

Die
Weibliche Turnkunst.

Don
Morik Kloss.



Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052968

BIBLIOTEKA
UNIW. JAGIELL.
STUBIŃSKI 171.11

en. J.

V7 176 842
XX002134530

Die Weibliche Tinkunst.

ZBIORNIKI
c. k. kursu nauki
W KRAKOWIE.

KSIECARNIA
SPÓŁKI WYDAWNICZE POLSKIE
W KRAKOWIE.

BIBLIOTEKA
UNIW. JAGIELL.
STUDJUM WYCH. WZ. U. J.



Die
Weibliche Turnkunst.

Ein Bildungsmittel

zur

Förderung der Gesundheit, Kraft und Anmut
des weiblichen Geschlechtes.

Für Eltern, Lehrer und Erzieherinnen bearbeitet

von

Dr. Moritz Klön,

weiland Direktor der Königl. Sächs. Turnlehrer-Bildungsanstalt zu Dresden.

Vierte, durchgesehene Auflage.

Mit den Brustbildern von GutsMuths, Zahn und Spieß, 165 in den Text gedruckten Abbildungen,
sowie vielen Uebern und Musikbeigaben zur Begleitung der Turnreigen und Spiele.

Leipzig

Verlagsbuchhandlung von F. F. Weber

1889

~~BIBLIOTEKA
o. k. kursu nauki
W KRAKOWIE~~

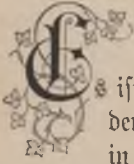


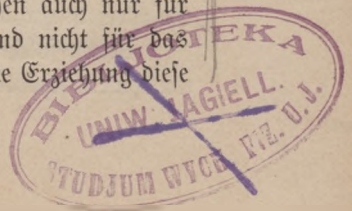


274

Z BIBLIOTEKI
c. k. kursu naukowego gimnasty. znego
W KRAKOWIE.

Vorwort.

 ist eine unbestreitbare Thatsache, daß erst das Christentum dem weiblichen Geschlechte eine höhere und edlere Stellung in der menschlichen Gesellschaft angewiesen hat. Dem christlichen Weibe ward eine Sphäre der Wirksamkeit im Hause übertragen und gesichert, wodurch sich ihm als Gefährtin des Mannes, als Vorsteherin des Hauswesens, als Pflegerin der Hausgenossen, als Erzieherin der Kinder ein bedeutungsvoller Berufskreis und ein weites Feld zur Entwicklung echt weiblicher Tugend eröffnete. Wo es im Widerspruche mit dieser göttlichen Ordnung heraustrat aus den Grenzen des Familienlebens, da ist es auch stets geschehen zum Nachtheile des Gemeinwohles und seiner selbst, indem es dann die Macht und die Würde seines Geschlechtes einzubüßen pflegte. Darum wird es auch immer so bleiben müssen, daß für sein Haus, für seine Familie der Mann, im Hause und in der Familie das Weib alles ist. Diese wichtige Stellung des Weibes in der Familie, die wiederum die feste Grundlage unseres christlichen Staatenlebens ausmacht, muß notwendigerweise die Aufgabe der Erziehung bestimmen. Hier ist der weiblichen Erziehung ein festes Ziel gesteckt, und sie befand sich immer auf Abwegen, wo sie darauf ausging, im Außerlichen die Mädchen auch nur für die Außenwelt der Gesellschaften und Salons, und nicht für das stille Heiligtum der Familie heranzubilden. Wo die Erziehung diese



falsche Richtung einschlug, da ist allerlei Eitelkeit und nichtiges und verkehrtes Wesen hervorgegangen, das K. v. Raumer in seiner „Mädchenerziehung“ unter anderem also charakterisiert: „Die Mädchen sollen sich, wie man es nennt, produzieren, in Gesellschaft glänzen. Das Tanzen dürfte, aus diesem Gesichtspunkte betrachtet, unter allen Unterrichtsgegenständen obenan stehen. Eifriger wird auch keine Kunst geübt, mit unerhörter Selbstaufopferung. Auf den Winterbällen, hörte ich sagen, untergraben jene Mädchen ihre Gesundheit, im Sommer müssen sie Bäder besuchen, um sich für die folgenden Winterbälle wieder einigermaßen herzustellen. So wechseln sie, bis die Gesundheit ganz zerstört ist.“

Die Gesundheit ist es denn auch, welche unsere moderne Mädchenerziehung fast mehr beeinträchtigt als gefördert, bei ihren umfangreichen Maßregeln wenigstens sehr spärlich bedacht hat; und doch ist diese gerade hier von einem bedeutenden Einflusse im allgemeinen. Die Frauen sind die ersten Erzieher des Menschengeschlechtes; körperliches und geistiges Wohl und Wehe ganzer Generationen hängt von ihrer größeren oder geringeren Qualität ab, und die Störungen sind leicht zu begreifen, die dann eintreten, wenn die Familienmutter jenes köstlichen Gutes entbehrt.

Wie sehr dann Hysterie, Nervenverstimmung und andere Folgen weiblicher Schwäche oft ganzen Familien das Leben verkümmern und den Gang des Hauswesens unterbrechen, zeigen tausendfältige Beispiele. In welchem nicht geringen Grade die weibliche Nüchternheit beim weiblichen Geschlechte unter der Verfeinerung und Verfeinzelung der gegenwärtigen Kulturverhältnisse abnehme, ist von Sachkundigen wiederholt behauptet und nachgewiesen worden. Die Ärzte bestätigen es, daß beim anderen Geschlechte namentlich in den Städten eine naturwidrige Lebensweise, Kleidung, Vergnügungen, und eine durch tausend Verkehrtheiten erzeugte und geförderte Frühreife so recht eigentlich darauf berechnet zu sein scheinen, die körperliche und geistige Gesundheit zu zerstören und unsere Mädchen zu schwächlichen Hausfrauen, zu verstimmtten Gattinnen und zu kränklichen Müttern eines in jeder Generation mehr vorkommenden Geschlechtes zu bilden.

Unter solchen Umständen sollte jedes Mittel willkommen sein, um jenen schädlichen Einflüssen auf die Gesundheit der Mädchen

und Jungfrauen entgegen zu wirken. Der Gedanke, dies durch kunst- und regelmäßige Leibesübung zu thun, ist nicht neu, und die berühmtesten Ärzte älterer und neuerer Zeit haben eindringlich der Einführung der Gymnastik in die weibliche Erziehung das Wort geredet. Nicht ohne Grund hält man die weibliche Gymnastik als pädagogisches, diätetisches und präservatives Mittel für die weibliche Jugend für fast noch unentbehrlicher, als für die männliche, der die Gelegenheit, sich vielfach zu rühren und zu regen, doch noch nicht ganz verkümmert ist. Sind die natürlichen Verhältnisse, unter denen der physische Mensch fast von selbst zu dem herangebildet wird, was er seiner Bestimmung nach sein soll, für das weibliche Geschlecht zum großen Theile aufgehoben, so hat die Gymnastik gleichsam eine Vermählung der Natur mit dem menschlichen Körper auf künstliche Weise wiederherzustellen. Inwiefern sie dazu im Stande sei, weist dieses Buch im Speziellen nach, indem es die Gymnastik nach ihrer Entwicklung und praktischen Durchführung als ein System behandelt, welches nicht in einer Reihe von indifferenten Leibesfertigkeiten, sondern in einer natur- und vernunftgemäßen, anatomisch-physiologisch begründeten Lehre und Kunst der Leibesübung besteht.

Nächst dieser allgemeinen Eigenschaft mußte die hier gebotene Gymnastik noch eine besondere besitzen, die ihr den Charakter als weibliche Gymnastik sicherte. Anmut, Sanftmut, Duldsamkeit, Sittsamkeit, Liebe und Frömmigkeit sind die Elemente, aus denen die Bildung des Mädchens und der Jungfrau vollendet wird. Das darf auch bei der Gymnastik nicht übersehen werden, vielmehr hat auch sie in ihrer ganzen Gestaltung die physische und psychische Eigentümlichkeit des Geschlechtes sorgfältig zu berücksichtigen, damit die beabsichtigte leibliche Ausbildung nicht auf Kosten der zarten Weiblichkeit in eine spartanische Härte oder athletische Künstelei ausarte, oder die Zartheit der Empfindung vertauscht werde gegen ein feddes, kühnes und männliches Wesen. Die rationelle Gymnastik hat diese Richtung eben so zu vermeiden, wie jene oberflächliche Anstandsübung und Komplimentierkunst.

In solchem Sinne ist die Gymnastik nicht neu und hat in den letzten Jahrzehnten durch Spieß, Ling, Rothstein u. a. eine wesentliche Umgestaltung erfahren. Der Verfasser des vorliegenden Werkes hat es unternommen, diese gegenwärtige Ausbildung der

gedachten Erziehungsangelegenheit nur mit der Beziehung auf das andere Geschlecht zu bearbeiten und Ratschläge und praktische Anleitung zu geben, wie sie für die bestehenden Verhältnisse brauchbar gemacht werden könne. Die Arbeiten ausgezeichneter Ärzte und Pädagogen dienten ihm dabei als schätzbare Hilfsmittel und eigene Erfahrung beim Unterrichte gaben ihm Sicherheit und Urtheil über hier einschlagende Gegenstände. Warum sich der Verfasser der Spießschen Behandlungsweise des Turnunterrichtes angeschlossen hat, findet der Leser im Buche selbst, das eben so von Eltern und Erziehern bei der Selbstunterweisung ihrer Kinder, wie von den eigentlichen Lehrern der Gymnastik beim Unterrichte größerer oder kleinerer Abteilungen benutzt werden kann. Daß die Gymnastik hier im Zusammenhange mit der Diätetik und zumteil auch mit der Pädagogik behandelt werden mußte, wird von dem nicht bezweifelt werden, der die Aufgabe derselben verstanden hat.

So würden denn wie sonst so auch künftig eine sittlich-ernste Erziehung und bei aller guten Ausbildung in Wissenschaften und Künsten die Erhaltung des gesunden natürlichen Verstandes das Beste in der Erziehung des weiblichen Geschlechtes ausmachen. Daß aber neben und mit diesen Bildungselementen die anmutige und heitere Turnkunst zum Schutze und zur Pflege der Gesundheit unter der heranwachsenden weiblichen Jugend ihre sichere Stellung in allen Kreisen der Mädchenerziehung erhalte, dazu mögen Väter, Mütter, Lehrer und Alle, welche eine nach Leib und Seele vollständigere Jugenderziehung zu gründen und zu fördern berufen sind, nach Kräften beitragen.

Nach dem Hinscheiden des Verf. ist sein in allem Wesentlichen auch heute noch bestens verwertbares Buch von berufener Hand sorgfältig durchgesehen und mit den Ergebnissen der letzten Jahre bis auf den heutigen Stand der Sache fortgeführt worden.

Inhaltsverzeichnis.

Vorwort	Seite V
-------------------	------------

Allgemeiner Teil: Zur Theorie.

I. Begriffliches und Geschichtliches im allgemeinen	3
1. Griechen, Römer, Deutsche	6
2. Die Philanthropen und J. Chr. Fr. GutsMuths	12
3. Friedrich Ludwig Jahm	15
4. Ubergangsperiode	19
5. Adolf Spieß	22
6. P. H. Ling und die schwedische Schule	36
II. Begriffliches und Geschichtliches im besondern	42
Weibliche Gymnastik im Altertum	44
P. H. Elias	48
J. M. L. Werner	49
Die Neuzeit	50
III. Die physiologische Bedeutung der Gymnastik für den menschlichen Organismus im allgemeinen	51
IV. Die Bedeutung der Gymnastik für das weibliche Geschlecht in Hinsicht auf die gegenwärtigen Kulturverhältnisse	66

	Seite
V. Der Charakter des weiblichen Organismus und des weiblichen Lebens im Zusammenhange mit der weiblichen Bestimmung	76
VI. Nähere Begründung der weiblichen Gymnastik und allgemeine Regeln für die Durchführung derselben	86
VII. Die Gymnastik in ihrem Verhältnisse zu den hauptsächlichsten weiblichen Krankheitsanlagen	98
Heilgymnastik	116

Besonderer Teil:

Bur Praktik.

I. Die Erziehung im Säuglingsalter	123
II. Das Kindesalter	131
III. Das Mädchenalter	154
IV. Das Jungfrauenalter	165
V. Einrichtung und Ausstattung einer Turnhalle für Mädchenschulen, Mädchenpensionate, Lehrerinnenseminarien und ähnliche Anstalten. (Mit fünf Abbildungen von Auf- und Grundrissen)	173
VI. Lehrkräfte und Unterrichtseinrichtungen	187
VII. Lehrart und Lehrkunst	192
VIII. Materialien zu einem rationellen Turnunterrichte für das weibliche Geschlecht	197

A. Freilübungen.

1. Stellungen:

Grundstellung	197
Fußstellungen	205
Schrittstellungen	218
Dauerstellungen	222. 323
Zwangstellung	246
Fluchtstellung	323. 328

2. Gehen und Gangarten:

Grundgang	206
Schnellschritt	211
Nachstellgang	212. 242. 344

	Seite
Fersen- und Zehengang	214
Gehen mit Zwischentritten	217
Schrittwechselgang 217. 220. 221. 229. 230. 245. 255. 276. 291.	339
Kniewippgang	202. 370
Schlaggang	222
Gehen um Kreismitten	234
Wiegegang 236. 238. 243. 257. 258. 278. 295.	339
Dreistampf	234. 239. 323. 326
Taktgang	235
Gehen mit Kreuzschritten	242
Fußgang	254
Schrittwechselwiegen	311
3. Hüpfen und Hüpfarten, Laufen und Springen:	
Niederhüpfen	214. 285
Hopfern	215
Galopp hüpfen 226. 232. 238. 246. 261.	303
Hinzhüpfen	222
Schwenkhops 240. 244. 267. 268. 285.	366
Schleifhopsen	290
Schlußsprung	251. 276. 299
Wiegehüpfen	256
Schottischhüpfen 268. 275. 302.	329
Kreislaufen	248. 280
Dauerlaufen	269
Kreuzhüpfen	270. 272
Kreuzsprung	268. 275. 302
Schlaghopsen	298
Webelauf	307
Doppelschottisch	323. 370
Walzer	340. 343
Galoppwalzen	366
4. Drehungen:	
Körperdrehungen	214
Kreuzzwirbeln 258. 272. 281. 292. 310. 328.	334
Schrittzwirbeln 256. 258. 275. 276. 281. 284. 308. 310. 321. 323.	328
5. Gliederbewegungen:	
Armhaltungen	213. 295. 321
Armbübungen 217. 219. 222. 232. 257.	321
Handhaltungen	217
Rumpfübungen	227



	Seite
Kopf- und Schulterübungen	241
Fußübungen	253
Grüßschwenken	343
Kreuzschwenken	343

B. Ordnungsübungen.

Stirn- und Flankenreihe	197
Windung und halbe Windung	215
Nebenreihen	221. 232. 287. 326
Vor- und Hinterziehen der Einzelnen	230. 239
Öffnen und Schließen der Reihen vorwärts	233
Dasselbe seitwärts	236
Windung mit Schlängeln	243
Dasselbe nach außen und innen	289
Schwenken der Reihen	252
Nebenreihen der Reihen	270
Kreisgehen der Reihen	275
Aufstellung zur Säule	284
Vor- und Rückwogen	287
Gehen im Kreuz	288
Nebenreihen der Viererreihen	292
Kette der Paare und Viererreihen	298
Windung mit Teilen und Schließen der Paare und Viererreihen	302
Schräge und Staffel	309
Aufstellung der Reihe zum „Halbkreis“ und „Ring“	312
Verbindungen der Schülerinnen unter einander	313
Aufstellung zum „Stern“, „Kreuz“ und „Fächer“	322
Geteilte Ordnung der Einzelnen	324. 326
Geteilte Ordnung der Reihen	334
Freie Teilung der Reihen	336. 342
Durchschlüpfen der Reihen und Kotten	334
Veränderungen des Nebenreihens, des Vor- und Hinterziehens	364

C. Übungen mit beweglichen Handgeräten.

Übungen mit dem Holzstabe	229. 231. 234. 237. 242. 259. 337
Castagnetten	240. 277. 338. 343
Stelzen	244. 277
Handtellübungen	249. 257. 267. 268. 271. 272. 276. 277. 292. 297
Übungen mit dem kurzen Schwungseile	261
Übungen mit dem langen Schwungseile	279. 281. 286. 291. 297. 304. 309
Brustweiter (Armstrongs).	328. 332
Stahlfederketten	402

D. Übungen an befestigten Turngeräten.	
Schwebekante	271, 293, 331
Schaukelringe	282, 286, 290, 296, 299, 305, 334, 338, 340
Hang- und Stützschaukel	315, 323, 326
Stangengerüst	317
Schwebestange	329, 366
Barren	345
Wagerechte Leiter	347, 365
Schwebereck	349
Rundlauf	350
Zapfensäule	360
Steigebrett	371
Schaukelbiele	429
Die Methode der Gemeinthatigkeit beim Turnen an den Turn- geräten	405
E. Turnreigen 372	
Vorübungen	376—386
Reigenschreitungen im $\frac{2}{4}$ -Takte	273
Desgleichen im $\frac{4}{4}$ -Takte	287
Desgleichen im $\frac{4}{4}$ -Takte	300
Reigenschreitungen in kanonischer Form	335
" mit Gruppierungen der Reihen und Kotten	384, 388
Schwenkreigen	389
Gleiche und widergleiche Reigenschreitungen im $\frac{6}{8}$ -Takte (Vorelen)	391
Dieselben im $\frac{3}{4}$ -Takte	393
Ringelreigen	397
Stabreigen	362
F. Widerstandsbewegungen 399	
Mit Armstrongs	328, 332
" Stahlseerketten	402
" Holzstäben	405
G. Baden und Schwimmen 413	
H. Schlittschuhlaufen 416	
I. Jugend- und Bewegungsspiele 419	
K. Lieder und Musikstücke zum Gebrauche bei den Turnreigen.	
Komm hinaus mit ins Feld	225

	Seite
Der Frühling kehrt wieder	239
In der schönen Sommerzeit	246
Wem Vergli bin i gefässe	259
Mich zieht's hinaus aus engem Haus	272
Erwacht ihr Schläfer drinnen	287
Leise zieht durch mein Gemüt	300
Der Vogel spielt in Zweigen	311
Kanon: Es tönen die Lieder	335
Hand in Hand mit Sang und Klang	388
Der Mai ist gekommen	393
Hinaus mit Sang und Klang	394
Musikstücke	344. 367. 370. 375

Plan zur Verteilung des Unterrichtsstoffes nach den Altersstufen	432
---	------------

Allgemeiner Teil.
Zur Theorie.



I.

Begriffliches und Geschichtliches im allgemeinen.

„Leben ist Bewegung, Bewegung ist Kraft, Kraft ist Gesundheit. Wo niemals die Bewegung in Stocken versetzt oder gelähmt wird, da wird also Leben, Kraft und Gesundheit sein.“ Dieses Naturgesetz zeigt sich eben so im großen Ganzen des Weltalls, wie im geringsten Tiere oder der kleinsten Pflanze; ihm ist auch der Mensch, als das erste unter den organischen Wesen der Erde, nach seinem ganzen Leben und Weben unterworfen. Nicht bloß der menschliche Körper als Ganzes ist durch seine Gliederung bewegungsfähig, nicht bloß seine Muskeln sind in sich beweglich, zusammenziehbar durch eine feine Gliederung ihrer ursprünglichen Teilchen, nicht bloß die Nerven sind einer unsichtbaren Bewegung, einer leisen Erzitterung fähig, sondern jeder Stoff des Menschenkörpers ist fortwährend in Bewegung, es findet ein beständiger Stoffwechsel in ihm statt.

Wo dieser Stoffwechsel nicht gestört ist, der Teil ist gesund, wo aber in einem Gewebe oder in einem Organ auf irgend eine Weise der normale Stoffwechsel verändert wird, da ist die Ursache zu einer Krankheit oder zu einem schon wahrnehmbaren Leiden gegeben.

Auf dieses unumstößliche Gesetz gründet sich die hochwichtige Bedeutung körperlicher Bewegung, sowohl für den Zweck der Gesundheitserhaltung, als auch zur Beseitigung von Krankheiten. Die Notwendigkeit leiblicher Thätigkeit und Übung wird jedermann aus den einfachsten Beobachtungen seines Lebensprozesses, wie aus dem jedem Menschen inwohnenden natürlichen Triebe entnehmen

können. (Je mehr man in die Natur des menschlichen Organismus eindrang und die Gesetze erkannte, nach welchen sich das Leben als ein Naturprozeß entwickelt, desto mehr lernte man auch die allgemeine Schutzkraft geregelter Leibesübungen schätzen, um ihnen die gebührende Stellung in der Geschichte des kultivierten Menschengeschlechts anzuweisen. Darum trat mit dem sich zu immer größerer Klarheit entwickelnden Begriffe einer allseitigeren Menschenbildung, die Geist und Körper umfaßt, auch die Turnkunst (Gymnastik) mit ihrem Zwecke auf, die vollständige Ausbildung des leiblichen Menschen zum allseitigen Dienste des Geistes zu fördern; oder wie sich jene Verfügung des königl. preussischen Unterrichtsministeriums so treffend ausspricht: „Um den Körper in jeder Beziehung des sittlichen Lebens zum Diener und Träger des ihm einwohnenden Geistes zu machen“. Wenn GutzMuths definiert: „Gymnastik ist ein System von Übungen, welche auf Dauer und Kraft, auf Gewandtheit und Schönheit des Körpers abgezweckt sind“, so stellt er den Begriff eines Übergewichts des Geistes über den Körper nicht entschieden genug an die Spitze, um jede Geringschätzung und jede Überschätzung der leiblichen Bildung abzuweisen und jede einseitige Auffassung der Sache auszuschließen.

Nach jenem Begriffe unterscheidet sich das Turnen mit seiner moralischen Zweckbeziehung und mit seiner Richtung auf allgemein menschliche Bildung von allen Fertigkeiten leiblicher Bewegung, denen irgend ein anderer Zweck untergeleget wird; z. B. den Kriegsübungen, den Übungen der Seiltänzer und Akrobaten, der Kunstreiter, Ballettänzer etc. Sein Wesen besteht darin, daß es die vorhandenen Bewegungen des menschlichen Organismus prinzipmäßig anordnet, richtet, entwickelt, vervollständigt und zu einem harmonischen Ganzen von innerer und äußerer Zweckgemäßheit verarbeitet. Von einer natürlichen und mehr zufälligen Körperübung unterscheidet sich die Turnkunst als eine rationelle Leibesübung eben dadurch, daß sie sich der Wirkungen ihrer Mittel klar bewußt ist und dieselben mit Rücksicht auf den körperlichen Zustand, wie auf die geistige und sittliche Bestimmung des Menschen, richtig anordnet und leitet.

In dieser Bedeutung besteht das Turnen schon seit Pythagoras (584 v. Chr.), und es war von verschiedenen Umständen, Zeit-

richtungen und Bildungsgraden der Völker abhängig: in wie weit man seine Anwendung überhaupt, oder in verschiedener Gestaltung auf empirischem oder rationellem Wege verfolgte. Seine Entstehung leitet GutsMuths von dem Fortschreiten der Bildung her: „So lange die Natur den Menschen an den Fesseln des Instinktes und der physischen Bedürfnisse führte, war er stets in der strengen Schule der Körperübung; und ohne es selbst zu wissen oder berechnet zu haben, fiel der Zweck, jene zu befriedigen, zusammen mit dem: seinen Körper zu üben, zu vervollkommen. Das ist die wahre natürliche Gymnastik. Als sie ihn aber in das Gebiet der Kultur hinüberführte, und er hier tausend Hebel erfand, seine Bedürfnisse auf eine bequemere Art zu stillen: da ergab er sich der Konvenienz, der Bequemlichkeit, dem feinen Tone und oft sogar der fanatischen Überspannung. Diese Untergötter verweichlichten, verfeinerten, tyrannisierten ihn; da galt ihm sein physischer Teil nicht mehr, als der Schnecke das kleine Gebäude, welches sie auf dem Rücken trägt. Der Körper war nur ein Wohnhaus; und man wohnte darin wie ein schlechter Wirt, der es zerfallen läßt. Auf diese Art gelang die Tötung des Fleisches im physischen Sinne, die man häufig vergeblich im geistigen gepredigt, vortrefflich; der Mensch vergaß den zweiten Hauptzweck seiner sonstigen Leibesübungen. Die Folgen dieses Zustandes wurden drückend

Da setzten einige weise Völker des Altertums absichtlich körperliche Übungen an die Stelle der vormaligen natürlichen Gymnastik, um jene Folgen zu vermindern und dem Körper des Bürgers mehr Stärke und Gewandtheit zu erteilen. Das war wohl die Veranlassung der künstlichen Gymnastik. Man formte sie bald zu besonderen Absichten; zur Bildung des Soldaten die kriegerische; zum festlichen Schauspiel die athletische; zur Heilung körperlicher Krankheiten die medizinische; aber die echte blieb für Jung und Alt einzig die pädagogische. Als Nachahmerin der Natur eröffnete sie statt jener Schule der Anstrengung, in welche die Not den rohen Erdenbürger mit eiserner Strenge hineintrieb, wohlmeinend einen Übungsplatz für den gesitteten Staatsbürger, und suchte da im Guten und mit Freundlichkeit zu thun, was sonst die Natur mit Gewalt that.“

1.

Unter den Völkern des Altertums waren es eigentlich nur die Griechen, bei denen eine gebildete Gymnastik anzutreffen ist, weshalb auch die hellenische Gymnastik den Glanzpunkt in der älteren Geschichte der Leibesübung überhaupt bildet. Die Griechen verdanken es der Philosophie eines Pythagoras, Sokrates, Platon und vornehmlich des Aristoteles, daß bei ihnen die Auffassung einer organischen Einheit zwischen Leib und Geist Raum gewann, wodurch das Bestreben erweckt wurde, Harmonie zwischen Geist und Körper herzustellen und beide als zwei gleichwichtige Momente bei der Erziehung zu erfassen. Durch diese Anerkennung des Leibes als eines Gegenstandes der Bildung wurden die Griechen von selbst auf die Gymnastik geführt, welche eben so das Leben des Einzelnen veredelte, wie in ihrer Veredlung die ganze Nation durchdrang.

Es ist uns bekannt geworden, und Dr. H. Jäger hat es in seiner rühmenswürdigen Schrift: „Die Gymnastik der Hellenen in ihrem Einfluß aufs gesamte Altertum und ihrer Bedeutung für die deutsche Gegenwart. Eßlingen 1857“ mit lebendigen Worten geschildert, welche eigentümliche und schöne Blüten diese Ganzheit in der Erziehung und Bildung des altgriechischen Volkes getrieben hat, indem es in so sinniger Weise eine Mischung des gymnastischen und musischen Bildungselementes durchführte. Galt ihm auf der einen Seite die Musik, oder der Inbegriff der Musenkünste: Ton-, Dicht- und Redekunst, als ein treffliches Mittel, die Kräfte des Geistes zu wecken und auszubilden, so trat auf der andern Seite als wesentliche Ergänzung der geistigen und sittlichen Bildung die Gymnastik hinzu, welche nach Platon „die Schwester der reinen und einfachen Musik“ genannt wird. „Während jene dem Leibe Gesundheit, diese der Seele Selbstbeherrschung giebt, machen sie beide eine vollständige Bildung aus.“

Von Wichtigkeit für eine richtige Begründung unseres heutigen Turnens muß uns besonders der Umstand sein, daß die griechische Gymnastik von der Zeit ab, als sie nicht mehr als Schwester der Musik einer edleren Geistesbildung zur Seite stand, sondern einseitig ihre eigenen Zwecke verfolgte, zugleich ihren menschlich bildenden Charakter verlor und als eine geistlose, leere Kunst zu allerlei

Verirrungen und Ausartungen herabsank und zuletzt ihren Untergang fand.

So lehrreich uns jetzt noch die Betrachtung der griechischen Gymnastik, der darauf hinielenden Einrichtungen und der damit zusammenhängenden Spiele und Feste (der Olympien, Pythien, Nemeen und Isthmien) sein mag, so wird dieselbe dennoch für die Gestaltung des ihr ähnlichen Turnens in den heutigen Kulturverhältnissen keineswegs den Maßstab abgeben können, da der deutsche Charakter und das Christentum offenbar eine ganz andere Entwicklung der Sache bedingen, als es in der hellenischen Welt der Fall war.

Ein zweites Volk des Altertums, das römische, welches sich gleichfalls zu einer höheren Stufe der Zivilisation erhoben hatte, beschränkte sich auf eine Nachahmung der griechischen Gymnastik, ohne damit einen besonderen Einfluß auf Erziehung und Volksbildung auszuüben. Hier galt die Gymnastik vorzugsweise als Mittel zur kriegerischen Ertüchtigung.

In der ältesten Geschichte der Deutschen endlich treten Leibesübungen in etwas roher Gestalt als Folge der damals herrschenden Ansicht auf, wonach ein jeder seine Bildung in waffenfähiger Männlichkeit nachweisen zu müssen glaubte. Laufen, Reiten, Springen, Werfen, Schwimmen und Waffenspiele bildeten die Bestandteile jenes natürlichen urdeutschen Turnens.

Erscheinen diese Turnübungen in den vorchristlichen Zeiten der Deutschen mit einem einseitigen kriegerischen Charakter, so erhalten sie erst im Mittelalter in den Turnieren ihr eigentümliches Gepräge und ihre tiefere Begründung. Hier begegnen wir einer „gemütlich-sittlichen Auffassung des Lebens“, um mit den Worten Dr. v. Klumpp's zu reden. „In den Turnieren haben wir erst eigentlich Kriegsspiele in dem ganzen Farbensufte der Romantik. Die dazu erforderlichen Vorübungen im Laufen und Springen, im Fechten zu Fuß und zu Roß, in den Ritterspielen mit Rennen und Stechen gaben dem Körper Kraft, Ausdauer und Gewandtheit, und waren darum körperlich schon eine treffliche Bildungsanstalt für die ritterliche Jugend.“

Aber während sie so eine Vorschule für den schweren Ernst jener Zeiten bildeten, trat zugleich auch der Reiz der Poesie hinzu

in der tiefgemüthlichen Erfassung, welche der Härte jener Zeit eine so merkwürdige Milde, einen so eigentümlichen Zauber verleiht. Es ist dies das tiefe Gefühl für ritterliche Ehre, es ist die romantische Verehrung der Frauen, diese charakteristische Eigentümlichkeit des Germanentums; es ist der keusche Ernst, mit dem das Ganze behandelt wurde; es ist der Adel, mit welchem dabei die Männlichkeit erschien, und endlich ist es die Ehrfurcht vor dem Heiligen, die durch das Ganze sich hinzog und es trug, lauter Momente, welche dem Charakter des Mittelalters jene wunderbare Färbung geben, die uns unter allen seinen Härten und Unbilben doch unwillkürlich anzieht.

Bald nach dem Verfall der Turniere zeigte sich eine Reaktion gegen die in jener Periode hervortretende Bevorzugung des Leibes und seiner ausschließlichen Erkräftigung. Der Geist rächte sich gleichsam dadurch, daß er das ganze sinnliche Dasein des Menschen in den Hintergrund zu drängen versuchte. Die christliche Theologie in ihrer damaligen Richtung übte hierbei einen großen Einfluß aus. Die Hirten und Wächter der Seele waren einer Pflege und Bildung des irdischen Leibes mehr abgeneigt, weil sie den Blick der Christenheit von dem Niedrigen zum Höheren, von der Erde gen Himmel lenken wollten, weil sie auch eine Erniedrigung des Fleisches zur Verherrlichung des Geistes als ein Gott wohlgefälliges Werk ansahen. So hielt man die körperliche Gesundheit lange Zeit für ein Hinderniß der Sittlichkeit. Die asketischen Übungen und Kasteiungen waren die Folge dieser religiösen Richtung. So verschwanden allmählich die Übungen zur Wehrhaftmachung, die Poesie verklang, das Volksleben verkümmerte. Von jener vollständigen leiblichen Durchbildung des Ritterstandes erhielten sich nur noch kümmerlich einige sogenannte adelige Exerzitien, ein wenig Fechten, Voltigieren, Reiten und Tanzen. Auch im Bürgerstande verlor sich nach und nach die volle Mannesrüstigkeit und Wehrhaftigkeit. Wie der Rost am ruhenden Schwerte in der Rüstkammer, so zehrten auch Gemächlichkeit und Ruhe an der Kraft und Fülle, an dem Wuchs und Ausbau des Körpers.

Wenn die Kirche von ihrem Standpunkte aus vollkommen recht hatte, die Christenheit auf das Himmelreich hinzuleiten; und wenn jeder denkende Christ es nur aufrichtig wünschen muß, daß

die christliche Theologie in der Verfolgung jenes Zieles nie erkalte, so stehen ihr doch keinerlei Gebote der heiligen Schrift zur Seite, welche eine solche gebliffentliche Geringschätzung und Verachtung des Leibes verlangten. Im Gegentheil erlaubt uns das Christentum nicht nur den Genuß der irdischen Güter, sondern verpflichtet uns auch zu dankbarem Gebrauche derselben, also auch zur vernünftigen Wartung und Ausbildung des Körpers, da die Gesundheit und Kraft des Leibes die Grundlage bilden, auf welcher das Vollgefühl des menschlichen Wohlsseins und der menschlichen Thatkraft beruhen*).

Sene verschrobeneu Ansichten über die Leiblichkeit des Menschen erhielten sich bis zur Zeit der Reformation. Die mönchische und klösterliche Erziehung der Jugend in der Zeit des 15. Jahrhunderts wußte natürlich nichts von fröhlichen jugendlichen Turnübungen als Mittel zur Ausbildung und Kräftigung des Körpers. Nach der damaligen Schulordnung verfielen die Zöglinge sogar harter Strafe, wenn sie ihrer natürlichen angeborenen Neigung zu Selbstversuchen in den Leibesübungen folgten.

Durch die Reformation wurde auch der Leib wieder aus der mönchischen Askese erlöst und zum Dienste Gottes und der Welt berufen. Mit einer Umgestaltung des Erziehungs- und Unterrichtswesens tritt auch ein Hervorheben der leiblichen Erziehung ein. Luther empfahl sie mit den Worten: „Derohalben gefallen diese zween Übungen und Kurzweil am allerbesten, nämlich die Musika und Ritterspiel oder Leibesübung mit Fechten, Ringen, Laufen, Springen zc. Unter welchen das erste die Sorgen des Herzens und die melancholischen Gedanken vertreibt; das andere machet freie, geschickte, starke Gliedmaß am Leibe und erhält ihn sonderlich bei Gesundheit“.

Freilich that Luther nicht mehr für die Einführung des Turnens, als daß er es in Erinnerung brachte. Bei der damaligen Schulreform mußte man sich auf das Allerdringlichste beschränken; man war sich auch noch nicht klar: in welcher Weise geordnete Leibesübungen für die Jugend überhaupt einzurichten und dem Schulplane einzuverleiben wären. Eine eigentliche Gymnastik für die deutsche Jugend gab es noch nicht; und wenn sie auch vorhanden

*) „Die sogenannte Pflege des Geistes auf Kosten des Leibes ist dem Christen nicht minder ein gottwidriges Unbing als die Pflege des Leibes auf Kosten des Geistes.“

gewesen wäre, so mußte noch viel Aufklärung hinzukommen, ehe die Jugend zu ihrem Rechte gelangte, sich neben ihren Lernbeschäftigungen auch leiblich regen und fröhlich umhertummeln zu dürfen. Doch zeigten sich bald Anfänge zu einer auf humanen Grundsätzen beruhenden naturgemäßen Erziehung.

Von großem Einflusse auf angemessene Berücksichtigung der leiblichen Erziehung der Jugend waren Stimmen erleuchteter Männer, welche ein trauriges Bild von der vernachlässigten Leiblichkeit und den üblen Folgen davon in den nachwachsenden Geschlechtern vor Augen stellten.

Schon Montaigne (1533) verlangte körperliche Erziehung durch Leibesübungen: „Unsere Spiele und unsere Leibesübungen, Laufen, Ringen, Musik, Tanzen, Reiten, Fechten und die Jagd werden einen guten Teil unseres Studierens ausmachen. Ich will, daß ein äußerer Anstand und ein gefälliges Wesen zugleich mit der Seele sich bilde. Es ist nicht eine Seele, nicht ein Körper, den man erzieht, sondern ein Mensch. Aus dem müssen wir keine zwei machen. Und wie Platon sagt: man muß den einen nicht abrichten ohne den andern, sondern sie beide gleich führen und leiten, wie ein Paar an eine Deichsel gespannter Pferde. Härtet den Zögling ab gegen Schweiß, Kälte, Wind, Sonne und solche Zufälligkeiten, die er verachten muß. Entwöhnt ihn aller Weichlichkeit und Verzärtelung in Kleidung, Essen, Trinken und Schlafen, gewöhnt ihn an alles, macht aus ihm keinen gedehnten Kurtschneider, sondern einen derben, kräftigen Jüngling“.

Dieselbe Rede wiederholte hundert Jahre später der englische Arzt Locke (1632): „Mens sana in corpore sano“ (Ein gesunder Geist im gesunden Körper) das ist eine vollständige Beschreibung eines glücklichen Zustandes in dieser Welt. Wer dies hat, dem bleibt nicht viel zu wünschen übrig, und wem eins von beiden mangelt, dem wird alles andere wenig helfen. Derjenige, dessen Seele nicht weislich steuert, wird nie den rechten Weg finden, und der, dessen Körper schwächlich und gebrechlich, wird auf dem Wege nie weit kommen. Obgleich die Seele Hauptgegenstand des Erziehens ist, darf der Leib doch nicht vernachlässigt werden“. Weiter sagt Locke in seinen „Gedanken über die Erziehung der Kinder. Braunschweig 1788“: „Kinder vornehmer Eltern sollten in dieser

Hinsicht etwa wie Kinder wohlhabender Landleute gehalten werden. Die Kinder müßten nicht zu warm gekleidet werden, selbst nicht im Winter; Tag und Nacht, bei Wind und Wetter sollen sie barhäuptig gehen. Täglich sollen sie die Füße in kaltem Wasser waschen, dieselben gegen Mässe so abhärten, wie die Hände gegen Mässe abgehärtet sind. Kalte Bäder wirken besonders bewundernswürdig, besonders auf schwächliche Personen. Schwimmen müssen alle Knaben lernen; das verstand sich bei den alten Deutschen von selbst; *nee literas didicit nee natare* (Weder in den Wissenschaften noch im Wasser kann er sich bewegen) sagte der Römer, wollte er die einseitige Erziehung, welche jemand genossen, tadeln. Der Knabe treibe sich in jeder Jahreszeit im Freien umher. Enge Kleider taugen nicht, am wenigsten die Schnürbrüste der Mädchen. Früh aufstehen, früh zu Bette gehen, das sei Regel, acht Stunden Schlaf reichen hin. Man wecke nicht aufschreckend. Das Lager sei hart, auf Matrazen, nicht auf Federbetten. Man gebe den Kindern möglichst wenig Arznei, besonders keine Präservativmittel. Auch schicke man nicht um jede Kleinigkeit nach dem Arzte. So erhält man den Körper stark, um ihn fähig zu machen, der Seele zu dienen“.

Rousseau endlich (1712), der geniale Mann seiner Zeit, übte den größten Einfluß auf die damaligen pädagogischen Bestrebungen, indem er wacker gegen die Unnatur in der Erziehung kämpfte und darauf hinarbeitete, daß Leibes- und Geistesbildung zur Erholung dienten. „Zugleich übt den Leib des Zöglings auf alle Weise“, heißt es in seinem „Emil oder über Erziehung“ — „es ist ein erbärmlicher Irrtum, wenn man wähnt, das thue der Geistesbildung Abbruch. Laßt den Zögling nur aufwachsen, ohne auf Schritt und Tritt gegängelt und gehofmeistert zu werden, so daß er sich selbst helfen und raten muß, dann wird er immer Leib und Seele zugleich üben. So üben freie Wilde, aber nicht dienstbare Bauern den Leib. Möge der Zögling einst den Verstand eines Weisen mit der Stärke eines Athleten in sich vereinen. Was der menschliche Verstand aufnimmt, wird ihm durch die Sinne zugeführt, das Sinnliche bildet die Basis des Intellektuellen; unsere Füße, unsere Hände, unsere Augen lehren uns zuerst Philosophie. Darum muß man Glieder und Sinne als Instrumente unserer Intelligenz

üben, und eben deswegen muß der Leib gesund und stark sein. Gymnastik gab den Alten diese Energie des Leibes und der Seele, welche sie auffallend vor den Neuern auszeichnet.“

Solche Stimmen gegen die Unnatur in der Jugenderziehung und gegen die Verkümmernng eines nach Leib und Seele frischen Jugendlebens blieben nicht unbeachtet. Noch ehe das vorige Jahrhundert sich zu Ende neigte, wehte ein frischer, erquickender Frühlingshauch durch die Erziehungs- und Bildungsanstalten, welche ihre Aufgabe deutlicher begriffen, und eine naturgemähere Lebensentfaltung der Jugend nach dem Begriffe einer harmonischen Entwicklung des Leibes und der Seele zur praktischen Geltung brachten.

2.

Aus den freisinnigen Erziehungsmaximen Lockes und Rousseaus entwickelte sich ein besonderes pädagogisches System, das unter Basedow in dem 1774 eröffneten Philanthropin zu Dessau seine praktische Anwendung erhielt. Hier waren es nun nicht mehr bloße Meinungen und Forderungen, die man in betreff der leiblichen Erziehung hinstellte; das Philanthropin zu Dessau war die erste deutsche Schulanstalt, welche die Leibesübungen in einer bis dahin noch nicht gesehenen Weise berücksichtigte und einführte. Basedow fand den Hauptgrund der körperlichen und geistigen Entartung seiner Zeitgenossen in der zweckwidrigen Erziehung der Jugend. Das Unnatürliche und die Verkrüppelung in der häuslichen Kinderzucht, der Wortkram, die Gedächtnisqual und Überstrenge in den Schulen waren die schreienden Uebelstände, gegen welche er und seine Anhänger mit den Waffen des gesunden Menschenverstandes ankämpften. Der philanthropinistischen Schule gebührt darum das Verdienst, durch Wiedererweckung der Gymnastik der Jugend das zweckmäßigste Mittel der Kraftübung verschafft, die Kinderstuben durch ihre durchdringenden Strafreden gegen tausend Mißbräuche der frühesten Erziehung aus Marterkammern in heitere Wohnsitze der Gesundheit, Freude und Liebe verwandelt, die frakenhafte, peinliche Kleidung der Kinder gelüftet und natürlicher eingerichtet und das weibliche Geschlecht von der Schnürbrust befreit zu haben. Wie bedingt auch der Wert der Grundsätze dieser Schule sein mag, hier hat sie sich ein unleugbares Verdienst erworben.

Was in Dessau mit Glück begonnen war, wurde unter dem ehrwürdigen Salzmann in Schnepfenthal weiter ausgeführt. Hier war es vornehmlich J. Chr. Fr. GutsMuths (geb. den 9. Aug. 1759, gest. den 21. Mai 1839), welcher den neuen Erziehungsgedanken einer Leibesbildung in ein System brachte und durch seine „Gymnastik für die Jugend. Schnepfenthal 1793“ nach allen Gegenden unseres Vaterlandes und seiner Nachbarländer verbreitete. Es ist dieses Werk, welches 1804 eine verbesserte Auflage erhielt, ein klassisches Hülfsmittel der Erziehung und bildet die Grundlage aller später erschienenen ähnlichen Werke. GutsMuths war in seiner praktischen Wirksamkeit als Lehrer der Länder- und Naturkunde



J. Chr. Fr. GutsMuths.

und der Gymnastik ein wahres Musterbild eines Pädagogen, der es mit seltener Meisterschaft verstand, ein wirklicher Menschenbildner durch Erziehung und Bildung des Leibes und der Seele zu sein. Die Fußreisen, welche er mit seinen Zöglingen unternahm, benutzte er eben so als Mittel zu leiblicher Kräftigung und Gewandtheit, wie als Erziehungsmittel zur Natursinnigkeit, indem er auf die geistreichste Weise der ödesten Gegend ein Interesse abgewann und in Berg und Thal, in Wald und Flur, in Stein und Baum Stoff zu lehrreichen Betrachtungen fand.

Während GutsMuths zuerst die Gymnastik nur vom rein pädagogischen Standpunkte aus behandelte und bearbeitete, veranlaßte

ihn die Erhebung Deutschlands gegen seine Unterdrücker auch zur Betrachtung der Sache vom vaterländischen und volkstümlichen Gesichtspunkte. Sein „Turnbuch für Söhne des Vaterlandes. Frankfurt 1816“ fand vielen Beifall auch bei hochgestellten Staatsmännern. Seine Thätigkeit als Turnlehrer und seine Beschäftigung mit dem Studium der physischen Erziehung, das seine Aufmerksamkeit auf alles lenkte, was als physisches Übungs- und Stärkungsmittel gelten kann, führte ihn auch zur Bearbeitung der Schrift „Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und Geistes für die Jugend. Schnepfenthal 1798; in 7. Auflage Hof 1885“. Als Zugabe zu seiner Gymnastik gab er sein „Lehrbuch der Schwimmkunst“ heraus und die „Mechanischen Nebenbeschäftigungen für Jünglinge und Männer. Altenburg 1801“ machten den Beschluß seines gymnastischen Kursus. Alle Schriften von GutsMuths bekunden den scharfsichtigen und geschickten Pädagogen, und sind dem Studium des Lehrers, welcher sich mit der physischen Erziehung der Jugend vertraut machen will, sichere Führer und Ratgeber. Der Einfluß GutsMuths, gerade von dem weithin berühmten Schnepfenthal aus, war sehr bedeutend; außer in Deutschland hatte der gymnastische Unterricht in vielen Erziehungsanstalten Dänemarks, Badens, Währens und der Schweiz Verbreitung gefunden. So gebührt dem biedern Manne das Verdienst, durch theoretische und praktische Bearbeitung der Gymnastik zuerst auf die sorgfältigere Pflege derselben, sowie auf deren Einverleibung in das deutsche Erziehungs- und Unterrichtswesen gewirkt zu haben.

Während GutsMuths in Schnepfenthal mit schönem Erfolge an der Wiedererweckung der Gymnastik arbeitete, geschah zu Tfferten unter S. P. Pestalozzi (gest. den 17. Febr. 1827) ein Gleiches. In der Abhandlung „Über Körperbildung als Einleitung auf den Versuch einer Elementargymnastik. 1807“ finden wir die Ansichten dieses berühmten Pädagogen über beregten Gegenstand. Nachdem er nachgewiesen, daß die Schulen viel zu wenig oder in den meisten Fällen gar nicht die physische Ausbildung des Menschen beachteten, und die natürlichen Triebe der Kinder zur leiblichen Bewegung und Kraftanstrengung sogar unterdrückten, schließt er seinen trefflichen Aufsatz: „Dem darf nicht so bleiben; das Kind bedarf von Jugend auf einer freien allseitigen Entfaltung seiner körperlichen Anlagen,

damit es im Besitze ihrer Gesamtkraft bei dem Treiben eines einzelnen Geschäftes nicht Frohsinn und Gesundheit, nicht die Fähigkeit, es selbst allseitig zu betreiben, verliere — kurz, es muß zur Kraft und Gewandtheit gelangen, in allen seinen irdischen Anlässen nach Erfordernis der Lage und der Umstände handeln zu können“. Mit dem ihm eigenen Scharfblicke begründet sodann Pestalozzi die Gymnastik von dem Wesen des Menschen aus und entwickelt nach den Anlagen des menschlichen Leibes eine Reihe wohlbedachter Übungen, wie sie in seiner Erziehungsanstalt zur Anwendung kamen.

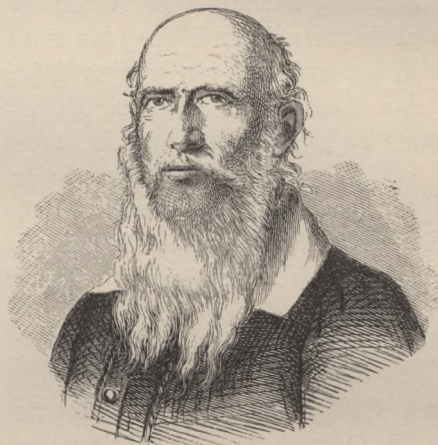
So hatte die Gymnastik als pädagogische Angelegenheit ihre Anbahnung, Bearbeitung und praktische Gestaltung erhalten. Es war nun Ernst geworden mit der Bildung des Leibes. Die Kinder spielten nicht bloß zur Erholung von geistiger Schularbeit, sondern es traten hier die gymnastischen Übungen als ein notwendiges, ihre Geistesbildung ergänzendes Element ein, als ein der Schule unentbehrlicher Lehrgegenstand. Mit vieler Mühe und in aller Stille hatte die Gymnastik zu Anfange unseres Jahrhunderts ihren Weg in viele Schulen, bei weitem noch nicht in alle, gefunden, als sie mit einem Male in fast neuer Gestalt in neue Bahnen gelenkt wurde.

3.

Durch einen kräftigen und für sein Vaterland begeisterten deutschen Mann, Friedrich Ludwig Jahn, geb. den 11. Aug. 1778, gest. den 15. Oktober 1852, erhielten die Leibesübungen ihr bestimmtes Gepräge als deutsche Sache mit deutschem Namen. Jahn ist der Erfinder des Wortes und des Begriffes „Turnen“, und er selbst ist als „Turnvater“ oder „Vater Jahn“ durch ganz Deutschland bekannt.

Das deutsche Volk seufzte unter fremder Herrschaft, als der Schulmeister Jahn zu Berlin die großartige Idee faßte, die Wiedererweckung deutscher Kraft und deutschen Sinnes durch die Erziehung der heranwachsenden Jugend zu leiblicher Tüchtigkeit und Charakterfestigkeit zu gewinnen. Nachdem er seine Gedanken in der berühmten Schrift: „Deutsches Volkstum. Lübeck 1810“ mitgeteilt hatte, eröffnete er 1811 den ersten Turnplatz in der Hasenheide. Wohl

an tausend junge Leute scharfen sich um den seltenen Mann, der nun seinen ausschließlichen Beruf darin fand, dem Turnen als einer bei ungenügender Ausübung lange verkannten Volksangelegenheit durch angemessene Gestaltung Anerkennung und Verbreitung zu verschaffen. Es ist bekannt, wie seine Bestrebungen mit Erfolg gekrönt wurden. In Berlin nahm das Turnwesen einen raschen Aufschwung; tüchtige Gehülfen, wie Friesen, Eiselen, Maßmann u. a., standen dem Altmeister zur Seite. Mit diesen bildete Jahn auf Grund der GutsMuth'schen Werke die geregelte Kunst der Leibesübungen nach dem damaligen Bedürfnisse weiter aus, und so entstand jenes bedeutende Originalwerk: „Die deutsche Turnkunst, von F. L. Jahn

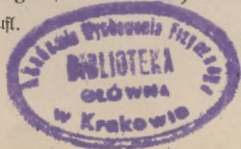


Friedrich Ludwig Jahn.

und C. Eiselen. Berlin 1816“, das nach Idee und technischer Durchführung das Turnen als deutschnationales Erziehungsmittel zu Nutz und Frommen der heranwachsenden Geschlechter darstellt. Von Berlin aus verbreitete sich das Turnen bald durch ganz Preußen, durch Nord- und Süddeutschland. Überall wurde geturnt, gespielt, gesungen. „Wer damals“, sagt A. v. Raumer, „an den Schranken jenes ersten Turnplatzes in der Hasenheide bei Berlin dem regen Treiben der dort vereinigten Jugend, den eifrigen Übungen und Gesängen, dem eigentümlichen kräftigen und traulichen Walten ihres Lehrers und Meisters mitten unter ihnen zusah, mußte sich wohl gestehen, daß eine solche Erscheinung auf dem Gebiete der Pädagogik

noch nicht dagewesen war.“ Zur Erreichung seiner Absichten, die Knaben und Jünglinge zu kräftigen deutschen Männern und deutschem Sinne zu erwecken, damit sie deutsche Sitte und Eigentümlichkeit liebgewönnen und bereit wären, das Vaterland zu verteidigen und die Nationalität aufrecht zu erhalten, war Jahn auch ganz der Mann, der, von seiner Idee ergriffen, mit Energie und Aufopferung alles aufbot, um ihr Gestaltung zu geben. Er verstand es meisterhaft, für seine Pläne zu gewinnen; seine hohe kräftige Gestalt, sein Kopf mit den markigen Gesichtszügen und dem durchdringenden Blicke, sein weißer, wallender Bart, seine Kleidung, seine Sprache, seine Sitten, alles unterstützte ihn. So erschien er in seinem deutschen Rock mit übergeschlagenem Hemdtragen als ein lebendiger Repräsentant alt- und urdeutscher Weise und Natur.

In den deutschen Befreiungskriegen nahmen alle wehrhaften Turner, wie Jahn auch selbst, regen Anteil am Kampfe. Was das Lützowsche Korps, in welchem sich die meisten jener kühnen jungen Männer zusammenfanden, geleistet hat, ist bekannt. Nach dem Kriege nahm Jahn sein Lebenswerk auf dem Turnplatze in der Hasenheide wieder auf, das unterdes G. Eiselen weiter fortgeführt hatte. An den Nachmittagen Mittwochs und Sonnabends wurde von 3—7 Uhr geturnt, worauf die ganze Schar singend in die Stadt zurückzog. Die erste Hälfte der vierstündigen Turnzeit war jedesmal der Turnschule, die andere Hälfte der Turnfür, besonders Turnspielen gewidmet. „Jede Turnanstalt“, sagt er, „ist ein Tummelplatz leiblicher Kraft, eine Erwerbschule männlicher Ringfertigkeit, ein Wettplan der Ritterlichkeit, Erziehungsnachhilfe, Gesundheitspflege und öffentliche Wohlthat; sie ist Lehr- und Vernanstalt zugleich in einem steten Wechselgetriebe. Zeigen, Vormachen, Unterweisen, Selbstversuchen, Üben, Wettüben und Weiterlehren folgen in einem Kreislauf. Die Turner haben darum die Sache nicht vom Hörensagen, sie haben kein fliegendes Wort aufgefassen: sie haben das Werk erlebt, eingelebt, versucht, geübt, geprüft, erprobt, erfahren und mit durchgemacht. Das erweckt alle schlummernden Kräfte, verleiht Selbstvertrauen und Zuversicht, die den Mut niemals im Elend lassen.“ An dieser gesellschaftlichen Bildung durch gemeinsames Leben der Jugend auf den Turnplätzen war Jahn besonders gelegen, um durch die Gemeinsamkeit den



Gemeingeist zu wecken. Zu diesem Zwecke hielt er auf große Gemeinschaften bei den Turnübungen, auf gemeinsame Spiele, auf sogenannte Turnfahrten und ausgedehnte Wanderungen, die zugleich die Kenntnis des deutschen Landes und Volkes zum Zweck hatten.

So blühte das Turnwesen in noch nie gesehener Frische, als von verschiedenen Seiten her Stimmen laut wurden, welche auf das kecke und hochfahrende Wesen der Turnjugend und auf bedenkliche Zeichen überspannter jugendlicher Schwärmerei hinwiesen, die man absichtlich mit dem Turnen in Zusammenhang brachte. Das reizte den Argwohn gegen den Altmeister und sein neues Werk. Er selbst kam nach dem Sandschen Attentat und dem Wartburgfeste in den Verdacht demagogischer Umtriebe, erhielt Festungsarrest, und gleichzeitig (den 2. Jan. 1820) wurden in ganz Preußen und den übrigen deutschen Staaten die zahlreich entstandenen Turnplätze wieder geschlossen. Später freigesprochen, lebte Fahn bis zu seinem Tode in Freiburg a. N. und übte seitdem auf die weiteren Angelegenheiten des Turnwesens keinen direkten Einfluß mehr aus.

Die Idee einer leiblichen Erziehung, wie sie Fahn so kräftig erfaßte, hatte nun schon mehr Boden gewonnen, und trotz der mancherlei Anfechtungen und Verirrungen erhielt sie dennoch nach und nach ihre wohlverdiente gesicherte Stellung in dem heutigen Erziehungswesen. Viele wackere Männer haben dabei mitgewirkt und mit Aufopferung und Ausdauer auch in jener Zeit der allgemeinen Turnsperrre treulich zur Sache gehalten, um der Jugend eine Schule der gesunden und schönen Leibesbildung zu stiften und zu erhalten. Eiselen in Berlin, Maßmann in München, Klumpp in Stuttgart, Ravenstein in Frankfurt, Werner in Dresden u. a. ließen nicht ab, mit Beharrlichkeit und unter allerlei widerwärtigen Verhältnissen den Gedanken des Turnens besonnen festzuhalten, bis ihm endlich die Anerkennung doch nicht versagt wurde. Mancherlei äußere Umstände wirkten dazu mit.

Medizinalrat Dr. Lorinser trat mit seiner Schrift: „Zum Schutze der Gesundheit in den Schulen. Berlin 1836“ für die Jugend in die Schranken und machte auf das ungeheure und zerstörende Mißverhältnis zwischen geistiger Anstrengung und Körperpflege aufmerksam. Wenn man sich nun auch bemühte, die

Behauptungen Lorinjers als übertrieben und irrig nachzuweisen, so konnte man aus den darüber geführten Streitigkeiten doch so viel entnehmen, daß er im ganzen nur zu sehr recht gehabt; und er hat jedenfalls das große Verdienst, einen neuen und ziemlich nachhaltigen Anstoß zur Verbesserung der vernachlässigten Leibes-
erziehung und zu einer allgemeineren Beachtung regelmäßiger Turn-
übungen für die Jugend gegeben zu haben. Im Anfange der vier-
ziger Jahre sehen wir fast überall wieder Turnanstalten für die
Schulen eröffnen, und seit dieser Zeit ist die Sache in stetem Fort-
schreiten und in weiterer Ausbildung begriffen gewesen. Wir kommen
nun zur Geschichte und Entwicklung des Turnens in der Gegenwart.

4.

Wenn Jahn das Turnen für seine Zeit im ganzen richtig
behandelte, so müßte es doch als verfehlt bezeichnet werden, wenn
man gegenwärtig noch so fortfahren wollte. Jene große Zeit des
Jahn'schen Auftretens hatte ihre eigenen Interessen, denen das
Turnen dienstbar wurde; unsere jetzige Zeit verlangt eine andere
Behandlung der Sache und ein genaueres Anschließen an die
besonderen Bildungsbedürfnisse.

Es konnte uns nicht entgehen, daß Jahn die Turnkunst als
vollstümliche Erziehung mit allen ihren näher und ferner liegenden
Absichten und Zwecken auf einmal zur Geltung bringen wollte.
Die erste und nächste Beziehung des Turnens, die leibliche Erfrischung
und Erkräftigung, war bei Jahn nur einer seiner Zwecke, und die
Turnübungen an sich waren keineswegs die Hauptsache. Darum
konnte es nicht fehlen, daß man in der ruhigen und friedlichen Zeit
anfang, die nächstliegenden Zwecke des Turnens schärfer ins Auge zu
fassen und genauer abzugrenzen. Dadurch kam man zu der Über-
zeugung, daß das Turnen kein regelloses Umherspringen von einer
Leibesübung zur andern, ebenso kein bloßes Spiel oder ein beliebiges
Zusammenscharen springender und schwingender Turngenossen sein
könne; man fand, daß die Sache anders gefaßt werden müsse, wenn
sie den allerersten Anforderungen entsprechen sollte. Bei Jahn hatte
die deutsche Nation im großen ganzen einen Nutzen vom Turnen
gehabt, insofern dieses die hochherzige Erhebung derselben wesentlich
mit förderte; jetzt wollte auch der Einzelne seinen Vorteil von der

Sache ziehen. Man verlangte vom Turnunterrichte, daß er unter der Jugend die Idee der Gesundheit und Kraft verwirkliche, und die Schule in ihren Gesamtbestrebungen kräftig unterstütze. Danach genügte der Turnunterricht nicht mehr, wenn er in handwerksmäßigem Herabturnen herkömmlicher Übungen ohne erweisliche Beziehung auf jenen Zweck bestand, oder nach Maßgabe mechanischer Fertigkeiten erteilt wurde. Weil der Gegenstand, mit welchem er sich beschäftigt, der menschliche Körper ist, so mußte ein rationeller Turnunterricht die zweckmäßigste Anwendung seiner Mittel mit Rücksicht auf die Eigentümlichkeiten des menschlichen Leibes und seines Lebens zu treffen wissen. Vom Turnlehrer war darum notwendig eine Einsicht in die Gesetze der Bewegung und in die Beschaffenheit des menschlichen Organismus zu fordern. Schon Aristoteles verlangt in seiner Staatspädagogik anatomische und physiologische Kenntnisse und ein methodisches Verfahren; und dennoch war eine solche wissenschaftliche Begründung des Turnens bis in die neueste Zeit unbeachtet geblieben. Man ahnte schon längst das Bedürfnis einer richtigen Anwendung der Leibesübungen und fand, daß ein System der Gymnastik notwendig auf den Menschenorganismus zu gründen sei, welcher Ausgangs- und Zielpunkt derselben bleiben und den Maßstab zur Anordnung wohldurchdachter gymnastischer Einwirkungen und Übungen abgeben müsse. Schon GutsMuths sagte in seiner „Gymnastik“: „Die Gründe zu einem gymnastischen Systeme solle man von dem menschlichen Körper nehmen“, und auch Pestalozzi äußerte: „Die Anfangspunkte und Elemente der Gymnastik liegen im Körper des Kindes selbst“. Fichte, welcher dringlich auf die Notwendigkeit der körperlichen Erziehung hinwies, verlangte, daß die Entwicklung körperlicher Fertigkeiten des Zöglings Hand in Hand mit der geistigen gehen müsse, sagt mit Bezug hierauf in seinen „Reden an die deutsche Nation“: „Alles kommt hierbei auf die naturgemäße Stufenfolge an, und es reicht nicht hin, daß man mit blinder Willkür hineingreife und irgend eine Übung einführe, damit doch von uns gesagt werden könne, wir hätten auch, etwa wie die Griechen, körperliche Erziehung. In dieser Hinsicht ist nun noch alles zu thun, denn Pestalozzi hat kein A-B-C der Kunst geliefert. Dieses mußte erst geliefert werden, und zwar bedarf es dazu eines Mannes, der, in der Anatomie des menschlichen Körpers und in

der wissenschaftlichen Mechanik auf gleiche Weise zu Hause, mit diesen Kenntnissen ein hohes Maß philosophischen Geistes verbände, und der auf diese Weise fähig wäre, in allseitiger Vollendung diejenige Maschine zu finden, zu der der menschliche Körper angelegt ist, und anzugeben, wie diese Maschine allmählich, also daß jeder Schritt in der einzig möglichen richtigen Folge geschähe, durch jeden alle künftigen vorbereitet und erleichtert, und dabei die Gesundheit und Schönheit des Körpers und die Kraft des Geistes nicht nur nicht gefährdet, sondern sogar gestärkt und erhöht würde, wie, sage ich, auf diese Weise diese Maschine aus jedem gesunden menschlichen Körper entwickelt werden könne“.

Die von Fichte mit vorbereitete Epoche des nationalen Turnwesens unter Jahn zeigte wenig Spuren einer tieferen Begründung der Sache an sich, sofern sie die Theorie und Praxis der Leibesbewegungen zur Ausbildung der körperlichen Seite des Menschen ausmacht. Es wurde dem Turnen auch gar nicht Zeit vergönnt, seinen unvollkommenen Standpunkt zu verlassen, an innerer Durchbildung zu gewinnen und seine Mittel mit Rücksicht auf ein bestimmtes Ziel nach wahrnehmbaren Grundsätzen besser zu ordnen.

Als man später die Sache ruhiger ansah und die Turnübungen als etwas Zweckmäßiges allgemein wieder einführte, mußte man sich bald davon überzeugen, daß die Jahnsche Turnschule zur Betreibung des Turnens für die verschiedenen Alter und Geschlechter unter den gänzlich veränderten Zeitumständen nicht mehr genüge. Man konnte dies behaupten, unbeschadet der höchsten Anerkennung, welche man dem Wirken Jahns und seiner Anhänger zu zollen Ursache hat. Leugnen ließ es sich nicht, daß das Turnen mancherlei Schwächen und Anlässe zu Bedenken zeigte und die Turnplätze da, wo sie nach dem Muster des Jahnschen eingerichtet und geleitet wurden, nicht mehr gedeihen wollten. Die Sache hatte unter Jahn zu viele Stützpunkte in anderen Dingen, nur nicht in sich selbst gesucht. Da warf man dem Turnen vor, daß es den Geist der Disziplin in der Jugend zerstöre, daß es dem Körper schädlich sei, einseitige Muskelübung erzeuge, einen plumpen, gebückten Gang zuwebringe, überhaupt seine nächste Bestimmung nicht erfülle. Die Schulmänner behaupteten, daß das Turnen nach herkömmlicher Weise zu arm an Unterrichts- und Erziehungselementen sei, um

in die Reihe der übrigen Schulfächer als belebender und lebensfähiger Gegenstand einzutreten und dem Organismus der Schulen einverleibt werden zu können. Man verkannte nicht, daß die deutsche Turnkunst seit ihrer Begründung bedeutend weiter ausgebildet worden war; allein in dieser Fortentwicklung habe sie durchweg medizinische, orthopädische und athletische Zwecke verfolgt, und sich dadurch namentlich auch von der Schule immer weiter entfernt.

Wie im Gebiete der Musik jenes unerquickliche Treiben des Virtuositums zur Geltung kam, das den Wert der künstlerischen Leistungen in einer einseitigen Überwindung des Mechanischen suchte, und sich in dieser Richtung nach dem höchsten Gipfel des Unnatürlichen, Verzerrten und Gequälten immer mehr von der echten und reinen Schönheit entfernte, so geschah es auch fast gleichzeitig mit der Turnkunst. Man glaubte auch hier in der Virtuosität der Kraft und Gewandtheit die Hauptsache zu erblicken, womit dann aber weiter nichts erreicht wurde, als daß einzelne exzellente Turner bei Gelegenheit unter den Zuschauern die Wirkung des Erstaunens hervorbrachten und dadurch im allgemeinen vom Turnen den Begriff einer Jongleurkunst verbreiteten, welche als ‚Marrenspiel‘ in keinem besonderen Ansehen stand. Sehr treffend bemerkt darum Dr. Timm mit Bezug auf diese Richtung: „Das Einfache aber, das Nützliche, das Schöne muß vorherrschen; bis jetzt dominierte auf deutschen Turnplätzen das Komplizierte, das Unnütze und das Häßliche; und wenn die Wissenschaft vernichtet wurde, so trat die Kunst keineswegs als Ersatz auf. Es wird Zeit, daß beide Seiten der Sache gründlicher erfaßt werden; und je tiefer die Wissenschaft des Turnens wird, desto deutlicher wird auch der ästhetische Charakter derselben hervortreten“. Zu einer gründlichen Reform des Turnens in diesem Sinne waren bereits die umfassendsten Vorarbeiten durch einen Mann erfolgt, der aus Liebe zur Sache sich ihr ganz widmete und durch tiefes Forschen und rühriges Schaffen im Anknüpfen an bereits Vorhandenes etwas Neues und Eigentümliches zu Tage förderte.

5.

Adolf Spieß, geb. den 3. Februar 1810, gest. den 9. Mai 1858, hatte das Turnen schon von Jugend auf und während

seiner theologisch-pädagogischen Studien liebgewonnen. Er machte in seiner späteren Stellung als Lehrer für Geschichte, Gesang und Turnen an der Schule zu Burgdorf in der Schweiz die Erfahrung, daß die herkömmliche Betriebsweise der deutschen Turnkunst eine ungenügende war, und daß die Übungen derselben eines einheitlichen Ordnungsgrundes ermangelten.

Zunächst fand Spieß, daß man fälschlicherweise vorwiegend auf solche Übungen Bedacht genommen hatte, welche an künstlichen Vorrichtungen in ungewöhnlichen Lagen des Leibes auszuführen sind, also auf die sogenannten Gerätübungen, während doch vor allem



Adolf Spieß.

diejenigen Turnübungen zu berücksichtigen waren, die, abgesehen von Geräten, sich mit turnerischer Entwicklung des Leibes an sich, während der gewöhnlichsten Zustände desselben, beschäftigen. Dadurch wurde er zu einer gründlichen und sinnreichen Bearbeitung der Übungen im Stehen, Gehen, Hüpfen, Springen, Laufen und Drehen, sowie der möglichen Leibesbethätigkeiten während derselben geführt. In dem Werke: „Das Turnen in den Freiübungen für beide Geschlechter. Basel 1840“ legte Spieß eine ganz neue selbstständige Turnart dar, welche ihren Bedarf von Übungen aus dem Schatze aller nach dem Organismus des Leibes möglichen Thätigkeiten entnahm.

Die Ausbildung dieser Freiübungen, welche bis dahin fast ganz übersehen waren, ist das hauptsächlichste Verdienst Spieß', der damit der Turnkunst erst das rechte Fundament gegeben hat. Er zeigte in diesem Werke, daß die bisher für zu einfach gehaltenen Übungen oft gerade die schwierigsten, bildendsten und schönsten waren, wodurch einer allseitig bildenden Turnkunst eigentlich erst die rechten Mittel in die Hand gegeben werden.

Durch den Betrieb dieser Freiübungen mit einer größeren Schülerzahl wurde Spieß auf die Notwendigkeit geführt, je nach Bedürfnis die am Unterrichte Teilnehmenden in verschiedener Ordnung aufzustellen und sich bewegen zu lassen. Wie der Einzelne seine Leibesübungen nach den verschiedensten Modifikationen an Ort oder von Ort vorzunehmen im Stande ist, so kann auch die geeinte Schar sich als ein Ganzes bewegen, woraus sich durch das Verhältnis der Einzelnen zu einander und zum Gemeinkörper eine eigentümliche Bewegungslehre mit zahlreichen und schönen Übungsfällen entwickelt. Dieses systematische Turnen einer Mehrzahl bildete sich unter Spieß gleichfalls zu einer selbständigen Turnart aus, welche in dem Werke: „Das Turnen in den Gemeinübungen, in einer Lehre von den Ordnungsverhältnissen bei den Gliederungen einer Mehrzahl für beide Geschlechter. Basel 1846“ niedergelegt ist. Diese Ordnungs- und Gemeinübungen haben ihre große pädagogische und ethische Bedeutung, indem dadurch der Einzelne zum Bewußtsein der Gesamtheit gebracht wird und in dem Bestreben, die Gemeinkraft zu unterstützen und dem Ganzen sich einzuordnen, wesentlich in der Ausbildung seiner Leibes- und Geisteskräfte gefördert wird. Spieß hat das große Verdienst, die erziehende Kraft des Turnens mit dieser Turnart durch Erweckung des idealen Bewußtseins eines einheitlichen Strebens und Wirkens zur Geltung gebracht zu haben.

Durch diese beiden Turnarten waren die Mittel zu einem zweckmäßigen und lebendigen Turnunterrichte wesentlich vervollkommenet und erweitert worden. Man mußte sich bald davon überzeugen, daß durch dieses eben so einfache wie sinnvolle und vielseitige System einer natürlichen Gymnastik die gesamte Befähigung des Leibes in turnerischen Fertigkeiten erst auf sicheren Grund gestellt war.

Durch die Rücksichtnahme auf die Möglichkeiten der freien Bewegung des Leibes für sich, und die reichhaltige Bearbeitung der Übungen, welche auf ebenem Boden darstellbar sind, mußte auch für das Turnen an künstlichen Vorrichtungen ein großer Gewinn erwachsen. Auch dafür fand Spieß einen zweckentsprechenden und natürlichen Ordnungsgrund, indem er die Übungen nicht wie bei der Jahn'schen Schule nach Geräten, sondern nach Maßgabe des menschlichen Körperbaues mit Bezug auf die leiblichen Möglichkeiten aufstellte. „Fassen wir“, sagt er, „unsere einfachsten Thätigkeiten und Bewegungen ins Auge, so finden wir die Kraft des Ausdehnens und Anziehens, das Strecken und Beugen über alle Glieder des Leibes verbreitet. Wird der Leib durch Bestimmung in irgend einen Zustand versetzt, so wirkt, ausgenommen beim „Liegen“, entweder die Streckkraft oder die Beugkraft, oder beide vereint: Es ist somit von wesentlichem Belang, bei jeder Übung zu bestimmen, ob der Leib dabei durch die eine oder andere Kraft, oder durch beide vereint gehalten wird. Bei jedem Verhalten des Leibes ist eine Stützfläche notwendig, an welcher derselbe gegen seine Schwere Widerstand leisten kann; geschieht dieses durch Strecken, so heißt die Thätigkeit Stemma, geschieht es durch Beugen, so heißt dieselbe Hängen.“

Nach dieser Ansicht bearbeitete Spieß die Übungen an den Turngeräten in den beiden Schriften: „Das Turnen in den Hängübungen für beide Geschlechter. Basel 1842“ und: „Das Turnen in den Stemmaübungen für beide Geschlechter. Basel 1843“. Mit dieser Neugestaltung der gesamten theoretischen Turnlehre, wie sie in jenen vier Teilen vorliegt, brachte er erst Einheit, Ordnung und Stetigkeit in den bis dahin vereinzelt oder mehr zufällig zusammengeführten Unterrichtsstoff. Sein „Turnbuch für Schulen, Teil I für die Altersstufe vom 6.—10. Jahre, Teil II für die Altersstufe vom 10.—16. Jahre. Basel, Schweighauser 1851“ — fügte zu der gründlichen Turnwissenschaft noch die rechte Turnunterrichtsmethode, und zeigte die lebensvolle, frische Betriebsweise und die vielgestaltige, bildsame Behandlung der Sache für alle Lebensalter und Geschlechter. Den Körper dem Willen des Geistes zu unterwerfen, das erkannte Spieß als die Aufgabe der Turnkunst, und dabei leitete ihn der Gedanke, „daß die leibliche Gebärde beim

Turnen wie die Sprache im unmittelbaren Zusammenhange mit der Geisteskraft stehe“, weshalb auch seine Methode darauf berechnet war, bei der turnerischen Bildung stets auch an die Geistesthätigkeiten anzuknüpfen und so überall bewußte Thätigkeit und zugleich geistiges Turnen herzustellen.

Mit Recht konnte darum ein gewiegter Schulmann unserer Tage, Rektor Breier, nachdem er der Sache nähergetreten war, im IX. Programm der höheren Bürgerschule zu Oldenburg sagen: „Spieß ist es, der das Problem gelöst und aus dem Turnen, das bis dahin an den Schulen als ein äußerlicher Anhang kümmerlich vegetierte, ein wahres Schulturnen gemacht hat. Spieß hat diesem spröden Stoffe, den man nur durch künstliche Zuthaten und mühsame Hülfen in Bewegung setzen konnte, Geist und Leben verliehen; er hat die starre Masse in Fluß gebracht, dem Leichnam eine Seele eingehaucht, und was bis dahin ein Arcanum zunftmäßiger Meister schien, zu einem Gemeingute der Pädagogik umgeschaffen, das hinfort keinem fremd bleiben darf, der den Namen eines Jugendlehrers mit Recht tragen will. Wer die Spießsche Unterrichtsmethode einmal gesehen hat, dem springt nicht allein ihre Bedeutung und Brauchbarkeit, sondern zugleich die Möglichkeit allgemeiner Einführung unmittelbar in die Augen. Es ist dieses Schulturnen eine unschätzbare Bereicherung und Ergänzung des Schullebens und ein lauterer Quell der Zucht, der Ordnung und reinen Jugendfreude“.

Nachdem Spieß zuletzt in Basel eine umfangreiche Thätigkeit durch Leitung der Turnübungen aller Altersstufen und Geschlechter entwickelt hatte, erhielt er einen Ruf als Oberstudien-Assessor zur Oberleitung des Turnwesens in seine Heimat nach Darmstadt. Hier ist es seinen Bemühungen gelungen, eine Zentralturnschule zu errichten, in welcher die Eigentümlichkeiten der neuen Turnweise am deutlichsten ausgeprägt wurden. Vergewärtigen wir uns diese Spießschen Einrichtungen, wie sie sich bald nach ihrer Neueinrichtung darstellten, so charakterisieren wir zugleich die Methode von Spieß' Turnunterricht.

Wir treten in das Turnhaus zu Darmstadt, welches in der Nähe der Hauptschulen angelegt ist, damit die Zöglinge derselben ohne viel Zeitverlust und Unterbrechung ihre Turnübungen mit den Schulstunden verbinden können. Schon das Äußere des einen

geräumigen Turnsaales (die Tiefe betrug etwa 16 m, die Höhe nur $3\frac{1}{4}$ m, während in der Länge $3\frac{1}{4}$ m gegeben waren), welchen wir besuchen, gewährt einen freundlichen Anblick und macht durch Reinlichkeit, geschmackvolle Aufstellung der sauber polierten Utensilien, Ebenmaß seiner Verhältnisse, sowie durch Zusammenstimmung in sich selbst und zur Sache einen künstlerischen Eindruck.

Jetzt tritt die I. Klasse einer höheren Mädterschule ein und der Unterricht beginnt, nachdem sich die Schülerinnen, gegen 40 an der Zahl, der Größe nach in einer Reihe aufgestellt haben. Es ist ein notwendiges Bedingnis der Spießischen Methode, daß beim Turnen der Knaben und Mädchen die Altersgenossenschaft und die Zusammengehörigkeit nach den Schulklassen berücksichtigt werden, weil es hier nicht bloß auf gleiche leibliche Bethätigung, sondern ebenso auf Geistessthätigkeit, schnelles Auffassen, Nachdenken und fortwährende Aufmerksamkeit ankommt. Wie die Schule für ihre sonstigen Lehrgegenstände die Einteilung nach Klassen trifft, um einen möglichst gleichartigen Unterrichtsgang einhalten und mit Handhabung der nötigen Zucht und Ordnung das betreffende Bildungsmittel fruchtbringend für jeden Einzelnen machen zu können, so ist dasselbe auch beim Turnen nötig, wenn es auf alle Schüler seinen heilsamen, erzieherischen Einfluß ausüben soll. Diese Einrichtung fehlte bei der alten Schule, welche die Schüler aller Klassen zusammen, je mehr, desto besser, unterrichtete, dafür aber auch in disziplinarischer und turnerischer Hinsicht wenig Früchte erzielte. Es ist nicht schwer zu begreifen, daß der Turnunterricht seinen erzieherischen Zwecken nach fortwährend gehemmt wird, wenn dabei die Schüler verschiedener Bildungsgrade aus verschiedenen Klassen der Schulen zusammengestellt werden.

Nach dem Befehle: Richtung rechts! suchte eine jede der Schülerinnen mit einem Blicke nach der Größten der Reihe ihre genaue Stellung in gerader Linie einzunehmen, und der Lehrer überzeugte sich von der Aufmerksamkeit aller, indem er bald einen Stampf mit dem rechten oder linken Fuße, bald einen Klapp mit den Händen und dergl. ausführen ließ, was in schönster Präzision geschah. Die ganze Reihe setzte sich sodann nach dem Befehle: „Taktgang — Marsch!“ in Bewegung, indem der Lehrer bald schneller, bald langsamer ein übereinstimmendes Gehen mit links und rechts Treten an und von Ort veranlaßte.

Von diesem Taktgange aus erfolgten rechts oder links Viertel- und halbe Drehungen der Reihe und Umwandlung der Flanken- oder Stirnreihe in Zweier-, Dreier- und Viererreihen. In verschiedenen kleineren oder größeren Reihenkörpern bewegten sich die Schülerinnen sodann mit Anwendung zierlicher und kunstvoller Gang- und Hüpfweisen nach verschiedenen Richtungen, wobei sie sich auf ein unbedeutendes Kommandowort des Lehrers schnell und leicht aus einer Ordnung in die andere umsetzten und mit Genauigkeit aus einer gemeinsamen Übung in die andere übergingen.

Die anstandsvolle Haltung und leichte Bewegung der Mädchen bei diesen Übungen und Umzügen im Saale zeugten von der schnellkräftigen Leibesbildung, die ihnen das Turnen gegeben, und aus der Genauigkeit der Ausführung ersah man, daß ihnen das Turnen gleichzeitig ein geistiges Spann- und Bildungsmittel geworden war. Der Nutzen der oben erwähnten Ordnungsübungen trat hier recht deutlich hervor.

Jetzt machte die Reihe wieder Halt, reichte sich bald zur Rechten, bald zur Linken zu Vieren auf und verwandelte die geschlossene Reihe in eine offene, wobei sich die Einzelnen in verschiedenen Abständen zu 2 oder 3 Schritten mit Seit- oder Vorwärtsgang in Stirn oder Flanke von einander entfernten. Nun traten zu den mannigfachen Evolutionen allerlei Hand- und Armbewegungen als Freiübungen, die in schöner Verbindung mit den Ordnungsübungen zur vollendeten Darstellung kamen. Wir sahen da den Wiege- und Schrittwechselgang, das Schritt- und Kreuzzwirbeln, das Wiege- und Schottischhüpfen, das Hopsern und Schwenkhopsen und viele andere von Spieß erfundene Übungen in immer neuer Gestaltung und Verbindung. Die Mädchen regelten ihre in bestimmter Zeit ausgeführten Übungen dadurch, daß sie je den 1., 2., 3. oder 4. Tritt der Gangarten, die sich abwechselnd an den $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$, $\frac{2}{8}$, $\frac{3}{8}$ oder $\frac{6}{8}$ -Takt knüpften, mit Stampfen oder Händeklappen betonten, oder mit Klappen der Castagnetten hervorhoben. Jede der Turnschülerinnen hatte ein Paar einfache Castagnetten von Pflaumenbaumholz bei sich und machte je nach Anordnung des Lehrers davon einen gewandten Gebrauch zur Verstärkung des Rhythmus, wobei die Arm-, Handgelenk- und Fingerübung nicht gering anzuschlagen war. So bildeten Takt und Rhythmus die

ordnenden und belebenden Elemente des Turnens, und wir waren nicht wenig überrascht, als die Mädchen zu einer im Dreiviertel- takte ausgeführten Übung eines ihrer frischen, heiteren Schullieder anstimmten, das seinen rhythmischen Verhältnissen nach sich genau der Übung anschloß.

Wenn das Turnen früher bei der Entwicklung einer einseitigen rohen Kraft sowohl des Leibes als des Geistes stehen blieb, so trat hier eine Weiterbildung desselben durch Spieß recht deutlich hervor, indem der ästhetische Charakter, die volle Harmonie jeder Bewegung und ganzer Reihen von Übungen stets wahrnehmbar waren. Durch einfache, nützliche und schöne Übungen erreichte Spieß eine harmonische Bildung des Leibes zu allerlei Brauchfertigkeit und Frische der Gesundheit. Nach dem Ange deuteten giebt sich das Spießsche Turnen als eine Kunst im höheren Sinne des Wortes. Dadurch, daß es den Einzelnen fortwährend geistig und leiblich ergaßt, stellt es durch seine Einwirkungen jene vom Turnen bezweckte Harmonie her und macht den Turnenden fähig, die gebildete Totalität der menschlichen Kräfte an sich selbst, an dem eigenen Sein und Thun darzustellen. Auf diesen höheren Standpunkt erhob Spieß die Turnkunst dadurch, daß er die in ihr selbst liegenden Bildungselemente benutzte und organisch mit einander verband. Dadurch war aber auch das Turnen fähig, in einen Bund mit anderen Künsten zu treten, wie ja schon die altgriechische Gymnastik im engsten Zusammenhang mit der Musik, Orchestik und Dichtkunst stand. Von diesen verwandten Künsten haben Ton- und Tanzkunst bereits ihre Einigung mit dem Turnen gefunden. Spieß hat es richtig bemerkt und zur Anwendung gebracht, daß aus Gründen, die der Zweck der Turnkunst selbst fordert, die Tanzfertigkeit mit dem Geiste der Gymnastik durchdrungen, und im Verein mit anderen Leibeskünsten getrieben werden müsse. Gymnastische Tänze ergeben sich fast von selbst aus einer prinzipmäßig getriebenen Turnkunst, und Dr. Timms Worte: „Es wäre eben so sehr zu wünschen, daß mehr Turnen in das Tanzen, als daß mehr Tanzen in das Turnen komme“, treffen recht wohl die Schwächen beider Künste, wie sie sich bei einem falschen Betriebe derselben herausstellen. Alle die verschiedenen Geh-, Lauf-, Hüpf- und Springübungen, sowie die Ordnungsübungen, welche im einzelnen vielfach geübt waren, verband Spieß zuletzt

noch zu kunstvoll zusammengesetzten rhythmischen Bewegungen der ganzen Mädchenschar, die er ganz passend „Reigen“ genannt hat. Diese turnerischen Reigen der Mädchen ähneln einigermaßen den bei uns gebräuchlichen Kontretänzen, nur mit dem Unterschiede, daß bei ihnen die Elemente der Turnkunst in ihrer Eigentümlichkeit deutlicher hervortreten. Sie sind auch in der That ganz geeignet, für den Turnzweck mitzuwirken, indem sie eben so sehr die schnelle Beweglichkeit, wie die sichere Beherrschung und das anstandsvolle Tragen des Leibes entwickeln. Der Reigen, welcher von der gedachten Mädchenklasse zufällig ausgeführt wurde, gestaltete sich etwa in folgender Weise.

Die Schülerinnen standen in zwei Reihen zur „Gasse“ gegenüber, jede Reihe war zu Paaren geordnet, jedes Paar mit Händeffassen bei gekreuzten Armen verbunden. Die Bewegungsarten bei diesem Reigen wechselten in 8 Zeiten. Der Reigen begann damit, daß die gegenüberstehenden Paare mit halber Drehung nach Innen sich mit 8 Schritten von einander entfernten, und in 8 Zeiten wieder näherten, was der Lehrer mit „Begegnen“ bezeichnete:



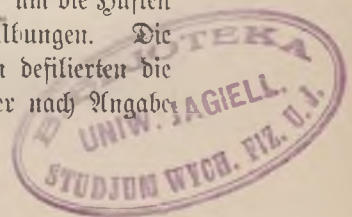
Fig. 1.

In den folgenden 8 Zeiten geschah Umwalzen der einander gegenüberstehenden Paare von rechts nach links, worauf sie ihre erste Stellung wieder einnahmen und in 16 Zeiten das Begegnen wiederholten. Bei der Annäherung der Gegenpaare erfaßten dieselben die Hände zum „Ring“ und führten um eine Mitte kreisend in 8 Zeiten 4 Galopp hüpfte nach links und 4 nach rechts aus. Nachdem sodann jedes Mal in 16 Zeiten das Begegnen eingelegt war, folgten nach einander in 8 Zeiten Schottischhüpfen im „Stern“, Schwenken der Viererreihen, geschlossener Ring, Durchkreuzen, Kreuzwirbeln nach links und rechts mit Zwischentritt,

Wiegehüpfen zc., so daß die verschiedenen Bewegungsarten in bestimmter Zeit und regelmäßigem Wechsel zur Darstellung kamen. Die Schülerinnen merkten sich die Reihenfolge derselben, oder der Lehrer fügte nur einen kurzen Befehl hinzu, und die Mädchen waren im Stande, mit Leichtigkeit und anmutiger Bewegung die sehr künstlichen Reigen durchzuführen. Bei der Gewandtheit, welche sie in Ausföhrung der Schritt- und Hüpfweisen an den Tag legten, war es den Turnschülerinnen ein Leichtes, das Ganze mit Gesang zu beleben. Es bedurfte nur des Tonangebens und Anfangens durch den Lehrer, und die Mädchen nahmen sofort das fröhliche Lied in ihre Reigenübungen mit auf, was Spieß durch die taktliche und rhythmische Gestaltung der Turnübungen ermöglicht hat.

Die Musik, mit ihrer eben so anregenden wie besänftigenden Kraft, giebt eine natürliche Verbündete der Gymnastik ab und ist eben so geeignet, die Annehmlichkeiten der Turnstunden zu erhöhen, als auch das Zeitmaß in den Bewegungen erhalten zu lehren. Es ist diese Verbindung der Musik mit der Gymnastik nicht neu; schon bei den Griechen existierte sie. „Die beste Gymnastik“, sagt Platon, „ist die Schwester der reinen und einfachen Musik. Indem jene dem Leibe Gesundheit, diese der Seele Selbstbeherrschung giebt, machen sie beide eine vollständige Bildung aus. Die bloß Gymnastik treiben, werden zu rauh, die bloß Musik treiben, zu weich.“ Auch auf den Jahnschen Turnplätzen wurde gesungen; aber nur in den Pausen, beim Hinzuge vom Turnplatze und bei Festlichkeiten. Eine so innige Verbindung der Musik aber mit dem deutschen Turnen ist zuerst von Spieß dadurch hergestellt, daß er demselben eine Kunstgestalt gab.

Doch fahren wir fort mit der Darstellung von Vorkommnissen in einer Spießschen Mädchenturnstunde. Während bei den schon erwähnten Übungen alle Schülerinnen gleichzeitig und unausgesetzt, gebunden durch gleiches Zeitmaß, in Thätigkeit waren, und damit etwa die größere Hälfte der Stunden ausfüllten, folgten nun Übungen der Einzelnen in freierer Gestaltung. Jedes Mädchen hatte ein zierliches Schwungseil von weißer Schnur um die Hüften gelegt, und damit begannen die zweckmäßigen Übungen. Die Schülerinnen standen in Reihe, und vor derselben defilierten die Einzelnen nach einander vorbei, indem sie entweder nach Angabe



des Lehrers oder nach eigener Erfindung die schon geübten Geh-, Hüpf-, Lauf- und Sprungweisen in geschmackvoller Auswahl mit dem Seilunterschwingen in Verbindung brachten; erst einzeln, dann zu Dreien oder Fünfen verbunden, wobei die einen das Seilschwingen, die anderen die Hüpfweisen ausführten. Öfters ließ Spieß einzelne solcher Übungen als Gemeinübung von der ganzen Klasse darstellen und gab den Mädchen auf, zu diesem Zwecke bestimmte Übungen für sich zu Hause einzüben.

Das gab ein fröhliches Leben, und die frischen Gesichter der Mädchen gaben das beste Zeugnis für die Wohlthat, die ihnen durch Meister Spieß und seine treffliche Turnweise zu teil geworden. Jedermann wird sich dadurch überzeugen können, daß mit der Turnkunst, wie sie Spieß geschaffen, namentlich mit Rücksicht auf das weibliche Geschlecht, einem wirklichen Bedürfnisse entsprochen worden ist.

Nun folgten auch einige Übungen an den Geräten, unter denen Spieß mit sicherem Takte diejenigen ausgewählt hat, welche dem weiblichen Organismus und der Weiblichkeit überhaupt entsprechen. Man hat die Mädchen aus übergroßer Ängstlichkeit lange Zeit von diesen Übungen ganz ausgeschlossen, und in der That sind sie auch in der vorhandenen Ausdehnung nicht für das weibliche Geschlecht geeignet. Wir werden auf diesen Punkt noch einmal bei Besprechung der Eigentümlichkeit des weiblichen Turnens zurückkommen müssen. Aber ein gänzliches Beseitigen derselben ist weder durch physiologische, noch durch ästhetisch-konventionelle Rücksichten geboten. Die besorgten Mütter würden es sehr natürlich finden, wenn sie sähen, wie hier bei Spieß die Mädchen allerlei zweckmäßige Hangelübungen an der wagerechten Leiter, am Stangengerüst, an der Hangschaukel und am Rundlauf, oder nützliche Balancierübungen auf den niedrigen Schwebestangen und den Schwebekanten, Stützübungen am Langbarren u. dgl. m. vornahmen. Auch die Turnübungen an den Geräten wußte Spieß mannigfaltig zu ordnen und durch Takt und Gesang zu beleben. Die vier Schülerinnen, welche gleichzeitig übten, führten z. B. die Hangelübungen in dem Takte des Liedes aus, welches die übrigen anstimmten. Indem Spieß die Freiübungen als den eigentlichen Kern und Stamm des Mädchenturnens betrachtete und behandelte, hielt er es doch nach seinen Erfahrungen für nötig, auch von den Gerüstübungen

diejenigen zur allseitigen Ausbildung seiner Schülerinnen anzuwenden, welche der Eigentümlichkeit und dem Bedürfnisse des weiblichen Geschlechtes entsprechen.

Zum Schluß der Turnstunde ließ der Lehrer die Schülerinnen noch einmal zur geordneten Stellung antreten und einige leichte Übungen vornehmen, um etwa vorhergegangene Aufregung auszugleichen und die Abtheilung gesammelt zu entlassen.

Aus den gegebenen Andeutungen dürfte schon so viel zu ersehen sein, daß Spieß nicht allein die Kunst der Leibesübung eigentümlich vervollkommenet, sondern zugleich die methodische Behandlung derselben nach pädagogischen Grundsätzen wesentlich reformiert hat. Wer die Methode der alten Turnweise kennt, wobei die Turnschüler nach Größe und Leibeskraft in Riegen zusammengestellt waren, denen der Lehrer oder ein Vorturner die Übungen zum Nachmachen vorzeigte, dem werden die Vorzüge der Spießschen Turnmethode bald in die Augen springen; sie lassen sich etwa in folgenden Punkten zusammenstellen:

1) Der Spießsche Turnunterricht ist deshalb mehr naturgemäß als die frühere Betriebsweise, weil sich seine Übungen auf den menschlichen Organismus und die natürlichen Bewegungs-Zustände gründen, und dadurch eine der natürlichen Entwicklung der Jugend mehr angemessene Verteilung und Organisation des Übungsstoffes möglich gemacht wird.

2) Die Spießsche Methode gestattet die gleichzeitige und unausgesetzte Unterweisung einer größeren Anzahl von Schülern in einer und derselben Übung.

3) Die Gestaltung der Spießschen Turnübungen läßt eine so große Mannigfaltigkeit zu, daß das Interesse daran stets rege erhalten wird und der Lehrer nicht Gefahr läuft, seine Schüler durch Eintörmigkeit zu ermüden.

4) Das Spießsche Turnen ist zugleich mit der harmonisch-ästhetischen Leibesbildung eine treffliche Gymnastik des Geistes, indem es diesen fortwährend beschäftigt, das Nachdenken schärft, schnelle Auffassung verlangt und an stetige Aufmerksamkeit gewöhnt.

5) Das neue Turnen wird eine treffliche Schule der Ordnung und des Gehorsams, indem es seine Übungen nach bestimmten Raum-

verhältnissen und Zeitformen regelt, deren genaue Beobachtung für jeden Einzelnen wie für die Gesamtheit bindendes Gesetz wird.

6) Durch Takt, Rhythmus, Gesang und andere sich aus dem Turnen und dem Jugendleben selbst ergebende Mittel erhält der Unterricht seine Belebung und gewährt zugleich Freude und fröhliches Spiel.

Solch ein Unterricht setzt nun freilich Lehrer voraus, die nicht bloß das rein Technische der Turnkunst inne haben, sondern auch dabei durch pädagogisch-didaktische Bildung unterstützt werden. „Soll das Turnen wahrhaft wirken“, sagt Prof. Trendelenburg, „so müssen die Lehrer desselben auch sonst in das Ganze des Unterrichts eingreifen, um teils vor Einseitigkeit bewahrt zu bleiben und auch die Schüler in anderen Verhältnissen zu kennen, teils bei den Schülern in größerem Ansehen und in höherer Achtung dazustehen.“ Ist diese Äußerung vielleicht zunächst nur auf die äußere Stellung der Turnlehrer zu beziehen, so ist die allgemeinere Bildung derselben doch ebenso wichtig für das Turnen selbst, wie es nach Spieß'schen Anforderungen zu lehren ist. Mit der bloßen Turnvirtuosität ist es hier nicht allein gethan, da es nicht sowohl auf ein mechanisches Vor- und Nachmachen, sondern vornehmlich auf eine geschickte Ordnung eines kunstvollen leiblichen Thuns durch fortwährenden geistigen Verkehr zwischen Lehrer und Schüler ankommt.

Die Verdienste Spieß' beziehen sich zunächst auf die Reform des Turnunterrichts nach dem Bedürfnisse der öffentlichen Schulen. Es ist aber keinem Zweifel unterworfen, daß seine Methode mit einigen Abänderungen auch beim Turnen Erwachsener, z. B. in sogenannten Turnvereinen, zur Anwendung kommen wird. Seine Bedeutung als der „pädagogisch-scholastische, oder auch ästhetische“ Turnmeister unserer Zeit hat sich Spieß unzweifelhaft dadurch gesichert, daß er die Turnkunst nach Theorie und Praxis zur Einheit brachte und mit allseitiger Gewahrung ihrer Momente den ganzen Kreis ihrer Beziehungen zu Leben und Bildung richtig auffaßte. Historisch entwickelte sich sein System aus den schätzenswerten Arbeiten deutscher Männer, wie GutsMuths und Zahn, in deren Sinn und Geiste er redlich und fleißig fortarbeitete. Wie sehr Spieß namentlich den mehr ins Einzelne gehenden GutsMuths zu schätzen weiß, ist aus den Worten zu entnehmen, mit denen er seine Pietät gegen seine Vorgänger ausdrückt:

„Unsere Aufgabe können wir schon für gelöst ansehen, wenn es uns gelungen ist, zu zeigen, wie sich ein von anderen in früheren Zeiten begonnenes Werk für Volkserziehung allmählich fortführen ließ, und für eine zeitgemäße umfassendere Anwendung die Überzeugung zu wecken oder zu kräftigen beigetragen haben, daß wir redlich und im Geiste der würdigen Begründer der Leibesübungen in deutscher Erziehung (wir nennen nur GutsMuths und Jahn) fortgearbeitet haben. Mit unseren Vorarbeitern auf dem Gebiete der Turnkunst ziemt es uns hier nicht kleinlich zu rechten; wir wissen es und haben es in unseren Schriften auch ausgesprochen, wie wir uns ihnen zu freudigem Danke verpflichtet fühlen müssen für das, was sie zuerst unternommen und ins Leben gerufen haben. Zudem braucht denen, welche die GutsMuthsschen Werke genauer kennen, und welche auch die Jahnsche Turnkunst in ihren weitergreifenden Gedanken verfolgen können, nicht gesagt zu werden, daß der eine wie der andere, trotz der eigentümlichen, durch die Zeitumstände bedingten abweichenden Auffassung und Darstellung ihrer Bestrebungen, das eine und gleiche Ziel verfolgte: die Leibesübungen zu einer, die gesamte Volkserziehung ergänzenden Angelegenheit zu erheben. Die künstliche Auseinanderhaltung der GutsMuthsschen Gedanken über Wesen und Bedeutung der Leibesübungen im Verhältnis zu den später von Jahn erneuerten, wie sie in der Einbildung Einiger besteht und verkündet wird, indem sie einen Unterschied zwischen Gymnastik und Turnkunst aufs feinste herauszuspüren verstehen wollen, besteht in Wirklichkeit durchaus nicht. Man lese nur mit offenen Sinnen die Schriften von GutsMuths und vergleiche deren Grundansichten mit den von Jahn ausgesprochenen, und man wird sich bald überzeugen — wie beide im Wesen der Auffassung und Verwendung der Leibesübungen aufs tiefste übereinstimmen. Wenn die Zeit, in der GutsMuths seine Gymnastik schrieb, eine andere war, als die im vollen Aufschwunge bewegten Jahre nach den Befreiungskriegen, in welchen Jahn die deutsche Turnkunst herausgab, die nun mit Recht auch zu einer deutschen Sache gemacht, einen deutschen Namen erhielt (den ja der ältere GutsMuths mit vollem Herzen nun auch für die Sache annahm), so blieb doch damit das Werk des älteren GutsMuths mit dem des jüngeren Jahn in lebensvollem Einklange und

Zusammenhänge. Was der eine begonnen, darauf fußte der andere und suchte das Werk weiter fortzuführen (man lese die Vorrede zur deutschen Turnkunst Seite V); und wenn man Jahn den Vater der deutschen Turnkunst nennt, so sollte man billiger Weise auch den Groß- und Erzvater derselben in Deutschland, GutsMuths, nicht vergessen; beider Verdienste um diese Volkssache sollen wir Späteren in lebendigem Andenken bewahren“.

Aus diesen Worten spricht echter deutscher Sinn, der bei entschiedenen Verdiensten um die Sache mit wahrer Bescheidenheit die Leistungen der Männer anerkennt, die mit Ernst und treuer Hingebung nach gleichem Ziele, wenn auch unter anderen Verhältnissen, strebten. Das bekundet den erfahrenen Mann, der die hier einschlagende Erziehungsangelegenheit in praxi vielfach erprobte und in ihren verschiedenen Verhältnissen und Beziehungen richtig zu würdigen verstand.

Solche Erfahrungen aber, wie sie Spieß am wirklichen Unterrichte gemacht hat, ließen ihn gerecht werden gegen die geschichtlichen Überkommenheiten von der Entwicklung der Sache auf deutschem Boden und unter deutschen Verhältnissen. Wer in dieser Beziehung nicht den rechten Anknüpfungspunkt findet, oder absichtlich die Geschichte verleugnet, wird schwerlich imstande sein, diese Sache in neue Bahnen des Eingangs in Haus und Schule, in Volks- und Staatsleben zu lenken.

6.

Neben der gedachten Fortentwicklung des Turnens auf seinen in Deutschland erhaltenen Grundlagen ist ihm eine fördernde Unterstützung auch vom Auslande her geworden. In Schweden konnte sich die Turnkunst in der Zeit ruhiger fortentwickeln, als sie in Deutschland Jahrzehnte hindurch verpönt war.

Der Schwede Pehr Henrik Ling (gest. 1839), ein Mann von eiserner Willenskraft und genialem Tieffinn, gab der Gymnastik eine von den Griechen wohl geahnte, von den Deutschen aber vergeblich angestrebte wissenschaftliche Gestalt. Er schuf eine „Lehre von den Körperbewegungen in Übereinstimmung mit den Gesetzen, welche der menschliche Organismus zeigt“. Danach betrachtete diese Lingsche Gymnastik den menschlichen Organismus als Ausgangspunkt und

Ziel, und die gymnastischen Übungen und Einwirkungen durften nur solche sein, welche die Bildung und Umbildung des Körpers zu fördern imstande sind. Als der nächste Zweck der Gymnastik wurde die Herstellung vollster Harmonie zwischen allen Theilen des Körpers betrachtet. Daraufhin wurde von den Grundbewegungen aus eine systematische Reihe von Turnübungen aufgestellt, welche, ob mit oder ohne Stütze, mit oder ohne Gerät, stets den Zweck im Auge behielt, die natürlichen Anlagen zur Einheit unter den Theilen des menschlichen Organismus herauszubilden. Turnübungen, welche nicht imstande waren, diese erstrebte Einheit entweder vorzubereiten oder darzustellen, verloren von diesem Gesichtspunkte aus allen Wert. Alle jene einseitigen turnerischen Fertigkeiten und Künsteleien, sowie die eine Zeitlang auf deutschen Turnplätzen heimischen Kraft- und Schaustücke wurden von dieser Gymnastik als nutzlos verworfen. Ding frug nicht: auf welche Weise lernt man die eine oder andere Übung am sichersten und leichtesten, und wie bringt man es in ihr am schnellsten zu einem hohen Grade von Fertigkeit, sondern es war ihm die Hauptfache, zu erforschen: welches die mechanischen Bedingungen und Beförderungsmittel der einzelnen Turnübung wären, wie weit man dieselben ausdehnen dürfe, ohne den Körper im ganzen zu gefährden, oder auch nur einige seiner Theile auf Kosten anderer mechanisch auszubilden; ferner, welche physiologische Bedeutung die zu erlernende Fertigkeit als Bewegungsform für das organische Leben des Körpers habe, und wie man die betreffende Übung an und für sich anordnen müsse und wie dieselbe mit anderen Übungen in Wechsel trete, damit das eigentliche Ziel der Gymnastik nicht verfehlt werde. Nach solchen Rücksichten wählte Ding die Turnübung aus und stellte er die Regeln fest, nach denen sie zu betreiben waren. Diese organisch-harmonische Ausbildung des menschlichen Leibes und seines Bewegungsvermögens im Zusammenhange mit allen organischen und geistigen Kräften des Menschen betrachtete Ding als einen wesentlichen Bestandteil der Jugenderziehung und Volksbildung, und suchte ihr in seinem Vaterlande Schweden Gestalt zu geben, was ihm nach großen Anstrengungen auch gelang. Es verschaffte sich diese neue Gymnastik ein bedeutendes Ansehen in Schweden, und ihre Erfolge, namentlich in Beseitigung von krankhaften Zuständen des Leibes, waren überraschend.

In der Mitte der vierziger Jahre erfuhr man zuerst durch Rothstein, Richter und Maßmann in Deutschland das Nähere über dieses neue Turnsystem. Prof. Maßmann gab eine Uebersetzung der ziemlich aphoristisch abgefaßten Schriften Lings, vom Prof. Richter erschien eine geistreiche Brochure: „Die schwedische nationale und medizinische Gymnastik“, und S. Rothstein (geb. den 28. August 1810, † 1863), welcher die Gymnastik in Schweden studierte, unternahm es, auf den von Ling gegebenen Grundlagen das ganze System ausführlich zu bearbeiten und in der Schrift: „Die Gymnastik nach dem Systeme des schwedischen Gymnasiarchen P. S. Ling. I. Teil: Das Wesen der Gymnastik. Berlin, Schröder 1848; II. Teil: Die pädagogische Gymnastik, 1847; III. Teil: Die Heilgymnastik, 1847; IV. Teil: Die Wehrgymnastik, 1851; V. Teil: Die ästhetische Gymnastik, 1854“, niederzulegen. Um der neuen Lehre in Deutschland Eingang zu verschaffen, trat Rothstein als Gegner des seither herrschenden Jahn'schen Systems auf, dessen Schwächen er mit großem Geschick zu Tage zu legen wußte. Er stellte das System Lings als „rationelle“ Gymnastik dem deutschen Turnen gegenüber und verworf dasselbe als eine bloß „empirische“ Thätigkeit, als eine völlig wesenlose, scheinende, täuschende und leere Kunst. Nur die Unkundigen, meinte er, könnten die Turnkunst mit der wahren Gymnastik verwechseln, mit welcher sie allerdings, namentlich in ihren einfacheren Übungen, eine äußere Ähnlichkeit zeige, von der sie aber in Wahrheit himmelweit verschieden sei. Denn es fehle ihr an allem objektiven Inhalt und sie sei in ihren Wirkungen so verderblich, daß eine sittliche Nothwendigkeit ihre Unterdrückung fordere.

Überieht man das Ganze der schwedischen Turnschule, wie sie aus den bereits angezogenen Schriften, sowie aus den neuerdings erschienenen Werken: „Athenäum für rationelle Gymnastik von S. Rothstein und Dr. Neumann. Berlin 1853“ und „Die gymnastischen Freiübungen nach dem System P. S. Lings von S. Rothstein. Berlin 1853“, bekannt geworden ist, so stellt sich in derselben ein Maß wissenschaftlicher Einsicht in die Sache dar, wie das bisher noch nie der Fall war. Die scharf ausgedrückten richtigen Grundsätze und wichtigen Erfindungen dieser wissenschaftlichen Methode Lings, welche ihre Basis im menschlichen Organismus und in den besten neueren anatomisch-physiologischen Lehren und Erfahrungen

finden, waren mit Bezug auf die hygieinische Bedeutung des Turnens von größter Wichtigkeit. Jedermann wird den Ansichten Rothsteins beipflichten müssen, wenn er sich über den wissenschaftlichen Charakter des Turnens also äußert: „Sonderbar! Man verlangt von jedem tüchtigen Stallmeister — dem man doch nur die Dressur und Pflege von Pferden anvertraut —, daß er Kenntnisse in der Tier-Anatomie und Tier-Heilkunde besitze, damit er das Pferd richtig pflege und durch die Dressur nicht verderbe und entkräfte: und der pädagogische Gymnast, der es mit einer viel höheren Aufgabe, mit der Ausbildung und Kräftigung des „Menschen“ zu thun hat, sollte des Studiums der Menschen-Anatomie und -Heilkunde gänzlich überhoben sein? er sollte nicht zu wissen brauchen, welche heilkräftigen Mittel die Gymnastik selbst darbietet, wie sie anzuwenden sind und wie durch fehlerhafte gymnastische Behandlung der Menschenorganismus entkräftet und seiner Gesundheit beraubt wird?“ Es konnte nicht gelehrt werden, daß die deutschen Turnplätze ihre Thätigkeit nach solchen Rücksichten viel zu wenig geordnet hatten, und daß die deutsche Turnkunst Gefahr lief, durch Überschreitung ihrer Grenzen und des natürlichen Maßes einer angemessenen Körperübung in eine Schule für Akrobaten und Athleten auszuarten. Darum trug diese neue Richtung des Turnwesens wesentlich mit dazu bei, die Aufmerksamkeit nach einer Seite hin zu lenken, auf welche man bisher weniger zu achten gewohnt war, nämlich auf eine genauere Berücksichtigung des leiblichen Organismus selbst und seines Verhaltens zu der ihm auferlegten Thätigkeit, oder auf die physiologische Wirkungsweise der Turnübungen. Indem so von dieser Seite aus viel Einsicht und Kenntnis in den Betrieb eines rationellen Turnunterrichtes kam, wurden vielfache Verkehrtheiten und Mißbräuche beseitigt, welche durch unkundige Turnlehrer zum Nachtheile für die Sache verbreitet worden waren.

Außer den aktiven Turnübungen, wie sie die deutsche Turnkunst bereits anwendete, traten bei der schwedischen Turnschule die Übungen mit wechselseitiger Stützung (stöd) als eigentümlich auf, wobei zwei oder drei Übende in Wechselthätigkeit zu einander treten und die Ausführung von Turnübungen durch entsprechende Kraftanstrengung gegenseitig erschweren. A. und B. stehen z. B. hinter einander. Während A. sich anschickt, seine zur Waghaltung nach den Seiten

gestreckt gehaltenen Arme langsam nach oben zur Senkelhaltung zu erheben, legt B. seine Hände an das Handgelenk von A. und leistet nach dem leicht herauszufühlenden Kraftmaße den entsprechenden Widerstand, wobei es durchaus nicht auf ein wechselseitiges Prüfen der Kräfte, sondern auf eine allmählich zunehmende Steigerung der Gliederkraft ankommt. A. hat den Widerstand von B. zu überwinden. Die schwedische Schule bezeichnet derartige Übungen mit dem Namen dupliziert-konzentrische, und erklärt die dabei stattfindende Thätigkeit so, daß eine Verkürzung der Muskeln nach der Seite des Gliedes stattfindet, nach welcher hin dasselbe bewegt wird. Diese Verkürzung habe den weiteren Einfluß, daß auch die naheliegenden Organe mehr oder weniger zusammengedrückt würden und auf diese Weise die Resorption oder Auffsaugung der Blutadern und Lymphgefäße wesentlich förderten, was nach physiologischen Gesetzen sehr wohlthätig für den gesamten Lebensprozeß sei. Nähme man weiter an, daß A. die Arme zur Senkelhaltung gestreckt erhoben hätte und B. bemüht sich, dieselben in gedachter Weise zur Waghaltung niederzuführen, wobei A. allmählich und harmonisch nachgiebt, so heißt man das eine dupliziert-erzentrische Bewegung. Bei solchen Bewegungen nimmt man eine Ausdehnung der Muskeln und sehnigen Häute an, wodurch nach den Lehren der Physiologie ein stärkerer Zufluß von Pulsaderblut und eine größere Absonderung von Plasma oder Bildungsstoff herbeigeführt wird. Auf solche Weise ist man mit Hülfe dieser Stöbübungen imstande, auf Blutgefäße, Nerven und Eingeweide einzuwirken. Die Anwendung dieser Stöbübungen ist jedoch mit besonderer Vorsicht und Kenntnis zu treffen und setzt von seiten der Übenden ein verständiges Handeln voraus, so daß man noch Zweifel über die Verbreitung derselben auf den Schulturnplätzen hegt*). So viel über die wissenschaftliche Seite der schwedischen Gymnastik. In ihrer praktischen Richtung sind ihre Erfolge, mit

*) Eine gute Beschreibung dieser Bewegungsformen giebt die Schrift: „Die duplizierten Widerstands-Bewegungen und deren planmäßige Anwendung im Turnunterrichte von F. A. Wipfke“. Dresden, Klemm. (4 Mt. 50 Pf.) 1861. Außer den aktiven und duplizierten Bewegungen unterscheidet die schwedische Gymnastik noch passive, welche nur zu Heilzwecken verwendet werden. Der Patient verhält sich dabei ganz unthätig, während der Gymnast einzelne Glieder oder Leibestheile mit Hackungen, Klopsungen, Punktierungen, Pressungen, Biegungen, Rollungen, Waltungen u. dgl. m. bearbeitet.

Ausnahme auf dem Gebiete der Heilkunst, bisher noch zweifelhaft geblieben. So sehr man sich nämlich davon überzeugen muß, daß der Begriff der Wissenschaft eine wesentliche, bisher übersehene Seite des Turnens ist, so macht derselbe doch nur eine Seite, aber nicht das ganze Wesen desselben aus. Man hat darum richtig bemerkt, daß alle Turnwissenschaft nur die Entwicklung einer praktischen Kunst sein könne, deren Aufgabe es sei, die körperlichen Anlagen zur Fertigkeit in den natürlichen Verrichtungen auszubilden, welche das Leben erfordert. Erst von hier aus ergibt sich die Notwendigkeit einer wissenschaftlichen Auffassung, das Zurückgehen auf die Natur und die Bestandteile des menschlichen Organismus, von dessen Grundbewegungen jede natürliche Verrichtung nur eine besondere Anwendung ist. Das Turnen ist ein Gegenstand praktischer Art; und alle Turnwissenschaft führt notwendig vom Wissen zum Können. Ein Turner am Studiertische ist ein Umding. Der menschliche Organismus giebt der Turnkunst die allgemeine Grundlage, und die Rücksicht auf den praktischen Zweck den Umfang ihrer Bewegungen ab. Jede Übertreibung in der Folgerichtigkeit der Bewegung und jedes kurzfristige Haften an einzelnen praktischen Zwecken wird die Lust eben so sehr töten, als den Erfolg lähmen. Das Turnen ist weder bloß aus dem Denken, noch bloß aus dem Bedürfnisse entsprungen, sondern eben so sehr aus einem natürlichen Drange nach freier Bewegung, welche in der Natur des Organismus und in den natürlichen Verrichtungen Maß und Richtung, aber keine absolute Schranke findet. So ungefähr äußert sich Dr. Timm in der lichtvollen Abhandlung: „Das Turnen mit besonderer Beziehung auf Mecklenburg. Neustrelitz 1848“. Derselbe bezeichnet es bei aller Anerkennung der Grundsätze Lings als Einseitigkeit, daß sich in der schwedischen Gymnastik ein wissenschaftlicher Rigorismus geltend mache, welcher diese fröhliche Brauchkunst des Lebens zu einer abstrakten Muskellogik erheben möchte. Die vorwiegend wissenschaftliche Auffassung des Turnens nach dem Lingschen System wird demselben ohne Zweifel seine Bedeutung als medizinische Heilanstalt sichern, nicht aber in gleichem Maße fruchtbringend für die Erziehung und die Schulen werden, denen wir eine frische und fröhliche, allerdings auch wohl geordnete und nutzenbringende Turnkunst schaffen müssen. Für die Jugend hat

die bloße Möglichkeits- oder Gesundheitstheorie keine Bedeutung; diese will statt des Nutzens Lust und Spiel, weil sie sich bis dato in ihrer Gesamtheit, Gott sei Dank, des Gefühls ihrer Gesundheit zu erfreuen hat. Es gehört zu den theoretischen Übertreibungen und Spitzfindigkeiten, wenn die schwedische Turnschule a priori annimmt, daß jeder Turnschüler krank sei, und danach ihre Übungszettel oder Turnrezepte einrichtet. Unsere Jugend braucht und wünscht: 1. Bewegung, 2. Bewegung, und 3. nochmals Bewegung. Wer dieselbe durch den Turnunterricht so zu gewähren im stande ist, daß derselbe 1. der Jugend für Körper und Geist wahrhaften Nutzen bringt, 2. die Entfaltung des Jugendlebens und reiner Jugendlust fördert und 3. den Anforderungen der Pädagogik überall gerecht wird, der hat ein wirkliches Schulturnen geschaffen. Dieses Verdienst hat sich die schwedische Gymnastik keineswegs erworben; und wir müssen immer wieder darauf hinweisen: wie Spieß mit seiner schönen Gestaltung des Turnens als Brauch- und Lebenskunst der Jugend und der Schule viel näher getreten ist, als die schwedische Gymnastik mit ihrem wissenschaftlichen Ballast. Dadurch, daß beim Spießschen Turnen die Rücksicht auf harmonische leibliche Durchbildung, praktische Anwendung, Schönheit der Darstellung und Anregung des jugendlichen Spieltriebes vorwaltend ist, wird der Schule ein wirklich brauchbares Lehrsubjekt geboten. Und damit ist schon viel gewonnen, weil die Schule den rechten Grund und Boden für das Gedeihen des Turnwesens überhaupt abgiebt.

II.

Begriffliches und Geschichtliches im besondern.

Haben wir im Vorhergehenden die Entwicklungsgeschichte der Turnkunst im allgemeinen bis zu ihrer neuesten Periode verfolgt, so früge es sich: welche Stellung das Turnen des weiblichen Geschlechtes dabei erhalten hat. Über das Turnen der Mädchen haben die verschiedensten und oft ganz entgegengesetzten Ansichten lange Zeit gewechselt. Wenn man schon mancherlei gegen das

Turnen der Knaben einzuwenden fand, und den natürlichen Trieb derselben zu freien Bewegungen als Roheit und Unart bezeichnete, nach Umständen auch wohl hart bestrafte, so hielt man systematische Körperübungen der Mädchen im Sinne der Turnkunst begreiflicher Weise noch viel weniger für zweckmäßig und mit der Konvenienz vereinbar. Viele festgewurzelte Vorurteile über Wesen und Wirkung des Turnens, sowie falsche Ansichten vom weiblichen Leben haben darum Jahrhunderte hindurch zum Nachtheile des zarteren Geschlechtes, vielleicht des Menschengeschlechtes überhaupt, die Weiterentwicklung einer Angelegenheit verhindert, deren Bedeutung und Brauchbarkeit für unsere heutigen Kultur- und Erziehungsverhältnisse hier weiter erörtert werden soll.

Der Begriff der Turnkunst für das weibliche Geschlecht wird schon insofern eine wesentliche Modifikation erhalten müssen, als der Charakter des weiblichen Lebens so ganz verschieden ist von dem des männlichen. Die Hauptunterschiede der weiblichen Gymnastik würden sich darum im allgemeinen am deutlichsten aus den Eigentümlichkeiten des weiblichen Organismus, wie aus der Betrachtung des Charakters und der Bestimmung des Weibes ergeben, worauf wir für unseren Zweck noch besonders zurückkommen müssen. Dem Weibe ist die Lebenssphäre im engen Kreise der Familie angewiesen. Zum Handeln und Ausdauern in diesem beschränkten Wirkungskreise ist ihm gleichwohl eine rüstige und gesunde Leiblichkeit eben so Bedürfnis, wie sie in noch größerem Maße dem Manne für sein Wirken und Schaffen „im feindlichen Leben“ vonnöten wird. Die Turnkunst hat sich darum hier das Ziel zu stecken, die naturgemäße Entwicklung des leicht erschlaffenden weiblichen Körpers zur Selbstthätigkeit und natürlichen Wohlgestalt zu unterstützen und durch ihre wohlthätigen und wohlberechneten Einwirkungen eine Quelle der weiblichen Gesundheit zu werden. Indem hier zunächst der physische und diätetische Einfluß in Betracht kommt, so ist damit zugleich die ethische Bedeutung der Turnübungen eng verbunden, insofern sich das körperliche Gesundheits- und Kraftgefühl von dem wohlthätigsten Einflusse auf geistige Thätigkeit und Gemüthsstimmung erweist.

Wenn die oben dargelegten Bestrebungen für Einführung regelmäßiger körperlicher Übungen zunächst vielleicht nur im Interesse der

männlichen Erziehung verfolgt wurden, so konnte es nicht fehlen, daß die günstigen Resultate auf diesem Gebiete je nach Verhältnis auch dem weiblichen Geschlechte zu gute kamen.

Spuren einer weiblichen Gymnastik finden wir darum schon bei den Griechen, wenn Homer erzählt:

„Als sie nunmehr der Kost sich gelabt, die Mägd' und sie selber,
Tanzeten sie mit dem Balle, nach abgelegten Schleiern,
Und die blühende Fürstin Nauksiaa hub den Gesang an“.

Nach Athenäus trieben auch noch in späteren Zeiten die Frauen und Mädchen von Korfyra das fröhliche Ballspiel und begleiteten es mit rhythmischen Gesängen. So hören wir ferner vom Geranos (Kranich), einem altgriechischen Reihentanz, erzählen, den Knaben und Mädchen mit in einander geschlungenen Händen ausführten, wobei nach der Flugweise der Kraniche einer an der Spitze der Reihe zog und mit seinen Ganglinien die Irrgänge des Labyrinthes nachahmte. Der Hormos (Halskette) wird als einer der schönsten gymnastischen Tänze gerühmt, an dem sich Jünglinge und Jungfrauen beteiligten. Die Jünglinge tanzten im Rhythmus mit männlichen Wendungen und kriegerischen Bewegungen vor, während die Jungfrauen mit Anstand und weiblicher Grazie nachfolgten. Ein lustiger Tanz war die Bibasis, welche von Frauen, Mädchen und Knaben dargestellt wurde. Man führte dabei leichte Sprünge aus und schnellte die Fersen der standfreien Füße etwas nach rückwärts, eine Art Hinkschlag darstellend. Aus den gymnastischen Vorübungen zum Sprung entwickelte sich die kunstvolle Dipodia, ein vielgeübtes und namentlich von den Spartanerinnen geliebtes Spiel, das in abwechselndem Hüpfen auf einem Fuß und anfersendem Ausschlagen bestand. Die leichteren Übungen im Springen wurden aus hygieinischen Gründen auch für das weibliche Geschlecht als nützlich angesehen. Solche Springvorübungen, wie sie in den gedachten Spielen vorkommen, bestanden in einem ein-, beid- oder wechselbeinigen Anfersen oder Aufschneellen der Füße, wobei die Hüpfenden entweder auf der Stelle blieben und auf die meisten Sprünge achteten, oder einander verfolgten. Daß diese Übungen besonders von den Mädchen geliebt und fleißig geübt wurden, ist aus der Antwort der Spartanerin Lampito zu entnehmen, welche den Bewunderern der kräftigen Schöne

und frischen, blühenden Gestalt bei den spartanischen Jungfrauen auf die Frage nach dem Grunde dieser Erscheinung erwiderte: „*γυμνάδομαι γὰρ καὶ ποδὶ πνυὰν ἄλλομαι*“, was so viel ausdrückt als: „Wir üben den Körper, indem wir anersende Hüpfübungen treiben“. An einigen Orten wurden in Altgriechenland die Knaben und Mädchen in der Palästra für den Zweck der gymnastischen Übungen in besondere Gruppen geteilt. Auf Chios und in Kyrene hatte wiederum die Jugend, ohne Unterschied der Geschlechter, gemeinsame gymnastische Übungen, und in feierlichen Aufzügen gingen zu Sparta die Mädchen gleich den Jünglingen einher und erfreuten sich singend an den festlichen Reigen und Spielen. Man weckte auf diese Weise den Sinn für körperliche Gewandtheit, Gesundheit und Schönheit, die man beim weiblichen Geschlechte um so mehr schätzte, als ja die altgriechischen Bräute vollkräftige und reife Mädchen sein mußten. Das griechische Altertum achtete den Menschen auch im weiblichen Geschlechte viel zu hoch, als daß man demselben nicht die Vorteile einer gymnastischen Erziehung und Ausbildung gegönnt hätte. Die erwähnten Übungen lassen uns auf das Vorhandensein einer weiblichen Gymnastik bei den Hellenen schließen, wenn uns auch genauere Nachrichten darüber fehlen. Mag auch das Ideal eines robusten Körpers, wonach die spartanische Gymnastik trachtete, nach unseren heutigen Begriffen als rauh und unweiblich und nicht gerade als nachahmungswürdig erscheinen, so deutet doch das Beispiel der Griechen auf die Aufmerksamkeit hin, welche dem leiblichen Leben des Weibes durch solche Förderungsmittel, wie die Gymnastik, zu erweisen ist.

Von den Römerinnen wissen wir nichts Näheres von einer Sorge für leibliche Erkräftigung durch gymnastische Übungen. Das Baden in den Thermen war vielleicht das einzige Mittel, wodurch die verweichlichten und üppigen Töchter Roms einigermassen für ihre Gesundheit sorgten.

Auch von unseren Ahnherrinnen wissen wir nichts Näheres in betreff einer besonderen Sorgfalt für leibliche Erkräftigung durch gymnastische Übungen. Von Tacitus erfahren wir bloß, daß bei den alten Deutschen auch das weibliche Geschlecht einen schlanken und hohen Wuchs und ein blühendes Aussehen hatte. Wenn wir den Schilderungen im Nibelungenliede folgen wollen, so trat in der

germanischen Vorzeit das weibliche Geschlecht in fast riesiger Stärke und gewandt in allerlei Waffenführung auf. Wir hören da von der Brunhild, die einen ungeheuren Ger gegen Günther und Siegfried warf:

Da trug man der Frauen, viel schwere und auch groß •
 Einen Ger viel scharfen, den sie alle Zeiten schloß,
 Stark und ungefüge, sehr groß und breit,
 Der zu seinen Ecken viel hatte, fürchtbaren schneide'.
 Von des Geres Schwere hört Wunder sagen:
 Wohl viertelhalb Mase waren dazu geschlagen;
 Den trugen kaum dreie der Brünhilden Mann.

Brunhild schleudert diesen Ger mit solcher Kraft aus der Ferne, daß Günther und Siegfried von der Erschütterung zum Straucheln gebracht werden, woraus zur genüge jene Riesenhaftigkeit und ungefüge Größe der deutschen Heldenzeit auch im weiblichen Geschlechte zu erkennen ist. Lassen wir jener Zeit ihre waffenkundigen Riesenjungfrauen und erfreuen uns lieber an der sittigen Anmut, welche die Jungfrauen und Frauen des Mittelalters auszeichnete, wenn sie bei den Turnieren die Siegespreise austeilten.

Nach dem Verfall der Turniere hatte die weibliche Jugend aller Wahrscheinlichkeit nach ein gleiches Geschick wie die männliche; ihre Erziehung war eine klösterliche und das leibliche Leben wenig oder gar nicht berücksichtigende. Mit der besseren Erziehung, welche im allgemeinen durch die Philanthropen angebahnt wurde, beginnt auch für die physische Erziehung des weiblichen Geschlechtes eine neue Epoche.

Fühlte man zu Anfange dieses Jahrhunderts die Nothwendigkeit einer Gymnastik auch für das weibliche Geschlecht, namentlich in den gebildeten Ständen, so war man sich doch noch nicht klar, wie dem Bedürfnisse zu entsprechen sei. Man stand ja eben erst bei den Anfängen einer Gymnastik für Knaben und Jünglinge, und erst von dieser aus konnte sich auch eine Gymnastik für Mädchen und Jungfrauen entwickeln. GutsMuths berührte in seiner „Gymnastik für die Jugend, 1793“ auch das Verhältnis zum weiblichen Geschlechte, ohne daß er über das Ob und Wie des Mädchenturnens vollständig im klaren gewesen wäre. „Ich habe nur für Knaben und Jünglinge eine Gymnastik geschrieben“, sagt er S. 508 seines

berühmten Werkes, „und maße mir die Entscheidung der Frage, ob auch die weibliche Jugend förmlich zu Leibesübungen anzuhalten sei, nicht an. Die Meinungen gehen hier von einander ab; es giebt mehrere wichtige dafür und dagegen. Ich selbst halte es mit den letzteren. Aber so sehr ich selbst überzeugt bin, daß ein förmlicher gymnastischer Kursus, wie ich ihn bisher angegeben habe, für die weibliche Jugend nicht sein könne, ebenso klar ist es mir, und gewiß Tausenden, daß die physische Erziehung des Weibes in den gebildeten und höheren Ständen ebensowohl ein Extrem ist, als es selbst die spartanische Weibererziehung für uns immer sein könnte.

Wer in aller Welt hat denn dieses System der Erziehung anders erfunden als die Konvenienz und Mode? — Ist dies, wie es mir scheint, wirklich der Fall, so sind die armen Mädchen der höheren Stände wahrhaft zu beklagen; denn jene Damen haben eine Erziehungsart eingeführt, die den Körper zärtlicher als den des Säuglings macht, indem sie nur Bewegung erlaubt, die diesen Namen nicht verdient, indem sie durch viel zu häufiges Sitzen die Zirkulation hemmt, die Verdauung verderbt, die Nerven schwächt, gegen den Einfluß der Witterung gar zu empfindlich macht &c.

Alles das und mehr noch sagt die tägliche Erfahrung. Wie viel tausend Frauen der vornehmeren Stände leiden an Nervenübeln, an allgemeiner Schwäche &c.! Wahrhaftig, eine Erziehung und eine dadurch begünstigte Lebensweise, die so traurige und für den gebildeteren Teil der Menschheit so bedenkliche Folgen hat, verdient den Namen einer höchst verkehrten.

Ist auch das Weib nicht bestimmt zu männlicher Kraft und Ausdauer und zu männlichem Mute, sind die Arbeiten, Geschäfte und Gefahren des Mannes auch nicht die des Weibes: so kann dieses seinen schönen Körper doch wohl nicht bloß dazu haben, um ihn nur zu allerlei kleinen eleganten Sachen abzurichten, übrigens aber ihn so unabgerichtet und ungeschickt zu lassen, wie der Körper des noch unbehülflichen Kindes. Auch das Weib soll seinen Körper gebrauchen können, soll nach Herrschaft über ihn streben und ihm Gewandtheit und Ausdauer geben; es ist nicht bestimmt, durch diese Welt zu kränkeln, sondern zu leben, sein Los soll nicht Krampf und hysterische Schwäche, sondern Gesundheit und Vollkräftigkeit sein.

Will man den Zweck, so muß man auch die Mittel wollen; sie in einer Apotheker-Büchse zu suchen ist lächerlich. Keine förmliche Gymnastik für die Mädchen; aber tägliche Bewegung im Freien, muntere und bewegende häusliche Verrichtungen; kleine Fußreisen und für die Mädchen mit guter Auswahl, für das Mädchen von sechs bis zwölf und vierzehn Jahren selbst manche von den oben angegebenen Übungen, die gefahrlos, vorteilhaft und weit anständiger wären als das Reiten.

Ich glaube diesen etwas festeren Ton der weiblichen Erziehung sehr Vielen nicht besser empfehlen zu können, als mit Rousseaus Ausspruch: „La delicatessen n'est pas la langueur, et il ne faut pas être malsaine pour plaire!“

Auch in der folgenden Entwicklungsperiode des Turnens unter Zahn wurde dem Gegenstande keine weitere Berücksichtigung zu teil, obschon Zahn dem Turnen der Mädchen das Wort redete. In seinem 1810 erschienenen „Deutschen Volkstum“ sagt er im Kapitel „Mädchenschulen“ S. 263: „Die Leibesübungen bleiben für Mädchenschulen nicht ausgeschlossen; freilich müssen sie mäßig und weiblich getrieben werden. Frank erlaubt auch das Schlittschuhlaufen. Das weibliche Geschlecht findet sich in den Niederlanden kräftig genug, um der Kälte mit flinkem Fuß Trost zu bieten, während unsere zimperlichen Dinger hinter dem Ofen Fisel stricken. Tanzen muß jedes Geschlecht, vom andern abge sondert, lernen. Fechten ist unnatürlich, es verstört den milden Blick und bleibt immer dem weiblichen Körperbau zuwider. Leider fehlt noch immer ein Gutsmuths für die weiblichen Leibesübungen“.

Mehrere Dezennien vergingen, ehe die vernünftigen Ansichten medizinischer und pädagogischer Autoritäten zur allgemeineren Geltung kamen und hinsichtlich einer sorgfältigeren Leibesausbildung des weiblichen Geschlechtes wirkliche Anwendung fanden. Hier und da fing man an, die gymnastischen Übungen, wie sie von den Knaben getrieben wurden, ohne weiteres auch für die Mädchen einzurichten. In England, Frankreich und der Schweiz folgte man bei Erziehung der weiblichen Jugend einer Anweisung von R. S. Elias: „Kallisthenie oder Übungen zur Schönheit und Kraft für Mädchen. Bern 1829“, welche eine dürftige Zusammenstellung geeigneter Übungen für das

weibliche Geschlecht, im ganzen aber eine Übertragung der Knabengymnastik war.

Etwa um das Jahr 1830 war es J. A. L. Werner zu Dresden, später zu Dessau, † 1866, welcher durch seine Schriften: „Gymnastik für die weibliche Jugend. Meissen, 1834“, „Amöna. Dresden, 1837“, und durch praktischen Unterricht der Sache Vorschub leistete und Eingang verschaffte. In dem an sich richtigen Bestreben, bei dem Turnen der Mädchen namentlich die ästhetische Seite zur Geltung zu bringen, fiel Prof. Werner jedoch in ein bedenkliches Extrem, wonach die ganze weibliche Gymnastik in viel zu viel Außerlichkeiten aufging, und mehr auf förmliche Schaustellungen und leere Komplimentierkünste, als auf körperliche Erkräftigung, anstandsvolle Haltung und Gewandtheit gerichtet war. Werners Auftreten fiel in eine Zeit, wo niemand an Gymnastik für die Jugend dachte. Durch Schrift und That hat er unermüdblich für sie gewirkt, und trotz der ihm nachgewiesenen Irrtümer ist sein Einfluß auf Weiterverbreitung der Sache nicht ohne Erfolg geblieben. Die Einführung der weiblichen Gymnastik ist wenigstens in Deutschland vorzugsweise das Verdienst Werners. Der Beifall, welchen diese weiblichen Übungen fanden, galt als ein gutes Zeichen dafür, daß man zur besseren Überzeugung gekommen sei, und die Bedeutung der Gymnastik als ein geeignetes Mittel erkannt habe, wodurch schädliche Einflüsse beseitigt und physische und moralische Hülfen gebracht werden könnten. Auch die Berliner Turnanstalt unter Eiselen nahm 1834 das Mädchenturnen mit auf, und nach und nach entstanden immer mehr Mädchen-Turnanstalten, hie und da mit orthopädischem Zuschnitt, da sich infolge der zunehmenden Schwächlichkeit unter dem weiblichen Geschlechte die körperlichen Deformitäten in großer Menge zeigten. Die erfahrensten Ärzte und Pädagogen wendeten dieser Angelegenheit ihre Aufmerksamkeit zu, so daß sich die Urtheile solcher Männer zu gunsten der weiblichen Gymnastik ergänzten, und die Einführung derselben in vielen Familien, wie auch bei öffentlichen Schul- und Erziehungsanstalten, beförderten.

Durch die Umgestaltung des Turnens, wie sie durch Spieß erfolgt ist, hat dasselbe für das weibliche Geschlecht eigentlich erst seine Brauchbarkeit erhalten, und wir sind überzeugt, daß mit der

Verbreitung des Spießschen Turnsystems die Verbreitung der weiblichen Gymnastik Hand in Hand gehen wird.

Wer das Turnen der Mädchen nach Spieß einmal gesehen hat, der wird sich sofort davon überzeugen, daß damit einem dringenden Bedürfnisse der körperlichen Erziehung entsprochen wird, das viele Eltern aus Unkenntnis durch einen ungehörigen und oft sogar nachtheiligen Tanzunterricht zu befriedigen suchen. Das Spießsche Mädchenturnen empfiehlt sich eben so sehr durch das Anziehende seiner Gestaltung, wie durch die Zweckmäßigkeit und Schönheit seiner Übungen. Wie das sofort in die Augen springt, haben am deutlichsten jene Senatoren zu Frankfurt a. M. bewiesen, welche für eine Hauptschule ihrer Stadt ein Turnhaus bauen wollten, und zu diesem Zwecke die Spießschen Einrichtungen in Darmstadt in Augenschein nahmen. Bei den vorhergegangenen Beratungen war man dahin übereingekommen, für den männlichen Teil der Schuljugend die erforderlichen Einrichtungen zu treffen, nicht aber auch für die Mädchenklassen, da man sich noch keinen Begriff von dem Mädchenturnen machen konnte und darum die Einführung desselben noch nicht für angemessen hielt. Als gedachte Herren jedoch Gelegenheit bekamen, mehrere Klassen einer Mädchenschule von Spieß im Turnen unterrichten zu sehen, waren sie so erfreut über die Vortrefflichkeit dieser leiblichen und geistigen Erziehungsmethode, daß sie noch bei ihrer Anwesenheit in Darmstadt den Beschluß zur Bewilligung der nicht unbedeutenden Geldmittel für Herstellung eines schönen Turnhauses faßten, worin nun seit mehreren Jahren zu allseitiger Befriedigung auch die Mädchenklassen ihren regelmäßigen Unterricht in gymnastischen Übungen erhalten. Solche Beispiele sollten nur mehr Nachahmung finden, und man würde sich immer mehr von dem Nutzen der Turnanstalten für Mädchen und Jungfrauen überzeugen. Eine Turnkunst für das weibliche Geschlecht existiert also gegenwärtig und hat auch schon, wie wir oben gesehen haben, ihre Geschichte; die weitere Aufgabe bleibt es, in rechter Begrenzung ihres Zieles und in sorgfältiger Benutzung ihrer Mittel, eine gute Schule der physischen Erziehung zu stiften und dadurch einen festen Grund eines kräftigen Daseins für das andere Geschlecht zu legen. Mit der neuerdings angestrebten Reorganisation des Töchterschulwesens hat man auch die Körperbildung durch einen geregelten Turnunterricht in den Mädchenschulen

ganz besonders ins Auge gefaßt. Eine auf Veranlassung des preussischen Unterrichtsministeriums im Sommer 1873 in Berlin zusammengetretene Konferenz der hervorragendsten Direktoren höherer Mädchenschulen gab ihr Gutachten einstimmig dahin ab, daß das Turnen als obligatorischer Lehrgegenstand in den Unterrichtsplan der höheren Töchterschule aufgenommen werde, und daß die Unterrichtsverwaltung für Ausbildung von Turnlehrerinnen Sorge tragen möge. In gleichem Sinne beschäftigte sich die 1874 in Karlsruhe tagende Versammlung der Direktoren und Lehrer höherer Töchterschulen mit der Frage des Mädchenturnens.

Z BIBLIOTEKI
c. k. kursu naukowego
W KRAKOWIE:

III.

Die physiologische Bedeutung der Gymnastik für den menschlichen Organismus im allgemeinen.

Wenn in dem Vorhergehenden schon mancherlei Andeutungen gegeben wurden, aus denen die Bedeutung der Leibesübungen für Gesundheit und Kraft hervorging, so hätten wir doch im Speziellen noch darzulegen: worin die guten Wirkungen der Gymnastik auf den menschlichen Organismus eigentlich bestehen. Zum Verständnis des Nutzens und der Notwendigkeit derselben ist einige Kenntnis von dem Bau und dem Leben des menschlichen Körpers vorauszusetzen*). Eine aufmerksame Beobachtung desselben zeigt uns, daß er aus einer kunstvollen Verbindung von Gefäßen besteht, welche durch die über den ganzen Körper verbreiteten Muskelfasern in Bewegung gesetzt werden. Dieses Muskelgewebe, im gewöhnlichen Leben rotes Fleisch genannt, besteht aus weichen, elastischen Fasern, die

*) Es kann hier nicht darauf ankommen, eine vollständige Anatomie zu geben. Dem Lehrer empfehlen wir ganz besonders: „Anatomie des Menschen für Künstler und Turnlehrer von Prof. Dr. A. F. Günther. Leipzig 1850, mit 8 Kupfertafeln“ (8 Mark), ferner das nützliche Buch: „Der menschliche Körper von Prof. Dr. S. G. Richter, mit 18 Originalzeichnungen. 2. Aufl. Leipzig 1855“, sowie „Das Buch vom gesunden und kranken Menschen von Dr. C. E. Vogt. 13. Aufl. Leipzig 1884“, und: „Grundriß der physiologischen Anatomie für Turnlehrerbildungsanstalten. Von Dr. W. Roth. 4. Aufl. Berlin 1885“ (3 1/2 Mark).

von Nerven, Adern und Lymphgefäßen vielfach durchzogen, und an die verschiedenen Teile des Knochengeriistes entweder direkt angewachsen oder durch die Sehnen (rundliche oder breite, weiße und sehr feste Schnüre) an die verschiedenen Punkte desselben befestigt sind. Jeder einzelne Muskel besteht aus größeren oder kleineren Muskelbündeln, aus Muskelfasern und Fäserchen, welche einzelne Bestandteile mit einer faserigen, glatten, schlüpfrigen Hülle umgeben sind, wodurch die Leichtigkeit der Bewegung wesentlich gefördert wird. Das gesamte Muskelsystem (aus 347 einzelnen Muskeln bestehend) hat die Bestimmung, die Bewegung einzelner Körperteile oder des ganzen Körpers durch Zusammenziehung der Muskelfasern herzustellen. Zu diesem Zwecke stehen die Muskeln mit den Nerven in genauestem Zusammenhange, und ihre Thätigkeit ist abhängig vom Gehirn, welches als „der Herrscher im Reiche des Lebens“ die gesamte Ökonomie im menschlichen Organismus regelt und leitet. Nächst ihrer Bestimmung als eigentliche Bewegungsorgane helfen die Muskeln auch noch dem Körper die Form, den Gelenken Festigkeit geben, Wände von Höhlen bilden und Gefäß- und Nervenstämme schützen. Außer den vom Gehirn abhängigen Muskeln, welche sich nach dem Willen des Menschen verlängern oder verkürzen und willkürliche (animale) genannt werden, giebt es noch unwillkürliche (vegetative, organische), deren Verkürzung oder Verlängerung dem direkten Einflusse des Willens entzogen ist, z. B. das Fleisch des Herzens, die Muskelhaut des Magens und der Gedärme. Beiden Hauptarten von Muskeln reihen sich ferner noch Bewegungsorgane an, welche nur teilweise dem Willen unterworfen sind; z. B. die beim Atmen, Sprechen und Lachen thätigen Muskeln.

Der Übung und Thätigkeit dieser Muskeln hat man mit Recht einen wohlthätigen Einfluß auf das gesamte Körper- und Seelenleben zugeschrieben, weil sie im Stande sind, die Funktionen aller für den Lebensprozeß wichtigen Organe mittel- oder unmittelbar anzuregen und zu beleben.

Das ganze Leben des menschlichen Körpers hängt von einem unaufhörlichen Wechsel seiner Stoffe ab, die sich fortwährend in der Weise verändern und erneuen, daß er nach einem gewissen Zeitraume ein ganz anderes Gewand erhält. Dieser Stoffwechsel geht nach bestimmten Gesetzen vor sich und wird durch die Prozesse des bildenden Lebens: Ernährung, Atmung, Blutumlauf her-

gestellt. Es mag für unser Interesse genügen, eine kurze Übersicht der einzelnen Prozesse dieses Kreislaufes zu geben, um sein Verhältnis zur Gymnastik anschaulich zu machen.

Beginnen wir sogleich mit dem Ernährungs- oder Verdauungssystem, welches im Magen seinen Mittelpunkt hat und zuerst die Umwandlung des Nahrungstoffes übernimmt. Nachdem die genossenen Speisen durch den Magensaft und einen besonderen Verdauungstoff, Pepsin genannt, im Magen ihre Zersetzung und Auflösung erfahren haben, sind sie geeignet, als Ernährungsflüssigkeiten in den Lymph- und Blutgefäßen zu zirkulieren. Zu diesem Zwecke müssen jedoch diese umgewandelten Nahrungssäfte einen langen Weg durch die Speisefanäle zurücklegen, wobei sie noch mancherlei Veränderungen und Beimischungen erhalten, ehe sie in Fleisch und Blut übergehen, oder nach ihrer Verwendung in die anorganische Natur zurückkehren. Die hierbei mitwirkenden Organe müssen zu einer besonders kräftigen Thätigkeit geschickt sein, wenn sie ihre schwierigen Funktionen stets verrichten sollen. Die Natur hat für die Übung und Erkräftigung derselben dadurch gesorgt, daß sie ihnen fortwährend Anregung giebt und auf neue Reize bedacht ist, durch welche nicht bloß neue Nahrungstoffe an Stelle der verbrauchten einwirken, sondern zugleich den Organen Gelegenheit gegeben wird, ihre Kraft, ihre organische Wirksamkeit auszuüben.

Zu diesen in den Verdauungsorganen selbst liegenden Förderungsmitteln tritt der Einfluß der Muskelübung als höchwichtiges Moment von außen hinzu. Schon die gewöhnlichste Erfahrung kann es bestätigen, daß sich ein starker Appetit nach körperlicher Bewegung und Übung als Zeichen einer gut von statten gehenden kraftvollen Verdauung ankündigt, während Leute, die wenig arbeiten und durch körperliche und geistige Unthätigkeit die Stoffbewegung in den Zustand der Langsamkeit versetzen, in der Regel über Appetitlosigkeit zu klagen haben. Nicht augenfällig zeigt sich diese Erscheinung, wenn bei sonst ganz gesunden Leuten die Muskelthätigkeit plötzlich unterbrochen wird. Bei einem jungen Manne, welcher wegen einer Verletzung am Fuße der größten Ruhe pflegen mußte, sank z. B. das Nahrungsbedürfnis bis auf die Hälfte des früheren gewöhnlichen Maßes herab. Ihre physiologische Erklärung finden derartige Erscheinungen darin, daß die Muskeln den größten Teil der Leibes-

masse ausmachen, weshalb eine stärkere und anhaltende Thätigkeit derselben auch eine größere Summe des Bildungstoffes verzehren muß. Durch die lebendigere Thätigkeit der Muskeln mit Verarbeitung des Ernährungsstoffes wird natürlich die Arbeit des Magens und der übrigen Verdauungsorgane wesentlich erleichtert, so daß es nach Prof. Zbeler nur ein wirklich magenstärkendes Heilmittel giebt, die angestrengte Körperbewegung, „weil sie allein das Bedürfnis der Speisen und die zu ihrer Verdauung erforderliche Kraft hervorrufft“. Nächst der Assimilation der Speisen im Magen ist die regelmäßige Fortbewegung des Speisebreies durch den Darmkanal, der beim Menschen die Größe des Körpers an Länge etwa 5—6mal übertrifft, eine höchst wichtige Verrichtung, wenn nicht die eben so lästigen als nachteiligen Leibesverstopfungen entstehen sollen, die bekanntlich zahlreiche Krankheitserrscheinungen zur Folge haben.

Nach hier ist der Gebrauch der körperlichen Kräfte das beste vorbauende Mittel, weil nach physiologischen Erfahrungen die gesteigerte Bewegkraft in den willkürlichen Muskeln sich auf alle Organe überträgt, die durch Muskeln in Thätigkeit gesetzt werden. Es ist deshalb eine unbestreitbare Thatsache, daß Turnübungen einen entschieden anregenden Einfluß auf den auch aus Muskelfasern gebildeten Darmkanal ausüben und überhaupt als eines der vornehmlichsten Mittel zur Beförderung des Stoffwechsels durch die Verdauungsorgane zu gelten haben.

Der Verdauungsprozeß führt uns in seinem Verlaufe zum Blutssystem, welches mit dem ersteren durch den Übergang des Milchsaftes (Chylus) in das Blut in näherer Verbindung steht. Das Blut bildet den Mittelpunkt des gesamten Lebensprozesses im menschlichen Körper, und ist mit Recht der wahre Lebensquell genannt worden, weil alle Organe ihren Zufluß an Nahrungstoff aus demselben erhalten. Von dem richtigen Verhältnis in der Qualität und Quantität des Blutes hängt darum die Gesundheit des Körpers überhaupt ab.

Jedermann weiß, wie das aus Muskelfasern gebildete Herz mit seinen zwei Kammern und eben so viel Vorkammern das Zentralorgan des Blutkreislaufes bildet. Nachdem die linke Herzkammer das in den Lungen mit lebenskräftiger Luft vermischte Blut durch ihre Vorkammern erhalten hat, führt sie dasselbe in die Aorta oder Haupt-

schlagader, welche es mit Hilfe ihrer Arterien und Kapillargefäße nach allen Körperteilen verbreitet. Den kunstvollen Mechanismus der Pulsadern (Arterien) mit ihren Klappen und Wandungen brauchen wir für unsern Zweck nicht weiter zu betrachten. Das an der hellroten Farbe erkennbare arterielle Blut setzt auf seinem Wege von der linken Herzkammer aus überall den ihm inwohnenden Ernährungsstoff ab, und wird darauf durch die Blutadern oder Venen in dunkelroter Färbung nach der rechten Herzkammer geführt, um in den Lungen von neuem Sauerstoff in sich aufzunehmen und den Kreislauf durch den ganzen Körper von vorn zu beginnen. Auf diese Weise wird durch unaufhörliches Strömen des Blutes jedem Teile des Körpers der nötige Bildungsstoff zugeführt, und das verbrauchte Blut stets wieder bildungskräftig gemacht und gereinigt. Mit diesem Hauptkreislaufe stehen noch zwei besondere Systeme von Blutgefäßen in Verbindung, welche teils zur Absonderung der unbrauchbaren Blutkörperchen, teils zur Bildung des neuen Blutes dienen. Jener Reinigung des Blutes dient das Pfortadersystem, welches sich hauptsächlich im Unterleibe, in den Haargefäßnetzen des Magens und der Gedärme verbreitet und ein zähes, klebriges und schwarzes Blut nach den Absonderungsorganen, der Leber und der Milz, führt. Zur Aufnahme des neuen Blutes sind die Saugadern oder Lymphgefäße da, welche stets in der Gesellschaft der Haargefäße auftreten. Ihre Bestimmung geht dahin, den durch die Verdauung gewonnenen Milchsaft in Blut zu verwandeln und in die Adern aufzunehmen.

Fassen wir nun den Einfluß der Muskelbewegung auf die Blutzirkulation ins Auge, so erscheint derselbe in mehrfacher Beziehung als bedeutend. Wir wissen, daß das Herz selbst ein großer hohler Muskel ist, auf den wir zwar nicht direkt einwirken können, dessen Thätigkeit aber durch erhöhte Bewegung der willkürlichen Muskeln gleichfalls gesteigert wird, wie sich das deutlich beim Turnen an den beschleunigten Herz- und Pulschlägen zu erkennen giebt. Dadurch wird offenbar eine Kräftigung und Verstärkung der Muskelfasern im Herzen gefördert, da jeder Muskel in dem Grade an Masse und Festigkeit zunimmt, als seine Ernährung durch angestregte Thätigkeit gut von statten geht. Die Anatomen haben darum bei Sektionen die Erfahrung gemacht, daß bei Leuten, die etwa durch ihren Beruf zu einer stärkeren körperlichen Bewegung

Veranlassung fanden, ein muskelstarkes und zu energischen Zusammenziehungen fähiges Herz angetroffen wurde, während andere, die ein Sitz- und Stubenleben geführt hatten, ein muskelschwaches und schlaffes Herz zeigten. Jene krankhafte Vergrößerung des Herzens, wie sie zuweilen bei Leuten, namentlich bei Frauen, vorgefunden wird, die sich wenig Leibesbewegung machen, findet ihre Erklärung darin, daß infolge von Stockungen im Kreislaufe des Blutes das Herz zur Überwindung derselben bedeutende Anstrengungen machen muß und auf diese Weise sich erweitert. Es steht darum nach dem allen der Satz unumstößlich fest, daß die Ausbildung und kraftvollere Thätigkeit des Herzens in genauem Zusammenhange mit dem Grade der körperlichen Bewegung im allgemeinen steht.

Erwägt man, daß das Herz den Mittelpunkt aller Lebens-thätigkeit bildet, so wird man sich bald von der Wichtigkeit der Muskelübung überzeugen müssen, insofern dadurch die angemessene Ausbildung jenes wichtigen Organs gefördert werden kann. Ein kraftloses Herz wird zerstörenden Eindrücken, die sich ihm von verschiedenen Seiten, und namentlich vom Nervensystem aus, mittheilen, nicht zu widerstehen im Stande sein, und durch krankhafte Aufregung und fieberhafte Thätigkeit den ganzen Organismus dem Untergange nahebringen. Der dichterische Ausdruck vom „Brechen“ des Herzens ist danach oft buchstäblich zu nehmen.

Die nächste Folge einer gefunden und kräftigen Thätigkeit des Herzens erstreckt sich auf den gesamten Blutumlauf, welcher schneller vor sich gehen muß und dadurch das Blut kräftiger in die Kapillargefäße treibt, wodurch der Mischungswechsel offenbar beschleunigt und der Lebensreiz aller Organe gesteigert wird. Das leicht entstehende Mißverhältnis zwischen arteriellem und venösem Blute wird dadurch verhütet. Bekanntlich äußert sich jenes krankhafte Uebermaß des venösen Blutes durch Erschwerung des Atems, durch geringe Wärmeentwicklung und andere Unbequemlichkeiten. Durch regelmäßig fortgesetzte durchgreifende Turnübungen ist dieser krankhafte Zustand, welcher zugleich einen so wesentlichen Einfluß auf die psychische Thätigkeit und Ausdauer äußert, am leichtesten zu beseitigen. Jedermann wird nach einer durchgreifenden Körperübung ein erhöhtes Lebensgefühl, eine gesteigerte Wirksamkeit und Energie aller Organe an sich wahrnehmen können.

Eine angemessene Muskelthätigkeit wird darum auch am sichersten gegen Vollblütigkeit schützen, da die kräftigere Anstrengung auch eine stärkere Konsumtion des Blutes zur Folge hat. Vollblütige Leute, welche sich träger Ruhe hingeben, lähmen dadurch die Thätigkeit der Organe, woraus jene unnützen Fettablagerungen entstehen, die wir namentlich beim weiblichen Geschlechte finden, und die dem Körper ein schlaffes und aufgedunsenes Aussehen geben. Der Nutzen der Turnkunst als Verhinderungsmittel der Beleibtheit wird nach ihren Einwirkungen auf Verbrauch und Ableitung des Nahrungstoffes niemandem mehr zweifelhaft sein.

In unmittelbarer Verbindung mit der normalen Blutzirkulation steht auch die Mischung des Blutes, welches stets ein richtiges Verhältnis seiner notwendigen Bestandteile zeigen muß. Das Blut enthält zwei verschiedene Stoffe, die sich beim Gerinnen von einander scheiden: das Blutwasser, eine wässrige, eiweißliche Substanz, und eine dicke, schleimige Masse, der eigentlich die rote Farbe zukommt, die viel schwerer ist als jene und Blutkuchen heißt. Sie läßt sich aber auch wieder in zwei verschiedene Bestandteile trennen, in den Cruor, oder eigentlichen roten Teil des Blutes (Blutkörperchen), und die gerinnbare Lymphe (Blutplasma), welcher das Gerinnen des Blutes (als Faserstoff) zuzuschreiben ist. Der Cruor besteht aus phosphorsaurem Eisen mit etwas Eiweißstoff verbunden. Die Röte des Blutes ist einem kohligen, verbrennlichen Stoffe zuzuschreiben. Das Plasma läßt sich in Eiweißstoff, die sogenannten Blutsalze, Fette und tierische Bestandteile auflösen und enthält die eigentlichen Ernährungsbestandteile für alle körperlichen Gebilde. Die Blutkörperchen hat man als Zellen angesehen, die im Blute frei herum schwimmen und das eigentlich belebende Prinzip desselben ausmachen. Ihrer Bestimmung nach dienen sie zur Aufnahme der unentbehrlichen Luftbestandteile und zur Ernährung der Muskeln.

Weil das Blut den Mittelpunkt des bildenden Lebens ausmacht, so ist begreiflicherweise auch die richtige Blutmischung eine der vornehmsten Bedingungen der Lebensthätigkeit. Fehlen ihm z. B. notwendige Ernährungsstoffe, wie das Eisen, so wird der Mensch bleichsüchtig, fehlt ihm der phosphorsaure Kalk, welcher als Knochenerde in die Knochen abzusetzen ist, so werden die Knochen weich und es entstehen Knochenverkrümmungen, fehlt ihm das Eiweiß, so erfolgt

allgemeine schlechte Ernährung und Kraftlosigkeit, oder findet sich ein Übermaß von Säure und Eiweiß bei Mangel an Faserstoff und Eisen, so entsteht die Skrofelsucht zc. Sind die Muskeln in gehöriger Übung, so werden dem Blute durch eine gute Verdauung auch die rechten Bestandteile zugeführt, die bei gehörig vordiehendem Kreislaufe auch die richtigen Mischungsverhältnisse zeigen. Außerlich wird sich in dieser Beziehung eine angemessene Kultur des Muskelsystems schon in einer munteren und frischen Gesichtsfarbe des Individuums kund geben, während in einem Körper, dessen Muskelsystem aus Mangel an Übung und Thätigkeit abgspannt, abgemagert und erschlaft ist, auch das Blut wässriger, ärmer an Nahrungstoffen und matt an Farbe erscheint, was sich auch deutlich in dem frankten Teint des Gesichts ausdrückt.

Der große Anteil, welcher der Muskelthätigkeit hinsichtlich einer Einwirkung auf die Beschaffenheit des Blutes zuzuschreiben ist, steht weiter in engerem Zusammenhange mit den Sekretionen oder den Ab- und Aussonderungen des Körpers, wodurch das Blut von den unbrauchbar gewordenen Bestandteilen befreit und gereinigt wird. Das bezieht sich außer den Ausdünstungen in den Lungen, der Haut zc. vornehmlich auf die Thätigkeit des erwähnten Pfortadersystems, dessen Trägheit bekanntlich die bedenklichsten Störungen im Organismus hervorbringt, von denen Hypochondrie und Hysterie die gewöhnlichsten Folgen sind.

Turnübungen geben nun das kräftigste Mittel ab, die Reinigung des Blutes durch die Absonderungsorgane zu bewirken, indem dasselbe dadurch mit verstärkter Kraft in letztere hineingetrieben wird und sie in erhöhte Lebensthätigkeit versetzt. Am auffallendsten giebt sich das bei der Hautausdünstung zu erkennen, welche unmittelbar durch jede einigermaßen kräftige Muskelbewegung befördert wird. „Insofern kann man“, heißt es bei Prof. Zeller*) S. 308, „die Gymnastik das gründlichste Heilmittel gegen jene Anlage zu Rheumatismen nennen, welche, in einer schwachen, verweichlichten, mangelhaft absondernden Haut begründet, sofort Anfälle jenes schmerzhaften Übels hervorbringt, wenn die Ausdünstung durch geringfügigen Temperatur-

*) „Die allgemeine Diätetik für Gebildete.“ Wissenschaftlich bearbeitet von Dr. C. W. Zeller, Professor der Medizin an der Universität Berlin. Halle 1848.

wechsel unterbrochen wird. Ebenso tragen die Leibesübungen unmittelbar dazu bei, die Absonderung der Galle in der Leber und des Urins in den Nieren zu beschleunigen, und sie bieten oft genug das allein wirksame Heilmittel dar, die stockende Thätigkeit dieser Absonderungsorgane wieder in gehörigen Gang zu bringen und die Krankheiten zu beseitigen, welche aus diesem Mangel entstanden waren.“

Und dies alles bewirken die Muskeln durch ihre eigentümliche Bildung, welche schon erkennen läßt, daß die Natur wichtige Zwecke mit ihnen vorhabe. Durch jede Zusammenziehung werden sie kürzer, dicker und härter und treiben die reichlich in ihnen befindlichen Säfte, namentlich das Blut, heraus. Beim Nachlassen der Anstrengung erfolgt aber natürlich ein verstärktes Hineinströmen und damit jene belebende Rückwirkung auf den Säfteumlauf. Am Muskel selbst zeigen sich die Folgen seiner Übung in einer gewissen Dornheit und Härte, während er bei Unthätigkeit weich und schlaff wird und zu einer fettwachsartigen Masse entartet.

Die Betrachtung des wunderbaren Verhältnisses, nach welchem jener durch die Muskelthätigkeit wesentlich geförderte Kreislauf der Säfte im menschlichen Organismus vor sich geht, führte uns schon bei Erwähnung der Blutregeneration auf die Mitwirkung der atmosphärischen Luft, welche durch den Atnungsprozeß eintritt. Auch dieser steht in naher Beziehung zum Turnen.

Die bekannten Hauptbestandteile der Atmosphäre sind Sauerstoff und Stickstoff, Kohlensäure und Wasserdampf. Das Mengenverhältnis der beiden ersteren ist beständig und überall dasselbe und wird durch die Bewegung der Luft erhalten; es besteht aus 21 Proz. Sauerstoff und 79 Proz. Stickstoff. Der Sauerstoff der Luft dringt bei jedem Atemzuge durch die Wandungen der feuchten Luftgefäße in die feinsten Aderchen der Lungen, während die Kohlensäure, womit das Blut getränkt ist, aus den Lungen entweicht. Diese Kohlensäure ist ein Auswurfstoff, ein unbrauchbarer Überrest, welcher zurückbleibt, nachdem die im Blute aufgelösten Ernährungsstoffe sich in den hellroten Blut führenden Adern, durch chemische Verbindung mit Sauerstoff, in die normalen Bildungstoffe aller Gewebe des Körpers verwandelt haben. So dient der Sauerstoff fortwährend zum Vermittler des Stoffwechsels und der Ernährung, und der ungestörte und kräftige Fortgang des Atnungsprozesses ist dafür



als wichtig erscheinen. Außerlich ist derselbe an einem periodischen Ausdehnen und Zusammenziehen der Brustwandungen wahrnehmbar, welches dem Einnehmen und Ausstoßen der atmosphärischen Luft entspricht. Zahlreiche Atemmuskeln wirken dabei mit und sind zu diesem Zwecke theils an der in die Lungen mündenden Luftröhre, theils an den Wandungen des Brustkorbes, an den Rippen, befestigt.

Durch angemessene Muskelthätigkeit beim Turnen wird stets ein tieferes und rascheres Atemholen veranlaßt, was nicht allein eine höhere Entwicklung jener unmittelbar mitwirkenden Muskeln, sondern auch eine gesundheitsgemäße Ausweitung und Wölbung des Brustkorbes zur Folge hat. Die Wichtigkeit einer weiteren Struktur des Brustkastens ist von allen Ärzten älterer und neuerer Zeit gewürdigt worden, und alle haben die Gymnastik als eines der wirksamsten Mittel zur Erreichung dieses normalen Zustandes empfohlen. — „Jene zahllosen Krankheiten der Lungen und des Herzens, namentlich die Schwindsucht der ersteren, welche schon so viele Millionen in der Blüte ihrer Jahre hingerafft hat, sie finden oft ihren ersten Grund in einem zu engen Bau der Brust, weil die zu den Seiten sie umgebenden Rippen sich nicht hinreichend nach außen wölben, sondern gleichsam plattgedrückt und in ihrer Länge verkürzt den Raum für die Lungen und das Herz um so mehr verengen müssen, je weniger sie selbst bei angestregten Bewegungen nach außen hervortreten können. Ohne in eine genauere Entwicklung der hieraus sich notwendig ergebenden pathologischen Folgen einer mechanischen Beschränkung des Atemholens und der Herzbewegung einzugehen, bemerke ich nur, daß jene fürchterlichen Uebel oft schon lange vor ihrer Entwicklung aus der zu großen Enge der Brust vorhergesehen werden können, und daß sich ihnen dann durch eine angemessene Gymnastik meistens wirksam vorbeugen läßt. Denn da jede angestregte Leibesbewegung mit einer Beschleunigung des Atemholens und des Blutumlaufs verbunden ist, so muß auch eine stärkere räumliche Erweiterung der Brust erfolgen, weil die an die Rippen sich anheftenden Muskeln dieselben beträchtlich nach außen ziehen, und nach den vorhin erläuterten Bedingungen ihre größere Ausbildung und Wölbung nach außen bewirken. Insbesondere wird zu diesem Zwecke die Anstrengung der Arme mit Recht empfohlen“ (Ideler).

Sene zahlreichen Lungenkrankheiten haben ihren Entstehungsgrund ferner auch meist in dem Umstande, daß die Lungen ihre volle Kraft nicht erlangten, weshalb sie ihre eigentümliche, elastische, schwammige Beschaffenheit verlieren, nach und nach zusammenfallen und entarten. Die gewöhnliche Folge von unterbliebener Lungen-
thätigkeit sind Stockungen des mächtig nach den Lungen strömenden Blutes, woraus Lungenentzündung, die bekannten Lungenknoten und dergl. m. entstehen. Auch hier bestätigt die gewöhnliche Erfahrung, daß bei Leuten, welche in körperlichen Anstrengungen geübt waren, auch gesunde und zu energischer Thätigkeit fähige Lungen angetroffen werden, während verweichlichte, schwache Personen sogleich in eine wahre Atemnot geraten, wenn sie zu stärkerer Respiration eine zufällige Veranlassung finden.

Bemerkten wir schon oben, daß die willkürlichen Muskeln an dem Skelett oder Knochengeriüst befestigt sind, so lenkt uns hier dieser Umstand auch auf die Einwirkungen der Muskelthätigkeit, welche sich auf Form, Stellung und Haltung der Teile und Glieder des Körpers erstrecken. Das Knochengeriüst giebt dem Körper die Form und den Anhaltcpunkt für die weichen Teile. Von dem richtigen Verhältnisse der 213 einzelnen Knochen zu einander und zum Ganzen hängen Ebenmaß und Schönheit des Körpers ab, was man gewöhnlich unter der Architektonik desselben begreift. Es interessiert uns hier nicht der kunstvolle und architektonisch wirklich schöne Aufbau des Skelettes, als vielmehr die Entwicklung und Erkräftigung desselben durch die Einwirkungen der Gymnastik, wodurch das erstere allerdings indirekt berührt wird.

Es weiß jedermann, daß bei Leuten, die viel leibliche Hand-
tierung treiben, wie die Schlosser, Schmiede, Holzhauer u. dergl., ein eben so fester und starker Knochenbau anzutreffen ist, wie er um-
gekehrt bei stubensitzenden und unthätigen Personen leicht und schwach vorgefunden wird. Die Knochen sind gleichfalls thätige und der Zubildung fähige Organe, welche ihren Nahrungstoff aus der sie umgebenden Knochenhaut (Periosteum) erhalten. Nach physiologischen Gesetzen geht nun die Ernährung, vollständige Entwicklung und derbere Bildung jedes einzelnen Knochen in dem Grade vor sich, als die sich daran heftenden Muskeln in Thätigkeit versetzt werden. Die Anatomen sind deshalb imstande, sofort am Skelett zu erkennen,

ob sein früherer Inhaber muskelschwach oder muskeltark gewesen ist. An einem turnerisch oder durch angestrengte Körperthätigkeit ausgebildeten Körper zeigen sich die Knochen weit dicker, schwerer, härter, meistens länger, und die Ansätze, welche zur Befestigung der Muskeln dienen, treten stärker hervor. Damit hängt auch die dickere und festere Bildung und Beweglichkeit der Gelenkknorpel zusammen, welche diese Eigenschaften gleichfalls nur durch andauernde Übung erlangen können.

Es ist leicht erklärlich, daß die Mehrzahl der gymnastischen Übungen namentlich in den Gliedmaßen diese Beugsamkeit der Gelenke und Festigkeit der Knochen erreichen hilft, wodurch nicht allein die Gewandtheit des Individuums gefördert, sondern daselbe auch vor Verletzungen und Leibesbeschädigungen mannigfacher Art geschützt wird, denen verweichlichte und schwächliche Personen bei Unbeholfenheit und Kraftlosigkeit so gar leicht ausgesetzt sind.

Wir können uns nicht versagen, hier noch eine Stelle aus dem angezogenen Werke des Prof. Ideler herzusetzen, welche sich auf Befestigung der Knochenteile bezieht. „Von großer Wichtigkeit“, heißt es S. 296 a. a. D., „sind die Hüft- oder Beckenknochen, welche nicht nur als das Verbindungsglied zwischen der den Rumpf tragenden Wirbelsäule und den Oberschenkeln, also gewissermaßen als der eigentliche Stütz- und Schwerpunkt des ganzen Leibes, sondern auch als die Knochenschale anzusehen sind, auf welcher ein Teil der Unterleibsorgane ruht. Die feste Haltung und der kraftvolle Gang des Körpers ist also nur unter der Bedingung möglich, daß jenes knöcherne Becken seine volle räumliche Ausbildung erlangt hat, was wiederum nur möglich ist, wenn die an dasselbe sich ansetzenden Muskeln des Oberschenkels durch tüchtige Bewegung beim Gehen, Laufen, Springen, Tanzen ihre volle Entwicklung erlangt haben.“

Man kann es auf den ersten Blick an der ganzen Haltung des Körpers erkennen, ob er in dieser Region zur vollen Ausbildung gelangt ist, denn nur unter dieser Bedingung zeigt er jene Leichtigkeit, Sicherheit und Festigkeit in allen Bewegungen, welche es bezeugen, daß in ihm der Schwerpunkt den rechten Ort einnimmt, und daher jenes Schwanken nach den Seiten, jene Hinfälligkeit ausschließt, wodurch die Schwäche der Hüften sich verrät.

Jenen Unglücklichen, welche sich durch Schnürleiber und Bandagen wie ein haufälliges Haus durch Stützen und Anker aufrecht erhalten müssen, und in sich kraftlos zusammensinken, sobald sie die äußeren Reifen ablegen: wie leicht wäre ihnen durch gymnastische Übungen zu helfen gewesen. Auch haben die Vorsteher der besseren orthopädischen Institute es begriffen, daß nur durch letztere die mannigfachen Verkrümmungen und Verküppelungen, das Hinken und dergl. gründlich geheilt werden können, und daß alle künstlichen Mittel nur als Vorbereitungen zu diesem Zwecke dienen können.

Mit Wehmut muß man hierbei insbesondere der vielen Mütter gedenken, welche der Natur nicht ihren Tribut zollen können, ohne in die höchste Lebensgefahr zu geraten, weil bei dem Geburtsakte das Kind keinen leichten und freien Durchgang durch die viel zu enge untere Beckenöffnung finden konnte. Schwerlich hat sich bei den Spartanerinnen jemals ein solches herbes Schicksal ereignet, bei welchem man mit Unwillen daran denken muß, daß so wenig Sorge getragen wird, demselben vorzubeugen. Das sind die Folgen eines falschen Schicksalitätsgefühls, welches aus Brüderie die Aufmerksamkeit von gewissen Notwendigkeiten des Lebens abwendet, und daher die Rettungsmittel zur rechten Zeit verabsäumt."

Bemerkten wir schon eingangs dieser Betrachtung, daß das Nervensystem als der eigentliche Regulator des menschlichen Organismus und zugleich als der einzige Vermittler zwischen Seele und Leib von Bedeutung sei, so wird es für unseren Zweck noch wichtig, zuzusehen: wie dieses den Inbegriff aller Körperorgane verknüpfende, also das richtige Verhältnis aller Funktionen bestimmende Band sich zu den Wirkungen eines rationellen Turnens verhalte.

Schon die gewöhnliche Erfahrung bestätigt es, daß Leute, welche viel Bewegung haben, sich auch mehr einer heiteren und frischen Seelenstimmung erfreuen, als solche, die ihr Leben in träger Ruhe dahinbringen. Soll sich das geistige Leben in seiner ganzen Stärke und Klarheit äußern, so muß vorausgesetzt werden, daß das Nervensystem in seiner organischen Thätigkeit rein und ungetrübt sei. Auch im Nervensystem muß, wie in allen übrigen Organen des Körpers, ein immerwährender Stoffwechsel vor sich gehen, eine Bildung und Entbildung, wenn dasselbe zu seinen Lebensäußerungen befähigt sein

soll. Wie anderwärts, so ist auch hier das Blut dasjenige Fluidum, welches theils durch Abgabe von Stoffen an die Nervenmasse zum Behuf der Bildungsvorgänge, theils durch seine belebende und erregende Wirkung auf die Hirn- und Nervenmasse einen mächtigen Einfluß auf die Thätigkeit des Nervensystems ausübt. Diese Bildung und dieser Wiederersatz der Nervenmasse durch Ernährung ist zugleich Erzeugung von Kraft; das Blut ist daher für die Nerventhätigkeit durchaus notwendig. Strömt das Blut lebhaft zum Gehirn, so werden wir aufgeregter, das Seelenleben erhöhter; ein zu großer Blutandrang aber schwächt, oder hebt die Wirkungen des Nervensystems auf, wie dies auch der Fall ist, wenn das Blut in zu geringer Menge zur Gehirnmasse fließt. Die Blutbildung selbst aber hängt ab, wie wir gesehen haben, von der normalen Thätigkeit der Verdauungs- und Athmungsorgane, eben daher haben auch diese Prozesse einen namhaften Anteil an den lebendigen Thätigkeiten des Nervensystems. Leiden diese Prozesse, so treten auch bald psychische Störungen ein. Da auch Leber und Milz bei den erwähnten körperlichen Vorgängen beteiligt sind, so sehen wir eben deshalb auch diese Organe bei der Seelenstimmung eine nicht ungewichtige Rolle spielen. Man nimmt an, daß Störungen in der Leber besonders auf das Begehrungsvermögen, solche in der Milz hauptsächlich auf das Gefühl wirken. (?) Daß auch die Geschlechtsorgane auf die organische Thätigkeit des Nervensystems bedeutend einzuwirken vermögen, ist namentlich an den traurigen Folgen der Onanie wahrzunehmen, der wir später noch einige Worte widmen müssen. Es versteht sich übrigens von selbst, daß außer dieser organischen Thätigkeit es hauptsächlich eine immaterielle, eine psychische Kraft ist, welche die Nervenmasse selbst in Thätigkeit setzt, und diese ist es, welche wesentlich beeinträchtigt und getrübt werden muß.

Aus dem allen geht jedenfalls so viel klar hervor, daß unser geistiges Befinden wesentlich von unserem körperlichen Zustande abhängt, und daß wir demnach jenes befördern und heben, wenn wir für die leibliche Gesundheit zweckmäßig sorgen. Wird die geistige Thätigkeit übermäßig angestrengt, so wird das Nervensystem so sehr vorherrschend, daß man annehmen kann, die Empfindungsfähigkeit nehme in demselben Grade zu, als die Erregbarkeit des Muskelsystems ab. Die hieraus sich entwickelnden schädlichen Folgen

sind aber so auffallend und so groß, daß sie allein schon vermögend sein sollten, diese verkehrte Erziehungsweise und dieses beharrliche Streben, dem Körper die ihm gebührende Rücksicht nicht zu erweisen, in das rechte Licht zu stellen.

Zahllose Nervenleiden, unter welchen gewisse Stände schwächen, Muskelschwäche, Melancholie, Hysterie, Hämorrhoiden 2c., sind die Folgen jenes Mißverhältnisses, das am nachdrücklichsten durch eine rationelle Turnkunst ausgeglichen werden kann. Durch keine andere Berrichtung des menschlichen Körpers werden die Nerven so direkt zum Stoffwechsel in ihnen selbst veranlaßt und vor dem übermäßigen Zufluß der Säfte bewahrt, als durch Gymnastik, die daher als das beste nervenstärkende Heilmittel zur Anwendung gebracht worden ist.

„Dazu kommt noch“, sagt Dr. v. Rußdorf, „daß vermöge des eigentümlichen Mechanismus im Nervensystem die Wirkung allgemeiner Muskelbewegung nicht auf den Muskel- und Empfindungsapparat beschränkt bleibt. Dieser Mechanismus des Nervensystems ahmt eine Erscheinung nach, die wir in der ganzen Natur finden: den Reflex, d. h. den Rückschlag einer Kraftwirkung nach neuen Richtungen, wenn sie an einem Ziele angelangt ist. Wir sehen diese Erscheinung beim Licht, beim Schall, bei der Wärme, beim Wellenschlage und bei anderen Phänomenen. Im tierischen Organismus sind die Zentralorgane des Nervensystems: Gehirn und Rückenmark, das Ziel, an dem die Nervenspannung, die von einem peripherischen Teile ausgeht, sich bricht und auf andere Nervenbahnen reflektiert, zurückgeworfen wird. Daher kommt es, daß alle Muskelbewegung nicht bloß die Muskelkraft stärkt, sondern den Stoffwechsel im ganzen Körper belebt. Instinktmäßig hat der Mensch die Muskelaktion zum Tanz und zur Gymnastik ausgebildet, aber zu einer schönen, zu einer graziosen Gymnastik, die, von den Griechen stammend, im Turnen weiter ausgebildet ist. Das Turnen ist die richtige prophylaktische Gymnastik; denn es entspricht dem Schönheitsfönn und weckt starke Reflexwirkungen im Körper.“

IV.

Die Bedeutung der Gymnastik für das weibliche Geschlecht in Hinsicht auf die gegenwärtigen Kulturverhältnisse.

Wenn uns der vorhergehende Abschnitt eine Übersicht der Einwirkungen geregelter Muskelthätigkeit auf den menschlichen Organismus überhaupt gab, so unterliegt es keinem Zweifel, daß sich das Wohlthuende derselben auch für das weibliche Geschlecht nachweisen läßt, wenn man nicht die Mädchen und Jungfrauen für überirdische Wesen ohne Fleisch und Bein halten will.

Handelt es sich um die Frage: ob die rationelle Turnkunst auch für das andere Geschlecht notwendig sei, so ist die Lösung derselben von dem Begriffe einer Notwendigkeit der Bildung überhaupt abhängig, sofern diese eine harmonische Entwicklung des ganzen Menschen erheischt. Die Gymnastik würde sich von diesem Gesichtspunkt aus als eine sittliche Notwendigkeit ergeben, während sie oft genug von einsichtigen Ärzten und Erziehern als zweckmäßig und unter den gegenwärtigen Kulturverhältnissen fast als unerlässlich für das weibliche Geschlecht bezeichnet wurde.

Wie wir im besondern sehen werden, ist die Organisation des weiblichen Geschlechts so eigentümlich zarter und feiner Natur, daß sich die aus Mangel an Bewegung hervorgehenden Schädlichkeiten eines häuslichen Still- und Sitzlebens besonders leicht geltend machen und die Einheit der Lebensthätigkeit des Organismus zum Nachteil der Gesundheit des Leibes und der Seele zerstören. Treffen jene schädlichen Kräfte im allgemeinen nicht jene flinken und rührigen Bauern- und Gärtnerdirnen, so häufen sie sich um so mehr bei den Bewohnerinnen der Städte und in den sogenannten gebildeten Ständen, bei denen eine bis zum Übermaß getriebene Vergeistigung des ganzen Lebens den gesunden Sinn für das, was dem Leibe noththut, fast ganz verdrängt hat.

Schon im Jahre 1780 klagte Dr. J. P. Frank in seinem „System einer vollständigen medizinischen Polizei“ über diese Erscheinung: „Ein Frauenzimmer, nach dem, was man guten

Geschmack heißt, auferzogen: ist gegen dasjenige, was die Natur ohne uns erzieht, ein elendes und bedauernswürdiges Geschöpf. Bei der geringsten anhaltenden Bewegung spürt sie alle Empfindungen eines kranken Menschen: Herzklopfen, engen Atem, Zittern und Mattigkeit. Das ewige Sitzen und die nie unterbrochene Ruhe ihrer Bewegungsmuskeln verursacht, daß der Kreislauf nur in denjenigen Gefäßen Platz findet, wohin die Kräfte des matten Herzens für sich allein die Säfte wohl noch bringen können; aber es ist kaum ein Verdacht von innerer Bewegung des Blutes in solchen Teilen, wozu jene Kraft allein nicht langt, und deren kleinste Adern sich nur durch die vereinigten Kräfte des Kreislaufes anfüllen. Die vornehme Totenfarbe der Stadtschönheiten und das aufgedunsene Wesen derselben sind die Folgen einer halb erstickten Zirkulation. Der Einfluß einer solchen Erziehung auf die allgemeine Gesundheit ist, nach dem bloßen Augenschein, von der schlimmsten Gattung; und hierin ist es eigentlich, wo man den Schlüssel zu der überall gemachten niederschlagenden Bemerkung suchen muß, daß die Sterblichkeit unter vornehmen Kindern so sehr viel größer ist, als jene der Landleute.

In der That kann auch wohl keine Abhängigkeit größer sein, als die Abhängigkeit des ungeborenen Menschen von der Gesundheit seiner Mutter. Hier kann, falls die Gebilde und Kräfte des kindlichen Körpers fehlerhaft und schwächlich sind, keine direkt auf das Kind wirkende Schädlichkeit der Außenwelt beschuldigt werden: alle Schädlichkeiten empfängt das Kind durch die Mutter.

„Die Lebenskraft der verzärtelten Mutter“, heißt es bei Dr. Frank weiter, „reicht nicht dahin, daß sie der Leibesfrucht die nötige Nahrung zuschicke. Das wäsrigte, das nur durch künstliches Feuer erhitzte Blut, wie sollte das dem so schnell aus einem Nichts hervordachsenden Geschöpfe eine mehr als leichtschwammigte Natur mitteilen und eine Substanz geben, die gemacht wäre, den menschlichen Körper mit der in allen seinen Verrichtungen erforderlichen Dauerhaftigkeit zu bewegen, und der Seele mit einer gewissen Behendigkeit und Schnellkraft die äußeren Eindrücke zu hinterbringen? —

Man sehe auf das Schicksal solcher Mütter: man betrachte, wie frühzeitig das, nach der eingeführten Erziehungsart, auch noch mit einigen Vorzügen der äußerlichen Bildung aufgewachsene Frauenzimmer gleich nach dem ersten oder zweiten Kindbett zusammenfalle,

und wie außerordentlich ihr dieses natürliche Geschäft zusehe. Was nützen die gestickten Bilder und Schuhe, was die unförmlichen Spitzen und Manschetten, zu einer Zeit dahin getändelt, wo der weibliche Körper zu seiner künftigen Bestimmung und zu allen Verrichtungen des gesellschaftlichen Lebens abgehärtet und zu einer künftigen Dauerhaftigkeit der Gesundheit der Grund gelegt werden sollte? Die Bewegung des Körpers in freier Luft ist beiden Geschlechtern auch gleich notwendig: sie unterhält den Kreislauf der Säfte und das belebende Feuer der Nerven, ohne welches nur halb lebendige Kinder geboren werden.

Darum muß jeder würdige Vorsteher der Menschen darauf denken, wie er durch Klugheit und Beispiel den natürlichen Gang des städtischen Frauengeschlechts zur allgemächlichen Unthätigkeit hemme, und wie er dem Fehler abhelfe, der sich in die Erziehung der vornehmen und mittelmäßigen jungen Frauenzimmer überall, besonders aber in Pensionaten und Mädchenschulen eingeschlichen, wo man meistens so lebt: als wenn man durch Unbeweglichkeit des Körpers alle Fähigkeiten der Seele, mit Verlust seiner Gesundheit, erkaufen müßte.“

Und wie steht es nun gegenwärtig um das weibliche Geschlecht in betreff seiner leiblichen Erziehung und Erkräftigung? Nicht viel besser, wenn wir den Versicherungen sachkundiger Ärzte und einsichtiger Erzieher glauben wollen. Da klagen die Ärzte öffentlich darüber, daß eine genauere Betrachtung des körperlichen Zustandes beim weiblichen Geschlechte uns denselben in einem wahrhaft betrübenden Zustande erblicken läßt, wofür sie die fortwährend und überall hörbaren Klagen über Unwohlsein, über Brust- und Unterleibsbeschwerden, Verdauungsschwäche, Nervenreizbarkeit, Hysterie u. c.; den alljährlich sich steigenden Besuch allbekanntter und neuentdeckter Bäder; die Unfähigkeit der meisten Mütter zum eignen Säugen ihrer Kinder; die Vorliebe für geistige und körperliche Ruhe u. dgl. m. als auffallende Beweise anführen.

Sehen wir auf die öffentlichen Mädchenschulen und Erziehungsanstalten, so wird man bemerken können, daß sie an jenem Jammer mehr oder weniger teilnehmen und im allgemeinen gar wenig Spuren von wahrer Erziehung blicken lassen. Oder ist das

Erziehung, wenn die Mädchen vom 6.—14. Jahre täglich 6—7 Stunden im Schulzimmer sitzen und außerdem noch mit Schularbeiten 2—4 Stunden in Anspruch genommen werden, ungerchnet die Beschäftigung mit Nähen, Stricken, Sticken und Häkeln? Ist das Erziehung, fragt ein berühmter Pädagog der Gegenwart, für unsere künftigen Hausfrauen und Mütter? Wird da nicht die Einzelne in der für ihre körperliche Entwicklung so wichtigen Periode ganz wesentlich so beeinträchtigt, daß es jedem vernünftigen Vater, jeder einsichtsvollen Mutter schlaflose Nächte macht, weil sie nicht wissen, wie dem Unglücke zu steuern ist? Also, wenn unseren Knaben Leibesübungen noththun, so sind sie für Mädchen noch viel notwendiger. Und wer dagegen Einspruch thut von seiten der Weiblichkeit, der zarten Sitte, der Vornehmheit, der kennt und würdigt die Sache nicht und kann nicht begreifen, was eine frische Jungfrau, eine gesunde Mutter, eine lebensfrohe Gattin für Familien- und Staatsleben zu bedeuten hat.

Hören wir noch eine Frau selbst, wie sie sich über die heutige Erziehung des weiblichen Geschlechts ausläßt*). „Es bleibt mir nun nur übrig, daran zu erinnern, daß jeder Mensch, er sei Mann oder Weib, um zur Erfüllung seiner Pflichten gegen sich und Andere vollkommen befähigt zu sein, nichts so dringend bedarf, als der leiblichen Gesundheit. Es muß daher ein Hauptaugenmerk jeder Erziehung sein, dieses kostbare Gut dem Kinde zu sichern. Seltsam genug scheint es, als ob die weibliche Erziehung unserer Zeit es geüffentlich darauf anlege, dasselbe zu zerstören.

Die Bleichsucht, diese Krankheit, die mit jedem Jahrzehnt sich weiter in der Welt verbreitet, die ungeheure Menge der schiefen, verkrüppelten Mädchen, der frühe Verlust der Zähne und der Haare beim weiblichen Geschlecht, das sind die Resultate unserer engen, dumpfigen Mädchenschulen und der thörichten Manie, die frühesten weibliche Jugend schon zu sitzender Beschäftigung in engen, pressenden Kleider zu zwingen . . . Ich will nur darauf aufmerksam machen, daß dem kindlichen Körper das Krumm- und Sitzleben in engen verschlossenen Räumen unberechenbaren Nachteil bringen muß. Auf

*) „Über die Erziehung des weiblichen Geschlechts.“ Von Julie Burow (Frau Pfannenschmidt).

diesen in langen Reihen stehenden Kinderstühlchen wird der erste Grund der Rückgratsverkrümmungen, der ungleichen Hüften, der zu kurzen Füße gelegt, mit denen jetzt so viele Menschen ihr Erdbendasein hinschleppen. Daß die Tortur, welche die armen Kinder bei ihren Sitzlektionen aushalten, im allgemeinen schlimmere Folgen bei den Mädchen, als bei den Knaben hat, liegt in zweierlei Umständen.

Fürs erste ist das Knochengeriüst des weiblichen Körpers von Hause aus weicher, feiner und darum leichter verschiebbar, als das des männlichen, dann aber auch begünstigt die Kleidung der Knaben die Zirkulation des Blutes und die Möglichkeit des freien Atmens mehr, als die engen und namentlich die Herzgrube und den Magen sehr beengenden Kleider der Mädchen.“

Man mag sich nicht dadurch täuschen lassen, daß die Schülerinnen meist in der Schule ein frisches und gesundes Aussehen haben. Die Jugendkraft ist noch so mächtig, daß sie den zerstörenden und hemmenden Einflüssen erst allmählich unterliegt und jene Übelstände sich erst später herausstellen. Sagt man etwa: „Die Schülerinnen haben wohl viele Unterrichtsstunden; allein darunter sind viele für weibliche Handarbeiten, die ihnen zur Erholung dienen“, so ist es denn doch ein eigen Ding mit dieser Erholung, welche die notwendige leibliche Bewegung ausschließt.

Die meisten Mädchenschulen leisten der Entwicklung des körperlichen Lebens und der Leibesbildung, etwa durch Einführung eines angemessenen gymnastischen Unterrichtes, nicht den geringsten Vorschub und beruhigen sich damit, daß das Haus ja dafür sorgen werde. Man bedenkt aber dabei nicht, daß die Schule schon durch Unterrichts- und Arbeitsstunden so viel Zeit in Beschlag nimmt, daß selten noch Stunden für leibliche Übungen gewonnen werden, abgesehen davon, daß die Eltern die für den gymnastischen Unterricht erforderlichen Einrichtungen selten zu beschaffen im stande sind. Auch vertrauen die Eltern wiederum der Schule, daß diese solche Vorkehrungen treffen werde, wie sie ihren Töchtern gut und heilsam seien. So verläßt sich der eine auf den anderen und in der Regel pflegen dann die armen Mädchen die Verlassenen zu sein. Die Schule hat jedenfalls die Initiative zu ergreifen, da von ihr und ihren Vertretern mehr sachkundige Einsicht voraus-

gesetzt werden muß. Denn wie wenig die Eltern selbst noch heutzutage das Leben des jugendlichen Körpers kennen und die Heilsamkeit leiblicher Übung zu würdigen wissen, ist bekannt. Es läßt sich aber leicht erraten, wie es dem Kinde unter der Fürsorge von Eltern und Lehrern ergeht, welche seine Natur und seine Bedürfnisse verkennen und von ihm verlangen: es solle zunächst nur stillsitzen lernen. „Je jünger die Kinder sind, desto unnatürlicher ist es, wenn man von ihnen Ruhe, Stillsitzen und langes Ausdauern in einer Stellung fordern oder ihnen gar als Verdienst anrechnen wollte“, bemerkte schon Niemeyer.

Nun gehe man einmal in unsere Mädchenschulen und Pensionate und sehe zu, wie der hier beregte Gegenstand beachtet wird. Mit seltenen Ausnahmen sind die Einrichtungen so, daß die Schülerinnen den größten Teil des Tages versitzen müssen und mit Lektionen aller Art förmlich abgehakt werden. Man macht sich dann oft förmliche Vorwürfe, wenn ja einmal eine Stunde zum Spazierengehen verwendet wird. Es könnte ja etwas versäumt werden, meint der ängstliche Direktor oder die besorgte Direktrice. Wir begegnen hier einer heillosen Begriffsverwirrung mit dem Versäumen. Wenn in einer Erziehungsanstalt für Mädchen die Zöglinge Tag für Tag mit wissenschaftlichen oder sprachlichen Lektionen, oder mit weiblichen Arbeiten, oder mit Musik- und Zeichenstunden an die Schulbank gebannt werden, ohne daß ein Stündchen der freien Bewegung, dem heitern Spiele oder der wohlthätigen Körperübung gewidmet wird, das ist Versäumnis. Viele Mädchenpensionate sorgen für das Körperliche ihrer Pflegebefohlenen nur äußerst sparsam, denn das Spazierengehen wiegt dem ganzen Einflusse des übrigen Lebens gegenüber für seinen Zweck zu wenig. Wenn die Pensionärinnen paarweise und gemessenen Schrittes über die Promenaden wandeln, so will das als Leibesbewegung nicht viel sagen, denn sie werden sich, zu Hause angekommen, vielleicht eben so verdrossen wieder an ihre Arbeit setzen, wie sie dieselbe verließen. Es liegt auf der Hand, daß unzureichende körperliche Übung und Erholung auch eine lähmende Rückwirkung auf Geist und Gemüt äußert, überhaupt mehr Gebundenheit der geistigen Kraft, ein mehr oder weniger verstimmtes, verdrossenes Wesen, daher allein schon nicht selten gestörte Aufmerksamkeit und Zerstreut-

heit während des Unterrichtes, Unlust und Lässigkeit bei den häuslichen Vorbereitungen zur Folge haben. Als so vorteilhaft sich das Spazierengehen schon wegen des Genusses einer frischen Luft empfiehlt, so ist es doch hinsichtlich einer wirklich fördernden Bewegung der Muskelpartien zu einseitig und unzureichend, um auf die einzelnen Systeme und Organe des Körpers einen wohlthätigen und nachhaltigen Einfluß ausüben zu können. Dazu kommt noch, daß die jungen Mädchen nur bei gutem Wetter von diesem Erholungsmittel Gebrauch machen, während bei unfreundlicher und veränderlicher Witterung in der Regel fortgesehen wird.

Sehr viele Eltern und Erzieher haben den Tanzunterricht als schicklicheres Surrogat an die Stelle der Gymnastik gesetzt. Die diätetische Bedeutung des Tanzes ist von älteren und neueren Ärzten wohl anerkannt worden, sofern derselbe in dem gehörigen Maße und das Natürliche nicht überschreitend geübt wird. Als Körperübung ist jedoch das Tanzen gleichfalls sehr einseitig und er führt nicht zu der so notwendigen harmonischen Durchbildung des Organismus, wie es durch einen rationellen Turnunterricht geschieht, der überdies in seiner modernen Gestaltung viele Elemente der Tanzkunst mit aufgenommen hat. Ein guter Turnunterricht ist die beste Propädeutik für den Tanzunterricht, der bei falscher Behandlung und zu früher Betreibung mancherlei moralische Bedenken vom Standpunkte der Erziehung aus rege macht, die Karoline Rudolphi mit den Worten andeutet: „Es ist nicht genug, daß der Tanzmeister seine Kunst verstehe, er muß sie auch auf die rechte Weise mitzuteilen verstehen. Nicht leichter hören Kinder auf, Kinder zu sein, als beim Tanzunterrichte. Wenn sie da nicht als Kinder behandelt werden, wenn ihre Unschuld und Unbefangenheit da nicht respektiert wird, so verlieren wir oft den Preis der äußersten Sorgfalt von 11—12 Jahren in wenig Stunden. Es entwickeln sich da nicht nur Eitelkeit, sondern ganz andere Gefühle und Begriffe, von denen wir wollen, daß sie noch jahrelang schliefen, und sie schießen schnell und üppig auf, wie Treibhauspflanzen“.

Man mag es zu verteidigen wissen, daß die Übungen in Wissenschaften, Künsten und Fertigkeiten dem Mädchen aus den gebildeten Ständen nicht erlassen werden dürfen. Der Fehler unserer Einrichtungen liegt auch nicht in den Lehrobjekten der Mädchenschulen,

als ob unsere Mädchen etwa zu viel lernten. „Im Gegenteil“, sagt Diesterweg, „sie lernen zu wenig, d. h. sie bekommen zu wenig Einsicht.“ Wir verwechseln Kenntnisse mit Einsichten. Und wie ist es möglich, in jenen viel zu leisten, da mit 14 und 15 Jahren die ‚junge Dame‘ fertig sein muß? Wenn sie länger lernten, täglich ein paar Stunden, so könnte man ihrem Geiste und Körper Zeit gönnen, sie kämen viel weiter. Also in dem Zusammenhäufen der Lern- und Sitzstunden auf die für die körperliche Ausbildung der Mädchen wichtigste Zeit liegt das Unnatürliche unserer Schuleinrichtungen. Es geschieht in der Periode vom 6. bis 15. Jahre die Fortschreitung der Körperentwicklung so rasch, daß eine Versäumnis in der Unterstützung derselben später nicht wieder nachgeholt werden kann.

Einen interessanten Gegensatz zu diesen jedenfalls unpraktischen und nachteiligen Einrichtungen bildet die Mädchenerziehung in England, wie sie dort nach den Mitteilungen öffentlicher Blätter, namentlich in den höheren Ständen, gäng und gabe ist. Ein Berichterstatter über diesen Gegenstand behauptete vor Jahren, was auch jetzt noch zutrifft, daß die Schönheit der vornehmen Engländerinnen außerordentlich sei und mehr als eine Folge der Erziehung, als der Abkunft angesehen werden müsse. Wie bei den Griechen schön zu sein ein Verdienst gewesen und jede Mühe angewendet worden sei, die höchste Schönheit zu erzielen, so wäre es auch bei der englischen Aristokratie der Fall. Eine unendliche Sorgfalt werde hier auf das Äußere verwendet und das Resultat stelle sich im Laufe der Generationen wunderbar heraus. Zur Begründung dieser Behauptung giebt der Referent kurze Andeutungen über das System der physischen Pflege eines vornehmen englischen Mädchens.

Eine kleine englische Aristokratin nimmt sich bei ihrer Geburt an sich nicht viel anders aus als jedes andere Menschenkind. Das kleine Wesen erhält ein hartes Bettchen, wird mit einer Decke bedeckt, weiß nichts von Federkissen und darf seine Glieder frei bewegen. Nirgends wird es eingeeengt. Das erste Gesetz, das der Wärterin gegeben wird, ist: die Kleine unter keiner Bedingung aufrecht auf ihrem Arme zu tragen. Das Rückgrat, dieser langsam sich entwickelnde Teil des Menschen, ist noch nicht kräftig genug, den Kopf zu stützen. Durch zu frühes Aufrechthalten desselben wird häufig der Keim zu den künftigen Verkrümmungen gelegt. Das Kind ruht

flach wie im Bettchen so auf den Armen der Wärterin und darf erst nach vier bis fünf Monaten aufgerichtet werden. Eben so wenig ermutigt man es später zum Gehen. Es mag sitzen, sich auf dem Teppich wälzen und seine Füße versuchen, wenn es selbst die Kraft dazu fühlt; aber die deutsche Ungeduld, ein Kind zum Laufen zu bringen, fehlt gänzlich. Von seiner Geburt an wird das Kind täglich gebadet und das nie warm. Vom ersten Jahre an sind seine Mahlzeiten täglich auf drei beschränkt, und diese Regel ist so unumstößlich, daß kein Kind daran denkt, außer der Zeit zu begehren. Gleich nach dem Frühstück geht es zwei Stunden in die Luft, dann wird geschlafen; der ganze Nachmittag wird wieder draußen zugebracht. Von klein auf tragen die Kinder der Aristokratie ausgeschnittene Kleider und kurze Ärmel; durch dieses Entblößen der Glieder wird ihre Abhärtung und eine schöne Rundung befördert. Sobald das Kind des Schlafes am Tage nicht mehr bedarf, wird es nach seiner Rückkehr von der Promenade auf die Erde gelegt, wo es ganz gerade ausgestreckt eine Stunde liegen mag, damit die Muskeln wieder Spannkraft gewinnen. Dieses Strecken auf einer geraden Fläche hat außerdem noch den Vorteil, daß dadurch der Rücken ganz flach liegt und die Schulterblätter eingedrückt werden. Die Haare sind besonderer Gegenstand der Sorgfalt. Sie werden von klein auf gelockt. Selten läßt man sie vor dem zwölften Jahre lang wachsen. Zunächst kommt dann der Gang und die Haltung. Vom fünften Jahre an muß das Kind tanzen lernen und dies alljährlich wiederholen; ist dies noch nicht hinreichend, um ihr einen festen Gang zu geben, so muß ein Exerziermeister diesem Mangel nachhelfen und sie förmlich marschieren lassen.

Wenn ein Mädchen täglich zweimal eine lange Promenade macht, tanzen lernt, ein bis zwei Stunden gestreckt auf der Erde liegt, so verkürzen sich dadurch die Tage, und sie ist nicht im Stande, viele Stunden Unterricht zu haben. Dafür aber bleibt eine Engländerin auch bis zum 18. Jahre in der Schulstube und holt dadurch vieles wieder ein, noch abgesehen davon, daß sie dem Körper die Zeit gönnt, sich völlig zu entwickeln. Ihre Haltung ist dabei ein beständiger Gegenstand der größten Aufmerksamkeit. Ein junges Mädchen darf nie gebückt sitzen. Hält sie ein Buch, so mag sie sich zurücklehnen; schreibt sie, so darf darum der Kopf noch nicht

auf die Hand sinken. „Mein Kind wächst nur einmal“, sagt eine englische Mutter, „und darum ist mir in diesen Jahren nichts so wichtig als das Auge, das von früh bis spät in diesem Sinne über sie wacht. Alles andere kann später eingeholt werden.“ —

„Wie anders bei uns!“ fährt der Berichterstatter fort. „Statt des kalten Bades, des gesunden Frühstücks, der stärkenden Promenade in der frischen Morgenluft eilt bei uns das junge Mädchen gleich an ihren Anzug, an ihren Unterricht, schlürft dann den heißen Kaffee, macht Musik und sitzt von acht bis zwölf in einer heißen Stube, wohl gar hinter dem Schultisch, wo ihre ermüdeten Muskeln keinen Anlehnepunkt suchen dürfen, wo niemand darauf sieht, wie die Pflanze auch hinsichtlich ihres physischen Wachstums in diesen Stunden gedeihe. Bei Tische mag sie essen, was ihr beliebt, nicht was eine gesündere Nahrung ist. Der Nachmittag sieht sie wieder beim Unterricht, der Abend erfordert eine Vorbereitung für den nächsten Tag, eine Promenade ist nur des besonderen Vergnügens halber da und kommt selten vor, ihr Abendessen ist vielleicht der unglückselige schwache Thee, das ungesundeste aller Getränke, die Stunde des Zubettgehens bestimmt ihre Müdigkeit und die Nacht bringt diese erhitzte, entnerzte, überreizte Entwicklung auf weichen Federbetten zu, um am folgenden Morgen erschlaft denselben Kreislauf zu beginnen! Wohin soll das führen? Was ist die jetzige Generation und was wird die nächstfolgende sein? Ein krankes, unschönes Geschlecht, reizbar, ewiger Unregung bedürftig und alle seine Unarten durch seine Nerven entschuldigend.“

Diese Anführungen mögen besonnenen Eltern und Erziehern Veranlassung sein, mit größerer Entschiedenheit sich der Erziehung des weiblichen Geschlechtes in gedachtem Sinne anzunehmen. Die rationelle Turnkunst ist für dasselbe in der Zeit, wo der Körper wächst und sich entwickelt, nicht bloß zweckmäßig, sondern nach den obwaltenden Verhältnissen sogar notwendig. Es giebt kein geeigneteres Mittel, den weiblichen Organismus zu stärken, zu kräftigen und zu natürlicher Wohlgestalt auszubilden. Wir werden auch besonders nachweisen, daß dadurch die hauptsächlichsten Krankheitsanlagen, zu denen der weibliche Organismus besonders geneigt ist, behoben oder gänzlich verhütet werden können.

Vor allem nehme die Schule sich dieser Angelegenheit an und suche ihr eine solche Gestaltung zu geben, daß sie damit ihre eigene Aufgabe fördere und sich als eine wahre Erziehungsanstalt erweise. Hat man bei der gegenwärtigen Organisation der Mädchenschulen keine Zeit mehr frei für den so nötigen Turnunterricht, so mag man getrost von anderen Lehrobjekten die allzuvielen Zeit, welche denselben eingeräumt wurde, für die Ausbildung des Leibes zurückfordern. Hoffentlich wird mit der Verbreitung einer rationellen Gymnastik für die weibliche Jugend auch eine gleichmäßige geistige und leibliche Erziehung allgemeiner und die vorwiegend geistige und dabei den Leib vernachlässigende immer seltener.

V.

Der Charakter des weiblichen Organismus und des weiblichen Lebens im Zusammenhange mit der weiblichen Bestimmung.

Die Beschäftigung mit der leiblichen Ausbildung der heranwachsenden Geschlechter setzt notwendigerweise die Bekanntschaft mit der Natur des menschlichen Körpers voraus, und für den Zweck der weiblichen Gymnastik sind noch besondere Rücksichtnahmen nötig, da sich der Charakter des weiblichen Lebens im Unterschiede von dem des männlichen ganz anders ausprägt. Erziehung ist Entwicklung der persönlichen Eigentümlichkeit, weshalb auch die Prinzipien bei Entwicklung der Eigentümlichkeiten des weiblichen Geschlechtes zum großen Teil aus der leiblichen Organisation desselben herzuleiten sind, die wir hier zu diesem Zwecke einer näheren Betrachtung unterwerfen müssen.

Die vollständige Ausbildung des weiblichen Organismus fällt bei uns gewöhnlich in die ersten 18—20 Lebensjahre des Individuums, das in diesem Zeitraume vier deutlich unterscheidbare Stufen: das Säuglingsalter bis zu einem Alter von $\frac{3}{4}$ Jahren, das Kindesalter bis zum 8. Jahre, das Mädchenalter bis zum 14. und 15. Jahre und das Jungfrauenalter bis zum 18. oder 20. Jahre — zu durchlaufen hat. Es sind diese Entwicklungsstufen bei der physischen Erziehung und Ausbildung wohl zu

beachten, so daß wir hinsichtlich der ihnen entsprechenden Leibesübungen und diätetischen Maßregeln besonders darauf zurückkommen.

Im Säuglingsalter zeigt sich noch der Charakter der Hülfslosigkeit und der Mangel einer festeren Bildung aller Teile des Organismus. Die Schädelknochen berühren sich noch nicht, sondern sind nur durch eine häutige Substanz mit einander verbunden. Das Gesicht der Neugeborenen erscheint als bloßer Anhang des Schädels, dasselbe ist klein, niedrig, unausgebildet und ausdruckslos, weil die Nasenhöhle mit ihren Nebenhöhlen, besonders der Oberkieferhöhle, und die Zahnzellen mit den Zähnen teils noch gar nicht vorhanden, teils noch sehr klein und niedrig sind.

Auch in der ersten Jugend oder dem Kindesalter zeigt sich der Körper noch schwach und ohne bestimmte Ausprägung der Form, die erst gegen das Ende dieser Periode anfängt, in charakteristischen Merkmalen das Geschlecht zu verraten. Während beim Säugling Rumpf und Gliedmaßen kurz und dick sind, stellt sich schon beim ein- und zweijährigen Kinde ein besseres Verhältnis heraus, das sich den normalen Proportionen des Erwachsenen immer mehr nähert. Nach und nach erhält der ganze Körper durch die fortschreitende Verknöcherung seinen festen Halt, der durch Erkräftigung der Muskeln so unterstützt wird, daß ein aufrechter, wenn auch noch unsicherer und schwankender, Gang stattfinden kann. Der Gesichtsausdruck läßt schon das Geschlecht erraten; auch in den Neigungen und Spielen drückt sich die Mädchennatur aus.

Durch den Zahnwechsel wird die zweite Jugend oder das Mädchenalter eingeleitet, in welchem sich der Geschlechtscharakter nach seiner körperlichen und geistigen Seite immer mehr herausstellt. Die Körpergröße beträgt jetzt etwa $1\frac{1}{6}$ m, die Knochen gewinnen an Festigkeit und die Muskeln an Spannkraft. Namentlich erhält beim Mädchen das Becken eine größere Ausdehnung in die Breite, wodurch die sogenannte Taille deutlicher hervortritt. Der Gesichtsausdruck zeigt Sanftmut und Anmut; auch durch graziöse und leichte Haltung und Bewegung des Körpers unterscheidet sich schon hier das Mädchen vorteilhaft vom Knaben. Während sich bei diesem auf der gleichen Stufe das Fettpolster unter der Haut verliert, bleibt dasselbe beim Mädchen und giebt den Gliedmaßen denselben eine schöne Rundung.

Diese Metamorphose erfolgt in der Zeit vom 8. bis zum 14. oder 15. Jahre, worauf das Jungfrauenalter eintritt, in welchem die Ausbildung der Geschlechtsreife etwa bis zum 17. oder 18. Lebensjahre, selten später erfolgt. Es kündigt sich diese Periode in der Erhebung der Brustdrüsen, in der Busenbildung, sowie in der Entwicklung eines breiteren Beckens an, womit der Eintritt der für das weibliche Leben so wichtigen Menstruation im Zusammenhange steht. Mit dem 18. Lebensjahre pflegt die Jungfrau im Gesicht, in Haltung und Bewegung den vollendeten weiblichen Charakter zu zeigen, der vom männlichen in folgenden Punkten abweicht.

Schon äußerlich läßt sich wahrnehmen, daß der ausgebildete weibliche Körper in allen feinen Teilen meistens kleiner, zarter und weicher gebaut ist. Im allgemeinen hat das Weib eine mehr runde, der Mann eine oblonge Körperform.

Besonders die langen Knochen und Rippen sind schlanker und feiner, und es fehlen dem weiblichen Skelett jene Rauigkeiten, welche am männlichen durch Erhabenheiten und Vertiefungen gebildet sind. Während diese Hervorragungen und Vertiefungen beim Manne zum Anheften der stärkeren Muskelanlage dienen, fallen sie beim weiblichen Organismus schon deshalb weg, weil dieser ein wenig ausgearbeitetes Muskelsystem zeigt. Dadurch erscheinen die äußeren Umrisse des weiblichen Körpers mehr abgerundet, wellenförmig und zart, was vornehmlich noch durch eine größere Menge des unter der Haut liegenden Fettes unterstützt wird. Es füllt dieses Fettpolster die Zwischenräume der Muskeln aus. Auch die äußere Haut des Weibes ist dünner, durchscheinender, weicher und weniger dunkel gefärbt, als die des Mannes.

Der Knochenbau des Weibes ist überhaupt weniger massenhaft und die einzelnen Knochen sind verhältnismäßig kleiner, rundlicher und weniger hart. Während z. B. im männlichen Körper die Knochen $\frac{10}{100}$ aller Bestandteile ausmachen, kommen im weiblichen Körper nur $\frac{8}{100}$ auf die Knochen. So wird auch das gewöhnliche Gewicht eines männlichen trocknen Skeletts auf 5 — 6,22 k, das eines weiblichen dagegen auf nur 3,5 — 5 k festgestellt. Während sich die durchschnittliche Größe des weiblichen Körpers zwischen 1,412 und 1,726 m hält, wechselt die Größe der Männer zwischen 1,569 und 2,197 m.

Am Rumpfe des männlichen Körpers zeigt sich die größte Breite in der Schultergegend, während sich dieses Verhältnis beim weiblichen Körper umkehrt. Hier ist die Rumpfbreite z. B. da, wo die Arme eingewachsen sind, 0.222 — 0.314 m, dagegen die Breite von einem Hüftknochen bis zum andern 0.287 — 0.366 m. Nach diesem Verhältnis erscheint der weibliche Rumpf als ein Kegels, dessen Spitze in der Schultergegend, die Basis aber in den Hüften zu denken ist. Wegen dieser größeren Hüftbreite und der weiteren Auseinanderstellung der Oberschenkel in den Pfannen tritt eine abweichende Stellung der Ober- und Unterschenkel zu einander ein, indem sich die Oberschenkel in der Kniegegend nähern, die Unterschenkel sich dagegen nach den Fußgelenken zu wieder von einander entfernen.

Die mehr rundliche Bildung des weiblichen Kopfes stellt sich als charakteristisches Merkmal dar, womit das kleinere, zartere und mehr kindliche Gesicht übereinstimmt, das dem weiblichen Antlitz mehr das Gepräge von einem gemüthlichen Leben verleiht, während sich in dem männlichen geistiger Ausdruck verrät. Die Schultern sind beim weiblichen Geschlechte geneigter und schließen sich allmählicher an Hals und Oberarm an, während das beim männlichen Organismus meist unter einem rechten Winkel geschieht. Der weibliche Hals ist fast durchweg etwas länger, schlanker und dünner, auch mit einigem Fett unterlegt, wodurch, sowie durch die Kleinheit des Kehlkopfes, die sanfte, runde Form bedingt ist.

Dem kleineren Typus im allgemeinen entsprechen auch die zarteren und kürzeren Gliedmaßen des Weibes. Die Frauenhand ist in der Regel kleiner, schmaler, weicher, glätter, zarter und in den Fingern rundlicher gebaut, als die Männerhand. Mehr fast noch als bei der Hand zeigt sich eine Verschiedenheit im Fuße, der bei der Frau allemal schmaler erscheint als beim Manne. An den Armen zeigt sich die erwähnte Zartheit und Rundung der weiblichen Form ganz besonders. Der weibliche Oberschenkel ist gleichfalls dicker und runder als der männliche und es steht mit dem allgemeinen Charakter des Weibes in Übereinstimmung, wenn die Kniee und Füße dieselbe abgerundete und sanfte Form zeigen, wie der ganze Körper. Die längeren Rippen des weiblichen Skeletts zeigen eine größere Krümmung und verlaufen in längere Knorpelfortsätze, wodurch eine für das weibliche Leben nicht unwichtige größere

Beweglichkeit der vorderen Brusthöhlenwand möglich wird. Eine Abweichung liegt ferner in der Kürze des weiblichen Brustbeines, welches nicht wie beim männlichen so weit herabreicht, daß sich die sechste wahre Rippe an die Seitenwand, sondern nur an die unterste Fläche derselben heften kann. Das Becken ist durchaus weiter- und breiter und namentlich sein Ausgang niedriger und weniger geneigt, als beim Manne. Die Schambeine vereinigen sich am weiblichen Skelett in einem sanften Bogen, während sie beim Manne in einem Winkel von 70—80° zusammenstoßen; auch reicht die Vereinigung weiter nach vorn hervor, als das untere Ende des Brustbeines, von dem sie auch weiter entfernt ist als beim Manne. Deshalb stehen auch im ersteren Falle die Sitzknorren weiter von einander ab. Die Darmbeine liegen flacher, nicht so steil als beim Manne, und das Kreuzbein tritt mehr nach hinten hervor. Der Fortsatz des Kreuzbeines, das sogenannte Schwanzbein, hat beim weiblichen Organismus für den Akt des Gebärens einen hohen Grad von Beweglichkeit, der sich erst im Alter verliert.

Die Wirbelsäule zeigt eine deutlichere Beugung als beim Manne, womit auch der etwas sanft nach vorwärts gebogene Nacken zusammenhängt. Der Rücken ist sanft gerundet und nicht so breit und flach wie beim Manne. Wie im Außern der größte Querdurchmesser des weiblichen Körpers in den Hüften liegt, so zeigt sich auch im Innern die Brusthöhle kürzer, enger und weniger kegelförmig. Diese engere Bildung der Brusthöhle, welche eine energische Thätigkeit hemmt, korrespondiert mit der schon erwähnten feineren Handbildung, an der sich sofort erkennen läßt, daß das weibliche Geschlecht zu feineren und leichteren Bewegungen bestimmt ist als der Mann. Die Bauchhöhle ist im Vergleich mit der Brusthöhle viel größer und nach allen Seiten hin geräumiger. Der Bauch selbst ist straff und fest und hat seine größte Weite unmittelbar über dem Becken. Dieser Bildung entsprechen die in der Brust- und Bauchhöhle liegenden Organe, indem z. B. die Leber kleiner, aber länger ist wegen der Enge des oberen Raumes in der Unterleibshöhle; dasselbe gilt auch vom Magen und der Urinblase. Die enge Brusthöhle bedingt ein kleineres Herz, kleinere Lungen und engere aus dem Herzen auslaufende Gefäßstämme. Dagegen zeigt sich in der höheren und weiteren Bauchhöhle eine größere Ausbildung und Thätigkeit der

darin befindlichen Organe für Speise- und Milchsaftbereitung. Daher kommt es, daß das weibliche Geschlecht weniger Nahrung bedarf.

Im ausgebildeten weiblichen Körper zeigen sich die Muskeln keineswegs so hart und so dunkelrot gefärbt, wie beim Manne. Es fehlt den weiblichen Muskeln die starke faserige Zusammensetzung, wie sie überhaupt bei einer schwachen Ausbildung in ihren sehnigen Theilen weniger fest und von kleinerem Umfange erscheinen. An allen Gebilden des Skeletts, welche eine zarte Organisation zeigen, sind auch die Muskeln weicher, lockerer und schlaffer, während sich wiederum z. B. an der Lenden-, Becken- und Kreuzgegend analog der Knochenbildung große, starke und breite Muskeln vorfinden.

Dem zarteren und feineren Organismus entspricht der weiche, innig sich anschmiegende, alles für die Liebe zu opfern bereitwillige Sinn des Weibes. Die größere Beweglichkeit der weiblichen Nerven steht mit einer größeren Erregbarkeit und Empfänglichkeit für Eindrücke von außen her im Zusammenhange. Die meisten Krankheitszufälle des Weibes hängen deshalb mit dem Nervensystem zusammen und weibliche Personen werden öfter, aber meist nicht so gefährlich krank, als männliche. Besonders zeigt sich die Empfindlichkeit der Nerven des Rückenmarkes, während dagegen die Reizbarkeit und Kraftäußerung der weiblichen Muskeln außerordentlich gering ist. Mädchen sind daher oft sehr empfindlich gegen alle unangenehmen Eindrücke; sie lieben mehr Zartes, Weiches; das Auge ist schärfer, unruhiger, zarter und will ein sanftes Licht; das Ohr ist kleiner und feiner und liebt sanfte Eindrücke; Geruch und Geschmack sind feiner, einfacher, der Tastsinn zarter, leicht erregbar durch rauhe Berührungspunkte.

Das alles deutet zur Genüge an, daß das weibliche Geschlecht durchaus nicht zu jenen Anstrengungen bestimmt ist, durch welche sich das männliche für eine energische Anwendung seiner Körperkräfte in allen Lagen des Lebens fähig machen muß. Die geringe Qualifikation des Weibes zu einem entschiedenen, thatkräftigen Auftreten im öffentlichen Leben wird ihm einigermaßen ersetzt durch eine größere Kraft der Selbsterhaltung und des Ausdauerns, deren es für seinen hohen Beruf so sehr bedarf. Es ist bekannt, wie das Weib die größten Leiden des Leibes und der Seele mit einer angeborenen Zähigkeit und Standhaftigkeit erträgt, während ihnen

der Mann bald unterliegen würde. Statt jener Reife und gediegenen Kraftäußerungen des Mannes ist dem Weibe die Eigenschaft verliehen, „auf der Stufe der Schnellkraft, Frische und Bildungsfülle der Jugend länger zu verharren und jene Geschmeidigkeit zu bewahren, wodurch es, gegen Erstarrung in einseitigen Formen mehr geschützt, auch noch in späteren Jahren den verschiedenartigsten Verhältnissen sich anbequemen kann“.

Dennoch wäre es als verfehlt zu bezeichnen, wenn man aus dem Charakter der weiblichen Organisation den Schluß ziehen wollte, daß von derselben alle Anstrengung ferngehalten werden müsse. Es ist diese jetzt noch ziemlich allgemein herrschende Ansicht der Grund zu jenem körperlichen Verfall geworden, den einsichtige Ärzte gegenwärtig vorzugsweise am weiblichen Geschlechte wahrnehmen wollen. Man hat in dieser Beziehung das weibliche Leben unterschätzt und es dann nicht vermeiden können, daß die Weichheit desselben in Verweichlichung, die sich anschmiegende Gewandtheit in Charakterlosigkeit, die Beweglichkeit in krampfhaftes Hastigkeit, das reichströmende Gefühl in Schwärmerei, die blühende Lebensfülle in fieberhafte Selbstaufreibung ausarten, um so mehr, als das Weib sich dagegen nicht, wie der Mann, in anstrengender Selbstthätigkeit sichern kann. „Auch das Weib“, fährt Prof. Ideler a. a. D. fort, „muß ein Mark, einen Kern, einen Charakter besitzen, womit es bei aller Weichheit, Hingebung und Selbstverleugnung doch auch seine Selbstständigkeit behaupten soll.“

So sollen z. B. die Nerven des Weibes nicht wie die des Mannes im Kampfe mit dem Ungeheim der Witterung, in beschwerlicher leiblicher Anstrengung hart gestählt werden; denn anstatt unter diesen Verhältnissen mit nachhaltiger Kraft auszudauern, würden sie dadurch nur erschüttert und erschöpft werden. Nur im weicheren, milderen Elemente gedeiht die zarte Empfänglichkeit, welche der sinnigen Pflegerin des Schönen, der über alle leise angekündigten Bedürfnisse des Kindes wachenden Mutter nötig ist. Aber jene Verweichlichung und Verzärtelung der weiblichen Nerven, welche durch alle Raffinements des Luxus auf einen unglaublich hohen Grad gesteigert wird, und die Quelle der gefahrvollsten und quälendsten Krankheiten eröffnet, nötigt denn doch den Diätetiker, sich nachdrücklich gegen alle Modethorheiten zu erklären, durch

welche das Weib immer mehr von aller Gemeinschaft mit der stärkenden, erquickenden, tief erregenden Natur ausgeschlossen wird, als könnte es, ein Geschöpf milder Zonen, nur noch in Treibhäusern ein verkümmertes Dasein fristen.

Am deutlichsten spricht sich das Ebengesagte in Bezug auf die willkürliche Bewegung aus, welche den Jungfrauen versagt wird, als ob sie davon Verrenkung der Glieder, Zerstörung der Eingeweide, Versten der Blutgefäße zu fürchten hätten, und von denen sie sich zuletzt dergestalt entwöhnen, daß ihnen schon eine kleine Fußreise Fieberwallungen und Erschöpfung zuzieht. Kaum aber ruft die Musik zum Tanze, so ist es, als ob Oberons Horn, welches auch Gichtbrüchige und Lahme mit frischer Lebendigkeit beseele, ihnen eine unverstieglie Fülle von Kraft eingehaucht hätte, und von Liebe und Jugendfeuer durchströmt, wird die Tänzerin erst jetzt der in ihr schlummernden Kräfte sich bewußt, daher sie in der Einladung zum Balle eigentlich nur dem Rufe der Natur folgt, welche sie für die lange entbehrte Lebensfreude doch in etwas schadlos halten will. Warum muß denn aber durch alle Zureistungen der Mode und des Ceremoniells, welche in Verbindung mit bacchantischen Sprüngen oft den Tanz zur Todesursache machen, das an seltenen Festen erreicht werden, wozu täglich die bequemste Gelegenheit sich darböte?

Daß den weiblichen Verdauungsorganen mehr eine vegetabilische, leicht assimilierbare, wenig reizende Kost, zarte Gemüse, Mehlspeisen, Milch 2c. zusetzen, spricht sich schon in einer angeborenen Vorliebe für dieselben aus. Indes auch diese Neigung kann bei solchen weiblichen Individuen zum Nachtheile ausarten, welche bei ihrer überhaupt sehr eingeschränkten Lebensweise durch den überdies noch kärglichen Genuß weicher Speisen ihren Magen dergestalt schwächen und verzärteln, daß sie schon aus dieser Ursache gebrechlich werden. Es schließt sich beim weiblichen Geschlechte die Lebens-
thätigkeit oft in die engsten Grenzen ein, so daß ihm aus Naturell und Sitte wegen intensiv geringerer Körperthätigkeit gewöhnlich eine an Enthaltbarkeit grenzende Mäßigkeit eigen ist. Werden unter diesen Umständen die Tage bei fast vollständiger Körperruhe am Sticrahmen, oder einen Roman in der Hand auf dem Sofa zugebracht, so gleicht das weibliche Leben im physiologischen Sinne

einem glimmenden Flämmchen, zu dessen Unterhaltung fast gar kein Brennmaterial erforderlich ist, daher selbst eine geringe Zunahme desselben schon einen Überfluß bewirkt. Wollte man hier die schon kärgliche Verdauung noch mehr einschränken, so wäre eine völlige Ausmergelung des Körpers unvermeidlich; es giebt dann nur ein Heilmittel in einem thätigen, ja angestrengten Leben, wodurch mit dem größeren Verbrauch an Nahrungsstoff auch ein größeres Bedürfnis nach demselben geweckt wird.

Es weisen diese Ratschläge des umsichtigen Arztes deutlich genug auf die Notwendigkeit einer rechten Würdigung des leiblichen Lebens hin, dessen Eigentümlichkeiten wir hier in der Kürze zusammenstellten. Wir konnten daraus entnehmen, daß das Weib in seinem leiblichen und geistigen Wesen, in seiner Natur und Vollendung als das edle Gegenbild des Mannes erscheint. Bei genauerer Betrachtung werden wir auch jene leibliche Differenz im Zusammenhange mit der Bestimmung des weiblichen Geschlechtes erblicken.

Gattin und Mutter zu werden, Weib zu sein im edelsten Sinne des Wortes, das ist diese Bestimmung, deren Naturbasis wir im Vorstehenden kennen lernten, deren geschichtliche Bedeutung von allen zivilisierten Völkern anerkannt wurde. Es schließt diese Bestimmung alle jene Eigenschaften aus, durch welche der Mann seine Selbständigkeit und seinen Eigenwillen erringt und behauptet. „Ich will ihm eine Gehülfin machen, die um ihn sei“, sprach der Schöpfer und bestimmte damit dem Weibe die Sphäre seines Schaffens und Wirkens, das nicht im Herrschen, sondern im Dienen, in hingebender Liebe und Aufopferung für Kinder und Gatten den Mittelpunkt einer hohen Berufs-thätigkeit zu finden hat. Nicht sich selbst, sondern Anderen soll das Weib leben und in der Beglückung Anderer das eigene Glück finden, wie das von Goethe so schön in „Hermann und Dorothea“ ausgedrückt wird:

Dienen lerne bezeiten das Weib, nach ihrer Bestimmung;
 Denn durch Dienen allein gelangt sie endlich zum Herrschen,
 Zu der verdienten Gewalt, die doch ihr im Hause gehört.
 Dienet die Schwester dem Bruder doch früh, sie dienet den Eltern;
 Und ihr Leben ist immer ein ewiges Gehen und Kommen,
 Ober ein Heben und Tragen, Bereiten und Schaffen für Andre.
 Wohl ihr, wenn sie daran sich gewöhnt, daß kein Weg ihr zu sauer

Wird, und die Stunden der Nacht ihr sind wie die Stunden des Tages;
 Daß ihr niemals die Arbeit zu klein und die Nadel zu fein dünkt,
 Daß sie sich ganz vergißt, und leben mag nur in Andern!
 Denn als Mutter fürwahr bedarf sie der Tugenden alle.

Dieser Bestimmung gemäß ist dem Weibe nicht die große weite Weltbühne, sondern der engere stille Kreis des Hauswesens zum Schauplatz seiner Größe angewiesen. Sein charakteristischer Typus stimmt mit der größern Innerlichkeit des Weiblichen, gegen das entschiedene Wirkungsvermögen des Mannes nach außen, überein. Und wenn ihm die Natur engere Grenzen zog, in denen es seine Selbstthätigkeit entwickeln kann, so wurde es zugleich mit schönen Eigenschaften ausgestattet, die ihm als Engel des Friedens im Hause, als sichtbarer Schutzgeist häuslicher Ordnung und Glückseligkeit so wohl anstehen. Wie im Physischen, so drückt sich auch im Psychischen des Weibes eine Weichheit, Sanftheit, Milde und Biegsamkeit aus. Es ist sich seiner körperlichen Schwäche, seiner Schutzbedürftigkeit bewußt und zeigt deshalb eine gewisse Schüchternheit, verbunden mit Bescheidenheit und Schamhaftigkeit. Statt jener aufbrausenden Leidenschaftlichkeit und Hefigkeit, wie sie häufig beim Manne getroffen werden, zeigt sich hier mehr inneres Leben, größere Tiefe des Gefühls und die Milde der Weiblichkeit. Der Sinn für Schönheit und Grazie ist dem weiblichen Geschlechte angeboren. Auch Ordnungsliebe und Sauberkeit, jene Gefährten und Stützen des Schönen, sind Tugenden, welche zu den Grundzügen des weiblichen Charakters zu rechnen sind. Das Ideal eines christlichen Weibes schildert uns die heilige Schrift mit den Worten: „Du sollst sein sittig, keusch, häuslich, gütig, dem Manne unterthan, auf daß nicht das Wort Gottes verlästert werde“. Wie es mit stiller Übung dieser christlichen Tugenden seinen himmlischen Beruf zu erfüllen hat, so bewahrt es in wahrer Frömmigkeit und Religiosität zugleich die schönste Krone der Weiblichkeit. Fehlen dem Weibe die Himmeltugenden: Liebe, Glaube und Treue, so wird es, statt zu dem Höchsten und Heiligsten emporgehoben zu werden, auf allerlei Irrwege geraten und Fehler und Laster zeigen, die seine Anmut und Würde entstellen.

VI.

Nähere Begründung der weiblichen Gymnastik und allgemeine Regeln für die Durchführung derselben.

Die bisher gemachten Anführungen mögen hinreichen, um die Notwendigkeit und Zeitgemäßheit des weiblichen Turnens von den krankhaften Dispositionen des weiblichen Geschlechts, von den so häufig vorkommenden Verkrüppelungen und von den schädlichen Einflüssen des Haus- und Schullebens herzuleiten.

Die Erziehung aber kann sich nicht damit begnügen, das weibliche Turnen nur als ein Korrektiv gegen angeführte Schädlichkeiten anzusehen und es nur als Gegenmittel gegen allerlei äußere und zufällige Übelstände diätetischer Art zu behandeln. Vielmehr ist im Interesse der Erziehung wie der Turnkunst der positive pädagogische Zweck des weiblichen Turnens genau festzustellen und danach auch seine Ausgestaltung nach der in ihm selbst liegenden Idee und nach seiner inneren Notwendigkeit zu bewirken.

Diese innere Notwendigkeit des weiblichen Turnens ist von der Notwendigkeit des Turnens überhaupt herzuleiten, wonach jeder Mensch seine eigene Leiblichkeit dem Ideale der menschlichen Leiblichkeit entsprechend gestalten und entwickeln soll, damit die Freiheit und der Adel der menschlichen Individualität vollkommen ausgeprägt werde. Nur aus diesem Grunde, den Pestalozzi als „Heilighaltung und Entfaltung der dem Menschen vom Schöpfer gegebenen Anlagen“ bezeichnete, kann das pädagogische Turnen seine Berechtigung herleiten.

Denn für Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit oder für Kraftentwicklung überhaupt könnten möglicherweise auch Arbeit, Spiele, Spazierengehen, Rudern, Bergsteigen u. dergl. ihre guten Dienste leisten, namentlich wenn solche Erholungs- und Stärkungsmittel in naturgemäße Abwechslung mit der sonstigen Lebensweise gesetzt würden. Die Notwendigkeit des Turnens liegt im Begriffe der Erziehung selbst, und die Frage bleibt es nur noch: ob dieselbe auch für die weibliche Erziehung ihre Geltung behält, worüber jedoch kein Zweifel herrschen kann.

Durch die bereits dargelegten Gegensätze und Unterschiede der Geschlechter ist zugleich der wesentliche Unterschied zwischen männlicher und weiblicher Erziehung gegeben, und wenn der allgemeine Zweck des Turnens für beide Geschlechter stehen bleibt, so wird der Unterschied der männlichen und weiblichen Natur auch nur eine zweifache Turnkunst, eine weibliche und eine männliche, bedingen.

Setzen wir den Zweck einer männlichen Turnkunst in die Herausbildung der vollendeten Männlichkeit, so wäre dem entsprechend der Zweck der weiblichen Turnkunst in die Entwicklung der vollendeten Weiblichkeit zu legen. Wenn nun im allgemeinen im Hinblick auf männliche Organisation und männliches Wesen gesagt werden kann, daß danach auch der Begriff des Turnens sich überhaupt bestimmter, umfassender, abgerundeter und vollkommener fassen ließe, so wäre das aus dem Umstande zu erklären, wonach die männliche Leiblichkeit nur in ihrer Weise den Begriff menschlicher Schönheit vollkommener wiedergiebt, als die weibliche. Dadurch wird die weibliche Turnkunst in ihrer Weise keineswegs unvollkommener als die männliche, sondern sie gelangt nur in kleinerem Kreise und mit weniger Mitteln zur Vollkommenheit.

In vorgedachtem Sinne ist der Turnkunst ihre berechnete und bestimmte Aufgabe zu stellen, bei deren Verfolgung die besonderen Forderungen in betreff der Gesundheitspflege u. dergl. zugleich mit erfüllt werden.

Für Entwicklung einer schönen Weiblichkeit wird der rationelle Turnunterricht namentlich das plastische Schönheitsgefühl zu wecken haben, zu welchem Zwecke derselbe das energische Selbstbewußtsein als Willenskraft ausbildet, indem er die Fähigkeit entwickelt, allerlei Bewegungsformen zweckmäßig zu vereinigen und mit Sicherheit und Genauigkeit, gebunden an strenges Zeitmaß, darzustellen. Die stufenweise Entwicklung und Sicherung der Selbstthätigkeit und Selbstbeherrschung hilft jenes oberste Ziel des Turnens fördern.

Da sich ferner der Begriff der Selbstdarstellung und der vollkommenen Beweglichkeit erst in der gemeinsamen Bewegung und Gemeinübung ausprägt, so entwickelt die rechte Turnkunst neben der Freude an jener kunstvollen Zusammenstellung der Turnübungen

zugleich die formelle Fähigkeit des Zusammenhandelns, der gemeinsamen That oder, wie wir uns ausdrücken, der Ordnungsfähigkeit. In dieser gemeinsamen gesellschaftlichen Ausführung geordneter Leibesübungen und in dem Ringen nach vollendeter Darstellung schöner Turnübungen mit der Genossenschaft liegt ein wichtiges Moment für Ausbildung der Individualität als spezifisch sittliche Bildung.

Diese Bedeutung des Turnens als unentbehrliches Mittel der Erziehung im allgemeinen muß durchweg ihre Geltung auch für das weibliche behaupten, wenn man dasselbe nicht ausdrücklich vernachlässigen will.

Was nun den Dualismus anlangt, den nach den vorigen Andeutungen die turnerische Bildung in Hinsicht auf die Geschlechter erhalten muß, so ist dafür der Geschlechtscharakter maßgebend, dessen körperliche Seiten bereits hervorgehoben wurden, und wonach beim Manne an sich mehr das energische Selbstbewußtsein, verbunden mit energischer Thatkraft, beim Weibe dagegen Selbstempfindung, verbunden mit ausdauernder Hingebung und einer Anlage zu objektiver Wirksamkeit, vorherrschend sind.

An Stelle jener Willenskräftigkeit des Mannes tritt beim Weibe vorzugsweise die Anlage hervor, die Empfindung durch Haltung, Bewegung und Gebärde auszudrücken, was in Betracht kommt, wenn es sich um turnerische Bildung handelt. Was als natürliche Anlage gegeben ist, das muß die Erziehung so ausbilden, daß die Verwirklichung der vollkommenen Individualität möglichst hergestellt wird. Die Erziehung soll darum das Weib weder vermännlichen, noch den Mann weiblichen, sondern sie muß vielmehr den Mann, indem sie die Männlichkeit entwickelt, zur Leichtigkeit der Selbstdarstellung und zum Ausdruck der Empfindung besonders befähigen, das Weib dagegen ohne Beeinträchtigung seiner Weiblichkeit zu objektiven Anschauungen erheben und seinem Vorstellungsleben durch eine bestimmte Bethätigung einen Inhalt verschaffen.

Um das zu erläutern, mag auf das im I. Abschnitte dieses Buches angeführte Beispiel der Griechen hingewiesen werden, welche bekanntlich das musische und gymnastische Bildungselement geschickt mit einander verbanden nach Platons Ansicht, wonach die Gymnastik die Seele stärken und schwellen, die Musik sie säntigen und

schmeidigen solle; denn wer vorzugsweise Gymnastik treibe, werde hartherzig und unbändig; wer sich bloß auf Musik lege, weichlich und weibisch.

Danach würde man in Bezug auf unsern Gegenstand sagen können, daß für die männliche Erziehung das Turnen nötig sei, um die Männlichkeit zu entwickeln, die Musik aber, um den Einseitigkeiten des Männlichen vorzubeugen; bei der weiblichen Erziehung aber sollen die musischen Bildungselemente vorherrschen und die Gymnastik solle hinzutreten, um jener Sentimentalität, Verschwonnenheit und Energielosigkeit entgegenzuarbeiten, welche so häufig den Ausdruck vollkommener Weiblichkeit zum Nachtheile des Geschlechts verwischt. Natürlich wird das Schönheitsideal, welches der Erziehung vorschwebt, und welches den Begriff der menschlichen Würde voraussetzt, nur in dem Grade äußerlich zu erreichen sein, als es die individuelle Organisation des Einzelnen zuläßt. Das pädagogische Turnen muß jenes Ideal hauptsächlich damit verwirklichen, daß es dem jugendlichen Wesen die geregelte Selbstbethätigung einprägt und anbildet.

Wegen der beim männlichen Körper vorwiegenden Bewegungsanlage tritt an demselben auch eine ausgeprägte und scharf gezeichnete Gliederung aller Organe hervor, woraus sofort der auf Energie der sich nach außen entwickelnden Bewegung durch Zusammenziehung und Streckung der Gliedmaßen gerichtete Charakter ersichtlich ist. Daraus würde sich die männliche Schönheit im allgemeinen, abgesehen von Größe und Gestalt des Körpers, darin auszusprechen haben, daß der Leib bei all seiner ausgeprägten Gliederung doch die vollkommene Harmonie mit vollkommener Beherrschung aller Bewegungen zeigt. Damit ist denn auch die Aufgabe der männlichen Turnkunst vorgezeichnet.

Statt jener scharf ausgeprägten Bewegungsanlage tritt bei der weiblichen Organisation mehr eine Abrundung der Gliederung mit einer Richtung auf Formenfülle hervor, was in einigem Zusammenhange mit dem hier vorherrschenden vegetativen Prozesse für Blut- und Milchsaftbereitung steht.

Während beim Manne das Muskelssystem vorherrscht und damit alle Anlagen zur Kraftäußerung des Wirkvermögens nach außen und der Bewältigungskraft hervortreten, steht beim Weibe

das Nervensystem im Vordergrund, womit die auf das Innere sich zurückziehende Empfindsamkeit (Sensibilität) im Zusammenhange steht, welche den Geschlechtscharakter in der äußeren Erscheinung wiedergiebt und ihren Einfluß auf Form, Haltung und Bewegung geltend macht.

Die weibliche Schönheit würde danach in unserem Sinne darin bestehen, daß bei einer gleichmäßigen Formenfülle die eigene Innerlichkeit in der äußeren Erscheinung zum Ausdruck gelangt, wobei ebenfalls eine volle Beherrschung aller Bewegungen zu Tage treten müßte.

Gegen das Gedrungene in der männlichen Organisation ist für die weibliche Schönheit eine gewisse Schlankheit des Leibes als Geschlechtscharakter anzusehen, welche dadurch gehoben wird, daß die Beweglichkeit des weiblichen Körpers so weit zur Ausbildung kommen muß und die Rundung und Schmiegsamkeit desselben durchaus nicht verwischt werden, sondern nur an Bestimmtheit zunehmen.

Im allgemeinen würde danach für die weibliche Turnkunst das Gesetz gelten müssen, daß sie sich innerhalb der Grenze der zusammengehaltenen, abgerundeten, in sich selbst zurückkehrenden, d. h. in der Grenze der rhythmischen Bewegung vorzugsweise zu halten hat, weil unweibliche Bewegungen, energische Streckungen, weite und hohe Sprünge und dergl. niemals spurlos vorübergehen, und gar zu leicht dasjenige verletzen werden, was die weibliche Selbstempfindung zu einer beherrschten und schamhaften macht.

Innerhalb dieser Grenze wird aber die weibliche Turnkunst reiche Gelegenheit finden, die schönsten und mannigfaltigsten Bewegungsformen zu benutzen, um durch die Förderung der Beweglichkeit zugleich die gesamte weibliche Organisation angemessen zu kräftigen.

Wäre für die erste Stufe das Mädchenturnen mehr in die Form des Bewegungsspieler einzukleiden, so wird dasselbe auch späterhin die Mannigfaltigkeit der Bewegungsformen innerhalb einer gewissen Gleichmäßigkeit derselben nach Takt und Rhythmus zu entwickeln haben. Da nun die vollkommenste rhythmische Bewegung der Tanz ist, so wird dieser nicht nur die Spitze, sondern auch die Mitte der weiblich-turnerischen Übungen sein, welche jedoch, da sie eigentlich noch nicht Tanz sind, sich zunächst als Vorübungen darstellen und ihrer Tendenz nach immer Turnübungen bleiben.

Denn diese Übungen sind keineswegs, etwa à la Werner, auf den Tanz der Salons gemünzt, sondern es finden dieselben ihre vollendete Entfaltung im turnerischen Reigen, der sich von den modernen Modetänzen dadurch unterscheidet, daß er nicht bloß auf mechanische Fußbewegungen und Körperdrehungen hinausläuft, sondern in einer kunstvollen Verbindung schöner Bewegungsformen sich ganz besonders seinen ästhetischen Charakter² sichert. Hier kann also nur ein Tanz gemeint sein, der aus der rechten Turnkunst hervorgeht und erst durch diese ermöglicht wird.

Nach all diesen allgemeinen Bemerkungen dürfte die Uebersetzung Raum gewinnen, daß für die Auswahl der turnerischen Übungsarten einer „weiblichen Turnkunst“ namentlich die sogenannten Freiübungen der neueren Turnschule in erster Linie stehen müssen, da die dabei vorkommenden leichten Bewegungen der Arme, Füße und Beine, des Rückgrates und der Hüften, in Verbindung mit allerlei Gang- und Schrittweisen und angemessenen Lauf-, Hüpf- und Springübungen in abwechselnder und schöner Gestaltung ein reiches Übungsfeld eröffnen. Die gemeinschaftliche Betreibung der Freiübungen wie der Ordnungsübungen im gebundenen Zeitmaße und strenger Folge bildet eine gute Schule der Leibesübung, in welcher die Mädchen nicht nur Freude und Lust, sondern auch Mühe und Anstrengung finden. Der launen- und flatterhafte Sinn, welcher bei Mädchen so häufig als Fehler bekämpft werden muß, findet das geeignetste Gegengewicht in einer Turnschule, in welcher sie sich dem Ganzen mit willigem Gehorsam zu unterziehen haben, um den Grad der ihnen dienlichen Kräftigung des Willens und der leiblichen Fähigkeiten zu erlangen. Natürlich müssen die Freiübungen so ausgewählt und zusammengestellt werden, daß der allseitigen und verhältnismäßig durchgreifenden Leibesübung auch wirklich Rechnung getragen wird, damit nicht etwa das Turnen in den Freiübungen als ein geschäftiges Nichtsthun erscheine.

Für den Zweck einer ausgiebigen und auch die weibliche Organisation gehörig ergreifenden Leibesübung reichen jedoch die Freiübungen nicht in allen Fällen und besonders für die reiferen Stufen allein nicht aus, und es früge sich nun: was die weibliche Turnkunst von den Gerüstübungen aufzunehmen habe.

Benutzt die Turnkunst im allgemeinen allerlei Turngerüste und Vorrichtungen, um die Hang-, Stemm- und Sprungkraft der Uebenden auszubilden, so würde sich sagen lassen, daß die weibliche Turnkunst von den dafür aufgestellten Stufen sich nur einen kleinen Kreis abzustecken habe. Nach welchen Grundsätzen dieses Abgrenzen der weiblichen Turngerüstübungen etwa zu verfolgen wäre, mag durch einige Beispiele erläutert werden.

Würden z. B. die Barrenübungen der deutschen Turnschule einen wesentlichen Bestandteil der weiblichen Turnkunst auszumachen haben? Wenn man ganz richtig gesagt hat, daß der Barren dasjenige Turngerüst ist, welches vorwiegend der Entwicklung des männlichen Habitus dient, indem mit Hülfe der Barrenübungen der Brustkorb und die darin liegenden Organe am geeignetsten ausgebildet werden, so können wir daraus entnehmen, daß die Barrenübungen nicht spezifisch weibliche Turnübungen sind, weil die engere weibliche Brusthöhle mit ihren ebenfalls kleineren Organen gar nicht auf eine solche Entwicklung angelegt ist, wie das Barrenturnen sie fördert. Denn Breitschultrigkeit und Wölbung des Brustkorbes liegen nicht im Geschlechtscharakter des Weibes und sollen deshalb auch nicht das Resultat des weiblichen Turnens werden. Mit der Verwerfung des Barrens als Hauptgeräts der weiblichen Turnkunst soll jedoch keineswegs gesagt werden, es sei nachtheilig, wenn die Mädchen am Barren einfache Stützübungen vornehmen, wie sie auch unser Buch aufgenommen hat.

Fragen wir weiter nach der Bedeutung der Neckübungen für das weibliche Turnen, so wissen wir, daß bei den meisten Neckübungen ein gewaltames Schwingen, Recken und Strecken vorgenommen wird, um eine recht allseitige und durchgreifende Thätigkeit des in verschiedene künstliche Lagen gebrachten Körpers zum Zwecke seiner Kräftigung energisch zu verfolgen. Einen solchen energischen Kampf gegen die Kraftlosigkeit und Schwerfälligkeit des eigenen Körpers mit Hülfe der Neckübungen aufzunehmen, ist für das weibliche Geschlecht gar nicht angezeigt, weil seine gesamte Organisation nicht dafür angelegt ist, und weil es seine Kräfte ohne Nachteile nicht bis zu einem solchen Grad anspannen darf. Als Hauptübungen würden für das weibliche Turnen die Neckübungen sonach nicht zu

gelten haben, wenn auch die Mädchen am Neck einige Hang- und Hangelarten unbedenklich vornehmen können.

Ob Hochspringen und Voltigieren weibliche Turnübungen wären, sollte eigentlich gar nicht in Frage kommen, wenn man nicht in Wirklichkeit den Mißgriff gethan hätte, diese Übungen auch von Mädchen treiben zu lassen. Alle die hierbei unvermeidlichen kräftigen Weit- und Hochsprünge sind von der Art, daß sie nicht in den Bereich der weiblichen Turnkunst fallen, und wenn wir die Kunstreiterin dergleichen ohne Schaden machen sehen, so hat dieselbe für den Zweck der öffentlichen Schaustellung bereits verschiedene Schranken ethischer und hygieinischer Art gewaltsam übersprungen, so daß das Beispiel solcher Amazonen nicht in Betracht kommen kann, wenn es gilt, ein weibliches Bildungsmittel seiner Aufgabe und seinem Umfange nach vielleicht als obligatorischen Unterrichtsgegenstand der öffentlichen Mädchenschulen zu bezeichnen.

Die angeführten Beispiele dürften hinreichen, um die Mißgriffe zu bezeichnen, welche mit einer Auswahl unweiblicher und unpassender Turnübungen gemacht werden könnten und zumteil auch so lange gemacht worden sind, als man das Turnen des weiblichen Geschlechts nicht nach seinem Naturell und seiner körperlichen Organisation ordnete und danach die Abgrenzung und Ordnung der weiblichen Turnübungen auch an künstlichen Vorrichtungen traf.

Wenn es sich um die vollständige turnerische Übung und Ausbildung des weiblichen Geschlechtes auch an den Geräten handelt, so sind wir jetzt in der Lage, uns einen festen Standpunkt zu sichern. Unser Buch wird im besondern den Nachweis führen, wie der Rundlauf, die Schaukelringe, die Hang- und Stemmschaukel, die Kletterstangen, wagerechte und schräge Leitern, Schwebekanten, Stäbe, Stelzen und dergl. mehr reiche Gelegenheit bieten, die weibliche Turnkunst als eine vollständige zu gestalten. Der Lehrer muß es am besten beurteilen können, wann und in welchem Umfange er davon Gebrauch zu machen hat. Solche Übungen z. B., bei denen die Schülerinnen im Hang oder Stütz die ganze Last des Körpers zu tragen haben, werden erst bei fortgeschrittener Entwicklung und einem höheren Grade gymnastischer Ausbildung zulässig sein. Der leichte Bau des Skeletts würde bei einer übermäßigen Belastung der Arme, namentlich beim Stütz, leicht Verschiebungen des Knorpels



gerüstes zur Folge haben. Man sieht ja schon bei männlichen Turnern, welche mit Vernachlässigung einer harmonischen Leibesübung einseitig viel Stützübungen am Barren treiben, wie das die Wohlgestalt des Körpers beeinträchtigt, indem diese Leute meist hohe gedrungene Schultern, überhaupt ein unformliches Aussehen zeigen. Um wie viel mehr würde eine solche einseitige und übertriebene Übung der Stemmkraft beim weiblichen Geschlechte Uebelstände zu Tage fördern. Das deutet auch Dr. v. Ammon mit den Worten an: „Man zieht bei Erziehung junger Mädchen diejenigen Bewegungen, welche die Thätigkeit vermehren und auf das Wachstum in die Länge wirken, denen vor, welche den Körper stark und gedrunge machen“. Diese Vermehrung der Thätigkeit bezieht sich offenbar auf jene Erscheinung im weiblichen Körper, wonach eine größere Ausbildung der Organe für Speise- und Milchsaftbereitung stattfindet. Die weibliche Gymnastik würde darum ihre Einwirkungen so zu berechnen haben, daß dadurch Verdauung und Blutbereitung, überhaupt der gesamte Ernährungs- und Umbildungsprozeß, gefördert werden.

Die schwächere Ausbildung der Muskeln im weiblichen Organismus giebt uns einen deutlichen Fingerzeig, daß die dafür bestimmten Übungen ihre Richtung nicht auf ausschließliche Ausbildung der Muskeln zu nehmen haben. Die Muskeln sind die eigentlichen Organe der Thatkraft. Da beim Weibe jedoch das Gemüthsleben vorherrscht und seine Bestimmung nicht auf Bewährung einer eigentlichen Thatkraft berechnet ist, so sind für die Muskelübung die Grenzen viel enger gezogen. Man hört von Vätern und Müttern sehr häufig, daß sie ihre Töchter gern turnen ließen, wenn sie nicht fürchteten, daß durch ein zu starkes Hervortreten der Muskelpartien die sanften weiblichen Umrisse der Glieder gestört würden. Allerdings wird ein Körper, an welchem sich jeder Muskel bei einer Zusammenziehung stark ausgeprägt über der Haut erhebt, wie an einem Laokoon und Apollo, alle weibliche Schönheit und Zartheit der Formen verlieren. Allein dieser Fall kann nur bei einer alles Maß überschreitenden Körperübung eintreten, und wird um so seltener sein, als die Muskeln im weiblichen Körper einen viel geringeren Grad der Aus- und Zubildung besitzen und ihre scharfen Formen durch die bekannten Fettlagerungen ausgleichen. Wie die harmonische Bethätigung aller

Systeme beim weiblichen Körper vorzugsweise durch den rationellen Turnunterricht zu erstreben ist, so darf auch die Übung der Muskeln keine hervortretende sein, denn dieselbe würde hier um so leichter Störungen in dem Leben und der Ausbildung des Körpers herbeiführen. Dem Grade der Anstrengung wie der Zeitdauer nach sind in diesem Sinne die weiblichen Turnübungen auf ein viel geringeres Maß herabzusetzen. Wird dieses eingehalten, so wirkt die Muskelübung durch geeignete Turnübungen ganz wohlthätig, denn man kann er in ihren nachteiligen Folgen schon dargestellten Erschlaffung des Muskelsystems auf keine andere Weise so nachhaltig begegnen.

Die engere weibliche Brusthöhle mit den kleineren Lungen und dem kleineren Herzen müssen daran erinnern, daß solche Turnübungen auszuschließen sind, die mit einer tiefen und heftigen Atmung verbunden werden, z. B. Sturm- und Wettlauf. Die erwähnte Stellung der Schenkel zu einander und zum Becken mag uns schon merken lassen, daß die weiblichen Individuen keine geborenen Schnellläufer sind.

Die Übungen der weiblichen Turnkunst müssen vorzugsweise stets gelind anfangen, zu einer mäßigen Anstrengung steigen und mit leichten Übungen schließen. Jedes stoß- und ruckweise Ausführen von Übungen muß hier bedenklich erscheinen. Das fordert schon die eigentümliche Lage der weiblichen Sexualorgane. Man darf nicht übersehen, daß der weibliche Körper seiner Bestimmung gemäß nach unten geöffnet ist, so daß bei heftigen Leibesübungen gar leicht Vorfälle entstehen könnten. Es sind solche Übungen, bei denen übermäßige Schritte, Spreizstellungen, hohe Sprünge und dergl. m. vorkommen, nicht bloß deshalb vom weiblichen Turnunterrichte auszuschließen, weil sie nach unseren Begriffen den Anstand verletzen, sondern auch weil sie dem anatomischen Baue des weiblichen Körpers geradezu widerstreiten. Mit Rücksicht auf die Lage der gedachten Organe hat man auch ein Hochgreifen und Hochstrecken der Arme, wie es z. B. beim Aufstecken der Fenstervorhänge und vielen ähnlichen Beschäftigungen vorkommt, für Mädchen ganz ungeeignet und schädlich gehalten, so daß auch Hangelübungen für Mädchen aus diesem Gesichtspunkte zu verwerfen wären. Es beruht diese Ansicht jedoch auf einem Vorurteile, dem ein erfahrener und mit Gymnastik viel beschäftigter Arzt, Dr. Schreiber, mit den Worten

widerspricht: „Die damit verbundene sanfte Drehung des Körpers nach oben ist dem weiblichen Körper eher vorteilhaft, als nachtheilig, solange dabei nur auf ein gleichmäßiges Hochreichen und Hochstehen der Arme gesehen wird. Derartige Streck- und Hangelübungen können als Ausgleichsmittel für viele andere, durch entgegengesetzte Körperhaltung, durch Zusammendrückung des Oberkörpers nachtheilige Beschäftigungen gelten. Fordert nicht das jedermann bekannte natürliche Bedürfnis dazu auf, sich von Zeit zu Zeit besonders nach längerem Sitzen kräftig nach oben zu dehnen und zu strecken und die gepresste Brust zu erweitern?“ Die auch von uns aufgenommenen Hangelübungen am Schaukelring, an der Hangeschaukel und an der wagerechten Leiter sind bei einiger Übung besonders auch für den weiblichen Organismus unter den erwähnten Beschränkungen sehr zuträglich und unter vorsichtiger Beachtung der Regeln mit großem Nutzen zu verwenden. Es muß dabei allerdings darauf geachtet werden, daß bei Übungen im Hang oder Stütz stets Kniee und Fersen der Füße aneinandergeschlossen werden.

Gilt es schon beim Knabenturnen als Regel, daß der Körper in seinen Gliedmaßen ganz gleichzeitig geübt wird, so ist das hier bei der zarteren weiblichen Organisation um so mehr im Auge zu behalten. Arme, Hände, Beine und Füße beider Seiten müssen stets in gleichem Grade der Ausbildung ihrer Muskeln erhalten werden, wenn nicht der Grund zu einem in den späteren Zeiten immer mehr zunehmenden Mißverhältnisse der Leistungsfähigkeit, des Kraftmaßes und der Entwicklung beider Körperseiten gelegt werden soll. Um aber dieser Rücksicht, welche sowohl im Hinblick auf die Gesundheit als auch nebenbei auf den praktischen Nutzen für künftige Berufsfähigkeiten sehr wichtig ist, zu entsprechen, ist es unbedingt notwendig, daß bei allen Turnübungen, besonders bei denen, die häufig vorkommen und eine lebhafte Muskelthätigkeit mit sich führen, keine Körperseite gegen die andere zu kurz kommt; kein Arm oder Bein der einen Seite gegen den Arm oder das Bein auf der anderen Seite zurückbleibt.

Die allergewöhnlichste und viel zu wenig beachtete Unsitte ist die ganz unverhältnismäßige Vernachlässigung des Armes und der Hand der linken Seite. Eine häufige und sehr natürliche Folge ist die, daß die den Arm bewegenden Muskeln, von denen die

bedeutendsten ihre Ansatzpunkte an Schulter, Brust und Rücken haben, gegen die Muskeln der rechten Seite bedeutend in der Entwicklung zurückbleiben. Das seitliche Gleichgewichtsverhältnis des Muskelantagonismus ist gestört, und somit ist eine wichtige, wenigstens stets mitwirkende Ursache einseitiger Hochschultrigkeit, seitlicher Rückgratsverkrümmungen und eines Zurückbleibens der ganzen linken Brusthälfte in der Entwicklung mit allen den daraus hervorgehenden, für Gesundheit und Leben einflußreichen Folgen gegeben.

Der Zeitpunkt der weiblichen Entwicklung, auf die wir bei Besprechung der weiblichen Altersstufen noch einmal zurückkommen, verlangt auch von der Gymnastik insofern eine Berücksichtigung, als dann eine besondere zweckmäßige Auswahl und Anordnung der Übungen eintreten muß. Einige ältere Ärzte haben die Gymnastik in der Zeit der Entwicklung für junge Mädchen gänzlich verworfen, vielleicht weil ihnen nur ein Turnen im alten Stile bekannt war, das weder seinen Übungen nach, noch nach den Prinzipien ihrer Anwendung dem weiblichen Geschlechte angemessen war.

Alle neueren Ärzte empfehlen die Gymnastik zu jener Periode. Dr. v. Ammon bemerkt: „Die ärztliche Behandlung wird es dann nicht versäumen, namentlich auf vermehrte mäßige Bewegung zu dringen, und wohl selbst mäßiges Tanzen und Reiten oder eine gut geleitete weibliche Gymnastik empfehlen“. Auch Dr. Götschen bezeichnet es als falsch, wenn sich junge Mädchen aus Verzärtelung während jener Zeit zu ängstlich halten und namentlich, wenn sie sich auch mäßige Bewegung versagen. Die rationelle weibliche Gymnastik muß grundsätzlich bei ihren Anordnungen stets ein solches Moderato innehalten, daß dadurch das weibliche Leben auch in der Zeit der Pubertätsentwicklung und der Menstruation nicht gehemmt, sondern nur gefördert wird. Wegen der Unregelmäßigkeit des Besuchs der Turnstunden aus gedachtem Grunde hat man den Turnunterricht bei einigen Mädchenschulen für die oberste Klasse ganz wegfällen lassen und mit demselben lieber eine Klasse tiefer begonnen.

VII.

Die Gymnastik in ihrem Verhältnisse zu den hauptsächlichsten weiblichen Krankheitsanlagen.

Mit der schwächeren und zarteren Organisation des weiblichen Geschlechtes zeigt sich auch ein geringerer Grad von Widerstandsfähigkeit gegen schädliche Eindrücke, so daß die gleichsam angeborenen Krankheitsanlagen auch leichter um sich greifen und zur Ausbildung gelangen. Es hat die physische Erziehung auf diese Anlagen ihr Augenmerk besonders zu richten, um durch prophylaktische Mittel deren Verbreitung hemmen zu können. Die Mehrzahl dieser Krankheitsanlagen hat ihren Entstehungsgrund in dem Mangel an hinreichender Bewegung, so daß wir hier besondere Veranlassung finden, die hauptsächlichsten derselben nach ihrem Ursprung, ihrem Charakter, nach entsprechenden Gegenmitteln und sonstiger diätetischer Behandlung einer kurzen Besprechung zu unterwerfen.

Wenden wir uns zunächst zum äußern Aufbau des weiblichen Organismus, so zeigen sich an demselben gar häufig Regelwidrigkeiten, welche ihren Entstehungsgrund in der leichteren oder krankhaften Organisation des Knochengeriistes oder in einer Schwäche des Körpers überhaupt, namentlich in den Muskeln, finden.

Wir wissen bereits, daß die architektonischen Verhältnisse des menschlichen Körpers ihre feste Basis durch das Rückgrat erhalten. Dasselbe wird durch 29 über einander stehende Knochenringe oder Wirbel gebildet, von denen sich 7 auf den Hals, 12 auf die Brust, 5 auf die Lenden und 5 auf das Kreuzbein verteilen. Nur die Kreuzbeinwirbel sind unbeweglich, während die übrigen durch sehnige Bänder, elastische Knorpelscheiben und starke Muskeln einen gewissen Grad von Elastizität und Beweglichkeit erhalten. Das Innere dieser Wirbel bildet zugleich die Höhle für das Rückenmark, das für den ganzen Lebensprozeß eine so große Bedeutung hat. In doppelter Hinsicht ist darum der normale Zustand des Rückgrates von großer Wichtigkeit, da Abweichungen in der äußeren Form sogleich die Symmetrie und die Wohlgestalt des ganzen Körpers stören, und Verletzungen der Rückenmarksnerven eine Lähmung der übrigen Funktionen zur Folge haben müssen.

Im natürlichen gefunden Zustande muß die Wirbelsäule von hinten nach vorn betrachtet als eine gerade, senkrechte Linie erscheinen, weil die Muskeln der rechten und linken Körperhälfte im genauen Antagonismus stehen. Von der Seite gesehen zeigen sich jedoch an zwei Stellen Ausschweifungen, so daß die Hals- und Lendenwirbel nach vorn, die Brust- und Kreuzbeinwirbel nach hinten gebogen sind. Es rührt das von der Schwere der darangehängten Eingeweide her, und namentlich bilden die Brust- und Baueingeweide eine nicht unbedeutende Last. Deshalb muß auch die Wirbelsäule eine besondere Elastizität besitzen, so daß sie sich sofort in ihre normale Lage zurückbeiegt, wenn sie durch Muskelbewegung nach verschiedenen Seiten hin gedreht oder gebogen wurde. Was die Beweglichkeit der Wirbelsäule anlangt, so ist ein Beugen derselben nach vorn und hinten, nach rechts und links und eine Drehung nach rechts und links um die Längsachse möglich. In den Halswirbeln zeigt sich der größte Grad der Beweglichkeit, die weiter abwärts immer mehr abnimmt. So lange die Muskeln beider Leibesseiten mit gleicher Kraft wirken, kann die Wirbelsäule weder nach rechts, noch nach links ausweichen, während eine Verbiegung nach hinten oder vorn durch die Bänder, Muskeln, Wirbelbogen und durch die dachziegelartig über einander liegenden Dornfortsätze verhindert wird.

Die Krankheitsformen, welche in einer Abweichung von dieser normalen Lage der Wirbelsäule bestehen, können ihren Grund theils in der Krankheit oder geringen Festigkeit der Knochen, theils in einem fehlerhaften oder krankhaften Zustande der Muskeln haben, so daß man von einer ossikularen und muskularen Wirbelsäuleverkrümmung reden kann. Im letztern Falle namentlich ist eine gymnastische Einwirkung ganz am Orte, da die hierher gehörigen Deformitäten stets durch Muskelschwäche herbeigeführt werden. Beim weiblichen Geschlechte sind die Muskeln ohnedies schwächer, und wenn z. B. die Rückenmuskeln infolge von Mangel an Übung nicht mehr kräftig und energisch wirken können, so folgt die Wirbelsäule mit dem sich daran Haftenden dem Gesetze der Schwere, indem sie sich nach einer Seite hin senkt. Wie sehr die vernachlässigte Muskelbewegung diese Deformitäten zur Folge hat, ist aus dem Umstande zu entnehmen, daß sie sich am häufigsten bei solchen Mädchen und Jungfrauen zeigen, die von regelmäßiger Körperbewegung aus-

geschlossen sind. Kommt zu der allgemeinen Muskelschwäche auch noch nachlässige Haltung des Körpers bei verschiedenen Beschäftigungen, Hängen auf eine Seite beim Schreiben oder am Stickerahmen, seitliches Liegen auf Betten, die Gewohnheit, alles mit einer Hand zu verrichten u., so gelangt die Deformität um so leichter zur Ausbildung. Es wird dieselbe bei Mädchen durch das Tragen von Schnürbrüsten besonders gefördert. Abgesehen davon, daß durch Schnürbrüste ein freies Atmen, die Blutcirculation und die Ernährung beeinträchtigt werden, geschieht damit offenbar eine Beugung und Schwächung der Rückenmuskeln.

Die durch die Störung im Muskelgewebe herbeigeführten Verkrümmungen in der Wirbelsäule treten in vier Hauptformen auf: 1) Die Verkrümmung nach vorn (Lordosis); 2) nach hinten (Kyphosis); 3) nach den Seiten (Skoliosis) und 4) der schiefe Hals (Caput obstipum).

Die Skoliosis zeigt sich am häufigsten bei Mädchen. Ihre Entstehung fällt meist in die Entwicklungsperiode, in die Zeit vom 6.—14. Jahre, wenn sie von Muskelschwäche herrührt; ist sie Folge von Rachitis, so zeigt sie sich schon früher. Sie bildet sich immer mehr so lange aus, als der Körper wächst, also etwa bis zum 18.—20. Lebensjahre.

Der Hergang dabei ist etwa folgender: Durch das Sitzen auf den Schulbänken, besonders auf unzuweckmäßig gebauten, bildet sich ungefähr im 8. Lebensjahr eine flache, lange Ausbiegung der Wirbelsäule nach links aus, welche man bei vielen Mädchen, häufig auch bei Knaben, von 8—10 Jahren finden kann. Diese Verkrümmung bringt an sich noch keine große Gefahr, sie kann durch Behandlung vollständig beseitigt werden und ein großer Teil derselben verschwindet auch ohne Behandlung allmählich vollständig. Aus einem kleinern Teil aber entwickeln sich, besonders durch schlechte Haltung beim Schreiben, allmählich schlimmere Formen.

Beim Schreiben soll nämlich kein Ellbogen auf der Tafel liegen, nur der größere Teil beider Vorderarme soll auf den Tisch gelegt und der Kopf leicht vorgebeugt werden, während der Rumpf gerade und gleichmäßig gehalten wird. Dagegen finden wir häufig die Kinder in der Weise schreibend, daß sie den ganzen rechten Vorderarm, auch den Ellbogen, auf den Tisch legen und dabei die rechte

Schulter in die Höhe schieben, während vom linken Arm bloß die Hand auf der Tafel sich befindet, um das Buch oder Papier, auf welchem geschrieben wird, festzuhalten, während der linke Arm unter der Tafel sich befindet. Infolge dieser Haltung bewegt sich der obere Teil der Wirbelsäule, besonders die zwischen den Schulterblättern liegende Partie, nach rechts hinüber. Auf diese Weise entsteht allmählich die sogenannte typische Form der Verkrümmung, oben nach rechts, unten nach links, indem unten ein Nest der linksseitigen Ausbiegung zurückbleibt. Bisweilen ist auch oben in der Nackengegend ein Nest dieser linksseitigen Verkrümmung noch zu bemerken, so daß dann eine dreifache Skoliose vorhanden ist. Wenn man ein oder mehrere Jahre später ein solches Kind untersucht, so wird man schon im Stehen die mehrfache Ausbiegung finden können. Man lasse aber jedes Kind dann eine Vorbeugung vornehmen, so weit, daß der Kopf in der Höhe des Beckens steht, wobei die Arme schlaff herunterhängen. Dann wird man häufig wesentliche Unterschiede in der Höhe beider Rückenseiten entdecken, indem die gewöhnlich von dem Schulterblatt bedeckte rechte Seite des Rückens sich höher wölbt, als die linke Seite. Allmählich entsteht auch unten ein gleiches Mißverhältnis, indem in der Lendengegend die linke Seite höher ist. Zuweilen kann man auch in der Nackengegend eine Emporwölbung der linken Seite bemerken.

Ein solches Mißverhältnis beider Seiten läßt sich nie mehr vollständig beseitigen. Dasselbe rührt nämlich daher, daß infolge der einseitigen Belastung die Wirbelskörper, welche den ganzen Oberkörper zu tragen haben, eine schräge Gestalt angenommen haben; die Wirbelskörper sind auf der hohlen Seite niedriger geworden. Dabei ist nicht zu vergessen, daß der vordere Teil der Wirbel eine viel stärkere seitliche Verbiegung zeigt, als der hintere Teil. Da man am lebenden Menschen nur den hintersten Teil, die Darmfortsätze, als Maßstab der Verkrümmung vor sich hat, so pflegen Unerfahrene gewöhnlich die Verkrümmung viel geringer zu schätzen, als sie in Wirklichkeit ist. Solche Verkrümmungen müssen mit allen zu Gebote stehenden Mitteln, mit Gymnastik und mechanischen Hilfsmitteln, behandelt werden, wenn sie nicht zu entstellenden und das Leben häufig verkürzenden Formfehlern führen sollen. Dabei wird wohl auch ein lebhafter Druck auf die hohen Stellen des Rückens angewandt,

um die Verbindungen auf der hohlen Seite nachgiebig zu machen. Eine solche Behandlung kann natürlich nur in gut eingerichteten orthopädischen Anstalten und durch geübte Orthopäden erfolgen.

Es giebt auch andere Ursachen von Rückgratsverkrümmungen, doch kommen solche weniger häufig vor. So die Seitenverkrümmungen in den ersten Lebensjahren, welche gewöhnlich auf Rhachitis (englische Krankheit) geschoben werden. Es ist aber durchaus nicht immer Rhachitis die Ursache. Sie entstehen, wenn die Kinder schwächlich sind und zu früh oder immer auf einem und demselben Arm sitzend getragen werden. Infolge zu frühen aufrechten Tragens entsteht eine Rückverbiegung der Lenden und untersten Brustwirbel, zunächst ohne seitliche Abweichung. Wenn dagegen schwache Kinder immer nur auf einem Arme getragen werden, so bildet sich gewöhnlich eine einfache seitliche Verkrümmung. Diese Verkrümmungen können natürlich wegen des Alters der Verkrümmten nicht mit Gymnastik behandelt, sondern müssen durch Lager- vorrichtungen beseitigt werden, wenn das überhaupt noch möglich ist.

Anderer Verkrümmungen entstehen durch ungleiche Länge der Beine. Diese kommt wahrscheinlich dadurch zu stande, daß die Kinder sich gewöhnen, immer auf einem und demselben Beine zu stehen und das andere ruhend nebenbei zu setzen. Dadurch wird das ruhende Bein weniger geübt, als das andere, und bleibt wahrscheinlich infolge davon im Wachstum zurück. Weil bei jener Haltung das Becken auf der Seite des ruhenden Beines nicht gestützt wird, so senkt es sich auf diese Seite. Infolge davon biegen sich die Lenden und untersten Brustwirbel nach dieser Seite aus. Wenn das oft geschieht, so wird die Ausbiegung allmählich zu einer bleibenden, und weiterhin biegen sich die Wirbel in der Höhe der Schulterblätter nach rechts aus, so daß abermals die typische Skoliose zu stande kommt, aber in anderer Entstehungsweise.

Eine bestehende Skoliose nimmt in der Regel, wenn nichts dagegen geschieht, bis zu Ende der Entwicklungsjahre, also bis zum 17. oder 18. Lebensjahre, fortwährend zu und führt allmählich zu jenen entstellenden und die Leistungsfähigkeit wesentlich beeinträchtigenden Formen des Buckels, welche ja allgemein bekannt sind.

Man müßte von der Skoliose und einer damit zusammenhängenden Beeinträchtigung der so hochwichtigen Organe der Brust

und Unterleibshöhle noch nachteiligere Folgen für Leben und Gesundheit des kranken Individuums erwarten, als es wirklich der Fall ist, wenn nicht jene Verkrümmung sehr allmählich geschähe und die Organe sich an die veränderte Lage gewöhnten. Dennoch sind Krankheitserscheinungen, wie Engbrüstigkeit, erschwertes Atmen, Verdauungsstörungen und Schwächung des ganzen Körpers, fast immer mit der Skoliose verbunden. Wenn sich solche schlimme Zufälle bei skoliotischen Mädchen nicht vor den Pubertätsjahren zeigen, so treten sie gewiß mit der Menstruation, und oft in Verbindung mit den schlimmsten Brustaffektionen, ein. Gelingt es, die Krankheit in ihren Anfängen zu entdecken, so ist meist noch Hülfe möglich, besonders in dem Lebensalter vor der Pubertätsentwicklung. Zur Erkennung einer Abweichung der Wirbelsäule von der geraden Linie hat man geraten, die unter der Haut leicht fühlbaren Dornfortsätze mit Kohle oder Tinte zu bezeichnen.

Die gymnastischen Übungen, welche zur Beseitigung einer beginnenden Skoliose dienen, müssen darauf berechnet sein, daß die Muskeln, welche zur Geraderichtung des Körpers dienen, geübt und gestärkt werden. Zugleich soll durch die Übungen der Körper häufig in eine der Verkrümmung entgegengesetzte oder wenigstens sie ausgleichende Stellung gebracht und müssen dadurch die Weichteile auf der hohlen Seite gedehnt werden.

Eine zweckmäßige Behandlung dieser Deformität wird vornehmlich in Körperstreckungen und geeigneten gymnastischen Übungen bestehen. Außerdem müssen die Kranken des Nachts und in stärkeren Fällen auch einige Stunden des Tags durch mechanische Hülfsmittel möglichst geradegestreckt liegen und in der von Kur freien Zeit des Tages entweder ein Stützkorsett tragen, welches den Körper vor dem Niedersinken bewahrt, oder in schlimmeren Fällen eine Myropsche Maschine, welche zugleich auf die vorgewölbten Gegenden der Rippen einen anhaltenden Druck ausübt.

Die hier zur Anwendung kommenden Übungen müssen ganz besonders gelind sein und dürfen nicht lange andauern, weshalb dazwischen gehörige Zeit zur Erholung und Ansammlung von Kräften zu gönnen ist. Frische Luft, gute Kost und fleißiges Baden in Flußwasser, im Winter bloß Waschungen oder Douchen, unterstützen die Kur wesentlich.

Die Gymnastik für junge Mädchen wird bei Haltungsfehlern und etwaigen Anlagen zu Rückgratsverkrümmungen stets auf eine gleichmäßige Kräftigung aller Rückenmuskeln zu sehen haben, während bei wirklich ausgebildeter Skoliose die heilgymnastischen Übungen mit größter Genauigkeit dem speziellen Falle angepaßt werden müssen. Da wir es hier nicht mit der Heilgymnastik zu thun haben, so müssen wir den Lehrer, der in den Fall käme, gedachte Krankheit zu behandeln, auf das verweisen, was Dr. Schreiber in seiner „Kinesiatrik oder die gymnastische Heilmethode. Leipzig 1852. S. 74—92“ und Dr. Neumann in der „Heilgymnastik. Berlin 1852. S. 384—431“ ausführlich über diesen Gegenstand vorbringen.

Ist eine Beseitigung der Verkrümmung, etwa nach beendigtem Wachstume, nicht mehr möglich, so muß man durch gymnastische Übungen wenigstens dafür sorgen, daß durch die Deformität nicht die Funktionen der übrigen Organe gehemmt werden. Der Krankheitszustand der Skoliotischen wird nur verschlimmert, wenn man sie ängstlich von jeder Körperbewegung ausschließt. Bei stärkeren Verkrümmungen in reiferem Alter dient fleißiger Streckhang dazu, wenigstens die aus der Verkrümmung herrührenden Beschwerden zu beseitigen oder zu mildern. Nur muß man im Hang immer möglichst tief atmen.

Lordose und Kyphose kommen weniger beim weiblichen Geschlechte vor; ihre Behandlung wie die Milderung der damit verbundenen Leiden beruht gleichfalls auf der Anwendung zweckmäßiger gymnastischer Übungen. Die Lordose ist immer Folge anderer Formfehler. Die eigentliche Kyphose beruht meist auf organischer Zerstörung der Wirbelsäule infolge von Entzündung, die natürlich erst gehoben sein muß, ehe von gymnastischen Einwirkungen die Rede sein kann.

Die Deformität eines schiefen Halses hängt gleichfalls mit einer Verkürzung der Muskeln und Bänder zusammen, welche durch Seitwärtziehungen, Beugungen und Rollungen des Kopfes, wie durch das äußere Einreiben erweichender Salben, z. B. der Jodkalijsalbe (unguent. Jodat.), ihre Elastizität wieder erhalten. In schlimmeren, besonders in veralteten Fällen muß das Messer zu Hülfe genommen werden. Die darauf berechneten Mani-

pulationen müssen freilich mit größter Schonung und allmählich sich steigend zur Anwendung kommen. Um die Korrektion der Deformität auch durch die Gewöhnung zu unterstützen, hat man das Tragen einer einseitig hohen steifen Pappbinde mit Vorteil angewendet.

Durch eine naturgemäße gymnastische Erziehung ihrer Töchter könnten sich die Mütter viele Sorgen ersparen. Es ist zwar recht loblich, wenn Mütter und Erzieherinnen mit der größten Sorgfalt über die Körperhaltung ihrer Pflegebefohlenen wachen und oft mit der peinlichsten Strenge auf eine normale Stellung der Schultern und Hüften halten, denn Aufmerksamkeit und gute Gewöhnung müssen hier besonders mithelfen. Allein das fortwährende Hofmeistern allein kann es doch auch nicht bessern, wenn die schwachen Muskeln der armen Mädchen den Dienst versagen. Ein baufälliges Haus kann man auch nicht vor dem Einsturze sichern, wenn man ihm einen äußern Abputz auch noch so schön geben und etwa alle Vierteljahre erneuern ließe. So gebe man den jungen Mädchen die wahre Grundlage der Wohlgestalt durch eine naturgemäße Entwicklung des erschlafften weiblichen Körpers zur Kraft und Selbstthätigkeit. Kein Mittel ist dafür so probat als die Gymnastik.

Richten wir nun unsere Aufmerksamkeit auf die inneren Krankheitsanlagen, so müssen uns diejenigen als die wichtigsten erscheinen, welche in dem Mittelpunkte des Lebens, im Blute, ihren Sitz haben. Zwei Krankheitserscheinungen sind es vornehmlich, für welche das weibliche Geschlecht bedeutende Anlage zeigt: die Bleichsucht (Chlorosis) und die Blutarmut (Anämie). Beide stehen in genauem Zusammenhange, denn der Inbegriff der Symptome der Blutarmut heißt Bleichsucht. Professor Eb. Richter in Dresden hat diese Krankheiten zum Gegenstande einer besonderen Abhandlung in der vortrefflichen Schrift gemacht*): „Blutarmut und Bleichsucht“. Danach ist der Mangel eines lebenskräftigen, ausgiebigen Blutes die Ursache jener krankhaften Zustände, welche sich hauptsächlich durch Störungen in der Verdauung, durch Nervenzufälle (z. B. Kopfschmerz auf dem Scheitel), durch Atembeschwerde und Herzbeklemmung manifestieren.

*) Man sehe auch, betreffs noch neuerer Anschauungen: Dr. Herm. Peters, „Blutarmut und Bleichsucht“. 2. Aufl. Leipzig, F. J. Weber.

In einer leichenartigen, ins Grüne spielenden Blässe der Haut, besonders an den Lippen, giebt sich der Zustand zu erkennen. Bleichsüchtige Mädchen sind den Sommerprossen sehr ausgesetzt, wohingegen sich ihr Teint selten und nur langsam in der Sonne bräunt. Ihre Adern treten nicht stark hervor und zeigen statt der gesunden graublauen Färbung eine violette oder rötliche. Wie in den Adern, so zeigt sich auch in den Muskeln eine Schlassheit. Als das sicherste von allen Zeichen der Blutarmut bezeichnet Prof. Richter die sogenannten Nonnen- oder Kreiselgeräusche der Drosseladern (gewisser Venenadern am Halse), die mittels des Stethoskops oder Hörrohres bald wie das Summen eines Nonnenkreisels, bald wie das Sausen des Windes, wie das Sieden des Wassers oder wie das Schwirren einer Klavierfalte vernehmbar sind. Nach erfolgter Heilung der Krankheit verschwindet auch dieses Geräusch.

Die Ursachen der Blutarmut sind in außerordentlichen Blutverlusten und zu reichlichem Verbrauche edlerer Säfte, in schlechter Nahrung und damit zusammenhängendem mangelhaften Wiederersatz, wie in einer fehlerhaften Mischung der notwendigen Bestandteile des Blutes zu suchen. Nach Prof. Richters zahlreichen Beobachtungen ist namentlich eine Vernachlässigung der Muskelthätigkeit eine Ursache jener Krankheitserscheinung, „da ein tüchtig ausgearbeitetes Muskelsystem für die Erzeugung eines kräftigen und an Blutkörpern reichen Blutes eine Hauptbedingung im Organismus ist“. Prof. Richter tritt auch mit triftigen Gründen der ziemlich verbreiteten Ansicht entgegen, als sei die Bleichsucht namentlich bei Mädchen eine Folge der Entwicklung. Das ist nur zuweilen der Fall. Meist war die Bleichsucht schon früher vorhanden, aber in geringerem Grade, so daß man nicht darauf merkte. Die Blutarmut ist in der Regel eine Wachstumskrankheit, die sich zur Zeit der Pubertät nur in erhöhtem Maße ausbildet. In der Jugend wird der Grund zu dieser Krankheit durch schlechte Nahrung gelegt. Statt nahrhafter Kost erhalten die Mädchen der ärmeren Bevölkerung Kartoffeln, schlechte, schwere Brotsorten und Zichorienkaffee, während die reichen mit Thee, Zuckerbrot und allerlei Leckereien ihren dürftigen Appetit zu stillen pflegen. Ein blaßes, wässriges Blut bildet sich dann zu einer Zeit, wo alle Organe mit gesundem

Blute gespeist werden müssen. Dann ist es kein Wunder, wenn sich bei solchen Mädchen eine allgemeine Schwäche kundgibt, wenn die Lust zur Bewegung fehlt, auch die geringste Anstrengung sogleich ermüdet und ein mürrisches, verdrossenes Wesen an die Stelle des natürlichen fröhlichen Jugendmutes tritt.

Das beste Mittel zur Verhütung der Blutarmut oder zu ihrer Beseitigung im Entstehen ist gute, gesunde und kräftige Kost und Vermehrung der Blutbereitung im Unterleibe. Milch- und Fleischspeisen, Fleischbrühen, Eier und eine Hausmannskost ohne allzuängstliche Auswahl: in manchen Fällen werden auch die pikanteren Raretäten der Küche und der Italiener zu diesem Zwecke empfohlen. Oft verordne ich, sagt Prof. Richter, ein Fleischfrühstück von rohem Schinken, Cervelatwurst und dergl. Bei sehr blutarmen Säuglingen und Schwindfüchtigen lasse ich gern das aus den Fasern herausgeschabte rohe Rindfleisch (in einem Blechlöffel über Kohlen leicht geröstet) in kleinen Portionen, wo nötig mit Salz und Kümmel, reichen. Rohe Eier, gleich aus der Schale herausgeseigt, sind ebenfalls ein Hauptmittel. Die bloße Pflanzkost giebt kein kräftiges Blut; Kartoffeln und schweres Brot, in Menge genossen, schaden leicht den Lymphgefäßen und Drüsen im Unterleibe und belasten den Darmkanal; die leichten Speisen, Leckereien und Naschereien der vornehmen Tafeln haben oft einen nicht minder schädlichen Erfolg.

Bei manchen Mädchen tritt die Bleichsucht auf mit einem unwiderstehlichen Triebe zum Genuß ungewöhnlicher Nahrungsmittel; z. B. erdichter Dinge, Kohlen, saurer Sachen zc., der nur in sehr beschränktem Maße zu befriedigen ist. Der Widerwille bleichfüchtiger Mädchen gegen Fleischspeisen und Suppen ist streng durch Entziehung der Zwischenmahlzeiten (Morgen- und Vesperbrote) zu bekämpfen. Milch als Frühstück, Wasser am übrigen Tage sind das beste Getränk. Gern lasse ich auch ein gutes, hopfenreiches Bier zum Fleischfrühstück oder zum Mittagbrot genießen; bei Erwachsenen Lagerbier. Mittags auch ein Glas Wein, selbst bei Mädchen und Jungfrauen.

Ferner dienen eine sorgfältige Hautkultur, Bewegung in frischer Luft, Pflege des Nervenlebens, bei der Jugend auch namentlich eine Diät des Lernens und der Geistesthätigkeit, als geeignete Mittel zum Vorbeugen. Durch körperliche Bewegungen sind Blut-

armut und Bleichsucht radikal heilbar in dem Falle, wenn sie noch nicht zu lange gedauert haben, und wenn sich durch sie noch kein bedeutendes Leiden innerer Organe zu erkennen giebt. Ist der Krankheitszustand schon vorgeschritten, zeigen sich schon Husten, Kopfweh, Abmagerung und dergl., so wird die Gymnastik zwar nicht mehr als ein radikales Heilmittel bezeichnet werden können, wohl aber im stande sein, das Gesamtbefinden der Leidenden zu bessern. „Bethätigung des Muskellebens“ ist nach Prof. Richter bei jungen Leuten neben einer gehörigen Nahrung unbedingt die Hauptsache. „Man mache dieselben auf einige Zeit frei von dem Uebermaße der Schulstunden, vom Nächtliche und dergl.; man lasse sie umherspringen und sich austummeln. Auch bei den Erwachsenen ist reichlichere Bewegung in der freien Luft sehr notwendig. Vor allem dient der Jugend beiderlei Geschlechts (und zumteil auch dem vorgeschrittenen Alter) die systematisch geregelte, kunstmäßige Muskelübung durch das Turnen, besonders nach der wissenschaftlichen und mildereren neueren Schule. Seit einer Reihe von Jahren habe ich so viele an beginnender Bleichsucht leidende Kinder auf den Turnboden geschickt und dort beobachtet, daß ich für dieses Mittel Gewähr leiste, dafern es vernünftig und nach physiologischen Grundsätzen, mit allmählicher stufenweiser Steigerung und steter zweckmäßiger Abwechslung der einzelnen Übungen, angewendet wird. Allerdings: ein rohes, gewaltthames, auf Kunst- und Kraftstücke ausgehendes Turnen paßt für Mädchen gar nicht.“

Das Uebel ist um so gefährlicher, weil es vorzugsweise den weiblichen Teil des Volkes betrifft. Die Erfahrung lehrt, daß die Gesundheit und Kräftigkeit der Kinder hauptsächlich von der Körperbeschaffenheit der Mütter abhängt. Blutarme und bleichsüchtige Mütter können keine kräftigen Kinder erzeugen. Unser Gewährsmann beantwortet die Frage: „Was kann bei uns und in unserer jetzigen Verfassung geschehen?“ durch sehr praktische Vorschläge, unter denen sich in Bezug auf unseren Gegenstand folgende Stellen finden: „Besonders in den Mädchenschulen ist die Zahl der Lehrgegenstände zu beschränken. Vor allem ist darauf zu sehen, daß auch dem Körper des Schulkindes und seinem Jugendmutter sein Recht werde, daß die Schulzimmer gesund seien, daß

gehörige Zwischenstunden mit der Erlaubnis, ins Freie zu gehen, allenthalben eingerichtet werden; daß das anhaltende Sitzen auf lehnlosen Bänken aufhöre zc. Man höre auf, stillsitzende, feige, altfluge und träumerische Kinder als Musterbilder des Wohl-erzogenseins zu betrachten. Dahin zielt nun vor allem auch die Einführung des geregelten Turnens, der herrlichen Turnspiele, die Kultivierung und Vervollkommnung des Mädchenturnens anstatt des körper- und seelenverderbenden heutigen Tanzens“.

Da die Bleichsucht aus jener fehlerhaften Mischung des Blutes entsteht, wonach diesem das Eisen als notwendiger Ernährungsstoff abgeht, so sind auch neben guter Nahrung und Gymnastik chemische Mittel anzuwenden, wodurch das Fehlende ersetzt wird. Dahin gehören die Eisen- und Stahlmittel, die Blutsalze und die bitteren Arzneien. Richter stellt es als Erfahrungsthatsache hin, daß blutarme, besonders jugendliche Bleichsüchtige beim Gebrauch zweckmäßiger Eisenmittel sich sehr rasch erholen, zu Blut und Kräften kommen und ein besseres Aussehen gewinnen. Das Trinken von Stahlbrunnen (Pyrmont, Spaa, Eger, Schwalbach, Elster in Sachsen) wie der Gebrauch von Stahlbädern unterstützen die Kur wesentlich. Im Beginne der Krankheit thun bei Kindern folgende Mittel gute Dienste:

- 1) Milchsaures Eisen (ferrum lacticum) 3—5 Gran ($\frac{1}{5}$ — $\frac{1}{3}$ g) mit Zucker verrieben früh und abends zu nehmen;
- 2) Äpfelsaure Eisentinctur (tinctura ferri pomati) 15—30 Tropfen zweimal des Tages zu nehmen. Der bekannte Diätetiker Dr. v. Rußdorf bemerkt: „Zeigt sich im 3. oder 4. Jahre Blässe, die Schwäche und Blutarmut verrät, so wird das Mädchen nach jeder Mahlzeit ein paar Theelöffel eines guten Portweins bekommen, jedoch nur so lange, bis das Aussehen blühend, der Geist heiter und lebhaft wird“.

Eine andere wichtige Krankheitsanlage des weiblichen Geschlechtes ist die Tuberkulose in den Lungen und anderen zum Leben unentbehrlichen Organen. Die Tuberkeln sind Knoten und kleine Verhärtungen von der Größe eines Hirselornes bis zu der einer Erbse und Haselnuß. Sie bilden sich aus einem eigentümlichen, käseartigen, geronnenen Stoffe, welcher sich aus

dem Blute in das Gewebe der Organe ablagert und hier nach einiger Zeit sich in einen schlechten Eiter auflöst. Die Tuberkeln behalten immer die Neigung, sich wieder zu entzünden, sich zu vergrößern und auszubreiten. Lagert sich z. B. Tuberkelstoff in der Lunge ab, was am häufigsten geschieht, so empfindet man einen Schmerz oder doch eine Schwere und einen Druck. Das Organ selbst nimmt ab und wird nach und nach zerstört, weil sich die Tuberkeln auf seine Kosten ernähren. Entzündliche und nervöse Erscheinungen, z. B. Konvulsionen beim Gehirn, kurzer trockner Husten bei den Lungen, sind die Folgen der Tuberkeln. Die Krankheit hängt mit einer allgemeinen Blutverschlechterung zusammen, indem sich gewöhnlich eine geringe Menge von Blutkügelchen zeigt, während ein eigentümlicher gerinnbarer Faserstoff im Ueberfluß da ist. Die tuberkulösen Organe werden dadurch in ihren Funktionen wesentlich gestört. Die Lunge z. B. kann die eingeatmete Luft nicht mehr in allen ihren Teilen aufnehmen, so daß dadurch dem Blute ein wesentliches Regenerationsmoment entgeht. Dadurch muß natürlich der Gesamtorganismus in seinem Befinden beeinträchtigt werden. Geht dieser Ablagerungs-, Vereiterungs- und Zerstörungsprozeß immer weiter, so entsteht aus der Tuberkulose die Schwindsucht, die den vierten oder fünften Teil der Bevölkerung, namentlich in Städten, hinwegrafft. Prof. Richter giebt für Laien folgende Zeichen, an denen die beginnende Tuberkelschwindsucht zu erkennen ist*). Der ganze Körper wird fettärmer und magerer, besonders an der Brust, daher ragen die Rippen und Schlüsselbeine kantig hervor und die Gruben am untern Halse über dem Schlüsselbeine (vorn, rechts und links neben der Luftröhre) sinken auffällig ein. Der Hals wird scheinbar länger und dünner, der Brustkorb vorn flacher, nach unten langgestreckt, cylinderförmig; hinten stehen beide Schulterblätter von dem Rücken ab, wie Ansätze zu Engelflügeln. Dazu kürzerer Atem und häufiges Husteln, besonders wenn der Patient sich verkühlt, oder wenn er sich lebhaft bewegt. Die Haut ist nicht einfach bleich, sondern auch mißfarbig, von käsigem, gelblichem oder grünlichem Weiß, dabei dünner und (besonders des

*) Vergl. für das Folgende Paul Niemeyers bewährte Schrift „Die Lunge“. Fünfte Auflage. Leipzig, F. F. Weber.

Nachts) zum Schwitzen geneigt; oft findet sich eine flüchtige umschriebene Röthe auf den Wangen.

Wichtig ist der Umstand, daß die Tuberkulose sich in einzelnen Fällen auch forterbt. Weiß man, daß die Eltern des Kindes (oder eines von ihnen) brustkrank waren, so kann die physische Erziehung viel dazu beitragen, das Kind durch eine passende Diät und Lebensordnung vor dem Uebel zu bewahren. Nur leichtere Grade der Tuberkulose lassen sich auch durch gymnastische Übungen heben. Sind die Tuberkeln schon zur Erweichung (Reifung) gekommen, so hilft das Turnen nicht mehr, es wird sogar schädlich.

Eine einfache kräftige Nahrung kann die Fortentwicklung der Krankheit hemmen. Namentlich wird der tägliche und häufige Genuß der Milch und milchähnlicher Stoffe empfohlen. Der Aufenthalt in einer reinen, freien Atmosphäre, öfteres Reisen und Wechseln desselben, bald in Waldeshöhen, bald an der See, können hier zum Heilmittel werden. Dahin gehört nach Dr. v. Ammon ferner, wenn man die Mädchen täglich zu wiederholten Malen, aber nicht lange nach einander, laut vorlesen und sie täglich in freier Luft mäßige Bewegung machen läßt; doch nie bis zur Erhitzung oder zu heftiger körperlicher Anstrengung mit Heben, Tragen, Schreien und dergl., und wenn man jedes Zusammen- oder Andrücken der Brust vermeidet und dieselbe täglich kalt wäscht. Laufen, Tanzen, hitzige Getränke müssen ganz wegfallen. Es handelt sich überhaupt bei der auf Beseitigung der Tuberkulose zielenden Gymnastik darum, die Lungen durch eine zweckmäßige Übung zu stärken. Durch regelmäßiges tiefes Ein- und Ausatmen, das mit einigen Freiübungen absichtlich verbunden wird, geschieht eine solche zuträgliche Erweiterung des Brustkastens. Die hierher gehörigen Turnübungen müssen solche sein, welche die oberen Gliedmaßen kräftigen, die mit den Brustmuskeln in genauem Zusammenhange stehen.

Es ist jedoch dabei wohl zu beachten, daß die Lungen nicht im geringsten in einen Zustand versetzt werden, der an eine heftige Aufregung oder Entzündung grenzt, weil jeder Blutandrang gegen dieselben die Tuberkelbildung fördert.

Demnach sind hier alle Turnübungen auszuschließen, welche eine stärkere Blutzirkulation herbeiführen. Da auch bei schwächeren

Übungen eine unmerklich stärkere Ausdünstung erfolgt, so ist besondere Vorsicht nötig, um hier leicht eintretende Erkältungen zu vermeiden. Bei brustschwachen Mädchen wird nämlich die Tuberkelbildung durch katarrhalische und entzündliche Leiden immer mehr gefördert. Darum ist hier eine körperliche Abhärtung besonders nötig, damit die Empfänglichkeit für jegliche Erkältung und jene nachteilige Empfindlichkeit bei jedem Temperaturwechsel beseitigt werden. Frottierungen und kalte Waschungen des Körpers, sowie im Sommer tägliches Baden im Flusse sind dazu förderlich. Daß die Gymnastik für diese Krankheitsanlage das beste vorbeuende Mittel sei, muß uns schon aus dem früher erörterten Verhältnisse derselben zur Herstellung eines gesunden Blutes klar werden.

Eine der vorigen ähnliche Krankheitsanlage ist die skrofulöse oder Drüsenanlage, welche entsteht, wenn sich im Blute ein Uebermaß von Säure und Eiweiß bei Mangel an Faserstoff und Eisen zeigt. Sie erscheint hauptsächlich in den Lymphdrüsen, Schleimhäuten, den Knorpelbildungen und der Oberhaut, wo sie den Skrofelstoff absetzt und dadurch eine Veränderung der Organe herbeiführt. Als eine bemerkbare Krankheit des Kindesalters macht sie sich durch schlechte Ernährung des Körpers bemerkbar, der deshalb auch abgezehrt oder aufgedunsen erscheint. Ein harter und gespannter großer Bauch, großer Kopf, seidig blonde Haare, öfters Anschwellung der Oberlippe oder der Drüsen am Halse, an der Leistengegend und unter den Achseln, auch gerötete oder geschwollene Augenliderränder und an denselben öfters Erscheinen von sogenannten Gerstenkörnern, Neigung zu Hautausschlägen, namentlich in dem Haarwuchse des Kopfes, gehören zu den Merkmalen der Skrofelseuche. Dabei ist der Puls schwach, der Appetit gering oder übermäßig stark, Verstopfung wechselt mit Diarrhöe.

In anderen Fällen sehen skrofulöse Mädchen anfänglich blühend und gesund aus, bei zarter, weicher und weißer Haut, hellroten Wangen, hochroten Lippen und glänzenden Geist verratenden Augen. Der Geist zeigt sich überhaupt bei skrofulösen Kindern früh entwickelt, meist aber auf Kosten des Körpers, weshalb sich gymnastische Übungen zur Ausgleichung des Mißverhältnisses um so nützlicher erweisen. Mädchen werden von den Skrofeln immer mehr befallen als Knaben. Es kommt hier wie bei der Blutarmut darauf an,

dem Blute seine natürliche Beschaffenheit wieder zu geben, wozu die Gymnastik wesentlich helfen kann. Die Kleidung soll den Körper erwärmen, nicht aber Erhitzungen herbeiführen. Frottierungen des Leibes sind gleichfalls förderlich; dem Bade der Kinder gebe man Zusätze, z. B. Abkochungen von Kleie, Malz, Milch, Salz zc. Solbäder leisten auch gute Dienste. Dr. v. Ammon ist der Meinung, daß Mädchen mit skrofulöser Anlage der anhaltenden ärztlichen Aufsicht nicht zu entziehen sind, besonders wenn sie sich der Entwicklungsperiode nähern. Von dem Gebrauche der Solbäder und dem Aufenthalte in gesunder Luft sei mehr zu erwarten, als von Pulver- und Pillenschachteln. Die sorgfältige Aufsicht ist bei jungen Mädchen deshalb so nötig, weil die skrofulöse Anlage so leicht zu Krankheiten der Sinnesorgane, namentlich der Augen und des Gehörs, auch der Knochen, Veranlassung giebt. Dr. v. Ruffdorf schreibt als Diätetik bei der Skrofulosiz vor: warme Kleidung, regelmäßige, im Sommer kalte, im Winter warme Bäder, Genuß von Früchten, Milch und Fleisch, im Frühjahr Molkentrinken.

Die Hysterie (Mutterbeschwerde oder Mutterkrankheit) ist vorzugsweise eine Krankheit des weiblichen Geschlechtes und besteht meist in einer unnatürlichen vorwiegenden Reizbarkeit des Nervensystems, woran das Geschlechtssystem wesentlich teilnimmt. Es ist diese Krankheitsanlage nicht selten durch Geburt vererbt, sie kann aber auch durch die Fehler der ersten Erziehung erzeugt werden. Sie giebt sich durch eine übertriebene körperliche und geistige Empfindlichkeit zu erkennen, die gar leicht in Empfindelei ausartet.

Ein hysterisches Frauenzimmer fühlt sich matt und schwach, ist niedergeschlagen oder ungewöhnlich aufgeräumt, zeigt ein blaßes reizbares Aussehen, Neigung zum Weinen, zu unwillkürlichen Bewegungen, Einbildung von Krankheiten, Furchtsamkeit und Schreckhaftigkeit. In den gewöhnlichen Funktionen der Verdauung und des Blutumlaufes zeigen sich mancherlei Störungen und Unregelmäßigkeiten. Auch der Geschlechtstrieb ist erhöht, weshalb sich nicht selten Neigung zur Onanie zeigt. Es erscheint die Krankheit am häufigsten zur Zeit der Pubertät oder nach dem Eintritt derselben. Ihre Entstehungsurache läßt sich hauptsächlich in einer übertriebenen Entwicklung des Nervensystems auf Kosten

des Muskelsystems nachweisen. Deshalb muß die Gymnastik hier als ein wirksames Heilmittel genannt werden, insofern dadurch das Muskelleben gestärkt, und das normale Gleichgewicht zwischen gedachten Systemen wiederhergestellt werden kann. Die physische Erziehung wird hier eine körperliche Abhärtung anzustreben haben, die durch tägliches kaltes Waschen (aber des Morgens und nicht vor Schlafengehen) und im Sommer durch Flußbäder unterstützt wird. Dann aber ist moralische Überwachung des Charakters und eine sorgsame Pflege der Seele bei diesem Zustande ganz besonders wichtig. Die hier in Betracht kommenden gymnastischen Übungen, welche am geeignetsten mit erheiternden Spielen in Verbindung gesetzt werden, haben die Unthätigkeit im Kreislause des Blutes aufzuheben. Nur darf die Bewegung nie anhaltend und anstrengend sein. Eine entsprechende Diät unterstütze die Kur.

Die englische Krankheit (Rhachitis) ist eine Anlage, die Mädchen meistens in ihrer Entwicklungsperiode oder in der ersten Jugend befällt. Sie gründet sich wahrscheinlich auf eine Blutentmischung und ist als eine Modifikation der Skrofelkrankheit anzusehen. Ihr erstes Auftreten fällt größtenteils zwischen den 9. Monat und das 2. Jahr und ergreift vorzüglich die Knochen. Die Gelenkköpfe schwellen am Unterschenkel, am Vorderarme, an den Rippen und Wirbelfortsätzen an. Alle Knochen werden dick, weich, brandig, geschwürig; später krümmen sich die langen Knochen der Beine, Arme, am Brustbein und Rückgrat. Die sogenannten Säbelbeine, die verschiedenen Wirbelsäulverkrümmungen, namentlich die Lordose und Kyphose, eine Deformität des Brustkorbes: die sogenannte Hühnerbrust zc., sind die Folgen dieser Krankheit. Für das weibliche Geschlecht hat es hohe Bedeutung, daß durch Rhachitis Verschiebungen und Mißgestaltungen des Beckens entstehen.

Ein rhachitisches Mädchen zeigt im Äußern wie in den Störungen der Funktionen fast dieselben Erscheinungen wie ein skrofulöses. Darum ist auch die diätetische Behandlung ziemlich dieselbe. Die Rhachitis ist eine Folge von mangelnder Muskelbewegung, weshalb sich die gymnastischen Übungen als das sicherste Vorbauungsmittel bezeichnen lassen.

Die Wurmanlage oder Wurmerzeugung ist eine Krankheit, welche sich von einem geschwächten Unterleibe herschreibt, denn

hier nisten sich vorzugsweise die Würmer ein. Die Wurmbildung wird namentlich in feuchtem Klima begünstigt und rührt meist von schwerverdaulichen Nahrungsmitteln, besonders von vorherrschender Pflanzenkost, schwacher Konstitution und Mangel an leiblicher Bewegung her. Man erkennt sie bei schwächlichen Mädchen an dem öfteren Reiben der Nase, an der blassen und oft wechselnden Gesichtsfarbe mit blauen Ringeln um die Augen. Besonders am Morgen stellt sich bei wurmkranken Mädchen Übelkeit und Zusammenlaufen des Speichels im Munde ein, womit geringer Appetit oder ungewöhnliche Eßlust, ungleiche Gemüthsstimmung und nervöse Erscheinungen zusammenhängen.

Der Umstand, daß sich in einem kräftigen Körper mit guter Verdauung keine Würmer zeigen, muß uns schon darauf hinführen, daß eine kräftigende Gymnastik hier an der Stelle ist. Eine gesunde Luft und tägliche körperliche Bewegung treten in Verbindung mit einer kräftigen Kost als die besten Heilmittel auf. Die Nahrungsmittel bestehen auch hier mehr aus Fleischspeisen, als aus Vegetabilien; namentlich müssen Kartoffeln und Mehlspeisen vermieden werden. Wurmkranken Mädchen können täglich etwas Wein und mehr Salz als andere in ihre Speisen erhalten, nur wenig warmes Getränk, dagegen viel kaltes Wasser genießen; bisweilen ist Bier an der Stelle.

Außer den nun schon erwähnten Krankheitsanlagen zeigt der heranwachsende weibliche Körper häufig noch zwei extreme Eigenschaften, welche die Aufmerksamkeit der physischen Erziehung verdienen: es ist das eine zu große Magerkeit und eine übermäßige Beileibtheit oder Fettkleibigkeit. Mädchen von 10—15 Jahren zeigen oft eine solche Magerkeit, daß sie fast nur aus Haut und Knochen zu bestehen scheinen. Bei sonstigem Wohlbefinden, bei geregelter Verdauung und Blutzirkulation erscheint dieser Zustand ganz unbedenklich und nur als ein Stadium der Entwicklung. Mit dem Eintritt der menses erfolgt dann in der Regel die beim weiblichen Organismus natürliche Absonderung von Fett, und die vorher mageren und eckigen Formen runden sich zu schöner Gestalt ab. Nicht so unbedenklich wie diese Metamorphose ist ihr Gegensatz, die Neigung zur Fettbildung, die man auch bisweilen in dem angegebenen Alter antrifft.

Eine größere Fetterzeugung wird immer durch einen gewissen Grad der Schwäche bedingt, wobei die Organe nicht im Stande sind, die Nahrungsstoffe gehörig zu verarbeiten. Es werden dann meist die Brusteingeweide, Lungen-, Herz- und Blutgefäße mit Fettmasse überzogen, wodurch deren Thätigkeit gehemmt wird. Unlust und Trägheit, Phlegma, düstere und traurige Stimmung sind meist mit diesem widernatürlichen Zustande verbunden. Die rationelle Turnkunst ist das geeignetste Mittel, diesem Zustande vorzubengen oder ihn zu erleichtern. Das muß uns einleuchten, nachdem wir schon von dem Einflusse der Gymnastik auf den Körper überhaupt, und namentlich auf die Verdauung und Ableitung des Nahrungsstoffes gesprochen haben.

Die Hämorrhoidalbeschwerden, eine häufig vorkommende Plage des weiblichen Geschlechtes, rühren von einer fehlerhaften Mischung des Blutes her, so daß das darauf bezügliche diätetische Verhalten dem in den ähnlichen Krankheiten gleichkommt. Vieles Sitzen, ein unthätiges Leben bei üppiger Kost legen den Grund zu dieser Krankheit, welche mit gestörter Verdauung, Schwindel und Kopfschmerz im Kreuz sich ankündigt, bis sich endlich die sogenannten Hämorrhoidalknoten bilden und eine scharfe, ätzende Flüssigkeit, die zuweilen blutartig gefärbt ist, sich absondert. Leichte Speisen, Vermeiden erhitzender Getränke, täglicher Genuß eines gesunden Wassers, viel körperliche Bewegung im Freien, vor allem Turnübungen — sind bewährte Kur- und Präservativmittel.

Der Turnunterricht, wie er in den Materialien dieses Buches geboten wird, ist ein erprobtes Mittel, die Verbreitung der Krankheitsanlagen, welche hier kurz charakterisiert wurden, zu hemmen oder in ihren Anfängen selbst zu heilen. Etwas anderes ist es mit der eigentlichen Heilung derselben, wenn sie vollständig ausgebildet sind. Das gehört in das Gebiet der Heilgymnastik, welche in dem schon genannten Werke von Dr. Neumann ihre wissenschaftliche Begründung erhalten und neuerdings viel Verbreitung gefunden hat. Man ist bereits zu festen Normen gekommen, nach welchen die gymnastischen Mittel zur Anwendung bei den meisten Krankheiten gelangen, obgleich noch vieles in den Grundsätzen dieser Heilmethode als Hypothese anzusehen ist. Ein wirklich gebildeter Turnlehrer soll nicht meinen, selbst bei gründlicher

physiologischer Bildung ohne weiteres auch heilkünstlerisch verfahren zu können, wie dazu nicht einmal der Arzt als solcher befähigt ist. Vielmehr wird der Lehrer bei wirklichen Heilfällen wohl thun, seine Erfahrung und technische Bildung mit den Ratschlägen eines bewährten Arztes zu vereinigen. Wir unsererseits beschränken uns darauf, einer Abhandlung des mehrerwähnten Prof. der Medizin, Dr. H. Richter, „Bericht über die neuere Heilgymnastik“. Leipzig, D. Wigand, zu folgen, welche für mehrere der erwähnten Krankheiten die entsprechenden Übungen in folgendem bezeichnet.

1. Bei Brustkrankheiten ist eine einzige Behandlungsweise nicht passend, da die Arten dieser Krankheit so verschieden sind. Im allgemeinen kommen dabei zur Anwendung:

- a) Die ableitenden Übungen, vornehmlich Bewegungen der Hände, Vorder- oder Oberarme;
- b) gewisse atmungsbefördernde Stellungen, z. B. Waagehalte der Arme (Fig. 8), Senkelhalte (Fig. 9), sowie diejenigen Halten, wobei die Arme aus diesen beiden Stellungen zum größeren oder kleineren Winkel gebogen werden; dann gewisse Arm-, Hand- und Stemmhaltungen an der wagerechten Leiter, am Ringschwebel, z. B. Fig. 20, 25, 30;
- c) Armbewegungen: von duplizierten Bewegungen, z. B. Fig. 41 und ähnliche, mit den Schwingkugeln Fig. 13, 16 und 19, mit den Brustweitem Fig. 32 — alle diese Übungen sind nur sehr vorsichtig anzuwenden;
- d) von Manipulationen am Brustkasten nennt Prof. Richter: Punktirungen und Erschütterungen, Klopfungen (mit gespreizten Fingern) über den ganzen Brustkorb, Poehungen (in den Rücken);
- e) manche Lust- und Zweckbewegungen, z. B. Bergsteigen, Schiften, Schaukeln (auf der Stehschaukel, welche aus einem Brett besteht, an dessen vier Ecken Stricke angebracht sind, die an vier Stämmen oder an der Decke befestigt werden. An jedem Ende des Brettes steht eine der Übenden aufrecht und hält sich an den Stricken fest. Durch Vor- und Rückneigen des Oberkörpers kommt die Schaukel in Bewegung), Schlittschuhlaufen, Lautlesen, Singen, See- und Fußreisen, Feld- und Gartenarbeit;

f) Oberkörperbewegungen: Rumpfbeugen (Fig. 31), auch seitwärts, rechts und links.

Der Arzt muß entscheiden: ob die Natur der Krankheit eine brustkorb=erweiternde oder =verengende, ein= oder ausatmung= befördernde oder =beschränkende Wirkung haben soll, und auf welchen Teil des Brustkorbes dieselbe zu richten ist; ob auf den oberen oder unteren Abschnitt der rechten oder linken Brusthälfte. Das ist besonders zu beachten bei der Tuberkulose, wobei es darauf ankommt, den Brustkorb an den eingezogenen Stellen zu erweitern. Die schon erwähnten einatmungsfördernden und brustkorberweiternden Übungen: mit Hanteln (Fig. 13), die Schulterprobe, mit dem Stabe (Fig. 11), mit den Brustweitem und an der Streckschaukel (Fig. 28) sind hier angemessen. Natürlich muß die Erweiterung der Brust sehr allmählich und nicht sogleich durchgreifend verfolgt werden. Seereisen, Langsambergaufsteigen, geflüßentliches Tiefeinathmen empfiehlt Professor Richter tuberkulösen Patienten gleichfalls.

2. Bei Unterleibskrankheiten wendet Prof. Richter die sogenannten stuhlfördernden Kuren an, wozu Bewegungen der Bauch= und Leidenmuskeln gehören; z. B. Rumpfbeugen mit Stützung, am Schaukelring (Fig. 25, 26 und 33), gestrecktes Liegen auf einer Matratze und langsames Aufrichten und Senken des Oberkörpers, Steigen am Sprossenmast (Fig. 38), mit Hanteln (Fig. 18). Dieselben Übungen sind auch bei den gewöhnlichen Hämorrhoidalbeschwerden anzuwenden (natürlich nicht bei eingeklemmten entzündeten Knoten). Bei anderen Krankheiten der Beckenorgane fordert die Heilanzeigen nach den Umständen bald eine Zuleitung nach den Unterextremitäten (mittels Hüft=, Ober= und Unterschenkelbewegungen), bald hingegen eine Ableitung nach den entfernteren Organen, besonders nach den Armen, z. B. durch Arm= und Oberkörperbewegungen, Hantelübungen. Die Zuleitung wird z. B. nötig bei fehlender oder sparsamer Menstruation, wo Fußgymnastik in verschiedenen Gestalten ein Hauptmittel ist und seit uralter Zeit mittels des Spazierengehens, Tanzens, Webens, Spinnens, Schlittschuhlaufens oder der Schenkelreibungen geübt wird. Die Ableitung nach oben ist (nebst tüchtiger, möglichst in freier Luft auszuführender, Geist und Körper gehörig fesslender und durchmüdender Körperarbeit) das Hauptmittel gegen krankhafte

Reizbarkeit der Genitalien, Neigung zu Pollutionen oder Onanie, wohingegen viele Fuß- und Beckenbewegungen, z. B. manche Tänze, Sitzschaukeln, Reiten und eine Mehrzahl der duplizierten Übungen überhaupt (wegen der damit verbundenen Hautnerven-erregungen und Ideenassoziationen) ganz entschieden zu vermeiden sind.

3. Die Behandlung der Rückgratsverkrümmungen ist für die vielen Fälle sehr verschieden. Zunächst ist eine genaue topographisch-anatomische Diagnose des Sitzes der Verkrümmung und der einzelnen dabei in regelwidrige Zustände geratenen Teile erforderlich. Prof. Richter stellt das Allgemein-Gültige über die Behandlung der gewöhnlichen Skoliosen in mehreren Punkten zusammen, wobei er der Kürze halber nur von der sogenannten rechtsseitigen Skoliose redet, bei welcher die Rückenwirbel nach rechts, die Lendenwirbel nach links konvex stehen. Er findet hier folgende allgemeinere und Hauptindikationen:

a) das falsche Muskelgefühl, den verkehrten Willenseinfluß zu beseitigen.

Fast alle diese Skoliosen entstehen durch eine willkürlich angenommene falsche Körperhaltung und werden dadurch krankhaft, daß dem Patienten das Urteil darüber, welches die richtige Rückenhaltung ist, verloren geht, so daß derselbe zuletzt gar nicht mehr weiß, ob er sich krumm halte, ja daß er sogar oft bei dem aufrichtigsten Bestreben, die gerade Haltung anzunehmen, erst recht stark in die schlangenförmige Biegung verfällt. Man muß ihn also in ersteres wieder einüben und zu diesem Behufe vor allem sein Muskelgefühl berichtigen und einschulen, nächst dem seinen Willen zum Annehmen einer besseren Haltung gewinnen und festigen, und endlich dieselbe zur Gewohnheitshaltung machen. Dazu dient aber das bloße Ermahnen und Auszanken (wie viele Eltern und Erzieherinnen pflegen) durchaus nicht, sondern fleißiges Drücken und Richten durch die geübte Hand des Orthopäden.

b) Beseitigung der allgemeinen und Rücken-Muskelschwäche. Dieses Moment ist fast allemal bei Skoliose vorhanden und mit ihm sehr häufig auch Blutarmut und Bleichsucht, wovon schon oben ein Mehreres. Die Schwäche der Rückenmuskeln wird insbesondere bekämpft durch Schonung des Rückens, indem man allzugroße Ermüdung desselben durch andauerndes Gerade-

sitzen verbietet, in den Schulen Lehnen an die Bänke oder besser Sessel mit Lehnen; auch Liegen auf Matratzen. Anderntheils stärkt man die Rückenmuskeln durch verschiedene, in den Materialien ausdrücklich bezeichnete Übungen, z. B. Fig. 25, 26, 31, von den Freiübungen die meisten Kumpfbewegungen.

Von den Manipulationen werden die Hackungen, Punktschütterungen, Klopfungen und Streichungen als Stärkungsmittel für die Rückenmuskeln gerühmt.

- c) Wiederausdehnung der verkürzten Weichteile, d. h. der an der konkaven Biegung der Wirbelsäule liegenden Muskeln, Sehnen, Bänder, Knorpeln und Bindegewebe.

Das wird erzielt: durch Dauerhaltungen, d. h. längere Zeit hindurch einzuhaltende Stellungen, bei denen die verkürzten Weichteile gedehnt werden, Streckbetten, Streckmaschinen, Kundsche Maschine, verschiedene Arten von Hand- oder Armhang an der Hängelleiter; durch Manipulationen, vorzugsweise durch Drückungen: man gleicht durch Druck auf die konvexen Körperhälften die Schlangenkrümmung der Wirbelsäule aus, s. Zurechtdrückung. Vorzugsweise wird die schon erwähnte Drückung des rechten Schulterblattes zur Anwendung kommen. Unter den duplizierten Bewegungen befördern diejenigen, welche konzentrische Kontraktion an der konvexen Seite, oder welche exzentrische Kontraktion an der konkaven Seite bewirken, notwendigerweise den Heilzweck. Von aktiven Bewegungen gehören die Hangübungen hierher, welche eine vorwiegende Bethätigung des linken Armes veranlassen; am Barren z. B. links Aufkippen und Niederlassen aus dem Unterarmstütz; von den Freiübungen: Kumpfbeugen nach links und langsames Aufheben und Niedersetzen eines Gewichtes. Bei den Frei- und Hantelübungen ist der linke Arm mehr als der rechte und in den Richtungen nach oben und hinten zu bethätigen, desgleichen der rechte Fuß mehr als der linke. Die Anwendung von Maschinen hält Prof. Richter nicht immer für rätlich, indem die betroffenen Muskeln leicht abzehren; doch verwirft er nicht unbedingt alle Maschinengymnastik, besonders da durch Guttapercha und vulkanisiertes Gummi manche frühere Übelstände beseitigt werden können.

Besonderer Teil:

Nur Praktik.

I.

Die Erziehung im Säuglingsalter.

Schon die erste Periode der Erziehung ist von größerem Einflusse für das ganze Leben des Individuums, als man gewöhnlich anzunehmen pflegt. Wir haben es da mit einer Menge von physischen und psychischen Momenten zu thun, die einzeln und an sich unbedeutend erscheinen mögen, in ihrer Gesamtheit aber oft sehr nachhaltig wirken. Es ist darum von großer Bedeutung, daß dieser Erziehungsanfang ein richtiger sei. Die physische Fürsorge, welche mit dem Anfange des Lebens beginnt, ist naturgemäß der Mutter zugeteilt. Das Kind erhält die erste und wesentlichste Unterstützung in der Ernährung durch die Muttermilch. Es ist das der natürliche Gang, weil das ein Nahrungsstoff ist, der demjenigen am meisten analog ist, welcher das Kind im Mutterleibe ernährte. Nur ist hier nicht der Ort, uns über dasjenige zu verbreiten, was die Mutter vor der Geburt des Kindes zu beobachten habe, obgleich das von großem Einflusse für das Kind selbst sein muß. Das unterliegt vielmehr sittlichen und diätetischen Regeln.

Betrachten wir das Kind von dem Augenblicke seines selbständigen Lebens an, so sind Luft und Licht die ersten Eindrücke, welche es von der Außenwelt empfängt, und womit es aus dem Zustande der Passivität heraustritt, indem nun Atnung und Blutumlauf als ganz neue Thätigkeiten und die willkürlichen Bewegungen in größerem Umfange in Gang kommen.

Das Erste, was nach der Trennung des Kindes vom Mutterleibe zu geschehen pflegt, ist das Bad, welches die fette Feuchtigkeit auf der Haut wegschaffen soll, damit diese ihre Thätigkeit ausüben kann und der neue Umlauf des Blutes sich schnell ordne. Der Wärmegrad des Bades (26° R.) ist naturgemäß der Wärme anzupassen, welche das Kind im Mutterleibe genoss (31° R.), weil jeder zu gresle Übergang dem schwachen Wesen Gefahr bringen würde. Darum muß auch die Luft, welche das neugeborene Kind nun einzuatmen hat, zwar nicht übermäßig warm sein, aber doch eine Temperatur von $17-18^{\circ}$ erhalten. Nach und nach wird das Zimmer kühler gehalten, so daß bei einem gesunden Kinde 12° R. hinreichen, wobei es allmählich gegen die schroffen Übergänge der Temperatur abgehärtet wird. Auch bei den meisten Tieren nehmen wir eine große Sorgfalt wahr, ihre Jungen in einem warmen Neste bei möglichst gleicher Temperatur zu erhalten und sie gegen Witterungseinflüsse zu schützen. Um so verwerflicher ist daher jene Abhärtungstheorie, wonach man auch unter uns noch ganz zarte Kinder schon bei der Geburt mit kaltem Bade, leichter Bekleidung *re.* stählen will. Die Lebensthätigkeit der Neugeborenen besitzt noch nicht die Energie, sich mit jeder äußeren Temperatur ins Gleichgewicht zu setzen, von deren Wechsel sie um so leichter tödlich getroffen werden können, je schwächer bei geringerer Bewegkraft die selbständige Entwicklung der Eigenwärme ist. Nach neueren Erfahrungen ist die Sterblichkeit in allen Findelhäusern deshalb so groß, daß nur einige wenige von hundert aufgenommenen Kindern das erste Jahr überleben, weil sie der warmen Atmosphäre beraubt sind, welche sie am Busen und im Schoße der Mütter oder Ammen finden sollten. Vom ethischen Standpunkte aus muß es als verwerflich erachtet werden, wenn von Anfang an der natürliche Gang der Ernährung durch die Mutter gestört wird; denn dadurch wird sogleich das Grundverhältnis zwischen Mutter und Kind verändert und die erste physische Basis der Liebe hinweggenommen. Gewöhnlich pflegt mit dem Eintritt eines anderen Ernährungsmittels auch schon ein lockeres Verhältnis hinsichtlich des Zusammenlebens der Mutter mit dem Kinde stattzufinden, was für die Entwicklung der körperlichen und geistigen Thätigkeiten von nicht geringer Bedeutung ist, da der Mangel an mütterlichen Einwirkungen schwerlich durch etwas anderes ersetzt werden kann. Wenn aber die

Mutter nicht im Stande ist, das Stillgeschäft selbst zu übernehmen, so ist der Ersatz anderer Muttermilch durch Ammen unbedingt dem sogenannten Auffüttern vorzuziehen. Dasselbe gelingt zwar auch bei vielen Kindern; allein der Erfolg hängt von so vielen Zufälligkeiten ab und ist mit so vielen außerordentlichen Umständen verknüpft, daß man ihn eher für ein glückliches Ungefähr, als für das natürliche Resultat bestimmter Berechnung ansehen muß.

In betreff der Annahme einer Amme ist es allerdings eine schwierige Sache, zum Gedeihen des Säuglings das Rechte zu treffen, so daß die Qualität der Milch analog dem Stoffe ist, welcher ihn im Mutterleibe ernährte. Fängt das Kind beim Genuß der Ammenmilch an zu kränkeln oder in seiner Entwicklung zurückzubleiben, so liegt in der Regel ein Mißverhältnis in der Beschaffenheit der Milch vor, die entweder zu viel oder zu wenig Nahrungsteile enthält. Bei stoffarmer Milch werden die Kinder blaß und mager und bekommen Durchfälle. Der Zustand wird dann wohl noch dadurch verschlimmert, daß man durch dünne mehligte Zufütterung nachhilft, was der schwachen Verdauung des Kindes nicht entsprechen kann. Eine Amme mit besserer Milch kann die Lage verbessern, oder die Störungen werden durch Entwöhnen beseitigt.

Ein anderer Fall, in welchem die Milch für das Kind zu viel Nahrungsstoffe enthält, tritt namentlich bei zarten Kindern von schwächlichen Müttern dann störend ein, wenn sie eine zu kräftige Amme erhalten. Diese zu stoffreiche Milch hat meist Kolik, Verdauungsbeschwerden, Entzündung der Schleimhäute und andere Übel zur Folge. Besitzt das Kind noch so viel Kraft, sich des Plus von Nahrungsstoff durch Erbrechen zu entledigen, so sind die Folgen nicht so nachhaltig; im anderen Falle erfolgt gleichfalls Abmagerung und Schwächlichkeit. Es ist geraten, bei einer Amme mit zu stoffreicher Milch das Kind nicht zu oft anzulegen, da die Milch bei längerem Aufenthalte in den Brüsten an Nahrungsfähigkeit verliert. Die Milch muß dünnflüssig, bläulich-weiß sein und in Wasser geträufelt eine leichte Wolke bilden. Sinkt sie geballt in Wasser leicht zu Boden, hat sie irgend einen Geruch, so ist sie als schädlich anzusehen. Eine andere schädliche Eigenschaft der Milch ist ein vorwiegender Säuregehalt, den man daran erkennen kann, daß sich hineingetauchtes Lackmuspapier rot färbt. Man sucht dem dadurch

abzuhelfen, daß die Stillende den Tag über einige Gläser Sodawasser oder eine Dosis Magnesia genießt.

Reicht die Mutter- oder Ammenmilch nicht zur Ernährung des Kindes aus, so ist die animalische Milch als das der Muttermilch Ähnlichste zu benutzen. Abgekochte Kuhmilch ist jedenfalls besser als jene Breie von Zwieback oder Semmel. Um die Kuhmilch der Verdauungskraft des Kindes entsprechend zu machen, ist ein Zusatz von $\frac{1}{4}$ oder höchstens $\frac{1}{3}$ Wasser nötig. Bei einer stärkeren Verdünnung wird die zur Verdauung erforderliche Gerinnung im Magen nicht erreicht, weshalb man durch einen Zusatz von Gummi arabicum nachhilft. Durch eine Beimischung von Zucker, am besten von Milchsücker, erhält die Kuhmilch diejenige Süße, welche der gesunden Muttermilch eigen ist. Ebenso wird die Kuhmilch von der ihr eigenen Säure durch einen Zusatz von kohlensaurem Natron befreit, was deshalb zu empfehlen ist, weil viele Kinder ohnedies sehr an Säure leiden. Ein Kind von sechs Monaten kann bei sonst gesundem Verdauungssystem recht gut unverdünnte Milch erhalten. Von seinem Befinden nach dem Säugen und seinem sonstigen Gedeihen muß es abhängig gemacht werden, zu welcher Zeit auch andere Nahrungsmittel hinzutreten können. Der Zustand der Mutter giebt außerdem den Hauptausschlag. Von der Natur ist die Epoche der Zahnbildung dazu bestimmt, daß das Kind von der Nahrung aus der Mutterbrust übergehe zu anderen Nahrungsmitteln. Bei gut genährten, kräftigen Kindern kann die Zeit der Gewöhnung ohne Nachteil auch früher eintreten. Es wird diese Periode dadurch eingeleitet, daß das Kind die Brust seltener und dafür andere Nahrung erhält, die erst nach und nach stoffreicher wird. Nicht zu starke Fleischbrühen von Tauben-, Hühner-, Kalb- oder auch Rindfleisch sind hier anwendbar und werden teils allein, teils mit Kuhmilch vermischt gegeben. Dr. Götschen hält die durch Abkochung fein gehackter Kälberfüße gewonnene Bouillon besonders für geeignet, „da sie kein Fett enthält, sich auch am besten zum Mischen mit Milch eignet, nebenbei auch durch ihre Wohlfeilheit sich selbst zum Gebrauch wenig bemittelter Leute empfiehlt“. Ein Zumischen von Zucker ist schon zulässig, wenn das Kind die Bouillon nicht anders nehmen will. Allein es muß große Vorsicht angewendet werden, damit hier wie bei allen Nahrungsmitteln der Kinder die Bildung von Milchsäure in den Verdauungs-

organen nicht übermäßig gefördert werde, weil dadurch eine rhachitische und skrofulöse Saftverderbnis zur Entwicklung gelangt. Man zieht es deshalb bei der künstlichen Säuglingsnahrung vor, lieber einen kleinen Zusatz von Butter und Salz zu geben, als von Zucker. Im allgemeinen sind in dieser ersten Periode animalische Stoffe die angemessensten und jedenfalls den beliebten dicken Breien von vegetabilischen Stoffen vorzuziehen. Milch, Fleischbrühe, Fleisch und Ei geben recht eigentlich eine kräftigende Nahrung. Die erwähnten Mehlsachen, Arrow-root, Salep, machen die Kinder wohl stark und fett, dienen aber nicht zur Ernährung der lebenswichtigen Organe. Auf solche Weise wird am geeignetsten der Übergang von der Muttermilch zu einer anderen Lebensweise allmählich vorbereitet und den Übeln vorgebeugt, welche hier in Diarrhöen, Magen-erweichung, Abzehren zc. ein gestörtes Verdauungssystem verraten.

Wo aus unabänderlichen Gründen eine Ernährung des Kindes ohne Muttermilch stattfindet, also ein notdürftiger Ersatz in dem mühsamen und selten gedeihlichen künstlichen Auffüttern eintritt, müssen die Bedingungen erfüllt werden, welche die Natur selbst für die Ernährung Neugeborner festgesetzt hat. Vor allem muß dabei beachtet werden, daß das Kind in seinen ersten Lebensmonaten nur flüssige Nahrung zu sich nehmen darf, und die noch sehr schwache Verdauungskraft nur sehr allmählich gehaltreichere und fettere Nahrungsstoffe verarbeiten lernt. Auch darf nicht übersehen werden, daß die Milch aus der Mutterbrust stets gleiche Temperatur hält. Um das auch bei der darzureichenden Milch herzustellen, muß fortwährend heißes Wasser zur Hand sein, dem durch Zuschütten kalter Milch die erforderliche Temperatur gegeben wird. Die Pflegerinnen wissen das durch Kosten selbst zu ermitteln. In den ersten Wochen erhalten die Säuglinge nur ein Gemisch von Milch und Wasser zu gleichen Teilen, was mit geringer Zuckerzuthat alle $1\frac{1}{2}$ bis 2 Stunden aus den bekannten Ziehflaschen zu reichen ist. Stellen sich nach dem Genuß von dieser verdünnten Milch Beschwerden ein, so nehme man statt des Wassers einen schwachen Fenchelthee zur Verdünnung und mische kleine Gaben von kohlensaurem Natron hinzu. Dieser schwache Nahrungstoff wird nicht lange hinreichen, das Kind zu sättigen, was dieses durch öfteres und dringendes Begehren nach Nahrung verrät. In diesem Falle ändere man

nach und nach das Mischungsverhältnis, so daß zuletzt der Milch nur $\frac{1}{4}$ Wasser zugesetzt wird, bis sie rein (ohne Rahm) zu etwa $1\frac{1}{2}$ —2 Kannen täglich verabreicht werden kann. Verträgt das der jugendliche Magen, so ist es ein gutes Zeichen seiner Kräftigkeit und man kann fortfahren, auch nach und nach die Milch in schon erwähnter Weise durch nährenden Zusätze zu verstärken.

Ganz verkehrt ist es, beim Aufsfüttern der Kinder spirituöse Waschungen anzuwenden, oder bei weiter vorgeschrittener Entwicklung ihnen in spirituöse Flüssigkeiten getauchtes Brot oder Zwieback zu reichen, angeblich in der Absicht, um ihnen die Verdauung zu stärken und ihnen Ruhe zu verschaffen. Bekanntlich sind Krämpfe, Benommenheit des Kopfes, Trägheit und Stumpf-sinn die natürlichen Folgen solcher unnatürlichen Mittel.

Nicht unwichtig ist es, gleich von vorn herein darauf zu achten, daß bei Darreichung der Nahrungsmittel an Kinder eine strenge Ordnung festgehalten werde, damit sie nicht von neuem mit Speisen überladen werden, bevor die vorige Mahlzeit gänzlich verdaut ist.

Die Passivität, in welcher das Kind während der ersten Lebensmonate meist verharren muß, ist für die Bildung des Körpers nicht weniger wichtig, wie die Aktivität im späteren Lebensalter. Der kindliche Organismus ist bei seiner äußerst zarten und weichen Bildung schon für die geringsten Einwirkungen empfänglich. Das fordert beim Baden, Waschen und Einwickeln seine Beachtung. Wem die erste Kindespflege anvertraut ist, der muß beim Anfassen das Neugeborene so halten, daß beide flachen Hände in entgegengesetzter Richtung unter den Rücken geschoben werden, während der Kopf auf einem Vorderarme ruht. Im Bade müssen die Schultern und der Kopf durch den Arm unterstützt über dem Wasser gehalten werden. Beim Abtrocknen, Reinigen und Ankleiden und anderen Manipulationen mit dem Kinde ist jedes einseitige Wenden oder Anfassen an einem Beine oder an einem Arme sorgfältig zu vermeiden, weil hier so leicht schon die erste Veranlassung zur einseitigen Körperhaltung gegeben wird und noch andere nachteilige Gewohnheiten daraus hervorgehen.

Ganz besonders ist eine Hemmung der noch schwachen Bauchmuskeln, etwa durch festes Anlegen einer Nabelbinde, höchst nachteilig, da diese die Thätigkeit des Atmens noch fast ganz allein

vermitteln. Eine den Körper nur einmal umfassende Binde, welche eine den ganzen Bauch bedeckende Breite hat und vorn oder an der Seite lose zusammengebunden wird, giebt dem schwachen Körper den nötigen Halt und schützt zugleich vor Erkältung.

In den ersten drei bis vier Monaten muß das Kind in Wickelbetten oder Steckkissen liegend umhergetragen werden, da die zum Aufrechterhalten des Oberkörpers nötige Muskelkraft selten vor Ablauf des ersten Vierteljahres vorhanden sein kann. Versucht man vor dieser Zeit das Kind in die aufrechte Stellung etwa zum Sitzen zu bringen, so entstehen gar leicht die übelsten Verkrümmungen und Mißgestaltungen des Körpers. Das Kind deutet durch häufiges Aufrichten mit dem Kopfe schon von selbst den Zeitpunkt an, wo es soweit erstarkt ist, daß es sich aufrecht erhalten kann. Dann lasse man es die liegende Stellung allmählich mit der sitzenden vertauschen, kehre aber sogleich zur ersteren zurück, wenn sich die geringste Ermüdung kundgiebt. Auch beim Liegen des Säuglings kann schon die Rückenlage eingehalten werden. Die bedenklichste Lage erhält das Kind, wenn es nun auf dem Arme der Wärterin getragen wird. Der Augenschein lehrt nur zu deutlich, daß es hier eine ungleichseitige Körperhaltung einnehmen muß, indem es mit schiefer Hüfte aufsitzt, wodurch die eine Schulter gehoben wird und die Funktionen der an die Wärterin angebrückten Seite mehrfach gehemmt werden müssen. Wiederholt sich dieses Tragen auf einer Seite öfters und ist es andauernd, so wird damit offenbar der Grund zu Deformitäten gelegt.

Ein erfahrener Orthopäde, Dr. Schreiber, machte in zahlreichen Fällen die Beobachtung, daß bei schiefen Mädchen die Form der Körperverbildungen genau der Haltung entsprach, die beim Tragen des Kindes auf einer Seite gewöhnlich ist. Nun hat man deshalb die Kinder bald links, bald rechts tragen lassen. Einigermassen würde auch ein solcher Wechsel dem Übelstande abhelfen, wenn die Wärterinnen gehörig darauf achteten. Da diese meist selbst einseitig sind, so ist das Tragen nur kurze Zeit oder gar nicht zu gestatten. Besser ist es, die kräftigen Kinder in ein Kinderstühlchen zu setzen, was jedoch gleichfalls mit der liegenden Stellung abwechseln muß. Beim Aufenthalt im Freien, der den Kindern zu wünschen ist, erweisen sich die Kinderwagen als ganz praktisch, da man hier mit der sitzenden und liegenden Stellung beliebig abwechseln kann. Im gewöhn-



lichen Leben werden nun solche Dinge vielfach übersehen; die Folge davon ist aber auch, daß man bei uns so viele verwachsene unglückliche Kinder antrifft, namentlich in den niederen Ständen.

Das wären so im allgemeinen die Hauptpunkte, welche im Säuglingsalter hinsichtlich einer rationellen Erziehungsweise Beachtung verdienen. Vom pädagogischen Standpunkte aus mußten wir es schon bedenklich finden, wenn bei der frühesten Erziehung statt des natürlichen Verhältnisses zwischen Kind und Mutter ein anderes hergestellt wird, indem dafür ein Ersatz eigentlich gar nicht gewährt werden kann. Wenn es möglich wäre, dem Säugling eine Amme zu geben, welche in geistiger und körperlicher Hinsicht der Mutter gleichkäme, so würden auch die Nachteile jener Differenz geringer sein. Nun ist das aber fast niemals der Fall, da die Personen, welche sich zum Säugen anderer Kinder hergeben, dem Stande, der Bildung und der moralischen Richtung nach auf einer niedrigen Stufe zu stehen pflegen. Solche Frauenzimmer von geringer Bildung und relativer Roheit sind leichter starken Gemütsbewegungen unterworfen, und der nachteilige Einfluß, den heftige Gemütsbewegungen auf die Milch haben, welche die Kinder erhalten, ist ja bekannt genug. Vor Jahren theilte ein Dr. Krummacher einen Fall mit, wonach bei einer vor Ärger zitternden Mutter ein achtmonatiges Kind die Brust durchaus nicht nehmen wollte. Als es durch Hunger dennoch dazu getrieben wurde, trat sofort heftiges Erbrechen ein, und bei wiederholter Stillung zeigten sich Krämpfe, die es in einigen Stunden töteten.

Wenn so das Faktum feststeht, daß Gemütszustände auf die Milch einwirken, so ist es gar nicht so ungereimt, anzunehmen, daß durch die Milch auch die Anlage zu gewissen Gemütszuständen in das Kind übergeht. Dazu kommt noch, daß die Ammen auch in geistiger Hinsicht auf das Kind mannigfachen Einfluß ausüben, indem sie mit demselben häufiger zusammen sind und mit ihm mehr verkehren, als die Mutter. Diese größere Lebensgemeinschaft zwischen der Amme und dem Säugling wird natürlich einen größeren Einfluß auf die Entwicklung desselben haben. Es ist deshalb nicht unwahrscheinlich, daß sie durch die Ammenerziehung eine Anlage zur Beschränktheit und Gemeinheit entwickeln könnte, so daß dieses Verhältnis als ein bedenkliches erscheint.

II.

Das Kindesalter.

Mit der vervollständigten Bildung der zwanzig Milchzähne beginnt diese Epoche und erstreckt sich bis zum Zahnwechsel. Durch das Vorwalten des bildenden Lebens zeichnet sich dieser Lebensabschnitt aus. Hier beginnt nun das Kind seine willkürlichen Muskeln frei zu gebrauchen, während sich auch in den Nerven eine freiere Selbstthätigkeit entwickelt. Das Kind geht mehr aus dem Zustande der Passivität heraus, und dadurch erhält auch die pädagogische Thätigkeit mehr Gelegenheit, die Entwicklung durch eine zweckmäßige Kunsthilfe zu unterstützen. Auf der einen Seite findet sehr oft eine zu große Angstlichkeit statt, welche die Hilfe der Kunst zu schnell sucht; aber durch Borgreifen der Kunst wird die Natur in ihrem eigenen Gange gehemmt und ihren gewöhnlichen Funktionen entfremdet; so tritt dann oft Verwöhnung und Verweichlichung ein. Auf der andern Seite kann man auch die Kunst zu lange verschmähen zum großen Schaden des Menschen und des leiblichen Lebens überhaupt.

Im Anfange der in Rede stehenden Epoche wird die Erziehung noch einen behütenden und abwehrenden Charakter an sich tragen und erst gegen das Ende mit spezifischen Mitteln einzuschreiten haben.

Nach hier ist noch auf das Verhältnis zu achten, in welchem das Kind zu der es umgebenden Atmosphäre steht. Die Haut gilt als die Vermittlerin der äußeren Temperatur mit der inneren Lebenswärme, und sie gewinnt noch insofern an Bedeutung, als der sich hier entwickelnde Nervenreiz in Beziehung auf die allgemeine Sinnesthätigkeit vornehmlich in der Thätigkeit der Haut seinen Sitz hat. Die Hautpflege verlangt darum besondere Sorgfalt. Nur allmählich gewöhnen wir das Kind an eine kältere Luft und an kaltes Wasser, das nur mit der Zunahme der Bewegkraft auch zulässig ist. Sene Abhärtungskur, nach welcher man die Kinder sogleich mit kaltem Wasser wäscht und übertrieben kühl badet, bezeichnen wir schon als falsch und unnatürlich. Diese derbere Behandlung würde hier auch aus dem Grunde wegfallen, weil das weibliche Leben nicht bestimmt ist, in einen energischen Kampf mit dem Wechsel seiner Umgebung

zu treten. Im zweiten Jahre erhalten die Kinder wöchentlich noch zwei bis dreimal Bäder in lauem Wasser, in welches vielleicht ein Abjud von Rosmarin, Thymian oder Minze gegossen wird. Nach und nach steigt man von den höheren Wärmegraden herab, so daß im dritten und vierten Jahre mit schnellerem oder langsamerem Ubergange ohne Schaden kalte Waschungen eintreten können, jenachdem man es mit schwächlichen oder starken Kindern zu thun hat. Nach dem Bade ist das Kind trockenzureiben, besonders an der Fußsohle, längs dem Rückgrat und in den Achselhöhlen. Von dem eigenen Wohlbehagen des Kindes nach dem Baden ist am besten abzunehmen: ob ihm die Temperatur des Wassers zuträglich ist. Von den entzündlichen Affektionen im Atnungsapparate, welche Kindern leicht den Tod zuziehen können, ist die häufigste die Lungenentzündung, die weit seltener aber die häutige Bräune oder der Croup. Die Ursache derselben ist in den allermeisten Fällen das Einatmen einer rauhen, kalten oder unreinen (staubigen, rauchigen) Luft, oder eine stärkere Abkühlung der Haut nach vorhergegangener größerer Erwärmung. Bei kalter Luft, bei Nord- und Ostwinden, im Winter und Sommer sollen die kleinen Kinder hübsch in der Stube bleiben, auch in der Stube und im Schlafzimmer eine gleichmäßig warme (+ 12 bis 14° R.) und reine Luft einatmen.

So wichtig es erscheint, für eine Stärkung des Nervensystems Sorge zu tragen, so muß doch vor einer frühzeitigen Überreizung desselben gewarnt werden, was von Wärterinnen oder Müttern oft übersehen wird. Eine Praxis, sich sehr leicht an das Spiel mit den Kindern anschließend, tritt uns hier entgegen, die sehr nachteilige Folgen hervorruft; man reizt nämlich die Nerven des Kindes absichtlich, indem man durch Kitzeln das Lachen hervorzurufen sucht. Alles rein Willkürliche in Bewegung der Lebenspotenzen ist etwas Bedenkliches, weil man nie voraussehen kann, welche Folgen entstehen werden, und es sind immer verborgene Wirkungen zu besorgen, die sehr schädlich werden können*). In gleicher Weise ist vor einem Anwenden besonderer Reiz- oder Beschwichtigungsmittel zu warnen, wenn das Kind Unlust oder Unruhe zeigt, die meist von einem gestörten Lebensprozeß herrühren. Ist das Kind gesund, so muß es

*) Friedrich Schleiermachers litterar. Nachlaß, VII, S. 287.

heiter sein; sein Wohlbefinden beruht auf der Harmonie der inneren Entwicklung und der äußeren Einwirkung. Fehlt ihm die Heiterkeit, so ist das ein Zeichen, daß etwas in den Einwirkungen von außen ist, was nicht sein sollte. Ist das Kind gesund, aber doch übel gelaunt und verdrießlich, so liegt die Schuld an der Erziehung. Durch Aufmerksamkeit kann bald ermittelt werden: ob die Ursache in körperlichen, physischen Erscheinungen beruht. Man wende dann allgemeine Mittel an, oder lasse auch die Sache auf sich beruhen, hüte sich aber, jede Unlust des Kindes besonders zu beachten und sogleich mit spezifischen Mitteln zur Hand zu sein. Das würde den Charakter beeinflussen. Das Kind gewöhnt sich nur zu leicht daran, sich auch bei jedem kleinen Übel durch ein sorgfältiges Interesse beschwichtigen zu lassen, wodurch seine Selbständigkeit gehemmt und der Grund zur Verweichlichung gelegt wird.

Die Seele des Kindes fängt nun an, die inneren Vorgänge im Äußern auszudrücken, es zeigt Interesse an Gegenständen und sucht die ihm gefallenden zu erfassen. Die Arm- und Beinbewegungen sind die ersten Zeichen einer willkürlichen Selbstthätigkeit, die man in der ersten Jugend noch zu beschränken sucht, weil das Kind sich leicht infolge der willkürlichen Bewegungen Schaden thun kann. Daher entstand das früher so allgemein gebräuchliche System des Einschnürens und Einwickelns. Muskel- und Knochenbau sind anfangs allerdings noch so schwach und zart, daß man dem Kinde durch weiche Wickelbänder Halt und Stütze geben kann. Nur muß das Einwickeln vernünftigerweise so geschehen, daß damit das Atmen, die Thätigkeit der Haut und die freie Bewegung der Gliedmaßen durchaus nicht gehemmt werden. Denn es ist als ein Fortschritt in der Erziehung anzusehen, daß man den Kindern so bald wie möglich die Glieder frei läßt. Man gebe dem Kinde nun ein leichtes Röckchen und schlage ihm nur um die Füße und den Leib Windeln.

Die freie Bewegung mit den Armen benutzt das Kind, um nach den Gegenständen zu greifen, welche ihm durch Verschlucken gefährlich werden könnten. Dem kann aber durch sorgsames Behüten vorgebeugt werden, und man hat nicht nötig, Arme und Beine einzuschnüren, wodurch der Entwicklungsprozeß nur gehemmt wird.

Mit Ablauf des ersten Jahres zeigt sich beim gesunden Kinde das Bestreben, zu beliebiger Ortsveränderung auch seine Beine zu

gebrauchen. Je länger diese eingeschnürt waren, desto mehr wird die Luft zum Gehen zurückgedrängt und das Gehen wird erst später und langsam möglich. Man hat aber auch wieder vor einem Beschleimigen zu warnen, wodurch das natürliche Verhältnis der Glieder in ihren Bewegungen gestört werden muß. Von hier aus datieren viele jener Verbiegungen der Rückgrats- und Fußknochen, welche dann die ganze Körperform verunstalten. Das sollten die Mütter bedenken, welche die Zeit kaum erwarten können, daß sie ihren kleinen Pflegling auf den Beinen sehen. Das Geratenste ist es, von dem Kinde selbst zu entnehmen, ob der Zeitpunkt zu Gehversuchen gekommen sei. Dasselbe wird durch immer wiederholte Gebärden und Bewegungen von selbst zu erkennen geben, ob es die nötige Festigkeit zum Stehen und Gehen besitze. Durch fortgesetzte darauf hinzzielende Übungen bereitet es selbst jenen Zeitpunkt angemessen vor. Man Sorge dann nur für eine weiche und breite Teppichunterlage, worauf das Kind rutschen, sich wälzen oder mit Händen und Füßen kriechen kann, bis es oft ganz unvermutet steht. Die Mutter oder die Wärterin reizen es dann rein spielend, sich nach bestimmten Gegenständen hinzubewegen, sich selbst wohl zum Ziele machend.

Eine große Verschiedenheit zeigt sich schon in der Art des Gehenlernens. Manche Kinder lassen die Mittelstufe des Kriechens ganz weg und warten so lange, bis sie Kräfte genug haben, sogleich ordentlich zu gehen. Andere rutschen und kriechen wieder sehr lange, gewöhnen sich aber hernach spät diese Bewegungsart ab. Man hat Mittel erdonnen, die Kinder in eine solche Lage zu bringen, daß ihnen jede andere Bewegung als das Gehen unmöglich würde, und wodurch sie zugleich vor Schaden bewahrt bleiben, die sogenannten Gehförbe oder Laufbänke. Indem aber dadurch der erste natürliche Antrieb zum Gehen aufgehoben wird und die Bewegung ihre Freiheit verliert, wird schon die Reinheit der Entwicklung getrübt und durch das damit mehr oder weniger verbundene An- oder Zusammendrücken der Brust ein nachteiliger Einfluß ausgeübt.

Naturgemäß ist es, wenn man in dieser Periode die Hände vorsichtig und gleichmäßig unter die Achselhöhlen des Kindes legt und so das schwere Auftreten auf die schwachen Extremitäten mildert. Durch die Schgürtel und Gängelbänder, womit man den Übergang

zum Gehen zu vermitteln sucht, wird die natürliche Körperhaltung gleichfalls gefährdet. Man sieht oft in späteren Jahren eine krumme Haltung, ein Vorneigen des Oberleibes; es stammt diese üble Gewohnheit, welche namentlich den Gang der Frauen entstellt, gewöhnlich aus frühester Jugend her und ist eine Folge jenes Verfahrens, die Kinder an Tüchern und Bändern zu leiten. Es ist das nicht allein unschön, sondern auch ungesund, da man durch solche Vorrichtungen die Brust leicht beschädigt und die mit dem Atemprozesse zusammenhängenden Glieder preßt.

Will man später das Gehen durch Führen an der Hand unterstützen, so wechsle man stets mit der rechten und linken Hand ab, da die Arm- und Schultermuskeln des Kindes an der erfaßten Seite mehr in Anspruch genommen werden, was bei fortgesetzter Einseitigkeit die ungleiche Entwicklung der beiden Körperseiten zur Folge haben könnte.

Das Kind bringt auch zu Anfange der ersten Jugendperiode die meiste Zeit liegend zu, so daß man mit Recht das Liegen als von wichtigem Einflusse auf Gestalt und Entwicklung des Körpers angesehen hat. Ein Zusammenkrümmen des Körpers oder ein auf dem Bauche Liegen müßte allerdings auf die Dauer für den in der Ausbildung stehenden Organismus eben so nachtheilig sein, wie das anhaltende Liegen auf einer Seite. Im letzteren Falle drückt die Last des Körpers auf die untere Seite, womit Hemmung und Stocken in den daselbst liegenden Organen der Säftezirkulation, Verschiebung des Knochengeriistes und einseitige Bethätigung der Respirationsorgane zusammenhängen. Darum ist die schon früher empfohlene Rückenlage diejenige, welche die gesundheitsmäßige Entwicklung des Körpers am besten unterstützt, indem dabei Ernährung, Aemung, überhaupt innere und äußere Ausbildung des Körpers ungehindert vor sich gehen können. Eine Matraze mit einem niedrigen keilförmigen Kissen sichert am besten eine bestimmte und normale Lage des Körpers beim Liegen und während der Schlafenszeit. Es wird zwar nicht möglich sein, das Kind während der Schlafenszeit fortwährend in der Rückenlage zu erhalten. Ein abwechselndes leichtes Wenden nach der Seite hat dann auch kein Bedenken, wenn nur der größte Theil der Schlafens- und Liegezeit in der normalen Lage zugebracht wird.

Ein gesunder und fester Schlaf wird die ruhige Lage und Bildung des Körpers unterstützen, weshalb man darauf bedacht sein müßte, die Bedingungen zu erfüllen, unter denen derselbe stattfindet, oder die Einflüsse zu beseitigen, welche ihn stören. Ein gewisser Grad körperlicher Ermüdung wäre zu diesem Zwecke vor allem zu wünschen. Derselbe wird freilich bei Kindern durch den Aufenthalt in der Stube nicht erreicht. Längerer Aufenthalt im Freien, auch bei ungünstiger Witterung, ist deshalb anzuraten. Es gehört zu den glücklichen Umständen, wenn die Kinder beim Elternhause einen Garten zu benutzen haben, wo sie den größten Teil des Tages im Freien zubringen können. Gut ist es, wenn die Kinder wenigstens die letzte Stunde vor dem Schlafengehen mit einer leichten, ruhigen, mehr mechanischen Beschäftigung zubringen. Bei schulfähigen Kindern wird der Schlaf auch wohl durch die geistige Ermüdung unterstützt.

Als den Schlaf störend und überhaupt nachtheilig müssen alle zu starken Sinnenreize und geistigen Aufregungen vermieden werden. Leuchtende oder glänzende Gegenstände sind darum vor der Schlafenszeit von den Augen der Kinder zu entfernen. Dahin gehört auch ein Aufregen der Geisteskräfte vor dem Zubettgehen etwa durch Spiele oder Erzählungen von Geschichten und Märchen. Dieselben mögen noch so harmlos sein, sie werden immer die kindliche Phantasie aufregen und einen unruhigen Schlaf zuwebringen.

Besondere Aufsicht erfordert das Sitzen der Kinder, wobei auf gerades und gleichseitiges Aufsitzen und dem entsprechende aufrechte Haltung des Oberkörpers zu sehen ist. Aus Schwäche oder aus Unachtsamkeit verbleiben die Kinder nur zu gern in ungewöhnlichen Stellungen und fehlerhaften Haltungen der Hüften und Schultern, woraus sich später mancherlei Bildungsfehler entwickeln. Merkt man, daß die Kinder nicht die nötige Kraft zum Frei- und Straffsitzen haben, was sie durch öfteres Anlehnen und Zusammensinken des Rückens verraten, so muß auf einige Zeit eine ruhende Stellung im Liegen eintreten.

Beim Stehen ist es zu vermeiden, daß die ganze Last des Körpers auf einem Fuße getragen werde, während der andere nur hängend den Boden berührt. Die Hüftknochen werden dadurch aus ihrer wagerechten Lage gebracht, was eine Beugung des

Rückgrates und eine verschobene Stellung des ganzen Oberkörpers zur Folge hat.

Nicht minder wichtig ist schon in der ersten Jugendzeit ein richtiger Gang, wobei die Fußsohlen ebenfalls in gleichem Maße die Körperlast zu tragen haben. Das wird durch das Auswärtstellen der Fußspitzen erreicht, indem die Längendurchmesser beider Füße sich so schneiden, daß sie einen halben rechten Winkel bilden. Es ist diese normale Fußstellung beim Gehen nicht bloß aus ästhetischen Rücksichten erforderlich, sondern es haben nach Dr. Schreiber*) Abweichungen davon namentlich im frühen kindlichen Alter nur insofern recht ernste Bedeutung, als daraus sehr leicht bleibende Bildungsfehler der Fußgelenke und Fußknochen hervorgehen, und als sodann dadurch auch eine größere Disposition zu Verrenkungen der Fußgelenke, sowie zur Entstehung von schmerzhaften Schwielen und Hühneraugen gegeben ist. Außerdem wird dadurch indirekt eine schlaffe und unsichere Haltung des ganzen Oberkörpers bedingt, mithin mancher sekundäre Nachteil für den Wuchs und die Ausbildung des Körpers veranlaßt. Man hat geraten, auf die Abnutzung des Schuhwerkes zu achten, um daran die Abweichungen eines normalen Ganges zu erkennen. Danach nutzen sich bei normaler Fußstellung die Schuhe an allen Stellen, auf welche der Druck der Körperlast fallen muß, nämlich an der Ferse, am äußeren und inneren Zehenballen und in der ganzen Breite zwischen beiden letzteren fast gleichmäßig ab, so daß aus einer ungleichen Abnutzung sicher auf eine entsprechende fehlerhafte Fußstellung zu schließen wäre. Durch Gewöhnung und Aufmerksamkeit läßt sich das bei Kindern häufig vorkommende Einwärtstellen der Füße vermeiden. Die sogenannten Fußstöcke, welche man Kindern anlegt, um ihre Füße auswärts zu drehen, und die Formen, um die Kniee zugleich heraus- und hereinzudrücken, sind bei zu starker Anwendung sehr nachteilig. Zur Entwicklung und Erhaltung einer guten Bildung und Beschaffenheit der Füße ist einbälliges, jedem einzelnen Fuße genau angepaßtes Schuhwerk zu



*) „Die schädlichen Körperhaltungen und Gewohnheiten der Kinder.“ Leipzig, Fleischer.

empfehlen. Stellt sich das fehlerhafte Einwärtsstellen der Füße in einem hohen Grade heraus, so kann man eine Besserung schon damit erreichen, daß man öfters Gehübungen auf einem Brett vornehmen läßt, welches mit rechtwinklig auf einander stoßenden Latten belegt ist, die in Fußbreite der Kinder von einander stehen.

Bei städtischen Kindern hat in dem früheren Alter das Ersteigen der Treppen nicht selten einen nachteiligen Einfluß auf die Körperentwicklung. Mädchen unter sechs Jahren sind noch nicht im stande, von Stufe zu Stufe abwechselnd mit einem Fuße aufzutreten. Sie pflegen dann immer mit einem Beine voranzuschreiten, während das andere nur nachstellt. Dieses Vorausschreiten erfordert offenbar eine viel stärkere Muskelthätigkeit, und wenn es fortwährend von einem und demselben Fuße geschieht, so wird dadurch bei der Zartheit und Nachgiebigkeit des kindlichen Körpers leicht der Grund zu einer Verschiebung der Hüftknochen und zur Entstehung ungleichseitiger Körperbildung gegeben. Beim Treppabsteigen ist die ungleichseitige Einwirkung noch bedeutender, da die ganze Last des Körpers sich auf eine Hälfte wirft und eine bedenkliche Erschütterung herbeiführt.

Handelt es sich nun um die eigentlichen gymnastischen Einwirkungen, welche auf dieser Stufe zur Unterstützung einer gesunden und kräftigen Körperbildung etwa anzuwenden wären, so sollen dieselben noch keineswegs den Zuschnitt eines förmlichen Unterrichtes, sondern mehr den Charakter einer spielenden Beschäftigung an sich tragen, wie sie gewissenhafte Eltern in ihren Mußestunden mit ihren Kleinen wohl vorzunehmen pflegen. Bei den Tieren bemerken wir eine besondere Sorgfalt und ungemeinen Scharffinn, womit sie sich der leiblichen Ausbildung ihrer Jungen widmen. Die Katzen, Hunde, Ziegen und andere Tiere sind unermüdlich, durch allerlei Sprünge und Belustigungen ihre furchtsamen und unbeholfenen Kleinen zur Nachahmung zu reizen, um sie so im Gehen, Laufen und Springen zu üben. Im allgemeinen machen die Leibesübungen bei allen lebendigen Wesen den Hauptteil der ersten Erziehung aus, während sie bei den Menschen in der ersten Jugend zum Nachteile des Geschlechts meist in sehr geringer Ausdehnung zur Anwendung kommen. Man begegnet hier beim Menschen einem gewissen Losgerissensein vom Instinkte, so daß sich ein Zusammenleben des Vaters und der Mutter mit dem Kinde mehr auf ein bloßes

Zuschauen und Zuwarten bei der Entwicklung der Sinne und Kräfte beschränkt, als sich in einer hilfreichen Thätigkeit erweist, wodurch die Kinder schon frühzeitig leiblich gestärkt würden.

Schon auf dieser ersten Stufe kann eine ganze Reihe von systematischen Übungen bezeichnet werden, welche die Entwicklung der leiblichen Anlagen der Kleinen fördern und denselben zugleich zur Unterhaltung und zum Spiele dienen. Viele Eltern wissen auch auf diese Weise einigen Ersatz für das zu geben, was die Natur des Menschen unter den heutigen Kulturverhältnissen eingebüßt hat. Sie werden, oft ohne es zu ahnen, die ersten Lehrer in der natürlichen Turnkunst.

Auf der ersten Bildungsstufe und beim Gehenlernen sind schon mancherlei Unterstützungen in den Leibesbewegungen nötig, welche an eine Gymnastik anstreifen. Es gehört zur Entwicklung des Menschlichen im Kinde, daß es greifen und handhaben will; es kommt so zum Bewußtsein seiner Wirksamkeit auf Gegenstände. Das muß man nähren. Schon die alten Griechen würdigten das, indem sie den Kindern zuerst die Archytasflapper, später den Ball in die Hand gaben. Auch bei uns reicht man dem Kinde derartige Gegenstände, wie Klappern von Holz oder Blech, damit es dieselben bewege und sich an dem Getöse erfreue. Die umsichtige Wärterin wird es so einzurichten wissen, daß sie der Kleinen das Spielzeug bald in die rechte, bald in die linke Hand giebt, um gleich im Anfange einer Ungleichseitigkeit vorzubeugen. Knochenbildung und Muskulatur des Kindes sind auf dieser Stufe noch sehr schwach und bieten nach Burdach*) etwa folgende charakteristische Merkmale: „Die Streckmuskeln bilden sich mehr aus, so daß die Beugemuskeln ihr früheres Übergewicht verlieren, mithin aufrechte Haltung und Gehen möglich wird. Die Wirbel verknöchern, indem ihre Bogen mit den Körpern und ihre Bogenhälften unter einander verwachsen und Dornfortsätze sich bilden, auch die fünf Stücke, aus denen das Kreuzbein entstanden ist, verschmelzen; zugleich erhält die anfangs noch gerade Wirbelsäule ihre Krümmungen. Die drei Teile der Beckenknochen bleiben noch geraume Zeit durch Knorpelmasse in der Gelenkgrube des Oberschenkels von einander ensernt; und so bleiben

*) „Anthropologie“, S. 488.

auch an den Knochen der Gliedmaßen noch bedeutende Stellen knorpelig. Indes fängt das Kind gegen Ende des ersten Jahres an zu stehen, verliert jedoch dabei, da die Streckmuskeln noch zu schwach sind, bald das Gleichgewicht und kommt dann beim Fallen zu sitzen. Hierauf gelangt es, indem es sich dabei anhält, zum Schreiten, teils durch bloßen Bewegungstrieb bestimmt, teils um einen entfernten Gegenstand zu erreichen; es ist aber hierzu von Geburt an vorbereitet, da bei dem noch zwecklosen Zappeln ein Bein wechselweise mit dem andern gestreckt und gebogen wird. Es geht sodann zum Laufen über, welches eigentlich mehr ein hastiges, unbesonnenes Stürzen ist, wobei es leicht nach vorne fällt. Erst zu Ende des zweiten Jahres hat es die Mäßigung in seinem Verlangen und die Stärke in seinen Streckmuskeln gewonnen, um gehen zu können, und wie es hierin sicherer wird, will es auch nun allein, frei und nach eigenem Willen sich bewegen. So windet es sich vom Arme der Mutter, wie durch die Aufnahme anderer Nahrung von der Brust derselben; es betritt nun selbst den Erdboden, und wird, räumlich ausgedrückt, selbständig und frei; jedoch so, daß es wegen Mangel an Kraft und Übung, sowie an Überlegung und Vorsicht, immer noch der mütterlichen Beaufsichtigung bedarf“.

Das wird in der Zeit vom zweiten bis vierten Jahre noch weiterer Ausbildung bedürfen, wozu man dem Kinde nur freien Spielraum gönnen möge, den man nur beschränkt, wenn ihm Gefahr droht. Eine vorsichtige Anleitung, das 5—6jährige Kind in seiner Ausbildung und Erstarkung zu fördern, würde die noch schwache Bildung zu berücksichtigen haben. Wir lassen hier einige leichte Übungen folgen, welche je nach Umständen gegen das Ende des Kindesalters ihre zweckmäßige Anwendung finden:

1. Das Kind liegt gestreckt auf dem Rücken, Füße an einander geschlossen. Mit jeder Hand erfaßt es die vorgehaltenen Zeigefinger der sich über das Kind neigenden Mutter oder der Wärterin und läßt sich so mit dieser Hülfe langsam zum Sitzen aufrichten, worauf es wieder sanft in seine frühere Lage zurückgeht. Dieses Heben und Senken des Oberleibes wird einige Mal fortgesetzt. Dem aufmerksamen Auge wird es nicht entgehen, wenn etwa eine ungleiche Beteiligung einzelner Leibestheile dabei stattfindet. Später geschieht das Aufrichten ohne Hülfe der Hände. Um die Thätigkeit vornehmlich

auf die Rücken- und Bauchmuskeln zu beschränken, kann man später die Hand über beide Kniee weglegen und diese so beim Aufrichten festhalten. Nach Umständen schließt sich dem die entgegengesetzte Übung an, wonach der Oberkörper ruhig liegen bleibt, während beide Beine gestreckt und eng an einander geschlossen ein wenig vom Boden erhoben werden.

2. Im Zimmer wird sich Gelegenheit bieten, das Kind zu allerlei Geh- und Laufübungen vor- und rückwärts und im Kreise zu veranlassen, wobei es gleichfalls mit beiden Händen zu erfassen ist. Man mache sich selbst zum Mittelpunkte eines Kreises und reiche dem Kinde die rechte Hand, die es mit seiner linken erfäßt, um den Kreis-Gang oder -Lauf nach links zu beginnen. Bei der Wendung nach rechts erfäßt das Kind mit seiner rechten Hand die linke des Lehrers. Es muß stets ein öfterer Wechsel zwischen dem Kreislaufen rechts und links eintreten; auch ist es zweckmäßig, wenn das Kind den freien Arm zur Waghaltung ausstreckt. Ein Galoppieren in kleineren Entfernungen nach links und rechts gehört gleichfalls auf diese Stufe.



Fig. 1.

3. Zur Stärkung der unteren Gliedmaßen dient folgende Übung. Das Kind steht gerade vor dem Lehrer, Fersen geschlossen, Fußspitzen nach außen. Die Hände, welche gleichhoch neben dem Kopfe gestreckt werden, erfäßt man lose und fordert das Kind auf, sich mit geschlossenen Knien langsam zur Kniebeuge niederzulassen und wieder zu erheben. Anfangs geschieht das in geringer Ausdehnung, später so weit, daß bei Stellung auf den Fußspitzen ein Aufsitzen auf die Fersen erfolgt. Zuletzt geschieht die Übung ohne Unterstützung (Fig. 1).



4. Wie in voriger Übung ein Beugen der Kniee geübt wurde, so werde nun ein Strecken derselben zum Gegenstande leichter Übung gemacht. Wie bei 1. hat sich das Kind auf dem Boden oder auf einer Bank in eine liegende oder sitzende Stellung begeben. Der Lehrer stellt einen Fuß gequert so vor, daß das Kind sich mit beiden Füßen dagegen stemmen kann. Die Hände sind auch wie bei 1. erfaßt und nun hebt man das Kind, welches die Kniee zu strecken hat, behutsam ein wenig in die Höhe, um es ebenso wieder niederzulassen. Später erfolgt das Heben etwas höher und zuletzt bis zum aufrechten Stehen.

5. Ist das Kind im Stande, ohne fremde Unterstützung in die Hockstellung wie bei 3. überzugehen, so werden sich in dieser Stellung einige leichte Hüpfübungen, etwa über einen am Boden gezogenen Kreidestrich, ausführen lassen, wobei die Hände auf die Hüften zu setzen sind.



Fig. 2.

6. Ein sorgsamer Vater kann hier leicht auch einige Schwebübungen eintreten lassen, indem er das Kind auf seinem vorgehaltenen Fuße anfangs mit beiden Füßen, später nur mit einem Fuße Stellung nehmen und bei Erfassen der Hände ein Auf- und Niederschaukeln folgen läßt (Fig. 2).

7. An das Schaukeln auf einem Fuße knüpft sich ein leichtes Abspringen, wobei das Niederspringen auf beide geschlossene Fußspitzen und mit schnell beugenden Knieen einzuhalten ist.

8. Bei einem kräftigen Kinde von 7—8 Jahren ist es angemessen, auch die bekannte Übung anzuwenden, wonach es sich gestreckt an den Boden legt und die Arme gestreckt an den Seiten hält oder auf der Brust verschränkt. Man faßt nun gleichmäßig mit beiden Händen unter die Schultern und hebt das Kind, welches sich durch Strecken ganz steif zu halten hat, ein wenig in die Höhe, um es langsam wieder zu senken. Dieses Aufheben kann anfangs bis zur Knie- oder Hüfthöhe des Helfenden geschehen, bis endlich ein vollständiges Aufrichten erfolgt.

9. Bei zunehmender Schnellkraft des Kindes wird man leicht auch eine kleine Springübung folgen lassen können. Der Lehrer sitzt dabei auf einem Stuhle und ergreift das vor ihm stehende Kind bei den Händen. Man fordert es auf, sich durch Kniebeugen ein wenig niederzulassen, um sodann durch ein leichtes Abschwellen beider Füße so in die Höhe zu springen, daß es sitzend auf die geschlossenen Kniee des Lehrers gelangt. Der Lehrer unterstützt dieses Unternehmen durch ein Aufziehen mit den Händen. Es wechselt dieser Sprung mit Wendungen nach rechts und links, was der Lehrer beim Drehen der Hände zu beachten hat.

10. Bei fortschreitender Gewandtheit wird Übung 9. insofern erschwert, als der Sprung bis zum Aufknieen oder zum Stehen auf den Knieen des Helfers erfolgt. Auch der Sprung auf das vorgehaltene Schaukelbein (6.) gehört hierher.

Es sind solche Übungen ihrem Umfange nach natürlich sehr beschränkt und bloß als bruchstückartige Einwirkungen anzusehen. Doch wünschten wir, daß sie, ohne es damit zu weit zu treiben, von der Erziehung nicht so geringgeachtet würden.

Es ist unnatürlich, wenn unsere Mädchen von 10—15 Jahren eine solche Muskelschwäche zeigen, daß sie nicht im Stande sind, ihren Körper ordentlich aufrecht zu tragen, und sich in Folge davon mit allerlei Deformitäten zu plagen haben. Die Veräumnis im Kindesalter rächt sich dann durch allerlei innere und äußere Krankheitszustände in den höheren Altersstufen. Solche Übelstände finden ihre Erklärung in dem Umstande, daß die Mädchen im Kindesalter sich in der Regel selbst überlassen bleiben und das natürliche Verhältnis des Zusammenlebens der Eltern mit dem Kinde gestört wird. Daß Vater und Mutter im freien Spiele sich viel mit dem

Kinde beschäftigen, hat auch einen großen fördernden Einfluß auf die geistige Entwicklung des Kindes. Durch Geistiges Leibliches zu bewirken, ist nicht schwer, und umgekehrt. Das geistige und leibliche Zurückbleiben der Kinder niederer Stände bis zu einem gewissen Alter hat eben darin seinen Grund, daß man so wenig in ihrer ersten Kindheit mit ihnen lebte (Schleiermacher).

Sind wir mit Vorstehendem schon in dasjenige System von Thätigkeiten eingeführt, welches sich an die willkürlichen Bewegungen des Kindes anschließt und durch positive Einwirkungen und verschiedene Manipulationen geeignet ist, das Körperliche zu üben und zu entwickeln, so können auch die dabei im Auge zu behaltenden Gesichtspunkte deutlicher bezeichnet werden.

In der Entwicklung der körperlichen Kräfte sind zwei Richtungen zu unterscheiden, erstens auf die Gewandtheit, zweitens auf die Stärke. Die erste ist allgemein für beide Geschlechter, die zweite meist nachher besonders vertreten bei der männlichen Jugend; bei der weiblichen hat sie weniger Bedeutung, auch bei den durch körperliche Thätigkeit lebenden Ständen wird weniger auf Kraft beim Weibe gerechnet. Daraus folgt, daß die Entwicklung der körperlichen Fertigkeiten nicht beginnen muß mit dem, was Richtung hat auf die Kraft, sondern mit dem, was Bezug hat auf die Gewandtheit. Sobald die körperliche Übung auf Vermehrung der Kraft gerichtet ist, wird sie Anstrengung; und alles, was durch pädagogische Thätigkeit im Kindesalter sich entwickelt, darf nicht an den Punkt der Anstrengung kommen.

Denn da das bildende Leben in dieser Epoche auf eine schnelle Entwicklung des Körpers hinarbeitet, so gewährt es nur einen geringen Überschuß an freien Kräften, deren Bethätigung über das dem Kinde allein naturgemäße Spiel hinaus alle verderblichen Folgen herbeiführt, welche der Mißbrauch der Anstrengung im reiferen Alter nach sich zieht. Man kann es mit den Kindern bei den allgewöhnlichsten Übungen dadurch versehen, daß man sie anstrengt; ihre physische Kraft bedarf noch sehr der Schonung. Die Beispiele sind gar nicht selten, daß Kinder zwischen dem zweiten und sechsten bis siebenten Jahre durch körperliche, wenn auch ganz einfache, aber anstrengende Übungen ungesund wurden. Die stärksten Kinder werden dadurch kränkelnd, daß man sie sich überarbeiten läßt.

Deshalb muß man große Vorsicht üben und Maß halten; der zarte weibliche Organismus wird auch bei den ersten Übungen eine Warnung sein, die kleinen Mädchen nicht anzustrengen.

Was die Gewandtheit betrifft, so haben wir zwei entgegengesetzte Punkte, von denen wir ausgehen, Bewegungen der Sinneswerkzeuge und willkürliche Bewegungen der Gliedmaßen, woraus alle körperliche Fertigkeit zusammengesetzt ist. Auf ein richtiges Verhältnis zwischen beiden muß stets geachtet werden. Und hierzu die Spiele, d. h. dasjenige von den Beschäftigungen der Kinder, was in Beziehung auf die weitere Entwicklung mehr auf seiten des Spieles liegt, zu benutzen, zur Übung der Sinneswerkzeuge und zur Erreichung der Gewandtheit im Gebrauche der Gliedmaßen zu leiten, das ist die eigentliche Aufgabe. Also im schroffsten Gegensatze zur Anstrengung bezeichnet das Spiel der geistigen und körperlichen Kräfte das natürliche Maß des Lebensgebrauches im kindlichen Alter. Spiel ist die völlig freie Regung der Kräfte um ihrer eigenen Übung willen, mit Ausschluß jedes äußeren Zweckes, und seine diätetische Bedeutung liegt eben darin, daß es die kindlichen Kräfte weder mehr noch weniger in Anspruch nimmt, als ihrer inneren Verfassung gemäß ist. Das Kind thut aus eigenem Antriebe gewiß nichts, woran es nicht ein lebendiges Interesse hat, in welchem es über das in ihm erwachte Bedürfnis zum Bewußtsein kommt. In Befriedigung desselben zeigt es sich daher ungemein ersünderisch, und eben weil dies alles so natürlich und notwendig aus ihm hervortritt, trägt sein Leben und Bewegen wie jedes echte Naturerzeugnis das unverfälschte Gepräge der Wahrheit, dem nichts äußerlich Gemachtes sich störend und widersinnig einmischet. In diesem Sinne wird sich daher das Kind auch in seiner Thätigkeit weder übernehmen, noch mit ihr hinter seinem Bedürfnisse zurückbleiben, eben weil es die volle reine Lust des inneren, mit Naturnotwendigkeit hervortretenden Triebes an ihr hat, und mit ihr gewiß nicht eher nachläßt, als bis der Vorrat an Kraft erschöpft ist, und dadurch Ruhe gebietet.

Nun ist gewöhnlich die Basis des eigentlichen Spieles, daß den Kindern bewegliche Gegenstände zur Handhabung übergeben werden. Die beste Art des Spieles für die erste Hälfte des Kindesalters ist eine solche, wenn man den Kindern Gegenstände giebt, die so gehandhabt werden können, daß ihr Darstellungstrieb Nahrung

erhält, und an denen sie die eigene Produktionskraft versuchen und üben können, indem sie freie oder gewisse regelmäßige Gestaltungen nach einem gewissen Typus hervorbringen. Die bekannten Flechtereien von bunten Holzspänen oder Pappstreifen, das Formen und Aufstellen von Figuren aus angefeuchtetem Sand (mit Fingerhüten, Näpfchen und anderen Formen), die verschiedenen Arten der Zusammensetzspiele, die architektonischen Verwandlungsspiele, Baukästen u. dergl. m. sind hier ganz am Orte, die Fertigkeit und Gewandtheit in Gestaltung der Dinge zu üben.

Wiederum kommt es bei den Spielen, bei denen die körperliche Bewegung die Hauptsache ist, auf die Selbstdarstellung an, die vorzüglich eine gewisse Regelmäßigkeit erfordert, aber eine solche, die nicht sowohl die Kraft, als vielmehr die Gewandtheit voraussetzt. Es nehmen Bewegungsspiele in dieser Periode auf die Verschiedenheit des Geschlechtes eigentlich noch gar keine Rücksicht, so daß wir in der Regel kleine Knaben und Mädchen unter einander gemischt finden. Erst zu Ende des Kindesalters gestalten sich die Spiele so, daß sie zu einer Sonderung der Geschlechter in der nun folgenden Periode vorbereiten. Anmut und Zierlichkeit, wozu die weibliche Jugend besondere Neigung hat, werden bei diesen Bewegungen besonders vorherrschen, und wenn Knaben daran teilnehmen, so ist das für sie sehr heilsam, da gewöhnlich, wenn bei ihnen in der ersten Entwicklungszeit auf körperliche Haltung und anmutige Gewandtheit nicht geachtet wurde und weibliche Einwirkung entweder fehlte oder zu schwach war, in der späteren Lebenszeit das Ungraziöse und Unbehülfliche sehr stark hervortritt, und das ist unschön.

Welche Spiele eignen sich nun für diese Altersstufe?

Wir führen sogleich hier einige derselben an und verweisen auf das, was im Nachtrage über Bewegungsspiele im allgemeinen und mit Rücksicht auf die höheren Altersstufen zu sagen wäre:

1. Das Stein- oder Bickelspiel wurde schon im Mittelalter mit Würfeln viel von Mädchen und Jungfrauen gespielt. Es gehören dazu fünf kleine rundliche Steine, die in bestimmter Ordnung etwas vereinzelt auf den Tisch oder auf den Boden gelegt werden, während der fünfte von dem spielenden Kinde in die Hand genommen wird. Der letztere ist in die Höhe zu

werfen und wieder aufzufangen. Während des Auffliegens ist jedoch einer von den vier am Boden liegenden Steinen schnell aufzuraffen. Auf diese Weise werden alle Steine aufgehoben und danach auch wieder an ihren Platz gelegt. Wem es gelingt, bei fortgesetztem Aufwerfen des einen Steins die übrigen aufzuheben und auch wieder an ihren Platz zu legen, der hat das Spiel gewonnen. Bei zunehmender Geschicklichkeit wird die Anordnung



Fig. 3 a.



Fig. 3 b.



Fig. 3 c.

auch so getroffen, daß zwei Steine in die Hand genommen werden und zwei am Boden liegen, worauf Aufnehmen und Hinlegen wie oben erfolgen. Schwierig ist es, wenn alle fünf Steine in die Hand genommen werden und bei jedesmaligem Aufwerfen auch einer abgesetzt wird. Auch zum Aufraffen der vier Steine und zum Weglegen derselben gehört eine größere Geschicklichkeit.

2. Das Vilboquet wird mit dem bekannten im Handel der Drechsler vorkommenden Instrumente gespielt, welches aus einem

10—15 cm langen Holzstabe besteht, von dem das eine Ende in eine Spitze ausläuft, während an dem anderen eine ausgehöhlte Halbkugel angebracht ist. In der Mitte des Stabes hängt an einer dünnen Schnur eine Holzkugel, deren Größe der Höhlung in der Halbkugel entspricht. An der Kugel selbst findet sich an derjenigen Stelle, welche dem Anknüpfungspunkte der Schnur entgegengesetzt ist, ein der Stabspitze entsprechendes Loch. Der Stab wird mit nach oben gefehrtem Becher in der Mitte gefaßt und die Kugel wie ein Pendel erst hin- und hergeschwungen, um dann mit einem kleinen Ruck in die Höhe geschwungen und mit dem Becher aufgefangen zu werden. Schwieriger ist es, auf solche Weise die Kugel mit der Spitze aufzuspießen (Fig. 3a, b, c).

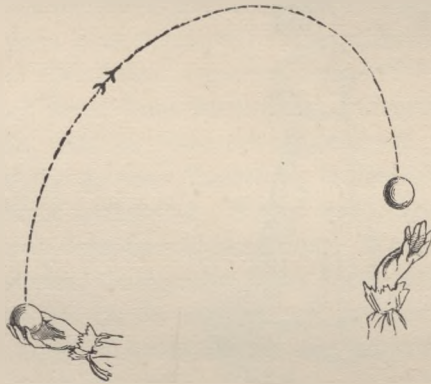


Fig. 4.

3. Der Fangball ist ein einfaches Spiel, welches mit dem Leder- oder Wollballe von angemessener Größe ausgeführt wird. Die Kinder lernen zuerst, den Ball in mäßige Höhe zu werfen, um ihn mit beiden Händen wieder zu fangen. Es geschieht das Aufwerfen einmal mit der linken, das andere Mal mit der rechten Hand, oder dreimal mit der rechten und dreimal mit der linken. Sodann erfolgen Aufwerfen und Auffangen durch eine Hand, was dadurch erschwert werden kann, daß sich beim Aufwerfen die Hand in der Kammhalte befindet und beim Auffangen sich schnell zur Risthalte wendet (Fig. 4).

Hat man eine glatte Mauer von der Höhe eines Stockwerks in der Nähe, so läßt man die Fangübungen mit Anwerfen an die

Mauer verbinden. Mancherlei Veränderungen treten nun ein, indem der Ball in verschiedenen Wiederholungen links geworfen und rechts aufgefangen, oder rechts geworfen und links aufgefangen wird. Man läßt auch den Wechsel so eintreten, daß der aufgeworfene Ball dreimal mit beiden Händen, dreimal mit der linken und dreimal mit der rechten Hand aufgefangen wird, während die Spielerin es so einrichtet, daß er beim zehnten Wurf ihr gerade auf den Kopf niederfällt. Es macht dieses Spiel durch die damit verbundenen Lauf- und Sprungübungen sehr gewandt und übt gleichmäßig rechte und linke Seite.

4. Ein einfaches lustiges Gesellschaftsspiel für eine größere Anzahl kleiner Mädchen ist „Vöglein flieg' aus!“ Eine Vogelhändlerin und eine Käuferin sind die Hauptpersonen, während die übrigen die Vogelschar bilden und mit besonderen Vogelnamen belegt werden, die jedoch der Käuferin nicht bekannt sein dürfen. Die Mitspielenden stehen in einer Reihe hinter der Vogelhändlerin. Die Käuferin kommt an und sagt: „Ich möchte gern ein schönes Vöglein kaufen!“ Was für eines? „Hast du einen Stieglitz?“ Nein! „Eine Nachtigall?“ Nein! — und so geht es fort, bis die Käuferin einen Vogel nennt, der wirklich vorhanden ist. Dann rufen alle: ja! und die betreffende Spielerin läuft schnell zu einem bestimmten nicht zu fernen Male. Gelingt es ihr, das Mal zu erreichen, ohne von der Käuferin eingeholt zu werden, so kann sie zur Spielschar zurückkehren; im anderen Falle gehört sie der Käuferin, welche sie an einem Orte aufstellt, bis sie noch mehrere gefangen hat. Diejenige Partei, welche zuletzt die stärkste ist, hat gewonnen.

5. Bei dem sehr einfachen Kesselspiele stehen die kleinen Mädchen im Kreise und erfassen sich mit den Händen. Indem sie links oder rechts herum eine kreisförmige seitwärtsritige Bewegung machen, singen sie:

Bau-et, bau-et Kes-sel! mor-gen da wird's bes-ser,
 ü-ber-mor-gen trag'n wir Wasser ein, Bau! da fiel der Kes-sel ein.

und bei der Stelle: Bauz zc. gehen sie schnell in eine kauernde Stellung über.

6. Der „Gänse dieb“ erfordert eine unpaarige Spielschar, die sich gleichfalls Hand in Hand im Kreise herumbewegt und dazu singt:

Wer die Gans ge = steh = len hat, der ist ein Dieb; wer sie a = ber
wie = der = giebt den hab' ich lieb. Da steht der Gän = se = dieb!

Bei der Stelle: „Da steht zc.“ sucht eine jede der Mitspielenden eine Nachbarin zur Rechten oder Linken zu erfassen, um sich im Takte der zweimal wiederholten und etwas schneller gesungenen Melodie tanzend zu umwalzen. Danach werden die letzten beiden Takte im Stehen nochmals wiederholt, wobei alle auf die übriggebliebene mit der bekannten ausspottenden Bewegung der Zeigefinger weisen.

7. Der Bauer. Im Kreise wie bei 5. schreitend singen die Mädchen, indem sie sich fragend begrüßen und gegen einander verneigen:

Wollt ihr wis = sen, wie der Bau = er sei = nen Ha = fer aus =
bis
sät? Der Bau = er macht's so.

Bei der letzten Stelle des Liedchens ahmen die Kinder die Bewegung des Säemanns nach, etwa so, daß nach dem Takte das Herauslangen des Samens aus dem Sätuche auf die ersten beiden Viertel und die Handbewegung des Ausstreuens zum dritten Viertel geschieht. Ein anderer Vers heißt: „Wollt ihr wissen, wie der Bauer seinen Hafer ausdrischt?“ wobei auch im Takte der Musik die Bewegung des Dreschens gemacht wird.

8. Mehr Abwechslung gewährt das heitere Nachahmungsspiel, wobei im Kreise ziehend mit Händefassen gesungen wird:

Im Sommer, im Sommer, da ist die schöne Zeit! Da
freuen, da freuen sich alle junge Leute; drum setzen
all' auf mich und wer in diesem Kreise ist, der mach' es so wie ich!

Alle bleiben stehen, lassen die Hände los und sehen auf den Lehrer oder eine der Spielführerinnen, welche etwa mit den Armen die Bewegung des Fliegens darstellt, was sofort alle nachahmen und dazu singen:

Das Fliegen, das Fliegen, das will mir nicht an stehen; drum
muß ich, drum muß ich mich gleich auch rundum dreh'n.

Bei den letzten zwei Takten drehen sich alle schnell ein- oder zweimal im Kreise herum, worauf wieder Händefassen erfolgt und der Kreisumzug mit Gesang von neuem beginnt. In gleicher Weise wird nun z. B. das Werfen, Hüpfen, Geigen, Rudern, Schwimmen, Sägen und dergl. pantomimisch dargestellt.

9. Das Ringwerfen erfordert eine Schnur, welche an der Decke des Zimmers angebracht und am unteren Ende mit einem nicht zu leichten Ringe versehen ist. Nach Maßgabe der Schnurlänge ist an der gegenüber stehenden Wand ein Haken angebracht, nach welchem hin der Ring so zu schwingen ist, daß er darin hängen bleibt. Es verlangt das geschickte Werfen, Abmessung der Kraft und Augenmaß, und dient zur unterhaltenden Beschäftigung für Einzelne. In Gesellschaft machen 24 Würfe in 6 Gängen,

jeder zu 4 Würfeln, das Spiel aus. Bei jedem Hängenbleiben des Ringes wird ein Point zugeschrieben; bleibt er aber in 1 Gange 4 Mal hängen, so zählt das 6. Man empfiehlt das Spiel seiner mäßigen Körperbewegung halber als Beschäftigung für die Zeit nach Tische.

10. In geräumigen hohen Zimmern ist das Spiel mit dem Federball (Volant) für kleine Mädchen sehr empfehlenswert.



Der Federball ist etwa 5 em im Durchmesser groß und mit leichten Federn von etwa 8 em Länge besetzt. Jede Mitspielerin hat ein Rakett in der Hand, das mit Schnüren netzartig durchflochten oder noch besser mit Pergament überzogen ist.

Zuweilen sind im letzteren Falle klingende Gegenstände zwischen den Pergamentblättern eingelegt, so daß mit jedem Schläge ein Ton hörbar ist. Solcher Mittel bedienten sich auch die alten Griechen. Sie hielten es z. B. für wesentlich, an den Reisen zum Treiben kleine metallene Ringe anzubringen, weil diese die Knaben durch das klirrende Getöse zur Freude stimmten und die Aufmerksamkeit fortwährend in Anspruch nahmen.

Es sind wenigstens zwei Spielerinnen erforderlich, die den Ball geschickt hin- und herzuschlagen haben; wer ihn zu Boden fallen läßt, hat das Spiel verloren.

Wenn die Kinder bei solchen Ball- und Wurfspielen sich selbst überlassen bleiben, so üben sie meist auch nur eine Seite, weshalb die Erziehung auf Abwechslung im Gebrauch des rechten und linken Armes zu sehen hat. Die Durchführung dieses Grundsatzes kann bei kleinen Mädchen auch auf das Tragen der Puppen, das Ziehen des Puppenwagens u. ausgelehnt werden, nicht sowohl in Rücksicht auf die dabei ganz unerhebliche Last, als vielmehr um auch hierdurch die Gewöhnung zur Gleichseitigkeit zu begründen.

Die leichten und unterhaltenden Spiele sind namentlich auch der Entwicklung der Sinne förderlich. Das richtige Sehen, die genaue Abschätzung des Raumes beim Werfen, das bestimmte Maß bei Taktbewegungen u. wirken dabei mit.

Die Spiele mit einfachen Gesängen entwickeln auch das Gehör, und leicht faßt das Kind den Takt der Töne auf, womit der erste Grund gegeben wird zur Auffassung des Maßes und der Ordnung. Takt und Rhythmus machen bald einen sichtbaren Eindruck auf die

kleinen Mädchen; wir unterstützen das durch die Spiellieder auf dieser Stufe, und bereiten dadurch vor auf die Anwendung der ordnenden und belebenden Kraft des Gesanges beim Turnunterrichte für das reifere Alter.

Soviel im allgemeinen über die noch beschränkte gymnastische Erziehungsweise im Kindesalter. Während in der ersten Periode die Ernährung eine ganz besondere Sorgfalt erheischte, ist das nun mit den willkürlichen Bewegungen der Fall. Hinsichtlich der Ernährung, welche jetzt nicht mehr so viele Schwierigkeiten bietet, muß ein Punkt noch erwähnt werden, welcher gerade bei der Erziehung im Kindesalter zu beachten ist; es ist das eine übermäßige Beförderung des Wohlgeschmacks. Man trifft es gar häufig, daß Eltern sich des Zuckerwerkes und anderer Leckermittel bedienen, um ihre Kinder zu beschwichtigen. Wird damit zuviel gethan, so erfolgt eine unnatürliche und über das Bedürfnis hinausgehende Überreizung des Geschmacks, wodurch die Entwicklung sinnlicher Triebe nur ihre Beschleunigung erhält. Der Zuckerstoff ist allerdings sehr nährend, aber man muß sich doch versehen, daß in Anwendung desselben Maß gehalten werde, damit nicht durch Erweckung jener Lüsternheit ein schädlicher Einfluß erfolge. Die allgemeine Erfahrung bestätigt es auch, daß, wenn sich die Geschmackslüsternheit in den Kindern früh entwickelt, auch der Geschlechtstrieb nachher unnatürlich früh und heftig hervorbricht. Das Darreichen von Naschwerk, namentlich außer der Essenszeit, ist immer bedenklich, besonders da sich ohnedies beim weiblichen Geschlechte eine Vorliebe dafür bemerklich macht. Bei dem ohnehin reichlichen Säfteandränge nach dem Kopfe, wie er im kindlichen Alter naturgemäß vorwaltet, müssen gewürzhafte und erhitende Speisen und Getränke natürlich ganz wegfallen, da sie nur gefährliche Zustände herbeiführen würden. Auch vor häufigem Genuß von Kartoffeln im Kindesalter hat man zu warnen, weil dadurch die skrofulöse Anlage gefördert wird. Die Kartoffeln sind reich an Stärkemehl, welches als Nahrungstoff dem Blute wenig verwandt und daher schwer verdaulich ist.

III.

Das Mädchenalter.

Die dritte Stufe, welche in die Jahre zwischen dem Zahnwechsel und der Pubertätsentwicklung fällt, ist für die Erziehung fast die wichtigste, weil das bildende Leben, das Wachstum und die Umbildung des Organismus in einer so bedeutenden Schnelligkeit und Stärke fortschreiten, daß eine Verbildung um so leichter möglich ist, wenn die geringsten Hemmnisse und Fehler in der Entwicklung eintreten. Dazu kommt, daß hier das bewegende Leben sich immer freier entfaltet, wodurch die Aufgabe der leiblichen Erziehung nur noch verwickelter wird.

Der Charakter des Mädchenalters spricht sich daher in einer steten Beweglichkeit und Veränderlichkeit aus, was genau mit dem rasch vorschreitenden Wachstum und der kräftigern innern Erregung des Organismus zusammenhängt. Es ist ein Drängen und Treiben, ein Keimen und Sprossen, ein rühriges Weiterschreiten nach dem Ziele der Vollendung. Ein längeres Stehenbleiben auf einer Stelle oder eine anhaltende Beschäftigung mit einem Gegenstande würde immer einen störenden Aufenthalt mit sich führen. Darum ist der Mädchennatur ein Fixieren auf einen Punkt oder eine längere Beschäftigung mit einem Gegenstande zuwider. Trägheit, Verdrossenheit, Abspannung und Gleichgültigkeit sind die gewöhnlichen Folgen einer solchen naturwidrigen Erziehung. Die Naturanlagen des Mädchens sind nicht auf Anstrengungen gerichtet, mögen diese geistiger oder leiblicher Art sein.

Das Mädchen wird jetzt schulfähig und tritt dadurch in Verhältnisse, deren Einwirkungen auf seine Entwicklung von wesentlichem Belang sind. Diejenige Schule, welche hier die Spannkraft des Gehirns durch vorwiegende geistige Beschäftigung abschwächen wollte, würde ein gut Teil Triebkraft für die körperliche Entwicklung hinwegnehmen und die leibliche Gesundheit untergraben. Das Beharren in einer Richtung der Thätigkeit ist immer eine Anstrengung, die dem Mädchenalter erspart werden muß. Alle Einwirkungen,

namentlich die gymnastischen, erfordern deshalb auf dieser Stufe große Vorsicht und Schonung.

Da die jungen Mädchen leider einen großen Teil ihrer Zeit im Sitzen beim Schreiben, Lesen, Zeichnen, Nähen zc. zubringen müssen, und sich dabei gar leicht nachteilige Gewohnheiten aneignen, so ist das körperliche Verhalten bei den Schulbeschäftigungen von großer Wichtigkeit. Wie sehr das anhaltende Sitzen für lebhaftere und thätige Mädchen überhaupt unnatürlich ist, sehen wir schon an jenen unwillkürlichen Bewegungen, mit denen die Erziehung zu kämpfen hat. Wenn die Mädchen mehrere Stunden hintereinander an die Schulbank gefesselt sind, so verraten sie nicht selten durch unaufhörliches Bewegen mit Händen und Füßen, durch bedenkliches Übereinanderschlagen der Beine, durch Verziehen des Gesichtes, durch Abbeißen der Nägel und dergleichen schlechte Gewohnheiten, daß ein Mangel an hinreichender Körperbewegung und ein Überfluß nicht verarbeiteter Muskelkraft vorliegt. Schlimm ist es dann, wenn die Mädchen nicht nach jeder Lektion aufstehen und auf einem Korridor vor dem Schulzimmer auf- und abgehen oder zu diesem Zwecke einen Hofraum oder Garten benutzen können.

Die Schuleinrichtungen werden darum in dieser Epoche durch einen direkten und indirekten Einfluß auf die Ausbildung des weiblichen Geschlechtes von besonderer Bedeutung, wenn sie das auch gegenwärtig meist nur in einer abwehrenden und behütenden Thätigkeit zeigen können. Im allgemeinen hat man bei der Schulorganisation die Eigentümlichkeiten des weiblichen Lebens zu wenig berücksichtigt und z. B. in den Mädchenschulen die äußeren Einrichtungen ganz eben so getroffen, wie bei den Knabenschulen. Die Weichheit und Zartheit der Mädchen in physischen und allgemeinen psychischen Zuständen müßte denn doch Veranlassung sein, daß man sich hinsichtlich der Zahl und Verteilung der Lehrgegenstände, wie in betreff der Abwechslung derselben mit körperlicher Bewegung, auch in Herstellung der Lehrzimmer und Utensilien u. dgl. m. besser dem Bedürfnisse der Mädchen anschliesse, als es gemeinhin geschieht.

Um nun wenigstens die Schädlichkeiten in etwas vermindern zu helfen, wollen wir auf die Mittel verweisen, welche die Gesundheit der jungen Mädchen bei ihrer sitzenden Lebensweise sicher zu stellen geeignet sind. Ein schiefes Sitzen, ein Vorbeugen des Ober-

körpers oder ein Sitzen mit angedrückter Brust sind die gewöhnlichen Fehler, wodurch in dem Mädchenalter der Grund zu lebenslänglichen körperlichen Gebrechen gelegt wird. Die vornehmlichsten Regeln für ein gesundheitsgemäßes Sitzen bestehen darin:

1. Daß der Oberkörper mit seiner vollen Breite dem Schreibtische zugewendet ist, so daß die Linie von einer Schulter zur andern mit der Tischkante parallel läuft. Man hat deshalb runde Arbeitstische für junge Mädchen verworfen, weil an ihnen ein normales Sitzen nicht möglich ist. Daran schließt sich die Bedingung, daß das Schreib- oder Zeichenheft gerade vor der Schülerin liegt.

2. Daß das Rückgrat gestreckt aufrecht gehalten werde.

3. Daß beide Vorderarme bis an den Ellenbogen auf dem Tische aufliegen, um eine ungleichseitige Haltung des Oberkörpers zu vermeiden und die Last desselben beim Vorneigen zu unterstützen.

Um die gleichmäßige Stellung der Schulterblätter und zugleich eine freie Haltung des Brustkorbes zu erreichen, hat man von jungen



Mädchen eine einfache Vorrichtung benutzen lassen, die jenem Zwecke vollkommen entspricht. Es ist das ein leichtes Brettchen von 16—20 cm Breite und etwas länger als die Schulterbreite der Betreffenden. Nach beiden Enden läuft dieses Brettchen in schmale Griffe aus, welche sauber abgerundet sind. Beide Oberarme werden um diese Griffe und die Hände an die vorderen Seiten der Brust gelegt. Beim Memorieren und Umhergehen im Zimmer, vielleicht auch während einzelner Unterrichtsstunden wird die Vorrichtung in Gebrauch genommen.

4. Daß die Füße bequem auf dem Boden oder auf einem Fußbänkchen stehen. Ein Übereinanderschlagen der Füße würde die Blutzirkulation hindern und ist auch aus gewissen delikaten Gründen für die Jugend als nachteilig bezeichnet worden. Ein freies Hängenlassen der Füße würde nicht bloß unbequem sein, sondern auch die Haltung des übrigen Körpers beeinträchtigen.

5. Daß die Höhe des Stuhles oder der Bank, worauf das Mädchen sitzt, so eingerichtet werde, daß die Kante des Arbeitstisches sich in gleicher Höhe etwa mit dem Schürzenbunde befinde.

Die Erreichung eines normalen Sitzens wird von seiten derer, welche die Erziehung junger Mädchen zu leiten haben, viele

Erinnerungen nötig machen und die ernsteste Aufmerksamkeit verlangen. Namentlich in den Schulen werden die jungen Mädchen durch die Lehr- und Beschäftigungsobjekte so in Anspruch genommen, daß sie in der Regel ihre Haltung darüber vergessen. Zur Vermeidung solcher Übelstände hat Dr. Schreiber in dem schon genannten Werke eine Vorrichtung beschrieben, deren Gebrauch sich als ganz zweckmäßig erwiesen hat. Es ist das ein sogenannter Geradhalter (Fig. 5) von leichtem Stangeneisen. Durch eine Schraube wird derselbe an die Tafelkante wie ein Nähkissen befestigt, während durch eine zweite Schraube der abgerundete wagerechte Stab (a) so hoch gestellt wird, daß er genau der Schulterhöhe entspricht. Dieser Stab verhindert jeden Versuch, aus der richtigen Körperhaltung zu fallen: sowohl das Schiefsetzen, das Vorfallen des Oberkörpers und Kopfes, als auch das Andrücken der Brust, welche nebst dem Unterleibe hierdurch in freiem Abstände von der Tafelkante erhalten wird. Lehnt sich das Mädchen an den Stab, so ist das ohne Nachteil, weil derselbe quer über die beiden Schlüsselbeine und die vorderen Schulterknochen zu liegen kommt.



Fig. 5.

Aber auch ein solches Anlehnen wird das Kind wegen des durch den Druck entstehenden unangenehmen Gefühles nicht lange fortsetzen und von selbst in die freie straffe Haltung zurückkehren*). Ist ein Mädchen kurzsichtig, so darf sich nicht das Auge dem Schreibhefte nähern, womit allemal eine gekrümmte Haltung des Oberkörpers herbeigeführt würde, sondern man sorge dafür, daß, etwa durch ein hölzernes Stellpultchen (b), vielmehr der zu sehende Gegenstand dem Auge nähergebracht wird.

Nächst dem normalen Sitzen ist die Dauer desselben für junge wachsende Mädchen von Wichtigkeit. Ein langandauerndes Sitzen wird bei denselben, wenn Nacken- und Rückenmuskeln zu einer

*) Der Mechaniker Reichel in Leipzig verkauft einen Geradhalter (einschließlich einer gedruckten Gebrauchsanweisung) für 3½ M.

anstrengenden Körperhaltung noch nicht die erforderliche Kraft besitzen, leicht Krümmungen des Rückgrates hervorbringen. Schon Dr. P. Frank rät in seiner „Medizinischen Polizei“, daß man kein Kind nötige, über eine halbe Stunde sitzen zu bleiben, sondern ihm sodann erlaube, eben so lange eine aufrechte Stellung einzunehmen, damit so der freie Umlauf des Blutes befördert werde. Diese Behutsamkeitsregeln sind besonders in Strick- und Nähschulen für junge Mädchen nötig, welche meistens in einer engen Schnürbrust eingeschlossen, bei einer Arbeit, wo der ganze Rumpf immer ruhig auf einem Flecke bleibt, der geraden Stellung bald müde werden und sich sodann vor sich oder auf die Seite hängen lassen, wobei es nicht lange ansteht, daß nicht eine Ungleichheit der Schultern oder eine übelgebaute Brust davongetragen werde. Ein neuerer Arzt, Dr. Schreiber, stellt die Forderung, daß bis zum zehnten Lebensjahre die Kinder nie mehr als zwei Stunden, später nie mehr als drei Stunden hintereinander sitzend beschäftigt sein dürften. Überall, wo die Verhältnisse eine das angegebene Maß an Dauer überschreitende Beschäftigung der Kinder unvermeidlich machen, sollte wenigstens dafür Sorge getragen werden, daß den Kindern in der Mitte ihrer Arbeitszeit Gelegenheit geboten würde, die sitzende Stellung mit einer freien körperlichen Bewegung und Erholung wenigstens auf eine volle halbe Stunde zu vertauschen. Denn schon der Wechsel der Muskelthätigkeit ist Erholung. Die gewöhnlichen Pausen zwischen den einzelnen Unterrichtsstunden in den Schulen, wobei die Mädchen kaum ihren Platz verlassen und nichts weniger als sich behaglich austummeln können, erfüllen diesen Zweck nicht. Sehr schwächliche Kinder, deren Rückenmuskeln in einem vorzugsweise schlaffen Zustande sich befinden, sollte man nach jeder längeren Sitzzeit wenigstens 5—10 Minuten lang liegend ausruhen lassen.

Endlich verlangt Dr. Schreiber, daß auch da, wo Mädchen auf lange zum Sitzen genötigt sind, wie z. B. in Schulen, an den Sesseln oder Bänken durchaus Rückenlehnen angebracht sein müssen. Denn bei anhaltendem Sitzen tritt, selbst wenn das Kind zu den kräftigsten gehört, von Zeit zu Zeit die Notwendigkeit ein, die durch gleichmäßige Anspannung ermüdeten Rückenmuskeln einen Augenblick ruhen zu lassen. Ist nun keine Rückenlehne vorhanden, so kann sich das Kind auf keine andere Weise helfen, als daß es

den Rücken in sich zusammensinken läßt; und hiermit sind stets nachteilige Verziehungen und Verbiegungen desselben verbunden. Leider kann man noch in vielen Schulen die kleinen Mädchen auf schmalen Bänken ohne Lehnen zusammengepfercht sehen.

In den Schulen ist hinsichtlich einer gleichseitigen Körperbewegung ein Umstand zu beachten, der an sich unbedeutend erscheint, aber in der ersten Zeit des Mädchenalters nicht übersehen werden darf. Es herrscht nämlich häufig die Sitte, daß die Schülerinnen durch Aufheben der Hand zu erkennen geben, wenn sie eine Frage des Lehrers zu beantworten wissen. Geschieht dieses Anzeigen durch ein mäßiges Heben des Unterarmes, so hat das nichts auf sich. Wenn es aber als ein Aufstrecken oder Aufrecken ein und desselben Armes vielleicht in Verbindung mit einem Vorziehen der Schulter erfolgt, so ist recht wohl Gelegenheit zu einer Verbildung gegeben. Namentlich kleine Mädchen suchen ihren Eifer durch ein fortwährendes Wedeln mit dem aufgehobenen Arme auszudrücken, was vom Lehrer wohlweislich zu mäßigen ist.

In Mädchenschulen ist es ganz zweckmäßig, wenn diejenigen Schülerinnen, welche eine Antwort zu geben haben, aufstehen. Nur halte der Lehrer dabei stets auf eine aufrechte Körperstellung mit Zurücknehmen der Schultern und gerader Haltung des Kopfes.

Für Wuchs, Haltung und allgemeine Entwicklung des Körpers tritt nun in dieser Altersstufe ein rationeller Turnunterricht als wesentliches Erziehungsmittel ein. Der Unterrichtsstoff, wie er in den „Materialien“ zusammengestellt ist, kommt in der Weise zur Anwendung, daß für die Mädchen vom 8.—10. Jahre zuerst nur die einfacheren Gang- und Schrittweisen und Ordnungsübungen in Verbindung mit den leichteren Gliederübungen auszuwählen sind. Dadurch kann am geeignetsten auf eine hier zu fördernde aufrechte Stellung und gute Haltung im allgemeinen, wie für einen richtigen Gang der kleinen Mädchen hingearbeitet werden. In der Zeit vom 10.—12. Jahre bilden die Frei- und Ordnungsübungen immer noch den Hauptunterrichtsstoff, nur mit schwierigeren Verbindungen und mit Handgeräten, wie mit Stäben, dem kurzen Schwungsseile, den Castagnetten u. dgl. Leichtere Hangel- und Streckübungen sind nur mäßig anzuwenden, obgleich sie für Erkräftigung der Schulter- und Rückenmuskeln in diesem Alter wesentliche Dienste



leisten. Für die Periode vom 12.—14. Jahre können für gesunde und turnerisch gebildete Mädchen die gebotenen Übungsmittel in unbeschränkter Ausdehnung benutzt werden; für kranke treten natürlich nur solche Übungen ein, welche dem Zustande angepasst sind. Den Schluß der turnerischen Ausbildung auf dieser Stufe bilden die Reigen, mit und ohne Gesang. Die Bewegungsspiele gehen damit Hand in Hand, so daß in der ersten Zeit vielleicht diejenigen noch im Gebrauche bleiben, welche im Kindesalter gespielt wurden, während später zusammengesetztere Gesellschaftsspiele hinzukommen.

Die Bekleidung ist im Mädchenalter, als der eigentlichen Wachstumsperiode, nicht unwichtig. Man muß sie leicht und gemächlich machen und sie so einrichten, daß kein Körperteil gedrückt und beengt und dadurch in seiner freien und leichten Bewegung gehemmt werde. Für körperliche Haltung und Bildung ist es immer nachteilig, wenn die Kleidung über der Brust oder in den Armlöchern zu eng ist, wodurch die Ausbildung und Thätigkeit der Atmungsorgane und des Blutumlaufes Beschränkung erleiden. Das Bestreben, dem Drucke zu entgehen, wird die jungen Mädchen zu einer unruhigen Körperhaltung verleiten und ein Hin- und Herziehen der Schultern veranlassen, das auf die Dauer zu Bildungsfehlern führt. Derselbe Übelstand zeigt sich auch, wenn die Kleider so tief ausgeschnitten sind, daß der obere Saum leicht von den Achseln fällt, was ein unwillkürliches Achselzucken zur Folge hat. Die normale Haltung der Hüften wird nicht selten dadurch beeinträchtigt, daß die Mädchen sich gewöhnen, die Unterkleider so zu binden, daß diesen der alleinige Halt über den Hüften gegeben wird. Nächst der nachteiligen einschneidenden Wirkung auf die Weichteile ist namentlich bei einem ungleichen Binden eine ungleiche Verteilung der Last zum Einziehen der einen Hüfte die Veranlassung. Gegen die allergefährlichste und allgemeinste Unsitte des Schnürbrusttragens ist von Ärzten schon genug angekämpft worden und vernünftige Mütter werden in den Wachstumsjahren ihre Töchter damit verschonen. Die Anwendung der Schnürbrust hat nur beim ausgebildeten weiblichen Körper insofern einen Sinn, als dadurch ein Zusammenhalten der äußeren weiblichen Brust erfolgt, und die Unschädlichkeit derselben findet in dem Maße statt, nach welchem sie nur sanft und lose den Körper umschließt, so daß dabei sämtliche

Rippen ihren vollkommenen freien Spielraum bei der Atmungsbewegung erhalten. Die zuträglichsten Kleider für die jungen Mädchen sind die nach den bekannten Kutten- oder Blousenschnitten gefertigten, wobei nur die sie zusammenhaltenden Gürtel oder Schnuren lose um den Körper befestigt werden.

Auch das Schuhwerk darf nicht zu knapp oder drückend sein. Für junge Mädchen sind leichte über den Knöcheln schließende Stiefelchen im Winter und Sommer zu empfehlen. Diese müssen immer länger als der Fuß sein, damit sich der Fuß ohne Verkrüppelung der Zehen naturgemäß entwickle. Die weibliche Fußbildung geht nicht in die Breite, darum ist schmales Schuhwerk im allgemeinen angemessen. Hühneraugen, Schwielen und Verhärtungen der Haut sind die Folgen von schlechter Fußbekleidung. Wie leicht dadurch ein schlechter ungraziöser Gang und selbst Deformitäten herbeigeführt werden können, liegt auf der Hand.

Die Atmosphäre ist für die Gesundheit der jungen Mädchen gleichfalls von Wichtigkeit, namentlich wirkt die frische reine Winterluft wie ein stärkendes kaltes Bad. Im Winter sollen deshalb junge Mädchen oft in die kalte Luft gehen, aber nie länger als eine Viertel- oder halbe Stunde. Im Sommer aber kann der Aufenthalt in reiner Luft nicht lange genug andauern. Die Lufterneuerung in den Arbeits- und Schlafzimmern junger Mädchen ist dringendes Bedürfnis.

Eltern sollten ihre Töchter in keine Schulanstalten senden, deren Lehrzimmer nicht mit Ventilationsvorrichtungen zweckmäßig und ausreichend versehen sind. Die große Anlage der jetzigen Generationen zur Skrofelsucht macht es wahrlich nicht gleichgültig, ob Mädchen Sauerstoff einatmen oder Kohlenäure der Lungen- und Hautausdünstung.

Eine ganz besondere Aufmerksamkeit der Eltern und Erzieher erfordert das im jugendlichen Alter sich zuweilen zeigende Laster der Selbstbefleckung. Der Leibarzt Dr. Zimmermann machte zuerst in dem Aufsatz: „Warnung an Eltern, Erzieher und Kinderfreunde, wegen der Selbstbefleckung, zumal bei ganz jungen Mädchen. Hannover 1778“ auf die Allgemeinheit derselben aufmerksam und zeigte, daß eine in ihrem ersten Ursprunge oft unschuldige Gewohnheit nicht selten die verborgene Quelle der fürchterlichsten Übel werde.

Seitdem haben alle einsichtigen Ärzte und Erzieher diesen Krebs- schaden des Menschengeschlechtes im Auge behalten, obschon leider viele Eltern und Erzieher unglaublich sorglos über diese wichtige Frage hinweggehen. „Man beleidigt die Eltern und Pädagogen“, sagt Medizinalrat Dr. Koch*), „wenn man nur die Möglichkeit der Selbstbefleckung berührt; man hört nichts häufiger, als die festesten Zusicherungen der Unmöglichkeit, wo man die Wirklichkeit weiß; sehr gewöhnlich trösten sie sich mit der Jugend und Unerfahrenheit ihrer Pflinglinge und bedenken nicht, daß wenige Minuten hinreichen, diese glückliche Unerfahrenheit für immer zu vernichten. Ich wiederhole, daß es eine unverzeihliche Sorglosigkeit und Mangel an Beobachtung beweist, wenn man an der großen Ausbreitung dieses Übels zweifelt. Es ist hier nicht der Ort, die unglückseligen Folgen dieses Lasters weiter zu verfolgen, aber furchtbar zerstörend sind sie. Wir haben nur zwei Mittel, dieser Pest unserer Jugend entgegenzuarbeiten: einmal absichtliche Erhaltung der glücklichen Unwissenheit und Reinheit und Verhinderung der Manustupration von außen, und zweitens Verminderung des Geschlechtstriebes von innen: die erstere liegt unserer Aufgabe zu fern, desto näher aber die zweite, welche gewiß durch nichts in der Welt sicherer und vollkommener erreicht wird, als durch die Gymnastik.“

Die vorbeuenden Mittel gegen diese krankhafte Erscheinung beziehen sich theils auf den Körper, theils auf die Seele. Mädchen, die von jenem Laster angesteckt sind, verlangen fortwährende Aufsicht. In ihrer Diät müssen alle erhitzen, reizenden und blähenden Speisen und Getränke vermieden, dagegen eine einfache, nahrhafte, besonders aus Fleisch mit Cerealien und Früchten bestehende Kost eingerichtet werden. Die Abendmahlzeiten sind besonders spärlich zu bedenken, und durch tägliche anhaltende Körperbewegung ist der Stuhlgang in seinem regelmäßigen Verlaufe zu erhalten. Das Baden in Flußwasser wird eben so seine guten Dienste thun, wie der Gebrauch kalter Waschungen zu jeder Jahreszeit, insbesondere der Genitalien; aber nie vor Schlafengehen, am besten früh, vor- und nachmittags. Ein waches Zubettliegen ist ganz besonders zu

*) „Die Gymnastik aus dem Gesichtspunkte der Diätetik und Psychologie.“
Magdeburg. S. 202.

vermeiden, während ein Schlafen auf Matrazen und frühes Aufstehen durchaus notwendig sind.

Zu den Vorsichtsmaßregeln in den öffentlichen Schulen rechnet man eine solche Einrichtung, wonach Tische und Bänke dem Auge des Lehrers nichts verbergen können; auch das Besuchen der Appartements in größeren Gesellschaften der Kinder ist bedenklich. Des nachtheiligen Uebereinanderschlagens der Beine gedachten wir schon.

Zur Verhütung des Übels dient besonders auch große Reinlichkeit, wodurch ein Jucken an betreffenden Stellen vermieden wird, das zu weiteren Reizungen nur zu oft Anlaß giebt. Mancherlei Gelegenheitsursachen verdienen da noch Beachtung. Ein hoher Grad von Wärme, natürlicher wie künstlicher, übt ohne alle Frage einen mächtigen Reiz auf das Geschlechtsleben aus, weshalb man sich hüte, die Mädchen übermäßig warm in der Bekleidung zu halten, die Zimmer, in denen sie sich aufhalten, zu stark zu heizen, vor allem aber, sie mit zu dicken Bettdecken zu belasten. Wohlriechende Stoffe sind es, die zu den kräftigsten Reizen für das Nervensystem gehören, und außerdem für alle Eindrücke des Vergnügens besonders empfänglich machen; in beiderlei Weise erregen sie so die Sinnlichkeit und Geschlechtslust, weshalb man es unter allen Umständen vermeide, Mädchen an sie zu gewöhnen. Jede Reizung der Haut in der Nähe der Genitalien wirkt erregend auf dieselben, weshalb z. B. reibende oder enganschließende Hosen nachtheilig sind.

Wenn dem Denk- und Empfindungsvermögen durch eine mangelhafte Erziehung eine falsche Richtung gegeben und dadurch die Sinnlichkeit zu zeitig erweckt wird, wozu der Besuch großer Gesellschaften, öfteres Beisammensein der Jugend beiderlei Geschlechtes ohne gehörige Aufsicht, die Kinderbälle, schlechte Lektüre u. dgl. m. Gelegenheit geben, so wird dem Übel natürlich Voranschub geleistet. Gleich nachtheilig ist übrigens ein zu einsames, von Gespielinnen geflissentlich getrenntes Leben. Mit den körperlichen Gegenwirkungen werden die psychischen Heilmittel von seiten der Eltern, des Hausarztes oder auch des geistlichen Seelsorgers Hand in Hand gehen müssen, die es sich zur Aufgabe stellen, Liebe und Lust zu regelmäßiger Thätigkeit des Leibes und des Geistes zu erwecken und zu nähren. Man achte aber bei der Erziehung junger Mädchen auf den Erfahrungssatz, daß ein Kind, welches seinem Körper die

gehörige Bewegung gönnt, und dessen Geist auf eine angemessene, nicht übertriebene Art beschäftigt wird, schwerlich dem Laster verfallen wird, dessen unerquickliche Besprechung wir hier nicht umgehen konnten*).

Hinsichtlich der Diät für das Mädchenalter wäre zu bemerken, daß in der ersten Zeit Milch zum Frühstück, oder andere flüssige Nahrungsmittel, z. B. Suppe von Gries, Semmel, auch wohl Thee mit Rahm und Zucker, als zuträglich erachtet werden. Als Mittagessen sind geeignet einfach zubereitete Fleischspeisen mit Zugemüse von aller Art, auch Kohl, Rüben, Kartoffeln, Milch und Eier nebst Zucker und Butter. Cerealien allein sind zu wenig nahrhaft, doch müssen sie immer die Hauptsache ausmachen. Es wird von erfahrenen Ärzten, z. B. von Dr. v. Ammon, als schädliches Vorurteil bezeichnet, wenn man glaube, Kinder nichts als Fleisch genießen lassen zu müssen. Man erhitzt durch ausschließliche Fleischnahrung das Blut, giebt Veranlassung zu entzündlichen Krankheiten und influirt selbst auf den Charakter. Nur viel Salz und Gewürz sind verwerflich, indem sie einen zu starken Reiz im Verdauungs- und Blutssystem verursachen. Zum Vesperbrot dient am besten Obst mit Brot; überhaupt ist Brot zu allen Speisen anzugewöhnen. Für das Abendessen empfiehlt man im Sommer kalte Milch mit Brot und Zucker; im Winter Milch- oder Wassersuppe mit Gries oder Brot und Butter, zum Schluß ein wenig Butterbrot.

Als Getränk muß reines Wasser als das beste Mittel bezeichnet werden, den Magen bei guter Verdauungskraft zu erhalten. Reifes und gebackenes Obst sind der Mädchennatur besonders zuträglich. Man achte darauf, daß die jungen Mädchen nicht zu

*) Allen Erzieherinnen aber, welche größeren oder kleineren Erziehungsanstalten vorstehen, in welchen weibliche Kinder durchschnittlich viel isolierten Verkehr mit einander zu treiben Gelegenheit haben, muß der nachdrückliche Rat erteilt werden, die Kinder weder bei Tage noch bei Nacht ohne Aufsicht und Gesellschaft einer bewährten Lehrerin zu lassen. Die Folge der kindlichen Unschuld ist die ungeschwächte geistige Kraft des Kindes, durch klaren Verstand und gutes Gedächtnis beim Lernen, durch Fröhlichkeit, Freundlichkeit und Zutraulichkeit sich kundgebend. Wo das Gegenteil dieser Merkmale stattfindet, wo überraschende Schwäche der intellektuellen Kraft und Unfröhlichkeit, Unfreundlichkeit und Mißtrauen schon den kindlichen Charakter entstellen: da ist sattsamer Grund, die geschehene Verletzung der kindlichen Unschuld zu argwöhnen. Dr. v. Kufsborg: „Diätetik für Frauen“.

schnell essen und dabei Anstand und Reinlichkeit beobachten. Geraten ist es, sie zu den bestimmten Zeiten sich satt essen zu lassen, außer den Mahlzeiten aber nichts weiter zu reichen. Die letzte Mahlzeit darf nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen erfolgen, damit die Verdauung nicht im Schlafe geschehe.

Die Ernährung, innere Ausbildung und das Wachstum des Körpers fallen bei Mädchen vorzugsweise in die Zeit des Schlafens, so daß man seine Aufmerksamkeit auch darauf zu richten hat: ob dabei die richtige Lage inne gehalten werde. Namentlich verhüte man das krumme oder einseitige Liegen. Die Betten dürfen nicht aus weichen oder erhitzen Stoffen bestehen, weil sonst Ver- bildungen, Neigung zum Schwitzen, bedenkliche Erregungen und Hautschwäche entstehen, wodurch katarrhalische und rheumatische Anlagen gefördert werden. Daher am besten Matratzen von Pferde- haaren oder Moos und Seegrass und baumwollene, im Winter wollene Decken. Die Schlafenszeit ist bei jüngeren Mädchen länger auszudehnen als bei älteren. Es kommt beim Schlafen darauf an, die verbrauchten Kräfte wieder zu ersetzen und den Bildungs- stoff zur Unterhaltung des Wachstums wieder zu gewinnen. Darum brauchen die jüngeren Mädchen etwa zehn, die älteren etwa acht Stunden Zeit zum Schlafen; jene müssen schon um acht oder neun Uhr zu Bette gehen, während diese noch ein Stündchen länger wach bleiben und sich mit leichter Beschäftigung, mit Lesen, Wieder- holen ihrer Aufgaben oder mit mechanischen Dingen beschäftigen.

IV.

Das Jungfrauenalter.

Das Jungfrauenalter, dessen Dauer von dem Eintritt der Pubertätsentwicklung bis zur beginnenden weiblichen Reife gerechnet wird, zeigt seinen Charakter im Vergleich mit der vorigen Periode darin, daß der ganze Organismus wie das innere und äußere Leben eine bestimmtere Form gewinnen. Die Hinweisungen auf das Ideal des weiblichen Wesens erfolgen mit immer größerer Deutlichkeit und Bestimmtheit. Im Leiblichen giebt sich diese nur allmählich vor sich

gehende Umwandlung darin kund, daß die Verknöcherung ihrer Vollendung entgegengeht und die verschiedenen Organe ihre richtige Proportion erhalten. Die Gesichtszüge bekommen ihr bestimmteres Gepräge, weil sich die Erweiterung der Gesichtshöhlen immer mehr entwickelt. Auch der hinterste Backzahn oder der sogenannte Weisheitszahn kommt jetzt zum Vorschein. Während in der vorigen Periode ein Andrang des Blutes nach dem Kopfe stattfand, um die Bildung des Gehirns zu fördern, geht er hier mehr nach den stärker sich entwickelnden Organen, namentlich nach dem Becken. Das Herz wird fester, das Blutgefäßsystem derber, der Puls kräftiger und voller, die Farbe blühend, der Körper vollsaftig und prall. Die Hüften werden voller, auch Hals, Schultern und Arme gewinnen mehr an Rundung. Noch hat die Ausbildung des Körpers ihr Ziel nicht erreicht, obgleich sie sich derselben mit beflügelten Schritten nähert. Darum ist auch der ganz freie Gebrauch der Kräfte noch nicht gestattet, weil der völlige Ausbau der Organisation erst vollendet sein muß.

Auch im Seelenleben zeigt sich ein höherer Aufschwung. Die Phantasie überflügelt das Gedächtnis und nimmt mehr eine ideale Richtung. Mit der höheren Spannung der Seelenkräfte hängt auch eine größere Tiefe und Innigkeit des Gefühls zusammen. Bekanntlich ist das Gemüt in diesem Alter zu schwärmerischer Verfolgung einer Idee, zum Anknüpfen inniger Freundschaftsverhältnisse geneigt, zugleich aber auch den heftigsten Leidenschaften zugänglich. Die vorher noch bemerkbare Beweglichkeit der Glieder, die Regsamkeit der Sinne und der fröhliche Lebensmut überhaupt, gehen allmählich über in eine mehr gehaltene feste und ruhige Haltung und Stimmung. Die aus dem Mädchenalter etwa noch mit hinübergenommenen Spuren von Flatterhaftigkeit und Zerstreutheit werden durch die zunehmende Herrschaft des sittlichen und religiösen Sinnes immer mehr verdrängt.

Es schmückt sich dieses Alter mit eigenem Reize, indem es der Vollendung des Lebens sich nähert, und sie doch nicht erreicht, also noch unbegrenzt erscheint und die Vorzüge des früheren und des späteren Lebensalter in sich vereint. In dem Glanze des Auges, der sanften Röte der Haut, dem Ebenmaß der Glieder, den leichten und anmutigen Bewegungen verkündet sich die reiche Lebenskraft in voller Frische und Zartheit, da sie der Reife sich nähert, ohne bereits

sie erreicht zu haben. Das rege, volle Leben ergeht sich noch frei, ohne im Verufe gefesselt zu sein, und schöpft aus den sinnlichen, wie aus den geistigen Quellen der Freude, die sich ihm überall darbieten. Der frohe, leichte Sinn ruht mehr auf Selbstvertrauen, als auf Unüberlegtheit; die hohe Empfänglichkeit und Beweglichkeit ist mit Kraft gepaart, und durch die muntere Regsamkeit leuchtet der Ernst hindurch. (Burdach.)

Eingeleitet wird diese Altersstufe in der Regel durch einen normalen Entwicklungsgang im weiblichen Körper, welcher auf die Gesundheit des Individuums, ja für das ganze weibliche Leben und Wohlergehen den größten Einfluß ausübt, so daß ihm von der Erziehung behufs eines zweckmäßigen diätetischen Verhaltens die sorgfältigste Rücksicht erwiesen werden muß. Das erste Erscheinen der Menstruation fällt bei uns meist in das 15. oder 16. Lebensjahr, jenachdem Körperkonstitution, äußere Umstände und klimatische Verhältnisse auf die weibliche Geschlechtsentwicklung einwirken. Nach den gewöhnlichen Erfahrungen ist ein frühzeitiges Eintreten der Entwicklung für den weiblichen Organismus nicht eben vorteilhaft. Es ist ebenso naturwidrig, durch künstliche Mittel (wie jene aufregenden und starttreibenden Mittel, z. B. aromatische Theeaufgüsse von Melisse, Kamillen, Baldrian u.) einen Zustand herstellen zu wollen, den die Natur gewiß aus guten Gründen noch verschoben wissen will, als die nötige Beihülfe zu versäumen, wenn jener Naturprozeß durch leicht zu hebende Hindernisse aufgehalten wird.

Die Wichtigkeit dieses Zeitpunktes im weiblichen Leben verlangt von seiten der Mütter oder Erzieherinnen die sorgfältigste Überwachung, wenn ihre Töchter vor körperlichen Nachteilen und zugleich auch vor einem inneren Zwiespalt, der so leicht auch auf das ganze Seelenleben störend einwirkt, bewahrt bleiben sollen. Denn mit den Vorboten der Menstruation, wie: Rücken- und Leibschmerz, Druck und Spannung im Becken, Abgeschlagenheit in den Beinen, Kongestionen zu Kopf und Brust, Schmerzen in den Brustdrüsen u. pflegt sich auch eine Umwandlung in der Gemütsstimmung einzustellen. Es steigen in der sittlich reinen Jungfrau ihr bis dahin unbekannte Gefühle und Ahnungen auf; sie wird von einer gewissen Befangenheit und Bangigkeit ergriffen, und an die Stelle

des Geschmacks an kindlichen Spielen und Tändeleien tritt das Bedürfnis, sich mehr an Erwachsene anzuschließen.

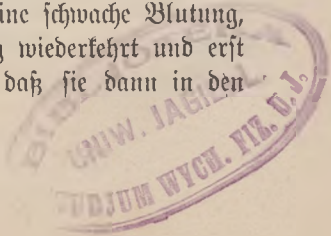
Dann ist der Augenblick gekommen, die Jungfrau mit Vorsicht auf die wunderbare Erscheinung in der weiblichen Natur aufmerksam zu machen und sie zu ermahnen: bei der ersten Bemerkung davon, ohne alle Beängstigung über einen ganz natürlichen Zufall, sich bei den Eltern Rats zu erholen. „Diese sollen“, so verlangt es Dr. Frank im „System der medizinischen Polizei“, „den Töchtern die Wichtigkeit dieses Zeitpunktes ernsthaft vorstellen, sie zu allen Regeln der Behutsamkeit ermahnen, von allen nachtheiligen Unternehmungen abhalten, sie zu einer klugen Enthaltung von schädlichen Speisen und Trank, zu einer ihren Kräften angemessenen Bewegung in freier Luft aufmuntern, und endlich sie zu einer gewissen Vertrautheit über diesen Gegenstand gegen ihre Mütter, oder einen vernünftigen Arzt gewöhnen, und ihnen begreiflich machen, daß es wirklich eine Schwachheit und ein sehr schädliches Vorurteil sei, wegen eines so natürlichen Zufalls eine übel angebrachte Schamhaftigkeit zu unterhalten, und mit seinen nächsten Anverwandten nicht eher von einer Sache sprechen zu wollen, bis daß ein Unglück geschehen ist.“

Es fällt zumeist den Müttern zur Last, wenn ihre Töchter in diesem für das künftige Schicksal des Frauengeschlechtes so wichtigen Zeitpunkte Verstöße gegen ein naturgemäßes Verhalten machen. Unerfahrenheit, Schamgefühl und Vergnügungssucht verleiten nur zu viele Jungfrauen zu einem geringen auf sich selbst Achten, so daß sie durch schlechte Diät, wie durch körperliche und geistige Aufregungen den Grund zu allgemeiner Schwäche, zu Bleichsucht, Nervenreizbarkeit und anderen Ubeln legen.

Der physischen Erziehung liegt es zunächst ob, die Mittel anzuwenden, welche einen naturgemäßen Verlauf der weiblichen Entwicklung befördern, wie die Hindernisse zu beseitigen, welche sich dem hemmend in den Weg stellen könnten. Nach Dr. v. Ammon wird die ärztliche Behandlung nicht veräumen, namentlich auf vermehrte mäßige Bewegung zu bringen, und wohl selbst mäßiges Tanzen und Reiten oder nur gut geleitete weibliche Gymnastik empfehlen. Für den Turnlehrer ist es nicht unwichtig, zu beachten, daß Professor Dr. Richter a. a. O. es für nötig hält, zu jener Zeit den Blutandrang nach den im Becken liegenden Gefäßnetzen hinzuleiten,

so daß für fleißige Bewegung der Füße und des Unterkörpers überhaupt zu sorgen wäre. Dazu ist bei Jungfrauen eine gehörige Beschäftigung im Hauswesen zu wünschen, wie überhaupt fleißiges Umhergehen, Spaziergänge, Weben, Spinnen am Rad und ähnliche Bewegungen für jenen Zweck mitwirken. Sodann empfiehlt dieser erfahrene Mediziner Sorge für stets warme Füße, fleißiges Reiben und Klopfen derselben, öftere warme, nach Befinden geschärfte Fußbäder; in einzelnen Fällen selbst richtig geleitete kalte, laue, warme oder aromatische Sitzbäder oder Sitzdampfbäder, auch wohl trockene Schröpfköpfe an die Schenkel. Diese Maßregeln, welche zunächst den Blutumlauf nach den unteren Gliedmaßen und den äußeren Beckenteilen locken, bewirken bei längerer Fortsetzung, daß sich auch die dahin führenden Hauptgefäßstämme erweitern, aus welchen, im Innern des Unterleibes, die das innere Becken und die inneren Geschlechtsteile versorgenden Blutgefäße abgehen, welche somit auch nach und nach weiter und blutreicher werden. Jedenfalls hat ärztlicher Rat darüber zu entscheiden, ob auch örtliche oder innere Mittel anzuwenden sind.

Ganz besonders haben junge Mädchen in jener Periode jede Anstrengung durch ein übermäßiges Tanzen und kunstgemäßes Singen zu vermeiden, weil dadurch Blutkongestionen nach den Lungen, Bluthusten und andere Lungenkrankheiten herbeigeführt werden. Die kunstgemäße Übung der Stimmwerkzeuge vor oder während der weiblichen Entwicklung hat nach vielfachen Erfahrungen für die Stimmbildung selbst nachteilige Folgen, so daß der Gesangunterricht am besten bis zur regelmäßigen Ausbildung aufgeschoben wird. Die weibliche Pubertät zeigt einen vorzüglichen Einfluß auf das Wachstum; war dieses schon weit vorgerückt, so steht es bei deren Eintritt still und der Körper wird stärker genährt und voller; war es früher zurückgeblieben, so macht es jetzt schnellere Fortschritte, und der Körper wird dabei magerer. Oft gehen der Entwicklung mancherlei Beschwerden voraus: fieberhafte Erregungen, Blutandrang nach verschiedenen Organen und Verstimmung des Gemeingefühls, welche in erhöhter Empfindlichkeit, Beängstigung und vielfachen Nervenzufällen sich offenbart. Endlich erscheint eine schwache Blutung, die nur von kurzer Dauer ist, unregelmäßig wiederkehrt und erst allmählich eine feste Periode annimmt, so daß sie dann in den



regelmäßigen Zwischenräumen 3—4, auch wohl 6—8 Tage anhält. Während dieses Zustandes sind nur leichte, nicht reizende Nahrungsmittel und Getränke zulässig, während Tanzen, Reiten, Baden, überhaupt jede heftige Bewegung in Wegfall kommen. Vor Erkältungen, besonders der unteren Gliedmaßen, des Unterleibs und der Brüste, haben sich die jungen Mädchen besonders zu hüten. Man hat deshalb das Tragen von Unterbeinkleidern empfohlen. Doch wird es als falsch bezeichnet, wenn sich die Beteiligten zu ängstlich halten und sich z. B. aus Verzärtelung mäßige Bewegung in freier Luft versagen. Das Anlegen von frischer Wäsche während der Periode ist nicht zuträglich.

Hinsichtlich der Nahrungsmittel würden auf dieser Altersstufe nun die allgemeinen diätetischen Grundsätze zur Anwendung kommen. Im allgemeinen ist bei der Jungfrau das Bedürfnis an Nahrungsmitteln gering. Die bekannte jungfräuliche Mäßigkeit entsteht eben so wie die sittsame Ruhe aus einem Naturgesetze. Diejenigen Nahrungsmittel sind hier die besten, welche leicht verdaulich sind und ein möglichst gleichmäßiges Gemisch von Salzen, stärkemehlartigen und eiweißhaltigen Stoffen zeigen. Die Leichtverdaulichkeit der Speisen hängt bekanntlich von dem Grade der Verwandtschaft ab, in welchem ihre Bestandteile mit den Soffen des Organismus selbst stehen. Deshalb wird hier eine gemischte Nahrung, Fleisch mit Cerealien und Früchten, am meisten jenem Erfordernis entsprechen. Dem Appetit widersteht schon von selbst eine ausschließliche Pflanzen- oder Fleischnahrung. In der Milch als dem Ideal aller Nahrungsmittel hat die Natur insofern jenes normale Gemisch hergestellt, als darin Eiweiß, Käsestoff, Milchzucker, Fettkügelchen und Salz gefunden werden. Deshalb steht auch unter den animalischen Nahrungsmitteln hinsichtlich der Nahrungskräftigkeit die Milch obenan. Dann folgt das Fleisch von jungen Tieren, von Hühnern und Tauben, welches ebenso wie Leber, Nieren, Milz und Hirn von älteren Tieren reich an Eiweißstoff ist, und deshalb schon mehr verdaulich erscheint, als Rind-, Hammel- und Schweinefleisch, worin der Faserstoff vorherrscht. Die tierischen Fette dürfen nur mit Maß genossen werden, weil ihre Auflösung erst im Dünndarm und besonders durch Zersetzung mittels des Bauchspeichels erfolgt. Die Absonderung des letzteren geschieht nur spärlich, so daß die Fettmasse davon nicht bewältigt

wird und deshalb unverdaut bleibt. Die Getreidearten rangieren nach ihrer Nahrhaftigkeit also: Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Reis, Mais. Unter den Hülsenfrüchten sind Erbsen, Bohnen und Linsen wahre Universalnahrungsmittel. Die Gemüse, Kohl- und Krautarten, Salate und Spargel sind wenig nahrhaft, da sie nur sehr wenig Pflanzeneiweiß und Stärkemehl enthalten; doch haben die jungen Blätter davon eine die Verdauung befördernde Kraft. Das bekannte Sauerkraut ist leicht verdaulich und wird bei deutlicher Blutarmut als eine diätetische Arznei angesehen. Von den Knollen, Rüben, Kartoffeln, Zwiebeln, Sellerie und Radieschen gilt dasselbe, was von den Gemüsen gesagt wurde. Die Früchte nennt Dr. v. Ruxdorf die Poesie unter den Nahrungsmitteln, weil sie in ausgezeichneter Weise durch ihre überdies angenehmen Säuren und ihren bedeutenden Zuckergehalt die Verdauung befördern. Die Fette, Butter und Öle helfen die Verdauungsmittel nur zersetzen und zu diesem Zwecke dient vornehmlich das Gewürz aller Gewürze: das unentbehrliche Kochsalz. Die sonstigen Gewürze, sowie Wein, Thee und Kaffee enthalten Stoffe, welche die Kraft der Nerven ermuntern und den Stoffwechsel offenbar beschleunigen. Der Diätetiker kann deshalb ihren mäßigen Gebrauch durchaus nicht verwerfen, wird sie vielmehr bei sitzender Lebensweise und leiblicher und geistiger Ruhe als Förderungsmittel der Gesundheit anzusehen haben.

Haare und Zähne pflegen bei Jungfrauen noch besonders Gelegenheit der aufmerksamen Sorgfalt zu sein. Reinigung der Haut des Kopfes als dem Boden des Haarwuchses ist ebenso das beste Mittel zur Kultur desselben, wie das Reinigen der Zähne mit weichen Haarbürsten als die unerläßliche Bedingung für Erhaltung von deren Gesundheit gilt. Nicht der häufige Genuß von Zucker u. dergl. allein zerstört die Zähne, wie denn zuckeressende Neger in den Kolonien die schönsten Zahnreihen aufzuweisen hatten. Es ist mehr noch das Anhäufen von Speisereften zwischen den Zähnen nachteilig, indem sich dadurch ein Fäulnisprozeß entwickelt, dessen Umsichgreifen durch Infusorien befördert wird. In England ist es deshalb schon Sitte, nach der Hauptmahlzeit eine Tasse mit lauwarmem Wasser zu reichen, womit ohne Göne das Zahnreinigungsgeschäft vorgenommen wird. Eine bekannte Regel

schreibt vor, Suppen und Getränke nie zu heiß zu genießen, auch zwischen dem Genuß warmer Speise nicht kalt zu trinken.

Gedenken wir auch noch der Kleidung, so dient dieselbe hier eben so der bequemen Bedeckung als der Zierde. In beiden Beziehungen ist die rechte Mitte zu halten. Im allgemeinen wird beim andern Geschlechte durch eine viel zu leichte Bekleidung die aushauchende Thätigkeit der Haut beeinträchtigt, daher das häufige Vorkommen katarrhalischer Zustände. Ein kaltes und reichliches Waschen am Morgen und am Abend wird für die Thätigkeit der Haut eben so fördernd als stärkend. Überhaupt haben die Frauen jetzt mehr gelernt als früher, wie das natürliche Wasser das beste Schönheitswasser ist, zugleich das erfrischendste und stärkendste. Die vorzüglichsten Gesundheitsmittel, Spaziergang, Bad und Wellenbad, Bewegung, schließen ein lobliches Trutz- und Schutzbündnis, und Gesundheitsmittel sind Schönheitsmittel. Gegen die Anwendung der Schnürbrüste im Jungfrauenalter muß gepredigt werden, besonders da die meist schädliche Wirkung derselben nicht mehr auf wahrscheinliche Gründe hin, mit nur physiologischer Folgerichtigkeit, behauptet wird, sondern durch anatomische Studien an Leichen von anerkannten medizinischen Gelehrten nachgewiesen ist. Die Anatomen unterscheiden einen besonderen Schnürgürtel, der nicht bloß an äußeren Einschnitten, sondern auch an den Eingeweiden wahrnehmbar ist. Die Schnürbrüste verursachen eine nach und nach zunehmende Entstellung des Brustkorbes, die kurzen Rippen werden dadurch zusammengedrückt, die untere Öffnung des Brustkorbes wird verengt und hierdurch die Lage und Berrichtung der wichtigsten Organe gestört. Die falschen Rippen drücken auf die Leber, dieses Organ hört auf, normal ernährt zu werden, so daß an der zumeist gepreßten Stelle nur ein welkes, flaches, bandartiges Stück desselben übrig bleibt, in welchem nur Reste von Blut- und Gallengefäßen sichtbar sind. Durch die Einschnürung und Zusammenpressung der Leber wird der Magen mit den ihm anhängenden Eingeweiden aus seiner Lage gedrängt, so daß er teilweise oder ganz eine senkrechte Stellung einnimmt. Diese Pressung und Lagerungsveränderung dehnt sich namentlich auch auf den Quergrinddarm aus, ein Umstand, der zur mechanischen Erklärung so häufiger Krämpfe und Verdauungsgebrechen der Frauen von nicht geringer Bedeutung ist.

Die ganze Bildungsthätigkeit im weiblichen Organismus verlangt eine Bewegung aller Stoffe, und die richtige Diätetik muß in diesem Sinne eine Kräftigung des Körpers neben einer die Verdauung begünstigenden Diät verlangen. Dazu hilft, wie bereits ausführlich nachgewiesen wurde, vor allen Dingen eine Muskelthätigkeit des anderen Geschlechtes, das im allgemeinen und namentlich in den höheren Ständen viel zu wenig aktive Muskelthätigkeit ausübt, so daß auch da die Störungen der Gesundheit um so häufiger vorkommen. Alle Diätetiker von Huseland bis auf unsere Tage raten deshalb dem weiblichen Geschlechte nachdrücklich, durch fleißige Bewegung, Gehen, Reiten, Schlittschuhlaufen und Gymnastik in die körperlichen Thätigkeiten den notwendigen Fluß zu bringen, dessen sichere Folge die Kräftigung ist.

Die von uns gebotenen gymnastischen Bildungsmittel kommen nun in einer wenig mehr beschränkenden Weise zur Anwendung; nur mit dem Unterschiede, daß mit der größeren Freiheit auch das ästhetische Element immer mehr in den Vordergrund zu stellen ist. Was der Jungfrau gefallen soll, muß schön sein, das Nützliche als solches hat für sie nur einen bedingten Wert. In allen Übungen, im Reigen und Tanz, im Spiel wird es sich auf dieser Stufe besonders zu bewahrheiten haben, daß die Turnkunst das Leben nicht allein veredeln, sondern auch verschönern hilft.

V.

Einrichtung und Ausstattung einer Turnhalle für Mädchenschulen, Mädchenpensionate, Lehrerinnenseminarien und ähnliche Anstalten.

Ohne Raum, ohne schönen und zweckmäßigen Raum
kann das Turnen in den Schulen nicht gedeihen.
H. Spieß.

Wenn man sich einmal von der Notwendigkeit überzeugt hat, die körperliche Ausbildung der jungen Mädchen im Zusammenhange mit ihrer Schulbildung zu pflegen, so ergiebt sich daraus die weitere Forderung geeigneter Räumlichkeiten und der nötigen Lehrmittel.

Denn es wäre in der That nicht anders, als wenn man Klavierunterricht anordnete, aber das Klavier nicht beschaffte.

Für das Mädcheturnen ist ein ordentlicher Turnsaal fast wichtiger, als ein Turnplatz. Denn wenn für die Mädchen die Leibesübung im Freien, in dem eigentlichen Element der Gesundheit, der freien Luft und des freien Lichtstrahles, ganz besonders zu betonen ist, und ein Turnplatz sehr wünschenswert erscheinen muß, so wird hier das Turnen im geschlossenen Raume immer das wichtigere bleiben.

Meist wird es sich so machen, daß man an Orten, die nur eine Turnhalle haben, dieselbe auch für beide Geschlechter benutzt. In diesem Falle werden einige besondere Vorrichtungen gemeinschaftlich zu benutzen sein, während besondere Turngeräte nur im Interesse des Mädcheturnens zu beschaffen wären.

In diesem Buche kann es nur darauf ankommen, eine Turnhalle zu beschreiben, wie sie eigens für Mädchenschulen, Töchterpensionate, Lehrerinnenseminare und ähnliche Anstalten einzurichten und auszustatten wäre.

Ein solcher Turnsaal muß geräumig genug sein, eine volle Schulklasse bis zu 50 Schülerinnen aufzunehmen, damit dieselben unbehindert namentlich die Freiübungen in geöffneten Reihen, Umzüge und die verschiedensten Ordnungsübungen auszuführen im Stande sind. Dazu ist eine Länge von etwa 14—16 Meter, eine Tiefe von 10—12 Meter und eine Höhe von 5 Meter für den Turnsaal erforderlich. Der Fußboden ist mit gehobelten Doppelbänken zu belegen, eine Forderung, die durch die beim Mädcheturnen vorherrschenden rhythmischen Bewegungen bedingt ist, wozu noch kommt, daß man damit für den Winter etwaigen Erkältungen durch diesen wärmeren Fußboden vorbeugt. Auch wird durch solche Doppelbänke das lästige Aufstäuben vermieden, namentlich wenn vor den Turnstunden ein Überziehen des Fußbodens mit feuchten Tüchern erfolgt.

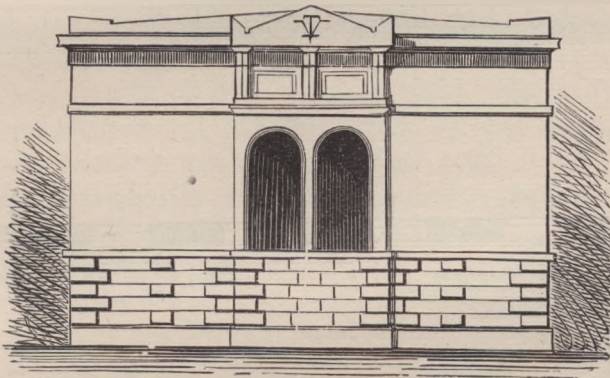
Die Decke des Turnsaales muß eine geschlossene sein, um im Winter den Turnraum angemessen heizen zu können und für den Sommer einen kühlen Raum zu gewinnen. Ein sogenanntes offenes Gesperr, welches die Architekten gern anbringen, weil sich die Turnhalle dabei gut ausnimmt und durch die Höhe imposant erscheint, ist für den Zweck eines solchen Gebäudes unpraktisch, weil sich im Winter die Wärme nur nach dem oberen Raume verzieht, während

im Sommer sich die Hitze durch das erwärmte Dach auch dem Turnraum leichter mittheilt.

Der Zweck eines solchen Turnsaales bedingt zugleich gute Ventilationseinrichtungen, damit jederzeit frische Luft zugelassen werden kann. Mit zwei Öfen wird sich ein solcher Raum so heizen lassen, daß im Winter der hinreichende Wärmegrad von etwa 7° Reaumur hergestellt werden kann.

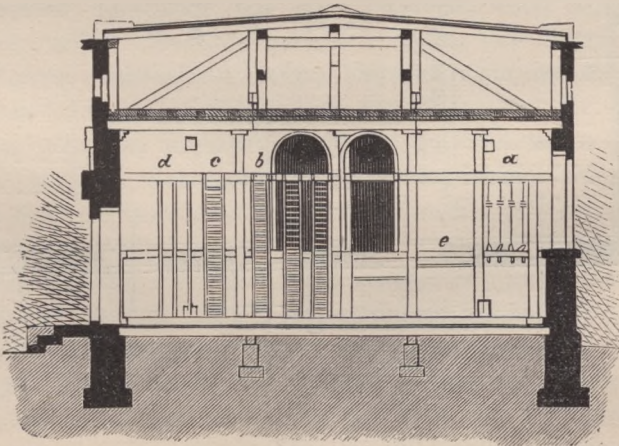
Im Interesse der Sache wird es angemessen sein, die Anlage einer solchen Turnhalle durch nachstehende Abbildungen A—D zu verdecklichen, welche sowohl die architek-

20 Meter

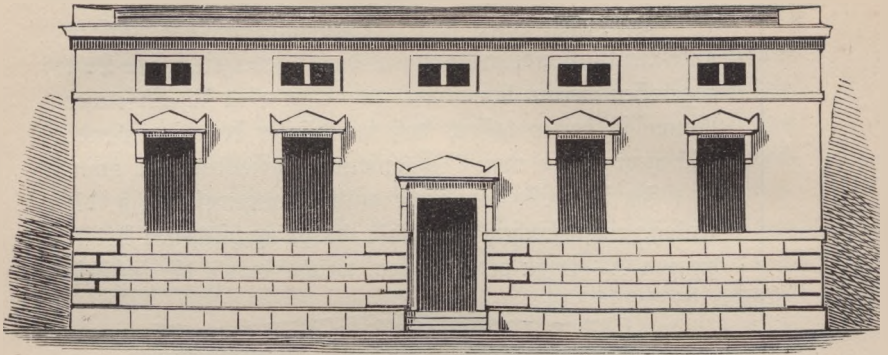


A.

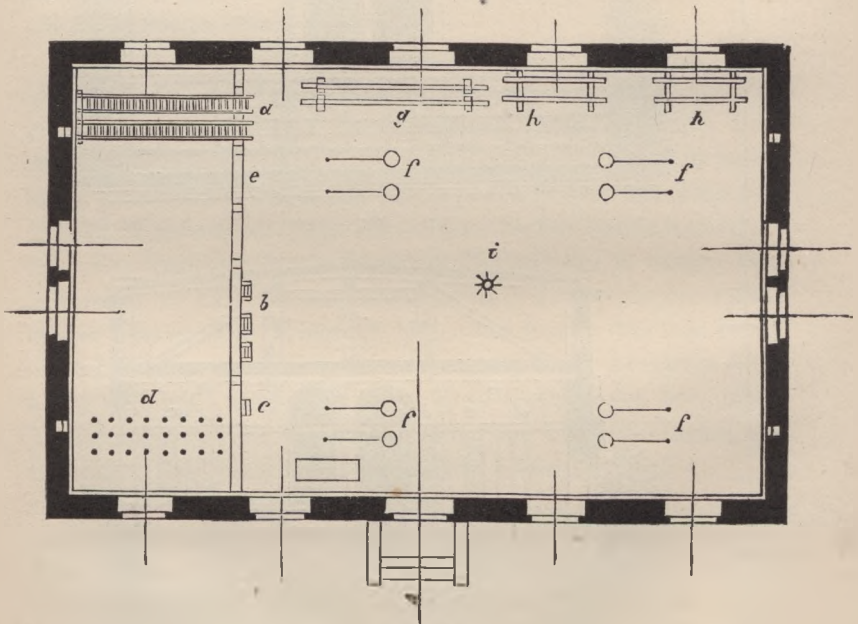
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
0



B.



C.



D.

tonischen Verhältnisse, als auch die Verteilung der Turnvorrichtungen zur Anschauung bringen. Hier sind von einer Turnhalle Seitenansicht, Durchschnitt, Längenansicht und Grundriß gegeben. Es sind diese Verhältnisse einer in Dresden erbauten Turnhalle entnommen. Dieselbe wurde im Jahre 1871 für 4800 Thaler erbaut; die Turneinrichtungen kosteten 580 Thaler.

Die Länge dieses für unsern Zweck geeigneten Turnsaales beläuft sich auf $19\frac{3}{4}$ m im Vollen ($69\frac{7}{8}$ '), im Lichten auf $18\frac{1}{2}$ m ($95\frac{1}{8}$ ') — die Breite auf $12\frac{1}{2}$ m im Vollen ($44'$), im Lichten auf $11\frac{1}{4}$ m ($39\frac{3}{4}'$) — die Höhe auf 5 m ($17\frac{1}{2}'$) von der Diele bis zur Decke.

Die sonstigen räumlichen und baulichen Einzelheiten sind aus den Abbildungen selbst zu ersehen; namentlich die Längen- und Seitenansicht (A und C) erklären sich von selbst. Es ist nicht gut, die Turnhallenfenster zu hoch anzubringen, da sonst die ganze Anlage etwas Gedrücktes und Gefängnisartiges erhält.

Auf dem Grundrisse (D) sind die Stellen angedeutet, an welchen die Turngeräte fest angebracht oder aufgestellt sind. Dabei ist dafür gesorgt worden, daß der größere Teil des Turnsaales möglichst frei gehalten werden kann, damit die Bewegungen in den Freiübungen an Ort oder von Ort nicht gehemmt werden.

Die an der Decke angebrachten Rundlauf- und Schaufelringstränge können durch über Holzrollen gehende Seilschleifen nach der Seitenwand aufgezogen und beim Gebrauche leicht wieder herabgelassen werden. Das transportable Turnzeug (wie Schwebekanten, Barren, Springel u. dergl.) läßt sich leicht bei Seite stellen, wenn es gilt, den Hauptraum des Turnsaales für die Freiübungen völlig frei zu halten. Die eine der Schmalseiten des Turnsaales wird zur Anbringung des festen Turnzeuges benutzt. Der Plan dieser Aufstellung ist sowohl am Grundriß (D) wie am Seitendurchschnitt (B) zu erkennen. *

Wenden wir unsere Aufmerksamkeit zunächst demjenigen Teile des Turnsaales zu, auf welchem die befestigten Turngeräte angebracht sind. Die Grundlage für die Befestigung namentlich der Hangelgeräte bilden vier durch Rahmen verbundene Säulen. Diese Säulen reichen vom Boden bis zur Decke des Turnsaales und sind etwa 3—4 m von der schmalen Mauerseite entfernt in

gleicher Linie aufgestellt. Für die Aufstellung dieser Säulen ist gleich von vornherein dafür zu sorgen, daß am Boden quer über den Turnsaal eine starke Schwelle, auf welcher die Dielen liegen, angebracht wird, damit jene Säulen ihre feste Grundlage haben.

In einer Höhe von etwa 3—4 m zieht sich ein mit jenen vier Säulen verbundener Querrahmen hin, der mit seinen Enden in die Mauer gedübelt ist. Seine Stärke beträgt etwa 14 cm. Dieser lange Querrahmen steht wieder mit kürzeren Rahmen in Verbindung, welche mit dem anderen Ende in der schmalen Seite des Saales einzudübeln sind. Während diese Säulen- und Rahmenaufstellung eigentlich nur das Gerippe für die Anbringung des Turnzeuges bildet, kommt dieses nun selbst in Betracht.

1. Die wagerechten Leitern (a). Die beiden Leitern in einer Länge von etwa $3\frac{3}{4}$ m ruhen jede für sich auf Querriegeln von $1\frac{1}{4}$ m Länge und 12 cm Stärke. Von diesen vier Querriegeln werden die zwei nach der Saalesseite zu von vier Eisenstäben gehalten, die oben an dem starken Querrahmen befestigt sind und nach unten in zwei Eisenschienen verlaufen, zwischen denen die Querrahmen hin- und hergeschoben und mit eisernen Steckbolzen bald höher, bald tiefer gestellt werden können. Auf diese Weise kann die eine Leiter auch höher oder tiefer als die andere gestellt werden. Dieses Hängewerk empfiehlt sich aus dem Grunde, weil man dadurch die den Raum versperrenden Säulen erspart. Nach der Wandseite zu können vier Holzsäulen angebracht werden, welche zum Einsetzen der Querriegel geschlitzt sind und ebenfalls das Höher- und Tieferstellen durch Eisenbolzen ermöglichen. Natürlich muß die Höhe der Stelllöcher an den Holzsäulen genau mit der an den Eisenschienen übereinstimmen. Damit die Leitern festliegen, können an den Querriegeln Einschnitte angebracht werden zum Einlegen der Leiterholme; nötigenfalls bringt man an diesen Einschnitten auch noch Eisenstifte an, auf welche die Leiterholme mittels eingebohrter Löcher festzuliegen kommen. Über die Konstruktion der Leiterholme ist das Nähere da mitgeteilt, wo die Übungen daran in diesem Buche zuerst auftreten. Auf die sauber gearbeitete und glatt gerundete obere Seite dieser Leiterholme ist ganz besonders zu achten, damit für die Mädchen eine geeignete Grifffläche hergestellt und bei den Hangelübungen die Hände nicht unnötig gedrückt werden. Die dort nach Spieß an dem Leiterholme

angebrachte Häkelkante kann füglich wegb bleiben, da sie sich als unpraktisch erwiesen hat und die Herstellung der Leiterholme erschwert und verteuert. Hat man die Mittel, in gedachter Weise vier wagerechte Leitern nebeneinander anzubringen, um so besser.

2. Das Stangengerüst (d). Auch über das Stangengerüst ist an geeigneter Stelle bei Besprechung der daran vorzunehmenden Übungen das Nähere gesagt. Für einen Mädchenturnsaal empfiehlt sich die Anlage von acht Stangenreihen, von denen jede aus zwei paar senkrechten Stangen besteht. Zur Befestigung dieser 32 Stangen gehen von dem großen Querrahmen vier kleinere Rahmen von 8 cm Stärke nach der hinteren Mauer, wo sie eingedübelt werden. Mit diesen vier Querrahmen gehen am Boden vier Schwellen von Brettdicke und etwa 16 cm breit parallel. Während die Stangen mit ihrem oberen Ende in jene Querrahmen in runde Löcher von 3 cm Tiefe eingelassen werden, sind die unteren Stangenenden vierkantig geschnitten und werden in die genau danach angebrachten viereckigen Löcher an den Schwellen gesetzt. Diese Schwellen sind gut abzurunden, damit nicht die Schülerinnen an den scharfen Kanten Fußverletzungen erleiden. Die Stangen stehen in genauen Abständen von je $\frac{1}{2}$ m (von 18 zu 18 Zoll) Brustweite, so daß die Schülerinnen bequem zwischen den Stangen stehen können, gleichviel, ob sie sich in Stirn- oder flankenreihen aufstellen.

Da für das Mädchenturnen die Höhe der Stangen weniger Bedeutung hat, so wird sich dieselbe in dem Maße von $3\frac{1}{4}$ m bis $3\frac{3}{4}$ m (10—12') zu halten haben. Auch können hier die senkrechten Stangen viel schwächer und leichter unspannbar vorkommen, da beim Mädchenturnen solche Übungen fortfallen, mit denen eine energische, ruck- und zuckweise Bewegung an den Stangen verbunden ist. Will man auch schräge Stangen anbringen, so werden die vier in der ersten Reihe stehenden senkrechten Stangen beweglich gemacht, indem dieselben an einem in einem Scharniergelenk gehenden Rahmenstück befestigt werden, während sie am anderen Ende auf einem Querrahmen befestigt sind, der auf einen Treppenunterfuß wie bei Schrägleitern gestellt wird.

3. Das Steigebrett (e) geht vom Fußboden bis zur Höhe des Querrahmens und besteht aus einer etwa $\frac{2}{3}$ m (2') breiten und

3 $\frac{1}{2}$ cm (1 $\frac{1}{4}$ "') starken Brettbohle, deren beide Kanten holmartig abgerundet und geglättet sind, um eine bequeme Grifffläche abgeben zu können. Auf der ganzen Länge dieses Brettes sind Steigelatten angebracht, die in einer Stärke von 4 cm (1 $\frac{1}{2}$ "') im Gebiert wagerecht in genauen Abständen von 24 cm (9"') von einander aufgeschraubt oder angenagelt werden. Diese Steigelatten dürfen jedoch nicht soweit nach dem Brettrande verlaufen, daß etwa die Hände im bequemen Fortgreifen gehindert würden. Bringt man zwei oder mehr Steigebretter neben einander an, so müssen sie auf Armeslänge von einander abstehen, damit sich die Übenenden nicht gegenseitig hindern.

4. Die senkrechten und schrägen Leitern (b). Die senkrechten und zugleich zum Schrägstellen einzurichtenden Leitern haben dieselbe Konstruktion wie die wagerechten. Sie haben dieselbe Länge wie das Steigebrett. Am obern Ende sind die Leitern durch ein starkes Scharniergelenk an einer eisernen Sprosse mit dem Querrahmen so verbunden, daß die Leitern sowohl nach dem vorderen wie nach dem hinteren Saalesraum pendeln können, während sie an den unteren Enden mit Eisenriegeln am Fußboden zu befestigen sind. Sollen die Leitern schräggestellt werden, so bedient man sich treppenartiger transportabler Unterseker, an denen gleichfalls Vorrichtungen zum Festriegeln der Leitern angebracht sind.

5. Bei e) zwischen den beiden Säulen kann eine leicht umspannbare, gut abgerundete und zum Höher- und Tieferstellen eingerichtete Reckstange von Eschenholz angebracht werden. Das Reckturnen erleidet zwar beim Mädcheturnen seine Beschränkung, besonders da die Massenübung in den verschiedenen Hangarten zweckmäßiger an den wagerechten und schrägen Leitern, am Stangengerüst und an den Schaukelringen erfolgen kann. Für einige eigentümliche Hangübungen dürfte diese Reckstange ausreichen. Will man hier statt dieser einfachen verstellbaren Reckstange ein Schaukelreck anbringen, so werden an dem langen Querrahmen zwei Schaukelhaken eingeschraubt, an denen die Schaukelseile mit Eisenringen eingehängt werden. Für diese Reckstange aus Eschenholz ist eine solche Länge zweckmäßig, wobei ihre Enden von den Schülerinnen mit ausgebreiteten Armen erreicht werden können. Entweder bringt man an den Reckstangenenden kleine Eisenbügel an, welche mit

Schnallriemen an den Seitenwänden befestigt werden; oder die Reckstange wird durch Holzzapfen fest mit den Enden der Schaukelseile verbunden.

Um diese Reckstange höher oder tiefer stellen zu können, wird eine einfache Verstellungsart in folgender Weise hergerichtet. Vom untern Ende der Schaukelseile an werden von 16 zu 16 cm Seilösen eingeschleift, in welchen die Reckstange mit Zapfen festgehalten wird.

6. Eine ausgiebige Verwendung erhalten beim Mädcheturnen die Schaukelringe (f), von denen vier Paare gleichmäßig im Saale verteilt und an der Decke an festen Haken eingehängt sind. Es sind diese Schaukelringe so anzubringen, daß das Schwingen an denselben vor- und rückwärts, wie seitwärts, links und rechts, wie im Kreise, ungehindert vorgenommen werden kann. Da, wo in unserem Buche die Schaukelringübungen zuerst auftreten, ist eine Konstruktion beschrieben, der wir den Vorzug geben, indem dabei mit Schnallriemen die Ringe beliebig höher und tiefer gestellt werden können. Die Länge der Seile, an denen diese Ringe hängen, muß so beschaffen sein, daß die Ringe soweit herabgelassen werden können, um den Mädchen den Stütz auf beiden Ringen in Hüfthöhe leicht zu ermöglichen. Wiederum muß der Schnallriemen so eingerichtet sein, daß die Ringe bis auf Reckhöhe gestellt werden können.

7. Der Rundlauf (i) ist in zwei Exemplaren vorhanden, indem an der Decke des Saales in angemessener Entfernung von einander zwei Drehscheiben oder Rundlaufsturbeln mit je acht Haken angebracht sind. Das Nähere über die Konstruktion des Rundlaufes und der Rundlaufstränge findet sich da, wo die Übungen daran zuerst auftreten.

Während mit den vorgedachten Turnvorrichtungen diejenigen angeführt wurden, welche fest angebracht sind, folgen nun auch noch die beweglichen und transportablen eines Mädcheturnsaales.

8. Die Barren (h) sind für Mädchenschulen im allgemeinen in leichter Konstruktion herzustellen, da an denselben nicht von den Kraftübungen die Rede sein kann, die sonst wohl beim Turnen der Knaben und Jünglinge am Barren vorkommen. Die aus Eschenholz zu verfertigenden Holme werden in einer Länge von

2 $\frac{1}{2}$ m (8') und in einer Stärke von 5 cm (2") leicht umspannbar und gut abgerundet hier besonders sorgfältig herzustellen sein.

Je nach der Größe der turnenden Mädchen werden Barren von verschiedener Höhe zur Hand sein müssen, so daß die zwei Holme nach der Brusthöhe der Übenden auf Ständern in einer zwischen 80, 95 cm und 1 m 10 cm (2 $\frac{1}{2}$ ', 3' und 3 $\frac{1}{2}$ ') sich haltenden Höhe zu stehen kommen. Diese Ständer werden auf Längs- und Querschwellen gestellt und mit Fußleisten und Winkel-eisen gut befestigt. Die lichte Weite zwischen den Barrenholmen beträgt 48 cm (18" = Schulterweite). An allen Ständern und Querschwellen des Barrens sind sorgfältig alle Ecken und Kanten abzurunden.

9. Die Schwebegeräte (g) nehmen in der weiblichen Gymnastik eine hohe Stelle ein, weil daran die nicht genug zu betonende richtige Stellung der Füße bei den jungen Mädchen verfolgt werden kann. Zugleich wird durch das Gleichgewichtserhalten beim freien Schwebegang eine allseitige Körperübung und sichere Haltung des Oberkörpers gefördert.

Für Mädchenturnanstalten sind dafür zweierlei Vorrichtungen zu empfehlen. Die Schwebekante besteht aus einer 16 cm (6") breiten Brettbohle von gewöhnlicher Brettlänge und einer Dicke von 2 $\frac{1}{2}$ cm (1"). Die obere Kante dieses Schwebebrettes ist zu einer bequemen Gangfläche etwas abzurunden. Mit ihren Enden wird dieses Schwebebrett auf hohe Kante in zwei verschiebbare Träger eingesetzt, die aus einem starken fußartigen Bohlenstück bestehen, auf dem zwei rechtwinklig stehende Anaggen eingesetzt sind, die gerade soweit von einander abstehen, daß die Schwebekante nach ihrer Dicke genau hineinpast. Denn wenn diese Anaggen nicht genau schließen, so muß ein störendes Hin- und Herwackeln des Brettes entstehen.

Die Schwebestangen bestehen aus rundgehobelten elastischen Fichtenstämmen in einer Länge von 8 m und in einer Stärke von 10 cm, die vom dicken bis zum Wackel-Ende sich um ein Weniges verjüngen. Diese Schwebestangen liegen in einer Höhe von 42 cm (16") auf starken Kreuzblöcken, welche Eisenringe zur Aufnahme der Schwebestangen tragen. Um das Drehen der Stangen in den Eisenringen zu vermeiden, werden dieselben durch Schrauben festgestellt.

Man wird je vier Schwebekanten und je vier Schwebestangen in einer Mädchenturnhalle nötig haben. Da die Schwebestangen mehr Raum einnehmen, so ist es geraten, die Schwebekanten im Turnsaale, die Schwebestangen aber auf dem Turnplatze aufzustellen und zu verwenden. Schwebekanten sind für das Mädchenturnen als notwendig, die Schwebestangen als wünschenswert zu bezeichnen.

10. Die Hang- und Stützschaukel ist in unserem Buche an der Stelle verdeutlicht, wo diese Schaukelübungen zuerst auftreten. Hier sind die Enden der Leiterholme ganz besonders gut und leicht umspannbar abzurunden. Man hat neuerdings an jedem Holmende nicht bloß eine, sondern zwei Sprossen angebracht, die natürlich soweit aus einander stehen müssen, daß die Schülerinnen beim Schaukeln sich nicht gegenseitig hindern.

Für die Bethätigung einer Mehrzahl mag sich diese Schaukel-einrichtung wohl empfehlen. Allein wenn man in einem Mädchenturnsaale 4—6 Hang- und Stützschaukeln aufstellen kann, so sind die einsprossigen Schaukeln der Übersicht der Übenden halber doch vorzuziehen.

Manche Turnlehrer sind gegen dieses von Spieß eingeführte Turngerät deshalb eingenommen, weil dabei beide Übende leicht fallen können, wenn die eine den Griff aus Schwäche oder Unachtsamkeit aufgibt. Es wäre indes bedauerlich, wenn man aus übertriebener Ängstlichkeit dieses für junge Mädchen sich vortrefflich eignende Turngerät beseitigen wollte. Natürlich wird der Turnlehrer diese so trefflich wirkende Übung nur an der auf mäßige Höhe gestellten Schaukel vornehmen lassen, überhaupt an der Hangschaukel nur schon Geübtere beschäftigen. Zwei bis vier Hangschaukeln werden nötig sein.

11. Der Ballkorb ist als Wurfgerät für Mädchenturnanstalten sehr gut zu verwerten. Aus leichtem Korbgeflecht wird der eigentliche Korb in Zuckerkhutform 45 cm ($1\frac{1}{2}$ ') lang am oberen Rande 30 cm (1') weit und offen gelassen, am unteren, spitz zulaufenden Ende aber mit einem Durchmesser von 5 cm (2'') geschlossen. Es sitzt dieser Korb auf einem 1 m 10 cm ($3\frac{1}{2}$ ') langen Holzstabe, der $2\frac{1}{2}$ cm (1'') stark und abgerundet ist und durch den unteren Korbboden bis auf 16 cm (6'') in das Innere des Korbes ragt. Hier ist er an einem zweiten, tellerartigen Boden befestigt, der aber schräg steht, so daß ein hineingeworfener Ball den Korb jedesmal nach

vorn hin beschweren muß und diesen aus dem Gleichgewicht bringt. An dem unteren Ende des Ballkorbstabes ist ein Bleigewicht von 10 cm (4") Länge eingegossen. An dem Stabe ist eine Eisenhülse von 80 cm (3') angebracht, die hin- und hergeschoben werden kann, an deren einen Seite ein Eisenstift von $2\frac{1}{2}$ cm (1") Länge hervorragt, während auf der anderen Seite eine Schraube eingelassen ist, mit deren Hülse die Eisenhülse fest an den Stab geklemmt und so höher und tiefer gestellt werden kann. Mit diesem Stifte und der ebenfalls hervorstehenden Schraube wird der Ballkorb in einen Einschnitt des Ballkorbständers gehängt und alsdann durch das Bleigewicht in senkrechter Stellung gehalten. Den zweiten Teil des Ballkorbes bildet der Ballkorbständer, der auf einem Kreuzfuße ruht. Auf diesem Kreuzfuße steht eine Holzhülse von 95 cm (3') Höhe, die im Geviert 5 cm (2") im Lichten weit ist. In diese Holzhülse wird ein verschiebbarer Einsatz eingelassen, der in ein gabelförmiges Gestell von $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{3}{4}$ m (4—6') ausläuft. Durch Bolzen, welche in Abständen von 5 zu 5 cm (2") in die durch die Holzhülse und den Einschieber gehenden Löcher zu stecken sind, wird der Gabeleinsatz höher gestellt und so das Einwerfen des Balles erschwert. Damit das Durchschlagen des Ballkorbstabes vermieden wird, bringt man eine Querleiste an der Gabel an. Mit 2—4 Exemplaren des Ballkorbes dürfte auszukommen sein. Eine Abbildung derselben findet sich bei der Beschreibung der Übungen.

12. Die Schaukeldiele (Geh- oder Gangschaukel) ist ein nützliches Schwebegerät für Mädchen, weil es durch den Druck und Gegenruck zur Bewegung oder zum Ruhen des Schaukelbrettes eine sehr angemessene Gymnastik der Beine und Füße vermittelt, abgesehen davon, daß die Übungen an diesem Gerät den Mädchen besondere Freude gewähren. Es werden dazu in Brettlänge drei starke Brettbohlen fest zusammengefügt und mit starken Querleisten verbunden. Die an den Enden festgeschraubten Querleisten sind an ihren Enden mit vier nach unten stehenden Haken versehen, an welchen Eisenringe eingehängt werden können, die mit Tauen, Drahtseilen oder Eisenstäben in einer Länge von $2\frac{1}{2}$ bis 3 m (8—10') in Verbindung stehen und so mit Ringösen aufgehängt werden können. Die Pendelschwingungen der Schaukeldiele können je nach der Länge der Aufhängemittel in größerer oder geringerer

Ausdehnung erfolgen. Es bewegt sich dieselbe nur in einer Höhe von 5—8 cm über dem Boden. Auf unserem Plane würde sich dafür der Raum zwischen dem Stangenengerüst und den wagerechten Leitern eignen. Die Befestigung könnte an Querbalken erfolgen, die von den Recksäulen aus nach der Hinterwand liefen. Im allgemeinen eignet sich jedoch die Schaukelbiele mehr zum Aufstellen auf dem Turnplatz im Freien.

13. Von Springgeräten wird eine Mädchenturnhalle nur weniger bedürfen, da das Springen der Mädchen nur in geringer Ausdehnung geübt wird. Dazu würden gehören zwei aufrechtstehende Freispringel mit Ständern, welche durch Einsteckbolzen oder Einschnitte eine Vorrichtung erhalten, auf welche eine mit Sandsäcken beschwerte Springschnur so aufgelegt werden kann, daß sie bei der geringsten Berührung mit den Füßen leicht herabfällt. Diese Ständer sind in einer Höhe von $2\frac{1}{2}$ m lattenartig und nicht zu schwerfällig herzustellen; sie werden entweder mit einer Hülse in den Boden eingelassen, oder auf ein Kreuz von zusammengelatteten Schwellen eingezapft, um sie leicht transportieren zu können. Mehr wünschenswert als notwendig erscheint für den Mädchenturnsaal ein Schwungbrett. Dazu gehört ein 60 cm breites, $1\frac{1}{2}$ m langes und 4 cm starkes elastisches Brett, das auf einem ebenfalls elastischen Querriegel befestigt ist, der zwischen zwei Säulen, oder auf eigene Unterseher in einer Höhe von 60 cm zu liegen kommt. Es ist auch empfohlen worden, dieses Schwungbrett auf eine $1\frac{1}{4}$ m breite, aus längeren und kürzeren Stahlblättern zusammengenietete Wagenfeder zu legen. Zur Einübung des Tiefsprunges, der nur in einer Höhe von $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{1}{2}$ m geübt wird, bedient man sich eines Trittbrettes von $\frac{2}{3}$ m Länge und $\frac{1}{3}$ m Breite, das an der schrägen oder senkrechten Leiter horizontal gestellt wird und dazu mit einer Leiste und zwei Holzstreifen befestigt wird, woran zwei Anhängelaken vorkommen, um das Trittbrett an den Leitersprossen beliebig höher oder tiefer stellen zu können.

14. Für das Mädchenturnen empfehlen sich von Stelzenarten die Stabstelzen mit langen Griffstäben, weil diese das Zurücknehmen der Schultern befördern, während das bei den kurzen Krückenstelzen nicht der Fall ist. Der Stelzenstab ist etwa $1\frac{1}{4}$ bis

1½ m leicht umspannbar aus gewöhnlichem Fichtenholz gefertigt, unten 5 cm stark, nach oben bis auf 1½ cm sich verjüngend. Von Wichtigkeit ist an der Stelze die Knagge (Tritt), die vom unteren Stelzenende nicht höher als 15—30 cm anzubringen ist. Es wird diese Knagge aus hartem Holz gefertigt in einer Länge von 12 cm bei einer Stärke von 5 cm und einer Breite von 9 cm. Die Breite der Knaggen verjüngt sich nach unten zu. Namentlich ist die Trittfläche der Knagge so zu konstruieren, daß der Fuß bequem darauf gesetzt werden kann, ohne gedrückt zu werden. Durch Schrauben oder auch wohl Vernagelung werden die Knaggen mit der Stange verbunden; 25 Paar niedrige und 25 Paar höhere Stelzen werden zur Ausstattung einer Mädchenturnhalle gehören.

15. Die Holzstäbe (Windestäbe) in einer Länge von 1¼ m und einer Stärke von 2½ cm sind aus astfreiem Holz rund und namentlich auch an den Ecken abgerundet zu arbeiten. Sechzig Exemplare sind hier erforderlich.

16. Das kurze Schwingseil ist 1 cm stark und so lang, daß es der sich auf die Mitte stellenden Turnschülerin bis unter die Achseln reicht, wenn dieselbe es straff anzieht. Es schwingt sich dasselbe besser, wenn es in der Mitte etwas stärker gedreht ist, als nach den Enden zu. An beiden Enden ist das Schwingseil durch handliche Griffhölzer gezogen, welche 10 cm lang und 2½ cm stark rund gedreht sind; 16—20 solcher kleinen Schwingseile genügen für den Bedarf einer Mädchenklasse. Das lange Schwingseil hat eine Länge von etwa 6¼ m und in der Mitte eine Stärke von 1½ cm. Beide Enden sind zu Ösen geschleift.

Was noch sonst an Wurfreifen und Reifenstäben, an Handklappern, großen und kleinen Bällen u. dergl. bei einer Mädchenturnanstalt gebraucht wird, ist leicht zu ermessen.

Die Gestaltung eines Turnplatzes für Mädchenschulen wird sich meist nach gegebenen Lokalverhältnissen zu richten haben. Grundsätzlich wird man ihm die Gestalt eines Rechteckes zu geben suchen und ihn so groß anlegen, daß er namentlich für die Frei- und Ordnungsübungen, sowie für die Turn- und Bewegungsspiele einer vollen Mädchenklasse hinreichenden Raum gewährt. Die Nähe des Turnplatzes bei der Turnhalle oder bei der Schule ist aus

mehrfachen Gründen zu betonen. Nächst einer gesunden und trockenen Lage ist es zu wünschen, daß dieser Turnplatz nicht zugig und zu sonnig sei. Namentlich ist er gegen die Ost- und Nordwinde zu schützen und durch schattige Baumgruppen kann man das Turnen in lästiger Sonnenhitze umgehen. Natürlich dürfen solche Baumgruppen nicht die Übungen hindern und müssen geschmackvoll angelegt werden. Der Mittelraum des Turnplatzes ist geebnet und festgestampft, um die Aufstellung zu den Freiübungen zu begünstigen. An den Sprungstellen wird weicher Sand aufgelegt.

Was sich zur Aufstellung auf dem Turnplatze für Mädchen besonders eignete, wäre ein Turngerüst für die Hangelgeräte, Schwebestangen, ein Mastenrundlauf eine Schaukeldiele und ein Schwungbrett. Von den transportablen Turngeräten können in der besseren Jahreszeit verschiedene aus dem Turnsaale zeitweilig auf dem Turnplatze benutzt werden.

VI.

Lehrkräfte für die weibliche Turnkunst.

Wir haben schon im einzelnen darauf hingewiesen, wie Väter, Mütter und Erzieherinnen in mancherlei Weise durch Anwendung der natürlichen Mittel, der Luft, Kleidung, Nahrung, Bewegung u. für die leibliche Erziehung und Bildung der weiblichen Jugend Sorge tragen können. Wenn es sich nun für jenen Zweck darum handelt, mit künstlichen Mitteln, wie durch die Turnkunst, nachzu- helfen, so muß von den Lehrern derselben ein besonderes Kennen und Können vorausgesetzt werden, damit der Erfolg des Unterrichtes gesichert werde und Mißgriffe vermieden bleiben.

Der Unterricht in der Gymnastik wird immer den Charakter einer Erziehungsangelegenheit bewahren, welche sich zwar mit Entwicklung und Beredelung der für das Leben und die Gesundheit notwendigen Leibesesthätigkeiten befaßt, dabei aber stets dem Geiste als dem Herrscher des Leibes die gebührende Rücksicht zu erweisen hat. Es ist nicht ein Leib allein, den wir beim Turnunterrichte bilden, sondern die rechte Erziehung des Leibes ist zugleich eine

Schule für den Geist. Fragt es sich nun, wem dieses Lehr- und Erziehungsgeschäft zu übertragen sei, so müssen von vornherein diejenigen als die geeignetsten bezeichnet werden, welche so schon mit der Pädagogik und Unterrichtskunst im allgemeinen vertraut sind, also die Lehrer der Schulen. Denn auch die körperlichen Erziehungsmittel bedürfen ebenso einer methodischen als schulgemäßen Anordnung, wie jeder andere Lehrgegenstand, sie mögen bei Einzelnen oder ganzen Schulklassen zur Anwendung kommen. Bei der Aufnahme des gymnastischen Unterrichtes für die Schulen sind auch die Lehrer derselben die geeignetsten Turnlehrer, die schon durch ihr engeres Verhältnis zur Schule diesem Unterrichte die erwünschte Einordnung in das Ganze der Schulerziehung sichern können. Man hält es deshalb für geraten, wenn bei Mädchenschulen geeignete Lehrer oder noch besser Lehrerinnen den Turnunterricht selbst übernehmen. Diese hätten eine um so größere Sorge zu tragen, „daß endlich in der Schule das Mädchen seine rechte Ausbildung erhalte, als es wünschenswert ist, daß die Mütter immer weniger Veranlassung bekommen, ihre Töchter der oberflächlichen Anstands-erziehung eines Tanzmeisters zu überlassen oder den immer nötiger werdenden orthopädischen Anstalten, wo gar häufig nicht mehr nachgeholt werden kann, was bei rechter leiblicher Erziehung in der Schule vermieden worden wäre“.

Nun ist jedoch nicht jeder Lehrer oder jede Lehrerin ohne weiteres nach der pädagogischen Qualifikation auch für Übernahme des Turnunterrichtes geeignet, sondern es müssen noch wesentliche Bedingungen erfüllt werden, wenn derselbe den erwünschten Erfolg zeigen soll. Dazu gehört eine tiefere Einsicht in die Gesetze der Turnkunst selbst, und ein Schick, die turnerischen Bildungsmittel den Gesetzen der Anthropologie und Ästhetik gemäß anzuwenden.

Über die Notwendigkeit anthropologischer Kenntnisse und darauf gegründeter diätetischer Lebensregeln für Turnlehrer brauchen wir uns nicht weiter auszulassen, denn nur bei Kenntnissen von dem Bau und der Formbildung aller Körperteile und Organe (Anatomie), sowie von der Naturlehre des belebten Menschenkörpers (Physiologie) wird der Turnlehrer die hohe Wichtigkeit seines Berufes, den Nutzen und die Notwendigkeit geregelter Muskelübung erkennen und im stande sein, die Modifikationen bei seinem Unterrichte eintreten

zu lassen, welche die eigentümliche Persönlichkeit und selbst auch augenblickliche Stimmung der Schülerinnen erfordern.

Um das Maß der für den Turnlehrer nötigen Hilfswissenschaften näher zu bezeichnen, möge genannt werden:

1. eine vollständige Kenntnis der Osteologie, namentlich der Gelenke und der Aneinanderfügungen des Skelettes mit den daraus hervorgehenden Bewegungsmöglichkeiten, so wie der wichtigsten Knorpel und Bänder;

2. eine vollständige Übersicht des Muskelsystems und eine klare Anschauung von der Wirkungsweise der einzelnen Muskeln;

3. Bekanntschaft mit der Gefäßlehre, den Prozessen der Atmung, Ernährung, Blutbildung und Zirkulation der Säfte;

4. das Allgemeine über Einrichtung und Funktion des Nervensystems, nebst Kenntnis von der Lage der Hauptstämme.

Hinsichtlich der Krankheitslehre muß der Turnlehrer insoweit befähigt sein, die gewöhnlichen Fälle, welche beschränkend, abändernd oder ganz ausschließend auf die volle, allseitige Anwendung der turnerischen Bildungsmittel einwirken, zu unterscheiden; wir verweisen in dieser Beziehung auf den Abschnitt von den weiblichen Krankheitsanlagen. Als Körperbildner hat der Turnlehrer die gesunde Entwicklung des gesamten geistigen und körperlichen Organismus seiner Schülerinnen mit größter Sorgsamkeit zu fördern und nur mit Rücksicht darauf die Turnübungen anzuordnen. Seine anthropologisch-psychologischen Kenntnisse müssen jedoch vermittelt werden durch praktische Kenntnis von den Wirkungen der Leibesbewegungen, die natürlich nur durch eigene Übung zu erlangen ist. Mit Zweck und Ausführung der einzelnen Turnübungen, sowie mit der historischen und systematischen Entwicklung des Turnwesens im allgemeinen darf kein gebildeter Turnlehrer unbekannt bleiben. Bei der natürlichen Verwandtschaft der Gymnastik mit der Medizin sollte man meinen, daß der Arzt auch als Turnlehrer eine erfolgreiche Thätigkeit ausüben könne. Die Stellung der Ärzte in der Gesellschaft und als Geschäftsleute läßt es jedoch nicht zu, sich andauernd mit Gymnastik zu beschäftigen. Für einzelne Schülerinnen oder kleine Abteilungen mag ein turnfertiger Arzt ein ganz brauchbarer Turnlehrer sein; in sehr seltenen Fällen werden aber Ärzte zugleich die nötige didaktische Fertigkeit besitzen, ohne welche sie die Schülerinnen

auf das schrecklichste langweilen. Für den Unterricht ganzer Mädchenklassen muß noch ganz besonderes Lehrgeschick hinzukommen, welches den Lehrer oder die Lehrerin befähigt, die kunstvolle Ausbildung des Leibes bei jeder einzelnen Schülerin durch gemeinschaftliche und geordnete Arbeit und Übung größerer Abteilungen zu erreichen. Disziplinarisches Geschick und didaktische Gewandtheit sind beim Schul-Turnunterrichte mehr als bei jedem anderen Unterrichte erforderlich. Es leuchtet von selbst ein, daß ein solcher Lehrer ein Mann von tadellosem Wandel und guten sittlichen Grundsätzen sein müsse. Der Turnlehrer muß ein Mann sein, der die ernste Bedeutung seines Berufes begriffen hat, der von dem Geiste sittlicher Grundsätze über Erziehung durchdrungen ist, und der dabei auch die nötige moralische und physische Fähigkeit besitzt, eine gute Disziplin handhaben zu können. Er darf also kein bloßer gymnastischer Exerziermeister sein; er muß Erzieher und als solcher ein gereifter, fester und tüchtiger Mann sein, der nicht bloß Autorität über die Jugend, sondern auch Liebe zu ihr und innige Vertrautheit mit ihrem ganzen Charakter und viel Hingebung besitzt.

Nicht unwichtig sind ferner die äußeren Einrichtungen für den Turnunterricht. Für den Privatunterricht Einzelner, der sich im ganzen nur dürftig gestalten läßt, wird ein geräumiges Zimmer, ein Korridor u. dergl. ausreichen; für die Schulen aber ist ein geräumiger Saal durchaus erforderlich. Wenn derselbe in unmittelbarer Nähe der Schulen liegt, so wird das wesentlich dazu beitragen, die Ordnung und Regelmäßigkeit des Unterrichtes zu sichern. Wir verweisen auf das, was über die Darmstädter Turnräume gesagt wurde, und auf Abschnitt V: über Einrichtung und Ausstattung einer Turnhalle für Mädchenschulen.

Der Mädchenturn-Unterricht wird hauptsächlich dem geschlossenen Raume zuzuweisen sein, da hier überhaupt die Öffentlichkeit und alles Schauwesen fern zu halten sind. Kann man für die bessere Jahreszeit einen schattigen Turnplatz gleich beim Turnhause benutzen, so dient es nur zur Stärkung an Geist und Gemüt, wenn im Freien in geselligen Kreisen kräftigende Spiele, Lauf- und Reigenübungen zur Ausführung gelangen. „Frische Luft ist alles Lebens Gesundheitsbrunnen“, sagt der Schwede Ling; das mag man auch bei der Anlage von Mädchenturnanstalten beachten.

Die Turnunterrichtsstunden sind am geeignetsten sogleich zwischen oder nach den sonstigen Unterrichtsstunden anzusetzen. Die kühleren Morgen- und Abendstunden sind schon deshalb für Gymnastik geeignet, weil zu dieser Zeit der Magen nicht mit Speisen überladen ist. Die Verdauung wird keineswegs durch Bewegung sogleich nach dem Essen befördert. Zur Zeit der Verdauung strömt das Blut bekanntlich in größerer Menge nach dem Magen. Nähme man nun Turnübungen vor, so würde der Blutstrom nach den Muskeln geleitet und dadurch die Verdauung beeinträchtigt. Ganz nüchtern ist starke Bewegung auch nicht gut. „Die Bewegung muß bei großer Hitze sehr gemäßigt sein. Den Winter über hingegen muß die Übung beinahe übertrieben sein, wenn anders man etwas übertreiben darf. Sie muß jederzeit die Unthätigkeit überwinden, worin die kalte Feuchtigkeit unsere Fasern versetzt!“ (Tissot's „Medizin. Gymnastik“.) Soll die Gymnastik wirklich das leisten, wozu sie wie geschaffen ist und wovon bisher die Rede war, nämlich die Gesundheit kräftigen, einen kränklichen Körper heilen, wirkliche Leiden heben, so muß sie notwendig täglich, wenn auch nur auf kürzere Zeit, in Gebrauch gezogen werden. Bei unseren gegenwärtigen Einrichtungen wäre es als Minimum anzusehen, wenn für kleinere Mädchen der gymnastische Unterricht in vier halben Stunden wöchentlich, für größere in drei vollen Zeitstunden erteilt würde, wobei außerdem den letzteren auch wohl noch Spielstunden einzuräumen wären*.) Für die Mädchenschulen ist die Zeit von

*) Die weibliche Jugend bedarf eben so wie die Knabenwelt der Stärkung an Geist und Gemüt durch ein fröhliches Leben in den lustigen Räumen der Natur, wie durch erfrischende Genossenschaft im Kreise der Gespielinnen. Die Erziehung hat für diese Pflege des Jugendlebens außerhalb der Schul- und Wohnstuben nur spärlich gesorgt und es ist in den meisten Fällen dahin gebracht, daß die Zöglinge in das reifere Alter treten, ohne eine Jugend genossen zu haben. Man sollte erwägen, daß durch die Gewährung eines reinen Jugendlebens am nachdrücklichsten jenen unnatürlichen Verfrühungen der Leibes- und Seelenentwicklung gesteuert wird, die auch bei der weiblichen Jugend nicht selten und sich in ihren Folgen als Siechtum und Geistesgift oft über das ganze Leben erstrecken. In charakteristischer Weise beklagt die berühmte Handel-Schütz diese Verfrümmung in ihrer Erziehung mit den Worten: „Mein Vater meinte es gut, war selbst ein redlicher, vortrefflicher Mann, auch gelehrt, ein Schüler von Sammet und Gellert, wollte uns zu selbständigen, thatkräftigen Menschen bilden, ging aber dabei mit der Methode der

11—12 Uhr vormittags und von 4—5 Uhr nachmittags die beste für gymnastische Übungen, nachdem zwei oder drei Lehrstunden vorhergegangen sind. Man hat es für nötig gehalten, den jungen Mädchen besondere Kleidungsstücke für den Turnunterricht vorzuschreiben. Außer leichten Beinleidern ist jedoch nichts Besonderes erforderlich, da die gewöhnliche Kleidung der weiblichen Jugend vernünftigerweise so bequem sein muß, daß darin ohne Zwang auch die gymnastischen Übungen vorgenommen werden können.

VII.

Lehrart und Lehrkunst.

In der ganzen Behandlung der weiblichen Gymnastik muß der Lehrer Wesen und Eigentümlichkeit des Geschlechtes wohl zu beachten wissen und danach die gymnastischen Übungen so gestalten, daß sie die Gesundheit stärken, die Gewandtheit fördern und allen Bewegungen Anstand geben. Als Übungsstoff sind die gefälligeren und zu leiblicher Anmut führenden turnerischen Bildungsmittel auszuwählen, die so schon der weiblichen Natur entsprechen. Das Mädchen muß zwar ferngehalten werden von jener krankhaften Sentimentalität und schwankenden Unbestimmtheit, welchen sein Geschlecht gar leicht verfällt; und doch ist es in allem zu wahrhaft weiblicher Sinnigkeit und lieblicher Natürlichkeit zu leiten. Deshalb übernimmt ein Turnlehrer bei Mädchen einen viel schwereren Beruf als der bei Knaben.

Die Art, wie früher der Turnunterricht für Mädchen betrieben wurde, entsprach nicht den Anforderungen, namentlich insofern, als er nicht individualisierte, sondern die Mädchen wie Knaben behandelte.

Korporale Friedrichs des Großen zu Werke. Wir lernten freilich etwas Tüchtiges: Tanzen und Schauern, Singen und Kochen, Metrik und Schreiben, Latein und die Bedürfnisse für Küche und Keller in schweren Körben einholen, Deklamieren, Reiten und endlich seine Meerschammpfeifenköpfe mit einem kleinen Blasebalg braunrauchen. Was Kinderspiele, Erholungsstunden und überhaupt süße Kindheit und Kindesfreiheit ist, habe ich nie erfahren“.

Auf der einen Seite stellte man Übungen nach sogenannten Stufen zusammen, die nach besonderen Tafeln abgeturnt wurden, unbekümmert darum, ob dieselben dem Körperzustande entsprachen oder nicht. Es war das ein unfreies und unnatürliches Verfahren, wobei es fast schien, als sei der menschliche Körper nur der Turntafeln wegen da. Eine andere Unterrichtsmanier ist das Ausstellen von sogenannten Übungszetteln, auf denen die Turnübungen, wie sie in ein und derselben Zeitstunde vorgenommen werden, in der entsprechenden Reihenfolge verzeichnet sind. Es ist dieses reglementarische Abturnen von solchen Übungszetteln nicht weniger unzweckmäßig, da der Lehrer beim Entwerfen derselben nicht wissen kann, welche Veränderungen in der Stunde selbst eintreten müssen. Außerdem hat das Turnen nach Übungszetteln, welche vor der Stunde fix und fertig entworfen werden, etwas Unlebendiges und Langweilendes, besonders wenn der Lehrer mit dem Zettel in der Hand doziert. Wir denken uns beim Unterrichte den Wechselverkehr des Lehrers mit den Schülerinnen viel zu lebendig, als daß ein solches mechanisches Verfahren genügen könnte. Gut ist es allerdings, wenn der Lehrer vor der Stunde die Übungen der Hauptsache nach entwirft und sie so zusammenstellt, wie es durch die harmonische Ausbildung und die physische und psychische Qualifikation der Schülerinnen bedingt wird; im übrigen thue die fachkundige Unterrichtsgewandtheit des Lehrers das Meiste.

Es wird etwa mit leichteren Schrittweisen, mit Ordnungs- und Freiübungen in einer Turnstunde begonnen, die nach dem Grade leiblicher Gewandtheit und geistiger Regsamkeit einfacher oder zusammengesetzter zu gestalten sind. Eine stete lückenlose Entwicklung und Fortbildung dieser Übungen ist vom jüngsten bis zum reiferen Lebensalter festzuhalten und die rationelle Turnkunst läßt es zu, daß die Schülerinnen auf den verschiedenen Stufen ihre angemessene leibliche Schulung erhalten. Durch ein allmähliches Vorwärtsgen in den sogenannten Elementar- und Grundübungen werden auch die zartesten, ungeschicktesten und kraftlosesten Muskeln nach und nach gestärkt und vor einer Überreizung oder Erschöpfung bewahrt; überhaupt erfolgt dadurch eine viel eindringendere und solidere Kräftigung des ganzen Organismus.

Der Lehrer wird seinen Unterricht so mannigfaltig, unterhaltend und zweckmäßig zu gestalten wissen, daß er den Schülerinnen

eben so viel Freude gewährt als Nutzen bringt. Er wird auch am besten zu beurteilen wissen, wann ein wohlthuerender Wechsel in den Übungsarten eintreten muß. An die Schülerinnen selbst kann er sich mit der Frage wenden, ob Lust und Kraft zu den Übungen noch ausreichend vorhanden sind.

Die Freiübungen werden am geeignetsten von der Gesamtheit der Schülerinnen ausgeführt, und es hat auch für die Mädchen kein Gutes, wenn sie angehalten werden, in geselliger Gleichartigkeit mit Beobachtung der Ordnung, der Genauigkeit und des bestimmten Zeitmaßes ihre Übungen darzustellen. Des Lehrers Geschick hat sich hier besonders darin zu zeigen, daß er die Übungsschar vollständig übersehe und durch seine bestimmten Befehle die Schülerinnen zur sichern und genauen Ausführung der turnerischen Darstellungen veranlasse. Hielt der Lehrer auf den einzelnen Lehrstufen das *Non multa sed multum* fest, so wird es ihm auch um so eher gelingen, einen stetigen Fortschritt ganzer Schulklassen zu erreichen.

An diejenigen Übungen, bei denen sich die Schülerinnen genau an eine übereinstimmende Durchführung mit der Gesamtheit binden müssen, reißen sich wieder solche, die den Einzelnen mehr Selbstständigkeit und Freiheit gestatten. Bei kleineren Mädchen fangen z. B. Übungen mit leichten Handgeräten, mit dem kurzen Schwungseile an, auch wohl ein Spiel. Der Lehrer giebt ihnen etwa auf, die bereits erlernten Übungen zur Sicherheit und Zierlichkeit zu bringen; und, wenn die künstlerische Vollendung erreicht ist, auch wohl weitere Versuche nach eigener Gestaltung und auf eigene Hand zu machen.

Auf die natürliche aufrechte Haltung des Körpers ist es bei den Freiübungen der Mädchen besonders abgesehen, und sie müssen dahin gebracht werden, alle Übungen in dieser Stellung mit Leichtigkeit und Gewandtheit, mit Sicherheit und Kraft auszuführen. Es entspricht diese Haltung am meisten den Begriffen von Schönheit und Anstand und wir werden später auf die symbolische Bedeutung derselben noch einmal zurückkommen, wenn es sich darum handelt, die Schönheit des Ganges zu charakterisieren.

Für die Diätetik liegt es so nahe, daß bei dieser aufrechten Stellung die im jugendlichen Körper noch in der Entwicklung und Ausbildung stehenden Organe, namentlich die Muskeln und

Knochen, vor Mißbildung gesichert werden. Wäre eine Deformität schon im Werden, so kann sie durch eine normale Körperhaltung wieder gehoben oder in ihrer weiteren Ausbildung gehemmt werden. Doch nicht bloß dazu, sondern auch zur Entwicklung aller inneren Organe, und zwar der allerwichtigsten, wie der Lungen, des Herzens, des Magens, der Leber zc., trägt ein schöner aufrechter Gang bei.

Für die entwickelteren Mädchen folgen in der Mitte der Unterrichtsstunde einige Gang- und Stemmübungen, wobei zu beachten ist, daß die antagonistischen Muskeln stets in gleichem Maße in Anspruch genommen werden, so daß nach einigen Übungen des Beugens auch einige des Streckens bei den einzelnen Gliedertätigkeiten zur Ausführung gelangen. Die Übungen an der Hangeleiter, an der Wippe, am Schaukelring oder Rundlauf, sowie solche Übungen, welche die Atmung stärker anregen, sind immer in die Mitte der Turnstunde zu legen. Im einzelnen ist bei diesen stärker wirkenden Übungen wohl zu beachten, daß ihre Ausführung nicht zu schnell erfolgt, sondern bei der Muskelanspannung stets ein Crescendo und Decrescendo beachtet wird. Nach jeder etwas anstrengenden Übung muß eine angemessene Pause eintreten, damit nicht durch das darauffolgende die Wirkung des Vorhergegangenen beeinträchtigt wird. Diejenigen Turnlehrer haben es zweckmäßig eingerichtet, welche mit fast mathematischer Genauigkeit ihren Schülerinnen so viel Zeit zum Ausruhen gewährten, als dieselben zur Ausführung einer gymnastischen Übung nötig hatten. Zum Schluß folgen wieder leichtere Freiübungen oder Stellungen, bei denen ohne besondere Anstrengung noch einmal eine gleichmäßige Bethätigung des Organismus stattfindet. Für die einzelnen Übungen sind unter den „Materialien“ noch besondere Bemerkungen hinsichtlich der richtigen hygieinischen Anwendung gegeben.

Die physische Erziehung verlangt es, daß man besonders bei jungen Mädchen nichts übereile und ihnen durchaus nicht solche Übungen gestatte, welche über ihre Kräfte gehen. Die Schülerinnen selbst überschätzen nur zu leicht ihre Kraft und es ist dann die Aufgabe des Lehrers, die naturgemäßen Schranken einhalten zu lassen. Eine übermäßige Anstrengung bei den Turnübungen würde das Wachstum des Körpers und die Zunahme der Kräfte verhindern, weil der Verbrauch derselben zu groß ist, als daß sie in

dem Maße durch Ruhe, Schlaf und Nahrung wieder ersetzt werden könnten. Namentlich in der Entwicklungszeit, wo das Nahrungsbedürfnis an und für sich groß ist, muß Vorsicht mit allzugroßen und anhaltenden Anstrengungen angewendet werden. Man darf nicht vergessen, daß die Turnstunde den Mädchen zur stärkenden Erholung dienen soll, weshalb der Leib nicht durch harte Arbeit angespannt werden darf, wie es häufig von solchen Turnlehrern geschehen ist, die ihren Unterricht nach Fertigkeitstufen einrichten.

Im allgemeinen müssen die Übungen in einer Turnstunde so zusammengestellt sein, daß dadurch eine gleichmäßige Bethätigung aller Glieder und Muskelpartien erfolgt und alle Organe in übereinstimmender Weise von den Wirkungen der Turnübungen ergriffen werden. Eine gute Turnunterrichtsmethode wird es so einzurichten wissen, daß das Turnen den Mädchen in ein Vergnügen, gewissermaßen in ein Spiel verwandelt wird.

Wir benutzen zur Belebung und Ordnung des Unterrichtes den Gesang. Der gebildete Turnlehrer wird einen passenden und mäßigen Gebrauch von diesem Bildungsmittel machen, namentlich den Gesang nicht da eintreten lassen, wo eine größere Anstrengung des Körpers unmittelbar vorhergegangen ist.

Was die nun folgenden Materialien anlangt, so sind die 50 Abschnitte nicht als 50 Lektionen anzusehen, die etwa in 50 Zeitstunden zu verarbeiten wären. Vielleicht wird der Stoff der vier ersten Lektionen zu 10—12 Unterrichtsstunden ausreichen, da bei den Übungen der zweiten Lektion wiederum die der ersten in zulässigen Verbindungen wiederholt werden. Die Übungen reihen sich allerdings in den einzelnen Pensen nach und nach so an, daß vom Leichterem zum Schwereren, vom Einfacheren zum Zusammengefügteren fortgeschritten wird, so daß die Abschnitte zugleich als Leitfaden vom ersten Unterrichte an benutzt werden können. Demnach wird jeder Lehrer in der einzelnen Übungsstunde die Zusammenstellungen der Übungsarten nach den von uns bezeichneten allgemeinen Regeln und nach dem Bedürfnisse, wie nach der körperlichen und geistigen Stimmung der Übenden zu bilden haben.

VIII.

Materialien zu einem rationellen Turnunterrichte für das weibliche Geschlecht.

1.

Die Schülerinnen bilden auf den Befehl: „Stellt euch!“ der Größe nach eine Reihe, wobei die Einzelnen mit einem Seitenblicke nach der Ersten selbst finden müssen: ob sie sich mit geschlossener Stirnstellung zu einer geraden Linie geordnet haben. Nach dieser Aufstellung fordert der Lehrer weiter, daß alle Schülerinnen zu gleicher Zeit mit dem linken Fuße einen hörbaren Tritt auf den Boden ausführen sollen, was durch den Befehl: „Einmal links stampfen“ angekündigt, und auf „Stampft!“ ausgeführt wird*). In gleicher Weise erfolgt auch das Stampfen rechts, oder links und rechts, oder rechts, links, rechts, 2c., wodurch es dem Lehrer gelingen wird, die Sammlung der ganzen Abteilung herzustellen und die Einzelnen gleich von vornherein an die Ausföhrung der Bewegungen in ein und derselben Zeit zu gewöhnen. Mit der Forderung „Richtung rechts!“ giebt der Lehrer noch besondere Veranlassung zur Einrichtung in eine gerade Linie.

Ein für allemal mag gleich hier bemerkt werden, daß die gymnastischen Übungen oder Stellungen vorher immer erst angekündigt werden, und dann auf einen zweiten, verschieden ausdruckenden Ausführungsbefehl zur Darstellung gelangen. Föhren z. B. die Schülerinnen eine Gangart oder Schrittweise aus und es soll eine andere im Wechsel folgen, so wird die neue Übung angekündigt, während die alte immer noch fortgesetzt wird. Erst mit dem zweiten Befehle geschieht der Wechsel.

Nach dieser Vorbereitung erfolgt die Weisung, mit dem Befehl „Stillstand!“ oder „Stellung!“ eine feste aufrechte Haltung des

*) Es versteht sich von selbst, daß diese Stampftritte von Mädchen nicht etwa mit einem gewaltsamen Auftreten oder schwerfälligen Auftrampeln, sondern dem weiblichen Naturell entsprechend mit einer gewissen Leichtigkeit ausgeführt werden. Überhaupt ist beim Mädchenturnen von diesem Stampftritte nur ein mäßiger Gebrauch zu machen. Wo die Knaben die Schrittweisen mit einem Stampftritt abgrenzen, da mag bei Mädchen das Niederhüpfen eintreten.

ganzen Körpers anzunehmen, während mit „rührt euch!“ oder „Los!“ die Schülerinnen in eine beliebige zwanglosere Stellung übergehen können.



Fig. 6 a.



Fig. 6 b.

Bei jener festen Stellung ist folgendes zu beachten. Die FüÙe sind mit den Ferseu geschlossen und die Fußspitzen entfernen sich so weit von einander, daß beide FüÙe einen rechten Winkel bilden. Bei gestreckten Knieen werden die am Leibe herabhängenden Arme so gehalten, daß die kleinen Finger an der Seite anliegen und die Hohlflächen der Hände mit geschlossenen Fingern nach vorn gekehrt sind. Die Schultern sind beide etwas nach hinten zu ziehen, damit ein Hervortreten und eine freiere Haltung des Brustkorbes unterstützt wird (Fig. 6 a, b). Der Kopf ist aufrecht zu tragen und namentlich muß ein Vorneigen des Kinnes nach der Brust zu vermieden werden. Das Verschränken der Arme auf dem Rücken oder ein Verschränken der Finger bei nach rückwärts gestreckten Armen (Fig. 7) ist gleichfalls



Fig. 7.

für diese Grundstellung zu empfehlen, da auf diese Weise eine Zusammendrückung der inneren Brustorgane vermieden und eine zur

Atemung durchaus nötige freie Ausdehnung der vorderen Brustwand gefördert wird.

Man kann für diese Stellung auch ein Armbeugen zum Stütz der Hände auf den Hüften anordnen, wobei die Hände über den Hüften (Daumen nach hinten, die übrigen Finger nach vorn) einzusetzen sind. Wenn dabei die Ellenbogen etwas nach hinten gehalten werden und dadurch die gedachte freiere Haltung der Brust unterstützt wird, so mag diese Armhaltung (sonst „Hüftstütz“ genannt) gleichfalls zur Anwendung kommen, obgleich derselben, namentlich bei Mädchen, etwas Eckiges und darum Unschönes nicht abzusprechen ist.

Bei solchen Stellungen und Übungen, in und bei denen die Schülerinnen öfters und auf längere Zeit verweilen, ist besonders darauf zu achten, daß sie den Gesetzen der Harmonie, den Anforderungen eines guten Geschmacks entsprechen und damit zugleich einen schönen körperlichen Anstand fördern, den man am wenigsten beim weiblichen Geschlecht zu vermessen gewohnt ist, das ja außer seiner höheren und edleren Bestimmung auch die hat, durch die äußere Anmut seiner Gestalt und Bewegung die Hoheit und Würde des weiblichen Wesens vorzustellen. Die Schönheit begründet sich eben so sehr auf die hier zu fördernde innere Gesundheit, als auf die Formen in der äußeren Erscheinung, denen natürlich der Seelenadel erst den wahren Wert verleiht.

Wenn die im folgenden behandelten Leibesübungen darauf berechnet sind, eine Beseitigung von Muskelschwäche, Leichtigkeit und Sicherheit in den Bewegungen und eine Förderung der hauptsächlichsten Lebensprozesse zu erzielen, so wird sich die technische Gestaltung und Anordnung des Unterrichtsstoffes mit Wahrnehmung der ästhetischen Seite desselben immer nach jenen Hauptzwecken zu richten haben, ohne daß das Diätetische und eigentlich Gymnastische etwa hinter die Forderungen einer äußeren Anstandslehre zu setzen wäre. Der letztere Zweck bleibt immer der untergeordnete.

Wir verlangen die oben bezeichnete Stellung zunächst aus dem Grunde, weil sie eine ziemlich allseitige Spannung des Muskelgewebes im Interesse einer normalen Körperhaltung veranlaßt, wobei uns jedoch, vielleicht augenblicklich unbewußt, noch eine andere leitende Idee vorschwebt.

Das Turnen oder die Gymnastik ist auf eine veredelte Leiblichkeit im vollsten Sinne des Wortes gerichtet, was sich der Turnlehrer bei seinem Unterrichte überhaupt, vielleicht bei jeder Übung im besondern, zu vergegenwärtigen hat. Seine Unterrichtsmaßnahmen haben es mit dem belebten Menschenkörper zu thun, und wir setzen von seiner Seite eine so genaue Kenntnis des menschlichen Organismus voraus, daß er wohl durchdrungen sein kann von Achtung vor dem größten Wunderwerke der Erde. Diese auf anthropologische Einsicht gegründete Achtung wird ihm Veranlassung genug sein, mit der größten Gewissenhaftigkeit die ihm zu Gebote stehenden Mittel der Gymnastik anzuwenden, damit er nicht etwa durch gewaltsame oder verkehrte Einwirkung Schaden anrichte, oder Störungen in dem kunstvollen Getriebe des leiblichen Lebens herbeiführe.

Dürfen so auf der einen Seite die Einwirkungen des Turnlehrers in keiner Weise verstoßen gegen die physiologischen Wahrheiten, so dürfen sie ebensowenig den Gesetzen der Psychologie und Ästhetik widerstreiten. Die Gymnastik beschäftigt sich zugleich mit dem durchgeistigten Menschenkörper und bei ihren Bestrebungen hat sie vorzugsweise auch das Höhere, Geistige und Göttliche im Menschen zu achten.

Man hat eine besondere Wissenschaft als „Symbolik der menschlichen Gestalt“ zu begründen versucht, und namentlich ist es das Verdienst des geistreichen Arztes C. G. Carus, auf den Grundlagen der vergleichenden Anatomie, Physiologie und Psychologie einen genaueren Zusammenhang leiblicher Gestalt und Gebärdung des Menschen mit seinem Inneren, seinem geistigen Leben, auf sinnreiche Weise nachgewiesen zu haben*).

Mag man auch gegenwärtig dieser „Symbolik der menschlichen Gestalt“ den Rang einer eigentlichen Wissenschaft noch streitig machen, so sind doch die Resultate solcher symbolischer Forschungen im Gebiete der Physiologie, Psychologie und Ästhetik, wie sie hier Carus im Geiste und mit den Kenntnissen der neueren Zeit angestellt

*) „Symbolik der menschlichen Gestalt.“ Ein Handbuch zur Menschenkenntnis. Von C. G. Carus. Mit 150 eingedrucktten Figuren. 2. Aufl. Leipzig, Brockhaus 1858.

hat, für die pädagogischen Bestrebungen des Turnlehrers von nicht geringer Wichtigkeit. Was Carus von der Bedeutung der Körperstellungen und Gliederhaltungen sagt, begründet zugleich eine Symbolik der Körperbewegungen, welche einen nicht unwesentlichen Beitrag zur pädagogisch-ästhetischen Gestaltung des Turnunterrichtes, namentlich bei Mädchen, liefert. Die Turnlehrer haben es eben so wenig wie die Künstler zu übersehen, daß die Natur das innere Wesen des Menschen durch alle Glieder desselben ausdrückt, weshalb diese auch sämtlich eine individuelle Proportion haben und in genauem Zusammenhange mit einander und in inniger Wechselwirkung zu einander stehen.

Der Mensch in seinem Wunderbau, sagt Carus, ist die erste That der Seele, oder vielmehr der Idee, und zwar eine solche, durch welche die Idee zur Seele und zum Geiste sich entfaltet; wir betrachten daher diesen Bau mit Recht als das höchste Zeichen, als das eigenste Symbol dieser Idee. „Gott schuf den Menschen ihm zum Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn“, lehrt uns die Schrift, und diese Worte geben auch dem Turnlehrer einen deutlichen Fingerzeig, sich bei Ausübung seiner Kunst als einen Bildner im höheren Sinne zu betrachten, der durch die der Gymnastik unentbehrlichen Hülfswissenschaften zu der Erkenntnis gelangt ist, „daß die reine Mitte echt menschlicher Bildung und Gestalt eben darum das Symbol einer hohen göttlichen Idee, eben darum ein zeitliches Ebenbild ewigen göttlichen Wesens genannt werden dürfe, weil sie, nach der Art ihrer Gliederung, unter allen uns denkbaren die mit höchster Weisheit und mit vollendetstem Tiefsinn innerlich und äußerlich konstruierte und ausgeführte ist.“ Die Gymnastik ist als Leibesbildnerin mit ihren Mitteln auch recht wohl im stande, die Entwicklung des menschlichen Körpers zu fernhafter Gesundheit und schönstem Ebenmaß zu fördern und so einen entschiedenen Einfluß auf die individuelle Erziehung sowohl, als auch im allgemeinen auf die Erziehung der Menschheit zu einem Ziele letzter Vollendung auszuüben, selbst wenn auch, wie Carus hinzufügt, die vollkommene Erreichung dieses Zieles stets außer allen Schranken der Möglichkeit liegen wird.

Sehen wir einmal gleich bei Beginn der gymnastischen Übungen zu: in wie weit wir uns hinsichtlich der hier geforderten

Körperstellung in Übereinstimmung mit den Sätzen jener ästhetischen Symbolik befinden.

Wir verlangen für die gewöhnliche ruhige Stellung vor, nach oder zwischen den Übungen eine gerade Aufrichtung des Leibes, feste Haltung der Rückenwirbelsäule, gestreckte Kniee und gehobenen Kopf.

Von jeher aber hat man diejenige Stellung des Körpers als die edlere und dem menschlichen Charakter und menschlicher Würde am meisten entsprechende angesehen, bei welcher der Oberleib und durch diesen das Haupt des Menschen besonders hoch getragen wird. In der ganz aufrechten Stellung prägt sich die Vornehmheit der menschlichen Natur ganz besonders aus, weshalb auch Carus die Bezeichnung als *anthropos* oder Hochschauender als einzig und allein dem Menschen zugehörig betrachtet, da sonst kein Geschöpf in dieser Weise aufrecht steht und Stellung nehmen kann.

So zeigt auch die gerade, nicht steife, aber ruhig feste Haltung des Rückens mit großer Deutlichkeit die entschiedene und mit Sicherheit auf dem eigenen Schwerpunkt des Charakters ruhende Persönlichkeit an, während unbestimmte, hin- und herschwankende Seitenbewegungen des Rückgrates den vagen und unsteten (nach dem altdeutschen Wort den schlottrigen) Geist des Menschen gern verraten. Hinsichtlich der Kopfhaltung bemerkt Carus: „es sei längst in die unbewußt verstandene Symbolik der Völker übergegangen, daß der Stolze oder Eitle an dem rückwärts aufgeworfenen Haupte, der Milde, Nachgebende, Herablassende oder Unterwürfige an dem stark vorwärts geneigten, der Ruhige, in sich still Beharrende an der einfach, aber festen und wagemrecht geraden Haltung des Kopfes erkannt werde“. Darum behauptet er auch weiter, daß alles, was das edle Gebilde des Hauptes aus seiner schönen, geraden Haltung zu irgend einer Art von Schiefheit bestimmt, dem Geiste sofort einen Schatten von Niedrigkeit der Gesinnung abwirft. Jene Anforderung an innere tiefe Ruhe, welche das in sich gekehrte Dasein des Gehirns mit sich bringt, gestatte eigentlich nur mäßige und gehaltene Bewegungen des Kopfes, und jede heftige Bewegung eines so edlen Gebildes rechtfertigt sich nur im gewaltfamsten Sturm der Leidenschaft,

während sie, wenn sie außerdem vorkomme, allemal auf eine niedere geistige Stellung des Individuums deute.

Die erwähnte aufrechte Haltung wird vornehmlich durch die eigentümliche Art der Verbindung des Oberschenkels mit dem Unterschenkel im Knie vermittelt, das ebenfalls als der menschlichen Bildung ausschließlich eigen zuerkannt werden muß.

Kein Tier, sagt Carus, ist im Stande, den Ober- und Unterschenkel völlig in eine gerade Linie zu bringen. Die Möglichkeit also, in schöner gerader Richtung das Bein zu strecken, ist ein Hauptbedingnis der aufrechten Stellung, und darum in ihrer Besonderheit auch von großer Charakteristik für das Individuum. Nun verbirgt sich zwar in unserer Tracht bei den Frauen ganz, und bei Männern größtenteils das Knie unter den Kleidern, indes schon aus der Haltung des aufrecht Stehenden oder Gehenden läßt sich über Stellung des Beines und die sie größtenteils bestimmende Beschaffenheit des Knies manches symbolische Zeichen gewinnen. Was zuerst aus dem Obigen bestimmt hervorgeht, ist, daß die Haltung mit gebogenem Knie (sei sie Gewohnheit oder durch Bau der Kniegegend bedingt) eine entschiedene Tierähnlichkeit darstellt, daher als bleibende Stellung mit menschlicher Würde nicht vereinbar und ein Zeichen der Erniedrigung oder geringerer geistiger Zustände ist.

Eine andere Folgerung der gewonnenen Einsicht in die höhere Bedeutung des Knies wird es sein, daß jede Abänderung seiner reinen straffen Form, durch größere Schwellung in den Knochenenden und Plumpheit der Zellgewebs-, Sehnen- und Hautbildungen derselben, der Schönheit und Sicherheit des menschlichen Standes Eintrag thun und somit das Zeichen einer roheren und gröberen Individualität sein wird.

Ähnliches endlich wird jedenfalls aus allen noch so kleinen Schiefstellungen dieses wichtigen Gelenkes hervorgehen, indem auch die kleinsten Unebenheiten und Ungleichheiten der Gelenkflächen hier notwendig die rein gerade Fortsetzung vom Oberschenkel zum Unterschenkel stören, und es wird sich, indem nun der letztere entweder etwas nach außen oder nach innen gestellt erscheint, alsdann sogleich im ganzen eine gewisse Schiefheit offenbaren, die deshalb keineswegs mit wirklich krankhafter Verbildung und Lahmheit verbunden

zu sein braucht, durch welche wir aber, da sie dem Körper notwendig etwas von der ganz festen und würdigen Haltung nimmt, die den Menschen auszeichnen soll, stets den symbolischen Eindruck der Gestalt beeinträchtigt finden werden, und nun den Ausdruck einer geringern Eigentümlichkeit des Geistes und Charakters herbeigeführt sehen.

Mit Hinweisung auf diese Sätze einer physiologisch begründeten Symbolik der menschlichen Gestalt wären hier gerade die Punkte berührt, welche ihre Anwendung in artistischer Beziehung als von Wichtigkeit erscheinen lassen. In der That sind auch die Forderungen dieser Symbolik vorzugsweise von den darstellenden und plastischen Künsten zu erfüllen, welche ihre Aufgabe darcin setzen müssen, die Darstellung der menschlichen Gestalt auf das vollendetste Ebenmaß, auf die harmonischsten Verhältnisse zu gründen, die sich nirgends schöner aussprechen, als in der Menschengestalt und Menschenschönheit.

Es wurde bereits angedeutet, in welchem Sinne die Aufgabe des plastischen Künstlers mit der des Turnlehrers zusammenfalle.

Schon bei den alten Griechen standen Gymnastik und bildende Kunst in genauester Wechselbeziehung zu einander. Die griechische Gymnastik rief die Kunst unmittelbar ins Leben, da der gymnastisch durchgebildete Menschenkörper von selbst auf diese führte und ihr Regel und Maß gab. „Das gesamte hellenische Leben“, sagt Otfried Müller, „galt als Kunst und mehr noch, als Bilder in Erz und Stein, der ausgebildete Mensch als Kunstwerk.“ Durch die Gymnastik machten die Griechen ihre Leiber zu recht eigentlichen Dienern des Geistes, dem sie auf diese Weise erst zur wahren Freiheit verhalfen. Darum war bei ihnen der äußere Leib mit seiner ganzen Sinnlichkeit in Gestalt und Bewegung der einzig wahre und reinsten Ausdruck alles Geistigen, und die gymnastische Bildungs- und Lebensweise wurde mit Recht als ein bewährtes Mittel geschätzt, die Bedeutung des Körpers als entsprechendes Symbol der geistigen und sittlichen Harmonie des inneren Menschen zur Geltung zu bringen.

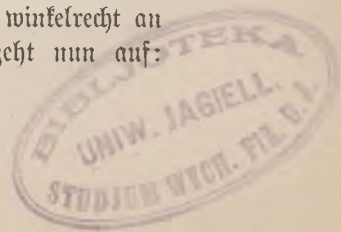
In diesem Sinne wird auch zur Herstellung einer solchen Harmonie der rechte Turnunterricht als ein wahrhaftes ästhetisches Erziehungs- und Bildungsmittel seine Bedeutung erhalten müssen,

und es mag namentlich bei der Unterweisung junger Mädchen in weiblichen Übungen stets zu beachten sein, daß das Nützliche mit dem Schönen Hand in Hand gehe.

Nun werden wir zwar verschiedenartige Turnübungen vornehmen lassen, welche den oben erwähnten Forderungen der Ästhetik nicht gerade zu entsprechen scheinen. Wir halten es z. B. für zweckmäßig, Kumpf- und Knieübungen, Kopfdrehen und Kopfreiseln u. dgl. m. für den somatischen Zweck in mancherlei Gestaltungen und Verbindungen eintreten zu lassen, obgleich derartigen gymnastischen Übungen nach den gedachten Ausführungen nicht eben eine günstige Deutung zu geben wäre. Solche an sich vielleicht nicht schöne und doch notwendige Übungen verlieren aber immer den Charakter des Häßlichen, wenn sie von einer schönen und edlen Stellung oder Haltung aus geschehen und auf diese auch wieder zurückführen. Viele solcher Übungen werden z. B. von der erwähnten Grundstellung aus erfolgen, die wir aber nach geschehener Übung auch stets wieder genau einnehmen lassen. So ist auch z. B. mit jedem bei gymnastischen Übungen häufig wiederkehrenden Niederspringen notwendig ein Kniebeugen verbunden, das der Übung jedoch keineswegs den Charakter des Unschönen verleiht, wenn dabei die aufrechte Haltung des Oberkörpers bewahrt wird, und danach stets wieder ein gerades Aufrichten der ganzen Gestalt erfolgt. Jene Körperhaltung bei der Grundstellung, deren symbolische Deutung wir nach Carus anführten, tritt in mancherlei Verbindungen auch im Gang oder Stütz auf, und ihr genaues Einhalten wird allen sich daran schließenden Übungen den ästhetischen Charakter sichern helfen.

Wir werden Gelegenheit haben, im einzelnen darauf hinzuweisen, wie das Gesetz der harmonischen Darstellung bei jeder einzelnen Turnübung, wie bei ganzen Reihen derselben zu erfüllen ist, und lassen nun zunächst von der Grundstellung aus folgende Übungen vornehmen:

1. Die vier Stellungen. Auf den Befehl: „Eins!“ beschreiben der rechte Fuß einen kleinen Bogen nach vorn und stellt sich mit seiner Ferse winkelmäßig an die Mitte des linken Fußes; auf: „Zwei!“ geht der rechte Fuß mit abgesetzter Fußspitze im Bogen hinter den linken und stellt sich mit seinem Ballen winkelmäßig an die Ferse des linken Fußes. In gleicher Weise geht nun auf:



„Drei!“ der linke Fuß zur rechtwinkelförmigen Stellung hinter und auf: „Vier!“ vor den rechten Fuß.

2. Der gewöhnliche Gang oder Grundgang und der Schulschritt. Wir verlangen bei den ersten Gehübungen zunächst ein Auswärtsrichten der Fußspitzen und das genaue Innehalten der oben bezeichneten Körperhaltung.



Für den Unterricht einer größeren Zahl von Schülerinnen wird eine gleichzeitige Ausführung der rechten und linken Schritte gefordert, weshalb der Lehrer zur Beförderung des Taktgehens bald den 2., 3.

oder 4. Schritt mit Stampfen betonen läßt. Nachdem das Taktgehen zuerst an Ort geübt worden, geschieht es auch in der Fortbewegung vor- oder rückwärts. Bei einiger Sicherheit in der Darstellung des Taktganges reihe sich diesem sogleich der „Schulschritt“ an, wobei die Schülerinnen das Gewicht des Körpers abwechselnd auf dem rechten oder linken Beine tragen, während das standfreie Bein mit gestrecktem Knie und abgesetzter Fußspitze vor- oder rückwärts gehalten wird. Das Verschränken der Arme auf dem Rücken, um die Brust vortreten zu lassen, sowie die gehobene Stellung des Kopfes und senkrechte Haltung des Oberkörpers sind dabei ganz besonders zu beachten, damit jede unnötige und störende Mitbewegung und jede fehlerhafte Angewohnheit gleich von vorn herein vermieden werde. Während beim Grundgange jeder linke und rechte Schritt in einer Zeit geschah, mag der Schrittwechsel beim Schulschritt in drei oder mehr Zeiten erfolgen. Es wird sich bald herausstellen, daß die häufige Wiederholung dieser Übung einen leichten, festen und geraden Gang zur Folge hat. Auch braucht wohl kaum bemerkt zu werden, daß bei diesen Übungen der Mädchen die Schrittlänge keine zu große sein darf, da hier jedes übermäßige Auserschreiten als unpassend und unschön erscheinen muß. Wir finden auch bei Carus den Grund angeführt: warum unverhältnismäßig große Schritte dem Gange etwas Unschönes verleihen. „Nun kann man aber“, heißt es in der „Symb. d. m. G.“, „in dem angeführten Werke von Weber*) die genauesten Messungen darüber finden,

*) W. und E. Weber, „Mechanik der menschlichen Gewerzeuge“. Göttingen 1836.

daß, je weiter ein Schritt unseres Ganges ist, um so tiefer der Stamm herabsinkt (natürlich, weil seine beiden im Stehen parallelen Stützen nun zu einem größeren Winkel aus einander weichen), und so liegt denn allerdings schon in dem allgemeinen Gefühl, daß schnelle weite Schritte, indem sie allemal den Oberkörper etwas herabsinken lassen, stets als der Würde der Persönlichkeit einigen Eintrag thugend betrachtet werden, ein Urtheil, dessen Rechtfertigung somit die Wissenschaft vollkommen nachweisen kann. Ebenso bestimmt geht daraus hervor, welchen geringen Ausdruck es der Persönlichkeit gebe, wenn im Stehen die Füße sehr weit aus einander gestellt sind, und sie den Stamm ebendadurch somit nicht unbeträchtlich erniedrigen, während jede Stellung mit gestrecktem Bein und gerade aufgesetztem Fuße, indem sie dem Haupte die eben mögliche Erhebung verschafft, als eine würdige mit Recht angesehen wird. Hatten daher doch auch vom Kothurn an bis zu den Hackenschuhcn alle dergleichen Mittel stets nur den Zweck, künstlich eine stärkere Erhebung des Stammes und Kopfes zu bewirken, als die Natur gewährt hatte, Mittel, die freilich dem Kundigen nur unter sehr beschränkten Bedingungen die Bedeutung eines wirklich Erhabenen erhalten konnten. Desselben gleichen geht nun aber auch aus den obigen Betrachtungen hervor, daß dem höheren Aufrichten des Körpers durch Treten auf die Ballen, oder gar auf die Spitzen der Zehen, weil dann der Haltung alle Sicherheit fehlt, eben so wenig bei längerer Dauer ein edler Ausdruck gefunden werden könne. Nur als vorübergehende Erscheinung, nur als schwebendes Dahingetragenwerden der ganzen Gestalt, welche dadurch einen ätherischen Ausdruck erhält, indem der Fuß dabei zugleich zu der obenerwähnten schönen handartigen Streckung gelangt, wird dieses Bewegen wirklich wieder von höherer Bedeutung.“

Man hat nicht mit Unrecht behauptet, daß ein schöner Gang etwas Seltenes sei, so daß er z. B. in den unteren Ständen fast nirgends vorkomme. „Die Kunst des Gehens“, sagt Dr. Timm, „scheint angeboren, und doch kommt sie bei genauerer Betrachtung nur bei Wenigen zur Vollendung. Kriechen, steigen, treten, schleichen, watscheln, trippeln, rudern, wanken u. können Alle; aber bei wie Vielen unter uns finden wir die geforderte Harmonie in dieser Bewegung?“ Es ist unleugbar, daß ein wirklich schöner Gang

stets etwas Imponierendes und Edles hat, während im gegenteiligen Falle durch den Gang selbst die schönsten Formen des Körpers entstellt werden. Man wird begreiflicherweise die Gehübungen beim Turnen junger Mädchen nicht gering zu achten haben, weshalb sie auch hier fast in jeder Lektion eine Hauptrolle spielen. Alle hier zu behandelnden Turnübungen werden an sich schon auf Vermehrung der Kraft, der Gelenkigkeit und des ganzen Anstandes hinwirken und dadurch indirekt zur Bildung eines schönen und anstandsvollen Ganges beitragen, der in der That eine wesentliche Zierde wohlgebildeter Formen genannt werden muß. Wenn wir aber hier mit besonderer Sorgfalt eine lange Reihe von Gangeübungen behandeln, so soll dadurch, um mit den treffenden Worten des gewiegten Turnlehrers N. Spieß zu reden*), „die Fortentwicklung auch der Übungen im Gehen durch die größere Fülle von Beziehungen gehoben werden, welche sie, bei einer geschickten Behandlung von seiten des Lehrers, für die Schüler haben können. Leibesübungen, die bei häufiger Wiederholung, wie das gewöhnliche Gehen, leicht gewohnheitsmäßig werden, bedürfen, damit sie nicht willkürlicher Entartung wie jenes verfallen, immer wieder aufs neue geistiger und vollbewußter Auffrischung. Die rechte Unterweisung erreicht darum bei jeder Wiederholung des schon Geübten nicht nur das bereits Errungene, sondern sie weitet vielmehr dieses zu größerem Umfange aus, sowohl in Erkennung der bei jeder Übung bestimmbareren Thätigkeiten, als auch in kunstvollerer Ausübung derselben. Das Vermeiden aller nicht geordneten, unwillkürlichen Thätigkeiten in Haltung und Bewegung ist da so wichtig wie das Einhalten der geordneten, und neben den vorzugsweise bei einer Darstellung beabsichtigten und darum hervortretenden Thätigkeiten sollen allmählich auch die zur ganzen Leibesübung mitwirkenden bei- und untergeordneten Thätigkeiten mit mehr Strenge überwacht werden, so daß der Leib der Übenden in seiner einigen Erscheinung den Ausdruck der Beherrschung in freier Kunst darbietet. Erst wenn durch so mannigfaltige Übungen im Stehen und Gehen die vielen bestimmbareren Bewegungen und Haltungen unter die Herrschaft des Willens gesetzt sind und die Sinne der Übenden

*) „Turnbuch für Schulen.“ Zweiter Teil. Basel 1851. S. 271.

geschärft worden durch die Anschauung der wechselvollen Darstellungen bei Anderen und das Gefühl ihrer Rückwirkung auf den Übenden selbst, erst dann kann auch mit Erfolg auf die Ausbildung eines kunstvollen Ganges bei den Einzelnen hingewirkt werden. Wenn auch der Gang des Menschen durch das besondere Gemüthsweisen eines jeden Einzelnen mitbestimmt, seine eigentümliche Auszeichnung bewahren wird, und nicht zu erwarten ist, daß diese gewöhnliche Bewegung auf ein gleiches Gesetz der Kunst und Schönheit eingeschränkt werden könne, so darf hingegen dennoch das erwartet werden, daß mit einer möglichst gleichmäßigen Turnbildung eine annähernde Ausgleichung auch dieser wesentlichen Bewegungsart bewirkt werden wird. Damit soll das Besondere und Eigentümliche der natürlichen geistigen und leiblichen Anlage nicht verwischt und gegen Einförmigkeit vertauscht werden, keineswegs, sondern es sollen vielmehr die Störungen und Hemmungen, welche der Ausbildung eines freien Ganges bei den Einzelnen entgegenstehen, durch Anordnung turnerischer Erziehungsmittel auf Geist und Leib derselben möglichst gehoben werden. Insofern überhaupt durch den Turnunterricht auch veredelte Leibesbildung erzielt werden kann, wie dies offenbar bei Ausbildung einzelner einfacherer oder zusammengesetzterer Leibesübungen nachgewiesen werden kann, wird es wohl auch keinem Zweifel unterliegen, daß die Übung eines gerechten Ganges im besondern nicht außerhalb des Zieles des Unterrichts liegt, so wenig als irgend eine andere Übung im Hüpfen, Springen, Hängen und Schwingen. Es kommt auch hierbei darauf an, daß man sich seines Zweckes wohlbewußt, Unmögliches und Unerreichbares nicht beabsichtige, und vielmehr das Mögliche und Erreichbare allein im Auge behalte. Denen aber, die da erwarten, daß vom Turnplatze aus nur Schöngänger ausziehen sollten, müssen wir zu bedenken geben, wie nur die andauernde Absicht und Willensspannung einen schönen und guten Gang zur Gewohnheitsübung erheben können, vorausgesetzt, daß der Gänger selbst von einem auch in Leben und Sitte herrschenden Sinne und Gefühle für das Schöne geleitet wird, Bedingungen, welche die Turnschule allein nicht erfüllen kann, und wo eben das Leben, wenn es diese Forderung stellen will, zuvor erziehend miteinzugreifen hat. Würde man hingegen an die Förderer eines schönen Ganges die Frage richten, welchen Maßstab bei Beurteilung

des Ganges sie eigentlich anlegen, so würde man wohl einer eben so großen Verschiedenheit in Bestimmung desselben begegnen, als es verschiedene Gänger und Gangweisen giebt. Eine jede Leibesübung und somit auch das Gehen muß zunächst mit Bezug auf den Zweck, welchen sie verfolgt, gewertet werden; insofern man nur bei dem Üben die innere Richtung seiner Thätigkeit auch äußerlich entsprechend sich rein und frei ausgestaltet, ist die Übung eine dem Zwecke angemessene, richtige und beziehungsweise zu diesem auch eine schöne Darstellung. Wie aber bei vielen Übungen der Zweck zunächst nur auf Erreichung einer Vorstufe zu allgemeiner Ausbildung des Leibes gerichtet sein kann, so wird auch dieses weitere Ziel selber bei Anwendung aller erzieherischen Mittel, die der Turnplatz und das Leben darbieten, nur annähernd erreicht werden können, und man muß zufrieden sein, wenn der Turnunterricht die Wege bahnt und die Mittel darbietet, welche von Stufe zu Stufe zu höheren Graden der Vollendung in edler Leibeskunst hinführen. Mit Hinblick auf diese Betrachtungen dürfen wir wohl aussprechen, es werde auch der Turnplatz als die eigentliche Schule eines gerechten Ganges für die Jugend gelten, mit eben der Bedeutung, wie sie deren allgemeine, künstlerische und wissenschaftliche Bildungsstätte für den gerechten und schönen Wandel der Herzen und Gemüther sein soll.“

Bei den gewöhnlichen Gangübungen wäre die Größe und Dauer der Schritte, sowie die Richtung des Ganges besonders zu beachten. Die Gangbewegung kann vor- und rückwärts, schräg vor- und rückwärts und nach den Seiten (mit kreuzenden Beinen) zur Ausführung kommen und die Richtung des Ganges in geraden oder Bogenlinien verfolgt werden. Was die Länge der Schritte betrifft, so wird diese von der Größe der Üben abhängen. Am angemessensten ist für einen ganzen Schritt die Annahme des Maßes von 2 Fußlängen der Üben, wobei die Entfernung von einer Ferse bis zur anderen gerechnet wird, da die Fußspitzen wegen der zu fordernden Auswärtsstellung keinen sicheren Anhalt gewähren. Die Verkleinerung des ganzen Schrittes 60 cm würde eine Unterscheidung von Dreiviertel 45 cm, halben 30 cm, Viertel- 15 cm, und Achtel-Schritten zulässig machen. Von einer möglichen Vergrößerung des normalen Schrittmaßes ist bei Übungen der Mädchen gänzlich abzusehen.

Der Lehrer läßt bei den hier eintretenden Übungen gleichgroße oder ungleichgroße Schritte beim links oder rechts Fortschreiten darstellen. Außer den fünf Übungsfällen mit gleichlangen Schritten ließen sich z. B. folgende Veränderungen vornehmen: links ganze und rechts immer $\frac{3}{4}$, oder halbe, oder $\frac{1}{4}$, oder $\frac{1}{8}$ Schritte (oder umgekehrt); oder links immer halbe und rechts ganze, oder $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{4}$ 2c. Schritte, so daß sich aus der Verbindung von gleichlangen mit gleichlangen, und von gleichlangen mit ungleichlangen Schritten schon mehr als 20 Übungsfälle ergeben würden. Weitere Verbindungen könnten noch so gestaltet werden, daß beim links und rechts Ausschreiten der Reihenfolge noch ganze mit halben, oder halbe mit Achtelschritten abwechselten; z. B. 2 ganze, 2 halbe, 2 ganze, 2 Viertel-, 2 ganze, 2 Achtel-Schritte u. dgl. m.

Wenn es nicht ausdrücklich anders bestimmt wird, so erfolgt auf Marsch! jedesmal der erste Schritt mit links Ausschreiten.

Für die Dauer der Schritte hat man das gewöhnliche Zeitmaß der Uhr zu Grunde gelegt und $\frac{2}{3}$ Sekunden für einen mäßigen Schritt angenommen, so daß in 1 Minute 80 Schritte oder Langsam Schritte ausgeführt werden können, während bei Schnellschritten 160 Schritte auf die Minute kommen. In der Ausführung der Langsam- und Schnellschritte sind noch verschiedene Grade der Schnelligkeit unterscheidbar, indem z. B. mit Bezug auf die mäßige Schrittzeit 100, 120, 130, 150, 160 Schnellschritte, oder 80, 70, 60, 50 Langsam Schritte auf eine Minute gerechnet werden können. Wenn der Lehrer die Schrittzeit auch nicht immer genau nach dem Metronom bestimmt, so wird er doch mit Zugrundelegung des regelmäßigen schnelleren oder langsameren Wechsels beim rechts oder links Niedertreten die für den Unterricht nötige Zeiteinteilung der Schritte bald ausfindig machen und durch Zählen den Wechsel von Langsam- und Schnellschritten unterstützen. Es wird kaum vieler Übungen bedürfen, um die Schülerinnen an die verschiedenen Wechsel eines taktmäßigen Gehens zu gewöhnen und diesen selbst ein sicheres Taktgefühl beizubringen. Zur Übung lasse der Lehrer das Gehen so ausführen, daß z. B. auf alle linken Schritte 1 Zeit und auf alle rechten 2 oder 3 Zeiten gerechnet werden, oder so, daß 4 Schnellschritte in 2 Zeiten mit 2 Langsam Schritten gleichfalls in 2 Zeiten in Wechsel treten u. dgl. m. Wird noch weiter

geordnet, daß neben den verschiedenen **Zeitmaßen** der Schritte auch die **Längenmaße** verschieden gestaltet und verbunden werden, so daß z. B. die **Schnellschritte** mit halben, die **Langsamsschritte** mit ganzen Schritten erfolgen, so bietet sich Gelegenheit zu einer nicht unbedeutenden **Vielfältigung** des Übungsstoffes, von dem der Lehrer je nach Bedürfnis und Zeit Gebrauch zu machen hat.

Durch eine schon oben erwähnte hörbare Ausführung einzelner Schritte mit Stampfen in gleichmäßiger Wiederkehr werden die Zeitverhältnisse der Gangübungen unter eine bestimmte Ordnung gebracht, womit zugleich die **Wechselgleichheit** (Rhythmus) der Bewegungen angebahnt wird. Das Rhythmische gewährt namentlich den gemeinschaftlich ausgeführten Leibesübungen die rechte Einheit und die erwünschte Belebung. Die stärkere oder schwächere Betonung immer der linken oder rechten Schritte, oder des ersten von 3 oder 4 Schritten mag bei diesen ersten Gangübungen die rhythmische Ausführung verschiedener Leibesübungen vorbereiten. Die unter dem Namen **Schulschritt** oben aufgeführte Gangübung, wobei es auf eine zeitweilige Stellung auf einem Beine ankommt, lasse der Lehrer mit gewöhnlichen Schritten in verschiedener Zeiteinteilung abwechseln; z. B. links einbeinige Stellung in 3 Zeiten und rechts 1 Schritt in 1 Zeit; oder links einbeinige Stellung in 3 Zeiten und in der 4. Zeit 2 Schritte rechts, links, worauf einbeinige Stellung rechts in 3 Zeiten mit den Schritten links und rechts in 1 Zeit wechselt u.

3. Der **Nachstellgang**, wobei die Schülerinnen angehalten werden, auf die 1. Zeit aus der Grundstellung den linken Fuß auf eine ganze Schrittlänge vorzustellen, während in der 2. Zeit der rechte Fuß zur Grundstellung wieder nachfolgt. Es kann dieses Vor- und Nachstellen so geordnet werden, daß immer der linke Fuß, oder immer der rechte, oder abwechselnd der linke und rechte, oder 3 Mal der linke und 3 Mal der rechte Fuß vorstellt u. Wie vorwärts, so ist diese Schrittweise auch rückwärts und seitwärts links oder rechts zu üben. Was beim Grundgang in betreff der Zeitdauer und Größe der Schritte bemerkt wurde, wird der Lehrer auch hier anzuwenden wissen.

4. Mit dem Nachstellgange werden alsbald folgende **Armbübungen** verbunden:

a) bei jedem Vorstellen gehen die Arme aus dem Kreuzen auf dem Rücken oder „Hände auf Hüften“ in die senkrechte Streckhaltung (Fig. 9) oder zum Abhänge an beiden Seiten des Leibes, während beim Nachstellen Verschränkung oder „Hände auf Hüften“ wieder eingenommen wird;

b) in ähnlicher Weise wechseln die zum Abhang an den Seiten ausgestreckten Arme mit der Waghaltung seitwärts (Fig. 8),



Fig. 8.



Fig. 9.

wobei die Arme so hoch gehoben werden, daß sie mit dem senkrecht stehenden Leibe einen rechten Winkel bilden; in gleicher Weise folgt auch Waghaltung nach vorn, wobei die inneren Handflächen einander zugekehrt sind;

c) mit Waghaltung der Arme vorwärts wechselt die seitwärts, wobei die gestreckten Arme in wagrechtter Ebene vor- und rückwärts geschwungen werden. Dieses Rückschwingen der Arme (Wagschweben), soweit es die Achselgelenke gestatten, ist auch unter dem Namen Schulterprobe bekannt. Der Oberarm wird gehoben hauptsächlich durch den Deltamuskel (*Musculus deltoideus*), einen starken dreieckigen Muskel, der über dem Schulterblatt liegt. Bei der Waghaltung nach vorn wirken der Schlüsselbeinteil des Brustmuskels (*M. pectoralis major*) und der Hakenmuskel (*M. coracobrachialis*)

mit. Die Schulterprobe rückwärts setzt vornehmlich den Ober- und Untergrätenmuskel (*M. supraspinatus* und *infraspinatus*) in Thätigkeit, während bei mehr gesenktem Arme (wie später beim sogenannten Mantel) der kleine runde Armmuskel (*M. teres minor*) und bei abgestrecktem Arme in der Rückbewegung desselben der breite Rückenmuskel (*M. latissimus dorsi*) in Gebrauch kommen.



5. Gehen mit Niederhüpfen. Durch ein Beugen und Strecken des linken Fußes wird ein leichtes Aufschnellen des ganzen Körpers bewerkstelligt, worauf ein Niederhüpfen auf Zehen und Ballen des rechten Fußes folgt. Dieses Niederhüpfen kann immer der rechte oder immer der linke Fuß übernehmen, während der andere in gewöhnlicher Weise weiterfähret. Als Armübung füge man den Wechsel von „Hände auf Hüften“ und Händeklappen in der Weise hinzu, daß bei jedem Hupf die Hände zusammenschlagen.

6. Den gewöhnlichen Gang oder Grundgang lasse man in der Weise üben, daß immer der rechte oder linke Fuß oder auch beide nur mit den Ferseu und Ballen auftreten (Fersen- und Ballengang, gesteigert: Hacken- und Zehengang). Es wechseln z. B. zwei Schritte Ballengang mit zwei Schritten Fersengang zc. Mit diesen Gangarten verbinde man das Armschwenken, ein Hin- und Herschwingen der gestreckten Arme im Halbkreise. Auf einen Schritt schwinde man z. B. die an den Seiten herabhängenden Arme nach vorn und auf den zweiten Schritt nach hinten und so fort. Dieses Armschwenken kann auch vor- und rückwärts im Halbkreis geschehen, wenn die Arme zur senkrechten Haltung an beiden Seiten des Kopfes aufwärts gehalten werden.

2.

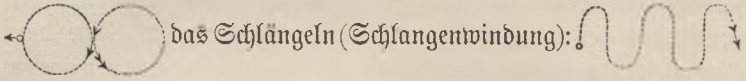
1. Körperdrehungen. Bei der ersten Aufstellung befanden sich die Schülerinnen in Stirnstellung. Sie sollen sich nun auch in anderer Weise durch Drehung des Körpers um seine Längenachse umstellen lernen. Zu diesem Zwecke macht ihnen der Lehrer bemerklich: wie sie sich in der Mitte eines Kreises stehend zu denken haben, der in vier gleiche Teile zerlegt wird. Dreht sich die Schülerin an Ort so, daß ihr Gesicht dabei einen Viertelkreis durchmiszt, so wird eine solche Drehung als Vierteldrehung bezeichnet, so daß nach vier Drehungen links- oder rechtsum der ganze Kreis durchmessen wäre.

Die Drehung geschieht nach rechts auf der rechten, nach links auf der linken Ferse. Nach den Vierteldrehungen werden auch die halben, Dreiviertel- und ganzen Drehungen, zuletzt auch die Achtelwendungen geübt. Aus der Stirnstellung wird die Reihe durch Vierteldrehung rechts- oder linksüm in Flankenstellung umgesetzt, bei welcher Übung die Schülerinnen etwas weiter aus einander zu stellen sind. Am häufigsten kommen beim Turnunterrichte die halben und Vierteldrehungen vor. Der Lehrer erteilt den Befehl so ein, daß durch „rechts!“ oder „links!“ den Schülerinnen die Richtung der Drehung angekündigt wird, während diese selbst erst auf „um!“ erfolgt. Diese halben Drehungen kündigt man durch den Befehl „rechts- oder linksüm“ an — während die Drehung erst mit „kehrt!“ geschieht. Sonst wird angekündigt: Achtel-, Dreiviertel-, ganze Drehung rechts- (oder links-) um!

2. Hopsfergang. Aus dem Grundgange wird der Hopsfergang so entwickelt, daß die Schülerinnen nach jedem Schritte den Körper mit dem auftretenden Fuße leicht in die Höhe schnellen, so daß der Schritt auf den schweren, der Hupf auf den leichten Takteil kommt, wie im $\frac{3}{8}$ -Takt , oder wie  Es entsteht auf diese Weise eine Verbindung des Gehens mit dem Hüpfen. Es ist bei dem Hopsen darauf zu sehen, daß es nicht in die Weite, sondern in die Höhe geschieht. Beim Gehen teilt man den Hopsfergang zuerst jedem linken, dann jedem rechten Schritte zu, während später das Hopsen bei allen Schritten, oder beim 3., 4. zc. eintreten kann. Das Hopsen kann mit Händeklappen begleitet werden.

3. Umzug und Gegenzug (Windung und halbe Windung). Die Reihe steht in Stirn und wird durch „rechtsüm!“ in Flanke umgesetzt. Darauf wird Taktgang von Ort geboten, worauf die Schülerinnen auf Marsch! mit dem linken Fuße den Gang beginnen, der durch links Stampfen seine Regelung erhalten kann. Die Führerin der Reihe wird angehalten, sich beim Umzug längs der Schranken des Übungsraumes fortzubewegen. Der Lehrer wird von selbst finden, wie bei diesem Umzug die schon geübten Gang- und Schrittweisen auch in Verbindung mit den dagewesenen Armübungen zur Anwendung kommen. Wenn keine geschickte Zugführerin da ist, so kann der Lehrer sich selbst an die Spitze der Reihe stellen, und das Ziehen

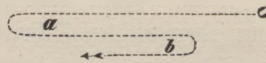
der Reihe in beliebigen Ganglinien ordnen, von denen hier das Ziehen in einer Kreislinie oder in zwei zur Achse verbundenen Kreislinien:



das Ziehen im Zickzack:  anzuführen wären. Mit dem

Umziehen lasse der Lehrer auch das Taktgehen an Ort wechseln, wobei die Schülerinnen mit Scheingang dieselbe Bewegung wie beim Gehen machen, ohne von der Stelle zu kommen. Beim Haltmachen, das auf ein Niedertreten links geschieht und mit einem Stampfen zu verbinden ist, richte der Lehrer den Befehl „Halt!“ stets so ein, daß er auf einen rechten Tritt erfolgt.

Der Gegenzug (halbe Windung) ist eine Fortbewegung längs der ziehenden Reihe, wobei die Führerin die Bewegung bestimmt. Ist z. B. die Reihe im Ziehen in gerader Linie begriffen, so befiehlt der Lehrer Gegenzug „linksum!“, worauf die Erste halbe Drehung linksum macht und dicht an der Reihe weiterzieht (a). Nach dem Weiterziehen kann der Führerin wieder Gegenzug „rechtsum!“ geboten werden, worauf sie mit halber Drehung rechtsum das Gegenziehen fortsetzt (b).



Das Gegenziehen der Reihe kann ebenso beim Gehen in gerader, wie in bogenförmiger Linie zur Anwendung kommen. Ist das Gegenziehen in einer Kreis- oder Schlangellinie von den Schülerinnen begriffen und geübt, so folge der Gegenzug in der Schneckenlinie. Die Reihe wird vom Lehrer oder von der Führerin in einer weiten Bogenlinie rechtsum geführt, welche in Schneckenwindung nach der Mitte zu immer kleiner wird. Sind mehrere der sich immer verjüngenden



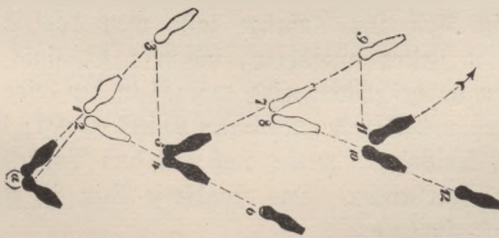
Schneckenwindungen durchzogen, so erfolgt der Befehl Gegenzug linksum! worauf die Erste und nach ihr die Übrigen das Gegenziehen in immer größer werdenden Schneckenlinien vollführen.

Ebenso kann der Einzug in die Schneck e mit links um und der Gegenzug zum Herausziehen mit rechts um erfolgen. Im Anfange sind nur wenig Schneck enwindungen zu durchziehen, da die Schü lerinnen erst durch einige Übung dazu gelangen, den Gegenzug in der Schneck enlinie vollständig und ohne Verwirrung auszuführen. Die Ordnung ist dabei durch Takttreten aufrecht zu erhalten.

4. Aus dem Nachstellgange entwickelt sich die Schrittweise des Schrittwechselganges, früher Kiebiggang genannt, der zunächst mit 3 Schritten in gleichen Zeiten dargestellt wird. Aus der Grundstellung (a) schreitet der linke Fuß auf Eins! schräg vorwärts links 1 Schritt weiter, auf Zwei! stellt der rechte Fuß nach, auf Drei! geht der linke Fuß noch 1 Schritt schräg vorwärts links. Damit ist 1 Geschritt nach links vollendet, worauf der rechte Fuß nach rechts schräg vorwärts aus schreitet und das Geschritt ebenso wie nach links in 3 Zeiten wiederholt wird. (Das rechte Geschritt ist in der unten stehenden Figur schwarz ausgefüllt.)

Man lasse bald den 1., bald den 2. oder 3. Schritt des Schrittwechselganges mit Stampfen ausführen.

5. Gehen mit Zwischentritten. Beim Grundgange lasse man zwischen jeden Schritt einen Zwischentritt einfügen, indem der weiter schreitende Fuß vor dem eigentlichen Niederstellen einmal mit der Fußspitze auf den Boden auftritt; ebenso auch Gehen mit 2 und 3 Zwischentritten, was sich auch beim Nachstell- und Schrittwechselgange anwenden läßt.



6. Mit dem Schrittwechselgange werde Armkreise verbunden, indem beim Aus schreiten links der gestreckte rechte Arm vorwärts zur Streckhaltung neben dem Kopfe erhoben und rückwärts herab wieder gesenkt wird, so daß mit dem 3. Schritte der Kreis vollendet ist. Beim rechten Geschritt folgt Armkreise links.

3.

1. Die 4 Schrittstellungen. Aus den 4 Stellungen (1, 1) werden die Schrittstellungen entwickelt, indem auf Eins! der rechte Fuß im Bogen mit schnellem Schwung vor den linken Fuß auf Schrittlänge so vorgestellt wird, daß die ganze Last des Körpers vom rechten Beine getragen wird, während das gestreckte linke Bein nur mit der Fußspitze den Boden berührt; auf Zwei! schwingt das rechte Bein im Bogen 1 Schritt hinter das linke Bein, dessen Ferse vom Boden zu erheben ist, während auch das rechte Bein wieder den Körper trägt. Auf Drei! geht in gleicher Weise das linke Bein 1 Schritt hinter das rechte und dient nun zum Träger des Körpers, während das gestreckte rechte Bein den Boden nur mit der Fußspitze berührt; auf Vier! geht das linke Bein einen Schritt vor das rechte Bein, worauf die Grundstellung wieder eingenommen wird. Auf diese Weise übernimmt jedes Bein einmal durch Vor- und Rückwärtsstellen das Gewicht des Körpers und der Lehrer kann dann und wann ein Erheben des bloß mit der Spitze aufstellenden Fußes verlangen, um sich davon zu überzeugen, daß nur das eine Bein den Körper im Gleichgewicht erhält. Der Oberkörper ist dabei aufrecht zu halten, die Arme gebeugt zum Stütz der Hände auf den Hüften.

2. Kniewippgang. Beim Grundgange erfolgt mit jedem Niederstellen eines Beines ein schnelles Beugen und Strecken des Kniees. (Fig. 30.) Im Anfange lasse man das Beugen und Strecken in 2 Zeiten ausführen, indem z. B. links auf Eins! mit Stampfen ausgeschritten wird, worauf in den beiden folgenden Zeiten Beugen und Strecken des linken Kniees erfolgt; dann ebenso rechts. Das Kniewippen werde auch mit dem Vorstellgange vor- und seitwärts verbunden. Das standfreie Bein ist gestreckt vor- oder rückwärts zu halten.

3. Der Schrittwechselgang wird in 3 Zeiten immer nach links ausgeführt, während nach rechts nur ein gewöhnlicher Schritt folgt. Dann auch umgekehrt rechts Schrittwechselgang, links Weiterschreiten. Dieser eine Schritt rechts oder links kann mit Stampfen, Niederhüpfen oder Hopfergang ausgeführt werden. Von Arm-

übungen läßt sich das Armanziehen und Ausstrecken zum Stoß mit dieser Übung verbinden. Das Armanziehen oder Beugen der Arme (Fig. 10) kann geschehen, wenn dieselben gestreckt am Leibe herabhängen, oder wenn sie zur Waghaltung vor- oder seitwärts, oder zur Senkelhaltung nach oben ausgestreckt sind. Eine von diesen Armhalten ist zu wählen und die Übung so anzuordnen, daß die Arme während des Schrittwechselganges gebeugt, mit dem einen Schritte aber jedesmal ausgestreckt werden. Dieses Beugen des Armes geschieht durch die auf der vorderen Fläche des Oberarmes gelegenen Muskeln, durch den zweiköpfigen (*M. biceps*) und durch den inneren Armmuskel (*M. brachialis internus*). Das Strecken des Vorderarmes bewirkt der an der hinteren Seite des Armes liegende dreiköpfige Armmuskel (*M. triceps brachii*), der mit seinen Köpfen vom Schulterblatt und den oberen Seiten des Oberarmes entspringt. Unterstützung leistet dabei der Anorrenmuskel oder der kleine Strecker des Vorderarmes (*M. anconaeus quartus*).



Fig. 10.

4. Die ganze Drehung rechts- oder linksüm wird mit 4 Schritten an Ort so ausgeführt, daß nach links der linke, nach rechts der rechte Fuß mit Stampfen beginnt und bei jedem Schritte eine Viertelwendung geschieht. Dabei können auch alle linken, oder alle rechten, oder auch alle 4 Schritte mit Niederhüpfen und Hopsfern verbunden sein.

5. Mit den 4 Schrittstellungen (3, 1) werden folgende Handübungen verbunden und mit Armheben zur Waghaltung nach den Seiten ausgeführt:

a) Das Handbeugen und Strecken. Die Finger sind ausgestreckt und die äußere Handfläche liegt nach oben (Risthalte). In dieser Haltung beugt die Hand nach unten und oben, nach links und rechts. Dem Beugen folgt stets das Strecken. In gleicher Weise folgt das Beugen im Handgelenk in der Speichhaltung (wobei der Daumen nach oben liegt), in der Kammhaltung (Hohlfläche oben) und in der Ellhaltung (Kleinfinger oben).

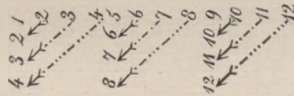
b) Das Handkreiseln (Fig. 8a S. 213), ein schnelles Übergehen aus dem Handbeugen nach unten links, links, oben, rechts *z.*, so daß die gestreckte Hand einen Kreis beschreibt, dessen Spitze im Handgelenke liegt; auch das Handschlagen gehört hierher, wobei die Hand im Halbkreis einen Schlag von links nach rechts, oder umgekehrt ausführt.

c) Fingerübungen; *z.* B. das Beugen der Finger zur Faust, wechselnd mit Fingergrätschen, wobei sich die Finger durch Ausstrecken soweit als möglich von einander entfernen. Die Übung der Beuge- und Streckthätigkeit der Finger ist namentlich bei jungen Mädchen nicht unbeachtet zu lassen, da bei den meisten weiblichen Arbeiten den Händen und Fingern nicht unbedeutende Funktionen zugeteilt werden. Man will besonders bemerkt haben, daß im gewöhnlichen Leben die Streckmuskeln der Finger im Verhältnis zu den Beugemuskeln nicht gleichmäßig entwickelt werden, so daß sich sogar eine Störung des natürlichen Verhältnisses in mancherlei pathologischen Zuständen, *z.* B. im Fingerkrampf *z.*, kundgebe. Der Lehrer wird die Hand- und Fingerübungen nicht alle in einer Stellung vornehmen lassen, sondern mit den 4 Schrittstellungen wechseln. Beim Handbeugen kommen in Betracht: der Handbeuger an der Speichenseite (*M. flexor carpi radialis*) und an der Ellenbogenseite (*M. e. f. ulnaris*) und beim Strecken: der Handstrecke an der Speichenseite (*M. extensor carpi radialis longus et brevis*) und an der Ellenbogenseite (*M. e. c. ulnaris*). Das Fingerbeugen geschieht durch die Beuger der Finger (*M. flexores digitorum*) und das Gegenteil durch den gemeinschaftlichen Fingerstrecke (*M. extensor digitorum, communis*). Bemerkenswert ist der nur beim Menschen vorkommende Strecke des Zeigefingers (*M. indicator*).

6. Der Schrittwechselgang wird in 3 Zeiten beim Umzug der Reihe nach links und rechts so ausgeführt, daß entweder der 1., 2. oder 3. Schritt, oder der 1. und 3., oder der 2. und 3., oder der 1. und 2. mit Niederhüpfen, Hopsengang oder Kniewippgang ausgeführt werden. Die Hände gehen zum „Stütz auf Hüften“ und können beim Niederhüpfen, Hopsen, Kniewippen ein schnelles Zusammenklappen folgen lassen.

4.

1. Ordnungsübung: das Nebenreihen. Bei den Übungen in den drei ersten Lektionen standen die Schülerinnen in einer Reihe hinter oder neben einander. Diese Stellung in „Linie“ wird nun im Laufe der Übungen umgestaltet und die Schülerinnen sollen daran gewöhnt werden, auch bei einem mannigfaltigen Wechsel ihre geordnete Stellung im ganzen schnell einzunehmen und wieder zu verlassen. Bei Beschreibung dieser Ordnungsübungen soll immer eine Anzahl von 12 Schülerinnen angenommen werden. Es möge hier zunächst die Umwandlung der Aufstellung in Linie in die der „Säule“ vorgenommen werden. Aus Stirnstellung setzt sich die Reihe mit „rechtsum“ in Flankenstellung um, worauf der Befehl gegeben wird, daß sich die Abteilung zu Zweierreihen links ordnen solle. Auf Eins! stellt sich darum die Zweite der Reihe mit einem Schritte an die linke Seite der Ersten, auf Zwei! die Vierte an die linke Seite der Dritten, auf Drei! die Sechste neben die Fünfte 2c., so daß mit Sechz! die Umsehung zur Säule mit Zweierreihen geschehen ist. Dann folgt nach dem Nebenreihen der Befehl zum Einreihen, wobei die Zweien auf Marsch! rechtsum sich drehen und mit einem Schritte sich wieder in die Reihe stellen. In gleicher Weise erfolgt nun das Nebenreihen zu Dreien, Vierern und Sechsen, sowohl links als rechts.



Ist das Nebenreihen erst einzeln geübt, so werde es nun in bestimmter Zeit verlangt, z. B. das Nebenreihen zu Vierern links in 3 Zeiten, indem auf Marsch! sämtliche Schülerinnen mit Ausnahme der 1., 5. und 9. mit links Stampfen ihre Nebenreihung beginnen. Nach dem Nebenreihen übe man die Schülerinnen immer die erste Aufstellung wieder einzunehmen. Nach erlangter Sicherheit in dieser Ordnungsübung an Ort werde sie auch im Gehen von Ort in der Umzugslinie vorgenommen.

2. Der Schrittwechselgang wird in 2 Zeiten ausgeführt, indem man die beiden ersten Schritte auf 1 Zeit folgen läßt. Dabei kann: a) der 1. oder 3. Schritt mit Stampfen, b) der

3. Schritt mit Niederhüpfen oder Kniewippen verbunden werden. Mit dem Niederhüpfen lasse man das Armstrecken nach oben oder unten oder seitwärts verbinden, indem bei den übrigen Schritten die Arme (3, 3) gebeugt angezogen werden.

3. Der Schlaggang wird beim gewöhnlichen Gehen so ausgeführt, daß mit dem auftretenden Beine (das gestreckt und mit abwärts gesenkter Fußspitze zu halten ist) ein kräftiger Schlag mit der ganzen Fußsohle auf den Boden geschieht. Mit dem Kniewippgange (3, 2) läßt sich diese Übung leicht so verbinden, daß das eine Bein gleichzeitig mit dem Kniewippen des andern den Schlag ausführt.

4. Mit dem Schrittwechselgange in 3 Zeiten sind folgende Armübungen zu verbinden:

a) Das Trichterkreisen (Fig. 8b S. 213) wird aus der Waghaltung der seitwärts gestreckten Arme folgen und im Gegensatz zu dem Armkreisen darin bestehen, daß die Hände einen möglichst kleinen Kreis beschreiben, die Arme dabei also um die Oberfläche eines Kegels gehen, dessen Spitze im Schultergelenke liegt. Die Übung kann so geordnet werden, daß bei dem Geschritt links auf jeden Schritt einmal Trichterkreisen kommt, während beim Geschritt rechts die Arme im Hüftstüz bleiben. Das Trichterkreisen geschieht auch mit aufwärts gestreckten Armen.

b) Das Unterarmkreisen, wobei beide Arme vor dem Leibe rechtwinkelig so gebeugt zu halten sind, daß z. B. die rechte geballte Hand in der Nähe des linken Ellenbogengelenkes gehalten wird, worauf ein schwinghaftes Umkreisen der Ellenbogengelenke ohne Mitbeteiligung der Oberarme erfolgt.

5. Gehen mit Dauerstehen. Die Schülerinnen verschränken die Arme auf dem Rücken und gehen auf Marsch! zur einbeinigen Stellung auf dem linken Fuße, während das rechte Bein etwas nach rückwärts mit abgelenkter Fußspitze zu halten ist. Nach längerer vom Lehrer zu bestimmender Zeit erfolgt der Wechsel zur Stellung auf dem rechten Beine, wobei die Arme aus der Verschränkung zur Waghaltung seitwärts zu strecken sind. So im Wechsel fort. Der Oberkörper ist möglichst senkrecht zu halten.

6. Hinkgang. Nach einem Linkstampfen folgen 2 Hüpfе auf den Spitzen des linken Fußes, dann dasselbe rechts. Später

sind 3, 4 und mehr Hinküpfen von einem Beine auszuführen und die Schülerinnen anzuhalten, daß das Hinküpfen in der gewöhnlichen Zeit des Taktgehens erfolgt.

Wenn es schon bei den ersten Unterrichtsstunden darauf ankam, die Ausführung der Leibesübungen in bestimmter Zeit und zuweilen in einem fest ausgeprägten Takte von den Schülerinnen zu fordern, so werden wir ferner immer mehr das Rhythmische der Turnübungen beim Unterrichte junger Mädchen als ein wesentliches Bildungsmittel betrachten und ebenso zur Regelung als zur Belebung ihrer Bewegungen dienen lassen. Zu diesem Zwecke ziehen wir auch den Gesang in den Bereich des Turnunterrichtes. Durch den genialen Turnlehrer A. Spieß ist mit einer vollständigen Umgestaltung des Turnunterrichtes auch der Gesang in unmittelbare Verbindung mit den Turnübungen gebracht worden. Wir wollen hierbei die Behauptung des englischen Arztes Dr. Rush, „daß das Singen für die Erziehung, besonders junger Mädchen, sehr wichtig sei, indem es vor vielen körperlichen Übeln, namentlich Brustkrankheiten, bewahre“*), nicht weiter erörtern und nur das Ord nende

*) Die allgemeinen Wirkungen der Stimmübungen nicht bloß auf eine Kräftigung der Atemorgane, sondern auch auf Förderung des bildenden Lebens überhaupt, sind schon von Älteren Ärzten gerühmt worden. Wir lesen z. B. in dem Werke des berühmten französischen Arztes Tissot „Medizinische und chirurgische Gymnastik“: „Ein anderer Beweis der Kraft der Stimme und des Redens ist dieser, daß das weibliche Geschlecht wahrscheinlicher Weise deswegen andere Übungen weit weniger nötig hat, weil es einen starken Gebrauch von dieser macht. Da die Natur es gegen die Eindrücke angenehmer Empfindungen reizbarer gemacht, und ihm weit mehr Fröhlichkeit geschenkt hat, so muß es aus diesem Grunde mehr plaudern und dieses viele Geplauder wird ihm eine Art von Übung, welche den Bedürfnissen desselben angemessen ist. Hieraus läßt sich folgern, daß die Übungen der Stimme bisweilen die Stelle der Bewegung des Körpers vertreten können. Die Alten empfahlen die Übung der Stimme denen sehr, welche durch eine Schwäche, besonders der Füße, verhindert wurden, zu arbeiten, oder sich andere Bewegungen zu machen. ‚Es ist erstaunlich‘, sagt Plutarch, ‚wie nützlich die tägliche Übung des Redens nicht bloß zur Gesundheit, sondern sogar zur Erhaltung der Stärke ist; zwar nicht jener, welche den Kämpfer in öffentlichen

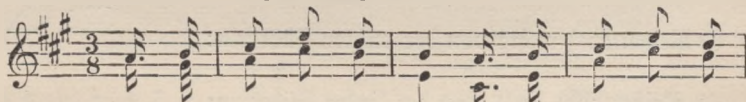
und Belebende des Gesanges für unsern Zweck im Auge behalten, indem wir die Frei- und Gemeinübungen der Schülerinnen nach dem Takte des Gesanges ausführen lassen. Schon der einfache Umzug der Reihe mit Taktgehen wird belebt, wenn die Schülerinnen dabei ein munteres, frohes Lied anstimmen. Dann sind aber viele unserer Mädchen-Turnübungen, namentlich die Schrittweisen im $\frac{3}{4}$ - und $\frac{6}{8}$ -Takt, geeignet, von solchen Liedern begleitet zu werden, deren Melodie den gleichen Rhythmus der Leibesübung ausprägt. Zu diesem Zwecke bedarf man keineswegs eigener Turnlieder, welche etwa den Wert des Turnens, oder die Schönheit einzelner Turnübungen, oder die besonderen Turnertugenden zc. besingen. Der Turnlehrer benutze für seinen Zweck die Lieder, welche die Schülerinnen aus der Schule mitbringen und die sich durch ihr rhythmisches Gepräge auszeichnen. Es sind hier einige geeignete Lieder aufgeführt, wobei zugleich auf deren Verwendung beim Turnunterrichte im besondern hingewiesen ist. Wünschenswert bleibt es, daß der Turnlehrer so

Spiele ausmacht, sondern der Kraft und eigentlichen Stärke der vornehmsten Eingeweide des Körpers, von welcher Wiederherstellung der Gesundheit vornehmlich abhängt.“ Und S. 75 heißt es weiter: „Das Singen setzt ebenfalls die Muskeln des Mundes und der nahe gelegenen Teile in Bewegung; und durch die öftere Zusammziehung, welche sich in diesen Teilen ereignet, wird die Absonderung der Säfte und ihr Umlauf weit besser bewirkt. Die Bewegung der Stimme hat auf die innersten Teile des Körpers einen Einfluß, sie setzt alle Lebensgeister nicht bloß in Absicht auf die äußeren Teile, wie es das Reiben zu thun pflegt, sondern auch in Absicht auf die entferntesten Eingeweide in Thätigkeit. Aus diesem Grunde befinden sich die Nerven vollständig wohl, ungeachtet sie sich nicht viele Bewegung zu machen scheinen. Die Übungen der Stimme ersetzen bei ihnen diejenigen, welche ihnen das Kloster unter sagt. Die Lebensgeister bringen, durch die Stimme in Bewegung gebracht, weit leichter in die kleinsten Kanäle der Fibern und Nerven; und die durch die Stimmwerkzeuge bewegte Luft wirkt stärker auf das ganze System unsers Körpers. Hieraus entspringt die Flüssigkeit der Säfte, und die Ausleerung der ausdünstenden Feuchtigkeit, welche schweißtreibende Arzneien nicht so gut bewerkstelligen. Außerdem, daß die Säfte durch die Übung des Singens verdünnt werden, erhalten auch die festen Teile noch durch sie mehr Stärke, und sind in der Folge Krankheiten weniger ausgesetzt. Erhält nicht auf diese Weise das Kind, dessen Atem man nach seinem Singen und Reden abmessen kann, in seiner Brust eine Stärke, wodurch diese Höhle geschickter gemacht wird, ihre zum Leben nötigen Verrichtungen zu vollbringen? Könnte man nicht aus alledem schließen, daß die Übung des Singens ein wahres Mittel sei, der schwächlichen Brust junger Personen, deren Lungen sehr schwach sind, mehr Stärke zu geben?“

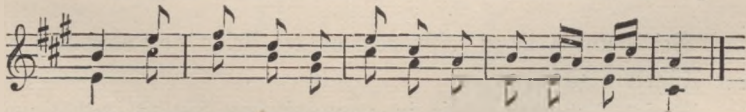
viel Gesangsfertigkeit besitzt, um gleich beim Turnunterrichte den Schülerinnen einfache Lieder einüben zu können. Durch Vor- und Nachsprechen des Textes, wie durch Vor- und Nachsingen der Melodie, müssen die Schülerinnen diese Lieder sich so fest einprägen, daß sie dieselben sofort ohne alle Schwierigkeit anstimmen können. Beim Turnunterrichte geht es einmal nicht, daß man erst die Gesangshefte zur Hand nimmt. In der Regel wird die Melodie eines Liedes von allen Schülerinnen unisono zu singen sein, und nur beim Vorhandensein einer hinreichenden Anzahl von Sopran- und Altfängerinnen mag eine zweite Stimme beigelegt werden.

Haben sich die Schülerinnen nachstehendes Liedchen eingeprägt, so werde zuerst Taktgehen im Umzug so geordnet, daß je der 3. Schritt mit Stampfen oder Niederhüpfen, die übrigen Schritte mit Reifegang ausgeführt werden. Der erste Schritt mit Stampfen erfolgt links auf das 1. Achtel des 1. Taktes und sofort Stampfen auf den schweren Taktteil. Sehr bald werden die Schülerinnen ihre Gangweise mit der Taktbewegung des Liedes in Übereinstimmung bringen. Sodann werde der Schrittwechselgang mit 3 Zeiten nach links und rechts im Fortziehen so mit Gesangsbegleitung geübt, daß der 1. Schritt eines Geschrittes mit dem 1. Achtel des Liedes zusammenfällt. Wurde der 1. Vers im Umzuge, und der 2. mit Schrittwechselgang gesungen, so kann beim 3. Verse der Schrittwechselgang noch die Veränderung erleiden, daß mit dem 1. Schritte auch Kniewippen verbunden wird.

(Einladung ins Freie.



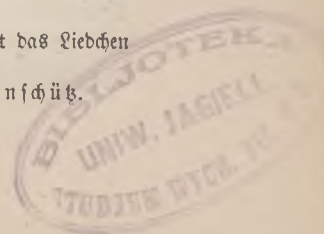
1. Komm' hin = aus mit in's Feld, wenn der Lenz dir ge-



fällt? schon schmückt er mit Blu-men und Blü-then die Welt.

2. Komm in Garten und Hain! Ei, wie wird dich's erfreuen, ein Zeuge der Freude des Frühlings zu sein.
3. Komm hinaus in den Wald! Hörch, wie lieblich erschallt das Liedchen der Vöglein! Auch der Ruckuck kommt bald.

Anschüß.



Ohne die Turnstunde in eine eigentliche Gesangsstunde umzuwandeln, wird der Lehrer doch auf einen wohlklingenden Gesang und guten Vortrag der Lieder, namentlich auf schöne Aussprache des Textes zu halten haben. Mit dem guten Gesange gehe aber auch stets eine schöne und sorgfältige Ausführung der Leibesübungen Hand in Hand, worauf es doch hier vornehmlich abgesehen ist. Ist es beim Privatunterrichte von nur wenig Schülerinnen nicht möglich, einen Chorgesang herzustellen, so kann auch ein Pianoforte an die Stelle treten, worauf die Melodien gespielt werden. A. Spieß bediente sich beim Turnunterrichte der Geige.

5.

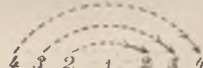
1. Ordnungsübung: Das Nebenreihen. Nachdem das Nebenreihen zu Viererreihen (4, 1) links bewerkstelligt ist, werden die Einzelnen der abgezählten Reihen bestimmt und die Einer als rechte, die Vierer als linke Führerinnen bezeichnet. Es folgen nun einige Wechsel des Nebenreihens:

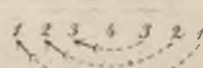
a) Reihet euch hinter die rechten Führerinnen:



b) Reihet euch hinter die linke Führerin:



c) Reihet euch rechts von der rechten Führerin: 

d) Reihet euch links von der linken Führerin: 

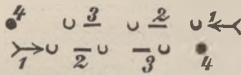
Bei c und d ist zu bestimmen, ob die Reihe vor oder hinter der Führerin ziehen soll.

Dieses Nebenreihen ist in mannigfachem Wechsel rechts und links zu üben, damit sich die Schülerinnen schnell in eine solche Umkehrung der Reihen finden lernen.

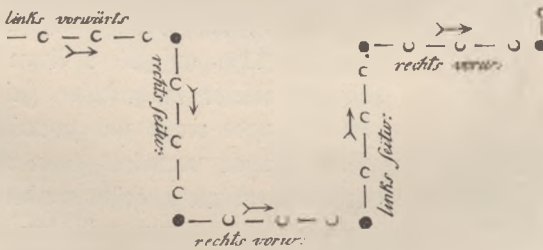
2. Galopp hüpfen. Aus dem Nachstellgange seitwärts rechts oder links ist das Galopp hüpfen so zu entwickeln, daß z. B. beim

Gehen seitwärts links das linke Bein alsbald nach dem Niederstellen zur Seitenschrittstellung von dem nachstellenden rechten Beine von seinem Platze weggeschlagen wird und von neuem weitergeschreitet. Das Weiterstellen kommt bei der fortgesetzten Wiederholung immer auf den schweren, das Wegschlagen auf den leichten Taftteil (— ∪ — ∪). Wie seitwärts links und rechts, so ist das Galopp hüpfen auch aus dem Nachstellgange vorwärts abzuleiten.

Nachdem die Reihe die Flankenstellung eingenommen, lasse man nach links und rechts 3 Galopp hüpfen und einen Stampf in 4 gleichen Zeiten ausführen:



Damit sind passende Armübungen zu verbinden, z. B. Armstrecken nach oben oder an den Seiten beim Stampf, und „Hände auf Hüften“ oder Armanziehen während des Hüpfens. Beim Galopp hüpfen vorwärts (was von der Reihe von Stirnstellung aus vorgenommen werden kann) stellt immer das linke oder immer das rechte Bein vor, oder man läßt einen Beitritt mit Stampfen einschieben, um den Wechsel von links und rechts möglich zu machen; z. B. 3 Galopp hüpfen vorwärts links und Stampfen links in 4 Zeiten, dann dasselbe rechts 2c. Auch die Verbindung des Galopp hüpfens vor- und seitwärts im Wechsel von links und rechts giebt einen zweckmäßigen Übungsstoff; z. B. jedesmal 3 Galopp hüpfen und 1 Stampf:



3. Kumpfübungen. Die Kumpfübungen sind für junge Mädchen von besonderer Bedeutung, da ja Schwäche der Rückenmuskeln allerlei Haltungsfehler im Gefolge haben muß. Mit richtigem

Takte werden darum von seiten der schwedischen Turnschule beim Mädchenturnen die Kumpfübungen sehr ausgiebig benutzt, um die gerade und aufrechte Haltung zu unterstützen. Die Übungen, welche sich nach der Gliederung des Rumpfes, namentlich nach der Bildung der Wirbelsäule, ergeben, sind folgende. Das Kumpfbeugen wird bei feststehenden Füßen und gestreckten Knieen derartig ausgeführt, daß der Oberkörper gegen die Beine in einen Winkel gestellt wird. Es kann dieses Kumpfbeugen am meisten nach vorn ausgedehnt werden, weniger nach den Seiten und noch weniger rückwärts. Die Dornfortsätze am Rückgrat bilden ein Hindernis für das Rückbeugen und deuten dem Turnlehrer an, daß diese Leibesübung, in übertriebener Weise ausgeführt, unnatürlich ist. Wenn das Kumpfbeugen vorwärts, seitwärts links, rückwärts und seitwärts rechts in der Weise verbunden wird, daß der Oberkörper einen Kegel beschreibt, dessen Spitze in der Hüftgegend liegt, so entsteht das Kumpfkreisen. Das Kumpfdrehen besteht in einem Drehen des Oberkörpers um seine Längsachse links oder rechts.

Wenn diese Kumpfübungen gut wirken sollen, so ist das bereits geforderte Strecken der Kniee und das Feststehen der Füße genau einzuhalten.

Es mögen einige solcher Übungsfälle hier aufgeführt werden. Auf Eins! werden beide Arme in allen Gelenken gerundet über den Kopf geführt (Fig. 11a); auf Zwei! erfolgt Kumpfbeugen seitwärts (Fig. 11b), auf Drei! Kumpfstrecken wie bei Fig. 11a, auf Vier! Arme zum Abhang; dasselbe in derselben Zeitfolge mit Kumpfbeugen rechts und vorwärts. Das Kumpfbeugen vorwärts kann nach Maßgabe des Winkels geübt werden, den der gestreckte Oberkörper mit den gestreckten Beinen bildet: Stumpfer Winkel — Streckhaltung — Rechter Winkel — Streck-



Fig. 11 a b.

haltung ist in je 4 Zeiten nach einander langsam oder schwunghaft auszuführen. Ferner: auf Eins! Aufschwingen der gestreckten

Arme zur Waghaltung seitlings (Fig. 8); auf Zwei: Drehen des Oberkörpers nach links, so daß die gestreckten Arme rechtwinklig gegen die vorherige Stellung der gestreckten Arme zu stehen kommen; auf Drei: Stellung wie bei Fig. 8; auf Vier! Arme zum Abhang.

Das Kumpfbeugen nach vorn bewirken vornehmlich: der gerade Bauchmuskel (*M. rectus abdominis*), der lange Halsmuskel (*M. colli longus*), der vereinigte Hüftbeinmuskel und große runde Lendenmuskel (*M. iliacus internus et Psoas*); das Kumpfbeugen nach den Seiten erfolgt durch den vierseitigen Lendenmuskel (*M. quadratus lumborum*), durch die Zwischenquerfortsatzmuskeln (*Museuli intertransversarii*), durch die kurzen und langen Rippenheber (*M. levatores costarum breves et longi*) und mittelbar durch die einseitige Wirkung der breiten Bauchmuskeln. Das Strecken des Rumpfes verlangt die Thätigkeit des langen Rückenmuskels (*M. longissimus dorsi*), des vielteiligen Muskels (*M. multifidus spinae*), der Zwischendornmuskeln (*M. intertransversarii*) und des Lendenrippenmuskels (*M. lumbo-costalis*). Das Rumpfdrehen, welches nur in dem oberen Teile der Wirbelsäule möglich ist, wird durch den schon genannten vielgetheilten Muskel, den bauchförmigen Muskel des Halses (*M. splenius colli*) und durch den durchflochtenen Muskel (*M. complexus*) bewirkt.

4. Schrittwechselfgang links und rechts mit 3 Schritten, wobei auf den 3. Schritt Kniewippen und Armstrecken, nach links vom linken, nach rechts vom rechten Arme erfolgen. Dasselbe dann auch mit Geschritten in je 2 Zeiten.

5. Stabübungen. Zu diesen Übungen gehört ein glattpolierter Stab von einer Länge, welche der Größe der Schülerinnen entspricht. Mit gestreckt herabhängenden Armen, Hände etwa 50 cm auseinander, wird der Stab wagerecht nach vorne gehalten und auf Eins! zur Waghaltung, auf Zwei! zur Senkelhaltung erhoben, wobei die gestreckten Arme senkrecht an beiden Seiten des Kopfes in die Höhe gehalten werden. Auf Drei! wird der Stab aus der Senkelhaltung mit gebogenen Armen hinter dem Kopfe herabgeführt, so daß er in wagerechter Lage quer über beide Schulterblätter zu liegen kommt. In 3 gleichen Zeiten wechseln diese 3 Stabhalten vor- und rückwärts und können mit Grund-, Schrittwechsel- und Nachstellgang in zweckmäßige Verbindung gebracht werden.

6. Die Schülerinnen haben selbst Veränderungen des Schrittwechselganges mit 3 oder 2 Beiten in der Weise zu erfinden, daß dabei die schon geübten Gangarten, als Stampf-, Hopper-, Knie-wipp- und Schlaggang, Niederhüpfen, Gehen mit Zwischentritten u. zur Anwendung kommen, auch die schon dagewesenen Arm- und Handübungen in passende Verbindung mit den Schrittweisen gebracht werden. Der Lehrer fordert die Einzelnen der Abteilung auf, ihre selbstgebildeten Variationen zu beschreiben und darzustellen, worauf die besonders geeigneten von der ganzen Abteilung durchgeübt werden. Der Unterricht fördert auf diese Weise das Interesse der Schülerinnen und regt dieselben zugleich zum Nachdenken und zur Selbstthätigkeit an.

6.

1. Ordnungsübung: Das Vor- und Hinterziehen. Nachdem sich die Abteilung aus Flankenstellung in Viererreihen links von der rechten Führerin umgesetzt hat, wird „linksum“ geboten. Die Reihen befinden sich in geschlossener Stellung, d. h. die Einzelnen stehen ziemlich dicht hintereinander. Jetzt wird Vorziehen links vor die linken Führerinnen geboten, wobei die Vierer Stand halten, die Dreier sich mit Linksantreten in 2 Schritten vor die Vierer, die Zweier in gleicher Weise mit 4 Schritten vor die Dreier und die Einer mit 6 Schritten vor die Dreier begeben (a).

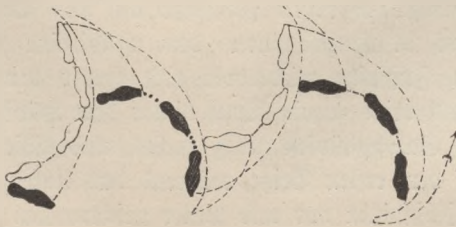


Um die Reihe durch Hinterziehen wieder in die erste Aufstellung zurückzubringen, machen nach dem Ankündigungsbefehle auf Marsch! Alle mit Ausnahme der Vierer „links Kehrt“ und begeben sich mit rechts Antreten und derselben Schrittzahl wie beim Vorziehen auf ihren ersten Standort hinter den Vierern (b). Beim Vorziehen rechts (c) geschieht das Antreten mit dem rechten Fuße und beim Hinterziehen rechts nach dem „rechts Kehrt“ mit dem

linken Fuße. Das Vor- und Hinterziehen wird bald rechts und links, bald vor oder hinter die linke oder rechte Führerin geboten. Haben die Schülerinnen ihre Thätigkeit bei dieser Ordnungsübung begriffen, so verlangt der Lehrer das Vor- und Hinterziehen der Viererreihen in 6 gleichen Zeiten, wobei das Stampfen des 1. oder der linken Schritte, wie auch Vorstell-, Hopper- und Hüpfgang zur Anwendung kommen können.

2. Stabübungen. In den 4 Schrittstellungen (3, 1) erheben die Schülerinnen den Stab zur Waghaltung nach vorn, Hände nahe bei einander, die Finger haben den Stab lose erfaßt. Es folgt nun ein Fallenlassen und schnelles Wiederauffangen des Stabes, wobei es namentlich auf die Armübung abgesehen ist, weshalb auch eine feste Körperhaltung in den genannten Stellungen bewahrt werden muß. Der Lehrer läßt dies in jeder Schrittstellung 3 Mal wiederholen und regelt die gemeinschaftliche Ausführung durch Zählen. Dann geschieht dieses Auffangen auch mit einer Hand, während die andere im Hüftstütz bleibt. Bei der letzten Übung sehe der Lehrer darauf, daß die Schulter auf der Seite des unthätigen Armes nicht zurückgezogen werde und die Übung der rechten Seite in gleicher Weise wie die der linken erfolge, da beim Mädcheturnen ganz besonders jede Einseitigkeit der Körperhaltung und Muskelthätigkeit zu vermeiden ist.

3. Anknüpfend an Übung 4, 6 führt aus der Grundstellung der linke Fuß schräg vorwärts einen Stampf und 2 Hüpf aus, während das gestreckte rechte Bein mit abgelenkter Fußspitze im Bogen vor dem Hüftbeine etwas gehoben wird und der ganze Körper im Hüpfen eine Vierteldrehung links um ausführt. Dann übernimmt das rechte Bein dieselbe Übung, wobei das linke Bein einen Bogen beschreibt und der ganze Körper mit halber Drehung sich nach rechts wendet, so daß die Übung in 3 gleichen Zeiten mit dem linken und rechten Beine ausgeführt wird und folgende Ganglinie entsteht:



Beim Aushüpfen nach links sind beide Arme nahe bei einander vor dem Leibe gestreckt nach rechts zu halten und während der 3 Hüpfen im Bogen von unten nach links oben zu schwingen; in gleicher Weise Armschwingen von links unten nach rechts oben beim Hüpfen rechts. Die Reihe kann diese Übung mit dem Umzuge so verbinden, daß 6 gewöhnliche Schritte mit der Hüpfübung in den folgenden 6 Zeiten wechseln.

4. Das Nebenreihen zu Bierem (4, 1) lasse man mit Stampfen des 1., 2. oder 3. Schrittes, mit Nachstellgang, Hopfergang und Niederhüpfen rechts und links üben.

5. An Ort wird folgende Armübung vorgenommen. Die Arme befinden sich im Abhang an beiden Seiten. Auf Eins! werden beide Arme so angezogen, daß die geballten Finger unter die Achselhöhle zu liegen kommen; auf Zwei! ändern die Arme ihre Lage, indem sie wie zum senkrechten Stoße nach oben erhoben werden und die Daumen über den Achseln liegen, während die Ellenbogen sich so weit als möglich nähern. Auf Drei! geschieht das Ausstrecken der Arme und Finger nach oben. Dieselben Bewegungen wiederholen sich, indem auf Eins! die hochgestreckten Arme wieder angezogen und auf Zwei! zum Stoß nach unten fertig gemacht werden, während auf Drei! die Übung mit Armstrecken zum Abhange schließt. Haben die Schülerinnen diese Übung an Ort erst sicher geübt, so werde sie mit dem Schrittwechselgange im Umzuge so verbunden, daß auf die 3 Schritte links das Armhochstrecken, auf die 3 Schritte nach rechts das Armabstrecken erfolgt.

6. Nach links 3 Galopphüpfen und Beitritt mit Stampfen in 4 gleichen Zeiten, sodann in denselben Zeiten 4 Hüpfen auf dem linken Beine und zwar so, daß gleichzeitig mit dem 1. Hupf das rechte Bein vor dem Hüpfbeine einen Tups mit der Hacke des Fußes bei angezogener Fußspitze auf den Boden ausführt, dasselbe beim 2. Hupf hinter dem Hüpfbeine mit der abgestreckten Fußspitze wiederholt und ebenso beim 3. Hupf ein Tups vor und beim 4. ein Tups hinter dem Hüpfbeine geschieht. Dann folgt Galopphüpfen nach rechts und Wiederholung des Hüpfens auf dem ersten Beine, während das linke zum Tups mit Ferse und Fußspitzen vor und hinter geschwungen wird.

7.

1. Ordnungsübung: Öffnen und Schließen der Reihen. Wenn aus Linie in Flanke das Nebenreihen zu Vierern geschehen ist, wird „linksum“ geboten und den Schülerinnen gesagt, daß sie aus der geschlossenen Reihe sich nach bestimmter Ordnung in geöffnete Reihen umsetzen sollen, wobei die Einzelnen in einer bestimmten Entfernung von einander zu stehen kommen. Die Viererreihen sollen sich vorwärts zu einem Schritt Abstand öffnen. In diesem Falle wird die Erste stehen bleiben, die Vierte geht mit Linksantreten 3 Schritte vorwärts, die Dritte um 2, und die Zweite um 1 Schritt:

1 2 3 4
1 * 2 * 3 * 4

Auf diese Weise wird zwischen den Einzelnen noch so viel Raum, daß noch eine Schülerin dazwischen stehen könnte. Der Lehrer wird diese Stellung namentlich bei Ausführung von Freiübungen einnehmen lassen, um den Schülerinnen freien Spielraum zu gewähren. Beim Schließen der geöffneten Reihe vorwärts würden nun die Vierten stehen bleiben, während sich die Dritten mit einem, die Zweiten mit zwei und die Ersten mit drei Schritten den Vierten nähern:

1 * 2 * 3 * 4
1 2 3 4

In gleicher Weise kann das Öffnen und Schließen auch rückwärts mit Rückwärtsgang ausgeführt werden. Ist die Übung erst im einzelnen durchgenommen, so werde das Öffnen vorwärts in 3 Zeiten geboten, so daß Alle auf Marsch! mit links Stampfen auschreiten. Ebenso wird das Öffnen und Schließen der Reihen zu 2, 3 und 4 Schritten Abstand geordnet, wobei sich dann die Schritte der einzelnen Nummer verdoppeln, verdrei- und vervierfachen. Beim Öffnen der Reihe von der Mitte aus, z. B. auf einen Schritt Abstand, wird die Mitte zwischen den Zweiten und Dritten gedacht und die 3 entfernt sich mit einem halben Schritte vorwärts, die 2 mit einem halben Schritte rückwärts von der Mitte, während die 4 sich noch einen Schritt weiter vorwärts und die 1 einen Schritt weiter rückwärts von ihrer Nachbarin aufstellt:

1 2 3 4
1 * 2 * 3 * 4

Das Schließen erfolgt dann durch Vor- und Rückwärtsgehen.

Der Lehrer wird von selbst finden, wie nach erlangter Sicherheit in dieser Ordnungsübung von den Schülerinnen das Öffnen der Reihen mit Vorstellen, Niederhüpfen, Hopfen zc. auszuführen ist.

2. Stabübung. Zuerst an Ort halten die Schülerinnen den Stab mit hochgestreckten Armen wagerecht über dem Kopfe, worauf Stabneigen nach links befohlen wird, indem der rechte Arm gebeugt über dem Kopfe liegt, während der gestreckte linke Arm den senkrecht an der linken Leibesseite anliegenden Stab festhält. Das Stabneigen geschieht dann auch nach rechts, wobei die Arme ihre Stellung wechseln. Mit Nachstellgang links und rechts läßt sich die Übung so verbinden, daß auf Vorstellen links auch Stabneigen links und auf Nachstellen wieder Hochstrecken kommt, nach rechts auch das Stabneigen rechts.

3. Dreistampf. In schneller Folge werden 3 Stampfstritte mit den Füßen so ausgeführt, daß der 1. und 3. bald auf den linken, bald auf den rechten Fuß kommen. Die Schülerinnen werden dabei anzuhalten sein, daß sie ihre feste aufrechte Körperhaltung nicht verlassen, da sie leicht geneigt sind, beim Dreistampf den Oberkörper vorzuneigen. Mit Gehen zum Umzug werde der Dreistampf so geordnet, daß er links oder rechts auf jeden 4. Schritt erfolgt, aber auch nur in einer Schrittzeit ausgeführt wird. Zuletzt kann immer auf jeden linken oder immer auf jeden rechten Schritt ein Dreistampf kommen und der gewöhnliche Schritt links oder rechts mit Niederhüpfen oder Kniewippen geschehen.

4. Gehen um eine Kreismitte, welche sich jede Schülerin am Boden vor oder hinter sich denken muß. Nachdem die Abteilung sich zu Vieren aufgereiht hat und die Reihen sich in geöffneter Stellung etwa zu einem Schritt Abstand befinden, läßt der Lehrer dieses Kreisgehen vorwärts von links nach rechts mit 6 gewöhnlichen Schritten so ausführen, daß der 1. Schritt mit links Stampfen beginnt und die Schülerinnen immer die rechte Seite der gedachten Kreismitte zugehen. Nach dem 6. Schritte ist sie mit einer kleinen Drehung wieder in der ersten Aufstellung. Dasselbe auch von rechts nach links, oder um eine Mitte, die hinter den Einzelnen zu denken ist, wobei die Schrittzahl beliebig vergrößert werden kann. Sind die Schülerinnen daran gewöhnt, eine genaue Kreislinie in gegebener

Schrittzahl zu gehen, so werden sie auch zur Verbindung zweier Kreise zur 8 angehalten; z. B. in 8 Schritten von links nach rechts vorwärts und dann ebenso rückwärts:



Zur Regelung mag der 1. von 8 Schritten oder der 1. von vierein mit Stampfen begleitet sein, wie der Lehrer auch hier in schon angedeuteter Weise Veränderungen der Gangweise eintreten lassen kann.

5. Wiederholung von Übungen in Verbindung mit dem Taktgange an und von Ort. In den bisherigen Lektionen sind die Schülerinnen schon immer an Gehen im Takte und an taktmäßige Ausführung ihrer Übungen gewöhnt worden. Jetzt soll dieses Takttreten allen schon durchgenommenen Übungen zu Grunde gelegt werden, so daß sich die Ausführung derselben an die gewöhnliche Schrittzahl beim Niedertreten links und rechts knüpft. Der Lehrer befiehlt z. B. der in Stirn aufgestellten Reihe Taktgang an Ort mit links Antreten und Stampfen des ersten Trittes, dann folgt rechtsum! unter fortwährendem gleichmäßigen links und rechts Niedertreten. Dann wird Nebenreihen links zu Viererreihen in der Weise angeordnet, daß jedesmal mit 4 Taktschritten eine Reihe mit links Antreten und Stampfen ausrückt, also in 12 Zeiten die Abteilung von Zwölfen zu Viererreihen umgestellt ist. Dann folgt linksum! und Öffnen oder Vor- und Hinterziehen der Reihen, wobei der Lehrer darauf zu achten hat, daß er den Ausführungsbefehl auf die rechten Tritte folgen läßt; z. B. beim Vorziehen links das „March!“ auf das Niedertreten rechts. Dem Taktgange an Ort bei geöffneten Reihen schließe sich z. B. Armheben und Senken auf 2 Taktschritte, oder Armbeugen und Strecken an, oder seitwärts rechts und links gehen, oder Schrittwechselgang, Galopp hüpfen u., so daß diese Übungen nach Angabe immer auf eine bestimmte Zahl Taktschritte verteilt werden; z. B. Armübung 6, 5 mit 6 Taktschritten u. Der Lehrer regelt das schnellere oder langsamere Taktgehen, wodurch die Schülerinnen in fortwährender Bewegung erhalten werden und sich nach und nach ein bestimmtes

Taktgefühl aneignen, das ihnen Sicherheit und Entschiedenheit auch bei schwierigeren und zusammengesetzteren Übungen verleiht.

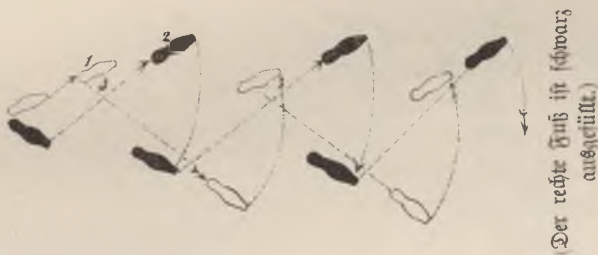
6. Der Dreistampf werde angewendet bei den einzelnen Schritten des dreiteiligen Schrittwechselganges.

8.

1. Ordnungsübung. Das Öffnen und Schließen der Reihen seitwärts muß etwas anders geordnet werden, als das vorwärts. Nachdem die Viererreihen aus Linie in Flankenstellung mit links Nebenreihen gebildet sind, wird beim Öffnen der Reihe zu einem Schritt Abstand nach links hin, die Vierte 3, die Dritte 2 Schritte, die Zweite 1 Schritt machen müssen; es wird sich nur die Schrittzeit wegen des Vor- und Nachstellens verdoppeln. Dann kann auch nicht ein gleichzeitiges Auserschreiten der Schülerinnen erfolgen, da z. B. die Dritte durch die neben ihr stehende Vierte behindert wäre. Deshalb rücken beim Öffnen der Reihen nach den Seiten die einzelnen Schülerinnen nach einander aus. Es wären z. B. beim Öffnen nach links 6 Zeiten nötig, welche der Lehrer durch Zählen bestimmt. Auf 1 und 2 beginnt die Vierte das Öffnen, auf 3 und 4 die Dritte und auf 5 und 6 die Zweite. Beim Schließen seitwärts ist das gleichzeitige Einrücken der Einzelnen zulässig. Es werde nun diese Ordnungsübung nach rechts und links zu 2, 3 und 4 Schritt Abstand geübt und die Vor- und Nachstellschritte werden mit abweichender Gangart dargestellt, wie dabei auch Armübungen, z. B. Armstrecken nach oben, ganz zweckdienlich sind.

2. Wiegegang. Von der Grundstellung aus schreitet der linke Fuß in der 1. Zeit schrägvorwärts links oder auch seitwärts, während auf Zwei! der rechte Fuß kreuzend vor den linken gestellt wird, gleichzeitig aber beide Füße vom Sohlenstand in den Zehenstand übergehen, um auf Drei! in den Sohlenstand zurückzugehen. In 3 Zeiten ist diese Schrittart auszuführen; beim Geschritt rechts schreitet der rechte Fuß seitwärts oder schrägvorwärts, während auf Zwei! der linke Fuß kreuzend vor das rechte Bein gestellt und gleichzeitig das Erheben auf die Fußspitzen bewirkt wird, während auf Drei! dem Erheben das Senken zum Sohlenstand folgt. In der wiegenden Bewegung des Hebens und Senkens

der FüÙe liegt das Charakteristische dieser Schreitung, die zunächst im $\frac{6}{8}$ -Takt links und rechts dargestellt wird. Man läÙt bei der Einübung dieser Schrittweise bald den 1., bald den 2. oder 3. Schritt mit Stampfen betonen. Beim Gehen mit Wiegeschrift von Ort würde die hier abgebildete Ganglinie entstehen. Es wird der Wiegegang an Ort und in der Ganglinie vor- und rückwärts geübt, wobei zu bemerken ist, daÙ das Wiegen bei der Rückwärtsbewegung vorwiegend von dem rückstellenden FuÙe ausgeführt wird.



3. Stabübung: Rückheben des Stabes (Wende) mit einem Arm bei Abhang des anderen, wobei der Stab allemal eine schräge Richtung erhält. Der Stab wird vorlings mit weit aus einander gestreckten Armen nach unten gehalten. Während der linke Arm in seiner Haltung verbleibt, führt der rechte das andere Ende des Stabes über den Kopf so weit hinter dem Leibe herab, als es der wieder ausgestreckte Arm zuläÙt; dann erfolgt das Vorheben des Stabes ebenso durch den rechten Arm. Dieselbe Übung übernimmt dann auch der linke Arm, während der rechte mehr unthätig ist und gestreckt bleibt. Es ist bei dem Überführen ein seitwärts Beugen des Kopfes zu vermeiden und überhaupt dabei eine ruhige aufrechte Haltung des ganzen Körpers zu bewahren. Die Übung kann in 2 Zeiten und auch so angeordnet werden, daÙ in mannigfachem Wechsel der linke Arm das Rückführen, der rechte das Vorführen übernimmt und so nach beliebiger Angabe damit fortgeföhren wird; zuletzt wird die Wende auch von beiden Armen zu gleicher Zeit geübt (Fig. 12 S. 238).

Anmerkung. Bei den hier aufgeführten Übungen ist es vornehmlich auf eine Beweglichkeit des Oberarmes und der Schultern

abgesehen, welche besonders bei der Stabwende durch die musculi rhomboidei (rautenförmige Muskeln) stark nach hinten gezogen werden. Es ist die Übung dieser Muskeln für die Körperhaltung



Fig. 12.

und Gesundheit junger Mädchen von nicht geringer Wichtigkeit. Die meisten lassen nämlich aus Unachtsamkeit im gewöhnlichen Leben, und namentlich bei weiblichen Arbeiten im Stricken, Sticken und Nähen, die Schultern stark nach vorn sinken, wodurch jene Muskeln, welche die Schultern nach hinten zu ziehen haben, in Unthätigkeit versetzt werden und dadurch nach und nach die Kraft verlieren, ihre Bestimmung zu erfüllen. Die Folge davon ist, daß nun das ganze Gewicht der Schultern auf das Schlüsselbein und durch dieses wieder auf das Brustbein drückt, wodurch die freie Ausdehnung des Brustkastens beim Atmen gehindert wird. Durch die Ausbildung jener Muskeln wird dieser nachteilige Druck vermindert und gleichmäßiger auf die ganze Brust verteilt, wodurch das Atmen viel freier wird.

4. Vorziehen der Viererreihen links oder rechts in 6 Zeiten und dann einmal Wiegeschritt nach beiden Seiten ebenfalls in 6 Zeiten und Stampfen und Händeklappen beim 1., sowie Vorstrecken der Arme beim 2. Schritt.

5. Gehen und Stehen im Wechsel. Die Schülerinnen gehen z. B. mit Vinksanreten 4 Schritte von Ort im Umzuge und bleiben dann genau 4 Schrittzeiten auf dem linken Beine mit Waghaltung der Arme seitwärts stehen, wobei das rechte Bein mit abgestreckter Fußspitze über dem Boden zu halten ist; dann Stehen im Wechsel auf dem linken und rechten Beine so weiter. Mit dem Stehen an Ort kann Kniebeugen und Strecken des Standbeines so wechseln, daß auf die 1. und 3. Zeit das Beugen erfolgt, während die zum Strecken nach oben angezogenen Arme bei jedesmaligem Kniebeugen nach oben ausgestreckt werden.

6. Drei Galoppköpfe nach links und Wiegeschritt links; dann ebenso nach rechts, nach jeder Seite hin in 6 Zeiten.

Frühlingslied.

Munter.

1. Der Früh-ling kehrt wie-der, es rin-net der Schnee von
 Ber-gen und Wie-sen, es grü-net der Klee.

2. Es spiegelt sich wieder im perlenden Tau
 Die freundliche Sonne auf lachender Au,
3. Der Frühling kehrt wieder, es labet der Hain,
 Das Weilschen im Thale zur Freude uns ein.
4. Der Nachtigall Lieder, das buftende Feld
 Verkünden die Liebe des Vaters der Welt.

Vorstehendes Liedchen ist beim Wiegegange links und rechts, gleich und widergleich, auch mit Ab- und Zukehren anzustimmen.

9.

1. Ordnungsübung. Das Vor- und Hinterziehen der Vierer-reihen während des Umzuges wird angeordnet, wenn die Abtheilung in Linie zieht und z. B. zu Vieren abgezählt ist. Man kündigt an: „Vorziehen links vor die rechten Führerinnen“, worauf auf Marsch! die Zweiten, Dritten und Vierten links antreten und sich mit etwas verlängerten Schritten ebenso wie bei 6, 1 vor die Ersten stellen, welche während des Vorziehens ihre Schritte etwas verkürzen, während sie beim Hinterziehen ihre Schritte verlängern. Es geschieht dieses Umsetzen der Reihen auch wie an Ort in 6 Zeiten und kann bald rechts oder links, bald vor oder hinter die rechte oder linke Führerin geboten werden. Ist dieses Vor- und Hinterziehen in den einzelnen Reihen geübt, so kann es auch mit der ganzen Abtheilung vorgenommen werden, indem z. B. bei einer Abtheilung von Zwölfen, die in Linie ziehen, die Erste ihre Schritte verkürzt und so nach ihr alle übrigen sich Vorziehenden, bis die Umsehung erfolgt ist.

2. Dreistampf in Verbindung mit Seitwärtsgehen, so daß z. B. beim Gehen nach links rechts Dreistampf geübt wird und auf

die zweite Zeit das linke Bein weiterstellt; beim Gehen nach rechts ist es umgekehrt. Dem weiterschreitenden Beine ist eine abweichende Thätigkeit mit Stampfen, Hopfen, Niederhüpfen oder Kniewippen zuzuteilen, sowie auch Armausstrecken, seitwärts oder nach oben, und Armkreisen (nach rechts des rechten, nach links des linken Armes) mit dem Weiterschreiten zu verbinden ist.

3. Das Schwenkhopsen (Mazurka) ist eine in 3 Zeiten auszuführende Schrittweise, die zuerst nach links hin dargestellt werden mag. Aus der Stellung geht auf Eins! das linke Bein in die Seitenschrittstellung; auf Zwei! stellt das rechte Bein nach, und auf Drei! führt das letztere einen Hüpf wie beim Hopfergange aus, während gleichzeitig das linke Bein zu einem Winkel gebogen und mit zum Boden gestreckter Fußspitze vor dem aufhüpfenden Beine nach rechts hin geschwenkt wird. Es ist diese Schrittweise immer nur nach links oder immer nur nach rechts ausführbar, und wenn ein Wechsel eintreten soll, so ist ein Zwischentritt oder Dreistampf einzulegen. Man lasse z. B. nach links hin 3 Mazurkaschritte in 9 Schrittzeiten und dann in den folgenden 3 Zeiten Dreistampf üben, worauf sich dieselbe Bewegung in 12 Zeiten nach rechts hin wiederholt.

4. Anwendung der Castagnetten. Die Castagnetten erhalten beim Turnunterrichte junger Mädchen aus dem Grunde ihre Bedeutung, weil mit denselben eine zweckmäßige Hand- und Armbewegung veranlaßt, und den verschiedenen Schrittweisen und Übungen eine bestimmte Ordnung verliehen werden kann.

Die Castagnetten, vom Drechsler aus Pflaumenbaumholz zu fertigen, sind etwa 5 cm lang und 2 $\frac{1}{2}$ cm breit nach der Form hier folgender Abbildung auf der inneren Seite etwas ausgehöhlt:

Die durch die beiden Öffnungen zur Verbindung eines Castagnettenpaares gezogene Schnur muß so lang sein, daß sie um die drei Mittelfinger der Hand geschlungen werden kann, während der Mittelfinger noch zwischen die obere Castagnette und das Ende der Schleife eingeschoben wird.



An jeder Hand ist auf solche Weise ein Castagnettenpaar befestigt. Daumen und Zeigefinger oder Mittelfinger stehen sich

einander so gegenüber, daß ein Zusammenklappen oder ein Wirbeln mit den Castagnetten leicht ausführbar wird (b). Man ordne zuerst Schwingen beider Arme nach links und rechts oben und zu jedem Aufschwingen 1, 2, 3 oder 4 Klappe, die möglichst kurz auszuführen sind. Sodann folge Grundgang und ein Klapp bei jedem linken, oder rechten, oder dritten Schritte, wobei die Arme jedesmal zu erheben sind.



5. Gehen im Umzug zuerst 4 Schritte von Ort, und dann mit 4 Schritten ganze Drehung an Ort. Derselbe Wechsel des Gehens mit dem Drehen durch 4 Hinhüpfе an Ort, die auf dem linken Fuße links, auf dem rechten rechts geschehen. Die Schritte oder Hüpfе bei der Drehung können mit Castagnettenklappen begleitet werden.

6. Die Stabwende (8, 3) ist mit dem Grund-, Nachstell- oder Schrittwechselgange in Verbindung zu setzen, indem eine bestimmte Anzahl von Schritten für das Hinter- und Vorführen des Stabes bestimmt wird; z. B. Nachstellgang im Wechsel links und rechts, und Wende rechts rückwärts auf die beiden Zeiten beim Ausschreiten links, und vorwärts auf das Ausschreiten rechts; dann ebenso Wende links in 4 Schrittzeiten zc.

10.

1. An Ort in Aufstellung von geöffneten Viererreihen werden folgende Übungen vorgenommen:

a) Kopfdrehen: Bewegung des Kopfes um seine Längsachse nach links und rechts, ohne und mit Schwung.

b) Kopfbeugen: ein Senken des Kopfes gegen den Kumpf, was nach beiden Seiten und nach vorn, weniger nach hinten zulässig ist.

c) Kopfkreiseln: gebildet wie 3, 5 b.

d) Achselzucken: ein Heben der Schultern nach oben.

e) Vor- und Rückschultern: eine Bewegung der Schultern, wobei man dieselben nach vorn oder nach hinten einander zu nähern sucht. Das Kopfbeugen wird nach vorn durch den großen und kleinen geraden vorderen Kopfmuskel (*M. rectus capitis posterior major et minor*) und durch den wichtigen Kopfnicker (*M. sternocleidomastoideus*)

ausgeführt. Der letztere bestimmt hauptsächlich die Form des Halses. Das Strecken und Rückwärtsziehen des Kopfes erfolgt hauptsächlich durch den Mönchskappenmuskel (*M. cucullaris*) und den zweibäuchigen Nackenmuskel (*M. biventer*). Beim Kopfreiseln tritt in Thätigkeit: der hauschförmige Muskel des Kopfes (*M. splenius capitis*), der Hinterhauptmuskel (*M. occipitalis*), der obere und untere schiefe Kopfmuskel (*M. obliquus capitis superior et inferior*).

2. Nach links und rechts hin verbinden die Schülerinnen in 9 gleichen Zeiten 3 Galopp hüpfen, Mazurka- und Wiegeschritt mit der Forderung, daß jeder 1. Schritt mit Stampfen ausgeführt wird.

3. Wiegeschritt an Ort oder im Gehen vorwärts links und rechts wird mit Klappen der Castagnetten so begleitet, daß folgende Veränderungen eintreten:

a) Ein Klapp bei jedem 1., 2. oder 3. Tritt.

b) Ein Klapp bei jedem der 3 linken oder bei den rechten Tritten, während das Klappen bei dem andern Geschritt wegfällt.

c) Ein Klapp bei jedem Hops, wenn bei den einzelnen Schritten des Wiegeganges Hopsengang angeordnet wurde.

d) Ein Klapp bei jedem Schritte des linken Geschrittes und ein fortdauernder Wirbel beim rechten Geschritt, was durch eine schnelle Handbewegung, namentlich durch Gegenhalten des Daumens und Mittelfingers, geregelt wird.

4. Gehen mit Kreuzschritten: Aus der Grundstellung wird z. B. der rechte Fuß auf Eins! mit kreuzenden Beinen so vor den linken Fuß gestellt, daß die äußeren Fußkanten eng aneinander schließen, während auf Zwei! das linke Bein zur Seitenschrittstellung nach links weitergeht. In dieser Weise wechselt das Kreuzen der Beine mit dem Weiterschreiten, was dann auch nach rechts hin mit Kreuzen des linken Beines vor dem rechten zu üben ist. Das Kreuzen kann auch hinter dem Vorstellbeine angeordnet werden, oder das Kreuzen geschieht abwechselnd vor oder hinter dem Vorstellbeine. Mit den Kreuzschritten läßt man auch Armkreuzen verbinden, indem die gestreckten Arme in gleicher Weise wie die Beine während der Kreuzschrittstellung kreuzen und beim Weiterschreiten die Hände Stütz auf den Hüften nehmen.

5. Stabschwingen: Mit einer Hand wird der Stab in der Mitte gefaßt und mit gestrecktem Arme vor-, seit- oder aufwärts

gehalten, worauf ein schnelles Hin- und Herschwingen des Stabes in wagerechten oder senkrechten Kreisen in Verbindung mit Arm-drehen erfolgt. Das Stabschwingen, welches fortdauernd nach einer Richtung und nicht hin und her geschieht, wird in Verbindung mit einem Drehen im Handgelenk dadurch möglich, daß der Stab an einem Ende erfaßt wird.

6. Der Wiegegang werde so angeordnet, daß auf den 1., 2. oder 3. Schritt ein Dreistampf in einer Zeit kommt.

11.

1. Ordnungsübung: Gegezug mit Schlängeln (Windung) durch die Abstände der geöffneten Reihen. Nachdem die Reihe mit Abstand von 4 Schritten in Flanke aufgestellt ist, wird der Gegezug mit Schlängeln durch die Reihe befohlen, worauf mit Marsch! die Erste „Rechtsum Kehrt!“ macht und so in der Schlängellinie fortgeht, daß sie die Zweite rechts, die Dritte links, die Vierte wieder rechts 2c. im Halbkreis umgeht.

Nach 4 Schrittzeiten biegen auch die Zweite, Dritte und alle übrigen Schülerinnen in der Weise in die Schlängellinie ein, daß sie die Erste hinter sich jedesmal rechts stehen lassen. Bei dem Durchziehen der Reihe gehen die Ersten zum Umzuge weiter oder stellen sich wieder in bestimmter Ordnung auf. Bei erlangter Sicherheit in dieser geordneten Gangweise wird der Gegezug zum Durchschlängeln auch mit Einbiegen links verlangt, und während zu Anfange der Gegezug von der Ersten begonnen wurde, kann er später auch von der Letzten rechts oder links eröffnet werden. Es kann dabei die Anordnung getroffen werden, daß sich die begegnenden Schülerinnen abwechselnd die rechten und linken Hände reichen. Wie das Durchschlängeln der Einzelnen, so erfolgt auch das der Paare.

2. Nach Aufstellung in geöffneten Viererreihen erfolgt an Ort auf Eins! Behenstand, auf Zwei! mäßiges Kniebeugen (geschlossene Kniee), auf Drei! Kniestrecken, auf Vier! wieder Grundstellung. Bei 2 und 3 ist der Behenstand und eine aufrechte Haltung des Oberkörpers einzuhalten, auch können Armübungen damit verbunden sein. Erst geschieht die Übung langsam, dann in 4 gemessenen Zeiten. Zwischen diese Übung werden dann 2 Nachstellschritte in 4 Zeiten seitwärts rechts oder links eingelegt.

3. Schwenkhopsen (9, 3) wird mit Klappen der Castagnetten beim 1., 2. oder 3. Schritte nach links und rechts ausgeführt und kann nun auch in der Richtung vorwärts geübt werden, indem z. B. immer das rechte oder das linke Bein vorschreitet, wenn nicht durch Dreistampf ein Wechsel vermittelt wird. Auch Verbindungen von Schwenkhopsen vorwärts und seitwärts sind durch Dreistampf herzustellen; z. B. 2 Schwenkhops links vorwärts und Dreistampf auf 9 Zeiten, dann ebenso 2 Schwenkhops und Dreistampf rechts seitwärts, darauf ebenso rechts vorwärts, links seitwärts u. in der Ganglinie wie 2, 2.

4. Stelzengehen. Der Nutzen des Stelzengehens für junge Mädchen ist unzweifelhaft, da die dabei innezuhaltende Körperthätigkeit und Stellung ein ungewöhnliches und vielseitiges Muskelspiel, besonders aller unteren Fußmuskeln, veranlaßt. Mit der beim Stelzengehen eintretenden Übung der Fußmuskeln wird zugleich die ganze Körperhaltung an Festigkeit gewinnen. Die dazu nötigen Geräte sind zu bekannt, um eine Beschreibung nötig zu machen. Die Fußtritte der Stelzen für Mädchen sind im Vergleich mit den Knabenstelzen viel niedriger, etwa 8 cm oder 16 cm hoch, anzubringen. Es



Fig. 13.

sind solche Stelzen, deren Stangen bis über den Kopf hinausreichen, denen vorzuziehen, die nur bis zur Achselgrube gehen. Auch ist die Haltung der Stelzen, wobei die Stangen hinter den Armen an den Schulterblättern anliegen, viel zweckmäßiger, als die Haltung vor dem Leibe. Es muß dabei nur fleißig auf gerade Haltung des Körpers gesehen werden, da die Schülerinnen gar zu leicht sich in gebückter Stellung vorneigen (Fig. 13). Durch das zu fordernde kräftige Zurücknehmen der Arme und Schultern wird zugleich jene Kräftigung der Rücken- und Schultermuskeln erreicht, die in der Anmerkung zu 8, 3 (S. 257) als besonders wichtig bezeichnet wurde. Sehr richtig bemerkt auch ein sachkundiger Arzt, Dr. Schreiber: „Das Stelzengelaufen ist sowohl eine gute allgemeine Gymnastik, als auch insbesondere ein wirksames Ausgleichungsmittel der aus Schwäche der

oberen Rückenmuskeln entstehenden Haltungsfehler (des Vorfallens der Schultern u. dgl.) und der Einwärtsstellung der Füße“. Bei der ersten Unterweisung stellen sich die Schülerinnen so auf, daß sie unter jedem Arme eine Stelze halten und sie einen Fuß weit vor sich in Leibesbreite von einander auf den Boden setzen. Es wird dann geboten, daß der linke Fuß auf die Knagge der linken Stelze gesetzt wird und auf den Befehl Steht! erheben sich alle zur augenblicklichen aufrechten Stellung auf dem linken Fuße, um sogleich wieder in den ersten Stand zurückzukehren; dieselbe Übung dann mit dem rechten Fuße, worauf auch augenblickliche Stellung auf beiden Stelzen geübt werden kann. Zuletzt folgt das Gehen auf beiden Stelzen, wobei die Arme die Fußtritte der Stelzen fest an die Schuhsohlen anzuziehen haben. Sind die Schülerinnen einigermaßen sicher im Gehen, so werden die schon geübten Gangweisen, z. B. Nachstellgang vor- und seitwärts, Schrittwechselgang, Galopphüpfen, auf Stelzen ausgeführt. Wenn es die Lokalität gestattet, so ist es zur Aneignung einiger Sicherheit im Stelzengehen zweckmäßig, die Anfängerinnen mit dem Rücken anlehnen zu lassen, z. B. an die Kletterstangen, worauf das Stelzengehen an Ort geübt wird. Bei den ersten Übungen von Ort hält der Lehrer zuerst beide Stelzen und zuletzt nur eine.

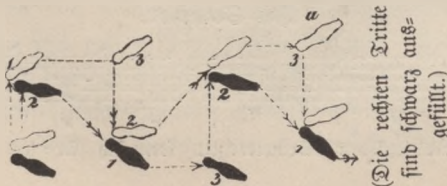
5. Veränderungen des Schrittwechselganges:

a) Niederhüpfen beim 1., 2. oder 3. Schritt, oder beim 1. und 3. und beim 2. und 3.

b) Das Geschritt in 3 oder in 2 Zeiten; im letzten Falle werden bald die ersten beiden, bald die letzten beiden Schritte auf eine Zeit ausgeführt.

c) Links Schrittwechselgang in 3 Zeiten und rechts Niederhüpfen in 1 Zeit, verbunden mit Armstrecken vorwärts; dann Schrittwechselgang rechts und Niederhüpfen links.

d) Den ersten Schritt des Schrittwechselganges in 3 Zeiten stets als Seitenschrittstellung:

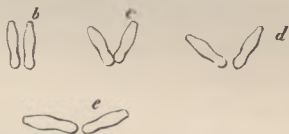


e) Kniewippen bei jedem 1. Schritte der linken und rechten Geschritte.

f) Beihengang bei den linken, Ferseengang bei den rechten Geschritten.

g) Schrittwechselgang mit Zwangstellung der FüÙe.

Anmerkung. Je nach der Stellung der FüÙe zu einander werden 4 Stellungen unterschieden: erste Stellung (b), zweite Stellung (c, Winkel von 60°), dritte Stellung (d, Winkel von 90° , auch Winkelstellung oder Tanzstellung genannt), vierte Stellung (e, auch Zwangstellung genannt). Bei den verschiedenen Gangweisen wird je nach Umständen eine genauere Haltung der FüÙe durch Auswärtsdrehen in einer der 4 Stellungen gefordert. Namentlich sind die 3. und 4. Stellung geeignet, die Muskeln zu



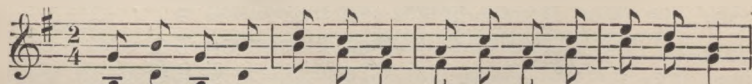
kräftigen, welche die FüÙe nach außen drehen. Dieses Auswärtsstellen der Fußspitzen begründet eine normale Fußstellung und giebt dem Gange Festigkeit und Sicherheit, was auch seine Bedeutung für die ganze übrige Körperhaltung hat.

h) Rumpfbeugen bei jedem 1. Schritte.

i) Schrittwechselgang und Armkreisen zur Mühle während der 3 Schritte; beim linken Geschritt Armkreisen rechts, beim rechten Armkreisen links rc.

Galopp hüpfen um eine Kreismitte (ähnlich wie 7, 4). Die Schülerinnen stehen dabei in geöffneten Reihen und haben beim Galopp hüpfen um eine Kreismitte vorlings stets das Gesicht dem Mittelpunkte zugekehrt, während sie beim Galopp hüpfen um eine Kreismitte rücklings dieser stets den Rücken zuwenden; auch Verbindung zweier Kreise zur 8.

Im Sommer.



1. In der schö-nen Som-mer-zeit freut sich Al-les weit und breit.

Früchte giebt's im Ue = ber = fluß fro = hen Men = schen zum Ge = nuß.

La la la la la la la la la la la la la la la la la

la la la la la la la.

2. Sehet, wie der Blumen Pracht
 Uns das Herz so fröhlich macht,
 Wenn im Thal und auf den Höh'n
 Ihre Dülste uns umweh'n. La zc.

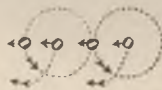
Zu den zwei ersten Taktten des vorstehenden Liedes führen die zu geöffneten Viererreihen aufgestellten Schülerinnen 3 Mal Nachstellgang links aus, während auf die Viertelnote im 2. Takt ein leichter Niedergang auf den linken Fuß erfolgt. Dasselbe wiederholt sich zu den folgenden 2 Taktten nach rechts hin. In ähnlicher Weise wiederholt sich im Anpassen an den 5.—8. Takt des Liedes: Gehen mit Kreuzschritten und Niedersprung links und rechts. Im Anschlusse an die folgenden 4 Takte wird Taktlaufen an Ort (je zu einem Achtel ein Lauffschritt und zu dem Viertel eine Pause) mit Links- und Rechtsantreten ausgeführt, worauf sich zu den letzten Taktten ganz passend Kreuzhüpfen nach links und rechts hin anschließt. Die Reihen oder Rotten können hierbei ihre Verbindung mit Händefassen vermitteln, so daß z. B. bei allen Bewegungen nach links hin die Arme zur Schräghaltung nach oben, nach rechts hin aber zur Schräghaltung nach unten zu halten sind.

Beim 2. Verse werden dieselben Bewegungen widergleich ausgeführt, wobei die Viererreihen in erste und zweite Viererreihen abzutheilen sind. Die ersten Viererreihen beginnen ihre Bewegungen nach rechts, die zweiten nach links hin, oder umgekehrt. Sollen die Rotten diese Bewegungen verschieden ausführen, so kann geordnet werden, daß die Rotten der Einer und Dreier mit Rechts,

die Rotten der Zweier und Vierer mit Links beginnen; die Gegensätze ergeben sich von selbst.

12.

1. Gehen und Laufen um eine Kreismitte, welche von den Schülerinnen selbst gebildet wird. Die Abteilung ist in Viererreihen mit einem Schritt Abstand aufgestellt, worauf Taktgang an Ort geboten wird. Für die Einer und Dreier folgt die Ankündigung, daß sie mit 8 Schritten von links nach rechts um die Zweier und Vierer wieder auf ihren Standort gehen sollen, wobei der 1. Schritt zu stampfen ist. Auf Marsch! mit dem Tritte auf den rechten Fuß tritt diese Übung ein, während die an Ort bleibenden Schülerinnen den 1. Taktgang fortsetzen:



Darnach wird in gleicher Weise auch den Vierern und Zweiern Gehen um die hinter ihnen stehenden Nummern angekündigt, worauf dieselben auf Marsch! Linksum! mit Linksanreten und 8 Schritten die Dreier und Einer umkreisend wieder auf ihren ersten Standort gelangen.

Ist dieses Kreisgehen einzeln auch von rechts nach links geübt, so folgt es in strengerer Verbindung der Wechsel; z. B. Einer und Dreier gehen von links nach rechts in 8 Zeiten um ihre Vorderleute, während diese in den folgenden 8 Zeiten das Kreisgehen um ihre Hinterleute (Einer und Dreier) mit Linksum! auszuführen haben. In den folgenden 8 Zeiten übernehmen wieder Einer und Dreier das Kreisgehen von rechts nach links, was auch die Vierer und Zweier mit Rechtsum wiederholen, so daß ein vierfacher Wechsel genau in 32 Zeiten geschieht. Die auf den Ort zurückkehrenden Nummern haben sogleich Taktgang an Ort wieder aufzunehmen. Der Lehrer kann sowohl den an Ort gehenden als den kreisgehenden Schülerinnen allerlei Armübungen oder Veränderungen des Ganges zuteilen; z. B. Stampfen, Hopfern, Niederhüpfen, Händeklappen, Armstrecken u. bei den rechten oder linken Schritten.

Wie das Gehen, so ist auch das Laufen um die vor- oder rückwärts stehenden Nachbarinnen zuerst einzeln, dann in dem angegebenen vierfachen Wechsel zu üben. Es wird z. B. den Ersten und Dritten geboten, daß sie mit 8 Lauffschritten ihre Vorderleute in derselben Zeit umkreisen, in welcher diese 4 Takt Schritte ausführen. Der oben gegebene vierfache Wechsel würde demnach mit Laufen in 16 Zeiten herzustellen sein. Die Takt Schritte sind anfangs im langsamen Tempo auszuführen, damit die Anstrengung beim Laufen nicht gleich so bedeutend wird. Zur Regelung des Ganzen läßt man den ersten von 4 oder 8 Lauffschritten mit Stampf betonen. Im Umziehen kann das Taktlaufen auch so gestaltet werden, daß auf einen Takt Schritt 3 Lauffschritte kommen, also der Laufbewegung Triolen zu Grunde liegen.



Fig. 14.

2. Übungen mit den Schwingkugeln (Hanteln). (Fig. 14.) Diese von Holz oder Gußeisen gefertigten Instrumente waren namentlich in England zur Körperübung der weiblichen Jugend mit Erfolg in vielen Familien eingeführt worden, haben aber in neuerer Zeit auch bei uns weite Verbreitung gefunden. Die zwei durch einen Griff verbundenen Eisenkugeln sind für Mädchen je nach Kraft und Geschick in der Schwere von $\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{2}$ kg auszuwählen. Die Griffe oder auch die Kugeln sind mit weichem Leder zu überziehen. Zur Erzielung einer gleichseitigen Übung sehe der Lehrer darauf, daß die Schülerinnen immer in jeder Hand eine Hantel von gleichem Gewichte halten, wenn nicht die hervortretende Schwäche einer Leibesseite etwa eine verstärkte Einwirkung nötig machen sollte. Wenn zunächst die Übungen mit den Hanteln in ähnlicher Weise wie die Stabübungen auf Beweglichkeit des Oberarmes im Schultergelenk und für Stärkung der um die Schultern und die Brust sich lagernden Muskelpartien berechnet sind, so geschieht zugleich mit dieser Armübung durch die zu überwindende Schwere der Hanteln eine Rückwirkung auf den ganzen Körper. Je nach den

Stellungen und Haltungen des Körpers kann man durch die Hantelübungen eine ziemlich allseitige Leibesübung herbeiführen. Durch die bei den Hantelübungen besonders hervortretende Stärkung des Deltamuskels (*M. deltoideus*) am Oberarm und des großen Brustmuskels (*M. pectoralis*) wird eine Erweiterung der durch die Rippen gebildeten Brustwandung erzielt, was eine namentlich für junge Mädchen wichtige freiere Ausbildung und Thätigkeit der Atemungsorgane und des Herzens unterstützt. Die einfachen und äußerst nützlichen Hantelübungen gehören zu den gefahrlosen und erheischen nur die Vorsicht, daß zu heftige ruckweise Stöße mit den Hanteln vermieden werden, um nicht eine Erschütterung der Brust herbeizuführen. Wenn die Zweckmäßigkeit der Hantelübungen von einigen Anhängern der schwedischen Gymnastik angezweifelt wurde, so ist dies ohne gehörige Motivierung und gegen alle Erfahrung geschehen. Die Aufstellung der Schülerinnen bei den Hantelübungen dürfte am geeignetsten die in geöffneten Reihen zu 1 oder 2 Schritt Abstand sein.

In der 2. Stellung (9, 5 g), Arme mit den Hanteln am Leibe herabhängend, führen die Schülerinnen aus:

- a) Auf- und Abschwingen der gestreckten Arme nach vorn zur Waghaltung, im Wechsel von links und rechts, dann auch beidarmig.
- b) Erheben der Arme zur Waghaltung seitwärts und Verbleiben darin.

Die Übungen a und b werden mit Gehen im Umzuge, mit Nachstellgang und anderen Schrittweisen verbunden. Mit Nachstellgang geschieht z. B. das Aufschwingen des zweiten Armes vorwärts beim Vorstellen des linken Beines und das Abschwingen beim Nachstellen des rechten; ebenso umgekehrt. Mit Wiegegang lasse man das Seitwärtshalten der gestreckten Arme so verbinden, daß auf die linken Geschritte Erheben, auf die rechten Senken der Arme erfolgt, oder das Erheben zur Dauerhalte z. B. bei 2 Geschritten innegehalten wird, und bei den 2 folgenden Geschritten die Arme im Abhange bleiben. Mit ähnlichen Schrittweisen ist auch zu verbinden:

- c) Das Vor- und Rückschwingen der gestreckten Arme, die aus dem Abhange im Halbkreise vor- und rückwärts geschwungen werden:
- d) Das Vor- und Rückschwingen der nach vorn zur Waghaltung erhobenen Arme in wagerechter Ebene: Schulterprobe.

3. Schlußsprung. Nachdem sich die Abtheilung in geöffneten Viererreihen aufgestellt hat, wird den Schülerinnen angekündigt, daß sie von ihrem Standorte aus auf Schrittlänge einen Sprung ausführen sollen, bei welchem 4 Thätigkeiten zu unterscheiden sind. Auf Eins! geschieht bei aufrechter Haltung des Oberkörpers eine Beugung beider geschlossenen Kniee, auf Zwei! schnellt sich jede Schülerin mit Strecken der Kniee und schnellem Stemmen im Fußgelenk vom Boden ab, so daß der Körper bei vollster Streckung mit geschlossenen Fersen und abgestreckten Fußspitzen in die Höhe fliegt. Auf Drei! geschieht das Niederspringen auf die Ballen der Füße mit Doppelniebeugung wie bei Eins. Auf Vier! tritt wieder Aufrichten zur Grundstellung ein. Die 2. und 3. Thätigkeit werden schnell auf einander folgen müssen; doch ist es wichtig, daß der Lehrer zu Anfang streng auf das genaue Beachten dieser 4 Momente hält. Nach der Einübung des Sprunges läßt ihn der Lehrer auch ohne Zählen vor- und rückwärts und seitwärts rechts und links ausführen, wobei der ursprüngliche Standort immer den Mittelpunkt bildet und der Lehrer nur das Zeitmaß bestimmt, in welchem z. B. ein Sprung vorwärts und auf den Standort zurück in 2 Zeiten, oder seitwärts links und auf den Standort und vorwärts und auf den Standort zurück in 4 Zeiten zc. erfolgen soll. Bei einer Verbindung von Sprüngen vor- und rückwärts, seitwärts rechts und links mit jedesmaligem Zurückkehren auf den Standort würde der Lehrer in gleichen Zeitabschnitten bis 8 zählen und die Schülerinnen führen die Sprünge etwa nach diesen Sprunglinien aus:



Mit dem Sprunge ist Händeklappen, Armstrecken zc. zu verbinden. In die Weite ist der freie Schlußsprung nicht weiter als etwa $\frac{3}{4}$ der Körperlänge der Übenden, in die Höhe nicht mehr als kniehoch auszuführen. Bei dieser Sprungbewegung mit Beugen und Strecken der Schenkel und Kniee wirken mit: der große Lendenmuskel (*M. psoas major*), der innere Darmbeinmuskel (*M. iliacus internus*) und der große und mittlere Gesäßmuskel (*M. glutaeus maximus et medius*); ganz besonders wichtig ist hierbei aber der Kniekehlenmuskel (*M. popliteus*); die verschiedenen Schenkelmuskeln dienen zur Unterstützung-

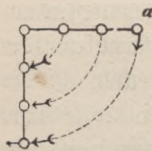
4. Der Wiegeschritt wird so geordnet, daß auf den 2. Schritt Aniebeugen und Händeklappen erfolgen.

5. Drei Galopp Hüpfen werden mit einem Wiegeschritt verbunden und nach links und rechts in je 6 gleichen Zeiten ausgeführt. Die Arme sind beim Galopp hüpfen seitwärts gestreckt und beim Wiegeschritt auf dem Rücken verschränkt.

6. Mit Schwenkhops (Mazurka) nach links in 3 Zeiten wird Dreistampf in derselben Zeit verbunden und während des Dreistampfs ganze Drehung links! gemacht; dasselbe dann auch nach rechts mit ganzer Drehung rechts! Bei einiger Übung kann dann auch die ganze Drehung mit 3 Hüpfen erfolgen.

13.

1. Ordnungsübung: Schwenken der Viererreihen. Die Abteilung ist zu Vieren abgezählt und steht in geschlossener Stirnstellung. Es wird angekündigt, daß die Reihen, die sich auch mit



verschränkten Armen fest an einander halten können, mit 4 Schritten eine Viertelschwenkung um die rechte Führerin (Nr. 1) machen sollen. Auf Marsch! treten alle Schülerinnen links an und gehen mit Durchmesser eines Viertelkreises mit kleineren oder größeren, aber gleichzähligen und gleichzeitigen Schritten um die Eins, welche die Achse des Kreises bildet und an Ort nur eine Vierteldrehung mit 4 Taktschritten zu machen hat.

Die der Drehachse nahe stehenden Schülerinnen werden natürlich kleinere, die entfernteren größere Schritte machen müssen. Wie um die rechte, so kann die Schwenkung auch um die linke Führerin (Nr. 4) ausgeführt werden. Der Lehrer kündigt an: Viertelschwenkung rechts oder links, je nachdem die rechte oder linke Führerin die Drehachse bildet, welche die übrigen Nummern vorwärts gehend umkreisen. Wenn die Schwenkung mit Rückwärtsgehen ausgeführt werden soll, so muß das besonders angekündigt werden. Nach Einübung der Viertelschwenkungen mit Viererreihen mit 4 Schritten folgen halbe, Dreiviertel- und ganze Schwenkungen in 8, 12 und 16 Schritten. Sodann werden die Schwenkungen mit Stampfgang, Nachstellgang, Galopp hüpfen, Hopper- und Schritt-

wechselgang 2c. dargestellt. Beim Schwenken der Viererreihe um die Mitte muß die Drehachse zwischen der 2. und 3. gedacht werden. Die eine Hälfte der Reihe führt dann die Schwenkung mit Vorwärts-, die andere mit Rückwärtsgehen aus (s. untenstehende Figur).

2. Das Schrittwechselhüpfen ist aus dem Schrittwechselgange (2, 4) herzuleiten, indem die einzelnen Schritte desselben mit Niederhüpfen ausgeführt werden. Der Rhythmus läßt sich dabei in folgender Weise verändern:



a) Je ein Geschritt wird im $\frac{4}{4}$ -Takte dargestellt $\sim \sim \sim$, so daß auf jeden der beiden ersten Hüpfen ein Viertel, auf den 3. aber 2 Viertel kommen;

b) im $\frac{4}{4}$ -Takte ausgeführt, kommen beim Schrittwechselhüpfen auf den 1. Schritt 2 Viertel $\sim \sim$;

c) im $\frac{6}{8}$ -Takte werden $\frac{2}{8}$ auf den 1., $\frac{1}{8}$ auf den 2. und $\frac{3}{8}$ auf den 3. Schritt verteilt;

d) die beiden ersten Hüpfen geschehen auf je ein Achtel, während beim 3. Dauerstellung auf einem Beine von $\frac{4}{8}$ innegehalten wird.

3. Das Stabneigen wird geboten, nachdem die Schülerinnen den Stab zur Waghaltung über dem Kopfe mit gestreckten Armen erhoben haben. Beim Stabneigen nach links wird der rechte Arm über den Kopf hinweg gebogen, während sich der linke Arm gestreckt an der Seite herabbewegt und der Stab senkrecht an der linken Seite fest anliegt; nach rechts wechselt die Armthätigkeit. Ein Seitwärtsbeugen des Kopfes und Rumpfes ist dabei zu vermeiden. Mit Vor- und Nachstellen läßt sich die Übung so verbinden, daß mit Vorstellen links auch Stabneigen links und mit Nachstellen wieder Hochstrecken der Arme geschieht; mit Vorstellen rechts auch Stabneigen in entsprechender Weise.

4. Auf den Stelzen wechseln 4 Schritte Gehen mit ganzer Drehung links- oder rechtsum! ebenfalls mit 4 Schritten an Ort.

5. Fußübungen. Durch die Übung der Fußgelenke wird eine normale Fußstellung beim Stehen und Gehen ermöglicht, und es sind die dahin zielenden Übungen ihrem Umfange nach zwar nicht bedeutend, für Mädchen aber nicht unwichtig, indem dadurch eine feste und sichere Haltung des ganzen Oberkörpers bedingt wird. Dr. Schreiber will aus einer fehlerhaften Fußstellung wohl nicht

ohne Grund sogar manchen sekundären Nachteil für den Wuchs und die sonstige Ausbildung des Körpers herleiten. Von Übungen, welche die Kräftigung der Fußmuskeln unterstützen, seien hier aufgeführt:

a) Das Hebbeugen und Senkstrecken mit Aufklappen, wobei die Fußspitze gegen das Unterbein angezogen und zur ursprünglichen Haltung wieder gesenkt wird, was einbeinig und wechselbeinig geübt werden kann. Geschieht die Übung im Stehen und mit Schwung, so wird sie Fußklappen genannt, wovon der Fußklappgang abzuleiten ist, indem beim Weiterschreiten jedesmal Hebbeugen des Fußes erfolgt, und beim Niederstellen zuerst die Ferse aufstellt und dann schnell darauf Senkbeugen mit Aufklappen der Fußsohle geschieht. Das schnell abwechselnde Fußklappen beider Füße giebt das Fußklappen zum Wirbel.

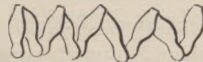
b) Das Stemmstrecken und Senkbeugen der Füße geschieht durch Heben und Senken der Fersen, wobei Ballen und Zehenstand eintritt (Fig. 17). Das fortgesetzte schnelle Heben und Senken der Fersen heißt Fußwippen. Eine Verbindung des Hebbeugens und Stemmstreckens der Füße könnte als Fußwiegen bezeichnet werden;

c) Seitenbewegung der Füße, die sich ursprünglich in geschlossener Stellung befinden, wobei die Fußspitzen einen Viertelkreis beschreiben, dessen Mittelpunkt die Fersen bilden. Es wechseln dabei die 4 Stellungen (9).

Schwieriger ist eine Seitenbewegung der Füße, wobei die Fußspitze den Mittelpunkt des Kreises bildet, um welchen sich die Fersen bewegen.

d) Das Fußkreiseln wird ähnlich dem Handkreiseln (3) ausgeführt.

Aus der Übung c) ist der Fußgang herzuleiten, wobei eine Fortbewegung seitwärts rechts oder links durch abwechselndes Drehen auf den Spizen und Fersen der Füße erfolgt, was ein- und beidbeinig zu üben ist. Einbeinig z. B. so:



Das Hebbeugen des Fußes erfolgt: durch den vorderen Schienbeinmuskel (*M. tibialis anticus*), welcher auf der vorderen Seite des Unterschenkels liegt, durch den dritten Wadenbeinmuskel

(*M. peroneus tertius*) und durch die gleichzeitige Wirkung der Zehenstrecker. Beim Stemmstrecken sind vornehmlich in Thätigkeit: der Zwillingenmuskel der Wade (*M. gastrocnemius*), der eigentliche oder dicke Wadenmuskel (*M. soleus*) und der lange Fußsohlenmuskel (*M. plantaris longus*). Namentlich die beiden ersten der zuletzt genannten Muskeln sind sehr stark und kräftig; sie ziehen die Ferse aufwärts, drücken den Ballen des Fußes gegen den Boden und heben dadurch den ganzen Körper bei allen Gang-, Lauf- und Springübungen. Sie bedingen namentlich einen sichern guten Gang. Bei der Seitenbewegung der Füße sind thätig: der lange und kurze Wadenbeinmuskel (*M. peroneus longus et brevis*) und der hintere Schienbeinmuskel (*M. tibialis posticus*).

6. Der Schrittwechselgang wird mit folgenden Veränderungen geübt:

a) Bei jedem linken Geschritt werden auf jeden einzelnen Schritt 2 Zeiten, bei jedem rechten Geschritt nur 1 Zeit gerechnet, so daß die linken Schritte in 6, die rechten in 3 Zeiten erfolgen;

b) nach links geschieht ein Geschritt in 3 Zeiten, während statt des rechten Geschrittes Dauerstellung auf dem rechten Beine in denselben 3 Zeiten erfolgt. Dabei wird den Armen eine Thätigkeit zugeteilt, indem diese beim linken Geschritt auf dem Rücken verschränkt sind, während der Dauerstellung aber in der 1. Zeit zum Ausstrecken seitwärts angezogen, auf die 2. Zeit ausgestreckt und auf die 3. wieder angezogen werden;

c) links Schrittwechselgang, rechts Biegeschritt;

d) Schrittwechselgang nach links und rechts und Fußklappen beim 1. und 3. Schritt;

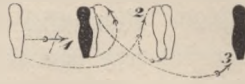
e) 2 Schritte nach links und rechts im Wechsel mit 6 gewöhnlichen Schritten, Hopsfergang u.;

f) Fußwippen beim 1., 2. oder 3. Schritt oder bei allen dreien.

14.

1. Das Schrittzwirbeln ist eine Übung, die aus 3 Schritten besteht und am geeignetsten bei geöffneten Reihen mit Flankenstellung in folgender Weise eingeübt wird. Auf Eins! geschieht eine mäßige Seitenschrittstellung links, auf Zwei! folgt halbe Drehung auf dem linken Fuße linksrum, nach welcher der rechte Fuß zur Seitenschrittstellung

nach links hin weiterschreitet; auf Drei! wieder halbe Drehung auf dem rechten Fuße linksrum, so daß sich die Schülerinnen mit 3 mäßigen Schritten und 2 Drehungen auf gerader Linie fortbewegt haben:



Beim Schrittzwirbeln nach rechts schreitet auf Eins! das rechte Bein zur Seitenschrittstellung aus *u.* Es wird zuvörderst festgehalten, daß bei den Geschritten nach links die Drehungen stets linksrum, und nach rechts stets rechtsrum erfolgen. Sind die Schritte und Drehungen erst im Einzelnen geübt, so erfolgen sie dann in 3 gleichen Zeiten, wobei ein Stampfen je des 1., 2. oder 3. Schrittes stattfinden kann und die Arme bei den linken Geschritten z. B. nach den Seiten gestreckt, bei den rechten „Hände auf Hüften“ gehalten werden.

2. Die Übung 1. unter 12. wird mit Galopp hüpfen linksrum und rechtsrum ausgeführt, wobei die Schülerinnen beim Umkreisen den Vordernachbarinnen das Gesicht, den Hinternachbarinnen den Rücken zugehren. Der vierfache Wechsel geschieht gleichfalls in 32 Zeiten; nur muß der Taktgang an Ort in langsamem Tempo ausgeführt werden.

3. Aus dem Wiegegange wird das Wiegehüpfen so hergeleitet, daß z. B. nach links ein Abschellen des rechten Fußes erfolgt, wobei gleichzeitig das linke Bein im Bogen spreizend nach links hüpfet. Mit dem Niederstellen dieses vorhüpfenden linken Beines geht das rechte kreuzend an diesem vorüber und übernimmt schnell an seiner Stelle das Tragen des Körpers, worauf ebenso wie beim Wiegegange das Heben und Niederstellen des linken Fußes geschieht. Nach rechts geht das rechte Bein mit Hupf und einem kleinen Bogen beschreibend zum Seitenschritt, worauf Kreuzschrittstellung des linken Beines und Wechselstand mit dem rechten ebenso wie beim Wiegeschritt erfolgen (Fig. 15). Wird das Wiegehüpfen im $\frac{6}{8}$ -Takt ausgeführt, so geschieht der Hupf jedesmal in $\frac{1}{8}$ Zeit, während das Niederstellen des kreuzenden Beines $\frac{3}{8}$ und das Niederstellen des rückspringenden Beines $\frac{2}{8}$ Zeit erfordern. Von Armübungen lassen sich damit verbinden: Verschränken der Arme vor der Brust beim linken, und Verschränken auf dem Rücken beim rechten Geschritt.

Wenn die Castagnetten dazu gebraucht werden, so ist Aufschwingen der Arme nach links und rechts und ein Klapp beim Niederstellen des rückpreizenden Beines ganz zweckmäßig mit dem Wiegehüpfen zu verbinden. Die Arme werden zu diesem Zwecke vor dem Leibe im Halbkreis nach unten, nach links und rechts hochgeschwungen.



Fig. 15.

4. Wiegegung mit Fußwippen bei dem 1., 2. oder 3. Schritte oder rechten Geschritten.

5. Schwingkugelübungen. Mit Waghaltung der Arme seitwärts wird verbunden:

a) Das Aufkippen, wobei die Hanteln im Ristgriff gehalten werden, und durch Beugen und Strecken des Handgelenkes bald zu senken, bald zu heben sind; auch Wechsel von Rist- und Kammgriff, wie von Speich- und Ellgriff.

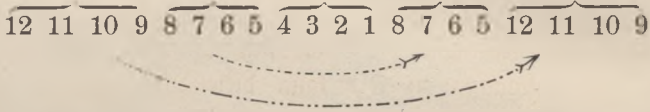
b) Das Trichterschwingen und Unterarmkreisen zur Mühle, wie unter 4, 4 beschrieben steht.

6. Wiegegung nach links mit Stampfen des 1. Schrittes und nach rechts Schritzwirbeln gleichfalls mit Stampfen des 1. Schrittes. Zu jedem Wiegeschritt erfolgt Handeklappen, beim Schritzwirbeln sind die Arme nach den Seiten gestreckt.

15.

1. Ordnungsübung: Nebenreihen der Reihen im Reihenkörper. Wie das Nebenreihen der Einzelnen (4, 1),

so wird auch das Nebenreihen der Reihen geübt. Steht z. B. die Zwölferreihe in Stirn zu 3 Viererreihen abgeteilt, so wird geboten: Nebenreihen der Reihen rechts von der 1. Reihe, worauf mit Marsch! die 2. und 3. Reihe rechtsum machen und hinter der Stand haltenden 1. Reihe mit 8 und 16 Schrittzeiten vorbeiziehen, um sich mit linksum! wieder anzureihen.



In ähnlicher Weise erfolgt auch wieder das Nebenreihen links von der 1. oder Nebenreihen links oder rechts von der 3. Reihe.

2. Das Kreuzzwirbeln ist ein Drehen auf beiden Füßen in der Kreuzschrittstellung der Beine, welches der Lehrer etwa also vornehmen läßt. Auf Eins! Seittrittstellung links; auf Zwei! Rechtes Bein wird kreuzend vor das linke gestellt; auf Drei! halbe Drehung auf beiden Fußspitzen linksum; auf Vier! Schlußstand. Alsdann Seittrittstellung rechts — Linkes Bein kreuzend vor dem rechten — Halbe Drehung rechts — Schlußstand. An das Kreuzzwirbeln links in 3 Zeiten schließt sich ganz passend das Wiegeschreiten links an, wie an das Kreuzzwirbeln rechts — Wiegegang rechts, so daß jede dieser Verbindungen im $\frac{6}{8}$ -Takt erfolgt. Größere Gewandtheit setzt das Kreuzzwirbeln mit ganzer Drehung voraus, das mit derselben Trittsfolge geschieht, nur daß hier die Schülerin zur ganzen Drehung mehr Aufwand an Kraft zur Gleichgewichtserhaltung nötig hat.

3. Wiegeschritt nach links und rechts wird in der Weise ausgeführt, daß statt des 1. Schrittes Schrittwechselfschritt in 2 Zeiten erfolgt und der 3. Schritt des Schrittwechselganges zugleich der 1. des Wiegeschrittes ist. Ein Geschritt geschieht in 4 Zeiten. (Schrittwechselwiegen.)

4. Schrittzwirbeln nach links und rechts im $\frac{3}{4}$ -Takt:

a) mit Stampfen des 1., 2. oder 3. Schrittes oder aller Schritte;

b) mit Hopsen des 1., 2. oder 3. Schrittes und Händeklappen bei jedem Hops, während sonst die Arme auf dem Rücken verschränkt sind;

e) mit Fußwippen beim 1., 2. oder 3. Schritt;

d) mit Fußklappen in gleicher Weise.

5. Stabübungen. Nachdem der Stab zur wagerechten Haltung über dem Kopfe erhoben ist, wird er rückwärts so herabgesehkt, daß er quer über beiden Schulterblättern anliegt. Mit kleinen Wechselgriffen nähern sich die Hände den Schultern so weit als möglich, worauf wieder Weitergreifen zum Spanngriff erfolgt, wobei sich die Hände mit Fortgreifen am Stabe immer weiter von einander entfernen, und die Arme sich natürlich strecken müssen. Mit dem Taktgange an Ort kann diese Übung so verbunden werden, daß mit jedem linken Schritte die linke, mit jedem rechten Schritte die rechte Hand weitergreift.

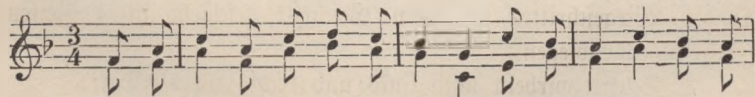
6. Im Umzuge der Paare mit 1 Schritt Abstand werden folgende Übungen vorgenommen:

a) Mit 4 Schritten Taktgang von Ort wechseln 8 Lauffschritte auf den Beinen ebenfalls genau in den 4 Zeiten der Taktschritte;

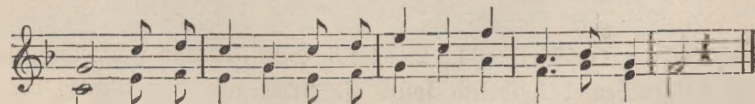
b) in 48 Schrittzeiten, die wieder in 4 Abteilungen à 12 Schrittzeiten zerfallen, wechseln im Umzuge: 12 Schritte Taktgang im $\frac{3}{4}$ -Takt (jeder 1. von 3 Schritten wird betont) — 4 Wiegeschritte nach links und rechts mit Betonen des 1. Schrittes — 4 Schrittwechselfschritte in 3 Zeiten mit Betonen des 1. Schrittes und Niederhüpfen beim 3. — Schwenkhops links und Dreistampf links und dann ebenso rechts. Die Paare halten dabei die Hände mit kreuzenden Armen verschränkt, so daß die linke Hand der Einer auch die linke Hand der Zweier erfaßt hält zc. Wenn der vierfache Schrittwechsel in 48 Zeiten vollendet ist, so machen die Paare nach innen Kehrt und die Übungen beginnen im angegebenen Wechsel von neuem.

Schweizerliedlein.

Gersbach.



1. Af = em Berali bin i ge = fäs = fe hab' de Bög = li zu = ge =



schant, hän ge = sun = ge, hän ge = sprungen, hän d'Nestli ge = baut.

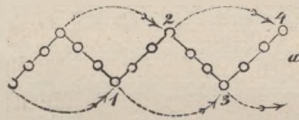
2. In e Gartle bin i gestande, hab' die Imbli zugeshaut,
hän gebrummet, hän gesummet, hän Zelli gebaut.
3. Uf de Wiese bin i gegange, lügt die Summervogi an,
hän gefoge, hän gefloge, gar schön häns gethan.

Goethe.

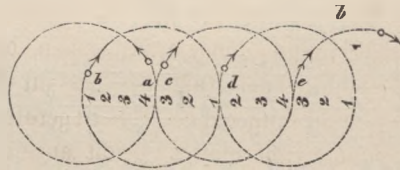
Der 1. Vers vorstehenden Schweizerliedes wird im Umzug mit Gehen im $\frac{3}{4}$ -Takt gesungen, der 2. Vers mit Wiegeschritt nach links und mit Schrittwechschritt nach rechts.

16.

1. Ordnungsübung: Gegenschwenken der Viererreihen von Ort. Das Schwenken (13, 1) dient als Übung zur Fortbewegung der Reihen, indem rechte und linke Viertelschwenkungen im regelmäßigen Wechsel auf einander folgen. Ist die Reihe z. B. in Linie mit Stirnstellung angetreten, so wird in den ersten 4 Zeiten Viertelschwenkung vorwärts um die rechte Führerin, in den folgenden 4 Zeiten dann ebenso um die linke Führerin ausgeführt, was so im Wechsel weiter fortzusetzen ist. Der ganze Reihenkörper wechselt auf diese Weise stets mit Aufstellung in Linie und der in Säule. Eine einzelne Reihe bewegt sich z. B. im Zickzack also weiter:



Eine ganze Umschwenkung der Mitte, die sich auch mehrmals wiederholen kann, wird „Schwenkmühle“ genannt und kann ebenso an als von Ort geübt werden; z. B. von Ort:



2. Von der Grundstellung aus wird beidbeiniger Sprung nach links ausgeführt und daran Wiegegang gereihet, dann ebenso mit Abschnellen des linken Fußes Schlusssprung nach rechts und Wiegeschritt, was nach jeder Seite hin in 4 Zeiten geschieht.

3. Galopp hüpfen nach links 3 Mal, während die Arme zum Hochstrecken angezogen sind. Daran schließt sich Dauerstellung auf dem linken Beine in den 3 gleichen Zeiten des Galopp hüpfens, wobei die Arme in der 1. Zeit hochgestreckt, in der 2. angezogen und in der 3. wieder hochgestreckt werden. Dieselbe Übung wiederholt sich dann in 6 Zeiten auch nach rechts und so im Wechsel weiter.

4. Die Übungen mit dem kurzen Schwungseile lassen sich beim Mädchenturnunterrichte dann gut verwenden, wenn die Turnschülerinnen schon einige Gewandtheit in den verschiedenen Hüpf- und Sprungweisen durch die Freiübungen erworben haben. Der Altmeister der Turnlehrer, Fr. Gutsmuths, wies auf die gymnastische Bedeutung dieser Übungen mit den Worten hin: „Nach meiner Meinung gehören diese Übungen zu den vorzüglichsten eines Gymnasiums. Es ist nicht bloß die Übung des ganzen Körpers, sowie besonders der unteren und oberen Glieder, wodurch sie wirksam werden, sondern ihr Wert beruht vorzüglich darin, daß sie sich mit trefflichem Anstande, der sich oft der Haltung des Tanzes nähert, ausführen lassen; daß sie nicht bloß Schnelligkeit und Gewandtheit erfordern; daß sie auf strenges Halten des Zeitmaßes dringen, oder augenblicklich den begangenen Fehler strafen; daß sie den Blick schärfen, die Dreistigkeit erhöhen und eben dadurch für nicht seltene Fälle des Lebens abrichten; daß sie endlich die Aufmerksamkeit und das sinnliche Beobachtungsvermögen mit Strenge fesseln. Und bei allen diesen Vorteilen sind sie weder gewaltfam noch im mindesten gefährlich“.

Die kurzen Schwungseile sind gegenwärtig in allen Seilerläden zu haben. Die Einzelne hat sich ein solches locker gedrehtes Schwungseil in einer solchen Länge auszuwählen, die das Doppelte des senkrechten Abstandes vom Fußboden bis zur Achselhöhe ausmacht, die Holzgriffe nicht mitgerechnet. Es ist geraten, die Schwungseile für den Turnunterricht nicht zu leicht anzufertigen, da eine gewisse Schwere das Schwingen erleichtert, weshalb man sie auch nach der Mitte hin etwas stärker flechten läßt.

Die Übung besteht der Hauptsache nach darin, daß das Seil mit den Händen an den Griffen erfaßt unter vorwiegender Bethätigung des Handgelenkes (weniger der Arme) vor- und rückwärts unter

den Füßen weg- und über den Kopf geschwungen wird, sodas die beiden Richtungen: „Durchschlag vorwärts oder Seilschwingen vorwärts“ — und „Durchschlag rückwärts oder Seilschwingen rückwärts“ — unterschieden werden. Bei



Fig. 17.

Anfängerinnen wird es erst einiger Vorübung bedürfen, um das Hantieren mit dem Schwungsseile begreiflich zu machen: Man läßt die Schülerinnen zu diesem Zwecke zu geöffneten Reihen in Masse antreten und das Seil wie bei Fig. 16 (S. 264) halten. Mit einem kurzen Ruck im Handgelenk, ohne daß die Arme die Waghaltung verlassen, wird das Seil über den Kopf vor- und rückwärts geschwungen. Alsdann erfolgt beim Vorschwingen einfaches Übersteigen (Fig. 17)

links und rechts, das sodann in ein Überspringen mit dem linken oder rechten Fuß übergeht. Leicht erlernt sich nun das Hüpfen mit beiden Beinen an Ort mit Durchschlag vorwärts. Ist nun ein Zusammenstimmen von Schwung und Sprung bemerkbar und durch Einzelübung sicher gemacht, so kann die Massenübung beginnen, zu welchem Zwecke der Lehrer eine geeignete Aufstellung je nach dem verfügbaren Raume nehmen läßt. In der Kreis- oder Sechser- oder Achterreihen mit entsprechenden Abständen geordnet, müssen die Schülerinnen rasch nach einander in Thätigkeit gesetzt werden können.

Wir geben einer Aufstellung den Vorzug, wobei 4 Turnerinnen sich im Viereck auf 4—6 Schritte von einem gemeinsamen Mittelpunkte aufstellen, das Gesicht einander zugewendet. In einem ordentlichen Turnsaale werden vielleicht 4 solcher Vierergruppen zur gleichzeitigen Übung aufgestellt werden können.

Die Übungen werden nun so geordnet, daß sich die Seilschwingerinnen einzeln, paarweise oder alle dem Mittelpunkte ihres Gebietes nähern, um sich ebenso wieder durch Rückwärtsgehen oder Hüpfen nach ihrem ersten Standorte zurückzugeben. Natürlich dürfen sie sich dabei nicht so weit einander nähern, daß sich etwa die Seile verwickeln. Der Durchschlag vor- und rückwärts kommt

dabei mit allerlei Schritt-, Lauf- und Hüpfweisen zur Anwendung. Es mögen einige solcher Übungsfälle beschrieben werden, nach denen noch andere zu gestalten sind.

1. Das 1. Paar der Gegenüberstehenden nähert sich mit der Seilhaltung nach Fig. 16 mit 2 Geschritten Schrittwechselgang in 4 Zeiten, um im Anschluß daran in derselben Zeit 4 Mal Hüpfen an Ort mit geschlossenen Füßen (Fig. 18) und viermaligem Durchschlag vorwärts zu schließen. Das Seil ist nun vor dem Leibe gehalten und das Rückwärtschreiten folgt in derselben Weise bis zum 1. Standorte, um mit einem viermaligen Hüpfen den Durchschlag rückwärts zu verbinden. In 16 Zeiten nimmt nun das 2. Paar ganz dieselben Übungen auf und zum Schluß vereinigen sich Alle zu derselben Thätigkeit mit Vor- und Rückgehen und Seilschwingen. Man könnte auch zuerst die Einzelnen, dann die Paare und zuletzt Alle üben lassen. Jedenfalls werden die den Einzelnen dazwischen gewährten Ruhepausen die lebhafteste Leibesübung zweckgemäß unterbrechen und den Schülerinnen Zeit lassen, die geeignete Haltung des Seiles zum sichern Beginn der Übung zu ordnen.

2. Vier Takt Schritte an Ort wechseln mit 4 Mal Niederhüpfen im Wechsel links und rechts, vorwärts mit Durchschlag, vorwärts 4 Mal, nach 4 Schritten an Ort folgt dieselbe Seilübung in der Rückwärtsbewegung mit Durchschlag rückwärts. Auch kann dieses viermalige Niederhüpfen mit Durchschlag an Ort eingelegt und zu dem Vor- und Zurückbewegen eine andere Übung eingelegt werden.

3. Mit den 4 Takt Schritten wird 4 Mal Hinhüpfen auf dem linken oder rechten Beine vor- und rückwärts mit Durchschlag vor- und rückwärts verbunden.

4. Das Vor- und Rückwärtsbewegen nach den 4 Takt Schritten an Ort wird durch 2 Mal Schrittwechsel- oder Schottischhüpfen in Verbindung mit Seilschwingen vermittelt.

In ähnlicher Weise können auch Hopperhüpfen, Wiegehüpfen, Doppelschottisch, Schwenk- und Galopp hüpfen und Wiegelauf mit dem Seilschwingen verbunden werden, wobei es dem Lehrer überlassen bleibt, das Seilschwingen mit den Bewegungen an oder von Ort verbinden zu lassen. Mit diesem Vor- oder Rückwärtsbewegen kann auch die Bewegung Aller in einer Kreislinie um den Mittelpunkt der Geviertaufstellung abwechseln, indem die Vier nach einem

Links- oder Rechtsum! sich hintereinander dergestalt fortbewegen, daß mit einer geeigneten Hüpf- oder Sprungweise jedesmal ein Viertelkreis mit oder ohne Seilschwung durchmessen wird.



Fig. 16.

Fig. 18.

Fig. 19.

Nach Hüpfübungen mit Seilschwung in der Seitwärtsbewegung (Gesicht gegen die Kreismitte gewendet) lassen sich in der beschriebenen Weise verbinden; z. B. Kreuz-, Schwenk- und Galopp hüpfen.

Der Seilschwung selbst läßt noch einige Veränderungen zu, indem z. B. das Seitsschwingen des Seiles (Fig. 19) zur Anwendung kommt. Es wird dabei das Seil mit beiden Händen seitlings links oder rechts vom Leibe im Bogen geschwungen, oder die Schülerinnen fassen die Seilgriffe mit nur einer Hand zum Seitsschwingen.

Geschickte Seilschwingerinnen bringen es so weit, den Durchschlag mit Kreuzen der Arme, oder auch so auszuführen, daß sie während des Durchschlages die Griffe über dem Kopfe in den Händen umwechseln, oder auch ein Zusammenklappen mit den Holzgriffen über dem Kopfe oder vorlings vom Leibe bewirken. Denkende und gewandte Seilschwingerinnen erfinden leicht noch andere Verbindungen und der Lehrer mag ausmitteln, was sich davon zu einer Gemeinübung verwerten läßt.

Noch einige hübsche Übungsfälle ergeben sich aus der Verbindung zu Paaren. Eine Schülerin hüpfte auf beiden Beinen unter Durch-

schlag vorwärts, worauf eine Zweite vor dieselbe in das Seil hüpf und Stirn gegen Stirn sich dem weiteren Hüpfen anschließt; sie hüpf wieder heraus und eine Folgende hüpf eben so ein. Oder bei Benutzung eines etwas größeren Schwungsseiles hüpfen nach einander 3, 4, 5 ein und ebenso wieder heraus. Mit den Hüpf- und Sprungweisen können auch Drehungen verbunden werden; z. B. Durchschlag vorwärts und Hüpfen auf beiden Beinen, Schottischhüpfen u. dergl., bei fortgesetztem links (oder rechts) Drehen mit Vierteldrehungen.

Sind die oben erwähnten Übungsfälle unter 1—4 in der Ringstellung als Einzel- und Gemeinübung zur Fertigkeit gebracht so können dieselben eben so auch von Paaren als Gemeinübung dargestellt werden, indem sich zwei als geschlossenes Stirnpaar durch Umfassen mit den inneren Armen verbinden, während die äußeren Arme das Seilschwingen übernehmen (Fig. 20).



Fig. 20.

Das Tanzartige des Seilhüpfens, welches die taktgemäße Ausführung desselben ermöglicht, sowie der Rhythmus der damit zu verbindenden Freiübungen nach Spieß, lassen es zu, daß diese Übungen reigenartig mit einander verbunden werden können. Einige der Reigenschreitungen, welche die Schülerinnen sonst schon geübt haben, lassen sich unmittelbar auf die Seilübungen übertragen. Es mag diese Reigengestaltung des Seilhüpfens mit folgenden Beispielen angedeutet werden:

1. Es sei das Lied: „Leise zieht durch mein Gemüt“ zu Grunde gelegt und die Ringaufstellung nach Vierergruppen wie oben getroffen.

a) 1 und 3 gehen mit 4 Schritten einander entgegen (Seil hinter dem Leibe), um an Ort mit 4 Mal Wechsellüpfen den Durchschlag vorwärts zu verbinden; ebenso erfolgt Zurückgehen mit Anschluß des Hüpfens an Ort und Durchschlag rückwärts. Diese

Zusammenstellung würde sich den ersten 4 Takten des Liedes anschließen. NB. Es könnte auch das wechselnde Niederhüpfen mit Durchschlag auf die Vor- und Rückwärtsbewegung verlegt und das Taktgehen an Ort erfolgen.

b) 2 und 4 wiederholen dieselben Übungen wie bei a) zu den folgenden 4 Takten.

c) Alle Vier gehen zu den folgenden 4 Takten wieder mit 4 Schritten einander entgegen, um Hüpfen an Ort mit geschlossenen Füßen und Durchschlag vorwärts 3 Mal aufzunehmen, was sich auch in der Rückwärtsbewegung wiederholt.

d) Zu den letzten 4 Takten fügt sich eine Verbindung des Wiegeschreitens mit dem Niederhüpfen, indem z. B. ein Geschritt Wiegegang links in 3 Zeiten und ein Niederhüpfen auf dem rechten Fuße erfolgt (oder umgekehrt), wobei das Seilschwingen vor- oder rückwärts zu dem Niederhüpfen in der 4. Zeit geschieht.

2. Das Lied: „Mich zieht's hinaus“ (S. 272) eignet sich ebenfalls dazu, seinen rhythmischen und Takt-Verhältnissen Seilübungen anzuschließen. Die Aufstellung dazu wird wie bei 1. vorausgesetzt.

a) Alle Vier nähern sich mit 2 Mal Schottischhüpfen, um an Ort 4 Mal Hüpfen mit geschlossenen Füßen und Durchschlag vorwärts aufzunehmen; dasselbe in der Rückwärtsbewegung in derselben Zeit. Diese Bewegungen würden sich den ersten 8 Takten anfügen.

b) Zu den folgenden 4 Takten wird 4 Mal Wiegehüpfen links und rechts mit Seilschwingen des Seiles zum Schlag auf den Boden geübt.

c) Nach 2 Mal Schottischhüpfen an Ort folgt 4 Mal Niederhüpfen wechselfüßig mit Vierteldrehung links oder rechts und Durchschlag, was zu den letzten 4 Takten gerade passen wird.

Dem Lehrer bleibt es überlassen, in der Zusammenstellung in der Weise zu wechseln, daß der Seildurchschlag bald zu den Bewegungen an Ort, bald zu den Vor- und Rückwärtsbewegungen erfolgt.

Haben die Schülerinnen so viel Fertigkeit erlangt, um ihre Seilübungen streng an den Takt jener Lieder zu binden, so mag dieses selbst von den ruhenden Zuschauerinnen dazu angestimmt werden. Dem Lehrer wird es nicht schwer fallen, nach diesen einfachen Beispielen andere Turnreigen mit Seilschwingung zu gestalten und so das Nützliche mit dem Angenehmen verbinden zu lassen.

Übrigens geht unsere Erfahrung dahin, daß diese Schwungübungen ihre geeignetste Verwendung bei Mädchen von 8—12 oder 13 Jahren finden; ältere und größere Mädchen treiben sie auch wohl noch als Einzelübung, nicht gern aber als obligatorische Gemeinübung.

5. Hantelübung: Stoßwerfen (Fig. 21). Bei dieser Übung nehmen die Schülerinnen Grundstellung und führen auf Eins! beide Arme gestreckt rückwärts, auf Zwei! werden sie vorgeschwungen und angezogen so gehalten, daß die Hanteln in der Nähe der Schultern liegen und die Ellenbogen sich einander nähern; auf Drei! geschieht das Ausstrecken der Arme nach vorn, als sollten die Hanteln fortgeworfen werden; dann wiederholt sich die Übung. Von der Grundstellung an Ort aus kann mit dem Fortwerfen abwechselnd Vorschrittstellung links und rechts verbunden werden. Beim Gehen im Umzug wird die Übung mit Taktgang im $\frac{3}{4}$ -Takt und mit Schrittwechselgang verbunden.

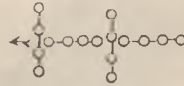


Fig. 21.


6. Der Schwentkops wird im Gehen so geübt, daß der 3. Schritt und der Beitritt auf 1 Zeit kommen, so daß der Wechsel des Schwentkopsens im Wechsel links und rechts stets in 3 Zeiten geschieht.

17.

1. Ordnungsübung: Abwechselndes Umsetzen der Viererreihen in Stirn und Flanke beim Umzug. Während die Reihe im Umzug begriffen ist, wird der 1. und 3. Viererreihe angekündigt, daß sie auf Marsch! in Stirn, die 2. und 4. jedoch in Flanke weiterziehen sollen (s. nebenstehende Figur).



Nach etwa 12—16 Schritten setzen sich die 2. und 4. Reihe in Stirn um, während die 1. und 3. wieder in Flanke weiterziehen. Anfangs bestimmt der Lehrer beliebig die Umsetzung, später kann sie in bestimmter Zeit, z. B. in 8 oder 12 Schrittzeiten, erfolgen.

2. Das Schottischhüpfen ist nach Einübung des Schrittwechselhüpfens (13, 2) leicht zu begreifen, indem man diese Schrittweise im $\frac{2}{4}$ -Takt so darstellen läßt, daß derjenige Fuß, welcher den 3. Schritt ausgeführt hat, zum Schluß ganz so wie beim Hopsengang leicht aufhüpft. Nach jedem Aufhüpfen beginnt sofort der andere Fuß das neue Geschritt. Im Vergleich mit dem Schrittwechselhüpfen könnte man noch den Unterschied machen, daß beim Schottischhüpfen weniger ein Hüpfen in die Weite, als in die Höhe geschieht. Der Rhythmus ist dieser: 

3. Hantelübungen: das Stoßhauen. In geöffneten Reihen aufgestellt, halten die Schülerinnen die Hanteln mit an den Seiten herabhängenden Armen, die auf Eins! so nach vorn angezogen werden, daß die Daumen die Schultern berühren und die Ellenbogen sich einander nähern. Auf Zwei! führen die Arme, indem sie sich strecken, einen Hieb von oben nach unten aus, werden aber schließlich wieder zum Stoß nach unten so angezogen, daß die Hände unter die Achselhöhle zu liegen kommen; auf Drei! erfolgt Ausstrecken der Arme nach unten. Es wird diese Übung an Ort in 3 gleichen Zeiten ausgeführt, oder im Umzuge mit Gehen im $\frac{3}{4}$ -Takt oder mit Schrittwechselgang verbunden.

4. Mit Schwenthops wird Wiegeschritt im $\frac{6}{8}$ -Takt so verbunden, daß beim 2. Tritt des Wiegeganges Kniewippen und Armstrecken nach oben erfolgt, während sonst die Arme auf dem Rücken verschränkt bleiben.

5. Die Reihe hält zu Paaren geordnet Umzug mit Taktgang, worauf der Lehrer einen mannigfachen Wechsel der bereits geübten Schritt- und Gangweisen eintreten läßt, um die Schülerinnen daran zu gewöhnen, mit Leichtigkeit aus einer Bewegungsart in die andere überzugehen. Der Lehrer kündigt die Übung an, und mit Marsch! wird sie ausgeführt. Des Lehrers Aufgabe ist es, seine Befehle so einzurichten, daß das Übergehen zu einer anderen Übung erleichtert wird. Das Marsch! muß z. B. stets auf die Tritte folgen, welche der angekündigten Übung unmittelbar vorausgehen. Es folgen z. B. hinter einander folgende Übungen:

Kniewippgang mit links Antreten — Niederhüpfen bei jedem linken Tritt — Nachstellgang immer rechts — Schrittwechselgang nach links in 3 Zeiten, nach rechts nur mit einem Schritt Weiter-

gehen — Vorstellungsgang wechselnd links und rechts — Hopsengang bei jedem ersten von 3 Schritten — Wiegegung nach links und rechts mit Stampfen beim 1. Schritt — Fußwippgang — Gehen mit Stampfen des 1. von 3 Schritten — Schwenkhops nach links und Beitritt im $\frac{4}{4}$ -Takt, dann ebenso nach rechts — 4 Schritte Taktgang mit Wechsel von 8 Lauffschritten in derselben Zeit — Hopsengang in allen linken Tritten — Schrittwechselgang in 3 Zeiten nach rechts, nach links bloß Weitererschreiten in 1 Zeit und zwar mit Niederhüpfen, Kniewippen und Händeklappen — vier Schritte Gehen und 4 Schrittzeiten Stehen auf einem Beine — Schrittwechselhüpfen in 2 Zeiten nach links und rechts.

Nachdem diese Schrittweisen im Einzelnen schon öfters geübt waren, werden die rhythmischen Verhältnisse derselben so in die Vorstellung der Schülerinnen übergegangen sein, daß diese sich leicht in den Wechsel finden.

6. Da Anregung zu ausgiebiger Lungenthätigkeit beim Mädchenturnen recht wohl im Auge zu behalten ist, die eigentlichen Laufübungen jedoch hier mehrfache Beschränkungen erleiden, so kann der Turnlehrer doch Gelegenheit nehmen, im Anschluß an die Freiübungen einen Dauerlauf an Ort im Turnsaale zu veranstalten, wozu schon bei Lekt. 12 die Vorbereitungen gegeben sind. Die Turnklasse ist in geöffneten Reihen aufgestellt und es wird den Schülerinnen bemerklich gemacht, daß sie ein Taktlaufen nach dem vom Lehrer gegebenen Zeitmaße ausführen sollen, ohne ihren Platz zu verlassen. Mit der Uhr in der Hand wird das Zeichen zum Lauf vom Lehrer gegeben, nachdem den Schülerinnen noch eingeschärft ist, den Atem gut zu verteilen und überhaupt mit den zum Laufen nötigen Kräften hausälterisch zu verfahren. Während des Laufens kann der Lehrer noch Armhaltungen: Vor-, Rück-, Seit-, Hochheben der gestreckten Arme auf kurze Zeit zuordnen, auch $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehungen ausführen lassen. Vielleicht nimmt der Lehrer dabei für diesen Lauf eingebildete Entfernungen an, indem er aus der Umgebung Punkte nennt, welche beim Dauerlauf etwa berührt werden könnten. Läßt man einen solchen Lauf 6, 8 oder 10 Minuten fortsetzen, so ist das für Mädchen schon eine hinlängliche und zweckentsprechende Lungenprobe.

18.

1. Ordnungsübung: Vor- und Hinterziehen der Viererreihen aus der Säulenstellung des Reihenkörpers. Wie unter 6 von den Einzelnen das Vor- und Hinterziehen geübt ist, so wird es nun in ähnlicher Weise von den Viererreihen ausgeführt. Der Reihenkörper steht nach Vieren geordnet in Säule und es wird Vorziehen der Reihen links vor die 1. Reihe angefündigt.

Auf Marsch! machen die 2. und 3. Reihe linksum und marschieren in Flanke etwa mit 4 Schritten geradeaus, um aus der Breite der in Stirn stehenbleibenden Reihe zu gelangen. Mit dem 4. Schritte machen die 2. und 3. Reihe wieder rechtsum! und ziehen



links von der 1. Reihe weiter, um sich nach und nach in einem Abstände von 4 Schritten mit Rechtsum wieder in Flanke zu setzen, vor der 1. Reihe wieder in die Breite derselben, einzuziehen und mit Linkssum in Stirn zu stellen (s. nebenstehende Figur).

Auf diese Weise kommt die letzte Reihe nun als erste zu stehen. Die nachfolgenden Reihen haben ihre Schritte an Ort zu verkürzen, bis die vorhergehende in die Tiefe der standhaltenden Reihe wieder eingezogen ist. Das Fortziehen und Einrücken der Reihen geschieht in rechtwinkelig zusammenstoßenden Linien und die Einzelnen machen dabei vier Viertelswendungen: Linkssum, Rechtssum, Rechtssum, Linkssum. Das Vorziehen rechts geschieht in ähnlicher Weise und ebenso ist das Hinterziehen aus dem Gefagten zu begreifen. Wie die erste so kann auch die letzte Reihe als die standhaltende bestimmt werden.

2. Kreuzhüpfen. Am geeignetsten wird diese Übung bei geöffneten, in Flanke gestellten Viererreihen also vorgenommen, daß z. B. nach links ein Abschnellen mit dem rechten Fuße erfolgt und das linke Bein im kleinen Bogen spreizend nach links hin auf Eins! einen Niederhupf ausführt, während auf Zwei! das rechte Bein schnell kreuzend hinter das linke gestellt wird. Der Rhythmus dieser Übung stellt sich also dar --- u. s. w., indem das Vorhüpfen auf den leichten, das Kreuzstellen auf den schweren Takteil kommt. Die Übung wird immer nach links oder nach rechts hin ausgeführt.

3. Zu den Schwebübungen auf der Kante ist ein langes Brett erforderlich, welches zwischen zwei Gestellen so befestigt und aufgestellt wird, daß die schmale Kante eine schmale Gehfläche darbietet. Das Brett ist an beiden Enden in die Gestelle einzufügen, damit es etwas Beweglichkeit erhält und so zur Erschwerung des Schwebeganges beiträgt. Als erste Übungen folgen:

a) Vor- und Rückwärtsgehen mit Vor- und Nachstellen rechts oder links, wobei die Fußspitzen stets nach außen zu stellen sind und die Arme zur Waghaltung seitwärts erhoben werden;

b) gewöhnlicher Gang vor- und rückwärts in der zweiten Stellung (9), wobei das Gehen Mehrerer durch Handefassen der seitwärts erhobenen Arme unterstützt wird (Fig. 22); c) a und b mit Behengang.



Fig. 22.

4. Hantelübungen: a) die Schulterprobe (12) wird mit Gehen im Umzug so verbunden, daß das Rückschwingen der zur Waghaltung erhobenen Arme auf 4 Schritte, das Vorschwingen ebenfalls auf 4 Schritte verteilt wird. Da diese Übung ziemlich anstrengend ist, so werden nach diesen 8 Schritten die Arme zum



Abhang niedergelassen und es folgt in 8 Schrittzeiten Schwentkhopf mit Beitritt nach links und rechts, worauf die Schulterprobe mit 8 Schritten wieder eintritt.

b) Der Mantel ist eine der Schulterprobe ähnliche Übung, welche so ausgeführt wird, daß durch Schwingen der abwärts gestreckten Arme die Hanteln mit den Kugeln sich vor dem Leibe einander nähern, was dann auch hinter dem Leibe versucht wird. Das Letztere wird nicht gelingen; doch haben die Schülerinnen die Arme so weit als möglich hinter dem Rücken zu nähern und dabei namentlich ein Zurücknehmen der Schultern zu beobachten. (Siehe Fig. 13.) Die Arme sind dabei fortwährend gestreckt zu halten und dürfen den Leib nicht berühren. Wird die Übung an Ort vorgenommen, so kann mit dem Rückschwingen der Arme jedesmal Vorschrittstellung rechts oder links verbunden werden. Beim Gehen wird das Vor- und Rückschwingen der Arme auf je 2 Schritte verteilt.

5. Drei Kreuzhüpfе nach links, verbunden mit Schritzwirbeln nach links; dann ebenso nach rechts.

6. Kreuzwirbeln im Gehen links, verbunden mit Wiegegange links, dann ebenso nach rechts. Die ersten Schritte jeder Schrittlart sind mit Stampf zu betonen und beim zweiten Schritt des Wiegeganges kann Armstrecken nach vorn erfolgen, während sich die Arme sonst im Hüftstütz befinden.

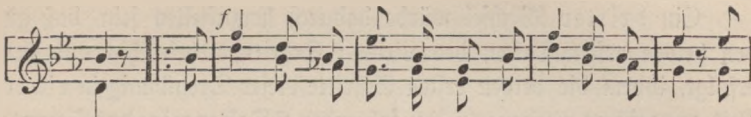
Ins Freie.

Geiter und fest. H. Spiess.

1. Mich zieht's bin = aus aus en = gem Hans in's Wei = te der
 2. Ein leuch = tend Blau, wo = hin ich schau', un = end = lich ge =
 3. Wer weiß wie bald die Stun = de schallt, da schwe = bet mein

mf

1. Flur; es wächst das Herz erst hin = mel = wärts in Got = tes Na =
 2. deht; o Wö = ge = lein, mit euch zu sein die See = le sich
 3. Geist in Lüf = ten hoch und hö = her noch als Wö = gel ihr

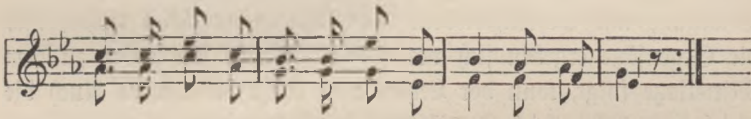


1. tur.

2. seht.

3. freist?

Ja, frei = e Na-tur, du bist ein Garten für mich dar-



in's Gemüt, mein Gott, er-blickt am schönsten für dich!

Die Taktverhältnisse vorstehenden Liedes sind sehr geeignet, verschiedene Bewegungsformen damit zu verbinden; z. B. Schrittwechselgang, Schottischhüpfen, Schritzwirbeln, Kreuzzwirbeln, Wiegehüpfen u. dergl. Nehmen wir an, die Schülerinnen stehen zu Paaren mit halbem Abstand geordnet, so könnte eine Reigenschreitung damit beginnen, daß die Einzelnen mit Außenantreten mit 2 Mal Schrittwechselgang sich vorwärts bewegen, um dann mit Schritzwirbeln und Nachstellen sich seitwärts von einander auf 3 Schritte zu entfernen. Zu Takt 5 und 6 erfolgt Rückwärtsschreiten mit 2 Gehschritt Schrittwechselgang und darauf wieder Schließen der Paare mit Schritzwirbeln. Baskensprung mit Ab- und Zukehren würde sich anschließen zu den 4 Takten von der Stelle ab: „Ja, freie Natur u.“, wobei auch das Größschwanken zur Anwendung kommt.

Ein zweiter Wechsel wäre in dieser Weise durch Schottischhüpfen in Verbindung mit Kreuzzwirbeln herzustellen, indem sich dem Kreuzzwirbeln jedesmal ein Niedersprung anschließt. Statt des Baskensprunges kann auch Kreuzschwanken eintreten, wobei die Schülerinnen z. B. aus der Grundstellung und auf Eins! links Seitenschrittstellung nehmen, um auf Zwei! mit dem rechten Beine kreuzschwankend einen Tups auf den Boden folgen zu lassen, während das linke Bein schnelles Senkbeugen ausführt; dann ebenso rechts. Von Armübungen eignet sich dazu ein schnelles Strecken des einen Armes zur Schräghalte nach oben, des anderen zur Schräghalte nach unten, so daß (ähnlich wie bei Fig. 8) beide gestreckte Arme in gleiche Linie fallen. Die Finger sind hierbei zur Faust geschlossen und nur der Zeigefinger ist gestreckt zu halten.

Ein dritter Wechsel würde dadurch herzustellen sein, daß zu den beiden ersten Takten des Liedes: Schritzwirbeln hin und her erfolgt, indem die beiden ersten Schritte dieser Drehübung in einer Zeit ausgeführt werden; zu den folgenden 2 Takten wäre das Schritzwirbeln in 3 Zeiten auszuführen und in der 4. Zeit erfolgt Aufschneiden zum Schlußsprung. Das eine Mal beginnt die schnelle Bewegung mit Schritzwirbeln links, das andere Mal rechts, und die Gegensätze ergeben sich von selbst. Welche Bewegung zu dem Mittelsatz folgt, kann der Lehrer nun leicht bestimmen. Auch die gleiche oder widergleiche Ausführung der Bewegungen, die Aufstellung der Schülerinnen in Linie, zu Paaren, Vierer- oder Sechserreihen u. bleibt dem Ermessen des Lehrers je nach der Zahl der Schülerinnen oder nach der Größe des Übungsraumes zu treffen überlassen.

Der Lehrer wird wohlthun, wenn er die Taktverhältnisse der Lieder, welche er bei den Turnreigen in Gebrauch nimmt, auch für andere Übungen zu Grunde legt. Bei den Rundlaufübungen z. B. (Lekt. 39) kann das vorstehende Lied in folgender Weise verwertet werden. Bei rechts Obergriff (die Rundlaufkonstruktion e vorausgesetzt) führen die Schülerinnen 2 Mal Schottischhüpfen im Umzuge aus, woran sich 4 Sprünge l., r., l., r. schließen, die durch Beugen des rechten Armes unterstützt möglichst weite werden können. Dieselbe Übung erfolgt dann bei links Obergriff zu den folgenden 4 Takten. Sofort wechseln die Schülerinnen den Griff, indem sie an einer Sprosse des Rundlaufs Untergriff mit Beugen der Arme nehmen und zu der Stelle: „Ja, freie Natur“ Wiegehüpfen l. u. r. ausführen. Bei der Stelle: „darin's Gemüt“ folgt mit rechts Obergriff wiederum 2 Mal Schottischhüpfen, dem sich auch wieder 4 Sprünge anschließen, aber nur auf dem rechten Fuße; bei der Wiederholung wird dieselbe Folge der Übungen bei Obergriff links und mit Sprung auf dem linken Fuße durchgeübt. Dann und wann können die umstehenden Schülerinnen auch den Gesang dazu anstimmen. Bei dem symmetrischen Baue der Lieder wird am Rundlauf namentlich der für Mädchen wünschenswerte regelmäßige Wechsel von links und rechts dadurch leicht vermittelt. Der Lehrer wird nach dem gegebenen Beispiele leicht auch andere Lieder und andere Bewegungen auf den Rundlauf übertragen können. Zu dem Kanon: „Erwacht ihr Schläfer drinnen“ könnte z. B. dem

ersten Teile: Taktlaufen, dem zweiten: Kreuzhüpfen, dem dritten: Wiegehüpfen mit Kreuzhüpfen angepaßt werden, wobei die Schülerinnen auch mit den Griffarten angemessen zu wechseln hätten.

19.

1. Ordnungsübung: Kreisgehen der Reihen um eine Mitte außerhalb des Reihenkörpers. Wie die Einzelnen schon das Kreisgehen um eine gedachte Mitte übten (7), so wird dasselbe nun auch von den festgeschlossenen Viererreihen in folgender Weise ausgeführt. Die Viererreihen stehen mit Stirnstellung in Säule, wobei durch Händefassen mit gekreuzten Armen eine festere Reihung hergestellt wird. Darauf wird Kreisgehen der Reihen um eine vor denselben liegende Mitte mit 16 Schritten angeordnet, wobei auf Marsch! die Schülerinnen links antreten und mit fortwährendem Wechsel der Gangrichtung die Kreislinie beschreiben. Im Anfange werden die Schülerinnen nicht sogleich die rechte Verteilung der Schritte auf die Kreislinie treffen, weshalb der Lehrer durch lautes Zählen die Ordnung unterstützt und z. B. mit 8 Schritten zuerst den Halbkreis bilden läßt. In gleicher Weise wird das Kreisgehen von rechts nach links, oder in Verbindung zweier Kreise zur 8 durch die geschlossenen Viererreihen ausgeführt, wobei zur Abwechslung Hopper-, Schrittwechsel- oder Stampfgang, Schottisch- und Galopp- hüpfen, Laufen zc. anzuordnen sind. Die Schrittzahl kann sodann beliebig vergrößert oder verringert werden. Nach erlangter Sicherheit im Kreisgehen der geschlossenen Reihen wird eine ähnliche Ordnungsübung in der Weise vorgenommen, daß den Einzelnen bei Aufstellung nach Viererreihen in Stirn oder Flanke ein Gehen um eine Kreismitte, die vor-, seit- oder rücklings zu denken ist, in 6, 8, 10, 12 oder mehr Schritten geboten wird. Die Einzelnen der Reihe haben ihre Übung unbekümmert um die Anderen durchzuführen, wobei dennoch die geordnete Reihung unterhalten wird.

2. Das Schritzwirbeln rechts und Wiegeschritt links mit Stampfen je des ersten Schrittes bei jedem Geschritt wird in dieser Verbindung rechts (oder links) fortgesetzt.

3. Im Amzug der Paare werden vier Schritte Taktgang im Wechsel mit Schottischhüpfen links und rechts ebenfalls in vier Schritzeiten ausgeführt..

4. Der in Lekt. 12 behandelte Sprung mit geschlossenen Füßen ist beim Mädchenturnen öfters und recht sorgfältig zu üben. Zu diesem Zweck kann man die $\frac{1}{4}$ - oder $\frac{1}{2}$ -Drehungen mit Springen ausführen, oder auch diese Sprungthätigkeit mit anderen Schreitungen in Wechsel treten lassen. Es werde angeordnet, daß mit Sprung $\frac{1}{4}$ -Drehung rechts= und sodann $\frac{1}{4}$ -Drehung links! in je 2 Zeiten ausgeführt werde, worauf 2 Mal Nachstellgang seitwärts links in derselben Zeit sich anschließt und so Springen und Gehen in Wechsel treten; ebenso umgekehrt. Bei geübten Schülerinnen kann statt des Nachstellganges Schritzwirbeln eingelegt werden. Oder man läßt in 4 Zeiten $\frac{1}{2}$ Drehung links mit Sprung ausführen, worauf sich in der Seitwärtsbewegung 2 Schritte Nachstellgang rechts in derselben Zeit anschließen; alsdann folgt derselbe Sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung in 4 Zeiten und Nachstellgang links schließt sich wie vorher an, so daß die Ganglinie immer dieselbe bleibt.

5. Das Unterarmkreisen zum Rad (4) wird mit Schwingkugeln im Umzug so ausgeführt, daß auf vier Schritte Taktgang ein achtmaliges Kreisen erfolgt, womit Galopp hüpfen nach links und rechts in je zwei Schrittzeiten bei zum Abhang gehaltenen Armen abwechselte.

6. Schritzwirbeln mit verschiedener Zeiteinteilung:

a) nach links (oder rechts) in vier Zeiten, sodaß auf den ersten, zweiten oder dritten Schritt zwei Zeiten kommen;

b) nach links (oder rechts) in zwei Zeiten, sodaß die beiden ersten oder die beiden letzten Schritte je in einer Zeit erfolgen.

20.

1. Der Schrittwechselgang in drei Zeiten wird so gestaltet, daß je nach dem ersten, zweiten oder dritten Schritte, oder auch nach allen, ein Forthüpfen des niederstellenden Fußes eingelegt wird. Beim Einlegen eines Hupfes wird die Übung im $\frac{1}{4}$ -Takt, beim Forthüpfen nach jedem Schritte im $\frac{3}{4}$ -Takt ausgeführt.

2) Sprung aus der Grundstellung in die Stellung mit gekreuzten Beinen, wobei die Schülerinnen nach dem Aufschneiden aus der Grundstellung sogleich in die bezeichnete Stellung niederspringen und dabei alles zu beachten haben, was über den Schlußsprung (12) gesagt wurde. Das beim Kreuzen vorstellende Bein ist jedesmal zu

bezeichnen. Anfangs lasse man aus einer Stellung mit kreuzenden Beinen stets in die Grundstellung zurückspringen, später folge aus der Stellung mit Vorstellen des rechten kreuzenden Beines der Sprung sogleich in die Stellung mit Vorstellen des linken kreuzenden Beines, was mehr Anstrengung und Gewandtheit erfordert.

3. Mit Klappen der Castagnetten werden folgende Übungen ausgeführt:

a) Gehen im Umzug und kleiner Wirbel auf jeden linken Schritt, indem die Castagnetten zwischen Daumen und Mittelfinger in schneller Folge hin- und hergeschwungen werden;

b) Wirbel von zwei oder drei Schrittzeiten im Umzuge;

c) Schrittwechselhüpfen nach links und rechts in je zwei Zeiten, wobei die ersten beiden Hüpfen auf eine Zeit kommen. Mit den Castagnetten folgt dazu Wachtelschlag in dem Rhythmus --.

4. Stelzenübungen:

a) Schrittwechselgang mit Stampfen beim ersten, zweiten oder dritten Schritt;

b) Gehen mit Vor- und Nachstellen in der Seitschrittstellung;

c) Hopsfergang im Umzug der Reihen bei den linken oder rechten Schritten bei dem dritten, vierten Schritte 2c.

5. Mit Hanteln: a) Das Knickschwingen. Die Schülerinnen nehmen kleine Seitschrittstellung links oder rechts und schwingen mit gestreckten Armen die Hanteln im Bogen von unten nach oben von rechts nach links und umgekehrt, wobei jedesmal ein schnelles Kniebeugen erfolgt;

b) Das Schnell- und Drehschwingen sind Übungen, welche vorzugsweise auf Beweglichkeit des Rumpfes und auf Stärkung der an der Wirbelsäule lagernden Muskeln berechnet sind. Begreiflicherweise ist die Kräftigung der Rücken- und Brustmuskeln für junge Mädchen insofern nicht unwichtig, weil dadurch eine gerade Haltung des Oberkörpers bedingt wird. Beim Schnellschwingen sind die Unterarme zur Winkelhaltung angezogen, die Oberarme liegen fest am Körper. Bei fester Stellung der



Bfg. 23.

geschlossenen Füße werden sodann die nahe bei einander gehaltenen Hanteln mit Schwung abwechselnd nach links und rechts geführt, wobei ein Rumpfdrehen zugleich mit geschieht (Fig. 23). Das Schnellschwingen wird mit gestreckten und zur Waghaltung erhobenen Armen in ähnlicher Weise ausgeführt, nur sind die Beine dabei in der Vorschritt- oder Seitschrittstellung.

6. Der Wiegegang wird so ausgeführt, daß statt des ersten, zweiten oder dritten Schrittes ein Schrittwechselhupf (13) eingelegt wird. Es erfolgt ein Gehschritt dieser Verbindung in je vier Zeiten.

21.

1. Umzug der Paare oder der Viererreihen mit der Bestimmung, daß mit Linksantreten 3 Schritte ausgeführt werden und in der 4. Schrittzeit Schrittwechsel durch schnelles Hüpfen vom rechten auf den linken Fuß (oder umgekehrt) geschieht. Der Rhythmus der Gangweise wäre demnach dieser: $\underline{\underline{1}} \underline{\underline{2}} \underline{\underline{3}} \underline{\underline{4}}$

Mit den beiden Hüpfen beim Schrittwechsel kann Händeklappen verbunden werden, während beim Gehen die Arme auf dem Rücken verschränkt sind. Eine andere Armthätigkeit läßt sich in der Weise anordnen, daß beim Gehen die Arme zum Hochstrecken bereit gehalten sind, während beim ersten Hupf des Schrittwechsels Hochstrecken, beim zweiten Hupf wieder Anziehen der Arme erfolgt.

2. Hantelübungen: Die Mühle. Bei senkrecht herabhängenden Armen werden die Hanteln mit fortwährender Streckung der Arme nach vorn von unten nach oben zur Senkelhalte erhoben, wobei die Daumen vorangehen. Nach erreichter senkrechter Haltung drehen sich die Arme so, daß die Kleinfinger nach rückwärts zeigen, und indem diese vorangehen, wird durch Absenken der Arme nach hinten die zweite Hälfte des Kreises gebildet, den die gestreckten Arme durch Auf- und Abschwingen beschreiben. Es wird die Mühle ein- und beidarmig geübt (Fig. 24). Bei der Übung eines Armes ist es zu vermeiden, daß sich der Oberkörper nach der entgegengesetzten Seite neige. Wie die Mühle mit Vorwärtsaufschwingen begonnen wird, so kann sie auch mit



Fig. 24.

Rückwärtsaufschwingen ihren Anfang nehmen. Zu Anfang ist die Mühle in langsamer Bewegung, später mit Schwung auszuführen.

Mit Vorstellgang im Wechsel links und rechts lasse man die Übung so verbinden, daß beim Vorstellen links die Mühle mit dem rechten Arme zur einen Hälfte, und beim Nachstellen zur andern Hälfte ausgeführt wird; in gleicher Weise dann beim Vorstellen rechts die Mühle links.

Die beidarmige Ausführung ordne man z. B. im Umzuge an, wobei die Schülerinnen 4 Schritte gehen und dann in 4 Schrittzeiten stehen bleiben. Beim Gehen befinden sich die Arme im Abhange, beim Stehen wird die Mühle beidarmig vor- oder rückwärts ausgeführt.

3. Übungen mit dem großen Schwungseile. Diese Übungen reihen sich an die mit dem kleinen Schwungseile. Das hier zu benutzende Seil ist etwa $6\frac{1}{2}$ m lang und $1\frac{1}{2}$ cm stark. Zweckmäßig ist es, wenn das Seil in der Mitte etwas stärker gedreht ist, damit es sich leichter schwingen läßt. An den Enden befinden sich Osen zum Anfassen oder Anschleifen. Mit dem einen Ende wird das Seil an einer geeigneten Stelle in Kopfhöhe der üübenden Schülerinnen befestigt, während das andere Ende vom Lehrer erfaßt wird, der es von links nach rechts langsam im weiten Kreise schwingt, sodaß die Seilmitte nahe am Boden vorübergeht.

Die Schülerinnen treten in Flankenreihe hinter einander auf und die Erste nähert sich mit Vorschrittstellung dem Schwungseile so nahe als möglich, wobei sie mit feststehenden Füßen durch Rückbeugen des Oberkörpers dem vorbeischwingenden Seile ausweichen muß. Mit den Augen hat die Schülerin die dickere Mitte des Schwungseiles zu verfolgen und den Augenblick wahrzunehmen, wo dieses von oben nach unten an ihrem Gesicht vorbeischwingt, um schnell hinterdrein und aus dem Bereiche des schwingenden Seiles fortzulaufen. Das Durchlaufen geschieht mit aufrecht gehaltenem Körper, was deshalb bemerkt wird, weil sich die Schülerinnen dabei zu Anfange häufig ängstlich bücken. Ist erst im Einzelnen einige Sicherheit erreicht, so verlangt der Lehrer, daß mit jedem Umschwunge eine der Schülerinnen durchläuft, wobei die nächstfolgenden immer schnell nachrücken müssen. Damit

die Übung zugleich eine Schule der Aufmerksamkeit werde, dulde der Lehrer nicht, daß das Durchlaufen aufs Geratewohl geschehe, sondern stets nach richtiger Beobachtung des Vorbeischwingens.

4. Links wird Dreistampf auf 1 Zeit ausgeführt und dann nach rechts hin Schritzwirbeln in 3 Zeiten. In 4 gleichen Zeiten wird diese Übung nach rechts hin fortgesetzt. Dann folgt ebenso Dreistampf rechts und Schritzwirbeln links. Die Arme sind dabei zum Stoß nach den Seiten angezogen und werden bei jedem 1. Schritte des Schritzwirbelns (der ein Stampftritt sein kann) seitwärts ausgestreckt, beim 3. wieder angezogen.

5. Das Schottischhüpfen in 2 Zeiten wechselt mit 2 Schritten Taktgang; oder 2 Schottischhüpfe wechseln mit 4 Schritten Taktgang.

6. In fortgesetzter Verbindung folgt nach rechts hin Schritzwirbeln in 3 Zeiten mit Stampfen des 1. Schrittes, nach links hin Wiegeschritt gleichfalls mit Stampfen des 1. Schrittes. Dasselbe mit Schritzwirbeln nach links und Wiegeschritt nach rechts.

22.

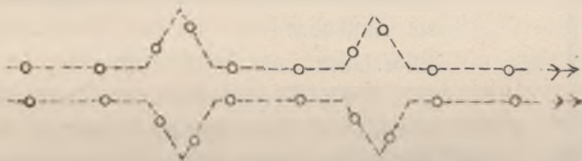
1. Kreislaufen im Umzug. Im Anschluß an 12, 1 wird die Übung so geordnet, daß zuerst Aufreihen zu Paaren links oder rechts erfolgt, worauf die Reihe Umzug hält. Den Zweiern wird geboten, daß sie von rechts nach links vorwärts (oder umgekehrt) mit 12 Lauffschritten einen Kreis um die Einer ausführen, während diese in 6 Taktschritten weiterziehen. Ist der Umzug der Paare wieder geordnet, so führen ebenso die Einer den Kreislauf von rechts nach links aus u. Nach erlangter Sicherheit erfolgt das Kreislaufen auch in fortwährendem Wechsel nach je 6 Schrittzeiten. Wie bei der Aufstellung in Paaren, so ist diese Übung auch in der Aufstellung zu Vieren leicht zu ordnen.

2. Bei geöffneten Viererreihen werde links Dreistampf in 1 Zeit und nach rechts Wiegegung in 3 Zeiten angeordnet. Dann folgt dem Dreistampf links Schritzwirbeln rechts und so im Wechsel fort, sodaß nach jedem Dreistampf links einmal Wiegegung und einmal Schritzwirbeln eintritt und die Schülerinnen sich in gerader Linie nach rechts hin fortbewegen. Die Übung geschieht im $\frac{4}{4}$ -Takt

und wird in gleicher Weise mit Dreistampf rechts in der Fortbewegung nach links hin ausgeführt.

3. Beim Umzuge der Paare werde Gehen im $\frac{4}{4}$ -Takt geboten, womit sodann Vorhüpfen und Kreuzwirbeln mit Beitritt und Stampfen verbunden wird, und zwar so, daß z. B. nach links hin auf die 1. Zeit Hüpfen, auf die 2. Kreuzschrittstellung, auf die 3. Drehung und auf die 4. Beitritt erfolgen. In den weiteren 4 Zeiten geschehen mit rechts Antreten 4 Taktschritte, worauf sich dann Kreuzwirbeln mit Vorhüpfen nach rechts wiederholt und so im Wechsel mit Taktgang fortgesetzt wird.

4. Beim Umzug der Paare werde Gehen im $\frac{3}{1}$ -Takt angeordnet, wobei die Einzelnen mit dem nach außen stehenden Fuße, also ungleich, antreten. Nach 6 Schritten folge dann gleichfalls in 6 Schrittzeiten einmal Schritzwirbeln im Zickzack nach außen und innen. Der 1. Tritt eines Geschrittes kann mit Stampfen und Händeklappen begleitet werden. Die Schülerinnen beschreiben dabei diese Ganglinie:



u. f. w.

5. Mit dem großen Schwungseile werden die Übungen also geordnet:

a) mit dem Durchlaufen sind verschiedene Armhalten und Armthätigkeiten zu verbinden; z. B. Armstrecken vor-, auf- oder seitwärts, Verschränken der Arme auf der Brust oder auf dem Rücken, Armstoßen nach den Seiten oder abwärts u. f. w.;

b) das Durchlaufen erfolgt zur Hälfte vorwärts, dann mit schneller halber Drehung (links oder rechts) rückwärts aus dem Bereiche des Schwungseiles heraus. Die Arme sind beim Laufen vorlings zum Ausstrecken vorwärts angezogen, während sie beim Herauslaufen rücklings ausgestreckt werden. Ebenso kann hierbei Armverschränken auf der Brust wechseln mit Armverschränken auf dem Rücken;

c) das Durchlaufen des Seiles erfolgt durch Schrittwechsel-, oder Schottischhüpfen, mit Galopp hüpfen vor- oder seitwärts.

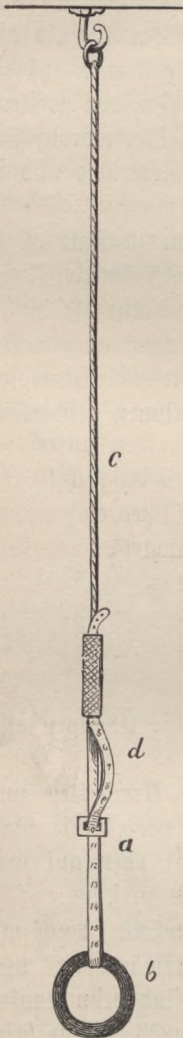
6. Übungen an den Schaukelringen.

Zu dieser Vorrichtung gehören zwei eiserne fingerdicke Ringe von etwa 16 cm im Durchmesser, welche, mit Leder überzogen, an zwei Seilen zu befestigen sind. An der Decke eines Zimmers, Vorzimmers, Korridors u. dgl., im Freien an einem etwa 3—4 m hohen Querbalken lassen sich die Seile etwa in Schulterbreite von einander mit Haken befestigen. Damit die Ringe beliebig höher oder tiefer gestellt werden können, bringt man an den Haken Holzrollen oder Kloben an, über welche die Seile hinweggehen. Die Enden beider Seile laufen in ein Seil zusammen, das in Entfernungen von 8—16 cm mit Ösen versehen ist, mit denen die Ringe an einem am Fußboden oder an der Wand befestigten Widerhaken bald höher bald tiefer zu stellen sind. Vom Seiler müssen die Seile recht fest gedreht und so eingerichtet werden, daß die Ringe stets genau in gleicher Höhe vom Boden zu stehen kommen.

Neuerdings hat Verf. eine andere Vorrichtung zum Anbringen der Schaukelringe anfertigen lassen, die einfacher herzustellen und leichter überall anzubringen ist.

Dieselbe besteht der Hauptsache nach aus einem etwa $1\frac{3}{4}$ m langen, 4 cm breiten Riemen (a), an welchem der 16 cm im Durchmesser große und mit Leder überzogene Ring (b) befestigt ist. Zu diesem Riemen ist derbes Leder zu nehmen, damit nicht so leicht eine Dehnung erfolgen kann. In Abständen

von je 8 cm sind Schnalllöcher angebracht und mit Nummern versehen, damit das Höher- und Tieferstellen leicht bewirkt werden



kann. Das andere Stück des Schaukelringes besteht der Hauptsache nach aus einem festen Strange (c), dessen Länge sich nach der Höhe des Turnsaales, des Zimmers oder des Gerüstes richtet, an welchem die Schaukelringe befestigt werden sollen. Mit dem Ringe werden die beiden Schaukelringe an zwei, $1\frac{3}{4}$ m von einander stehende Haken an der Decke eingelegt, die in gleichmäßiger Höhe stark zu befestigen sind. Am unteren Ende des Stranges ist die Schnalle mit einem Riemenstück nebst Zubehör angebracht, mit deren Hülse der Schnallriemen nach Belieben höher oder tiefer gestellt wird. Oberhalb der Schnalle können Ledermanschetten angebracht werden, damit bei hochgestellten Ringen die Riemenenden eingelegt werden können. Je nach der Größe der Übenden muß die Einrichtung so getroffen werden, daß die Schaukelringe mindestens reichhoch, für die Stemmübungen etwa in Hüfthöhe gestellt werden können. Nachdem die Ringe etwas höher als in Kopfhöhe der Übenden gestellt sind, werden daran folgende Übungen vorgenommen:

a) Die Ringe sind von außen (Daumen nach innen) zu erfassen, worauf die Übende so weit zurückgeht, als es nur möglich ist, und dabei mit gestreckten Armen Stand auf den Fußspitzen einzunehmen hat. Auf den Fußspitzen wird nun Gehen vorwärts angeordnet, wobei es nötig wird, daß die Arme dann gebogen werden, wenn die Seile des Schaukelrings senkrecht herabhängen, während die Schülerin beim Vorwärtsgen die Arme rückwärts strecken muß. Bei diesem Vor- und Rückwärtsgen muß die Schülerin das Gehen auf den Fußspitzen immer durch die Hangthätigkeit der gestreckten oder gebogenen Arme unterstützen;

b) in der Stellung bei lotrecht herabhängenden Seilen zieht sich die Schülerin langsam mittels Beugens der Arme so weit in die Höhe, daß sie kaum mit den Fußspitzen noch den Boden berührt, worauf ebenso langsam wieder das Niederlassen erfolgt. Ein Wechsel in dieser Hangübung tritt damit ein, daß das Aufziehen mit Schnelligkeit, das Niederlassen aber langsam geschieht, oder umgekehrt, oder so, daß Aufziehen und Niederlassen mit Schwung erfolgen (Fig. 25).

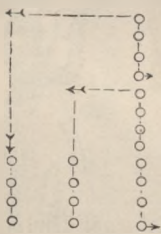


Fig. 25.

23.

1. Ordnungsübung: Umwandlung der Aufstellung in Linie in die zur Säule.

Die Abtheilung ist zu Viererreihen geordnet, welche mit Stirnstellung in Linie aufgestellt sind. Es wird angekündigt, daß sich die Reihen zur Säule mit Abstand 3. B. von vier Schritten hinter der ersten Reihe aufstellen sollen. Während die erste Reihe Stand hält, machen die übrigen auf Marsch! rechtsum — Kehrt! und gehen mit Linksanreten in Stirnstellung geradeaus, und zwar die 2. Reihe 4 Schritte, die 3. Reihe 8 Schritte etc. Die 2. Reihe setzt sich mit dem 4. Schritte durch Linksum in Flanke, und zieht sich wieder mit 4 Schritten in die Aufstellungslinie der 1. Reihe, worauf sie sich mit Linksum! in Stirn stellt. Die 3. Reihe würde dieselbe Aufstellung bewirken, indem sie erst 8 Schritte geradeaus ginge, und sich dann mit Linksum gleichfalls mit 8 Schritten hinter der 2. Reihe aufstellte. Wären es mehr Reihen, so würde die nächstfolgende jedesmal 4 Schritte mehr auszuführen haben. Soll nach der Aufstellung in Säule wieder die Aufstellung in Linie folgen, so setzen sich auf Marsch! alle Reihen mit Ausnahme der 1. mit Linksum in Flanke und nach der angemessenen Schrittzahl wieder in Stirn, um auf demselben Wege wieder zur Linienaufstellung neben der 1. Reihe zu gelangen.



Bei 3 Viererreihen würde diese Ordnungsübung in je sechzehn Zeiten zu vollenden sein, so daß dabei am geeignetsten das Gehen im $\frac{4}{4}$ -Takt anzuordnen wäre. Wie hinter der 1. Reihe, so kann die Aufreihung der Säule auch vor derselben geschehen. Aus dem Angedeuteten ergibt sich auch die Ordnung, welche innezuhalten ist, wenn das Aufstellen zur Säule hinter oder vor der letzten Reihe geschehen sollte. Die

Schülerinnen werden sich auch bald hineinfinden, wenn bei der Säulenaufstellung ein Abstand von 2, 6 oder 8 Schritten beobachtet werden soll.

2. In der Aufstellung zu geöffneten Viererreihen führen die Schülerinnen nach rechts hin Schritzwirbeln in 2 Zeiten aus, so

daß die ersten beiden Schritte auf 1 Zeit kommen und der 1. und 3. Schritt mit Stampfen geschieht. Nach links hin wird Wiegeschritt ebenfalls in 2 Zeiten so ausgeführt, daß die ersten beiden Schritte auf 1 Zeit kommen und auch der 1. ein Stampftritt ist. Im nicht zu schnellen $\frac{4}{4}$ -Takte bewegen sich die Schülerinnen durch die Verbindung dieser beiden Schrittweisen nach rechts hin wie bei 21, 6. Dieselbe Übung in der Richtung nach links hin.

3. Wie bei 4. der vorigen Lektion halten die Schülerinnen Umzug in Paaren im $\frac{4}{4}$ -Takt. Die Einzelnen treten mit dem nach außen stehenden Fuße an. Nach 8 Schritten folgt einmal Schwenthopps nach außen und Beitritt in 4 Zeiten, und ebenso wieder nach innen, worauf die Abteilung wieder mit 8 Schritten weiterzieht, um damit von neuem Schwenthopps wechseln zu lassen.

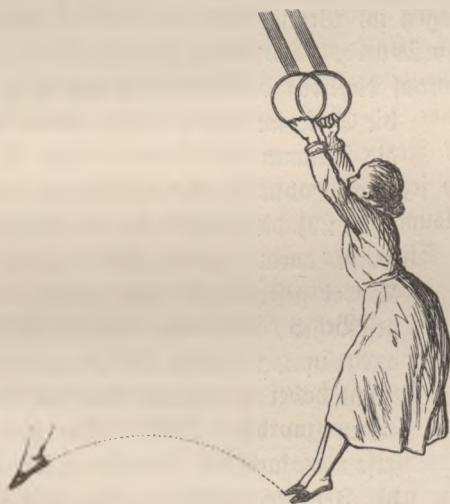


Fig. 26.

4. Mit dem Umzug der Paare verbindet sich folgende Übung: Nach 4 Schritten erfolgen 2 Hüpfе links und 2 Hüpfе rechts im Wechsel als Doppelhüpfеn. Bei jedem der ersten Hüpfе wird das hüpffreie Bein etwas nach rückwärts geschwenkt und mit der abgestreckten Fußspitze 1 Tuff auf dem Boden ausgeführt, während beim 2. Hüpf dasselbe Bein vorwärts schwenkt und bei angezogener Fußspitze 1 Tuff mit der Hacke des Fußes erfolgt.

5. Am großen Schwungseile. Mit den bereits vorgenommenen Übungen des Durchlaufens unter dem langen Schwungseile werden Klapperübungen mit den Castagnetten verbunden, indem z. B. bei jedesmaligem Vorbeiswingen des Seiles mit seitwärts gestreckten Armen ein Klapp, und beim Durchlaufen zu jedem Lauffschritte gleichfalls ein Klapp auszuführen ist. Ebenso kann mit dem Durchlaufen ein Wirbel verbunden werden.

6. Am Schaukelring:

a) Hangübung. Die Ringe stehen in Kopfhöhe der Übenden, welche dieselben von außen fassen und dann so weit zurückgehen, als es möglich ist. Mit einem kleinen Abstoß der Füße schwingt sich die Schülerin durch Aufziehen mit den gebogenen Armen zum Stand nach vorwärts. Durch Abschnellen mit den Füßen geschieht dann wieder in gleicher Weise das Rückschwingen, so daß Vor- und Rückschwingen im Wechsel fortgesetzt werden (Fig. 26).

b) Stemmübung. Die Ringe sind in Hüfthöhe der Übenden gestellt, worauf dieselben die Ringe von außen so erfassen, daß die Seile an den Schulterblättern anliegen und die Daumen nach innen stehen. Die gestreckten Arme haben bei dieser Stellung [Stütz genannt] (Fig. 27) die ganze Last des Körpers zu tragen, wobei darauf zu halten ist, daß der ganze Körper gestreckt sei. Die Hacken der Füße sind geschlossen, während die Fußspitzen so weit aus einander stehen, daß die Füße einen rechten Winkel bilden. Dabei muß die Brust heraustreten und die Schulterblätter sind nach hinten zusammenzuziehen. Nachdem die Schülerinnen die Fertigkeit erlangt haben, mit Abschnellen der Füße in den Stütz zu gehen, lasse man im Stütz einzelne der unter 13 beschriebenen Fußübungen vornehmen.

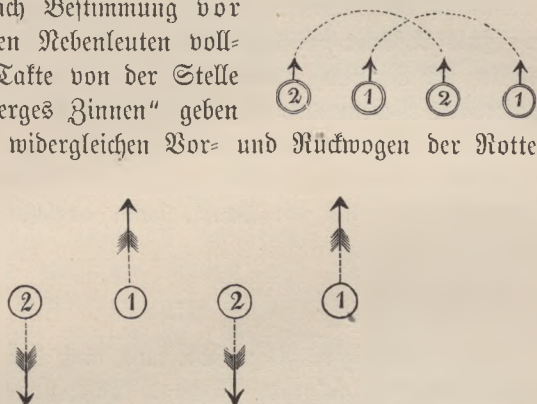


Fig. 27.

I.

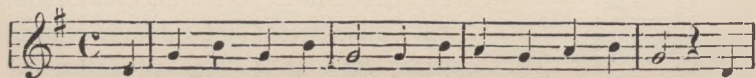
Der nachstehende Kanon kann zuerst für eine einfache Reigen-schreitung benutzt werden, bei welcher die Schülerinnen in geöffneten Stirnreihen zu Vieren aufgestellt und als Einer und Zweier

abgeteilt sind. Zu den ersten 4 Takten erfolgt wechselweises Nebenreihen mit je 4 Schritten, wobei die Einer beginnen und ihre Schreitung je nach Bestimmung vor oder hinter ihren Nebenleuten vollführen. Die 4 Takte von der Stelle ab: „auf des Berges Zinnen“ geben den Anhalt zum widergleichen Vor- und Rückwogen der Rotten,

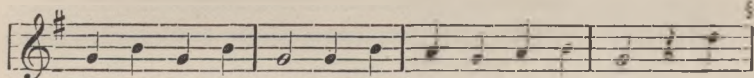


welches darin besteht, daß mit 4 Schritten vorwärts und gleich darauf mit 4 Schritten rückwärts, oder umgekehrt geschritten wird.

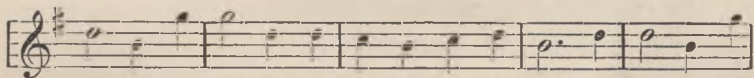
Kanon.



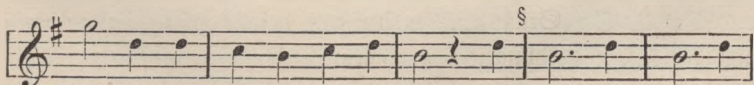
Er-wacht ihr Schläfer brinnen! der Ku = kul hat ge = schrien; hort



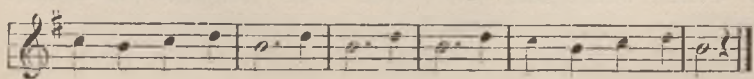
auf des Ber-ges Zin-nen seht ihr die Sonn' er = glühn; er =



wa = chet! er = wa = chet! der Ku = kul hat ge = schrien; er = wa = chet! er =



wa = chet! der Ku = kul hat ge = schrien: Ku = kul, Ku = kul, Ku =



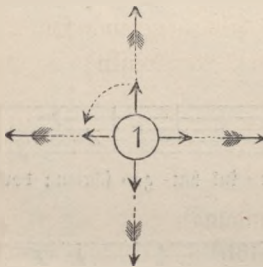
ku = ku = ku = ku = kul, Ku = kul, Ku = kul, Ku = ku = ku = ku = kul.

In dem ersten Falle würden die Einer mit Vorwogen, die Zweier mit Rückwogen beginnen, wozu sie 2 Takte brauchen, während in den folgenden 2 Taktten der Gegensatz erfolgt.

Zum 2. Teile des Kanons folgen dieselben Ordnungsübungen, nur in der Richtung von links nach rechts, wobei diesmal die Zweier das Nebenreihen beginnen und auch das Vorwogen zuerst übernehmen. Zu den beiden ersten Taktten des 3. Teiles erfolgt Wiegegehüpfen links und rechts und zu den folgenden beiden Taktten Galoppgehüpfen links mit Pause, dann dasselbe zu den 2 letzten Taktten.

II.

Eine schwierigere Reigenschreitung nach den Taktverhältnissen dieses Kanons ist folgende. Dem 1. Teile schließt sich das Gehen im Kreuz an, welches aus einem viermaligen Vor- und Rückwogen besteht, indem die SchülerInnen mit dem letzten Schritte des Rückwogens stets eine Vierteldrehung verbinden, so daß z. B. beim Vor- und Rückwogen mit Linksantreten auch Linksrum gemacht wird, und in 4 Mal 2 Taktten die Figur des Kreuzes ausgeschritten ist. Dem 2. Teile von „erwacht“ an schließt sich zu einem Takte 1 Geschritt Wiegegang an, während zum 4. Viertel ein



Niedersprung erfolgt; z. B. nach dem Wiegeschreiten links 1 Niedersprung rechts. Nach dreimaliger Wiederholung dieser Schreitung z. B. mit Linksantreten tritt eine Pause von einem Takte ein, damit dieselbe Verbindung nun mit Rechtsantreten wiederholt werden kann.

Die 3. Strophe endlich paßt ihren beiden ersten Taktten nach zum Anschlusse des Wiegegehüpfens (Wassersprung), indem zum Auftakte links angesprungen und in Kreuzschrittstellung während der 3 Viertel ausgehalten wird, was dann ebenfalls mit Rechtsanspringen geschieht, worauf dreimaliges Kreuzgehüpfen nach links nach den Viertelnoten sich anschließt, was soviel Pause zuläßt, daß dieselben Bewegungen nach rechts hin wiederholt werden können.

Wenn diese 3 Wechsel stets mit Linksantreten geübt waren, so werden sie nun auch mit Rechtsantreten ausgeführt. Dann erfolgt eine Steigerung in der Schwierigkeit der Ausführung, indem die Bewegungsformen widergleich zur Darstellung gelangen, indem z. B. die ersten Viererreihen alle Wechsel mit Rechtsantreten, alle zweiten Viererreihen dieselben mit Linksantreten beginnen.

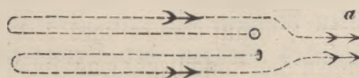
III.

Alsdann folgt auch die wechselnde Durchführung jener 3 Übungen als wirklicher Kanon mit Gesang, wobei die Schülerinnen in 3 Abteilungen so aufzustellen sind, daß sie beim „Gehen im Kreuz“ hinreichenden Raum zur Schreitung haben. Nachdem die 1. Abteilung mit „Gehen im Kreuz“ begonnen, setzt die 2. Abteilung damit ein, wenn jene zum 2. Teile übergeht 2c.

Von Armthätigkeiten können zu diesem Kanon, wenn die Übenden nicht dazu singen, folgende hinzukommen: 1. Zum „Gehen im Kreuz“ Hochstrecken der Arme beim Vorwogen, und Hüftstütz beim Rückwogen; 2. zum Wiegeschreiten: Armkreisen; 3. zum Wiegehüpfen: Grufschwenken

24.

1. Ordnungsübung: Gegenzug (Windung) nach innen und außen. Zu Paaren aufgereiht hält die Abteilung Umzug, worauf Gegenzug nach außen angekündigt wird (2). Auf Marsch! machen die reihelführenden Schülerinnen im ersten Paare halbe Drehung rechts- und linksrum, und ziehen längs ihrer Reihe weiter. Die Übrigen folgen ihnen in gleicher Weise. Es ist dabei zu beachten, daß die gleichpaarigen Schülerinnen beim Gegenzug immer auf gleicher Höhe bleiben, auch wenn sie durch die zwischen ihnen weiter ziehenden Paare getrennt sind. Nach vollendetem Gegenzuge vereinigen sich die zu einem Paare gehörigen Nummern wieder:



In ähnlicher Weise erfolgt der Gegenzug nach innen, indem die Paare die halbe Drehung nach der Mitte zu ausführen, und dann eng an einander geschlossen zwischen den Paaren durchziehen, während diese die Reihe zum Durchzug öffnen müssen:



Im Wechsel können diese beiden Arten des Gegenzuges nach einander vorkommen und mit veränderten Gangweisen dargestellt werden.

2. Der Schleifgang und das davon abgeleitete Schleifhopsen sind Schreitungen, die nur auf dem glatten Dielenboden des Turnsaales geübt werden können. Das Schleifgehen besteht in einem leichten Fortgleiten des weiterschreitenden Fußes nach l. u. r., wobei der Fuß in einer Bogenlinie nach außen gleitet und dabei die Fußspitze nach außen gedreht wird, ungefähr wie beim Schlittschuhlaufen. Schließt dieses Schleifgehen mit einem leichten und kurzen Aufhüpfen, so ist das Schleifhopsen gegeben, das in dem Rhythmus --- ausgeführt wird. Bei unserem Mädchenturnen kommen wir auf dieses Schleifhopsen meist zu Anfang des Winters zurück, da diese Bewegung in der That eine Vorbereitung für das Schlittschuhlaufen vermitteln hilft. Zu diesem Zwecke wird diese Übung zuerst im Umzuge von Allen gleichmäßig l. u. r. geübt im $\frac{3}{8}$ -Takte, alsdann mit der Forderung, daß alle Ersten rechts, alle Zweiten links mit dem Schleifen beginnen und so die Bewegung widergleich darstellen. Alsdann erfolgt Nebenreihen zu Paaren und Verbindung derselben durch Arm in Arm oder Armerverchränkung, und das Schleifhopsen wird zuerst gleich, dann widergleich geübt. Alsdann setzt sich diese gleiche und widergleiche Ausführung des Schleifhopsens auch nach der Ordnung in Vierer- und Achterreihen fort.

3. Am Schaukelring: a) Hangübung. Aus dem Hange an den hochgestellten Ringen mit gestreckten Armen (Streckhang) wird durch allmähliches Beugen der Arme ein Aufziehen zum Hange mit gebeugten Armen (Beugehang) ausgeführt. Macht

dieses Aufziehen und Niederlassen den Schülerinnen nicht viel Schwierigkeit, so tritt eine Veränderung wie unter 22, 6, b ein;

b) *Stemmübung*. Indem der Körper durch die stemmenden Arme getragen wird, erfolgt ein Vor- und Rückswingen durch Abschnellen mit den Füßen wie unter 22, 6, a (Fig. 27).

4. Das große Schwungseil wird nun bei der Aufstellung wie unter 21 den Schülerinnen entgegen geschwungen. Diese müssen den Augenblick wahrnehmen, wo das Seil ihnen entgegenkommend nahe am Boden vorbeigeht. In diesem Augenblicke muß nämlich ein leichter Sprung über das Seil ausgeführt werden, welchem ein schnelles Fortlaufen aus dem Schwungkreise des Seiles folgt (Fig. 28).



Fig. 28.

5. Veränderungen des Schrittwechselganges:

a) nach links Schrittwechselgang in 2 Zeiten, nach rechts in 1 Zeit schnelles Kniewippen mit Stampftritt; dan auch umgekehrt;

b) nach links Schrittwechselgang in 3, nach rechts in 2 Zeiten; ebenso umgekehrt;

c) Schrittwechselgang nach links und rechts in 2 Zeiten in nicht zu schnellem Tempo und mit Schleifen des 1. Schrittes.

6) Im Umzug der Paare folgt Kreuzzwirbeln und Wiegeschritt nach links in 6 Zeiten, dann ebenso nach rechts, mit Stampfen des 1. Schrittes jeder Schrittart. Nach Ausführung dieser Bewegungen nach links und rechts hin folgen jedesmal 6 Takt Schritte von Ort.

25.

1. Ordnungsübung: Nebenreihen der Viererreihen rechts oder links von den linken oder rechten Führerinnen mit Vor- oder Hinterziehen von der entgegengesetzten Seite.

Steht die Reihe zu Vieren geordnet in Flanke, die rechten Führerinnen voraus, so wird befohlen: Nebenreihen rechts von der rechten Führerin mit Vorziehen links! Auf Marsch! schreiten Alle mit Ausnahme der Einer links aus und gehen von links nach rechts auf dem kürzesten Wege um die Eins, sich in Stern an die rechte Seite derselben mit halber Drehung rechts aufstellend.



Auf demselben Wege gelangen auch die Einzelnen wieder an ihren Ort, wenn das Hinterziehen hinter die Eins geboten würde. Von selbst ergibt sich hieraus, wie das Nebenreihen links von der rechten Führerin mit Vorziehen rechts zu gestalten ist. Würde bei angenommener Stellung ein Nebenreihen rechts oder links neben der linken Führerin mit Hinterziehen auf der entgegengesetzten Seite verlangt, so haben die betreffenden Nummern auf Marsch! halbe Drehung rechts auszuführen, wenn z. B. das Nebenreihen links von der linken Führerin geschehen soll.



Im umgekehrten Falle erfolgt die halbe Drehung links. Nachdem diese Ordnungsübung an Ort vorgenommen ist, wird sie auch während des Umzuges gefordert; beim Vorziehen haben dann die Führerinnen ihre Schritte etwas zu verkürzen, beim Hinterziehen zu verlängern.

2. Hantelübungen im Umzuge. Die Abteilung ist zu Paaren geordnet, wobei die Einzelnen den nötigen Abstand nehmen, um sich mit den Hanteln nicht zu berühren. Es wird sodann

langsameres Taktgehen im Umzuge geboten, mit welchem folgende Übungen abwechseln:

a) Die Arme sind zur Waghaltung vor- und seitwärts, oder zu einer anderen Haltung gestreckt oder gebeugt erhoben, worauf das Aufkippen der Hände (14) mit je 2 Schritten verbunden wird;

b) mit Wiegeschritt nach rechts und links im Halbkreise von unten nach oben vor dem Leibe verbunden;

c) mit Schrittwechselgang in 3 Zeiten nach links wird Aufschwüngen zum senkrechten Halbkreis nach vorn verbunden, während zu dem Geschrift rechts das Absenken erfolgt;

d) mit Zehengang wird ein Gegenkreisen der Hände bei gebogenen nach vorn erhobenen Armen nach innen oder außen so geordnet, daß auf jeden Schritt einmal Gegenkreisen kommt.

Da diese Übungen ziemlich anstrengend sind, so werden sie nicht zu lange fortgesetzt, oder es folgt zwischen ihnen Pause oder Taktgehen ohne Armthätigkeit.

3. Schwebeübungen auf der Kante:

a) Schrittwechselgang, Hopsergang und Schottischhüpfen vor- und rückwärts;

b) Kniewippgang im Wechsel links und rechts (Fig. 35);

c) Seitwärtsgehen, rechts und links; d) Galoppshüpfen rechts und links.

Sind mehrere Schwebekanten zum Gebrauche vorhanden, so führen die gleichzeitig Übenden die Gangweisen mit Händefassen aus; bei c und d legen die Einzelnen die gestreckten Arme auf die Schultern ihrer Vorderen, oder die Paare stellen sich mit Händefassen einander gegenüber.

4. Im Umzuge der Paare folgt nach einander Wiegehüpfen nach links und rechts, dann Schottischhüpfen links und rechts, und 4 Schritte Taktgang.

5. In der Aufstellung geöffneter Viererreihen wird Schrittzwirbeln mit 3 Schritten ausgeführt, wobei jedoch statt des 3. Schrittes 1 Wiegehupf in 2 Zeiten erfolgt, so daß die Verbindung dieser zwei Übungen nach links und rechts in je 4 Zeiten dargestellt wird.

6. In der Aufstellung wie bei 5. werden auf gerader Linie nach links und rechts in 9 Zeiten Mazurka, Schrittzwirbeln und



3 Kreuzhüpfen mit einander so verbunden, daß mit dem Kreuzhüpfen begonnen wird.

26.

1. Ordnungsübung: Nebenreihen zu Vierern aus der Stirnstellung. Die Reihe wird zu Vierern abgezählt und die Nebenreihung vor den Einern in 6 Zeiten mit Vor- und Nachstellen verlangt. Auf Marsch! stellen Alle mit Ausnahme der Einer den rechten Fuß nach rechts hin vor, wobei der Lehrer Eins! zählt und

	1	2	3	4	
a	2	3	4		
b	3	4			
	4				

auf Zwei! das Nachstellen ausführen läßt, so daß nun die Aufstellung unter a erfolgt. In gleicher Weise geschieht mit Drei! und Vier! die Aufstellung b und mit Fünf! und Sechs! ist die Aufstellung vollendet.

In ähnlicher Weise in 6 gleichen hinter einander folgenden Zeiten wird dann auch das Einreihen, das Aufreihen hinter den Einern und vor und hinter den Vierern geordnet.

Sind die Schülerinnen mit diesen verschiedenen Aufstellungsweisen vertraut, so befiehlt der Lehrer folgende Abänderungen der Schrittarten:

- a) die Vorstelltritte geschehen mit Stampfen, die Nachstelltritte mit Ballengang, oder umgekehrt;
- b) die Arme sind zum Hochstrecken angezogen und werden beim Vorstellen ausgestreckt, beim Nachstellen angezogen, oder umgekehrt;
- c) die Vorstelltritte erfolgen mit Hopsergang, die Nachstelltritte mit Stampfen, oder umgekehrt;
- d) die Vorstelltritte erfolgen mit Niederhüpfen, die Nachstelltritte mit Hopfern;
- e) das Nebenreihen erfolgt mit 3 Galopphüpfen;
- f) das vor- oder nachstellende Bein führt Kniewippen aus.

Zuletzt geschieht das Nebenreihen nicht mehr in 6, sondern in 3 Zeiten, indem Vor- und Nachstellen auf 1 Zeit kommen. An das Aufreihen in 3 Zeiten vor den Einern kann sich sogleich das Öffnen der Reihe vorwärts zu einem Schritt Abstand schließen, wobei der Lehrer Sechs zählt und vielleicht den 1. Schritt beim Aufreihen, und ebenso den 1. beim Öffnen mit Stampfen darstellen läßt.

2. In der Aufstellung mit geöffneten Viererreihen wird folgende Armhaltung gefordert. Der rechte Arm ist gebeugt, etwas mehr

als stirnhoch so zu halten, daß auch im Handgelenk eine Beugung erfolgt und die Finger mit Ausnahme des Zeigefingers geschlossen zu halten sind. Bei dieser Armhaltung wird möglichste Rundung mit Beugung der Arme und Handgelenke hergestellt. Der linke Arm ist dagegen gleichzeitig seitwärts vom Körper abzustrecken und die Hand mit gestreckten, aber geschlossenen Fingern durch Beugen im Handgelenk wagerecht zu halten. Haben sich die Schülerinnen gewöhnt, diese Haltung der Arme genau einzuhalten, so wird geboten, daß die Arme die Rollen wechseln, indem dann der linke die gerundete, der rechte die gerade Haltung annimmt.

Es wird den Schülerinnen anfangs Mühe machen, sich beim Wechsel sogleich in die verschiedenartige Haltung der Arme und Hände zu finden, und doch sind solche genaue Ausführungen scheinbar leichter Übungen für körperliche Kräftigung und körperliches Geschick und für Anstand ganz besonders wichtig, sofern namentlich dabei die Ruhe des übrigen Körpers innegehalten wird. Beim Wechsel gehen die Hände nicht sogleich in gerader Richtung in die neue Lage, sondern stets mit Beschreiben einer Bogenlinie. Mit Wiegegang ist diese Armhaltung so zu verbinden, daß beim Geschrift nach links der rechte, beim rechten Geschrift der linke Arm gebogen wird. Auch mit anderen Schrittweisen ist eine solche Armhaltung zu verbinden. Wie die hier beschriebenen Armhaltungen lassen sich auch noch andere in mannigfacher Weise gestalten, indem z. B.

- a) der eine Arm gebeugt auf den Rücken zu legen ist, während der andere hoch gestreckt wird;
- b) der eine Arm gebeugt vor der Brust, der andere gestreckt zur Waghaltung seitwärts gehalten wird;
- c) der eine Arm zur Seite aufwärts gebeugt, der andere abwärts gestreckt wird zc.

Der Lehrer wird leicht auch solche Armhaltungen mit schon geübten Stellungen, Gangarten und Schrittweisen anzuordnen wissen.

3. Der Wiegeschrift wird so gestaltet:

- a) daß er nach der einen Seite mit Langschritten, nach der anderen mit Schnellschritten erfolgt. Im langsamen $\frac{4}{4}$ -Takt wird z. B. jeder der 3 linken Tritte auf ein Viertel, alle 3 rechten Tritte jedoch auf ein Viertel ausgeführt;

b) daß ein Geschritt in 4 Zeiten dargestellt wird und abwechselnd auf die einzelnen Schritte 2 Zeiten gerechnet werden;

e) daß mit einem Geschritt Kreuzschwanken der Arme zur Mühle verbunden wird, indem die gestreckten Arme einen Kreis vor dem Leibe in der Weise beschreiben, daß sich der linke Arm nach rechts, und der rechte gleichzeitig nach links bewegt.

4. Am Schaukelring:

a) Die bis zur Kinnhöhe gestellten Ringe werden von der Schülerin so gefaßt, daß sich dieselbe mit Winkelstellung der Füße senkrecht darunter befindet. Mit fester Stellung auf den Fußspitzen und Strecken der Arme erfolgt nun Kniebeugen zur Kniestellung ohne Berührung des Bodens im Streckhang und darauf wieder durch Beugen der Arme Erheben zur ursprünglichen Stellung. Dieselbe Übung wird dann auch so verändert, daß ein Fuß beim Kniebeugen Rückschrittstellung annimmt (Fig. 29).



Fig. 29.



Fig. 30.

b) Die bis zur Hüfthöhe oder noch tiefer gestellten Schaukelringe werden mit Stütz der gestreckten und senkrecht stehenden Arme gefaßt, worauf die Schülerin zum Liegestütz so weit zurück als möglich geht, so daß die ganze Last des gestreckten Körpers von den stützenden Armen und den aufstemmenden Fußspitzen getragen wird. In gleicher Weise ist der Liegestütz rücklings zu gestalten, indem die Füße vorgehen und die Hacken das Aufstemma übernehmen (Fig. 30).

Es ist diese Übung für Stärkung des Rückgrates und der Rückenmuskeln wichtig, was bei jungen Mädchen ganz besonders zu beachten ist.

5. Mit dem großen Schwungseile wird die Übung aus der vorigen Lektion so gestaltet, daß nach dem Überspringen des entgegenschwingenden Seiles ein schnelles Umkehren erfolgt und die Schülerin den Absprungsort bald wieder erreicht haben muß, um nicht von dem wiederkehrenden Schwungseile getroffen zu werden. Die Übung ist unter dem Namen „der Augenblick im Seil“ bekannt.

Für diejenigen Turnschülerinnen, welche besondere Gewandtheit im Seilhüpfen mit dem kurzen Schwungseile erlangt haben, ergeben sich einige hübsche und wohlgefällige Übungen, welche mit dem kurzen Schwungseile im langen Seile vollzogen werden können. Bei fußwärts entgegengeschwungenem langen Seile z. B. hüpfst die Übende in dasselbe ein, um zuerst einige Mal das Hüpfen im Langseil aufzunehmen und alsdann mit „Durchschlag vorwärts“ auch gleichzeitig ihre Kurzseilübung damit zu verbinden. Später wird das Kurzseilschwingen auch sogleich beim Einspringen in das Langseil mit aufgenommen.

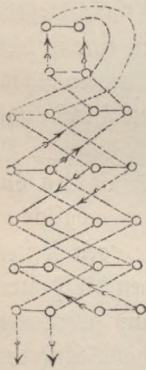
Wird das Langseil den Übenden „kopfwärts“ entgegengeschwungen, so geschieht das Einspringen wie vorher; nur ist das Kurzseil jetzt zum „Durchschlag rückwärts“ bereit zu halten.

Später können die Seilschwingerinnen verschiedene Hüpf- und Sprungweisen dabei zur Anwendung bringen, wie sich dafür z. B. Niederhüpfen l. u. r. — Hinkhüpfen l. u. r. — Schrittwechsel-, Schottisch- und Wiegehüpfen besonders eignen.

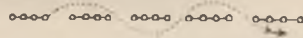
6. Fuß- und Beinübung mit Hanteln. In der ersten Stellung legen die Schülerinnen mit Kumpfsbeugen z. B. die Hantel aus der rechten Hand auf den mit der Spitze etwas gehobenen rechten Fuß, worauf in aufrechter Stellung und fester Haltung des Oberkörpers das rechte Bein entweder gestreckt nach vorn etwa auf halbe Fußhöhe gehoben, oder mittels Kniebeugens aufwärts gezogen und wieder abwärts gestreckt wird. Dieselbe Übung geschieht dann auch mit dem linken Fuße. Durch die balancierende Stellung auf einem Beine und durch die erschwerende Haltung mit den Hanteln wird hier eine Kräftigung der Fuß- und Unterschenkelmuskeln ganz besonders erreicht.

27.

1. Ordnungsübung: Kette der Paare und Viererreihen. Im Anschluß an den Gegenzug mit Schlingeln (11) folgt nun der Gegenzug zur Kette. Die Reihe der Paare, welche mit Beschränkung der kreuzenden Arme verbunden sind, hält mit Abstand von 2, 4 oder mehr Schritten Umzug, worauf mit Marsch! das erste Paar nach rechts schwenkt und zwischen dem 2. u. 3. Paare einbiegt, während das letztere nach rechts ausweicht. Das 1. Paar geht sodann zwischen dem 3. und 4. Paare nach links und das letztere weicht vorwärtsziehend nach links aus. In dieser Weise erfolgt der Gegenzug zur Kette durch die ganze Reihe der Paare mit gegenseitigem Ausweichen beim Begegnen. Das Einbiegen der an der Spitze ziehenden Paare geschieht nach einer bestimmten Zahl von Schrittzeiten, welche sich nach der Größe des Abstandes der Paare von einander zu richten hat; z. B. bei einem Abstände von 4 Schritten in 8 Schrittzeiten. Ist der Gegenzug vollendet, so daß die Paare geordnet weiterziehen, so kann er mit Einbiegen nach links wiederholt werden (s. die Figur unten links).



Aus dem Gesagten über das Bilden des Kettengegenzuges der Paare wird dem Lehrer auch klar werden: wie die Kette mit Viererreihen anzuordnen ist. Wie der Gegenzug zur Kette mit Paaren und Viererreihen, welche in Stirn ziehen, auszuführen ist, so kann er auch im Flankenmarsch dargestellt werden; z. B. mit Viererreihen:



2. Gehen und Laufen im Wechsel. Zu Paaren oder Viererreihen geordnet, hält die Reihe Umzug, worauf ein Wechsel des Gehens und Laufens in der Weise gefordert wird, daß nach einander folgen:

- a) 4 Takt Schritte;
- b) 8 Lauffschritte in der Zeit von 4 Takt Schritten, so daß auf eine Takt Schrittzeit genau 2 Lauffschritte kommen;
- c) 4 Takt Schritte und d) 12 Lauffschritte in der Zeit von 4 Takt Schritten, so daß nach Art der Triolen 3 Lauffschritte auf einen Takt Schritt kommen. In 16 gleichen Zeiten ist dieser Wechsel

vollendet, der dann mehrmals wiederholt werden kann. Zu Anfang wird es den Schülerinnen schwer fallen, sich aus den schnelleren Lauffschritten in die gemesseneren Taktschritte (die zuerst im langsamen Tempo zu nehmen sind) sogleich wieder zu finden, weshalb der Lehrer anordnen kann, daß jeder erste der Taktschritte mit Stampfen darzustellen ist. Die Arme können zum Ausstrecken nach oben, nach unten oder nach vorn bereit gehalten werden, so daß mit jedem der gedachten Stampfschritte ein Ausstrecken erfolgen kann.

3. Schlaghopsen wird in der Weise geübt, daß die Schülerinnen (bei geöffneten Flankenreihen) auf Eins! z. B. zur Seitenschrittstellung nach links gehen, auf Zwei! mit diesem vorgestellten Fuße einen Hops ausführen und in der 3. Zeit wie beim Galopp hüpfen das vorgestellte Bein mit dem nachstellenden weschlagen. Es hat diese in drei gleichen Zeiten auszuführende Übung einige Ähnlichkeit mit dem Schwenkhopsen und läßt sich leicht auch mit anderen Schrittweisen, z. B. mit Schrittwechselgang, Wiegeschritt, Schritzwirbeln zc. verbinden. Das Schlaghopsen wird immer nach links oder immer nach rechts ausgeführt. Soll es nach beiden Seiten erfolgen, so muß ein Stampf oder Dreistampf eingelegt werden. Man lasse z. B. Schlaghopsen nach links in 3 Zeiten ausführen und in den 3 folgenden Zeiten Dauerstehen auf dem linken Beine mit der Armhalte von 2 der vorigen Lektion, oder die Arme zur Waghhalte, oder zum Hochstrecken zc., dann ebenso in 6 Zeiten nach rechts.

4. Der unter 12 geübte Schlußsprung wird an Ort so ausgeführt, daß beim Aufschneellen beide Füße schnell, wo möglich zur Berührung der Ferse mit dem Oberschenkel, angezogen werden, worauf ein leichtes Niederspringen auf die Zehen mit Kniebeugen folgt. Mit Schritzwirbeln oder Wiegegung wird diese anstrengende, aber kräftigende Springübung (beidbeiniges Anfersen) so verbunden, daß sie in einer Zeit erfolgt und in der 1. oder 4. Zeit den gedachten Schrittweisen vorausgeht oder sich anschließt. Bei der kurz zugemessenen Zeit ist dazu besondere Gewandtheit erforderlich.

5. Am Schaukelring: a) Bei hochgestellten Ringen schwingt sich die Schülerin vor- und rückwärts und führt bei jedem Vorschwingen mit geschlossenen Füßen und abgestreckten Fußspitzen

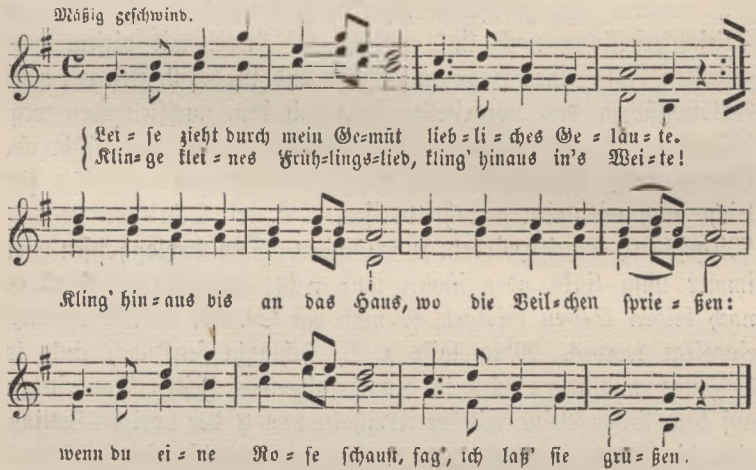
Beinstoßen nach vorn und ebenso beim Rückswingen nach hinten aus, wobei die Arme Beugehang einzuhalten haben;

b) bei hüfthoch gestellten Ringen wird dieselbe Übung auch im Stütz in derselben Weise ausgeführt.

6. Mit dem Gehen auf den Stelzen wird abwechselnd links und rechts Sinken auf einer Stelze geübt, während die andere zum Wiederauftreten gleich bereit zu halten ist.

Frühlingsgruß.

Mäßig geschwind.



{ Bei = se zieht durch mein Ge = müt lieb = li = ches Ge = lau = te.
 { Klin = ge klei = nes Früh = lings = lied, kling' hinaus in's Wei = te!

Kling' hin = aus bis an das Haus, wo die Beil = chen sprie = ßen:

wenn du ei = ne No = se schaußt, sag', ich laß' sie grü = ßen.

An die Taktverhältnisse des vorstehenden Liedchens mögen folgende Schreitungen und Übungen geknüpft werden.

Die Übungsschar hat Aufstellung mit halbem Abstand der Viererreihen genommen, welche in erste und zweite Viererreihen abgeteilt sind. Die Einzelnen dieser Viererreihen treten dergestalt in Wechselverkehr mit einander, daß sie sich teils wechselweise, teils gleichzeitig mit 8 Schritten umkreisen (Vekt. 12). Die Einzelnen der zweiten Viererreihen beginnen z. B. damit, daß sie die Einzelnen der vor ihnen stehenden ersten Viererreihe von links nach rechts mit 8 Schritten umgehen. In den folgenden 8 Zeiten gehen ebenso die Einzelnen der ersten Viererreihe mit Linksum um die hinter ihnen stehenden Einzelnen der zweiten Viererreihen. Zu der Stelle: „Klinge kleines Frühlingslied — Weite!“ erfolgt das

wechselweise Umkreisen mit rechts Vor- und rechts Rückwärtsgehen. Zu der Strophe: „Kling hinaus — sprießen“ erfolgt gleichzeitiges Kreisgehen der Einzelnen erster und zweiter Viererreihen, in der Weise, daß zuerst die Einzelnen der zweiten Reihen links vorwärts, die der ersten Reihen rechts rückwärts ausschreiten, wobei die Linksauserschreitenden alle linken Schritte, die Rechtsauserschreitenden alle rechten Schritte mit Niederhüpfen ausführen. Beide wechseln sodann mit der Richtung, welche sie beim Kreisgehen einzuschlagen haben. Zu den letzten 4 Taktten: „wenn du eine Rose schaußt“ wiederholt sich dieses Umkreisen mit gewöhnlichen Schritten, nur mit der Veränderung, daß sich die Einzelnen der beiden Reihen mit Händefassen (bei erhobenen Armen) verbinden, das erste Mal mit Rechtsfassen, das zweite Mal mit Linksfassen (ähnlich wie bei Fig. 45), wobei darauf zu sehen ist, daß die Schülerinnen Schulter gegen Schulter kehren und die Arme gestreckt halten.

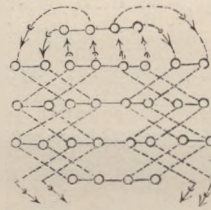
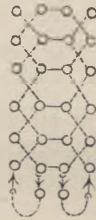
Eine Veränderung der Bewegungen zu diesem Liedchen kann in folgender Weise erfolgen. Zu je einem Takte erfolgt ein Geschritt Wiegegang in 3 Zeiten, während in der 4. Zeit einmal Niederhüpfen mit dem standfreien Bein sich anschließt. Die vorige Aufstellung angenommen, würden die ersten Viererreihen diese Bewegung mit Rechtsantreten, die zweiten Viererreihen mit Linksantreten 3 Mal widergleich ausführen, und zu dem 4 Takte eine Pause eintreten lassen, damit nun zu den folgenden 4 Taktten dieselbe Bewegung von den zweiten Viererreihen mit Rechts-, von den ersten Viererreihen mit Linksantreten wiederholt werden kann. Zu der Stelle: „Kling hinaus“ käme das gleichzeitige Umkreisen mit oder ohne Händefassen, wie es vorhin beschrieben ist. Zu den letzten 4 Taktten von: „wenn du“ folgt wie zu Anfang Wiegeschreiten mit Niederhüpfen widergleich 2 Mal rechts (oder links) und 2 Mal umgekehrt, wobei die Schülerinnen ihre Gewandtheit damit zu beweisen haben, daß sie auch ohne Pause den Ubergang von rechts nach links (oder umgekehrt) zu vermitteln im Stande sind.

Diese zweite Verbindung der Bewegungen kann der Lehrer leicht auch für die Stabübungen benutzen, indem er z. B. zu dem Geschritt Wiegegang links auch die Stabwende links ausführen läßt, während zu dem Niedersprung das Vorschwingen des Stabes

mit beiden gestreckten Armen erfolgt. Zu den Geschritten rechts würde sich auch die Stabwende rechts anschließen. Dem gleichzeitigen Umkreisen paßt sich das Stabneigen, wie es unter 13 beschrieben ist, leicht dergestalt an, daß beim Linksgehen auch Stabneigen links, und beim Rechtsgehen auch Stabneigen rechts eintritt.

28.

1. Ordnungsübung: Gegenzug (Windung) mit Teilen und Schließen der Paare und Viererreihen. Mit Abstand von 4, 6 oder 8 Schritten stehen die Paare zum Umzuge bereit, worauf beim Umziehen mit Marsch! die Einzelnen des 1. Paares durch Kehrtmachen nach außen sich von einander trennen, um das geschlossen entgegenziehende 2. Paar zwischen sich durchzulassen. Hinter dem 2. Paare schließt sich das 1. sogleich wieder, während das ihm nun entgegenkommende 3. Paar sich zum Durchlassen teilen muß. Hinter dem 3. Paare erfolgt wieder Teilung des 1. Paares, um das geschlossene 4. Paar durchzulassen, so daß in dieser Weise Teilen und Schließen der Paare bis zum vollendeten Gegenzuge wechselt.



In ähnlicher Weise ist auch der Gegenzug der Viererreihen mit Teilen und Schließen zu gestalten. Das Kehrtmachen der an der Spitze der Reihen ziehenden Paare oder Viererreihen muß je mit Rücksicht auf die Größe des Abstandes in gleicher Zeitfolge geschehen; z. B. je nach 8 Schrittzeiten.

2. Im Umzuge der Paare und abwechselnd mit Gehen wird das Schottischhüpfen in folgender Weise gestaltet:

a) mit Ab- und Zutehren, indem die Schülerinnen z. B. mit Vierteldrehung nach links hin das Schottischhüpfen ausführen und darnach sich mit halber Drehung zum Schottischhüpfen nach rechts wenden, und so immer mit halben Drehungen im Wechsel nach links und rechts fortfahren. Mit Ab- und Zutehren wird dieses

Schottischhüpfen so geordnet, daß die eine Schülerin Schottischhüpfen mit Gegendrehen nach rechts ausführt, während es von der andern nach links hin geschieht und auf diese Weise die Einzelnen der Paare sich bald das Gesicht, bald den Rücken zugehren;

b) mit Wechsel von Zweistampf, indem z. B. dem Schottischhüpfen links in 2 Zeiten in derselben Zeit ein Zweistampf rechts links folgt;

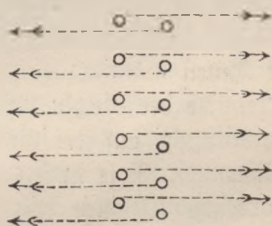
c) mit Umwalzen der Einzelnen der Paare. Nachdem die Paare mit 8 Taktschritten weiter gezogen sind, führt z. B. die Zwei von rechts nach links 4 Schottischhüpfen um die Eins aus, welche mit schnellem Gegendrehen linksrum gleichfalls mit 4 Schottischhüpfen die Zwei umwalzt. Nach 8 Taktschritten wiederholt sich das Umwalzen mit Schottischhüpfen, nur mit dem Unterschiede, daß nun die Zwei das schnelle Gegendrehen übernimmt, während die Eins ohne Drehung von links nach rechts die Zwei umwalzt;

d) mit Wechsel von 2 Galopp hüpfen und Dreistampf in dem Rhythmus des Wachtelschlages. Nachdem z. B. Schottischhüpfen links ausgeführt worden, folgt Galopp hüpfen rechts und in den folgenden 2 Zeiten Dreistampf: 1. 2., sodasß nun mit Schottisch-

l. r. r.

hüpfen rechts wieder begonnen werden kann und die drei Schrittweisen in 6 gleichen Zeiten in dieser Verbindung wiederkehren.

3. Bei geöffneten Paaren wird Durchkreuzen mit Galopp hüpfen in der Weise angeordnet, daß z. B. die Einer nach rechts, die Zweier nach links galoppieren. Man lasse etwa das Durchkreuzen mit 3, 4, 5 oder mehr Galopp hüpfen darstellen und das Zurückgaloppieren nach dem ersten Aufstellungs-orte durch einen Stampf vermitteln.



Es ist dabei jedesmal zu bestimmen: welche der Schülerinnen vor oder hinter der andern vorbeigaloppiert. Beim Bewegen nach außen kann allen Einzelnen Armheben nach oben und beim Zurückgehen Armverschränken auf dem Rücken geboten werden.

4. Bei geöffneten Viererreihen wird Wiegegang nach links und rechts in 4 Zeiten so geübt, daß auf den 2. Schritt 2 Zeiten kommen. In diesen 2 Zeiten erfolgt Anziehen des standfreien Beines und Ausstrecken nach rückwärts mit abgelenkter Fußspitze. Wenn dabei die Arme zum Hochstrecken bereit gehalten werden, geschieht gleichzeitig mit dem Beinanziehen das Armstoßen nach oben, und mit dem Beinstoßen das Armanziehen.

5. Am großen Schwungseile werden die Schülerinnen sich nun so viel Fertigkeit angeeignet haben, daß sie folgende Übungen mit Leichtigkeit auszuführen im Stande sind:

a) statt des Durchlaufens unter dem vorbeiswingenden Seile erfolgt Durchhinken auf einem Beine, wobei nur darauf zu sehen ist, daß es wechselseitig geschehe und das hüpfreie Bein gestreckt und mit abgelenkter Fußspitze vor- oder rückwärts gehalten wird;

b) das Durchlaufen der Paare geschieht mit Handcassen oder Verschränken der Arme und zuletzt mit der Forderung, daß mit jedem Schwingen ein Paar durchläuft, was besondere Gewandtheit und Aufmerksamkeit verlangt;

c) nach dem Hineinspringen in das entgegenschwingende Seil bleibt die Schülerin in dem Bereiche des Schwungseiles stehen und hat durch ein beidbeiniges Aufspringen das Seil durchzulassen. Dieses Aufspringen kann geschehen wie unter 4 der vorigen Lektion, oder mit Knieaufschnellen, wobei das Hüft- und Kniegelenk möglichst stark gebogen und die Kniee schnell gegen die Schultern bewegt werden. Die Hände können dabei „auf Hüften“ bleiben und die Niedersprünge erfolgen recht sanft auf die Fußspitzen mit Beugen der Kniee;

d) Überspringen und Nachlaufen erfolgt von 2 Schülerinnen ziemlich gleichzeitig, indem diese sich auf den beiden Seiten des Schwungseiles einander gegenüberstellen. Die Eine läuft dem vorbeiswingenden Seile nach, während die Andere schnell das ihr entgegenschwingende Seil überspringt und so ihrer Verfolgerin entgeht. Darauf werden die Rollen gewechselt. Es kann auch die Eine mit Überspringen beginnen und die Andere muß schnell fast in demselben Augenblicke nach dem Absprungsorte ihrer Gegnerin laufen. Es verlangt dieses unter dem Namen „die Jagd“ bekannte Spiel viel Übung und schnelle Fassung.

Bei allen diesen Seilübungen wird der Lehrer wohlthun, den Schülerinnen mannigfaltige Bewegungen der Arme und Hände zuzuteilen, damit zugleich auch eine Übung der oberen Gliedmaßen erfolge.

6. Am Schaukelring:

a) Bei kinnhoch gestellten Ringen nimmt die Schülerin Stellung unter denselben und erfaßt die Ringe von außen mit gebeugten Armen. Mit Strecken der Arme unter festem Aufstemma der Füße läßt sich sodann die Übende rückwärts nieder, wobei völlige Streckung der Kniee und des Rückgrates innezuhalten ist. Durch Armbeugen erfolgt das Aufziehen zur senkrechten Stellung und dann das Niederlassen nach vorn, was jedoch anfänglich recht behutsam und nicht in zu großer Ausdehnung vorzunehmen ist (Fig. 31);

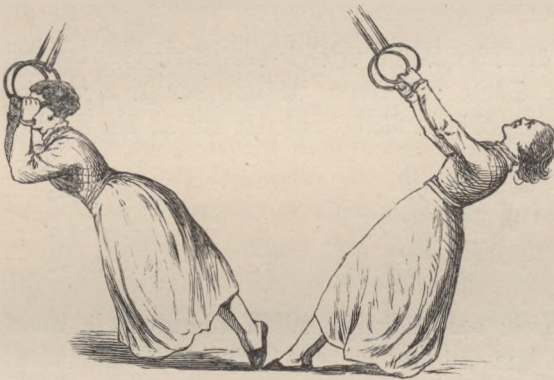


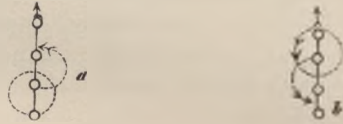
Fig. 31.

b) bei kopfhoch gestellten Ringen wird Wiegehüpfen nach links und rechts ausgeführt, was durch das Aufziehen des Armes unterstützt wird, nach dessen Seite hin das Wiegehüpfen geschieht. Der andere Arm ist dabei abzustrecken.

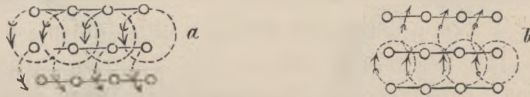
c) Im Wiegestütz vorlings oder rücklings (31), wobei die Ringe nahe am Leibe gehalten werden, wird jeder der Arme abwechselnd so weit vom Leibe abgestreckt, als es die Kraft der Schülerin gestattet. Späterhin ist auch ein gleichzeitiges Abstrecken beider Arme zu üben. Noch schwieriger wird dieses Abstrecken im Stütz ohne Aufstemma mit den Füßen.

29.

1. Ordnungsübungen: Umkreisen der Einzelnen oder der Reihen bei offen gestelltem Reihenkörper während der Fortbewegung. Im Anschluß an die Ordnungsübung unter 12 wird ein solches Umkreisen in verschiedener Weise zu üben sein. Zunächst kann z. B. die Führerin der offenen in Flanke ziehenden Reihe die Zweite, und so eine Jede die hinter ihr Folgende in zu bestimmenden Zeiten umkreisen, wie dasselbe auch zuerst von der Letzten mit der vor ihr Ziehenden u. geschehen kann:

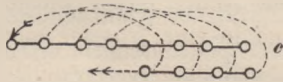


In ähnlicher Weise erfolgt das Umkreisen der Viererreihen, welche in Säule mit einem Abstand von 1, 2 oder 3 Schritten weiterziehen. Die 1. Reihe umkreist die 2., die 2. die 3. u.



Geschieht das Umkreisen mit Taktschritten, so haben die Umkreisenden ihre Schritte zu vergrößern, die Weiterziehenden sie zu verkürzen. Bei der Ausführung des Umkreisens mit Lauffschritten wird es zur Aufrechthaltung der Ordnung geraten sein, nach dem Umkreisen wieder eine Zahl von Taktschritten folgen zu lassen, bevor die folgende Reihe das Umkreisen beginnt; z. B. die Reihen ziehen mit 4 Taktschritten weiter; in den folgenden 4 Schrittzeiten umkreist die 1. Reihe mit 8 Lauffschritten die 2.; worauf alle Reihen mit 4 Taktschritten, wovon zur Sicherung der Ordnung der 1. mit Stampfen betont werden kann, weiterziehen; in den folgenden 4 Schrittzeiten folgt das Umkreisen durch die 2. Reihe, dem wieder 4 Taktschritte aller Reihen folgen u. Der Lehrer hat zu bestimmen: welche Richtungen die Schülerinnen (ob von links nach rechts oder umgekehrt, oder mit links oder rechts Umkehren) beim

Umkreisen innezuhalten haben. In ähnlicher Weise erfolgt auch das Durchgehen oder Durchlaufen der offenen in Flanke ziehenden Reihen, indem z. B. die 1. Reihe durch die Abstände der 2. Reihe in bestimmten Zeiträumen, die sich nach der Größe der Reihen und dem Abstände der Einzelnen zu richten haben, geht oder läuft:



An diese Ordnungsübungen schließt sich auch der sogenannte Webelauf, wobei die Schülerinnen zu offenen Dreier- und Viererreihen mit 1 oder 2 Schritt Abstand geordnet werden. Während die Viererreihen in Stirnstellung mit gemessenen Schritten Umzug halten, laufen die seitwärts in Flanke haltenden Dreierreihen vor denselben auf. Sobald jedoch die Führerin der Dreierreihe an den Abstandsraum zwischen der 1. und 2. der Viererreihen gelangt, macht sie eine schnelle Vierteldrehung linksum und läuft zwischen der Viererreihe hindurch, um sogleich hinter derselben wiederum mit Vierteldrehung aus der Breite der Viererreihe heraus und mit halber Drehung wieder vor derselben aufzulaufen. Die übrigen Nummern der Dreierreihe folgen der Führerin gleichfalls mit Durchlaufen der anderen Zwischenräume und den sonstigen Wendungen. Nach dem 2. Auflaufen vor der Viererreihe folgt mit Rechtsum das Laufen durch die Zwischenräume wie das erste Mal. Wie zu Vierern und Dreien, können die Abteilungen auch zu Paaren und Dreien gemacht werden, wobei nur darauf zu sehen ist, daß die Abstände der ziehenden Reihen eben so groß sind wie die der laufenden. Bei einer Einteilung zu Paaren und Dreierreihen würde sich die Fortbewegung der entsprechenden ungleichen Reihen etwa also gestalten:



Ist diese ziemlich anstrengende Laufübung, welche namentlich schnelle Wendungen erfordert, von den Zweien eine Zeit lang wiederholt worden, so wird nun diesen der ruhige Gang zugeteilt, während die Dreierreihen den Webelauf übernehmen. Die Einbiegungen hinter die ziehenden Paare geschehen dann, wenn die zugführende Schülerin der Dreierreihe das Paar eben passiert hat, wie die zweite erläuternde Figur andeutet.

2. Im Umzuge der Paare wechseln 4 Taktschritte mit 2 Kreuzsprüngen (20) in Verbindung mit Galopp hüpfen oder Schottisch hüpfen gleichfalls im $\frac{4}{4}$ -Takt. Die Trittsfolge wird von selbst ergeben, daß das Schottisch- oder Galopp hüpfen nach links und rechts abwechselt. Bei den Kreuzsprüngen wird jedesmal das im Fortschreiten standfreie Bein vorgestellt.

3. Beim Umzuge der Viererreihen folgt Zweistampf im Wechsel mit Weiterschreiten. Kommt z. B. auf die 1. Schrittzeit Zweistampf (links, rechts), so geschieht in der 2. Zeit ein Weiterschreiten links, in der 3. Zeit Zweistampf (rechts, links), in der 4. Zeit Weiterschreiten rechts u. Mit dem Weiterschreiten kann leicht eine passende Armübung verbunden werden.

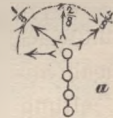
4. Bei geöffneten Viererreihen nehmen die Schülerinnen kleine Seitenschrittstellung rechts, worauf gleichzeitig mit Kniebeugen rechts Erheben der gestreckten Arme zur Hochhehalte erfolgt. Die Arme werden dabei nahe am Kopfe gehalten und die gestreckten und geschlossenen Finger zeigen die innere Fläche nach vorn, während der Oberkörper trotz des Kniebeugens eine senkrechte Haltung zu bewahren hat. Bei Winkelstellung der feststehenden Füße wird Drehung des Oberkörpers um seine Längsachse rechts um geordnet, was unter Beteiligung der Bauch- und Lendenmuskeln geschehen muß. Dieselbe Übung ist sodann bei Seitenschrittstellung links mit Drehung des Oberkörpers nach links vorzunehmen. Eine feste und ruhige Haltung der oberen und unteren Extremitäten ist dabei ganz besonders zu beachten.

5. Man ordne Schritzwirbeln in 3 Zeiten nach links, welchem sich Schlaghopsen nach rechts in 3 Zeiten anreicht. Dem Schlaghopsen nach rechts folgt sodann Schritzwirbeln nach rechts, worauf sich die Verbindung dieser beiden Schrittweisen in 6 Zeiten nach links und rechts hin wiederholt.

6. Am großen Schwungseile wird Nachlaufen und Überspringen bei 2 nach einander folgenden Umschwingungen des Seiles ausgeführt. Es setzt diese Übung besondere Gewandtheit voraus und kann zuerst so geordnet werden, daß die Schülerin dem vorbeischwingenden Seile nachläuft, bei der Wiederkehr des Seiles durch leichtes beidfüßiges Aufspringen ohne Drehung dasselbe durchläßt, und mit schnellem Rückwärtslaufen aus dem Bereiche des Schwungseiles zu gelangen sucht. Nach erlangter Sicherheit in dieser Sprung- und Laufweise wird nach dem Durchlaufen schnelle halbe Drehung rechts- oder links um gefordert, damit die Schülerin sogleich bereit sei, beim zweiten Umschwingen des Seiles wie gewöhnlich überzuspringen und davonzulaufen.

30.

1. Ordnungsübung: Die Schräge und Staffel. Wie durch Viertel- oder halbe Drehungen die Umstellung der Reihen oder der Einzelnen aus Stirn in Flanke oder umgekehrt erfolgen konnte, so ist nun auch das Maß einer Achteldrehung zur Anwendung zu bringen. Stehen die Schülerinnen in Stirn, so kann angekündigt werden: Rechts in Schräge — und mit um! erfolgt Achteldrehung nach rechts. Auf solche Weise wird die Schräge oder Schrägstellung stets aus Stirn- und Flankenstellung abgeleitet. Daraus wird der Lehrer leicht entnehmen können: wie die Schülerinnen mit $\frac{2}{8}$ -Drehungen aus einer Schräge in die andere, oder mit $\frac{3}{8}$ -Drehungen nach links oder rechts aus einer Schräge in Umsehung zur Stirn oder Flanke gelangen können.



Beim Gehen von Ort wird eine solche Veränderung der Richtung vorher angekündigt und mit dem Befehle Marsch! wird sie von den Schülerinnen erst eingeschlagen. Einer in Flanke ziehenden Reihe würde man z. B. befehlen können: Rechts um in Schräge — Marsch! Wie die Einzelnen durch Achteldrehungen in die Schräge zc. umgesetzt werden können, so ist auch eine Schrägstellung der geschlossenen Reihen durch Schwenken derselben zulässig. Stünden z. B. die geschlossenen Viererreihen mit Stirnstellung in Linie, so würde durch eine Achtelschwenkung rechts die Schrägstellung oder Staffel der Viererreihen hergestellt. Der Befehl würde in diesem Falle lauten: Rechts in Staffel — schwenkt!

Wie aus Linie (b), so können die Reihen auch aus Säule (c) in Staffel schwenken. Das Schwenken aus einer Staffel in die andere, oder aus Staffel in Stirn und Flanke wird der Lehrer nun ohne Schwierigkeit ausführen lassen können.



2. Schritzwirbeln mit Vierteldrehung rechts- oder linksum nach dem 3. Schritte wird in 4 gleichen Zeiten ausgeführt. Bei viermaliger Wiederholung dieser Schrittweise würden die Schülerinnen mit der innegehaltenen Ganglinie ein Quadrat beschreiben:



Die Vierteldrehung könnte auch unter Dreistampf auf die vierte Zeit erfolgen. Da die nach einer Seite hin fortgesetzten Drehungen für die Schülerinnen schwindelerregend sein dürften, so mag der Lehrer die Vierteldrehungen so einrichten, daß Schritzwirbeln links mit dem rechts in Wechsel tritt, wobei der Mitte des Viertels einmal der Rücken, das andere Mal die Stirn zugekehrt wird.

3. Das Übergehen aus einer der 4 Stellungen (1) in die andere werde so geordnet, daß es mit beidbeinigem Sprunge geschieht. In gleicher Weise können die Schülerinnen mittels Sprungs aus einer Schrittstellung in die andere (3) übergehen, wobei mit jedem Wechsel eine andere Haltung der Arme eintreten kann.

4. Das Kreuzwirbeln im Gehen wird mit Wiegehüpfen nach links und rechts hin verbunden, wobei die 3 Tritte des Wiegehüpfens mit Dreistampf darzustellen sind und eine Schrittbeziehung nach links oder rechts in sechs gleichen Zeiten erfolgt.

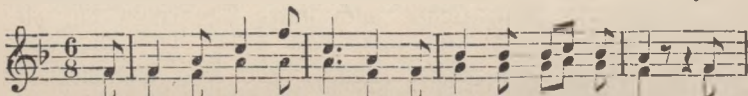
5. Schritzwirbeln mit nur 2 Schritten in Verbindung mit Wiegeschritt, so daß der zweite Schritt des Schritzwirbelns gleich als erster des Wiegeschrittes betrachtet und diese Verbindung in vier Zeiten ausgeführt wird.

6. Aus der Verbindung des Schrittwechselganges mit dem Wiegegange ergibt sich eine für das Mädchenturnen besonders geeignete Schreitung: das Schrittwechselwiegen, das sich im $\frac{4}{4}$ -Takt ausführen läßt. Nach einem Geschrift Schrittwechselgang l. in 2 Zeiten stellt das rechte Bein kreuzend vor das linke wie beim Wiegegange, worauf in der 3. und 4. Zeit das Wiegen mit Heben und Senken zum Zehen- und Sohlenstand erfolgt. Dieselbe Schreitung wiederholt sich nun mit einem Geschrift Schrittwechselgang rechts, worauf das linke Bein kreuzend vor das rechte gestellt wird und das Heben und Senken sich wie vorher anschließt in dem Rhythmus $\underline{\underline{1}} \underline{\underline{2}} \underline{\underline{3}} \underline{\underline{4}}$. Wie vorwärts, so ist diese Schreitung auch seitwärts hin und her, wie auf der Ganglinie rückwärts darstellbar. Beim Rückwärtsschreiten muß freilich wie beim Wiegegange das Heben und Senken vorwiegend nur von dem rückschreitenden Fuße übernommen werden. Zu dem Heben und Senken lassen sich leicht geeignete Armübungen hinzunehmen.

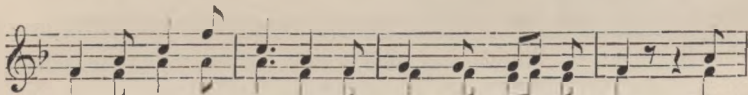
Das Spiel.

Munter.

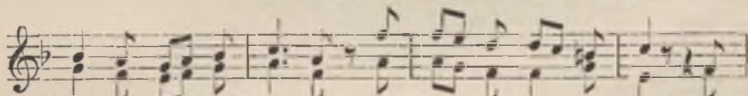
Mozart.



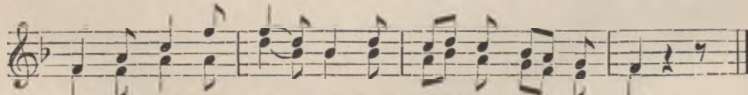
1. Der Vogel spielt in Zweigen, es spielt der Fisch im Bach, das



Lämmchen auf der Weide geht spielen Tag für Tag. Zum



freuen Zuwendebengehört auch wohl das Spiel. Hin-



aus, hinaus in's Freie! dort giebt's der Freuden viel.

2. Im bunten Ringelreihen, auf frischem Wiesengrün,
 Am Bache, wo die blauen, die hoblen Blümchen blühen,
 Und in dem Buchenhaine, wo wilde Rosen stehn,
 Da laßt uns hüpfen, singen und spielend weiter gehn.

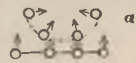
3. Hinauf zur freien Höhe kommt, Schwestern, Hand in Hand!
 Dort seh'n wir, o der Wonne, hinab in's ganze Land.
 Und sind der Lust wir müde, so geht's der Heimat zu;
 Da schenkt zum Abendbrote Gott uns die süße Ruh'.

Kamp.

Die Schülerinnen fingen das Lied im Umzuge mit gemessenen Schritten, indem auf einen Schritt $\frac{3}{8}$ zu rechnen sind. Mit dem 3. und 6. Achtel kann sodann ein kurzes Kniewippen in Verbindung gebracht werden, wobei das standfreie Bein mit abgelenkter Fußspitze schnell vorwärts zum Weiterschreiten bereit gehalten wird. Dann wäre auf die ersten 3 Achtel jeden Taktes in gleicher Weise ein Tritt auszuführen, während auf die 2. Hälfte des Taktes einmal Galopphüpfen vorwärts in der Weise verteilt würde, daß auf das Vorstellen $\frac{2}{8}$, auf das Nachstellen und Weiterhüpfen $\frac{1}{8}$ zu rechnen wäre. Das Galopphüpfen erfolgte auf diese Weise einmal nach links, dann nach rechts u. Ob auf die 2. Takthälfte Wiegegung, Kiebhüpfen und andere dreitheilige Schrittweisen zu verteilen wären, wird der Lehrer von der Fertigkeit der Schülerinnen abhängig machen. Statt des vorstehenden Textes kann der Lehrer auch den bekannten von Jäger: „Komm, lieber Mai, und mache die Bäume wieder grün“ u., benutzen.

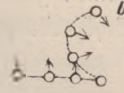
31.

1. Ordnungsübung: Die Umwandlung der in gerader Linie Gereiheten zur Aufstellung in gebogenen Linien als Halbkreis oder Ring. Wären z. B. die Viererreihen in Stirne zur Linie oder Säule gestellt, so könnte geboten werden, daß jede Reihe in geschlossener Stirnstellung einen Halbkreis bilden solle, dessen Mitte vor der Reihe in einem Abstände von 1, 2 oder mehr Schritten zu denken ist. Nach dem Befehle: zum Halbkreis — Marsch! nehmen die Einzelnen ihre Stellung nach den bezeichneten Abständen ein:

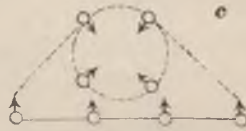


Mit Rücksicht auf die Größe des Abstandes, welchen die Einzelnen von der gesetzten Mitte einzunehmen haben, wie auch mit Berücksichtigung der Reihengröße, muß vom Lehrer vorher immer

erst bestimmt werden: ob die Ordnung der Reihen mit geschlossener oder geöffneter Aufstellungsweise erfolgen solle. Die Kreismitte kann in gleicher Weise auch vor die rechte oder linke Führerin gesetzt werden:



Wie zum Halbkreis, so wird auch die Umwandlung der geraden Reihe in die Aufstellung „zum Ring“ in einer Kreislinie bewirkt:



Mit Fassung der Hände oder Arme kann die Aufstellung unterstützt werden. Aus der bogen- oder ringförmigen Aufstellung der Reihen, wobei die Einzelnen mit Stirn der Kreismitte zugekehrt sind, kann durch Rechtsmachen ein Stellungswechsel mit Abwenden des Gesichts von der Mitte eintreten, wie durch Vierteldrehung die Flankenstellung der Reihen im Ring oder Halbkreis zu bewirken ist. An Ort ist der Übergang aus einer geraden Reihe in eine gebogene, und aus dieser in jene, nach Maßgabe der gedachten Übungsfälle bis zur Sicherheit einzuüben. Bei der Fortbewegung solcher bogen- oder ringförmigen Reihenkörper ist die Stellung der Einzelnen mit Rücksicht auf die Ganglinie zu ordnen.

2. Der Umzug der Paare in Stirnstellung wird so geordnet, daß die Einzelnen dabei in verschiedener Weise ihre Verbindung durch Fassen der Hände oder mit Verschränkung der Arme herstellen. Die hier eintretenden Veränderungen wären etwa folgende:

a) Verbindung durch „Arm in Arm“, wobei z. B. die rechte Führerin ihren gebogenen rechten Arm in den gleichfalls gebogenen linken der linken Führerin legt, während die anderen Hände auf Hüften stützen oder die Hand des gebeugten Armes erfassen. Auch die zur Fassung verbundenen Arme können dabei Hände auf Hüften nehmen.

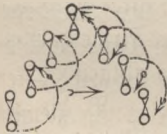
b) Verbindung durch „Verschränken der kreuzenden Arme“. Die neben einander stehenden Schülerinnen strecken ihre Arme vorlings nach der Seite ihrer Nachbarinnen, wobei sich rechte und linke Hände erfassen. Diese kreuzende Fassung kann auch mit hinter dem Leibe gehaltenen oder aufwärts gestreckten Armen bewerkstelligt werden (Fig. 32). Aus der Armkreuzung vorlings kann eine halbe Drehung des Paares ohne Aufgeben der Fassung erfolgen, wenn jede Einzelne nach innen dreht. Bei rücklings gekreuzten

Armen geschieht jedoch die halbe Drehung durch Kehrtmachen beider Schülerinnen nach außen.



Fig. 32.

Beim Fortziehen der Paare kann unter Beibehaltung der Fassung eine Anreihung der einzelnen Schülerinnen bald zur Rechten, bald zur Linken erfolgen, indem sich die im Wechsel begriffene Schülerin mit einer Drehung vor der Weiterziehenden in Schrittschritten auf ihren neuen Platz begiebt. So könnte z. B. der Zweiten aufgegeben werden, bald zur Rechten, bald zur Linken der Ersten weiter zu ziehen; oder das wechselnde Anreihen Beider geschähe immer nach links oder nach rechts hin.



Dieses wechselnde Anreihen ist auch ohne Drehung dadurch zu bewirken, daß die Wechselnde hinter der Fortziehenden weggeht und dies durch ein Überheben der Arme über den Kopf der fortziehenden Schülerin möglich macht. Es ist dabei nur zu beachten, daß die Wechselnde bei der Fassung stets den Obergriß haben muß.

Beim Verschränken der Arme rücklings wird das Anreihen bald links, bald rechts, durch eine Drehung der Wechselnden nach außen ermöglicht.

e) Verbindung durch „Auflegen der Hände auf Schultern oder Hüften“, wobei die nach innen gefehrten Arme die inneren oder

äußeren Schultern oder Hüften erfassen, während die freien Arme auf den Rücken gelegt werden, oder die Hände auf Hüften stützen.

d) Verbindung durch „Hand in Hand“, welche bei gehobenen oder gesenkten, bei gestreckten oder gebeugten Armen erfolgen kann.

Die Schritt- und Gangarten können bei Einübung dieser Fassungsarten mannigfach wechseln.

Leicht wird der Lehrer nach den angegebenen Übungsfällen die Fassungen auch dann gestalten können, wenn die Paare in flankenstellung hinter einander weiter ziehen.

3. Der Dreistampf (29) in Verbindung mit Fortschreiten der Paare wird so geordnet:

a) daß das Weiterschreiten mit Niederhüpfen und Handklappen geschieht;

b) daß ein Weiterschreiten nach dem Dreistampf mit Niederhüpfen und Stampftritt erfolgt, wobei zugleich das Hüpfbein Kniebeugen ausführt. In der 3. Zeit erfolgt wieder kräftiges Strecken. Das standfreie Bein ist beim Kniebeugen stets etwas nach rückwärts gestreckt, und die ganze Bewegung erfolgt in 3 gleichen Zeiten.

4. Übungen an der Hang- und Stützschaukel. Dieses Schaukelgerät dient gleich den Schaukelringen zu den zweckmäßigen Hang- und Stemmübungen und besteht aus zwei Hauptteilen: dem $2\frac{1}{2}$ m hohen Ständer und der Leiter. Die beiden 3 m langen Leiterholme stehen je nach der Größe der Schülerinnen in Schulterbreite von einander und sind nach der Mitte zu durch zwei stärkere Riegel mit einander verbunden, während die Verbindung ziemlich an beiden Enden durch zwei geglättete und abgerundete Sprossen hergestellt ist. Die Enden der Leiterholme verlaufen mit einer kleinen Ausschweifung nach oben gleichfalls in schön gerundeten Griffen.

Das Schaukeln im Stütz oder Hang wird immer durch Abschnellen der Füße vermittelt und ist als eben so zweckmäßige wie unterhaltende Übung dem nicht mit Unrecht für bedenklich gehaltenen Sitzschaukeln vorzuziehen.

Werden die Schaukelständer im Freien in der Erde befestigt, so mag man die Absprungsstellen mit weichem Sand belegen als auch bei den beweglichen Schaukeln im Saale durch Unterlegen von Matrasen die Schülerinnen bei etwaigem Abfalle möglichst schadlos zu halten sind (Fig. 33).

Man wählt am geeignetsten gleichstarke und gleichgroße Schülerinnen für eine Übung. Indem die Leiter so hoch gestellt ist, daß sie mit hochgestreckten Armen erreicht wird, folgen zunächst als Hangübungen:

a) Hang im Speichgriff bei gestreckten Armen an den Leiterholmen, wobei völlige Streckung des ganzen Leibes, geschlossene Ferse und abgelenkte Fußspitzen wohl zu beachten sind. In gleicher Weise folgen abwechselnd mit Stand und Hang mit Ellgriff an den Holmen, sowie im Rist- und Kammgriff an den Sprossen. Zweckmäßig ist die Verbindung der Fußübungen unter 13 mit diesen Hangarten.

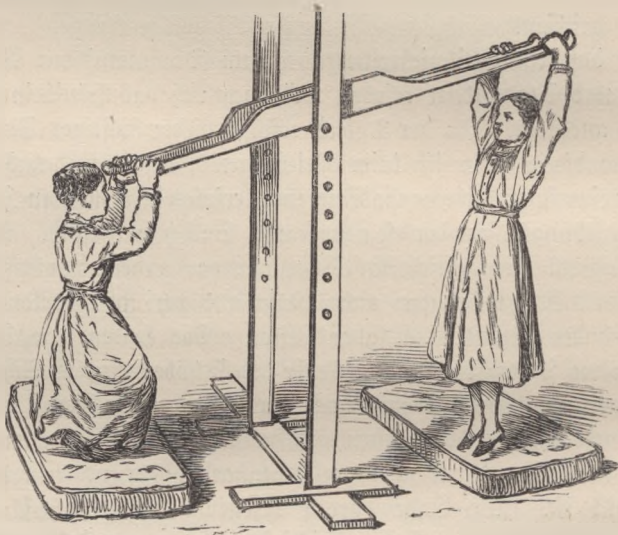
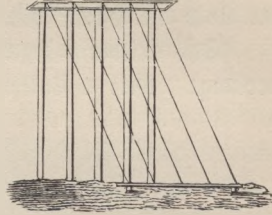


Fig. 33.

b) Schaukeln bis zum Streckhang, indem beim Niederspringen auf dem Boden ein schnelles Beugen der geschlossenen Kniee und ein Auftreten nur mit den Fußspitzen erfolgt. Das Aufschnellen vom Boden wird durch ein Stemmstrecken der Beine und Füße bewirkt, so daß mit dem Streckhang ein Beugen und Strecken der unteren Extremitäten wechseln muß. Die Arme müssen beim Niederlassen gleichfalls an dem Beugen teilnehmen. Das Schaukeln erfolgt in den angegebenen Griffarten.

Sehr zweckmäßig ist für diese Hangübungen das von Spieß eingeführte „Stangengerüst“, das im Freien oder im Turnsaale angebracht wird und aus einer Reihe von senkrechten, schwachen, elastischen und rund gehobelten Stangen besteht, an welche sich wiederum schräge Stangen schließen. Die Stangen stehen 30 cm weit auseinander. Zweckmäßig ist es, die senkrechten Stangen in einer Doppelreihe aufzustellen.



Für die Turnsäle bei Mädchenschulen, und namentlich für das Bedürfnis voller Turnklassen empfiehlt sich als sehr praktisch eine solche Vorrichtung, wonach eine Anzahl von senkrechten Stangen, so viel als es der Raum gestattet, gleichsam wie ein Stangenwald angebracht wird. Diese glatten und leicht umspannbaren Stangen werden gleichpaarig in ganz gleichmäßiger Entfernung von einander (je nach der Schulterbreite der Übenden) so befestigt, daß sie mit dem oberen und unteren Ende in Holzleisten einzusetzen sind. Die unteren Einsatzlöcher müssen viereckig und dementsprechend die unteren Stangenenenden vierkantig geschnitten werden, damit sich die Stangen beim Gebrauche nicht drehen. Nach unserer Abbildung Fig. 34 (S. 318) sind 4 solcher Stangenpaare angebracht; man kann deren bis zu 20 Paare der Tiefe oder der Breite nach zusammenstellen, jenachdem der Raum dazu vorhanden ist. An der Seite oder in der Ecke des Turnsaales wird sich immer ein passender Platz zu einem solchen Stangengerüst ermitteln lassen; nur muß bei der Anlage darauf gesehen werden, daß sämtliche Stangen untereinander in ganz gleichen Abständen (Schulterbreite) angebracht werden, damit die Übenden sich eben so in Stirn wie in Flanke aufstellen können. Siehe S. 179.

Es mag hier die Beschreibung einiger Übungen folgen, wie sie für Mädchen jüngeren Alters passend sind und sich namentlich für taktmäßige Ausföhrung einer Mehrzahl eignen. Wir lassen die Mädchen so antreten, daß jede Einzelne zwischen einem Stangenpaare steht, wie bei Fig. 34 a.

1. Die Hände erfassen in gleicher Höhe (Kopshöhe) die Stangen und verlassen während der Übung den Griff nicht. Es

wird zunächst verlangt, daß sich alle Schülerinnen mit beiden Füßen leicht vom Boden aufschnellen, indem sie sich gleichzeitig mit den Händen so hoch ziehen, daß die Schultern einen Augenblick bis über die Hände hinaufgezogen werden.

Das Niederspringen wird mit Beachtung aller Sprungregeln verlangt. Mit 4 Taktschritten an Ort kann 4- oder 2maliges Auf-



Fig. 34.

springen wechseln. Dieselbe Übung tritt in der Gestalt auf, daß die Schülerinnen dabei nur mit dem linken oder mit dem rechten Fuße aufspringen, während das standfreie Bein vor- oder rückwärts gehalten wird. Mancherlei Veränderungen können nun eintreten, z. B. so, daß 2 Mal links, 2 Mal rechts aufgesprungen wird, womit zweimaliges Aufspringen mit beiden Füßen (in je 2 Zeiten) wechselt;

oder es geschieht das Aufspringen links 2 Mal und rechts 1 Mal, oder umgekehrt, je im $\frac{1}{4}$ = oder $\frac{3}{4}$ =Takt, auch mit Einlage von Taktschritten. Auch Niederspringen mit kreuzenden Füßen in je zwei Zeiten ist hier angebracht. Hauptsache bleibt es, daß mit dem Aufspringen stets ein ausgiebiges Höherziehen des Körpers mit Hülfe der Hangthätigkeit erfolgt.

2. Dieselben Übungen finden in derselben Zusammenstellung zweckmäßige Anwendung, indem die Schülerinnen mit der einen Hand Griff in Kopfhöhe nehmen, mit der anderen aber Stütz in Hüfthöhe, wobei der eine Arm von außen um die Kletterstange herumgreift, wie es bei Fig. 34 c veranschaulicht wird. Die Schülerinnen müssen selber die richtige Stellung ermitteln, damit sie sich ohne Beugung mit Stütz und Hang aufschleunigen können. Der Lehrer muß nur darauf sehen, daß Stütz und Hang gleichmäßig links und rechts wechseln.

3. Mit Wechselgreifen gehen die Schülerinnen in die Streckhaltung (Fig. 34 b) so hoch als möglich, wobei sie zuletzt den Boden nur noch mit den äußersten Fußspitzen berühren. Abwechselnd können in dieser Haltung einige Fußübungen folgen; zuletzt wird die Streckhaltung bis zum freien Hang ausgedehnt, wobei beide Füße nach vorn gestreckt werden.

4. Beide Hände nehmen Griff wie zum Stütz (34 c), Füße sind beide geschlossen zu halten. Alsdann folgt Vorneigen des gestreckten Körpers, wobei sich die Ellenbogen hinter dem hohlen Rücken nähern und namentlich die Schultern tüchtig zurückgenommen werden müssen.

5. Bei Griff beider Hände nach Fig. 34 a erfolgt mit Schließung beider Fußspitzen Niederlassen mit Senkbeugen beider Knicke, wechselnd mit Strecken; Hände bleiben dabei griffest.

6. Bei Griff nach Fig. 34 a erfolgt mittels Beugens der Arme Vorschwingen beider geschlossener Füße zum Stand vor den Stangen, wechselnd mit Stand hinter den Stangen in verschiedenem Zeitmaße; z. B. in 2 Zeiten Vor-, in 2 Zeiten Rückschwingen; oder in 3 Zeiten Vorschwingen, in der vierten zurück etc.

7. Mit Abschnellen beider Füße springen die Schülerinnen in den Streckhang, wie bei Fig. 34 b, wobei die freihängenden Füße stets zu schließen sind. Drei Taktschritte wechseln mit Hang in

derselben Zeit; oder der Wechsel erfolgt in 4 Zeiten; oder in 3 Zeiten erfolgt Aufspringen zum Streckhang, in der 4. Niedersprung. Auch kann der Wechsel von Stand und Hang wechselgleich erfolgen; z. B. alle Einer gehen in den Hang auf 4 Zeiten, während die Zweier 4 Schritte an Ort ausführen; dann wechseln sie die Rollen.

8. Auf Eins! springen die Schülerinnen in den Streckhang (Hände in gleicher Höhe); auf Zwei! greift die linke Hand tiefer; auf Drei! erfolgt Niedersprung. Dasselbe in 3 Zeiten rechts, ebenso auch beidhändig.

9. Wie 7 und 8, nur mit Beugehang, wie bei Fig. 34 d, so daß Ober- und Unterarm sich beim Hang möglichst nähern.

10. Auf Eins! Sprung in den Beugehang, auf Zwei! Absenken zum Streckhang, auf Drei! Absprung.

11. Je nach dem Winkel, den Ober- und Unterarm beim Hängen an zwei Stangen bilden, wird der Hang im rechten, spitzen oder stumpfen Winkel auf 2, 3 oder 4 Zeiten eingenommen und wechselt in gleichen Zeiten mit dem Stande.

12. Im Stande zwischen zwei Stangen, wobei für Raum zum Schwingen gesorgt werden muß, springen die Schülerinnen auf Eins! in den Hang, auf Zwei! werden beide gestreckte und geschlossene Beine nach vorn geschwungen, auf Drei! ebenso rückwärts und auf Vier! erfolgt Absprung. Dann auch 4, 6 Mal Schwingen, zuerst im Streckhange, dann im Beugehange.

13. Im Streck- und Beugehange wird die Übung wie bei 8 ausgeführt, hier nur mit dem Unterschiede, daß wechsel- und beidhändig höher zu greifen ist.

14. Die unter 1, 2, 3, 7 und 8 aufgeführten Übungen werden bei größerer Erkräftigung der Schülerinnen auch so durchgenommen, daß die Übenden den Hang nicht an zwei nebeneinander stehenden Stangen nehmen, sondern mit der einen Hand Hang an einer Stange der vorderen Reihe, mit der anderen Hand Hang an einer Stange der zweiten Reihe, so daß die Schülerinnen vor und hinter sich vier leerstehende Stangen bei der Übung haben. Der Hang an diesen über Eck stehenden Stangen wird dadurch schwieriger, daß die Arme weiter klastern müssen, womit eine Steigerung der Kraftübung zusammenhängt.

15. Hangeln an zwei senkrechten Stangen auf- und abwärts wechselhandig, abwärts auch beidhandig.

16. Hangeln aufwärts wechselhandig, Abwärtsangeln beidhandig bei jedem Rückschwunge von mäßiger Höhe an.

Damit dürften genug der für Mädchen geeigneten Hangelübungen am Stangengerüst geboten sein; jedenfalls werden dieselben ihre guten Dienste leisten. Übungen mit Kletterschluß kommen beim Mädchenturnen nicht vor. Der Lehrer wird in jedem Falle sicher gehen, wenn er erst alle die Hangelübungen erschöpft, bei denen die Schülerinnen nur vorübergehend den Stand auf dem Boden aufzugeben haben; erst später darf den Schülerinnen zugemutet werden, die Last des Körpers im freien Hange zu halten, zu schwingen u. dgl. m.

5. Schritzwirbeln mit zwei Schritten in Verbindung mit dem Wiegegange, indem der zweite Schritt des Schritzwirbels zugleich der erste des Wiegeganges ist. Diese Schrittweise ist in vier gleichen Zeiten darzustellen. Während des Schritzwirbels sind beide Arme zum Ausstrecken nach unten bis an die Achselhöhe angezogen und zu den beiden Tritten des Wiegeganges erfolgt Ausstrecken und wiederum Anziehen der Arme.

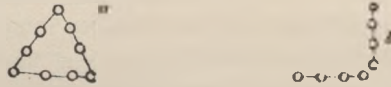
6. Wurfbewegung der Arme. Der eine Arm wird dabei gewinkelt vor der Brust erhoben, während der andere die Wurfbewegung in wagerechter Richtung seitwärts durch schnelles Strecken im Ellenbogen und Handgelenk bei geöffneten Fingern ausführt. Beide Arme wechseln so mit der Wurfbewegung und dem Anziehen vor der Brust. Der Wechsel kann mit Niederhüpfen und Stampftritt zum Stand auf einem Beine in Verbindung gebracht werden.

32.

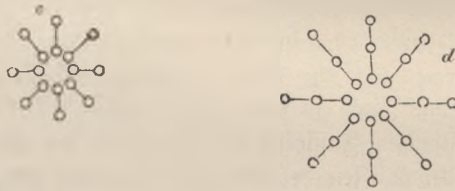
1. Ordnungsübung: Verschiedene Gestaltungen des Reihenkörpers nach bildlichen Kennzeichen. Im Anschluß an die bereits bekannten Ordnungsübungen mögen noch einige Aufstellungsweisen genannt werden, welche die einzelnen geschlossenen Reihen mit Zugrundelegung verschiedener Figuren bilden. Je nach der Anzahl am Unterrichte teilnehmender Schülerinnen, und mit Rücksicht auf die zu bildenden Ordnungen läßt der Lehrer mit Zweier-, Dreier-

Viererreihen zc. antreten. Es wird genügen, für unseren Zweck einige solcher Bildungen anzudeuten, welche später bei den Spielen und Reigen zur Anwendung kommen. Die Herstellung derselben wird dem Lehrer nach dem Vorhergegangenen nicht schwer fallen:

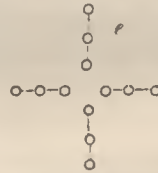
a) Bildung winkelliger Gestaltungen, wobei die einzelnen Reihen unter einem stumpfen, rechten, oder spitzen Winkel zu einander stehen, oder durch ihre winkelige Verbindung Drei-, Vier-, Fünfecke zc. darstellen:



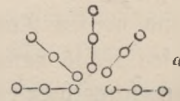
b) Aufstellung „zum Stern“, wobei die Reihen in gleichen Abständen von einander in Tiefe so gestellt sind, daß sie wie Strahlen von einem angenommenen Mittelpunkte auslaufen:



c) Aufstellung „zum Kreuz“:



d) Aufstellung „zum Fächer“:



Aus diesen Aufstellungsweisen der geraden Reihen wird der Lehrer durch Ummwandlung in halbkreis- oder ringförmige Ordnung sowohl beim Aufstellen wie beim Fortbewegen die Übungen der vorigen Lektion zur Anwendung bringen können; z. B. aus dem Kreuz diese Abänderung:



2. Der Dreistampf in 2 Zeiten wird bei geöffneten Flankenreihen so ausgeführt, daß die beiden ersten, oder die beiden letzten Tritte auf eine Zeit erfolgen. Daran schließen sich Schrittweisen, die in 2 gleichen Zeiten erfolgen können; z. B. Nachstellgang, Galopphüpfen, Schrittwechselgang oder Schottischhüpfen. Es werde z. B. geordnet Dreistampf rechts in Verbindung mit Gehen nach links; oder Dreistampf rechts und zweiteiliger Schrittwechselgang nach links; oder Dreistampf links und Schottischhüpfen nach rechts. Wie seitwärts rechts oder links, so ist diese Gestaltung des Dreistampfes in Verbindung mit anderen Schrittweisen auch bei Stirnstellung der fortziehenden Paare oder Viererreihen vorwärts darzustellen.

3. Hang- und Stützschaukel: a) Hangübung: Schaukeln mit schnellem Kreuzen der Füße beim Aufschwingen;

b) Stemmübung: Schaukeln mit Stütz der gestreckten Arme auf den Weiterholmen, wobei Fuß- und Beinthätigkeiten so stattfinden, wie es in voriger Lektion angestellt wurde. Die Schaukelleiter ist dabei hüft- oder brusthoch zu stellen.

4. Hackenschottisch- oder Doppelschottischhüpfen wird in 4 Zeiten z. B. nach links so dargestellt, daß in der 1. Zeit mit der rückwärts gestreckten Fußspitze ein Tupf auf den Boden geschieht, während in der 2. Zeit derselbe Fuß vorwärts schwingt und bei angezogener Fußspitze einen Tupf mit der Hacke ausführt. Gleichzeitig mit der Ausführung dieser beiden Tupfe geschehen 2 Hüpfen des rechten Fußes. In den folgenden 2 Zeiten wird Schottischhüpfen links dargestellt, so daß ein Geschritt in dem Rhythmus 1. 2. 3. 4. einmal links, einmal rechts zur Ausführung gelangt.

5. Schritzwirbeln nach links in 2 Zeiten wird mit Zusammenziehung der 2 ersten Schritte auf 1 Zeit, und mit Stampfen des ersten und dritten Trittes zur Darstellung gebracht und mit Schottischhüpfen rechts verbunden. Die Verbindung dieser Schrittweisen ist nach links oder nach rechts hin fortzusetzen.

6. Die Fluchtstellung würde beim Mädchenturnen dasselbe sein, was beim Turnen der Knaben der Fechterausfall ist, der in dieser Gestaltung hier als unpassend erscheinen müßte. Aus der Grundstellung nehmen die Schülerinnen auf Eins! z. B. kleine Seitrittstellung links (die Füße in rechtwinkliger Stellung zu einander) und erheben beide Arme gebeugt so weit, daß die Hände

und Ellenbogen in der Achselhöhe gehalten werden und die gestreckten Finger in oder an einander liegen. Auf Zwei! beugt sich das linke Bein, so daß das Knie ein wenig über die Fußspitze hinausgeht. Gleichzeitig mit dem Kniebeugen wird der linke Arm mit geschlossenen Fingern hochgestreckt (Hohlfläche der Hand nach vorn) und der rechte Arm mit gleicher Haltung der Hand vor die linke Schulter gebracht. Auf Drei! wird der rechte Fuß zur Grundstellung an den linken nachgestellt und die Arme gehen bei aufrechter Leibeshaltung zum Abhang an den Seiten des Leibes nieder. In 3 gleichen Zeiten bewegen sich die Schülerinnen in dieser Stellung immer nach links, oder immer nach rechts, während bei einer Bewegung nach vorn die linken und rechten Stellungen abwechseln können. Später kann auch an Ort ein schnelles Übergehen aus der Fluchtstellung rechts in die links erfolgen, wobei die Füße entweder nur durch Drehung eine andere Stellung einnehmen, oder den Wechsel durch beidbeiniges Aufhüpfen bewerkstelligen.

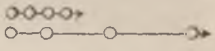
33.

1. Ordnungsübung: Verschiedenartige Ordnung und Bewegung der Einzelnen in der Reihe. Während es bei den seither vorgenommenen Ordnungsübungen auf ein übereinstimmendes Ausführen gleicher Thätigkeiten ankam, wird nun die verschiedenartige Aufstellungsweise und Thätigkeit der Einzelnen zum Gegenstande besonderer Übungen gemacht. Wären z. B. die Schülerinnen zur Säule in Stirnstellung geordnet, so wird angekündigt: die Einer sollen Linksum machen, die Zweier stehen bleiben, die Dreier Rechtsum und die Vierer Linksumkehrt ausführen. Mit „geteilte Ordnung — steht!“ wird diese verschiedenartige Stellungsweise (a) eingenommen:



Durch halbe, Viertel- oder Achtel-Drehungen werden die Reihen aus einer geteilten Ordnung in die andere umgesetzt; z. B. mit Rechtsum! in die geteilte Ordnung unter b. Nach verschiedenen Umsetzungen, oder auch dazwischen, folge wiederum die ursprüngliche Stirnstellung.

Wie das Öffnen der Reihen (7 und 8) so geübt wurde, daß sich die Einzelnen in ihren gleichen Abständen von einander aufreiheten, so geschieht es nun auch in ungleichen Abständen. Es

würde z. B. bei Flankenstellung der Viererreihe verlangt, daß die Zwei 1 Schritt Abstand von der Eins, die Drei 2 Schritt von der Zwei und die Vier 3 Schritt Abstand von der Drei nehmen solle, welche Aufstellung mit „Öffnet die Reihen zum  getheilten Abstand — Marsch!“ ausgeführt wird.

Dem Öffnen der Reihen folgt wiederum das Schließen, oder das Einnehmen der gleichen getheilten Ordnung 2c. In gleicher Weise ist das Öffnen der Reihen zur getheilten Ordnung seitwärts rechts oder links bei Stirnstellung der Viererreihen zu üben. Was man die Verschiedenartigkeit der Bewegungen anlangt, so wird etwa geordnet, daß in der Aufstellung bei geöffneten Viererreihen die Einer Taktgang, die Zweier Hopfergang, die Dreier Kniewippgang und die Vierer Gehen mit Niederhüpfen an Ort ausführen, wobei die gleichen Zeiten des Taktganges als Ordnungsmittel der verschiedenenartigen Thätigkeiten dienen. Mit dem Befehle: In geteilter Gangart — Marsch! tritt die Reihe in Thätigkeit. Noch mehr würde die Aufmerksamkeit der Schülerinnen in Anspruch genommen, wenn jede der Einzelnen hinter einander Taktgang, Hopfergang, Kniewippgang und Niederhüpfen etwa je mit zwei Schritten darstellen sollte. Jede Einzelne hätte sich die Reihenfolge der Gangarten zu merken, und während Alle in ungleicher Gangart, wie oben erwähnt wurde, beginnen, wechseln sie nach 2 Schritten die Rollen, so daß jede Gangart nach 8 Zeiten wiederkehrt.

In gleicher Weise ist auch die ungleiche Bewegungsart beim Umzuge der Reihen anzuordnen. Den unziehenden Reihen der Paare wird z. B. geboten, daß die Einer mit ganzen Langsam-schritten weiterziehen, während die Zweier mit halben Schnellschritten nebenher gehen, oder umgekehrt. Es könnte dieser Wechsel auch je nach 4 Schritten eintreten. In gleichem Wechsel wäre auf der einen Seite das Weiterziehen mit zweiteiligem Schrittwechselgange, auf der anderen mit Schottischhüpfen darzustellen; oder die Zweier führen zwei Wiegehüpfse aus, während die Einer mit 4 Takt-schritten weiterziehen u. dgl. m. Aus der großen Zahl der bereits geübten Gang- und Schrittweisen wird der Lehrer beim Fortziehen der Paare oder Viererreihen mancherlei Übungsfälle mit ungleicher Bewegungsart zusammenstellen können.

2. Fluchtstellung links in 3 Zeiten (wie in vorheriger Lektion), verbunden mit Schritzwirbeln rechts oder links gleichfalls in 3 Zeiten; in gleicher Weise ist diese Übung mit anderen dreiteiligen Schrittweisen, z. B. mit Wiegegang, Schwenkhopfen etc., zu verbinden.

3. Dreistampf rechts in 2 Zeiten, verbunden mit Schritzwirbeln links gleichfalls in 2 Zeiten, wobei die beiden ersten Schritte auf eine Zeit kommen und der 3. Schritt als Stampftritt geschieht.

4. Hang- und Stützschaukel:

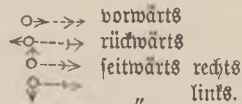
a) Bei hochgestellter Leiter erfolgt Schaukeln im Streck- oder Beugehang, wobei abwechselnd das linke oder rechte Bein mit Kniebeugen auf den Boden stellt, während das andere ein wenig nach vorn gestreckt wird und mit der Fußspitze einen Tups auf den Boden ausführt;

b) bei hüfthoch gestellter Schaukelleiter wird das Schaukeln im Stütz auf beiden Leiterholmen so ausgeführt, daß bei jedesmaligem Aufschwüngen eine Vierteldrehung abwechselnd links oder rechts erfolgt.

34.

1. Ordnungsübung: Verschiedenartige Gestaltung der Ordnungsübung in voriger Lektion mit Bezug auf Bewegungsrichtung und Bewegungslinie beim Fortziehen.

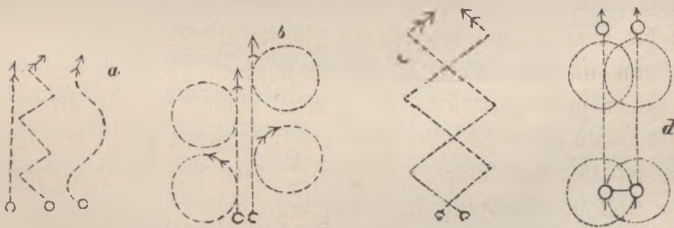
In der geteilten Ordnung ist leicht auch die Fortbewegung der Einzelnen zu bewirken. Haben z. B. die in Stirn stehenden Viererreihen in der Weise mit geteilter Ordnung Stellung genommen, daß die Einer stehen blieben, die Zweier Linksumkehrt, die Dreier Linksum und die Vierer Rechtsum machten, so wird angeordnet: die Einer sollen vorwärts, die Zweier rückwärts, die Dreier seitwärts rechts und die Vierer seitwärts links gehen. Mit dem Befehl: „In geteilter Ordnung — Marsch!“ setzen sich die Einzelnen mit Vor- und Nachstellgang in Bewegung:



Durch Rechts- oder Linksum kann die geteilte Ordnung während der Fortbewegung mannigfach verändert werden, und die

Einzelne wird ihre Gangweise mit Bezug auf die bekannte Bewegungslinie der Reihe leicht einzurichten wissen. Durch ein Zurückkehren zur ursprünglichen Stirnstellung zwischen der geteilten Ordnung wird der Lehrer die Ordnungsfertigkeit der Schülerinnen nur fördern.

Für den Zweck der Ordnungsübungen mit Fortbewegung in ungleichen Bewegungslinien ist am geeignetsten eine Aufstellung zu Paaren oder höchstens mit Dreierreihen zu treffen. Beim Fortgehen der Paare gehen z. B. die Einer in gerader Linie vorwärts, während die Zweier Schlangel- oder Zickzacklinien (a) beschreiben; oder die Einer bewegen sich immer um Mitten, die seitwärts links liegen, während die Zweier geradeaus ziehen, was auch abwechselnd nach bestimmten Zeiträumen von Beiden ausgeführt werden kann (b). Die Schrittlängen müssen so eingerichtet werden, daß die Paare immer auf gleicher Höhe weiterziehen, weshalb die kreisenden oder schlängelnden Nummern mit ganzen Schritten gehen, während die anderen sich mit halben Schritten geradeaus bewegen. Eine ungleiche Ordnung bildet sich auch bei der Fortbewegung der Paare in der Weise, daß die Richtungen in der Bewegungslinie entgegengesetzte sind und ein Durchkreuzen der beiderseitigen Bewegungslinien stattfindet. Der Lehrer ordne solche Übungen etwa so, daß die Einer sich mit 4 Schritten schrägvorwärts rechts und sodann mit 4 Schritten schrägvorwärts links bewegen, während dieselbe Bewegung nach links und rechts auch von der Zwei ausgeführt



wird (c). In ähnlicher Weise wird auch das Kreuzen der Bewegungslinien mit Gehen um Kreismitten geordnet, wenn die Zweier dabei nach links, und die Einer nach rechts einbiegen, um mit 8 Schritten einen Kreis zu beschreiben, worauf Beide mit 8 Schritten wieder neben einander weiterziehen (d).

Bei den Ordnungsübungen c und d ist vorher zu bestimmen: welche der Gereihten vor der andern vorbeiziehen solle.

2. Kreuzzwirbeln im Gehen links und Schlaghopsen links in 6 gleichen Zeiten und dann dieselbe Bewegung nach rechts, so daß sich die Schülerinnen in Zickzacklinien fortbewegen. Mit dem 2. Schritte des Schlaghopsens ist Aufschwingen der Arme und mit dem 3. Abschwingen derselben zu verbinden.

3. Die Fluchtstellung, wie sie in der 2. Zeit unter 6 der vorletzten Lektion darzustellen war, wird auch als einbeinige Dauerstellung geübt, und ist in dieser Weise z. B. mit Schwenkhopsen so zu verbinden, daß nach einem Schwenkhops links in 3 Zeiten die Fluchtstellung auf dem linken Beine gleichfalls in 3 Zeiten innegehalten wird, worauf sich dieselbe Verbindung auch nach rechts hin in 6 Zeiten wiederholt. Wenn diese Verbindung mit Fortbewegen vorwärts dargestellt wird, so erfolgt mit der Fluchtstellung links und rechts eine halbe Drehung, so daß z. B. die Einzelnen der fortziehenden Paare, welche die Bewegung mit ungleichen Tritten beginnen, sich einmal das Gesicht, das andere Mal den Rücken zugehren.

4. Übungen mit den Brustweitem (Armstrangs), welche zuerst in England in Gebrauch genommen und neuerdings auch bei uns verbreitet worden sind. Diese Apparate sind aus Gummi gefertigt und bestehen aus runden Strängen von etwa 32 cm Länge und einer Stärke von $1\frac{1}{2}$ cm. Je nach Bedürfnis sind diese Gummistränge ein wenig kürzer oder länger und nehmen auch so in der Stärke ab oder zu. Die beiden Enden sind mit Eisen zum Anfassen, gleichfalls von Gummi, versehen. Indem man die Daumen in



jede der beiden Eisen einsetzt, ist man im stande, den Gummistrang so weit auszudehnen, als Länge und Kraft der Arme reichen, während er beim Nachlassen der Kraft sich bis auf seine ursprüngliche Größe wieder zusammenzieht. Es dienen die Übungen mit diesen Apparaten vornehmlich zur Stärkung der Arme und der an die Brust lagernden Muskelpartien, und bieten den Vorteil, daß bei ihrer Ausführung ein allmähliches Ab- und Zunehmen der Kraftanstrengung und ein genaueres Anpassen an das Kraftmaß der Einzelnen zu ermöglichen ist. Die Muskelübung

wird um so eher zu einer gleichmäßigen Unterstützung der wichtigsten Prozesse des bildenden Lebens beitragen, je mehr dabei dem Gesetze des Crescendo und Decrescendo genügt wird. Auch hier hat es der Turnlehrer wohl zu beachten, daß die Natur überall leise Übergänge und Abstufungen der Zustände fordert.

Die Anwendung der Brustweiter wird sich besonders beim Unterrichte Einzelner als zweckmäßig erweisen, und bei geübten und verständigen Schülerinnen noch mehr statthaft sein, als bei jüngeren und ungeübten.

Es folgen hier einige passende Übungen:

Die Schülerinnen treten zur Grundstellung an und erheben die gebeugten Arme wie zum Ausstrecken nach den Seiten bis zur Schulterhöhe, die Daumen in die Oesen einsetzend. Mit festem Griff in die Oese zieht der eine Arm den Gummistrang allmählich nach der Seite oder vorwärts, während der andere in fester Lage in der Schultergegend verharrt. Nach abwechselndem Ausstrecken ist das gleichzeitige Ausziehen mit beiden Armen zu üben, wobei nur stets darauf zu achten ist, daß die feste Haltung des Körpers bewahrt bleibe. Dieser letztere Zweck ist nur dadurch zu erreichen, daß die Kraft nicht übermäßig angespannt wird. Wenn ein Hin- und Herschwanken oder ein Beugen des Körpers vor- oder seitwärts zu bemerken ist, so mag dies als ein Zeichen gelten, daß das Maß der Streckkraft der Arme überschritten wird. Auch eine unnötige Verzerrung des Gesichtes, womit die Schülerinnen diese Ziehübungen gern zu begleiten pflegen, mag der Lehrer zu verbannen suchen.

b) Mit gestreckten Armen, die sich in der Waghaltung vorwärts, in der Senkelhalte aufwärts und zum Abhange vorlings befinden können, wird das Ausziehen der Brustweiter durch gleichzeitige und gleichmäßige Anspannung mit beiden Händen bewirkt. In den beiden Halten zur Waghaltung und abwärts wird es der Schwierigkeit halber anfänglich nicht in größerer Ausdehnung vorzunehmen sein.

5. Schottischhüpfen links in 2 Zeiten und Schwenken des gestreckten standfreien Beines nach außen und innen ebenfalls in 2 Zeiten; dann diese Verbindung ebenso nach rechts in 4 gleichen Zeiten.

6. Schwebübungen auf der Schwebestange (Fig. 35 S. 330). Neben den schon erwähnten Übungen auf der Schwebekante sind

diejenigen auf der Schwebestange namentlich für Mädchen geeignet, weil dieses Schwebegerät eine runde Gehfläche bietet und durch ein größeres Schwanken die Wirkungen des Schwebeganges noch mehr steigert.



Fig. 35.

Das hier erforderliche Gerät besteht der Hauptsache nach aus einer elastischen rundgehobelten, etwa $6\frac{1}{4}$ m bis $9\frac{1}{2}$ m langen Fichtenstange, welche nach dem Wackelende zu verhältnismäßig schwächer wird. Diese Stange ruht auf zwei Kreuzböcken in wagerechter Lage über dem Boden. Zur Befestigung der Stange dienen halbe Eisenringe, welche auf den Kreuzböcken befestigt sind und dem Umfange der Stange angepaßt werden müssen.

Zu den Übungen, welche bereits auf der Kante ausgeführt wurden, mögen noch folgende kommen (Fig. 36):



Fig. 36.

a) Gehen bis zur Mitte der Schwebestange und Umkehren mit halber Drehung links oder rechts;

b) Gehen mit Übersteigen einer Schnur oder eines Stabes, die in der Höhe von 30 cm über der Schwebestange gehalten werden;

c) Schwebekampf. Eine Schülerin kommt von der Spitze der Schwebestange der anderen entgegen. Bei der Annäherung nimmt eine Jede feste Stellung und sucht durch Berühren mit geschlossenem Zeige- und Mittelfinger

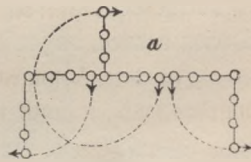
ihre Gegnerin aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die Schläge werden auf die Hand oder die Schultern der Gegnerin gerichtet, welche durch geschicktes Ausweichen denselben zu entgehen sucht. Beim Niederspringen sind alle früher gegebenen Regeln des Sprunges zu beachten.

35.

1. Ordnungsübung: Verschiedenartige Stellung der Reihenkörper in der Reihe:

a) Wie die Einzelnen einer Viererreihe in geteilter Ordnung verschiedenartige Stellungen einnehmen konnten, so wird auch die geteilte Ordnung der Reihen durch Stehenbleiben, Rechts- und Linksum u. hergestellt. Der 1. Reihe wird (bei Stirnstellung aller Reihen) angekündigt: Linksum, der 2. Rechtsum, der 3. Stehenbleiben, der 4. Linksumkehrt! Mit: „Geteilte Stellung der Reihen — Steht!“ wird diese Ordnungsübung ausgeführt, worauf die Umkehrung in andere geteilte Ordnungen der Reihen, oder ein Rückkehren der Reihen zur ursprünglichen Stellung folgen kann;

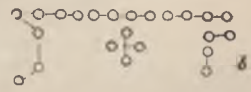
b) bei einer Abteilung von etwa 12 Schülerinnen, welche zu Vieren abgeteilt in Linie aufgestellt sind (Stirnstellung), wird angekündigt, daß die 1. Reihe Viertelschwenkung rechts, die 2. Dreiviertelschwenkung rechts und die 3. Viertelschwenkung links machen sollen, was mit „Geteilte Stellung der Reihen — Marsch!“ auszuführen ist.



Durch Acht-, Viertel-, halbe, Dreiviertel- und ganze Schwenkungen kann sodann die geteilte Ordnung mannigfach verändert werden, wobei der Lehrer nur darauf zu achten hat, daß beim Wechsel eine Reihe die andere nicht hindere;

e) eine Verschiedenartigkeit in betreff des Abstandes der Reihen von einander wird der Lehrer wie bei der Übung der Einzelnen (in vorletzter Lektion) herzustellen wissen;

d) in betreff der geteilten Ordnung der Reihen durch verschiedenartige Gestalt derselben möge etwa folgendes Beispiel genügen. Die in Linie



gestellten Viererreihen erhalten den Befehl: die erste solle sich zu einem Halbkreis um eine Mitte vor der rechten

Führerin, die zweite zum Ring um eine Mitte vorlings, die dritte zum rechten Winkel umbilden, was mit: „Geteilte Gestalt der Reihen — Marsch!“ zur Ausführung gelangt.

Was früher über verschiedene Gestalt der Reihen gesagt wurde, mag hier in verschiedenen Wechsln zur Übung kommen;

e) der Lehrer mag nach den Andeutungen in den beiden letzten Lektionen leicht auch eine verschiedenartige Ordnung der einzelnen Reihen mit Bezug auf Bewegungsarten an und von Ort und in der Bewegungslinie anzuordnen verstehen. Beim Anzuge der drei Viererreihen werde z. B. ein Wechsel von 8 Taktschritten, 4 Schrittwechselfritten (in 8 Zeiten) und von 4 Schottischhüpfen (in 8 Zeiten) in der Weise verlangt, daß beim Fortziehen die 1. Reihe mit Taktgehen, die 2. mit Schrittwechselfgang und die 3. mit Schottischhüpfen beginnt, während in den folgenden 8 Zeiten die 1. Reihe Schrittwechselfgang, die 2. Schottischhüpfen und die 3. Taktgang übernimmt, so daß in 24 Zeiten jede Reihe mit den verschiedenen Bewegungsarten wechselte. Bei den bereits geübten zahlreichen Gang- und Schrittweisen wird es dem Lehrer nicht schwer fallen, eine größere Reihe von Übungsfällen zu erfinden. Bei geteilter Ordnung der Reihen in betreff verschiedenartiger Bewegungslinien (s. vorige Lektion) mag der Lehrer die Schülerinnen zu Paaren oder Dreien ordnen, da sonst die Darstellung sehr erschwert werden müßte.

2. Übungen mit den Brustweitem:



Fig. 37.

a) Die Schülerinnen legen den Armstrang vor sich auf den Boden und setzen den linken Fuß genau auf die Mitte desselben. Mit Rumpfsbeugen erfährt jede Hand eine Öse, worauf der Oberkörper bei feststehenden Füßen sich so weit aufrichtet (wo möglich zur vollständig aufrechten Stellung), als es die Kraft der Arme und die Dehnbarkeit der Apparate gestatten. Abwechselnd wird der rechte und linke Fuß aufgesetzt (Fig. 37);

b) die Schülerinnen stehen zu Zweien geordnet einander gegenüber, die Einer erfassen mit beiden Händen die eine Öse eines Armstrangs, von dem die Zweier die andere mit der Hand von

der den Einern zugekehrten Seite halten. Die Einer nehmen mit Vorstreckung des rechten oder linken Fußes feste Stellung und schicken sich an, mit gebeugten Armen den Gummistrang recht fest zu halten. Die Zweier kehren den Einern die rechte oder linke Seite zu und stellen sich in einer kleinen Seitschrittstellung so auf, daß sie die andere Öse des Brustweilers im Speich- oder Kammgriff nur mit völlig ausgestrecktem Arme erreichen. In dieser Stellung erfolgt von seiten der Zweier langsames Beugen des den Einern zugekehrten Armes, was durch den Gummistrang erschwert wird. Die Einer haben dabei nur festzuhalten, und die Zweier beschränken ihre Thätigkeit auf das Armbeugen, so daß jede andere Mitbewegung, namentlich ein Überlegen des Oberkörpers nach der Seite hin, nach welcher gezogen wird, unstatthaft bleibt. Diese Armübung wird gleichmäßig mit dem rechten und linken Arme vorgenommen und abwechselnd von Einern und Zweiern geübt (Fig. 38). Hat man beim Einzelunterrichte einen Haken oder sonst eine Gelegenheit zum Einhängen der einen Öse des Armstrangs, so kann das Armbeugen unter Erschwerung mit dem anzustraffenden Gummistrang in ähnlicher Weise sich gestalten;

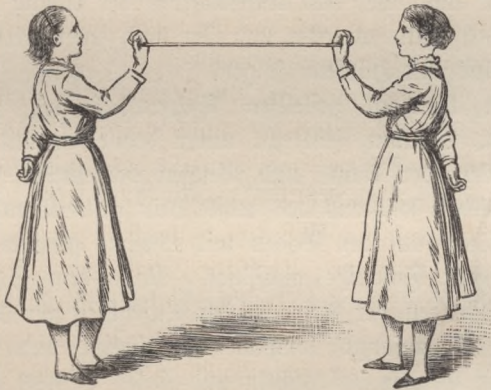


Fig. 38.

c) das Ausdehnen der Brustweiler erfolgt durch gleichzeitiges und gleichmäßiges Ziehen seitens der Einer und Zweier, welche die Seiten einander zuehren und in gehöriger Entfernung von

einander stehen, um das Armbeugen wie unter b) auszuführen. Dem Anstraffen des Brustweilers folgt stets ein allmähliches Nachlassen.

3. Mit Fassung der Hände und gekreuzten Armen (31) stehen die Paare mit Stirnstellung in Linie und führen in 6 Zeiten 3 Galopphüpfе links und Schwenthops links vorwärts aus, worauf unter Dreistampf die Paare halbe Drehung nach innen machen und sich so in 9 Zeiten hin- und herbewegen.

4. Nach dem Schrittwechselfange links und rechts in 4 Zeiten während des Umziehens folgen 2 Hüpfе auf dem linken und 2 Hüpfе mit dem rechten Beine und damit zugleich ganze Drehung rechtsum. Geschieht der 1. Tritt beim Schrittwechselfschreiten rechts, so erfolgt die ganze Drehung mit Links-um. Um die Übung nicht zu anstrengend zu machen, können zwischen Hüpfen und Schrittwechselfgang 4 Taktschritte eingelegt werden.

5. Das Kreuzzwirbeln wird links vorwärts in 3 Zeiten ausgeführt und mit 3 Hüpfen rückwärts auf dem linken Bein verbunden, was dann ebenso rechts geschieht. Die Schülerinnen können sich dabei in Flankenstellung bei geöffneten Viererreihen befinden. Beim Rückwärtshüpfen ist ein Vorbeugen des Oberkörpers zu vermeiden. Um auch hier das Anstrengende der Übung zu mildern, mögen 6 Taktschritte an oder von Ort nach jener Verbindung des Kreuzzwirbelns und Hüpfens folgen.

6. Am finnhoch gestellten Schaukelring nehmen die Schülerinnen Stellung senkrecht unter demselben und lassen sich durch Strecken der Arme und Beugen des linken Knies zum Sitzhocken nieder, während das rechte Bein gestreckt vorwärts geht und einen Tupf auf den Boden mit abwärts gesenkter und auswärts gefehrter Fußspitze ausführt. Nach dem Sitzhockbeugen erfolgt mit Beugen der Arme wieder Aufrichten zur 1. Stellung. Die Übung ist anfangs langsam darzustellen und erfolgt abwechselnd mit Beugen des rechten und linken Beines.

NB. Sehr zweckmäßig ist es, wenn der Lehrer die verschiedenen schon eingeübten Schritt- und Hüpfweisen vor-, rück- oder seitwärts so darstellen läßt, daß die Schülerinnen währenddem die Arme zur Waghaltung (Fig. 8) oder zur Schräghaltung aufwärts (wie bei Fig. 11) nehmen, auch wohl in dieser Haltung durch Fassung mit

den Händen die Verbindung mit ihren Nachbarinnen herstellen. Man teile z. B. die Abtheilung in Einer und Zweier und stelle 2 Reihen (die Zweier vor den Einern) in Stirn auf. Mit einem Seitenschritt stellen sich die Einer so, daß sie auf die Rücken der Zweierreihe zu stehen kommen. Beide Reihen nehmen Fassung der Hände wie bei Fig. 35. Auf Marsch! geben die Einer ihre Fassung auf, gehen mit Kumpfsbeugen unter der Kette der Zweier durch, stellen aber sogleich die Richtung und Fassung der Reihe wieder her. Darauf ziehen ebenso die Zweier durch die Kette der Einer und im Wechsel so fort. Der Lehrer mag bestimmen, daß je nach 4 oder 6 Zeiten ein Wechsel eintritt. Je nachdem diesen Durchzügen der $\frac{3}{4}$ - oder $\frac{4}{4}$ -Takt zu Grunde gelegt wird, können dann in bestimmten Zeiträumen passende Schreitungen nach links und rechts an den Durchzug sich knüpfen. Wenn z. B. die Einerreihe in 4 Schrittzeiten Durchzug gehalten hat, so kann sie bei sofort hergestellter Fassung in 4 Zeiten nach links Mazurka und Beitritt ausführen, was sich ebenso nach rechts hin wiederholt. Dasselbe geschieht dann von der Zweierreihe in 12 Zeiten. In ähnlicher Weise können auch andere Verbindungen hergestellt werden.

Kanon.

Stö = nen die Lie = der der Frühling kehrt wie = der; es
 flö = tet der Hir = te auf sei = ner Schal = mei: La
 la la la la la la la lo la la la la la la la.

Den 3 Theilen des Kanons schließen sich auch 3 verschiedene Bewegungsformen an: 1) Galoppgehen in der Form des Schrittwechselganges (jeder Tritt in 1 Zeit) links und rechts je 2 Mal, 2) Wiegeschreiten links und rechts mit Betonen des 1. Tritttes je 2 Mal, 3) 3 Mal Kreuzhüpfen links (im Anschluß an die Achtelbewegung der Noten) und 1 Geschrift Wiegegung links; dasselbe

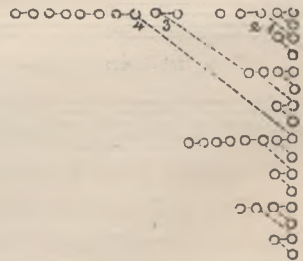
ebenso rechts. Gleich und widergleich sind diese Bewegungen auch mit Gesang des Kanons zu üben, und wenn sie sicher gehen, auch kanonisch zu verbinden. Zu diesem Zwecke werden die Schülerinnen in 3 gleiche Gruppen geteilt, z. B. von je 3 Viererreihen. Die 1. Gruppe beginnt den Kanon mit Galoppgehen, und sowie sie zum 2. Teile mit Wiegegang übergeht, setzt die 2. Gruppe mit Galoppgehen ein, und dann ebenso die 3. Gruppe. Jede Gruppe hat unbekümmert um die andere Gesang und Bewegungsform sicher und bestimmt durchzuführen.

Wäre die Abteilung in Sechserreihen aufgestellt, so könnte die Durchführung des Kanons auch so geordnet werden, daß die Schülerinnen rottenweise zusammen arbeiten, wobei also die Rotten der Einer und Zweier, der Dreier und Vierer und der Fünfer und Sechser zusammengehören.

Wie die Abteilungen nach einander einsetzen, so können sie auch nach einander auf ein Zeichen des Lehrers wieder aufhören.

36.

1. Ordnungsübung: Freie Teilung der Reihe in Reihen. Angenommen, es ständen 16 Schülerinnen in Stirnreihe, so erfolgt die Einteilung derselben in 8 Zweier-, 4 Vierer- und 2 Achterreihen. Aus der Stirnstellung erfolgt mit Rechtszum! Flankenstellung, worauf geboten wird: Die Zweierreihen reihen sich links an die Führerinnen — Marsch! Dann: reihet euch links zu Viererreihen — Marsch! Reihet euch links zu Achterreihen — Marsch! und zuletzt: reihet euch links zu einer Reihe — Marsch! womit die Reihe nur bei Ortsveränderung wieder in Linienaufstellung angekommen ist:



Darauf kann die Umsetzung wieder so erfolgen, daß befohlen wird: Die Achterreihe reihet sich hinter die 1. Achterreihe, die Viererreihen hinter die 1. Viererreihe, die Zweierreihen hinter die 1. Zweierreihe und zuletzt: reihet euch zur Flankenreihe! womit die 1. Aufstellung wiederhergestellt ist. Es ist diese Ordnungsübung mit links und rechts Aufreihen darzustellen und sowohl an

Ort wie im Umziehen von Ort auszuführen. Daran schließt sich die Veränderung der in Stirnstellung aufgestellten Reihe durch Schwenken. Man befiehlt, die Zweier-, Vierer- oder Achterreihen sollen mit ganzer Schwenkung aus Linie in Linie links oder rechts schwenken, oder es solle eine Viertelschwenkung rechts in der Zweiteilung, sodann eine links in der Vierteilung geschehen, was nach ganzen, halben oder Viertelschwenkungen mit der angenommenen Reihenteilung vielfach gewechselt werden kann.

2. Stabübungen:

a) An Ort wird der Stab wagerecht auf die äußere Fläche beider Hände gelegt, deren Finger geschlossen etwas nach oben zu beugen sind, damit der Stab nicht abfällt. Auf diese Weise wird er zur Stabwende rückwärts langsam erhoben, wobei sich die Hände allmählich drehen müssen, um den Stab zu erfassen. Bei der Stabführung vorwärts kommt der Stab wieder auf die Ristflächen der Hände zu liegen, was jedoch stets mit allmählichem Drehen der Hand und nicht durch schnelles Zugreifen auszuführen ist;

b) an Ort wird der Stab zur Waghaltung vorlings mit Kammgriff erfaßt und mit beiden Händen leicht in die Höhe geschneilt, um mit Ristgriff der Hände wieder aufgefangen zu werden; dann geschieht das Aufwerfen aus der Risthalte und das Auffangen mit Kammgriff, so daß ein fortwährendes Drehen der Hände nach gedachten Lagen erfolgt. Bei einiger Sicherheit wird mit dem jedesmaligen Aufschnellen des Stabes ein heidbeiniges leichtes Aufhüpfen verbunden;

c) von Ort wird Taktgang im Dreivierteltakt ausgeführt, der Stab mit Spanngriff vorlings gehalten. Beim 1. Schritt erfolgt Aufheben des Stabes zur Waghaltung, beim 2. zur Senkelhaltung über dem Kopfe, beim 3. rückwärts Senken zum Anliegen an den Schulterblättern; bei den folgenden 3 Schritten geht die Stabführung auf demselben Wege wieder zurück.

Bei dieser Übung nach rückwärts ist hauptsächlich der Deltamuskel (*Musculus deltoideus*) thätig, welcher bei Tempo 1 und 2 durch den Schlüsselbeintheil des Brustmuskels (*M. pectoralis major*) und den Rabenschnabelarmmuskel (*M. coracobrachialis*) unterstützt wird, während beim 3. Tempo der Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*) mit ins Spiel kommt. Es sind gerade diese Muskeln

für eine bei jungen Mädchen so nötige normale Haltung der Brust und der Schultern wichtig. Besonders muß an der Kräftigung des Deltamuskels gelegen sein, eines starken dreieckigen, über das Schultergelenk so gelegten Muskels, daß die Basis sich an den äußeren Teil der Gräte des Schulterblattes, an die Schulterhöhe und an den äußeren Teil des Schlüsselbeines anlegt; von diesen Punkten aus laufen die starken Bündel dieses Muskels nach dem Oberarm.

3. Mit Castagnetten:

a) Kreuzzwirbeln in 3 Zeiten nach links (im Umzuge) und 1 Hupf vorwärts verbunden mit Aufstrecken der Arme und 1 Klapp, worauf 4 Takt Schritte folgen und das Kreuzzwirbeln in gedachter Weise rechts geschieht; so im Wechsel mit 4 Takt Schritten weiter.

b) Mit 4 Takt Schritten wechselt Dauerstellung auf einem Fuße, wobei in gleicher Zeiteinteilung wie bei den Takt Schritten 4 Klappe erfolgen.

4. Am finnhoch gestellten Schaukelring geschieht wie bei 28 mit feststehenden geschlossenen Knien und ganz gestrecktem Körper (namentlich der Knien) ein Rückwärts- und Vorwärtsneigen durch Beugen und Strecken der Arme; dann ebenso ein Neigen des Oberkörpers nach rechts und nach links, indem beim Rechtsneigen der linke, und beim Linksneigen der rechte Arm hauptsächlich in Thätigkeit kommen. Bei dieser Übung treten der zweiköpfige Armmuskel (*M. biceps*) und der innere Armmuskel (*M. brachialis internus*) vorzugsweise in Thätigkeit, während beim Strecken des Armes der dreiköpfige Armmuskel (*M. triceps brachii*) gebraucht wird.

Nachdem dieses Vor-, Rück- und Seitwärtsneigen des Oberkörpers geübt ist, wird eine Verbindung dieser Thätigkeiten zum Kegelfreisen angeordnet, indem bei ganz gestrecktem Körper und feststehenden Füßen aus dem Neigen seitwärts rechts in das vorwärts, sodann gleich in das seitwärts links und von da aus in das Rückbeugen übergegangen wird. Wenn das Kegelfreisen einige Mal von rechts nach links geübt ist, wird es auch von links nach rechts vorgenommen (Fig. 39).

Diese Übung, welche behutsam und nicht anhaltend getrieben sein will, ist für das weibliche Geschlecht besonders wichtig. Durch die gestreckte Haltung des ganzen Körpers ist eine vorwiegende

Bethätigung des breiten und langen Rückenmuskels (*M. latissimus dorsi* und *M. longissimus d.*) erforderlich, während bei dem Drehen des Oberkörpers ganz besonders eine Thätigkeit folgender Muskeln: des äußeren schiefen Bauchmuskels (*M. abdominis obliquus externus*), des inneren schiefen Bauchmuskels (*M. a. o. internus*), des geraden Bauchmuskels (*M. rectus abdominis*), des Lenden-Heiligenbeinmuskels (*M. sacrolumbalis*) veranlaßt wird.

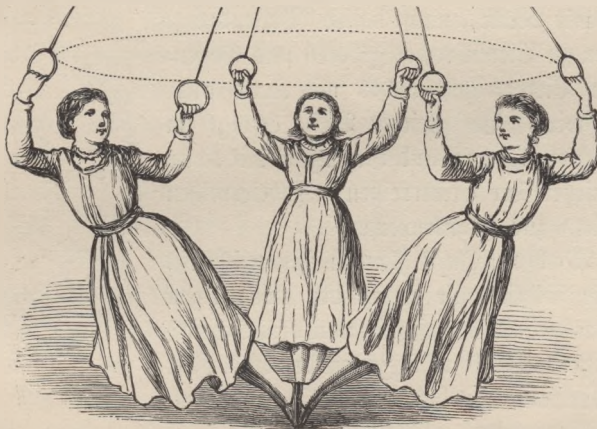
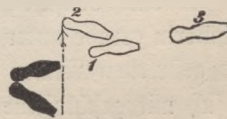


Fig. 39.

Alle diese Muskeln sind hinsichtlich ihrer Teilnahme bei der Verdauung, bei der Thätigkeit des Atmens, des Darmkanals, der Ausleerung, des Gebärens u. von größter Wichtigkeit, und die gedachte Übung ist auch auf das zu beziehen, was unter III. des ersten Teiles über Bethätigung der Hüft- und Beckenknochen bemerkt wurde. Die beim weiblichen Geschlechte häufig vorkommende Unterleibsverstopfung findet in den meisten Fällen durch Belebung der betreffenden Muskeln ihre Erledigung.

5. Wiegegang in 2 Zeiten (die ersten beiden Schritte verbunden) wechselt mit 2 Schritten Taktgang.

6. Gehen nach links und rechts vorwärts in der Folge des dreiteiligen Schrittwechseltanges, nur mit der Abweichung, daß statt des 2. Schrittes das nachstellende Bein kreuzend hinter das Vorstellbein gestellt wird.



37.

1. Ordnungsübung: Die Reihe, welche in Zweier- und Viererreihen abgeteilt ist, zieht in offener Flankenreihe vorwärts, worauf befohlen wird: Gegenzug rechts mit Kette — Marsch! Nachdem die Führerin den Gegenzug vollendet hat, folgt der Befehl: reihet euch rechts zu Zweierreihen, worauf nach und nach der Umzug der Paare hergestellt wird. Dann folgt Gegenzug der geschlossenen Paare mit Kette, nach dessen Vollendung: Anreihen zu Vieren rechts geboten und Gegenzug der Viererreihen rechts mit Kette ausgeführt wird. In gleicher Weise erfolgt im Wechsel von Umzug und Gegenzug mit Kette das Umsetzen der Viererreihen in Zweierreihen und zuletzt zur Flankenreihe:



2. Walzer: In 3 gleichen Zeiten schließt sich diese Schrittweise so an den zweiteiligen Schrittwechselfschritt, daß z. B. nach dem Schrittwechselfschreiten links in 2 Zeiten in der 3. Zeit ein Niedertreten mit dem rechten Fuße erfolgt.

Dieses Niedertreten rechts schließt aber mit einem Hops in Verbindung mit einer schnellen ganzen Drehung links um. Erfolgt das Schrittwechselfschreiten rechts, so folgt in der 3. Zeit die ganze Drehung auf dem linken Fuße rechts um. Da das Walzdrehen immer nach einer Seite hin Schwindel erregen würde, so läßt man nach jedem Walzerschritt 3 Taktschritte folgen, von denen der erste ein wenig als Schwertritt betont werden kann.

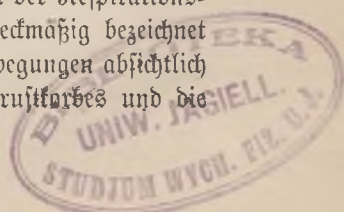


3. Am brusthoch gestellten Schaukelring stellt sich die Schülerin gerade unter denselben. Indem sie die Ringe mit Ristgriff und gestreckten Armen nahe bei einander vorwärts drängt, erhebt sie sich mit geschlossenen Füßen und völlig gestrecktem Körper zum

Stand auf den Fußspitzen, so daß sich der ganze Körper vorwärts neigt und zu dem geraden Fußboden immer mehr die Stellung in einem spitzen Winkel einnimmt. Die Thätigkeit der Arme ist hierbei besonders wichtig; dieselben dürfen in der Streckhalte nicht nachgeben. Überhaupt ist ein langsames Ausführen der Übung erforderlich und ein plötzliches Übergehen in diese Strecklage deshalb unthunlich, weil sonst leicht ein heftiges Zusammenknicken der Arme und Kniee erfolgen müßte. Bei vorsichtiger Ausführung ist jedoch diese Streckübung für junge Mädchen sehr zuträglich, was man schon aus der großen Zahl von Muskeln entnehmen kann, welche hierbei in Thätigkeit kommen, als: der zweiköpfige Armmuskel (*M. biceps*), der äußere und innere Armmuskel (*M. brachialis externus und internus*), der dreiköpfige Strecker des Vorderarmes (*M. anconaeus*), der Untergrätenmuskel (*M. infraspinatus*), der lange und kurze äußere Speichenmuskel (*M. radialis externus longus et brevis*), der Kappenmuskel (*M. cucullaris*), der große und kleine Brustmuskel, wie der schon genannte Deltamuskel, der vordere große Sägemuskel (*M. serratus anticus major*), der breite Rückenmuskel, der äußere schiefe Bauchmuskel, der gerade Bauchmuskel, der Wadenmuskel (*M. soleus*), der lange Wadenbeinmuskel (*M. peronaeus longus*). Außer den genannten treten noch mehrere andere bei dieser Übung in Thätigkeit. Für Stärkung derjenigen Muskelpartien, welche eine gute aufrechte Haltung möglich machen, ist die Übung vortrefflich.

4. Es geschieht Umzug der Paare mit ungleichem Antreten, wobei 6 Taktschritte wechseln mit Wiegegang nach außen und innen mit Ab- und Zukehren, indem sich die zu einem Paare Gehörigen einmal den Rücken, dann das Gesicht zuwenden. Beim Zukehren werden die Arme erhoben und es erfolgt ein Aneinanderklatschen der Hände, während sonst die Arme auf dem Rücken verschränkt bleiben. Der Lehrer halte darauf, daß das Abjucken der Arme nicht in ein Schleudern ausarte, sondern in einer Bogenbewegung erfolge.

5. Obgleich bei den meisten Übungen der weiblichen Gymnastik von selbst schon eine Steigerung in der Thätigkeit der Respirationsorgane erfolgt, so muß es doch als ganz zweckmäßig bezeichnet werden, wenn dann und wann tiefere Atembewegungen absichtlich veranlaßt werden, um die Erweiterung des Brustkorbes und die



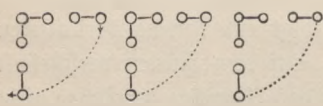
Kräftigung der hier einschlagenden Organe zu fördern. Man verlange z. B. Umzug mit der Forderung, daß beim 1. Schritt tiefes Einatmen, beim 2. Anhalten des Atems und beim 3. Ausatmen erfolgen; oder man lasse das Anhalten des Atems durch 2 Schrittzeiten geschehen. Auch dreiteiliger Schrittwechsellschritt im langsamen Tempo ist so einzurichten, daß Ein- und Ausatmen auf den 1. und 3. Schritt kommen.

Die mechanische äußere Thätigkeit besteht dabei in einem Heben und Senken der Rippen, was durch die Rippenhalter (Musculi scaleni), durch die inneren und äußeren Zwischenrippenmuskeln (M. intercostales interni et externi) bewirkt wird. Unterstützung erhalten dieselben außerdem noch durch die Rippenheber (Musculi levatores costarum), durch den hinteren, oberen und unteren Sägemuskel und beim anstrengenden schweren Atmen durch den vorderen großen Sägemuskel, selbst auch durch den großen Brustmuskel, das Zwerchfell und die Bauchmuskeln.

6. Der Nachstellgang war bisher immer in 2 Zeiten geübt worden, so daß Vor- und Nachstellen in je 1 Zeit erfolgten. Jetzt wird es in 1 Zeit geübt, so daß der Nachstellfuß schnell nachgezogen wird, zuerst immer nach links, oder immer nach rechts. Dann folgen Verbindungen wie: 1 Schritt nach rechts, einer nach links — 2 Schritte nach rechts und 2 nach links, 3 Schritte nach rechts und 1 Schritt nach links — 3 Schritte nach links und Schritzwirbeln nach links, oder Wiegegange in Verbindung mit dem einzeitigen Nachstellgange.

38.

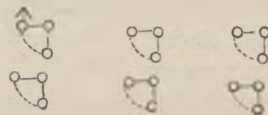
1. Ordnungsübung: Freie Teilung der Reihe in Reihen-



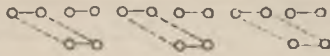
körper. Die Reihe von 12 Schülern steht in Stirn und ist zu 3 Vierer- und 6 Zweierreihen abgeteilt. Es wird geboten: die Viererreihen

schwenken rechts zur Säule!

Darauf: die Zweierreihen schwenken rechts zur Säule!



Dann: die Zweierreihen reihen sich links zur Linie!



Mit Schwenkung der Viererreihen links aus Linie in Linie ist die erste Aufstellung wiederhergestellt.

2. Das Kreuzschwenken und Grußschwenken (Fig. 40) ist eine Freiübung, welche zu unterscheiden ist von den Schwenkungen der Reihen. Beim Stehen auf einem Beine, z. B. auf dem linken, schwingt das rechte Bein vor dem Standbeine nach links und führt mit abgestrecktem Fuße einen Tupf mit der Fußspitze auf den Boden aus, was dann mit Zurückschwenken auch nach rechts hin geschieht. Gleichzeitig wird der rechte Arm im Bogen nach links zur Wölbung über den Kopf wie zum Grüßen erhoben (beim Schwanken nach links), während er beim Zurückschwenken wieder abgesenkt wird. Das eckige Halten des Armes im Ellenbogen- und Handgelenk ist zu vermeiden. Auch die Finger stellen bei geschlossener Haltung eine gewisse Rundung her. Mit dem Schwanken nach innen kann ein leichtes Kniewippen verbunden werden, wie von selbst auch dabei eine Drehung des Oberkörpers um seine Achse erfolgen muß. An Ort ist die Übung im Wechsel links und rechts 2 oder 3 Mal zu wiederholen.



Fig. 40.

3. Mit Castagnetten wird der Walzerschritt in 3 Zeiten so ausgeführt, daß während der Drehung mit gehobenen Armen 2 Klappen erfolgen, oder der Rhythmus des zweiteiligen Schrittwechsellanges mit Klappen begleitet wird. Ist in dem Übungsraume ein Instrument zur Hand, oder eine Geige, so mag die Schrittweise nach folgendem einfachen Walzer erfolgen. Das Einlegen von Taktstritten, um den Wechsel von links und rechts herzustellen, geschieht wie oben.

Langsam.

4. Der Nachstellgang in einer Zeit wird in verschiedenen Zusammenstellungen vor-, rück- und seitwärts, auch im Wechsel mit zweiteiligem Nachstellgange geübt; z. B. mit Linksvorstellen 3 Schritt rückwärts, 3 Schritt seitwärts links und 3 Schritt vorwärts in 9 Zeiten; dann ähnlich auch mit Vorstellen rechts — 3 Schritte nach links seitwärts und Schritzwirbeln links, und ebenso rechts, in 12 Zeiten — 3 Schritte links vorwärts und Wiegegange, dann ebenso nach rechts — 2 Schritte seitwärts links in 2 Zeiten, darauf 2 Schritte in 4 Zeiten; so im Wechsel weiter. — Im Umzuge links Nachstellgange einen Schritt in 2 Zeiten, den folgenden in einer Zeit u.

5. Barrenübungen: Es ist schon an anderer Stelle dieses Buches darauf hingewiesen worden, daß die Barrenübungen in ihrer

Allgemeinheit beim Mädcheturnen nicht zur Verwendung kommen, weil deren vorwiegende und einseitige Benutzung im ganzen eine breitschultrige und gedrungene Körperhaltung zuwegebringen würde. Was von den Barrenübungen beim Mädcheturnen zur Verwendung sich eignet, mag in folgendem zusammengestellt werden, wobei es sich namentlich um den Streckstütz auf den beiden Barrenholmen dreht (Fig. 41 a). Dieser Streckstütz, wobei beide gestreckte Arme

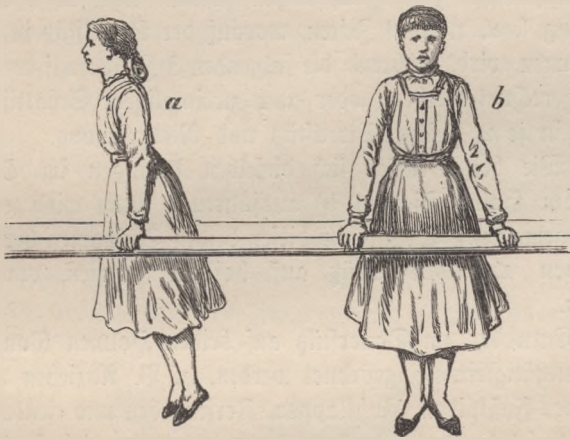


Fig. 41.

die Last des Körpers zu tragen haben, ist bei Mädchen sehr genau zu nehmen mit der strengen Forderung: Schultern zurück! Rücken hohl! Kopf aufrecht! Füße geschlossen und Fußspitzen auswärts!

Es können hierbei Mehrere in den Barren einziehen und sich in dem Barren gleichmäßig so verteilen, daß sie den erforderlichen Abstand von einander behalten und sich nicht gegenseitig hindern.

1. Beide Hände erfassen die Barrenholme von oben, um ein Aufspringen mit Abschnellen beider Füße zu unterstützen. Ohne daß der Körper im Stütz verbleibt, schließt sich ein genaues Niederspringen an. Dieses kurze Aufhüpfen mit Hilfe der stützenden Arme kann auch mit Abschnellen nur eines Fußes geschehen, so daß es wechselseitig, immer links oder rechts, und beidfüßig erfolgen kann. Man ordne die Übung zur gemeinschaftlichen Übung also an: 4 Taktschritte an Ort wechseln mit viermaligem Aufhüpfen wechselseitig — ebenso 4 Mal links — desgleichen 4 Mal rechts —

ebenso beidfüßig. Auch das Aufhüpfen zum Kreuzsprung läßt sich mit dem Taktgange in Wechsel stellen.

2. Aufspringen zum Streckstütz (Fig. 41 a) und Niedersprung zwischen den Holmen, kann ebenfalls mit 4 Taktschritten in Wechsel gesetzt werden, so daß die Schülerinnen 3 Zeiten im Stütz verharren, um in der 4. Zeit abzuspringen.

Auch mit anderen Schrittweisen kann der Stütz abwechseln; z. B. mit Aufstützen der Hände auf beiden Holmen erfolgen 2 Geschritte Wiegegang l. u. r. in 6 Zeiten, worauf der Streckstütz in 3 Zeiten eingenommen wird, während die folgenden 3 Zeiten auf den Niedersprung gerechnet werden; oder nach zweimaligem Schottischhüpfen erfolgen in je 2 Zeiten Streckstütz und Niedersprung.

3. Wie bei 2 lassen sich dieselben Übungen im Streckstütz auf einem Holm (Fig. 41 b) ausführen. Man wird wohlthun, einen angemessenen Wechsel in diesen beiden Stützarten herzustellen, im ganzen aber den Stütz auf beiden Holmen vorherrschen zu lassen.

4. Entweder im Dauerstütz auf beiden Holmen können Fuß- und Beinthatigkeiten zugeordnet werden, z. B. Anziehen und Abstrecken der Fußspitzen, Fußklappen, Fersenheben und -senken, Beinkreuzen, Knieheben und -strecken u.; oder es treten diese Thatigkeiten in geordnetem Zeitmaße und im Wechsel mit dem Stande auf ebener Erde auf.

5. Mit dem Stütz können einige Rumpftthatigkeiten in Verbindung gebracht werden; z. B. Schulterheben und -senken, Rumpfdrehen l. u. r.

6. Handlutschen im Stütz auf beiden Holmen oder auf einem Holme, l. und r.

7. Vor- und Rückschwingen im Streckstütz auf beiden Holmen mit geschlossenen Füßen bis zur Holmhöhe.

8. Streckstütz auf beiden Holmen wechselt mit Sitz hinter oder vor der Hand auf einem Holm.

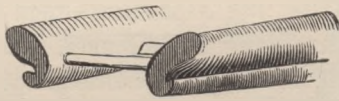
9. Stütz auf beiden Holmen wechselt mit Stütz auf einem Holm, l. u. r., hin und her, oder walzdrehend.

10. Stützeln beim Schwingen im Streckstütz.

11. Wiegegang vor- oder rücklings an einem Holm oder an beiden Holmen in den verschiedenen Griffarten.

12. Im Unterarmstütz Fuß- und Weinthätigkeiten, auch Vor- und Rückschwingen im Unterarmstütz.

6. Ausgiebiger als die Barrenübungen sind die Übungen an der wagerechten Hangleiter, deren Anwendung sich namentlich beim Mädchenturnen bewährt hat. Zwischen je 2 Ständern sind 2 Riegel eingeschoben, von denen die Leiter getragen wird. Diese Tragriegel erhalten eine solche Einrichtung, daß sie beliebig höher und tiefer zu stellen sind, um die Leiter höher oder tiefer stellen zu können. Die Leiterbäume selbst und die Sprossen müssen recht sauber und glatt gearbeitet sein und ein bequemes Anfassen im Hand- und Fingergriff gestatten. Namentlich erfordern die Leiterholme eine sorgfältige Herstellung. Spieß hat sie nach mehrjährigen Erfahrungen in einer solchen Einrichtung praktisch befunden, wonach die Holme auf dem oberen Rande eine gefällige sanfte Abrundung zeigen, so daß sie hier mit der Hand leicht erfaßt werden können, während sie nach unten zu in einer Hohlkehle ausgeschweift sind, um dadurch einen Griff für die vorderen Fingergelenke möglich zu machen:



Wir halten diese Hohlkehle für den Hängelgriff für unnötig, und geben der Hangleiter wohl dieselbe Gestalt, nur mit Weglassung der Hohlkehle.

Die Leiterbäume (in einer Länge von 3 m 75 cm — 4 m 70 cm) stehen in mittlerer Schulterbreite der Übenden von einander entfernt. Es hat sich für eine zweckmäßige Gestaltung dieser Hangelübungen als notwendig herausgestellt, daß man zwei solcher Leitern als Doppelleitern neben einander anbringt, welche so nahe an einander gelegt werden, daß die beiden äußeren Holme beider Leitern mit ausgespannten Armen ergriffen werden können. Die Sprossen sind so einzufügen, daß die Abstände von einander die Hälfte ihrer Länge ausmachen. An dem einen Ende ist ein Tritt mit mehreren Stufen anzubringen, der Boden mit Decken oder Matratzen zu belegen. Als 1. Übung erfolge: freier Hang mit geschlossenen Fersen und nach außen abgelenkten Fußspitzen bei völlig gestrecktem Körper:

a) im Speichgriff an den Holmen einer Leiter, indem alle Finger die obere Kante des Leiterholmes von außen erfassen; b) im Nistgriff an einer Sprosse, indem die Hände die Sprosse so erfassen, daß die äußere Handfläche nach oben liegt; c) im Kamm- oder Untergriff an einer Sprosse [Gegensatz von b) und d)] im Ellengriff, indem die Hände etwas gedreht die Leiterholme von innen zwischen den Sprossen durch umfassen, wobei die kleinen Finger nach der Uebenden zu gehalten werden. Im Anfange ist diese Übung noch nicht im freien Hange, sondern etwa mit Austreten der Fußspitzen auf den Tritt vorzunehmen (Fig. 42).

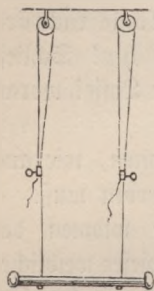


Fig. 42.

Im allgemeinen mag auch hier bemerkt werden, daß diese Hangübungen nicht übermäßig anstrengend gestaltet werden dürfen. Bei der hier in Betracht kommenden Thätigkeit der Hände darf nicht übersehen werden, daß nach Carus die Hand einmal Sinnesorgan, feinstes Organ des Gefühls, des Tastsinnes, und dann das geschickteste Bewegungs- und Kunstorgan ist. In der Jugend, wo sie wie bei den Frauen mehr den Charakter der Sensibilität hat, müssen daher alle gewaltsamen Anstrengungen und Aenkungen derselben möglichst vermieden werden, weil dadurch das Gefühl in derselben abgestumpft wird. Wenn die um die Schönheit ihrer Töchter besorgten Mütter

eine Scheu vor solchen Hangelübungen haben, weil das Turnen große Hände mache, so können dieselben durch die Urteile gewiegter Turnärzte beruhigt werden, indem sich Dr. Angerstein dahin äußert: „Die Vergrößerung liegt nur in einer Zunahme der Muskulatur der Hände, was dieselben aber keineswegs verunziert“, und Prof. Virchow: „Die Hände werden durch das Turnen nicht deform, höchstens etwas breiter, aber nicht unzierlicher“. Auch die

Frage: „Macht das Turnen die Finger der Mädchen ungeschickt zum Klavierspiel?“ beantwortet Dr. Ngerstein dahin: „Die Bewegungen, wie sie für das Klavierspiel gefordert werden, beruhen auf einer ergiebigen Beweglichkeit der Gelenke; es giebt aber keine turnerische Thätigkeit, welche auf die Gelenke der Hand nachtheilig wirkt, und somit ist auch ein Nachtheil des Turnens auf das Klavierspiel ausgeschlossen“.



Sehr zweckmäßig und fast für alle Schaukelringübungen geeignet ist das kleine Schwebereck nach nebenstehender Figur. Es hängt an einem nicht zu starken Seile, das über Rollen geht und durch Schrauben mit Blechhülsen höher und tiefer gestellt werden kann, jenachdem es zu Hang- oder Stemmübungen benutzt werden soll.

39.

1. Ordnungsübung: Öffnen und Schließen, Nebenreihen, so wie Vor- und Hinterziehen der Reihen. Wie die gedachten Ordnungsübungen von den Schülerinnen in ihrem Verhältnisse als Einzelne in der Zweier-, Dreier-, Viererreihe 2c. dargestellt wurden, so sind sie auch von den kleineren Reihen in ihrer Stellung zum ganzen Reihenkörper ausführbar. Ständen z. B. 3 Viererreihen in Linie, so könnte befohlen werden: Öffnet die Reihen nach links hin zu 6 Schritten Abstand. Mit Marsch! machen die 2. und 3. Reihe Linksum und ziehen (während die 1. Reihe Stand hält) mit 6 und 12 Schritten geradeaus, um mit dem 6. und 12. Schritte wieder Rechtsum zu machen.

Darauf folgt wieder der Befehl zum Schließen auf 3 Schritte Abstand, was mit Viertelwendungen rechts und links auszuführen ist. In ähnlicher Weise erfolgt das Öffnen und Schließen bei zur Säule gestellten Viererreihen. Die in Stirn stehende Reihe wird z. B. mit Rechtsschwenken zur Säule umgesetzt. Indem nun die Reihen 4 Schritt Abstand haben, folgt: Schließt die Reihen vorwärts; dann: Öffnet die Reihen rückwärts zu 8 Schritten Abstand. Ebenso erfolgt das Öffnen vorwärts, von der Mitte aus 2c., wie

es früher von den Einzelnen geschah. Beim Rückwärtsöffnen können die Reihen rückwärts gehen oder mit Kehrtmachen sich umsetzen. Danach ist mit dem Öffnen und Schließen der Reihen auch das der Einzelnen zu verbinden. Die in Stirn gestellten 3 Viererreihen schwenken z. B. zur Säule, worauf geboten wird: Schließt die Säule zu einem Schritt Abstand! Öffnet die Reihe links hin zu einem Schritt Abstand! Öffnet die Säule rückwärts zu 8 Schritten Abstand! Schließt die Reihe links hin! Schließt die Säule zu 4 Schritt Abstand! Links schwenkt in Linie! worauf die 1. Aufstellung wieder erreicht ist.

Daraus wird der Lehrer schon entnehmen können, wie auch das Vor- und Hinterziehen der Reihen gestaltet werden muß.

2. Die Übungen am Rundlauf. Wir widmen den Übungen am Rundlauf oder Kreisringel in dieser weiblichen Turnkunst besondere Aufmerksamkeit, weil wir uns mit der Zeit immer mehr davon überzeugt haben, wie vorteilhaft diese Turnübungen sich für die körperliche Ausbildung junger Mädchen erweisen, und wie geeignet sie sind, namentlich beim Turnunterrichte größerer Mädchenklassen zweckmäßig verwendet zu werden.

Lange Zeit hat man ein Vorurteil gegen den Rundlauf gehabt, als werde durch die Übungen daran eine schiefe Haltung der jungen Mädchen befördert; oder man hielt das Herumschleudern an diesem Turngerät für Mädchen nicht passend. So ist es z. B. bekannt, wie die schwedische Turnschule nach Ling eine entschiedene Gegnerschaft der Rundlaufübungen bildete, offenbar weil man nur die mißbräuchlichen Übungen daran gesehen und nicht die rationelle Verwertung des Rundlaufs gekannt hat. Allein der Mißbrauch hebt den vernünftigen Gebrauch nicht auf. Daß dieses Turngerät in vielen englischen Familien eingeführt und häufig in den Gärten zur Übung für die jungen Mädchen aufgestellt wird, spricht für die praktische Bedeutung des Rundlaufes. Denn die englischen Mütter sind ebenso aufmerksam als vorsichtig in allem, was die Kraft und Gesundheit ihrer Töchter zu fördern geeignet ist. Während man den Rundlauf in den Gärten zum lustigen Spiele aufstellt und ihn als „Fluglauf“ oder „Riesenschritt“, in englischen Mädcheninstituten nach der berühmten Tänzerin auch „Taglioni-Fly“ benannt hat, erhält seine Behandlung beim eigentlichen Mädcheturnunterrichte einen anderen

Charakter, indem die turnerischen Schreitungen, Hüpf-, Lauf- und Sprungweisen, wie sie die Speißsche Turnschule aufgebracht hat, auf dieses Turngerät übertragen werden und hier durch die Mitbetheiligung der Arme eine nicht unwesentliche Steigerung des Kräftegebrauches zuwegebringen. Denn mit jenen nützlichen und anmutigen Hüpf- und Sprungweisen geht durch die kräftige Anstraffung des Rundlaufstranges mit Hülfe eines Armes oder beider Arme stets eine zweckmäßige Übung der Arm-, Rücken- und Brustmuskulatur Hand in Hand, wodurch zugleich die Prozesse der Atmung und Blutzirkulation eine ganz vortreffliche Anregung erhalten. Beim Mädchenturnen ist außer den eigentlichen Laufübungen, die so selten daran kommen, keine Turnübung für eine ausgiebige Atmung und somit für Bewahrung des Lungengewebes vor krankhafter Entartung so geeignet, wie die in Rede stehende.

Der für den Mädchenturnunterricht zu verwendende Rundlauf wird in zwei Formen hergestellt, jenachdem man ihn auf dem Turnplatze an einem senkrechten Maste anbringt, oder ihn im Turnsaale an der Decke wie auch im Freien an einem langen Querbalken befestigt. Der Vollständigkeit halber sei aber auch die dritte Form eines Rahm- oder Querbalkenrundlaufes hier beschrieben.

Die Hauptsache beim Rundlauf bildet immer die Drehscheibe oder die Rundlaufkurbel, von deren Konstruktion sogleich zu sprechen sein wird. Für Anbringung dieser Drehscheibe dient entweder ein geeigneter Deckenbalken der Turnsaaldecke, oder ein eigenes Gerüst für den Rundlauf. Dieses Gerüst wird gebildet nach der einen Art durch 2 Ständer oder Holzfäulen in einer Höhe von 5 m und 20 cm Stärke. Diese beiden abgerundeten Ständer sind verbunden durch einen wagerechten Tragbalken, der in einer Länge von 8 m und in einer Stärke von 16 cm vorkommt. Dieser Querrahmen muß überhaupt die Länge haben, wobei die Ständer so weit von einander aufgestellt sind, daß die am Rundlaufstränge sich Schwingenden nicht mit den Füßen daran schlagen. Des festen Haltes halber sind diese beiden Ständer gut abzusteißen und mit dem Tragebalken durch Winkelleisen gut zu verbinden. In der Mitte dieses Querbalkens wird die Drehkurbel angebracht. Ein solcher Rahmenrundlauf eignet sich eben so wie der Mastenrundlauf nur für die Aufstellung auf dem Turnplatze.



Der Mastenrundlauf verlangt eine 26 cm starke und 4 m 70 cm — 6 m 25 cm hohe, senkrecht stehende Tragäule, auf deren Höhe die Kurbel angebracht wird. Um das Ein- oder Aushängen der Rundlauffstränge leicht ermöglichen zu können, sind treppenartig zum Einsetzen der Fußspitzen für das Auf- und Absteigen Tritte eingehauen.

Die Rundlaufkurbel besteht der Hauptsache nach aus einer eisernen Drehscheibe (c, 1), die 16—20 cm breit und 1 cm stark ist. In der Mitte ist diese Drehscheibe auf 2 cm Weite durchbohrt, um von oben eine Eisenhülse von 4 cm Länge und 2 1/2 cm Breite mit guter Verlötung aufzunehmen. An dem Rande dieser Scheibe sind 4 oder 8 Haken über Kreuz fest eingeschraubt und gut vernietet, woran die Ringe der Rundlauffstränge eingehängt werden. Diese Scheibe dreht sich um einen Bolzen (b, 2), der durch die Hülse gesteckt und gut eingeschliffen wird. Unten und oben ist dieser Eisenbolzen zu Schraubengewinden angeschnitten (b, 3). Auf dem unteren Gewinde ruht eine kleine Messingscheibe, an welcher sich ein kleiner Einschnitt zur Aufnahme eines am Bolzen befestigten Ansatzes befindet, welcher das Drehen dieser Messingscheibe verhindert. Eine starke Schraubenmutter (b, 4) ist auf das Ende des Bolzens aufgeschraubt, um das Abfallen der Scheibe zu verhindern. Die Länge des Bolzens richtet sich natürlich nach der Stärke des Decken- oder Querbalkens.



Eine andere Konstruktion erhält die Drehkurbel, wie sie auf der Krone des senkrechten Mastes angebracht wird (Fig. 43). Dann wird die Drehscheibe entweder zum Einsetzen in eine Vertiefung mit einem Trichternagel versehen (a), oder die Drehscheibe läuft auf einem Bolzen ähnlich wie die Kurbel am Deckenbalken.

Übrigens wird ein halbwegs geschickter Schlosser die erforderliche Drehscheibe leicht auch in anderer Weise konstruieren können, wenn man ihm nur beschreibt, worauf es bei dieser Vorrichtung eigentlich ankommt.

Was die Rundlaufstränge anlangt, so müssen diese eine solche Länge erhalten, daß sie von den Haken der Drehkurbel bis zum Fußboden herabreichen. An dem oberen Ende der gut und fest gedrehten Rundlaufstränge ist ein starker Eisenring von 3 cm Durchmesser eingeflochten, der zum Einhängen derselben dient.



Fig. 48.

Von Wichtigkeit ist die Einrichtung des Rundlaufstranges an seinem unteren Ende, wo Gelegenheit zum Anfassen mit den Händen geboten werden muß. Dafür hat man Seilschleifen, Knoten, Querhölzer u. dergl. angebracht.

Wir geben hier einer Einrichtung den Vorzug, die an den Abbildungen zu den Rundlaufübungen verdeutlicht wird. Danach läuft das Rundlaufseil auf etwa 3 Fuß Länge in ein Doppelseil aus, zwischen welchem rund gedrehte Griffe von 16 cm Länge und $1\frac{1}{2}$ cm Stärke in einem Abstände von 18 cm von einander gut eingeflochten sind. Bei dieser Konstruktion können die Schülerinnen leicht mit den verschiedenen Griffarten wechseln.

Der Hauptsache nach zerfallen die Rundlaufübungen in zwei Gruppen, jenachdem die Üben den sich in der Peripherie des Kreises bewegen, welcher durch den Kreisumfang des Rundlaufstranges um die Drehkurbel gebildet wird, oder diesen Kreis bei ihren Übungen auf die eine oder andere Weise durchschneiden.

I. Vorübungen.

Für den mannigfachen Gebrauch des Rundlaufes sind die Schülerinnen zunächst mit den Handgriffen bekannt zu machen, mit denen sie die Sprossen des Rundlaufes zu erfassen haben. Von diesen Griffarten sind folgende zu unterscheiden:

a) der Gleichgriff (Fig. 44), wobei beide Hände in gleicher Höhe eine Sprosse des Rundlaufes mit Auf-, Unter- oder Zwiagriff erfassen, auch wohl Griff an den beiden gleichlaufenden Strängen über einer Sprosse nehmen. Die Üben den kehren dabei der Kreismitte das Gesicht zu.

b) Der Hoch- oder Obergriff (Fig. 45) wird mit ungleicher Armhaltung eingenommen, indem die eine Hand etwa die oberste Sprosse ergreift, während die andere eine tiefere erfäßt, sei es mit Auf- oder Untergriff. Die Üben den kehren hierbei die r. oder l. Seite der Kreismitte zu.

c) Eine Veränderung des Hochgriffes kann in der Weise vorgenommen werden, daß nicht die Hand die obere Sprosse erfäßt, sondern der Arm im Ellenbogen- oder Achselgelenk über dieselbe gelegt wird, um den Strang in dieser Weise anzustraffen, wobei der andere Arm entweder eine untere Sprosse erfäßt oder auch abgestreckt oder mit Hand auf Hüfte gehalten wird.

d) Ein eigentümlicher Griff ist der Rückengriff, wobei der eine Arm Hochgriff nimmt, während der andere quer über den Rücken

liegend (Fig. 46) eine untere Sprosse erfaßt, so daß der Rundlaufstrang quer über Schulterblatt und Rücken läuft und die Übende dadurch genötigt wird, den Rücken hohl zu tragen. Aus diesem Grunde ist diese Haltung eine für Mädchen zuträglichere, wenn sie auch etwas Zwingendes hat.

e) Nimmt die Übende 2 Rundlaufstränge in Gebrauch, so ist Gelegenheit zum Stütz (Fig. 47) oder Hang auf 2 gleich hohen Sprossen gegeben, von wo aus gleichfalls einige zweckgemäße Übungsfälle gestaltet werden können.

Mit dem Einüben dieser verschiedenen Griffarten kann der Lehrer einige Vorübungen an Ort verbinden lassen; z. B. den Wechsel von Taktgehen mit Niederhüpfen, Kreuzsprung, Wiegegang und Wiegehüpfen. Der schnelle Wechsel von l. und r. bei kräftigem Anstraffen des Stranges sind zur Geläufigkeit zu bringen. Alsdann folgen die eigentümlichen Rundlaufübungen.

II. Bewegungen in der Kreisbahn.

a) Mit Gleichgriff an oder über einer Sprosse. Die Schülerinnen stellen sich in gleichen Abständen von einander so auf, daß sie der Kreismitte das Gesicht zuwenden. Der Lehrer bestimmt die Griffart und die Sprosse, an welcher der Rundlaufstrang erfaßt und straff nach außen angezogen werden soll. Die gleichen Abstände von einander haben die Übenden auch bei den Bewegungen von Ort genau einzuhalten und hierin eine sichere Beherrschung zu erlangen, namentlich wenn dieselben im schnellern Zeitmaße ausgeführt werden. Alle Sprungweisen von Ort sind durch ein kräftiges Beugen der Arme zu unterstützen. Von den Freiübungen mögen mit Umkreisen l. und r. herum folgende zur Anwendung kommen:



Fig. 44.

1. 2 Mal Fußwippen mit Fersklappen in 4 Zeiten wechselt mit 4 Nachstellschritten in 4 Zeiten,

2. 4 Tritte an Ort wechseln mit 4 Nachstell- oder Kreuzschritten,
3. 4 Tritte an Ort wechseln mit Nachstellgang mit Niederhüpfen beim Vor- oder Nachstelltritt,
4. 4 Tritte an Ort wechseln mit 4 Mal Kreuzhüpfen,
5. Dasselbe im Wechsel mit 4 Galopphüpfen,
6. 2 Mal Wiegegung an Ort (Linksantreten) wechselt mit 2 Mal Schwenthops l. von Ort, dasselbe rechts,
7. Schwenthops fortgesetzt l. und rechts herum,
8. Fortgesetztes Kreuzhüpfen mit der Forderung, daß jeder Tritt mit Niederhüpfen erfolgt, auch der kreuzende Fuß abwechselnd vor oder hinter den vorschreitenden gestellt wird,
9. 2 Mal Nachstellgang links wechselt mit 2 Mal Wiegehüpfen; dasselbe auch in der Fortbewegung rechts;
10. 3 Mal Schwenthops l. und 1 Geschritt Wiegegung links wechselt mit denselben Bewegungen rechts;
11. Im Wechsel von 4 Tritten an Ort mit links Antreten führen alle Übenden den Kreisbogen links herum zunächst mit der Forderung aus, daß $\frac{1}{4}$ der Kreisbahn durchschwungen wird. Alsdann steigert sich der Kreisbogen bis zu einer Ausdehnung von $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ oder der ganzen Kreisbahn, wobei ein langsames Tempo bei den vorhergehenden Tattschritten anzunehmen ist. Dasselbe auch rechts herum, oder mit Gegenschwung l. u. r.

12. Ohne daß der Kreisbogen nach den Abschnitten der Kreisbahn bemessen wird, erfolgt derselbe auf Dauer l. u. r., indem derselbe eingeleitet wird durch ein Galopphüpfen, das so lange fortgesetzt wird, bis der Lehrer auf ein gegebenes Zeichen, etwa mit „Auf!“, die Übenden veranlaßt gleichzeitig das Kreisfliegen im Beugehang der Arme und mit geschlossenen Füßen aufzunehmen.

b) Mit Ober- oder Hochgriff in der Kreisbahn. Die hierbei einzuhaltende Griffart ist durch Fig. 45 verdeutlicht. Ängstliche Mütter haben befürchtet, daß diese Körperhaltung am Rundlauf schiefe Haltung und Hochschultrigkeit ihrer Töchter befördere. Allein diese Bedenken sind erfahrungsgemäß nicht begründet und werden auch dadurch beseitigt, daß dieser Hochgriff gleichmäßig l. und r. wechselt und durch den Gleichgriff unterbrochen wird.

Hierbei lassen sich nun viele der turnerischen Schreitungen verwenden, welche die Schülerinnen als Freiübungen schon getrieben

haben und worin sie schon Sicherheit erlangt haben müssen. Bei diesen Bewegungen von Ort, namentlich bei den schnell auszuführenden, haben die Einzelnen ihr Geschick im Beherrschen ihrer Thätigkeit namentlich damit zu bewähren, daß sie untereinander den gleichen Abstand nicht verlieren. Die nun folgenden Übungsbeispiele sind nach ihrer fortschreitenden Schwierigkeit zusammengestellt, wobei es sich von selbst versteht, daß sie gleichmäßig l. u. r. in Abwechslung gebracht werden.

1. 4 Tritte an Ort wechseln mit 4 Schritten von Ort mit Zehengang im Obergriff l. u. r.,

2. Auf 4 Tritte an Ort folgen 2 Geschritte Schrittwechselgang von Ort,

3. 4 Tritte an Ort wechseln mit 8 Lauffschritten von Ort; ebenso 2 Taktschritte mit 4 Lauffschritten, 3 Taktschritte mit 6 Lauffschritten,

4. Bei Rechtshochgriff erfolgt 2 Mal Hüpfen auf dem rechten Fuße mit 1 Geschritt Schrittwechselgang l., auch 4 Sprünge rechts im Wechsel mit 2 Geschritten Schrittwechselgang, immer von Ort und in umgekehrter Folge bei Linksobergriff,

5. Nach 4 Taktschritten an Ort durchmessen die Abenden mit 4 wechselfüßigen Sprüngen $\frac{1}{4}$ der Kreisbahn, worauf auch der $\frac{1}{2}$ oder selbst der ganze Kreis mit 4 Sprüngen zurückgelegt wird,

6. Mit Rechtshochgriff erfolgt 1 Geschritt Schrittwechselgang l., dem sich in der 3. Zeit ein Weitsprung rechts anschließt,

7. Der „Walzerschritt“ gestaltet sich im $\frac{3}{4}$ -Takt mit Rechtshochgriff so, daß nach einem Schrittwechschritt l. in der 3. Zeit ein Hopsertritt rechts folgt,

8. Fortgesetztes Schleifhopsen l. und r. mit Hochgriff l. oder r.,

9. 2 Mal Schottischhüpfen von Ort wechselt mit 4 Schritten an Ort, oder 2 Mal Schottischhüpfen vorwärts wechselt mit



Fig. 45.

2 Mal Schrittwechselfgang oder 4 einfachen Taktschritten rückwärts, auch umgekehrt;

10. Der „Fluglauf“ oder sogenannte „englische Schritt“ setzt schon größeres Geschick voraus, um im schnelleren Tempo einen Schnelllauf in der Weise auszuführen, daß die Übenden den Boden schnell und leicht mit den Fußspitzen berühren, um im gleichmäßigen Takte den fortschreitenden Fuß mit abgesetzter Fußspitze schnell vorzustrecken. Den Takt hat der Lehrer durch Händeklappen oder Zuruf zu regeln;

11. In gleicher Zeitfolge wechseln 3 Anlaufschritte mit Hochfliegen, wobei die Übenden nach einem kräftigen Abstoß mit dem Fuße sich mit Armbeugen aufschwingen, um einen Augenblick fortzufliegen;

12. Diesem Hochfliegen bei 11 kann man ein bestimmtes Ziel geben, indem man ein Hindernis in die Kreisbahn stellt, das zu überspringen ist. Man kann dazu 2 Schwebekanten benutzen, die zuerst in geringer Entfernung von einander aufgestellt werden, bis man nach und nach die Abstände erweitert und so den Weitsprung mit geschlossenen Füßen nach einem kurzen Anlauf steigern läßt. Man kann nach einander 3 Mal mit Rechtshochgriff und ebenso mit Linkshochgriff hintereinander denselben Weitsprung üben lassen. Für Mädchen hat diese Übung offenbar etwas Anziehendes und zugleich Kräftigendes; doch empfiehlt sich für Mädchen die Steigerung dieses Hochfliegens nur auf Weite, nicht auf Höhe.

Der Lehrer wird nun leicht ermitteln können, welche von den unter 1—12 aufgeführten Übungen mit Rückengriff (Fig. 46) oder auch im Stütz (Fig. 47) auf 2 Sprossen ausgeführt werden können.

III. Bewegungen durch die Kreisbahn.

Einige hübsche Übungsfälle lassen sich dergestalt am Rundlauf ordnen, daß die Einzelnen oder 2 Gegenüberstehende mit Gehen, Hüpfen, Springen oder Fliegen den Rundlaufkreis durchschneiden. Nehmen wir z. B. 4 Übende an, die sich genau im Geviert gegenüberstehen, so werde Gleichgriff an oder über einer der oberen Sprossen (je nach der Größe der Turnschülerinnen) angeordnet. Von dieser Aufstellung aus mögen nun folgende Übungen durchgenommen werden.

1. Die 2 Gegenüberstehenden nehmen 4 Taktschritte an Ort mit Linksantreten auf, um dann mit 4 Sprüngen auf dem linken Fuße (mit Linksausweichen) auf den Standort des Gegenübers zu

gelangen, welche Sprungweise die Arme durch jedesmaliges kräftiges Beugen zu unterstützen haben. Nachdem so diese Zweiten ihren Standort gewechselt haben, führen sie den Gegensatz damit aus, daß sie mit Rechtsantreten 4 Tritte an Ort folgen lassen, um mit 4 Sprüngen auf dem rechten Fuße (mit Rechtsausweichen) auf ihren Standort zurückzuspringen. In 16 Beiten wiederholt auch das 2. Paar taftgemäß diesen Stellungswechsel. Statt der 4 Tritte an Ort können auch andere Bewegungsformen eingelegt werden; z. B. 2 Mal Schrittwechselgang hin und her, 2 Mal Schottisch- oder Wiegehüpfen.



Fig. 46.



Fig. 47.

2. Der unter 1 beschriebene Stellungswechsel mit Links- und Rechtsausweichen kann auch vermittelt werden durch 4 Mal Galopp- oder Kreuzhüpfen.

3. Während bei 1 und 2 das Durchschneiden des Kreises in je 4 Beiten erfolgt, können die abwechselnden Thätigkeiten an und von Ort auch an den $\frac{1}{8}$ -Takt geknüpft werden, indem die Gegenüberstehenden 2 Geschritte Wiegegang in 6 Beiten an Ort auf-

nehmen, um den Stellungswechsel durch 6 Sprünge, 6 Mal Kreuzhüpfen u. dergl. zu vermitteln.

4. Die Übungsfälle unter 1—3 erhalten nun eine Steigerung damit, daß der Stellungswechsel auf demselben Wege und nach demselben Wechsel durch Hinüber- und Herüberfliegen im Beugehang der Arme mit geschlossenen Füßen bewirkt wird, wobei namentlich auf ein regelrechtes Niederspringen zu achten ist.

5. Der Reihe nach schwingt jede Einzelne auf das vom Lehrer gegebene Zeichen durch den Kreis nach dem Standorte der Gegenüberstehenden (die durch Seitwärtstreten Platz zu machen hat), um hier (Rücken gegen die Kreismitte) stehen zu bleiben. Der Lehrer kann mit Zählen 1, 2, 3, 4 dieses Hinüberfliegen regeln, und das Zurückfliegen in umgekehrter Folge mit 4, 3, 2, 1 veranlassen.

6. Die Übung dieses Hinüber- und Zurückfliegens unter 5 kann auch ohne Auftreten jenseits gestaltet werden. Der Lehrer wird leicht ermitteln können, welche von den vorgedachten Übungsfällen im Hang oder Stütz auf den Sprossen zweier Rundlaufstränge ausgeführt werden können.

IV. Verbindungen der Rundlaufübungen nach den verschiedenen Griffarten und den Spring- und Schwingrichtungen.

Die Turnschülerinnen werden bald die Fertigkeit erlangen, bei ihren Übungen schnell mit den verschiedenen Griffarten am Rundlauf zu wechseln. Die Aufgabe des Turnlehrers bleibt es alsdann, namentlich ein gewisses Gleichmaß in dem Links und Rechts des Hochgriffes herzustellen, diesen auch mit dem Gleichgriff ebenmäßig wechseln zu lassen. Diese symmetrische Zusammenstellung der Rundlaufübungen läßt sich am geeignetsten an die Taktverhältnisse derjenigen Lieder knüpfen, welche den Turnschülerinnen schon bei ihren Reigenschreitungen bekannt geworden sind. Einige Beispiele mögen dies erläutern.

1. Im Anschlusse an das den Schülerinnen bekannte Volkslied: „Leise zieht durch mein Gemüt“ sollen folgende Übungen also zusammengestellt werden:

a) Mit Rechtshochgriff erfolgt zu jedem der 4 ersten Takte links dreiteiliger Schrittwechselgang und in der 4. Zeit ein Sprung vorwärts auf dem rechten Fuße;

b) Dasselbe wiederholt sich zu den folgenden 4 Taktten mit Linkshochgriff und Sprung links;

c) Mit Gleichgriff an einer der oberen Sprossen erfolgt zu den 2 folgenden Taktten im Anschluß an je eine Viertelnote: 4 Mal Kreuzhüpfen links herum und zu den weiteren 2 Taktten rechts herum;

d) Zu den folgenden 2 Taktten des Liedes geschieht bei Rechtshochgriff „Springlauf“ oder „englischer Schritt“ (zu jedem Viertel 1 Schritt), was ebenso bei Linkshochgriff wiederholt wird.

2. Eine weitere Zusammenstellung nach denselben Taktverhältnissen wäre etwa folgende:

a) Mit Rechtshochgriff Sprunglauf, zu jeder Viertelnote 1 Schritt;

b) Dasselbe mit Linkshochgriff;

c) Mit Gleichgriff Wiegehüpfen l. und r. gleich und mit Ab- und Zukehren;

d) Bei Gleichgriff an einer oberen Sprosse wechseln nach 4 Taktschritten an Ort Kreisschwung zum Halbkreis links herum in 4 Zeiten, und ebenso nach 4 Schritten rechts herum.

3. Eine dritte Veränderung könnte also hergestellt werden:

a) Bei Rechtshochgriff wechseln 2 Mal Schrittwechselgang mit 4 Mal Springlauf zu den ersten 4 Taktten;

b) Dasselbe wiederholt sich mit Linksobergriff;

c) Dem Mittelsatz des Liedes: „Kling hinaus“ schließt sich 6 Mal Galopp hüpfen links herum an, was sich auch mit rechts wiederholt;

d) Bei Gleichgriff auf einer Sprosse schließen sich den letzten 4 Taktten an: 2 Mal Wiegeschreiten links und Sprung rechts, und ebenso 2 Mal Wiegeschreiten rechts mit Sprung links.

Je nach dem Takte und den rhythmischen Verhältnissen anderer zu Reigenschreitungen geeigneter Lieder können nun auch andere Bewegungsformen wie Schottischhüpfen, Schwenthoys und dergl. zusammengestellt und in den verschiedenen Griffarten durchgeübt werden. So würde z. B. das unserem Buche einverleibte Lied: „Mich zieht's hinaus“ zu einer Verbindung von Bewegungsformen Anlaß bieten, denen der $\frac{2}{4}$ -Takt zu Grunde liegt, wie Schrittwechselgang, Schottischhüpfen, Wiegehüpfen u. dergl. m.

4. An der wagerechten Doppelleiter:

a) Hang im Speichgriff, Rammgriff und Zwiagriff an einem Holm;

b) Hangeln im Ristgriff an einem Holme seitwärts rechts oder links, wobei rechter oder linker Arm in kleinen Spanngriffen vorgreifen;

c) Hang im Speichgriff an beiden Leiterholmen und Vor- und Rückschwingen bei gestreckten und geschlossenen Beinen.

5. Verbindung von Wiegegang und Kreuzhupf in der Weise, daß z. B. links Wiegegang in 3 Zeiten geschieht und in der 4. Zeit 1 Kreuzhupf nach rechts, dann Wiegegang rechts und 1 Kreuzhupf nach links und im Wechsel so weiter.

6. Stabreigen. Die Übungen mit dem kurzen Holzstabe nehmen beim Mädcheturnen eine hohe Stelle ein wegen der Einwirkung derselben auf Entwicklung der Schulter- und Rückenmuskeln, von deren Erkräftigung eine gute Haltung des Oberkörpers wesentlich abhängt. Die dadurch vermittelte Muskelübung ist zugleich keine übermäßige, sondern eine für Mädchen gerade angemessene. Man wird aber die Erfahrung machen, daß diese nützlichen Stabübungen bei den Mädchen nicht besonders beliebt sind, weil sie dann etwas Spannendes und Anstrengendes haben, wenn sie richtig ausgeführt werden; d. h. mit völlig gestreckten Armen und festem Anfassen des Stabes, namentlich bei den Stabüberführungen (Wenden).

Da wird es nun besonders darauf ankommen, diese fast unentbehrlichen Übungen in einer gefälligen Form auftreten zu lassen, zu welchem Zwecke dieselben zusammengefaßt werden zu förmlichen Reigenschreitungen oder Stabreigen, wie dazu unter Lekt. 27 eine Andeutung gegeben worden. Musik und Gymnastik sind die besten Verbündeten für die weibliche Turnkunst, und die musikalische Ordnung der Stabübungen erleichtert namentlich die gleichmäßige Übung der rechten und linken Leibeseite.

Es mögen hier einige Beispiele solcher Stabreigen eigens angeführt werden, wonach die weitere Verwendung solcher schon geübter Reigenschreitungen zur Verbindung mit den Stabübungen gezeigt wird.

1. Das Lied: „Hand in Hand mit Sang und Klang“ eignet sich zur Verbindung mit folgenden Schreitungen und Stabübungen,

bei denen die Schülerinnen eine Aufstellung einzunehmen haben, welche das unbehinderte Hantieren mit dem Stabe möglich macht.

a) Vor- und Rückwogen mit je 4 Schritten (Linksantreten) wird mit Linksrum! zum Gehen im Kreuz in 32 Zeiten vollendet, so daß die ersten 8 Takte des Liedes dazu ausreichen. An die 4 Viertel eines jeden Taktes wird das Überführen des Stabes mit beiden gestreckten Armen abwechselnd rück- und vorwärts geknüpft.

b) Für die folgenden Takte des Liedes wird eine Schreitung angeschlossen, welcher ebenfalls der $\frac{1}{4}$ -Takt zu Grunde liegt: 1. Gesehritt Wiegegung l. in 3 Zeiten und Niederhüpfen r. in der 4. Zeit, was sich 3 Mal wiederholt. Dieser Schritt- und Sprungweise schließt sich beim Linksantreten das Stabüberführen mit dem linken Arme an, während zum Niederhüpfen in der 4. Zeit ein schwunghaftes Vorführen mit beiden Armen geschieht. Der 4. Takt dient zu einer Ruhepause, damit sich die Schülerinnen sammeln können zum Wechsel derselben Thätigkeiten mit Rechtsantreten und Rechtsüberführen 3 Mal; der letzte Takt ist Pause. Bei der Wiederholung des Liedes bis zum Ende folgt wiederum Gehen im Kreuz wie oben mit Rechtsantreten und Rechtsdrehen. Das Ganze wird zuerst gleich (l. u. r.) und dann widergleich ausgeführt.

2. Die unter Lekt. 23 beschriebene Reigenschreitung im Anschlusse an den Kanon: „Erwacht ihr Schläfer drinnen“ wird als Stabreigen in folgender Weise ausgeführt:

a) Zum Vor- und Rückwogen mit Gehen im Kreuz erfolgt das Stabüberführen wie bei 1, a.

b) Auch zum Wiegeshreiten mit Niederhüpfen schließt sich die Stabführung an wie bei 1, b.

c) Das zum 3. Teile des Kanons auftretende Wiegehüpfen l. und r. wird am geeignetsten mit Stabneigen l. und r. verbunden, während zum Kreuzhüpfen der Stab mit gestreckten Armen hochgehalten wird, wie bei Fig. 12, S. 238.

3. Im Anschlusse an die Taktverhältnisse des Liedes: „Der Mai ist gekommen“ mögen die dort beschriebenen Reigenschreitungen zum 1. Vers mit den Stabübungen also verbunden werden. Während des Schwentkhüpfens wird der Stab zuerst vor dem Leibe gehalten um zu dem Wiegeshritt rückwärts geführt zu werden. Während des nun in anderer Richtung sich wiederholenden Schwentkhüpfens



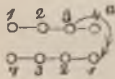
wird der Stab hinter dem Leibe gehalten, um zu dem angehängten Wiegeschritt mit der dem ausschreitenden Fuße entsprechenden Hand wieder vorgeführt zu werden. Zu dem einfachen Wiegeschreiten erfolgt zu dem Geschrift links Überführen des Stabes links rückwärts und zum rechten Geschrift Überführen rechts vorwärts. Für den Schlussatz des Viertes wird der Stab während des Schwenkhüpfens mit gestreckten Armen über dem Kopfe gehalten, um beim Wiegeschreiten zum Stabneigen abgesehnt zu werden.

Wenn diese Beispiele von Stabreigen darauf berechnet sind, daß die Turnschülerinnen dabei Takt und Melodie sich zunächst nur zu denken haben, so wird die Ausführung auch so zu ordnen sein, wonach etwa nur die Ruhenden und Zuschauenden den Gesang wirklich anstimmen und so das Turnen und das Singen abwechselnd von der Hälfte der Turnklasse übernommen wird. Bei nicht zu anstrengenden Stabübungen können auch die Übenden selbst sich am Singen beteiligen.

40.

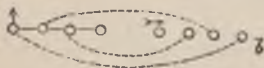
1. Ordnungsübung: Einige Abänderungen des Nebenreihens, sowie des Vor- und Hinterziehens:

a) Die in Stirn stehenden Viererreihen sollen sich durch Nebenreihen rechts in der Weise umsetzen, daß sie nach der Umsetzung noch auf demselben Platze stehen, den sie vorher einnahmen. Es wird z. B. geboten: Nebenreihen rechts, die Führerinnen ziehen seitwärts links.



Oder Anreihen rechts, die Führerinnen ziehen links, oder Vorziehen links, die Führerinnen ziehen rückwärts; oder Hinterziehen, die Führerinnen ziehen vorwärts;

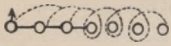
b) Beim Nebenreihen und Vor- und Hinterziehen kann eine Veränderung in der Weise eintreten, daß abwechselnd die eine der Schülerinnen vor, die andere hinter die Führerin, oder seitwärts links und rechts zieht. Bei Stellung in Stirnreihe wird z. B. geboten: Linksreihen mit hinten und vorn Vorüberziehen!



Bei Aufstellung in Flankenreihen heißt es dann rechts und links Vor- und Hinterziehen;

c) Das Reihen mit Durchschlingeln der Abstände. Bei offener in Stirn stehenden Viererreihe wird z. B. geboten: Nebenreihen

rechts (Vorüberziehen vor den Führerinnen) mit rechts Schlingeln! worauf die Zweite der Reihe in einer Radlinie die Erste umkreist und danach die Übrigen um die Stehenden folgen.



Das Beginnen des Schlingelns für die Einzelnen muß in bestimmten Zeiten, etwa nach 8 Schritten, festgesetzt werden und kann mit Taktlauf, Schottisch- und Galopp hüpfen zu gefälliger Darstellung kommen. Dasselbe geschieht auch beim Vor- und Hinterziehen mit links oder rechts Kreisen.

2. Hangübungen an der wagerechten Leiter:

a) Hangeln zum Seitspannhange im Ristgriffe an einem Holme, indem aus dem Schlußhange (Hände nahe bei einander), abwechselnd die rechte und linke Hand in kleinen Griffen immer weiter auseinander- und dann wieder zurückgreifen.

b) Wechsel des Speichgriffes an beiden Holmen mit Ristgriff an einer Sprosse;

c) Hang an den Holmen oder Sprossen und Trichterschwingen mit geschlossenen und gestreckten Beinen, und Beteiligung der Hüften und des Rückgrates.

Neben den hierbei beteiligten Armmuskeln werden vorzugsweise die Muskelpartien an den Hüften, am Becken und an den Lenden in Thätigkeit gesetzt (siehe 36).

Außer den schon angeführten geraden, inneren und schiefen Bauchmuskeln kommt bei dem richtig ausgeführten Trichterschwingen folgende Muskelreihe zur Übung: der große Lendenmuskel (*M. psoas major*), der innere Darmbeinmuskel (*M. iliacus internus*), die drei Gefäßmuskeln, der große, mittlere und kleinere (*M. gluteus maximus, medius und minimus*), der birnförmige Muskel (*M. pyriformis*), der obere Zwillingmuskel (*M. gemellus superior*), der gerade Schenkelmuskel (*M. rectus femoris*), der eigentliche Schenkelmuskel (*M. cruralis*), der äußere und innere dicke Schenkelmuskel (*M. vastus externus und internus*), der äußere Verstoppungsmuskel (*M. obturator externus*), der kurze und große anziehende Muskel (*M. adductor femoris longus, brevis und magnus*). Die letzten drei der angeführten Muskeln erscheinen beim weiblichen Geschlechte wegen der Breite des Beckens und der Kürze der Schenkel stärker entwickelt als bei Männern.

d) Hangeln durch die Länge der Holme oder mit Weitergreifen an den Sprossen bei verschlungenen Fußristen, indem sich die Unterbeine kreuzen;

e) Hang mit Speichgriff an 2 Sprossen der Leiter, wobei eine Linie von einer Schulter bis zur andern parallel mit den Leiterholmen läuft, später auch Weiterhangeln in diesem Griff;

f) Hangeln in den verschiedenen Hangarten, welche an den Holmen oder Sprossen zulässig sind;

g) Erst bei einiger Übung und Sicherheit ist mit Vorsicht beim Vor- und Rückschwingen ein beidhandiges Weitergreifen (zuerst bei jedem Vorschwunge) zu versuchen;

h) Aus dem Streckhange zieht sich die Schülerin durch Beugen der Arme so in die Höhe, daß Ober- und Unterarm bald einen stumpfen, bald einen rechten, oder spitzen Winkel zu einander bilden. Nur ist im Anfange bei jedem Hangwechsel eine Pause zu machen.

3. Auf einer Schwebestange ist das Ausweichen dergestalt zu üben, daß die sich begegnenden Schülerinnen in Vorschrittstellung so gegenüber treten, daß z. B. die linken Füße mit den inneren Kanten nahe an einander gesetzt werden. Beide erfassen sich leicht am Oberarm. Auf ein gegebenes Zeichen, etwa mit Zählen, schwingt eine jede den rechten Fuß im Bogen um ihre Gegnerin zum Weiterschreiten auf der anderen Hälfte der Schwebestange.

4. „Galoppwalzen“ ist eine dem Schrittwechselhüpfen ähnliche Bewegung, welche aus 2 Galopp hüpfen rechts schräg vorwärts und 2 derselben links besteht, während welcher eine ganze Drehung rechtsum erfolgt. Jenachdem jeder Hupf in einer Zeit geschieht, erfolgt ein Galoppwalzen rechts und links je in $\frac{3}{8}$ Zeit; wenn die beiden ersten Tritte kombiniert werden jedoch nur in $\frac{2}{8}$ Zeit. Danach können mit der Schrittweise 6 oder 4 Taktschritte in Wechsel treten.

5. Das Taktlaufen wird so geordnet, daß nach 8 Schritten Zehenlauf mit 4 Lauffschritten an Ort eine ganze Drehung links gemacht und dann der Lauf fortgesetzt wird, worauf nach 8 Lauffschritten wieder eine Drehung rechtsum geschieht.

6. In dem Rhythmus der bekannten Tyrolienne wird im Umzuge Schwenkhops links in 3 Zeiten und dann gleichfalls links

Schrittwechselgang in 3 Zeiten in Verbindung gesetzt, was ebenso im Wechsel nach rechts eintritt. Wenn sich dabei die Paare rücklings mit verschränkten Armen fassen, so kann der Stellungswechsel eingelegt werden. Beim freien Gange mag der 1. Schritt des Schwenkhops mit Ausschneilen des entsprechenden Armes verbunden werden:

The musical score consists of five systems, each with a treble and bass staff. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 3/4. The music features a mix of eighth and sixteenth notes, often beamed together. Dynamic markings include 'p' (piano) and 'f' (forte). There are also some symbols like 'S' and '§' above the notes, possibly indicating specific exercises or techniques. The score ends with a double bar line and repeat dots.



The image shows three systems of musical notation for piano. Each system has a treble and bass staff. The first system has two endings, labeled '1' and '2'. The second system has a piano (p) dynamic marking. The third system has a first ending and a repeat sign.

In ähnlicher Weise folgen zu Vorstehendem Übungen, wie: Umzug der Paare; beim 1. und 2. Takte ungleiches Antreten zum Schwenkhops und Schritzwirbeln nach außen (wie bei 22), worauf sich die Paare mit 6 Schritten während des 3. und 4. Taktes nähern, um mit Kreuzung ihrer Ganglinien in den folgenden 2 Takten Schwenkhops und Schritzwirbeln nach der andern Seite auszuführen. Im Wechsel mit 6 Taktschritten tritt die Übung von neuem ein.

41.

1. Umzug der Paare mit Antreten der äußeren Füße zum Taktgang. In 8 Zeiten wird nach außen und innen im Zickzack Schritzwirbeln und Wiegehüpfen so verbunden, daß statt des 3. Schrittes beim Schritzwirbeln Wiegehüpfen in 2 Zeiten erfolgt. Mit 8 Schritten ziehen die Paare weiter und die Bewegung nach außen und innen erfolgt von neuem.

2. Die Säule, woran im Freien der Rundlauf angebracht ist, kann mit den daran befestigten Zapfen zu ganz zweckmäßigen

Steigübungen verwendet werden, die natürlich nur bis zu mäßiger Höhe auszu dehnen sind. Das Aufsteigen geschieht entweder in gerader Linie, indem die Hände abwechselnd mit Kammgriff die nächste höhere Sprosse erfassen, oder in einer Spirallinie um die Säule (Fig. 48). Die letzte Übung kann dadurch etwas schwieriger, aber auch allseitiger ühend gemacht werden, daß die rechte oder linke Hand den höher gelegenen Zapfen ergreift und die Übende sich beim Weitersteigen unter dem Arme durchwindet. Die Hand, unter welcher sich die Übende durchwindet, darf nicht eher loslassen, als bis die andere den folgenden Zapfen erfaßt hat.

3. Mit den Stäben lassen sich folgende zweckmäßige Schieb- und Ziehübungen vornehmen. Die Schülerinnen treten in 2 Reihen einander so gegenüber, daß die Stabenden auf den Boden gesenkt nahe an der Fußspitze der Gegenüberstehenden zu stehen kommen. Eine Jede hält ihren Stab am Ende mit der rechten Hand. Auf ein gegebenes Zeichen gehen alle Schülerinnen durch schnelles Beugen zum Sitzhocken nieder und erfassen mit der freien Hand das andere Stabende ihrer Gegnerin. Mit Vorschrittstellung links oder rechts nimmt eine Jede feste Stellung und beginnt mit vorgeneigtem Oberkörper und rückwärts gestreckten Armen ein gleichmäßiges Vorwärtsschieben und Fortdrängen der Gegnerin. Bei einiger Sicherheit werden die Stäbe aufwärts etwa in Kopfhöhe gehalten und das Schieben beginnt mit gebeugten Armen. Wie das Schieben, so ist auch das Ziehen anzuordnen. Mit dem Ziehen ist das Kreifen zur Mühle zu verbinden, indem sich die Schülerinnen mit den Füßen gegen einander stemmen und im schnellen, aber übereinstimmenden Takttreten bei Fassung mit den Stäben zur Mühle im Kreise herumdrehen.



Fig. 48.

4. Der Kniewippgang ist mit dem dreiteiligen Schrittwechselgange so zu verbinden, daß z. B. vor dem Geschrift nach links erst Kniewippen rechts, dann beim Geschrift rechts erst Kniewippen links erfolgt und so die Schrittweise in 4 Zeiten ausgeführt wird. Bei einiger Übung wird in 3 Zeiten mit dem Kniewippen auch zweiteiliger Schrittwechselgang in Verbindung gesetzt.

5. Mit dem kleinen Schwungseile wird Wiegehüpfen nach links und rechts mit Unterschwingen, jedoch so ausgeführt, daß nach jedem Seilschwingen unter den Füßen noch eins seitlings von der Hüpfenden mit Berührung des Bodens vollzogen wird.

6. In dem Rhythmus des Doppelschottisch folgen 2 Schritte links und rechts, sodann 1 Schottischhupf in 2 Zeiten; in ähnlicher Weise wechselt mit 2 Schritten zweiteiliger Schrittwechselgang, Wiegegange in 2 Zeiten oder Wiegehüpfen. Beim Gebrauch eines musikalischen Instrumentes werde die hier folgende Marschweise dazu gespielt, indem zum 1. Takte die 2 Schritte und zum 2. Takte die betreffende Schritt- oder Hüpfweise und so im Wechsel weiter folgen. Das Doppelschottischhüpfen selbst kann gleichfalls mit der Weise zur Darstellung kommen.

The image shows three systems of musical notation for piano accompaniment. Each system consists of a treble clef staff and a bass clef staff. The first system is marked *pp semper staccato*. The second system is marked *ff*. The music features a rhythmic pattern of eighth and sixteenth notes, often beamed together, with rests, and block chords in the bass line.

Übungen am Steigebrett. Bei den Übungen am Steigebrett erfassen die Schülerinnen die Brettanten und stellen die Füße in der Zwangsdrehstellung so auf das Steigebrett, daß die inneren Fußanten das Steigebrett berühren. Diese Übungen in der Zwangstellung haben für junge Mädchen ihre Bedeutung für ein normales Auswärtsstellen der Füße beim Gehen. Die Übungen sind ziemlich einfach:

1. Tritt auf der untersten Brettlatte und Knie- und Fußwippen im Stande auf einem Bein, während das standsfreie Bein gestreckt seitwärts zu halten ist.
2. Standwechsel mit Sprung auf den l. und r. Fuß.
3. Aufspringen beider Füße oder eines Fußes auf die unterste Brettante im Wechsel mit Hinabspringen auf den Fußboden.
4. Auf- und Absteigen mit Vorstellen des l. oder r. Fußes von Sprosse zu Sprosse oder mit Übersteigen einer Sprosse; erst langsamer, dann schneller (Fig. 49 S. 372).
5. Auf- und Abhüpfen mit beiden Füßen oder mit einem Fuße.

Turnreigen.



Fig. 49.

Alle Frei- und Ordnungsübungen, welche bisher in mannigfacher Verbindung für den Zweck turnerischer Ausbildung der Einzelnen wie der Gesamtheit durchgearbeitet wurden, müssen auf letzter Stufe eine solche Gewandtheit und Freiheit der leiblichen Gebärde zuwegebringen, daß der Turnunterricht immer mehr den Charakter des schulmäßigen und strengen Betriebs verliert und dagegen den des Spieles und der kunstvollen Bewegung annimmt. N. Spieß ist der Erfinder jener zweckmäßigen Übungen, die im „Reigen“ ihren Gipfel- und Höhepunkt erhalten. Die Einzelnen haben durch die Turnschule ihre Durchbildung so weit erhalten, daß sie nun fähig sind, in kunstvollem Zusammenwirken mit dem Ganzen ihre eigene künstlerische Schulung an den Tag zu legen. Die gedachten Übungen sind dann selbst nicht mehr Zweck, sondern sie dienen einer künstlerischen Darstellung im Einzelnen wie in der Gesamtheit;

Und aus der Kräfte schön vereintem Streben
Erhebt sich wirkend erst das wahre Leben.

Den Reigen bezeichnet Spieß selbst a. a. D. „als die Gestaltung und Ordnung des Ganzen, während Tanz die Bewegungen Einzelner oder einzelner Gliederungen von solchen bedeutet. Faßt man darum mehr das Spiel des Ganzen, oder mehr des Einzelnen ins Auge, so wird im ersten Falle mit „Reigen“, im zweiten Falle mit „Tanz“ die gleiche Sache, wenn auch nach verschiedenen Beziehungen hin begriffen. Sowohl unter Reigen als auch unter Tanz wird stets ein solches Bewegungsspiel vorausgesetzt, bei welchem der ganze Reigenkörper oder die Einzelne zugleich eine künstlerische Darstellung zu vollziehen hat. Eine Hauptaufgabe aller darstellenden Kunst ist nun, das bloß Natürliche und Willkürliche an Gesetze zu binden, das Zweckmäßige mit dem Schönen so zu vereinen, daß es sich in edler Freiheit entfalte“. Die Reigen,

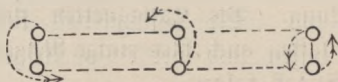
welche in geordnetem Wechsel verschiedener Gang-, Lauf- und Hüpfarten und Ordnungsübungen bestehen, müssen an ein bestimmtes Zeitmaß gebunden werden, so daß die verschiedenen Bewegungen in gleichen Zeitabschnitten auftreten und sich wiederholen. Die Musik ist dann ganz geeignet, auch hier die Ordnung sichern zu helfen und Freude und Lust an den Übungen zu beleben. Entweder führen beim Reigen die Ruhenden den Gesang zu den Übungen des kleineren Reihenkörpers aus, oder es singen alle bei der gemeinschaftlichen Darstellung. Die Castagnetten finden dabei häufig Anwendung. Wir lassen auch hier einige Reigenübungen nach der Bearbeitung von Spieß folgen.

42.

1. Mehr als Vorübungen folgen hier Reihenumzüge, denen ein Gehen im $\frac{4}{4}$ -Takt zu Grunde gelegt wird. Die 12 Teilnehmerinnen stehen in einer Flankenreihe und sind zu 3 Viererreihen, diese wieder zu 6 Zweierreihen abgeteilt. Beim Umzuge links auf dem Übungsraume folgt hinter einander in je 8 Zeiten: 8 Taktschritte — links Nebenreihen zu Zweien — links Nebenreihen zu Vieren — Hinterziehen zum Aufreihen der Paare — Nebenreihen der Einzelnen — so daß die Umsehung in 40 Zeiten geschieht. Ist die Abteilung mit 8 Taktschritten in Linie weiter gezogen, so folgt Gegenzug zur Kette rechts, der in 24 Zeiten geschieht. Um die bestimmten Zeitabschnitte zu bezeichnen, folgt zu jedem ersten von 8 Schritten ein Klapp mit Castagnetten. Wie im Gehen, so ist dieser einfache Reihenumzug auch im Laufen, oder im Wechsel mit Gehen und Laufen auszuführen.

2. Die Paare ziehen auf der Umzugslinie, indem jede Einzelne den Taktschritt mit dem nach außen stehenden Fuße beginnt, also die Eins mit dem rechten, die Zwei mit dem linken. Acht Schritte werden so ausgeführt, daß je der erste von vieren von Castagnettenklapp begleitet ist. In den folgenden 8 Zeiten geschieht ein Schwenkhops und ein Beitritt nach außen, und ebenso nach innen. Nach wieder eingelegten 8 Taktschritten erfolgt Fassung der Paare mit vorlings verschränkten Armen und zugleich 2 Mal Schottischhüpfen vorwärts und ebenso rückwärts in 8 Zeiten. Mit Kehrtmachen beginnt dieser in 32 Zeiten auszuführende Reihenumzug im angegebenen Wechsel von neuem.

3. In gleicher Weise folgt Umzug der mit Fassung verbundenen Paare, der mit 8 Taktschritten beginnt, worauf 4 Schottischhüpfen so ausgeführt werden, daß die Paare währenddem eine ganze Schwenkung ausführen, bei welcher zuerst die Erste die Drehachse bildet, und die Zweite bei ihrer Bewegung eine Kreislinie durchzieht. Nach 8 Schritten bildet nun die Zweite die Achse bei der Schwenkung und wieder nach 8 Schritten schwenken die Paare um ihre Mitte mit 2 Schottischhüpfen nach rechts, mit zweitem nach links,



worauf mit Kehrt nach innen die Übung in 48 Zeiten wieder von neuem beginnt, nur mit der Umänderung, daß beim ersten Wechsel nun die Zweite die Achse bildet und auch die übrigen Wechsel umgekehrt ausgeführt werden.

4. Beim Umzuge wie unter 2. folgen nach 8 Taktschritten 3 Galopp Hüpfen und Beitritt in 4 Zeiten nach außen und ebenso wieder nach innen, wobei den Armen eine Thätigkeit in der Weise zugeteilt wird, daß sie beim Galoppieren nach außen hochgestreckt, nach innen Hände auf Hüften zu halten sind. Zu jedem Beitritt erfolgt ein Klapp mit den Castagnetten oder den Händen.

5. Umzug wie unter 2. Nach 8 Taktschritten erfolgt Kreuzzwirbeln und ein Hüpf nach außen in 4 Zeiten, dann ebenso nach innen. Der Hüpf ist mit Klapp der Castagnetten und Armheben zu verbinden. Auf die 8 Taktschritte folgt nun Sprung zur Dauerstellung in 4 Zeiten auf dem nach außen stehenden Beine und ebenso auf dem nach innen stehenden. Dabei ist derjenige Arm, welcher dem auf Dauer stehenden Beine entspricht, gestreckt zu erheben, während der andere auf den Rücken gelegt wird, wie bei Fig. 6 b. In 32 Zeiten erfolgt dieser Wechsel.

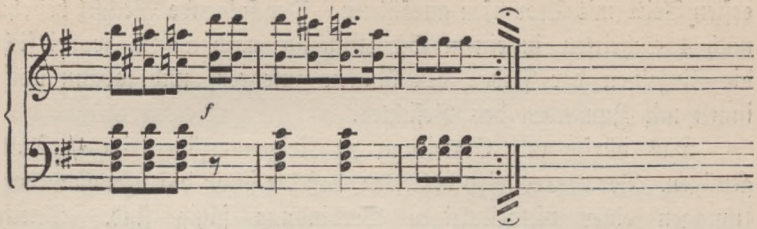
6. Um noch einen Wechsel im $\frac{1}{4}$ -Takt zu bezeichnen, mögen die Paare mit verschränkten Armen und in gehörigem Abstände mit 4 Schritten weiterziehen, worauf in 4 Zeiten jedes Paar mit 2 Schottischhüpfen eine ganze Schwenkung um die Mitte ausführt, die zwischen den Paaren liegt. Nach den weiteren 4 Schritten erfolgt zweiteiliger Schrittwechsellschritt nach außen und innen, wobei die Paare die Fassung nur mit den zugekehrten Händen herstellen und je den

ersten Tritt mit Stampfen ausführen. Der folgende Wechsel besteht nach 4 Schritten in einem Schottischhüpf nach außen, wobei sich die Einzelnen der Paare den Rücken zugehren, und sodann nach innen mit Zuwenden des Gesichtes.

Das dürfte als Einleitung zu Reigenumzügen im $\frac{4}{4}$ -Takt genügen. Der Lehrer wird bemerken, daß die schon durchgenommenen Übungen einer vielgestaltigen Verbindung fähig sind. Durch Zurufen werden die einzelnen Wechsel den Teilnehmerinnen bemerklich gemacht oder vorher bestimmt.

The musical score consists of five systems of piano accompaniment for a piece in 4/4 time. The key signature is two sharps (F# and C#). The notation is as follows:

- System 1:** Treble staff begins with a piano (*p*) dynamic. The bass staff features chords and eighth-note accompaniment.
- System 2:** Treble staff continues with eighth-note patterns. The bass staff has chords and eighth notes. A fortissimo (*ff*) dynamic marking appears at the end of the system.
- System 3:** Treble staff continues with eighth-note patterns. The bass staff has chords and eighth notes.
- System 4:** Treble staff continues with eighth-note patterns. The bass staff has chords and eighth notes. A piano (*p*) dynamic marking appears at the end of the system.
- System 5:** Treble staff continues with eighth-note patterns. The bass staff has chords and eighth notes. A forte (*f*) dynamic marking appears at the beginning, and a piano (*p*) dynamic marking appears later in the system.



Kann ein Instrument benutzt werden, so mag zu der Reigen-
vorübung Nr. 3 vorstehendes Musikstück gespielt werden, was den
48 Zeiten entsprechen würde, wenn man jeden einzelnen Teil wieder-
holt. Zwei Takt Schritte sind dann auf einen Takt zu rechnen.

43.

Gleichfalls als Einleitung folgen hier einige Umzüge im $\frac{3}{4}$ -Takt,
zwischen deren Wechsel 3, 6 oder 12 Schritte eingelegt werden.

1. Umzug der Paare und im Wechsel von 8 Taktschritten:
dreiteiliger Schrittwechselgang links und rechts — zweiteiliger
Schrittwechselschritt und ein Hüpf nach jeder Seite. In 24 Zeiten
ist der Wechsel vollendet.

2. Im Wechsel mit 12 Taktschritten folgen nach einander:
Kreuzwirbeln links in Verbindung mit Wiegegang, dann ebenso
nach rechts — Kreuzwirbeln und Schrittwechselgang (dreiteilig)
nach beiden Seiten.

3. Abwechselnd mit 6 Schritten erfolgt: Schritzwirbeln im
Zickzack nach außen und innen — 2 Galopphüpfen nach außen und
Beitritt, dann ebenso nach innen.

4. Mit 12 Schritten tritt in Wechsel: ein Mal Schwenkhops
und Schrittwechselgang nach außen und innen in 12 Zeiten —
ebenso Schwenkhops mit Schritzwirbeln — ebenso Schwenkhops
und Wiegegang — desgleichen Schwenkhops- in Verbindung mit
2 Galopphüpfen und 1 Beitritt — so daß der Wechsel in 96 Zeiten
beendet wäre.

5. Mit 6 Schritten wechselt Kniewippen und zweiteiliger Schritt-
wechselgang in 3 Zeiten nach links und rechts in 6 Zeiten; es
muß bestimmt werden, daß dasjenige Bein, welches den 6. Schritt
ausführt, auch mit Kniewippen beginnt.

6. Mit 6 Schritten wechselt Walzerschritt in Verbindung mit Wiegegang gleichfalls in 6 Zeiten. An den Walzerschritt schließen sich noch andere dreiteilige Schrittweisen, welche im Wechsel mit 6 Taktschritten auftreten.

44.

Die Paare, welche auf dem Übungsraume Umzug halten, führen folgende einfache Reigen aus:

1. Nach 8 Taktschritten umkreist die rechte Führerin mit 4 Schottischhüpfen links die weiterziehende linke Führerin, welche ihre Schritte etwas zu verkürzen hat; dasselbe geschieht darauf von der linken Führerin mit Umkreisen rechts. Nach Vollendung dieses Umkreisens geschieht Fassung der Paare und von denselben Schottischhüpfen 2 Mal vorwärts und 2 Mal rückwärts, das 1. mit großen, das 2. mit kleinen Hüpfen. Mit Kehrtmachen und 8 Taktschritten erfolgt die Wiederholung der Wechsel in 32 Zeiten.

2. Mit Antreten nach außen beginnen 8 Taktschritte den Reigen, worauf die Einzelnen mit 4 Schottischhüpfen nach außen kreisen. Beim Zusammentreffen der Einzelnen nehmen dieselben Fassung und führen an Ort durch 4 Schottischhüpfen 4 halbe Drehungen aus. Bei der Wiederholung dieser Wechsel geschehen diese Drehungen ein Mal links, ein Mal rechts.

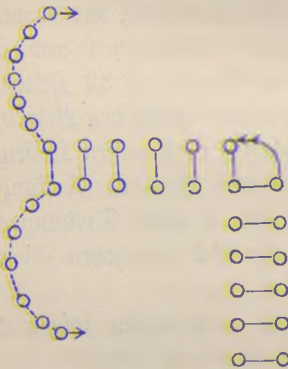
3. Nach 8 Taktschritten mit Antreten nach außen folgen 4 zweiteilige Schrittwechselschritte und nach neuen 8 Schritten eine Verbindung des Kreuzzwirbelns und Wiegehüpfens in 4 Zeiten, indem das Wiegehüpfen unmittelbar nach der Drehung des Kreuzzwirbelns geschieht. Nach außen und innen erfolgt die Bewegung in 8 Zeiten. Die Paare schließen sich wieder und führen Umwalzen mit 2 Schottischhüpfen links und mit 2 dergleichen rechts aus.

4. Die inneren Arme sind beim Umzug der Paare mit Fassung der Hände erhoben und so erfolgen 4 Schottischhüpfen abwechselnd mit Ab- und Zukehren. Bei Fassung der gesenkten Arme zieht nun jedes Paar mit 8 Hopperschritten um eine Kreismitte links und darauf mit 16 Lauffschritten und Umwalzen rechts.

5. Sechzehn Schritte der verbundenen Paare werden so dargestellt, daß 4 Schritte vorwärts mit 4 dergleichen rückwärts wechseln. Beim 16. Schritte stellen sich die Paarnummern Stirn

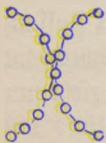
gegen Stirn und führen bei Fassung der Hände mit 16 Galopp-
hüpfen das Umkreisen zur 8 aus, indem zwei Mitten angenommen
werden, die seitwärts links und rechts von der Umzugslinie liegen.
Beim Umkreisen kehrt die linke Führerin der linken Kreismitte den
Rücken, der rechten aber das Gesicht zu, was bei der rechten
Führerin umgekehrt der Fall ist. Das Kreuzen geschieht beim Ein-
biegen in den 2. Kreis.

6. Die Zweierreihen ziehen um die Mitte. Nachdem die 1.
Reihe die Hälfte der Umzugslinie passiert hat, biegt sie recht-
winkelig ein, links durch die Mitte des Übungsraumes. Mit dem
Befehle zur Umzugslinie nach außen! ziehen die Einer rechts, die
Zweier links, um sodann Zweierreihen nach innen zu bilden.



Indem jede Reihe der Paare
um ihre Kreismitte zieht, führt jedes
Paar mit Händefassen und Antreten
nach außen 4 Taktschritte aus, denen
2 Schottischhüpfen mit Ab- und Zu-
kehren folgen. Mit diesem Wechsel
durchziehen die Reihen ein oder zwei
Mal ihre Kreise. Nach diesem Umzuge
folgt einfache Kette mit doppelt so viel
Galopp hüpfen, als Paare daran teil-
nehmen. Diese stellen sich Stirn gegen
Stirn und nehmen Fassung mit den
Händen; die Ersten biegen rechts, die

Zweiten links ein. Sobald die Kette vollendet ist, ziehen die Paare
mit verschränkten Armen und Schottischhüpfen zur 8, indem die
Paare der Zweiten hinter denen der Ersten vorüberkreuzen und
durch die sogenannte S-Linie in den andern Kreis ein-
biegen. Nach ein- oder mehrmaligem Kreisumzuge folgt
der Wechsel von neuem und der Reigen ist geschlossen.
Wie die Reigenumzüge von der ganzen Abteilung in
gleichzeitiger Ausführung zur Darstellung kommen, so
ist ein mannigfacher Wechsel dadurch zulässig, daß die

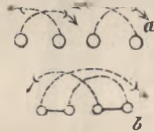


Paare in aufeinanderfolgenden Zeiten ihre Thätigkeit beginnen. Die
Reihe hält an der Seite des Übungsraumes stand und die ein-
zelnen Paare, welche den Reigen vollzogen haben, reihen sich wieder

an das letzte Paar. Der Lehrer wird diesen Wechsel besonders deshalb eintreten lassen, damit die in Übung Gewesenen sich wieder erholen können.

45.

1. Die Teilnehmerinnen am Reigen setzen sich aus der Flankenreihe in Paare und dann in Viererreihen mit Linksanreihen um. In der Säule der Viererreihen zieht der ganze Reigenkörper mit 8 Schritten weiter; in den folgenden 8 Zeiten kreisen alle früheren Einer mit 4 Schottischhüpfen um die weiterziehenden Zweiten von links nach rechts, und gleich darauf ebenso die letzteren um die Ersten von rechts nach links (a). Während des Weiterziehens mit 8 Schritten verschränken die Paare vorlings die Arme, worauf in 8 Zeiten erst die rechten Paare die linken und dann diese jene gleichfalls in 8 Zeiten mit 4 Schottischhüpfen umkreisen (b).



Bei den wieder einzulegenden 8 Taktschritten verbindet sich die Viererreihe mit Armverschränken vorlings und führt mit 4 Schottischhüpfen eine Schwenkung um die Mitte rechts, dann ebenso links aus. Mit einem Kehrtmachen wiederholt sich dieser Reigen, nur mit dem Unterschiede, daß das Umkreisen nun von den Zweiten und den linken Paaren begonnen wird und die Schwenkung zuerst rechts geschieht.

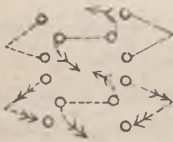
2. Wie bei 1. zieht die Säule der Doppelpaare mit 8 Schritten weiter, wovon 4 etwas kleiner rückwärts und 4 etwas größer vorwärts zur Darstellung kommen. Die Arme sind dabei im Abhange und die Hände in Fassung. In dem folgenden Zeitraume werden die Arme in Fassung erhoben und sämtliche Viererreihen gehen mit 2 Kreuzhüpfen und Wiegehupf in 4 Zeiten nach links, dann ebenso nach rechts. Nachdem 8 Schritte eingelegt worden, erfassen sich die Paare mit gehobenen Armen und führen in 4 Zeiten 3 Galopp hüpfen und 1 Wetritt aus, die rechten Paare nach seitwärts links, die linken nach seitwärts rechts, indem sich die letzteren dabei

hinter den rechten nach rechts und vor diesen wieder nach links begeben, während das Kreuzen der rechten Paare in umgekehrter Weise geschieht. Nach 8 Zeiten sind die Reignerinnen wieder auf ihrem Stellungsorte und die Viererreihen bilden sofort einen Kreis mit Erfassen und Erheben der Hände zum „Ring“ (Fig. 50), um sich mit 8 Galopphüpfen um die Kreismitte zu bewegen. Nach dem Kehrtmachen beginnt der Reigen von vorn, nur mit dem Unterschiede, daß, wo es zulässig ist, die vorhin nach rechts begonnene Bewegung nun zuerst links geschieht.



Fig. 50.

3. Die Doppelpaare ziehen mit 8 Schritten, wie schon erwähnt, weiter, indem die rechten und linken Führerinnen der Viererreihe nach außen antreten und in dem 2. Abschnitte von 8 Schrittzeiten sich im Zickzack nach außen und innen bewegen, indem sie Schritzwirbeln mit Wiegehüpfen so verbinden, daß statt des 3. Schrittes beim Zwirbeln sogleich ein Wiegehüpf in 2 Zeiten erfolgt. In demselben Zeitraume führen die inneren Paare der Viererreihe bei verschränkten Armen mit 4 Schottischhüpfen zwei ganze Schwenkungen aus. Sind darauf die geordneten Viererreihen wieder mit 8 Schritten weiter gezogen, so lassen sich die äußeren Führerinnen auf die äußeren Kniee nieder und erfassen mit erhobenem äußern Arme den zugekehrten der innern



Nachbarin, welche in dieser Fassung mit 4 Schottischhüpfen in 8 Zeiten die Knicende umkreist (Fig. 51 S. 385). Mit 8 Schritten zieht die Reihe weiter, wobei die Paare Fassung mit verschränkten Armen nehmen, um so in dem folgenden Zeitabschnitte mit 2 Schottischhüpfen nach außen und mit 2 Schottischhüpfen nach innen zu schwenken. In 48 Zeiten ist der Reigen vollendet.

4. Beim Umzuge der Doppelpaare folgen nach je 8 Schritten diese Wechsel:

a) Umwalzen der 4 Einzelnen der Viererreihe mit 4 Schottischhüpfen zu 2 Drehungen rechts;

b) Umwalzen der Paare bei Fassung mit den Armen zu 2 Drehungen rechts gleichfalls mit 4 Schottischhüpfen;

c) Umkreisen der Viererreihe bei Stellung zum „Stern“ (Fig. 52) auch mit 4 Schottischhüpfen. Beim Stern stellen sich die Vier auch in einen Kreis wie beim Ring, kehren aber nicht das Gesicht, sondern die rechte Seite der Kreismitte zu, während Fassung mit den gestreckten und wagrecht gehaltenen rechten Armen genommen wird, die sich über der Kreismitte kreuzen. In 48 Zeiten ist dieser Reigen vollendet, der nach dem Kehrtmachen mit stetem Linkskreisen wiederholt wird.

5. Die Säulen der Stirnpaare ziehen in entgegengesetzter Richtung um die Mitte der allgemeinen Umzugslinie. Nachdem die sich begegnenden Paare mit der entsprechenden Zahl von Schottischhüpfen die Kette vollendet (37), kreisen alle einzelnen Paare mit 4 Schottischhüpfen nach innen, um sodann mit 8 Schritten weiterzuziehen und den Wechsel mit Kreisen durch 4 Schottischhüpfen fortzusetzen. Beim wiederholten Begegnen der zugführenden Paare schwenken alle Paare in Linie und der Durchzug mit Kette rechts beginnt. Nachdem auch dieser vollendet ist, schwenken die Paare wieder zur Säule und der Wechsel von Kreisen und Weiterziehen beginnt wie vorher.

6. Mit 16 Schritten zieht die Säule der Doppelpaare wie bei 1. auf der Umzugslinie, worauf jedes Paar in Fassung mit 8 Schottischhüpfen „Umwalzen“ rechts darstellt. Die Paare drehen sich dabei wie beim gewöhnlichen Rundtanz um die Mitte, welche zwischen den Beiden liegt, und bewegen sich dabei auf der allgemeinen Umzugslinie fort. Nach 16 Schritten stellen sich die

Paare mit Viertelschwenkung nach innen Stirn gegen Stirn. Indem Fassung der Paare mit erhobenen inneren Armen hergestellt wird, folgt ein Entgegenkommen und Auseinandergehen unter der Bezeichnung „Begegnen“. Mit 2 Wiegehüpfen rückwärts in 4 Zeiten und ebenso vorwärts kommt dieses Ab- und Zurücken hier zur Darstellung. Zur Aufrechterhaltung der Ordnung wird das Anhüpfen mit demjenigen Fuße verlangt, welcher der Ersten jeder Reihe zugekehrt ist, so daß die eine Reihe zuerst rechts, die andere links anhüpft. Beim Weiterziehen mit 16 Schritten stellen sich die Viererreihen in Stirn zu einem Schritt Abstand auf und die linke Führerin beginnt nun mit Hände auf Hüften und Galopp hüpfen in 8 Zeiten die Kette nach rechts und dann ebenso wieder nach links mit Vorüberschlingeln vor und hinter der offen gestellten Reihe. Bei der Wiederholung nach dem Kehrtmachen beginnt das Umwalzen links, das Anhüpfen nach der Letzten der Reihe und das Durchschlingeln zur Kette von der linken Führerin.

Auch bei den hier aufgeführten Reigen tritt der Wechsel ein, wonach einzelne Doppelpaare nach verschiedenen Seiten abziehen und nach Ausföhrung der Reigenwechsel sich hinter dem letzten Doppelpaare wieder aufstellen.

46.

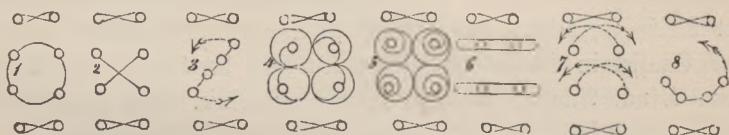
Sind die Reigen der Paare und Doppelpaare in gedachter Weise sicher geübt, so folgen nun solche, bei denen sich 2 Viererreihen zu 2 Säulen von Doppelpaaren in entgegengesetzter Richtung in Bewegung setzen.

1. Sowie sich die zugeföhrnden Doppelpaare mit Gehen im $\frac{1}{4}$ -Takt einander nähern, biegen die mit verschränkten Armen verbundenen Viererreihen in ihre Kreise ein und gehen mit 4 Schritten vorwärts und ebenso wieder rückwärts, um sodann bei Stellung zum „Stern“ mit 4 Schottischhüpfen zu umkreisen. Nach 8 Schritten folgt der „Ring“ rechts mit 8 Galopp hüpfen und so abwechselnd mit 8 Schritten Stern und Ring links. Beide Säulen ziehen dann zur 8, indem je nach 8 Zeiten von jeder Säule ein Doppelpaar abzieht und durch die S-Linie mit Umwalzen und 8 Schottischhüpfen und dann mit Taktgang in die andere Kreislinie einbiegt.

2. Beide Säulen der Doppelpaare ziehen mit $\frac{1}{4}$ -Takt in ihren Kreisen und setzen durch eine Viertelschwenkung nach innen die Säule in Linie um. Mit 8 Galopp hüpfen bewegen sich die Einzelnen seitwärts, wobei das Anhüpfen nach der Ersten zu geschieht. Die einzelnen Paare fassen sich dabei mit den inneren gehobenen Händen, während die äußeren Arme Hüftstütz nehmen. Die Doppelpaare führen nun mit 4 Schottischhüpfen 4 Schwenkungen aus: beim 1. Schottischhupf aus Linie in Staffel mit Schwenken nach der Ersten der Reihe zu, beim 2. aus Staffel in Staffel (30), beim 3. wieder aus Staffel in Staffel mit Schwenken nach der Letzten der Reihe, beim 4. mit Achterschwenkung wieder zur Linie. Mit 8 Galopp hüpfen seitwärts wechseln dann wieder 4 Schwenkungen wie erwähnt. Die zugführenden Doppelpaare beginnen nun die Kette mit Galopp hüpfen seitwärts nach innen, wobei nach der Letzten hin angehüpft wird; dasselbe wiederholt sich in gleicher Zeit, indem die Letzten beginnen und nach der Ersten hin anhüpfen. Nach Vollendung beider Ketten reihen sich die Doppelpaare zu Flankenreihen von Bierern hinter die äußeren Führerinnen und beide Linien durchziehen einander mit Kette rechts durch die Abstände der Reihen. Darauf setzen sich die Biererreihen in Stirnreihen um und kreisen mit 8 Galopp hüpfen und Antreten nach der Ersten hin um eine Mitte, die vor der Reihe liegt. Die Stirnreihen setzen sich sofort wieder in Flankenreihen um und kreisen in gleicher Richtung mit 8 Schritten.

3. Die Reihe der Paare zieht in Stirn durch die Mitte des Übungsraumes. Nachdem sie dieselbe durchzogen hat, erfolgt Gegenzug nach außen, indem die gegenziehenden Führerinnen etwa einen Schritt von der ziehenden Säule entfernt bleiben und dabei eine Aufreihung zu Paaren nach innen geschieht. Diese neuen Paare setzen sich nach vollendetem Gegenzug mit einer Viertelschwenkung wieder so in Linie, daß beide Reihen Stirn gegen Stirn zu stehen kommen und so die „Gasse“ bilden, wie es schon S. 30 beschrieben und veranschaulicht wurde. Die gleichzähligen Paare stehen sich in einem Abstand von 2 oder 4 Schritten gegenüber. In dieser Aufstellung beginnt nun der Reigen an Ort zum Unterschiede von dem im Umzuge. Wie früher Taktschritte zwischen die Reigenwechsel gelegt wurden, so tritt hier das schon erwähnte „Begeggen“ dazwischen.

Die Paare machen mit Fassung Kehrt nach innen und gehen mit 8 Schritten auseinander und wieder nach einem Kehrt auf ihren ersten Stellungsort. Dieses Ab- und Zurücken kann auch mit Schottischhüpfen, Galoppshüpfen, Galoppwalzen, Schottischwalzen und anderen Veränderungen zur Darstellung kommen. Zwischen diesem Begegnen in 16 Zeiten können nun Reigenwechsel von 8 oder 16 Zeiten ausgeführt werden.



Außer den schon genannten Wechseln: dem Ring (1), dem Stern (2), dem Schwenken (3) und Staffelschwenken der Viererreihen, welche durch die gegenüberstehenden Paare gebildet werden, mögen noch folgende Wechsel und Bewegungsfiguren genannt werden:

a) Das „Zwirbeln“ ist eine Verbindung des Kreuzzwirbelns (mit halber oder ganzer Drehung) mit dem Wiegehupf in 4 Zeiten. Beim Wiegehupf erfolgt Aufstrecken der Arme.

b) Bei der „Kette im Ring“ stellen sich die 4 der Gegenpaare im Kreis und die Einzelnen ziehen mit 8 Schottischhüpfen 2 Mal zur Kette, indem sie beim Vorüberziehen einmal die rechte, einmal die linke Hand reichen (4). Dieselbe Kette wird mit einer Abänderung so dargestellt, daß die sich Begegnenden bei Fassung mit den rechten Händen ein Umkreisen rechts und sodann beim Erfassen mit der linken Hand ein Umkreisen links folgen lassen, so daß die Kette mit 8 Schottischhüpfen nur einmal durchgezogen wird; es heißt das „Kette mit Rad“ (5).

c) Beim „Rad der Reihen“ stellen sich nach der Begegnung die Zweiten der einen Reihe mit Kehrt nach innen, was ebenso auch die Ersten der anderen Reihe thun. Bei Fassung mit den rechten Händen folgen 4 Schottischhüpfen im Kreise rechts und nach einem Kehrt gleichfalls 4 nach links;

d) Beim „Kreisen der Reihen“ (7) bewegen sich erst die Einer mit 8 Galoppshüpfen oder 4 Schottischhüpfen um die Zweier, dann diese ebenso um die Einer. Die Schülerinnen, welche umkreist werden,

den, drehen sich gleichfalls an Ort, das Gesicht der Umkreisenden zugewendet; das Kreisen in den Rotten ist dem ähnlich, wird nur in den Paaren ausgeführt.

e) Der „geschlossene Ring“ unterscheidet sich von dem Ring dadurch, daß die Viere nicht mit Fassung der erhobenen Arme, sondern mit verschlungenen Armen, wie bei Fig. 32 S. 314 verbunden sind.

f) Beim „Knien“ (Fig. 51) lassen sich alle Einer der Stirnpaare auf dem linken Knie nieder, während die Zweier mit ihren rechten Händen die erhobene rechte Hand der Knieenden fassen und dieselbe mit 4 Schottischhüpfen umkreisen.

g) Den „kleinen Ring der Reihen“ bilden die einzelnen Paare, indem sie mit Fassung der gehobenen Hände mit 8 Galopp hüpfen links und dann ebenso rechts im Ringe hüpfen.

h) Die „kleine Kette der Reihen“ wird gleichfalls von den sich in Stirn gegenüberstellenden Einzelnen der Paare gebildet, welche beim Begegnen mit 2 Schottischhüpfen sich die zugekehrten Hände reichen und daselbe nach einem Rechrtmachen wiederholen (Aussschwenken beim Contretanz).

i) Das „Schieben der Reihen“ wird nach dem Begegnen so ausgeführt, daß sich die Einzelnen der Paare Stirn gegen Stirn stellen und mit Fassung der Hände bei vorgestreckten Armen verbinden (6). Mit Schottischhüpfen bewegen sich die Paare auf der Stellungslinie der Reihe nach der Ersten und sodann nach der Letzten hin. Daselbe wiederholt sich auf der Stellungslinie der Paare.



Fig. 51.

k) Das „Kreuzen der Stirnpaare“ ist schon erwähnt. Die Paare erfassen sich Stirn gegen Stirn und ziehen mit Galopp hüpfen hin und her (45, 2).

l) Das „Schaufeln der Reihen“ besteht in einem Wiegehüpfen der mit Fassung der Hände verbundenen und gegenüberstehenden

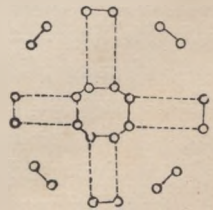
Paare. Während des Wiegehüpfens nach außen werden auch die nach außen gefehrten Arme gestreckt in die Höhe geschwungen, die anderen im Abhang gehalten; beim Wiegehüpfen nach innen wechseln die Arme die Rollen. Es wird diese Armbewegung zugleich von Rumpfbeugen nach links und rechts begleitet.

m) Beim „Halbmond“ (8) schwenken die Stirnpaare gegen einander und bilden eine bogenförmige, durch Handfassen verbundene Stirnreihe, die mit 8 Galopp hüpfen zuerst seitwärts rechts und dann seitwärts links um eine Kreismitte vorlings von der Reihe kreist. Aus mehreren solcher Wechsel wird ein Reigen in der Weise gebildet, wie es Seite 24 beschrieben wurde. Die Gang-, Lauf- und Hüpfweisen sind dabei so zu verändern, wie es beim Unterrichte geschah.

4. Ein „Doppelreigen“ erhält seine Gestalt durch die Aufstellung von 2 Reigengliedern, indem etwa die 1., 3., 5., 7. Paare in das eine Glied, die 2., 4., 6., 8. Paare in das andere gestellt werden. Wie beim Contretanz die einzelnen Tanzveränderungen von den einzelnen Gevierten wiederholt werden, so geschieht es auch hier. Das eine, vielleicht geübtere Reigenglied beginnt z. B. mit einem der beschriebenen Wechsel, während das andere die Bewegung ausführt, und dann die Darstellung des ersten wiederholt. Nach einigen Wechseln wird mit Gegenzug oder Kette eine Veränderung in der Aufstellung bewirkt, indem das eine Glied nach dem Übungsraume des andern zieht und hier in anderer Reihenfolge die Reigenwechsel beginnt.

5. Wie die Reigenwechsel in der Aufstellung zur Gasse mit zwei gegenüberstehenden Reihen ausgeführt wurden, so kann auch eine Aufstellung im Geviert zu Grunde liegen, was nach dem bereits Bemerkten keine Schwierigkeiten mehr bieten wird.

6. Bei der Aufstellung der Reigenpaare in gebogener Linie um eine Kreismitte (s. nebenstehende Figur) bewegen sich die einzelnen Paare, wie erwähnt, zum Begegnen nach der Kreismitte und bilden je nach dem Zeitraume, der dazu erforderlich ist, auch die erwähnten Zusammenstellungen von angemessenen Reigenweisen. Nach der Darstellung ziehen die gegenüberstehenden Paare

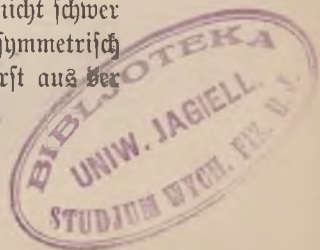


wieder auf ihren Platz auf der Kreislinie, um nun den folgenden Platz zu machen. Zwischen dem Tanze der einzelnen Gegenpaare folgt dann eine Beteiligung des ganzen Reigengliedes bei Ausführung der einfachen oder doppelten Kette.

Die schon früher auftretenden Ringelspiele erhalten nun ihr kunstvolleres Gepräge im Ringelreigen, bei dem sich eine beliebige, größere oder kleinere Zahl von Teilnehmerinnen im Kreise aufstellt. Zuerst beginnt das Reigenspiel, das auch im Freien auf Wiesen und Grasplätzen zur Darstellung kommen kann, mit Umzug der Einzelnen um die Kreismitte, was dann auch in der Aufreihung zu Paaren, zu Dreier- oder Viererreihen wiederholt wird. Senachdem Gehen im $\frac{1}{4}$ - oder $\frac{3}{4}$ -Takt dabei stattfindet, stimmt die Reigenschar ein dem entsprechendes Lied dazu an. Auch verschiedene andere Schrittweisen, wie Wiegegang, Hopsersschritt, Schottisch-, Schrittwechsel- und Galopp hüpfen, wechseln mit dem Taktgange. Kettendurchzüge, Ordnungen zum Ring und Stern, Schwenkungen u. dergl. treten bei diesen Ringelreigen in freier Verbindung auf.

Beispiele von Lieberreigen.

So nützlich und anregend die Ausführung von Reigen beim Mädchenturnen sich erweist, so muß doch in der Anwendung derselben Maß gehalten werden; namentlich verfallen Turnlehrer leicht in den Fehler der vorzeitigen und vorwiegenden Aufnahme von Turnreigen. Kaum, daß ein Turnlehrer den Turnunterricht begonnen hat, beeilt er sich, einen Reigen zusammenzustellen, weil er gesehen hat, wie einer seiner Kollegen mit der Vorführung eines Turnreigens mit seinen gefälligen Formen bei irgend einer Turnprüfung besonderen Erfolg und Beifall von seiten der Zuschauer erzielte. Dieses Bestreben, die Turnübung für den Zweck der öffentlichen Vorführung zu betreiben, ist immer verwerflich und führt zur Oberflächlichkeit. Der Reigen ist nicht Selbstzweck, sondern er soll das Resultat einer sorgfältigen Pflege der Frei- und Ordnungsübungen sein. Haben die Turnschülerinnen eine Reihe von Frei- und Ordnungsübungen inne, so wird es dem nur einigermaßen musikalischen Turnlehrer nicht schwer fallen, dieselben im Anschlusse an ein geeignetes Lied symmetrisch zusammenzustellen und zum Turnreigen abzurunden. Erst aus dieser mühsamen Arbeit geht dann ein heiteres Spiel hervor.



Auf solche Weise lassen sich für die verschiedenen Stufen des Mädchenturnunterrichtes einfachere und leichtere, schwerere und zusammengesetztere Reigen gestalten und für die Turnzwecke ohne viel Zeitverlust verwenden.

Es mögen hier noch einige solcher Gesangsreigen folgen, nach dem schon in den verschiedenen Lektionen Beispiele davon gegeben sind. Natürlich müssen sich die Bewegungen und Schreitungen der Turnschülerinnen dem Inhalte des Liedes möglichst anschließen.

I.

Marchmäßig.

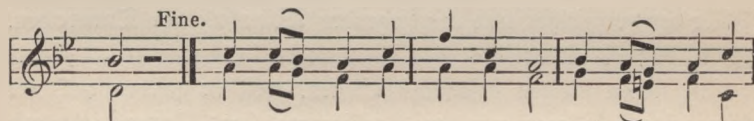
Dr. G. Weismann.



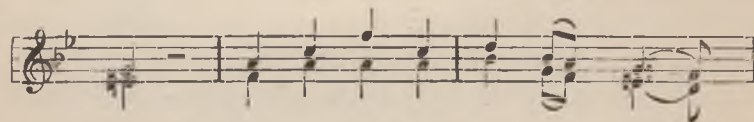
1. Hand in Hand mit Sang und Klang kommt zum hei = tern



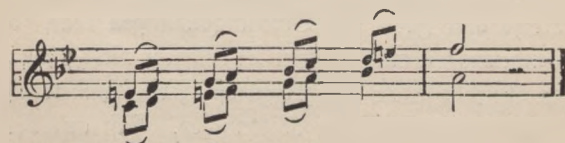
Lanz! Und aus viel=verschlung'uem Gang strahl'ber Ein = heit



Kranz! Stern bei Ster=nen oh = ne Zahl, Wö = ge = lein mit



Schall zie'n har = mo = nisch all = zu = mal



Dacapo al Fine.

durch das Wel = ten = all.

2. Wie in fest verbundner Schar wir zum Reigen geh'n,
Soll uns Alle manches Jahr engvereint noch seh'n.
Eins dem Andern treu gefellt, naßen wir dem Ziel,
Werden tüchtig für die Welt, wie hier in dem Spiel.
3. Bald vereint und bald getrennt uns der Reigen zeigt;
Auch die Welt nur Wechsel kennt, bis das Ziel erreicht;
Doch durch alle Wechsel schlingt Harmonie ihr Band:
Wenn uns Alle Lieb' durchbringt, bleibt auch Hand in Hand.

Dr. G. Weismann.

Je nach dem verfügbaren Raume wird die Turnklasse entweder zur Säule der Viererreihen, oder zur Doppelsäule der Achterreihen aufgestellt, wobei die Einzelnen nach Maßgabe ihrer Reihen- und Rottenstellung halben Abstand nehmen und sich mit „Hand in Hand“ verbinden, Arme gebeugt, Hände in Schulterhöhe.

Nach Vers 1 des vorstehenden Liedes erfolgt zu den ersten 8 Taktten des Liedes Vor- und Rückwogen und Gehen im Kreuz mit Linksantreten und Linksdrehen, wobei mit jeder Drehung die Fassung gelöst und je nach Rotten oder Reihen sofort wiederhergestellt wird. Beim 9. Takte des Liedes gruppiert sich die ganze Übungsschar zum „Stern der Vierer“, indem Einer und Zweier und Dreier und Vierer der nebeneinanderstehenden Viererreihen sich so aufstellen, daß sie die linke oder rechte Schulter einander zuehren (Fig. 52 S. 390), wobei die gestreckten Arme genau über Kreuz stehen und die Hände Fassung nehmen; die freien Arme werden mit möglichster Rundung aller Gelenke über dem Kopfe gehalten, oder sie nehmen Stütz auf den Hüften. In dieser Verbindung führen alle das Kreisgehen dergestalt aus, daß 16 Schritte (zu dem 9. — 12. Takte des Liedes) erfolgen, worauf schnelle Umstellung zum „Stern“ mit Rechtsfassung erfolgt und das Kreisgehen sich wiederholt. Dabei ist festzustellen, daß bei Armfassung links das Kreisgehen mit Niederhüpfen aller linken Tritte, beim Armfassen rechts mit Niederhüpfen aller rechten Tritte ausgeführt wird. Nach diesem Kreisgehen im „Stern“ erfolgt die Aufstellung mit „Hand in Hand“ wie zu Anfang und das Schreiten „im Kreuz“ wiederholt sich mit Rechtsdrehen.

Vers 2. Für den 2. Vers ist die Turnklasse zu geschlossenen Viererreihen mit „Arm in Arm“ oder „Armverschränkung“ aufgestellt. Mit 8 Schritten erfolgt ein Vor- und Rückwogen mit Linksantreten,

worauf in 8 Zeiten sich $\frac{1}{2}$ Schwenkung links anschließt; in der Umstellung der Reihen wiederholt sich dieses Vor- und Rückwogen und Schwenken, worauf Alle wieder an ihrem ersten Aufstellungs-
orte angelangt sind. Den ersten 8 Taktten schließen sich diese
Übungen an. Zu dem Mittelsatz: „Eins dem Andern treu gefellt“
wechseln 4 Schritte an Ort mit $\frac{1}{2}$ Schwenkung um die Mitte
(links) 2 Mal hintereinander, worauf sich dasselbe mit Rechts-
antreten und Rechtsschwenken wiederholt.



Fig. 62.

Zu der Wiederholung: „Wie in festverbundner Schar“ wieder-
holt sich auch die Schreitung wie zu Anfang des 2. Verses, nur
mit Rechtsantreten und Rechtsschwenken. Der Lehrer kann
hierbei einige Veränderungen eintreten lassen, indem das Schwenken
der Reihen widergleich ausgeführt, oder das Schwenken um die
Mitte mit Niederhüpfen angeordnet wird.

Vers 3. Für den 3. Vers soll der Schrittwechselgang vor-
wiegend zur Verwendung kommen. Bei einer Aufstellung wie zu
Vers 1 beginnen die Vierten und Zweiten das Vorziehen l. mit
4 gewöhnlichen Schritten, um denselben 2 Geschritte Schrittwechsel-
gang hin und her anzuschließen; ebenso bewirken die Dritten und Ersten
das Vorziehen links. Das wechselweise Vorziehen rechts wiederholt

sich in gleicher Weise. Bei der Stelle „doch durch allen Wechsel schlingt“ verbinden sich die Ersten und Zweiten zum „Rad der Paare“ rechts, alle Dritten und Vierten zum „Rad der Paare“ mit Linksfassung, um das Kreisgehen mit 4 Geschritten Schrittwechselgang zu den 4 Taktten folgen zu lassen, während zu den letzten 4 Taktten dasselbe in der Umstellung widergleich geschieht. Bei der Wiederholung zu den Worten „bald vereint und bald getrennt“ beginnt das wechselweise Hinterziehen mit angehängtem Schrittwechselgang, in derselben Folge das Vorziehen.

II.

Das Volkslied „Loreley“ ist zu bekannt, als daß es nötig wäre, hier dazu Noten und Text noch besonders eindruckend zu lassen. Die beim Mädchenturnen vorkommenden Schreitungen eignen sich besonders zum Anschlusse an die 16 Takte und den $\frac{1}{8}$ -Takt dieser Melodie.

Die in Säule gestellten Viererreihen stehen in geöffneten Flankenreihen mit einem Abstände von etwa 2 Schritten, wobei es den Einzelnen noch möglich ist, die Hände der Nachbarin mit hochgehobenen Armen zu erfassen. Die Viererreihen sind in erste und zweite Reihen abgeteilt und die Schülerinnen sind darauf, wie auf ihre Stellung in den 4 Rotten, aufmerksam zu machen, namentlich wenn es gilt, die Bewegungen widergleich auszuführen.

Vers 1. Für den 1. Vers kommt lediglich der Wiegeschritt zur Verwendung. Bei strenger Aufrechterhaltung der Reihen- und Rottenrichtung nimmt die ganze Übungsschar Vor- und Rückwogen mit je 4 Geschritten Wiegegang auf = 2 Takte. Der 2. Wechsel besteht in der widergleichen Ausführung dieses Vor- und Rückwogens, indem die ersten Viererreihen mit Vorwogen, die zweiten mit Rückwogen beginnen = 4 Takte; alsdann folgt der Gegensatz, indem nun die 2. Reihen das Vorwogen beginnen = 4 Takte. Zu den 4 übrigbleibenden Taktten folgt Wiegeschreiten an Ort gleich oder widergleich nach Rotten, oder mit Zu- und Abkehren der Reihen.

Vers 2. Zwei Wiege-Geschritte an Ort mit Linksantreten treten in Wechsel von Kreuzwirbeln mit halber Drehung und angehängtem Wiegeschritt; dasselbe mit Rechtsantreten und

Rechtswirbeln = 4 Takte; zu den folgenden 4 Takten wird dieselbe Schreitung nochmals wiederholt. Zu der Stelle: „Sie kämmt es mit goldenem Kamme“ fügt sich einfaches Wiegeschreiten mit Armschwingen an = 4 Takte, während zu den letzten 4 Takten 2 Wiegeschritte mit Linksantreten und Schwentkupp links mit angehängtem Wiegeschritt, und derselbe Wechsel mit Rechtsantreten sich anschließen. Alle Wechsel sind erst gleich, alsdann widergleich zu ordnen.

Vers 3. „Dem Schiffer im kleinen Schiffe“ erfordert eine andere Aufstellung der Schülerinnen, indem sich die Rotten der Einer und Zweier, sowie der Dreier und Vierer zu „Stirn gegen Stirn“ stellen und die Gegenüberstehenden sich die Hände reichen (Fig. 53). Auf den Befehl: „Nach der Ersten hin antreten!“ beginnen Alle mit Wiegeschreiten 4 Mal (2 Takte) die Schreitung, um nach der entsprechenden Gangrichtung das Schwingen der gefaßten Arme in 3 Zeiten damit zu verbinden. Alsdann verbinden sich die Gegenüberstehenden mit Fassung der rechten Hände zum „Rad der Paare“ (Fig. 52), um mit einfachem Taktschritt Kreisgehen auszuführen und die Gegenüberstellung mit Händefassen wie vorher einzunehmen = 2 Takte. In 24 Zeiten wiederholt sich nun



Fig. 53.

das Wiegeschreiten und Armschwingen, indem Alle nach der Letzten hin antreten, und sodann das Kreisgehen im „Rad der Paare“ mit Linksfassung der Hände. Hierauf nehmen Alle ihre Plätze wieder ein wie bei den Schreitungen zum ersten Verse. Alle Rotten erfassen nun mit hochgehobenen Armen die Hände, um zu der Stelle: „Ich glaube, die Wellen verschlingen“ zunächst mit Linksantreten 2 Geschritte Wiegegange aufzunehmen, worauf die Reignerinnen der hinterstehenden Rotten ihre Handfassung aufgeben, um mit 6 Schritten

unter den erhobenen Armen der vorstehenden Rotten mit tiefem Rumpfbeugen durchzuschlüpfen, sich aber vor derselben sogleich wieder mit hochgehobenen Armen wie vorher aufzustellen. Nach der

Einlage von wiederum 2 Wiegeschritten erfolgt das Durchschlüpfen mit Kumpfbeugen seitens der anderen Rotten und in gleichem Wechsel nach vorhergehendem Wiegegange das Durchschlüpfen rückwärts.

Natürlich müssen die hinten stehenden Rotten vor dem Durchschlüpfen auf Schrittweite seitwärts getreten sein, damit sie gerade auf die Öffnungen der Rotten zu stehen kommen. Überhaupt müssen die Turnschülerinnen viel Gewandtheit zeigen, um die beim 3. Verse des Loreleyreigens vorkommenden Umstellungen schnell zu bewirken.

III.

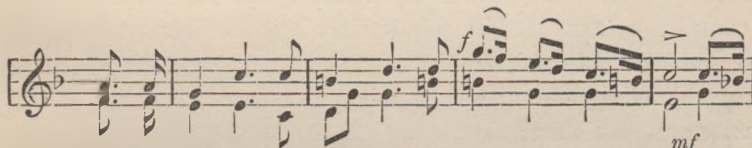
Wanderschaft.

Winter.

Volkweise.



1. Der Mai ist ge = kom = men, die Bäu = me schlagen aus,
Da blei = be wer Lust hat mit Sor = gen zu Haus!



Wie die Wolken dort wandern am himm = li = schen Zelt, so



steht auch mir der Sinn in die wei = te, wei = te Welt.

2. Frisch auf drum, frisch auf im hellen Sonnenstrahl,
Wohl über die Berge, wohl durch das tiefe Thal!
Die Quellen erklingen, die Bäume rauschen all':
Mein Herz ist wie 'ne Lerche und stimmt ein mit Schall.

3. O Wandern, o Wandern, du freie Jugendlust!
Da wehet Gottes Odem so frisch in der Brust;
Da singet und jauchzet das Herz zum Himmelszelt:
Wie bist du doch so schön, o du weite, weite Welt!



Zu dem vorstehenden Liede eignen sich Bewegungsformen, die sich dem $\frac{3}{4}$ - und $\frac{6}{8}$ -Takte anpassen lassen. Die in Säule gestellten Viererreihen stehen in Abständen von etwa 2 Schritt mit Handfassung wie beim Beginn des Reigens „Hand in Hand“.

Vers 1. Die Rotten der Einer und Dreier beginnen mit Rechtsantreten in der Seitwärtsbewegung 3 Mal Schwenthpuff mit angehängtem Wiegeschritt rechts, um dasselbe sodann auch nach links auszuführen, während die Rotten der Zweier und Vierer ganz dieselben Bewegungen zuerst nach links hin beginnen, so daß diese widergleichen Darstellungen zu den ersten 8 Takten des Liedes folgen können.

Zu den folgenden 4 Takten nehmen die Schülerinnen einfaches Wiegeschreiten mit Grufschwenken der Arme auf, und zum Schluß fügt sich den letzten 4 Takten ein Mal Schwenthpuff mit angehängtem Wiegeschreiten l. und r. an, natürlich nach den Rotten stets in widergleicher Ausführung.

Vers 2. Hier kommen folgende Verbindungen zur Anwendung:

a) Kreuzzwirbeln mit halber Drehung und angehängtem Wiegeschritt links, darauf ebenso Kreuzzwirbeln und Wiegeschritt rechts, welcher Wechsel sich hinüber und herüber zu den ersten 8 Takten 2 Mal wiederholt;

b) Wiegegang l. und r. mit Zu- und Abkehren der Viererreihen zu 4 Takten;

c) Kreuzzwirbeln mit ganzer Drehung und angehängtem Wiegeschritt l. und r. = 4 Takte.

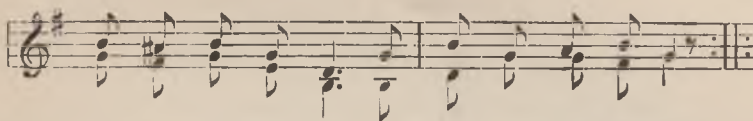
Vers 3. Widergleich nach den Reihen folgt Wiegeschreiten 4 Mal vorwärts und rückwärts, worauf die Rotten Schrittwirbeln widergleich hin und her aufnehmen, um zu den übrigen Takten hin und her Schrittwechselgang mit angehängtem Wiegeschritt zu verbinden.

IV.

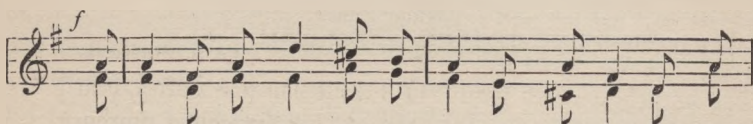
Ins Freie.

Lebhaft. u. Spielf.

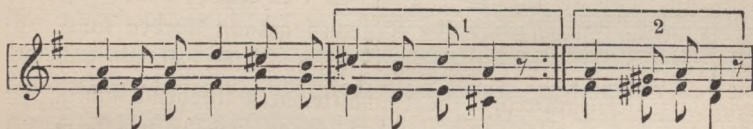
1. | Hin = aus mit Sang und Klang! Es strahlt am Himmels = bogen die
Die Wol-ken nim-mer ruh'n, und rast = los zieh'n die Wogen: so



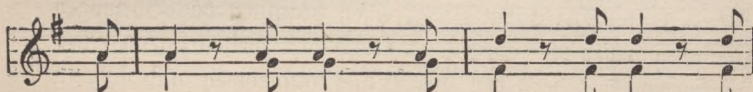
1. } Son = ne un = serm Gang, die blau = e Fer = ne lacht;
wol = len wir auch thun, auf Wan = der = schaft be = dacht.



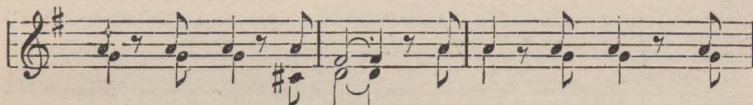
1. } D se = li = ge Luft, in das Frei = e zu wal = sen! Wie
Ihr Vö = gel laßt schmet = stern = be Lie = der er = schal = sen, drum



1. } hebt sich die Brust, wie beschwingt sich der Fuß.
sei auch zu = erst euch ge = bracht unser Gruß!



Tral = la! Tral = la, Tral = la, Tral = la, Tral =



la, Tral = la, Tral = la! Tral = la, Tral = la, Tral =



la, Tral = la, Tral = la, Tral = la, Tral = la!

2. Begrüßt, mein dunkler Walb, mit deinen dunklen Hallen!
Mit lockender Gewalt ziehst du uns zu dir hin.
Verstohlen nur kann Licht durch deine Wipfel fallen;
Aus süßer Dämm'ung spricht es still zu unserm Sinn.
Und ruh'n wir gelagert an kühlenden Quellen,
Und schauen hinaus zu dem Dome voll Ruh':
Dann strömet hernieder auf lustigen Wellen
Erquickung und himmlischer Friede uns zu.
Tralla, Tralla zc.

3. Doch weiter zieh'n wir fort; seht, wie die Berge winken!
 Weit am erhabnen Ort ist's Land uns aufgethan.
 Nimmst festen Schritt's empor! Nicht laßt den Mut entsinken!
 Der ist ein feiger Thor, der flieht die steile Bahn.
 O Bonne, hinab in die Thäler zu schauen,
 Weit über die Stadt und das blühende Land
 Und dann zu dem Himmel empor mit Vertrauen;
 Er führt uns mit sicherer, liebender Hand!
 Tralla, Tralla &c.

Dr. S. Weismann.

Das vorstehende Lied zerfällt in 3 Teile von je 8 Takten, denen sich leicht auch 3 verschiedene Grundformen der Bewegung zuordnen lassen. Text und Melodie geben dem Ganzen den Charakter eines fröhlichen Auszuges ins Waldesgrün und zur Bergeshöh', wobei wohl an die munteren Ringelreihen der Mädchen gedacht werden kann, die sich vielleicht auf grüner Rasenmatte fast von selbst gestalten und hier beim dritten Reigenwechsel ihren unmittelbaren Ausdruck finden. Die Aufstellung der Reignerinnen ist zunächst dieselbe wie beim Beginn des Loreleyreigens; Alle nehmen Stütz der Hände auf Hüften.

Vers 1. a) Die ersten Viererreihen beginnen das Vorwogen mit 4 Mal Schrittwechselwiegen, während die zweiten Viererreihen das Rückwogen mit derselben Schreitung aufnehmen und sodann alle Reihen durch die Gegenbewegung sich wieder auf ihren ursprünglichen Standort zurückbegeben. Zu den ersten 8 Takten des Liedes wird dieses widergleiche Vor- und Rückwogen vollendet.

b) Sofort ordnen sich die Ersten und Zweiten der nebeneinander stehenden Viererreihen eben so wie die Dritten und Vierten zum „Ring“ der Vierer (Fig. 50) mit gestreckten oder gebeugten Armen, um das Umkreisen mit Kreuzhüpfen auszuführen, wobei es sich empfiehlt, hier nach Maßgabe der auf den schweren Taktteil fallenden Viertelnote das Hüpfen auf den kreuzenden Nachstelltritt zu verlegen. Dieses Kreuzhüpfen wird gleichfalls den folgenden 8 Takten angeschlossen.

c) Eine schnellere Bewegung tritt ein zu den letzten 8 Takten, indem sich die Schülerinnen aus der Aufstellung im Ring zum „Stern“ der Vierer (Fig. 52) ordnen und im Geschwindschritt das Umkreisen zu 4 Takten mit Rechtsfassen der Hände (16 Schritte) ausführen, um dasselbe mit schnellem Rechtsmachen zu den letzten 4 Takten mit Linksfassen zu wiederholen, die Fassung schnell aufzugeben und die erste Aufstellung wieder zu gewinnen.

Vers 2. a) Ständen jetzt die Rotten der Einer, Zweier, Dreier und Vierer hinter einander, so treten die Zweiten und Vierten ihren Vorderleuten ein wenig näher, um das Vorziehen links mit 2 Mal Schottischhüpfen zu beginnen und daran in gleichfalls 4 Zeiten das Kreuzschwenken l. und r. mit Tups der Fußspitzen auf den Boden zu schließen; dasselbe wiederholen die Einzelnen der übrigen Rotten, Alles zu 4 Takten.

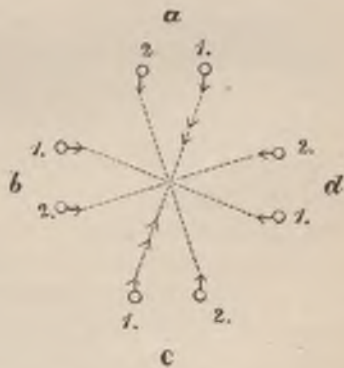
Zu den folgenden 4 Takten erfolgt das wechselweise Hinterziehen rechts ebenfalls mit Schottischhüpfen und Kreuzschwenken in 4 Takten.

b) Mit 4 Schritten an Ort (die Einzelnen der Einer- und Dreierrotten treten rechts an, die übrigen links) wird das Schrittwirbeln mit Nachstellen in der Seitwärtsbewegung verbunden, was sich 2 Mal wiederholt, so daß sich die Rotten zu den folgenden 4 Takten in entgegengesetzter Richtung fortbewegen; durch die Gegenbewegung gelangen sie auf ihren ersten Standort zurück = 4 Takte.

c) Im Geschwindschritt wird das Vor- und Rückwogen zum „Gehen im Kreuz“ widergleich mit l. oder r. Drehen an die letzten 8 Takte gebunden. Statt des „Gehens im Kreuz“ kann auch das Gehen im Viereck widergleich und mit der Gegenbewegung angewendet werden.

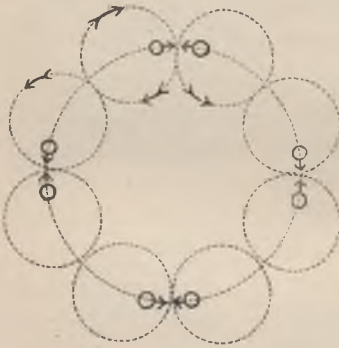
Vers 3. Zum 3. Verse gestaltet sich die Ordnung der Turnklasse zu einem Ringreigen, indem sich die Einzelnen der beiden nebeneinanderstehenden Viererreihen zu Paaren als 1. 2. 3. 4. Paar um eine Kreismitte einander gegenüber aufstellen, um den Reigen von 4 Paaren in der Ringaufstellung zu beginnen.

a) Die Ersten der gegenüberstehenden Paare a und c beginnen den Reigen, indem sie mit 2 Mal Schottischhüpfen die Mitte des Kreises durchschneiden, sich beim Begegnen flüchtig die hochgehobene rechte Hand reichen und sich sofort mit den bereitstehenden Zweiten der Gegenpaare zum „Rad



der Paare“ (Fig. 52) mit Linksfassen verbinden, um das Umkreisen mit 4 Schritten zu bewirken. Diesem Wechsel schließt sich unmittelbar und in derselben Weise das Zurückhüpfen an, wobei jedoch beim Begegnen die linken Hände sich flüchtig fassen und das Umkreisen der Paare mit Rechtsfassen der Hände dargestellt wird. Vier Takte unseres Liedes werden mit diesem Wechsel ausgefüllt, der in derselben Weise und Folge nun auch von den Ersten der Paare b und d durchgeführt wird. Der Abwechslung wegen treten dann auch die Zweiten der Gegenpaare in diese Reigenschreitung ein.

b) Zum 2. Wechsel verbinden sich alle Paare mit Armver-schränkung, worauf die Paare a und c mit je 4 Mal Wiegehüpfen einander nähern, und ebenso mit Wiegehüpfen rückwärts wieder auf ihren Standort zu gelangen. Dasselbe wiederholen zu 4 Taktten auch die Paare b und d. Will man bei diesem Vor- und Zurückgehen mit Wiegehüpfen gleichzeitig alle Paare sich beteiligen lassen, so bleiben noch 4 Takte übrig, zu welchen nach Auflösung der Fassung das Wiegehüpfen nach außen und innen (von der Kreismitte gerechnet) mit Grufschwenken der Arme geordnet werden kann.



c) Zum 3. Wechsel stellen sich die Reignerinnen paarweis Stirn gegen Stirn, um das Durchschlängeln zur Kette im Geschwindigkeitsschritt auszuführen.

Hierbei verfolgen die Reignerinnen die Richtung der Kreislinie, welche durch ihre Aufstellung angedeutet wird; natürlich gehen die Ersten und Zweiten in entgegengesetzter Richtung. Während der Verfolgung dieser Kreislinie

hat aber jede Einzelne beim Begegnen mit der ihr Entgegenkommenden in kleinen Schlingellinien l. und r. auszubiegen und zugleich der Begegnenden die ihr zugekehrte Hand mit erhobenem Arme flüchtig zu reichen. Zum Schluß wird schnell die erste Aufstellung wie zu Anfang des Reigens eingenommen. Bei dem Durchschlängeln des Kreises unter c) hat der Lehrer vorher zu bestimmen: welche Hand beim Beginn zuerst gereicht werden soll.

47.

Es war schon die Rede von den zweckmäßigen Übungen mit gegenseitiger Hülfe, welche die schwedische Turnschule zu einem vollständigen System ausgebildet hat. Doch können diese duplizierten (nach Neumann) oder Stützbewegungen (nach Rothstein) hier nur in beschränktem Maße und meist nur für das reifere Alter zur Anwendung kommen. Der Vollständigkeit halber mögen einige der einfacheren Widerstandsbewegungen angeführt werden.

1. Die Übenden stehen in Flankenreihe, ordnen sich links zu Paaren und setzen sich mit Linksum in kleinste Flankenreihen um, so daß die Erste unmittelbar hinter der Zweiten steht. Die einzelnen Paare nehmen durch Öffnen der Kotten nach links hin 3 bis 4 Schritte Abstand von einander. Den Zweiten wird geboten: Arme zur Waghaltung seitwärts (Fig. 8), während die Ersten mit Vorschrittstellung links sich ihren Vorderleuten zu nähern und ihre Hände an der oberen Seite des Handgelenks anzulegen haben. Der Ersten wird ferner geboten, die Arme der Zweiten langsam zum Abhange (Fig. 6 a) niederzudrücken, während die Zweite mit vollständig gestreckten Armen mit Aufwendung von verhältnismäßiger Kraft dem widersteht, doch so, daß sie harmonisch nachgiebt. Ist die Übung vollendet, so wird halbe Drehung rechts geboten und die Ersten haben nun die Arme zur Waghaltung aufzunehmen; überhaupt wiederholt sich dieselbe Übung nur mit Vertauschen der Rollen. Nachdem auch die Ersten die Übung vollzogen haben, wird nach einem Kehrt die erste Stellung eingenommen, die Zweiten wieder mit Waghaltung der Arme. Jetzt hat die Zweite ihre Kraft darauf zu verwenden, daß sie selbst die Arme zum Abhang senkt, während die Erste mit Erfassen des Handgelenkes von der unteren Seite angemessen erschwert. Im Wechsel geschieht das dann auch bei der Ersten, so daß jede Schülerin bei dem Armsenken einmal Widerstand leistet, das andre Mal Widerstand zu überwinden hat (dupliziert konzentrisch und exzentrisch). In diesem Wechsel und in angegebener Weise folgen mit gestreckten Armen etwa diese Übungen:

a) Armhaltung zum Abhang und Übergehen zur Waghaltung in der erwähnten doppelten Weise;

b) Armhaltung zur Senkelhaltung (Fig. 9) und Übergehen zur Waghaltung oder zum Abhang;

e) Armhang zur Waghaltung vorlings wie bei der Schulterprobe und Bewegung der Arme zur Waghaltung seitlings. Die Übenden stellen sich dabei Stirn gegen Stirn.

2. Mit Beugen und Strecken der Arme geschehen folgende Stützübungen:



Fig. 54.

a) Die Zweiten stehen mit gebogenen Armen (Fig. 10) vor den Ersten, welche von außen die Handgelenke der Zweiten erfassen, während diese den Befehl erhalten, die Arme nach oben zu strecken (Fig. 54), was von der stützenden Schülerin angemessen erschwert wird. Aus der Streckhaltung kann auch wieder ein Beugen der Arme erfolgen, welches die Ersten zu bewirken haben, während die Zweiten harmonisch nachgeben. Beugen und Strecken ist nun auch umgekehrt auszuführen;

b) aus der Stellung (Fig. 10) folgt ein Strecken zur Waghaltung seitwärts und ein Zurückgehen in die Beughaltung mit Widerstand in vierfacher Weise;

c) aus einem Anziehen der Arme, wobei die Hände bis unter die Achselhöhle zu stehen kommen, folgt ein Übergehen zum gestreckten Abhang.

3. Bei der ersten Aufstellung nehmen die Zweiten Stütz der Hände auf Hüften, während die Ersten ihre Hände von außen an dem unteren Ende des Oberarmes anlegen. Die Aufgabe ist nun die, die Ellbogen so weit als möglich nach vorn und ebenso nach hinten zu führen, wobei das Verhalten der einzelnen Schülerinnen in gedachter Weise wechselt.

4. Ein Beugen und Drehen des Kopfes und-Rumpfes unter angemessener Erschwerung würde gleichfalls wie die vorigen Übungen zu gestalten sein.

5. Bei der ersten Stellung verschränken die Zweiten beide Arme auf dem Rücken, die Ersten nehmen Stützung am Oberarm. Es erfolgt nun ein mäßiges Beugen beider geschlossenen Kniee der

Zweiten, wobei die Ersten nur das Gleichgewicht zu unterstützen haben; beim Aufrichten durch Strecken leisten jedoch die Ersten angemessenen Widerstand. Dieses Beugen und Strecken der Kniee wird dann auch in der Stellung auf einem Beine geübt, jedoch nur bis zu einer mäßigen Ausdehnung. Schwieriger ist es, wenn dabei gleichzeitig die Arme zur Senkelhaltung aufgestreckt sind und die Stützungen am Handgelenk erfolgen. Der Widerstand ist dann nur sehr schwach anzuwenden.

6. Mehr zu gegenseitiger Unterstützung dienen folgende Übungen:

a) Die Paare stehen Stirn gegen Stirn und erfassen sich mit Hätelgriff der gebogenen Finger. Die Zweiten gehen langsam zum Kniebeugen ein- und beidbeinig wie bei 5. nieder, was die Ersten durch Nachhelfen namentlich beim Aufziehen zu unterstützen haben; dasßelbe geschieht dann auch umgekehrt.

b) Stellung und Fassung wie bei a), wobei die Füße so gestellt werden, daß sie sich gegenseitig mit den Spitzen berühren. Mit vollständiger Streckung des ganzen Körpers neigt sich jede Schülerin in gleichem Maße langsam nach rückwärts, was durch allmähliches Strecken der Arme erreicht wird. Durch Beugen der Arme nähern sich die beiden Schülerinnen einander und durch Strecken entfernen sie sich wieder.

Es ist wohl zu beachten, daß es bei diesen Widerstandsbewegungen durchaus nicht auf das Überwinden einer Kraft, sondern nur auf eine verhältnismäßige Steigerung derselben ankommt. Das Crescendo und Decrescendo ist hier ganz besonders zu beachten, namentlich muß ein stoß- oder ruckweises Ausführen vermieden werden. Man lasse jeder Übung ein stärkeres Einatmen vorhergehen. Die Wirkungen dieser Bewegungen erstrecken sich, wie schon erwähnt, teils auf eine Belebung des arteriellen Blutstromes und der venösen und Lymphgefäße, teils auf eine Erregung des Muskel- und Nervensystems. Dr. Neumann behauptet, daß einmalige duplizierte Bewegung eines Muskels der hundertfachen (?) aktiven desselben in der Nachwirkung das Gleichgewicht hält. Auch die respiratorische Thätigkeit der Lungen wird durch solche Übungen wesentlich gefördert. Dadurch, daß mit diesen Übungen eine genauere Einwirkung auf einzelne Organe und Leibesteile



möglich ist, sind dieselben namentlich für Heilzwecke wichtig und deshalb viel von der sogenannten schwedischen Heilgymnastik angewendet worden.

Weniger für größere Abteilungen, als vielmehr für kleinere Kreise von Mädchen oder Jungfrauen eignet sich die der vorigen ähnliche Methode der Bewegung, wobei der Widerstand nicht durch die Muskelkraft eines anderen Organismus geleistet wird, sondern durch die Federkraft von starken elastischen Stahlfederketten. Durch Ziehen werden die mit Griffen versehenen Stahlfederketten in eine solche Spannung versetzt, wie es die Kraft der Üben den gerade wünschenswert macht. Im ganzen ist die Anwendung dieser Stahlfederketten ähnlich jener der S. 328 erwähnten Armstrongs. Der einfache Apparat besteht aus 4 Gliedern, von denen jedes



Fig. 55.

etwa 30 cm lang ist und aus elastischen spiralförmig gewundenen Stahlfedern besteht, die sich beim Anziehen ausdehnen, beim Nachlassen wieder zusammenziehen. Die 4 Glieder sind durch Ringe mit einander verbunden. An dem einen Ende sind Ringe zum Befestigen an irgend einem Haken angebracht, während das andere Ende mit Holzgriffen an Gurtbändern zum bequemen Anfassen

versehen ist. Jeder geschickte Mechanikus ist im Stande, einen solchen Apparat für 7½—9 Mark herzustellen. In dem Buche: „Manuel de gymnastique hygiénique et médicale du gymnase de chambre Pichery. Paris, chez J.-B. Ballière. 1857“ ist die vielfältige Verwendung dieser Stahlfederketten für Arm-, Bein- und Rumpfübungen dargelegt worden. Für unseren Zweck nehmen wir die einfachste Anwendung dieses Apparates im Gebrauche des einfachen und doppelten Zugapparates auf, wie das durch die Figuren 55 und 56 verdeutlicht wird. Die Behandlung des einfachen Apparates (Fig. 55 a) ergibt sich aus der Beschreibung S. 332.



Fig. 56.

Die doppelten Stahlfederketten werden etwa in Kopfhöhe eingehängt und kann die Übende Stellung so nehmen, daß sie dem Anheftpunkte der Ketten entweder das Gesicht, oder den Rücken zugehrt. Nehmen wir zunächst den letzteren Fall an, so geht die

Abende mit Anspannung der Ketten mittels der Handgriffe so weit vor, als ihre Kräfte die Spannung bewältigen können. In dieser mit einer Anspannung der Muskeln des gesamten Oberkörpers verbundenen Haltung kommen nun folgende Übungen zur Ausführung:

1. Die Arme sind wie bei Fig. 56, f an den Seiten der Brust getragen zu halten, worauf der eine Arm langsam zur Waghaltung seitwärts auszustrecken und dabei der Zug nach hinten zu überwinden ist. Dem Ausstrecken folgt das Beugen; dasselbe wiederholt auch der andere Arm, dann beide Arme gleichzeitig.

2. Von der Beughaltung der Arme aus, wobei die Hände sich über den Achseln befinden, erfolgt in derselben Weise wechsel- und beidarmig das Armstrecken zur Senkelhaltung (wie bei Fig. 56).

3. Von gedachter Beughaltung aus ist das Armstrecken ebenfalls nach vorn zu gestalten, wobei jedoch die Anspannung der Ketten eine mäßige sein muß.

4. Die Arme werden von der Beughaltung (Fig. 56, f) aus hochgestreckt, worauf der völlig gestreckte Arm auf dem Wege g zur Waghaltung seitlings übergeht und wieder durch Beugen in die Anziehalte kommt. In 3 Zeiten erfolgt diese Übung erst wechsel-, dann beidarmig.

5. Bei hochgestreckten Armen erfolgt Heben und Senken der Fersen (Fig. 56), auch Senkbeugen und Strecken der Kniee.

6. Von verschiedenen Armhalten aus sind Armübungen vorzunehmen; z. B. Armkreisen (Fig. 56, e).

7. Eine sehr zweckmäßige Übung ist die Schulterprobe, wobei bei nicht zu starker Anspannung sich die Arme zuerst in der Haltung wie bei Fig. 56, f befinden. Auf Eins! werden beide Arme (Hände nahe an einander, Daumen nach oben) wagerecht vorgestreckt, auf Zwei! in derselben Höhe seitlings zur Waghaltung geführt, auf Drei! wieder beugend angezogen. Auch kann diese Übung in 4 Zeiten so erweitert werden, daß auf Drei! die gestreckten Arme aus der Waghaltung seitlings wieder zur Waghaltung vorlings geführt und dann erst wieder gebeugt werden.

8. Eine gute Übung für Bethätigung der Rückenmuskeln ist das durch Fig. 55, b veranschaulichte Unterwinden, wobei die Schülerin die eine Kette erhoben, die andere in Hüfthöhe hält. Beide Hände

bleiben auf derselben Stelle, während die Übennde eine halbe Drehung vornimmt und so das Gesicht bald nach links, bald nach rechts wendet.

Fast ganz dieselbe Anwendung erleiden die Stahlfederketten von der Stellung aus, bei welcher die Übennde der Anheftstelle das Gesicht zuwendet. Eine andere Gestaltung erhalten diese Übungen, wenn die Ketten etwa an der Decke eines Zimmers angebracht sind. Doch lassen sich die Übungsfälle dann leicht zusammenstellen, wenn man erst die von 1—8 durchgenommen hat.

Dieses Prinzip der Widerstandsbewegung kann der Lehrer in einem gewissen Umfange auch dergestalt zur Anwendung bringen lassen, daß er die kurzen Stäbe (Lekt. 8) dazu verwendet, namentlich wenn diese nicht zu schwach gearbeitet sind. Die Schülerinnen werden zu diesem Zwecke zu Dreien hinter einander aufgestellt und erfassen in ganz gleichen Abständen mit Untergriff 2 Stäbe, die außen Stehenden am Ende, die Mittleren genau auch in der Mitte des Stabes Griff nehmend. Vom Abhange der Arme aus (Fig. 6 b) werden die Schülerinnen zunächst an gleichzeitige Bethätigung gewöhnt, indem sie in 4 Zeiten: Armbeugen (wobei die Hände in Achselhöhe kommen), Armstrecken zur Waghaltung seitlings, Armbeugen und Hochstrecken der Arme folgen lassen; im Wechsel von Beugen und Strecken der Arme erfolgt dann auch wieder das Zurückgehen in den Abhang. Sind die Schülerinnen erst an diese korrekte Stabführung gewöhnt, so wird das Beugen und Strecken der Arme in je 4 Zeiten langsamer und in der Weise durchgeführt, daß die in der Mitte Stehenden durch Gegenbewegung stets Widerstand anwenden. Ist die Übung in der ersten Aufstellung einige Mal durchgenommen, so tritt ein Wechsel damit ein, daß nun eine Andere in die Mitte tritt und Widerstand leistet, so daß also ein dreimaliger Wechsel erfolgt. Solche Widerstandsbewegungen mit Stäben kann der Lehrer von verschiedenen Ausgangstellungen aus vornehmen lassen. So eignet sich z. B. auch der Wechsel in der Armführung, wie er beim Grußschwenken eintritt, zu dergleichen Übungen.

48.

Die Methode der Gemeinhätigkeit beim Turnen an den Turngeräten.

Soll der Mädcheturnunterricht fürs Große und Ganze etwas leisten, so muß er eine solche Gestaltung erhalten, wonach auch alle

Turnschülerinnen in ausgiebiger Weise sich an den Turnübungen beteiligen können und somit in jeder Turnstunde auf jede Einzelne das ihr dienliche Maß der Leibesübung mit allen ihren wohlthätigen Folgen komme. Dafür ist die Massen- oder Gemeinübung wesentlich nütze, und wenn es in der Natur z. B. der Freiübungen liegt, dieser gemeinschaftlichen Bethätigung unserer Turnschülerinnen damit Rechnung zu tragen, so konnte jener Grundsatz doch bei den Gerätübungen schon weniger befolgt werden; obgleich wir einzelne Turnvorrichtungen, wie den Langbarren und das Stangengerüst, auch für die Gemeinthatigkeit ausnützen können.

Der Verfasser dieser Schrift war deshalb immer darauf aus, beim Gerätturnen der Mädchen eine Methode anzuwenden, wobei möglichst Viele in den verschiedenen Hang-, Stütz- und Sprungthätigkeiten gleichzeitig zu turnen im stande waren, um dem Vorwurfe zu begegnen, als sei das moderne Mädchenturnen ein geschäftiges Nichtsthun.

Da die Gerätübungen der Mädchen sich im allgemeinen auf einfache Formen beschränken, so ist auch eine übersichtliche Ordnung dieser Übungen und ein genaues Zusammenwirken dabei recht wohl zu ermöglichen. Diese Bestrebungen für das Turnen einer Mehrzahl an den Geräten wurden wesentlich dadurch unterstützt, daß es sich an die Takte eines den Mädchen bereits bekannten Niederreigens knüpfen ließ, und selbst die beim Niederreigen auftretenden Bewegungsformen teilweise auch beim Gerätturnen ihre Verwendung erhalten konnten. Es mag dieses Verfahren hier an einigen Unterrichtsproben verdeutlicht werden.

I.

Der Turnsaal gestattet, daß an 2 Rundlaufvorrichtungen mit je 4 Strängen 8 Schülerinnen, zwischen je 2 senkrechten Stangen des Stangengerüsts ebenfalls 8, und am Langbarren in angemessenen Abständen wiederum 8 Turnschülerinnen sich aufstellen können. So sind 24 Turnerinnen auf einmal zum Turnen an den Geräten bereit. Die Übungen am Rundlauf sind meist die schwierigeren und zusammengesetzteren, weshalb dieselben auch in den Vordergrund gestellt werden, indem ihnen sich dann die anderen Übungsarten leicht anschließen lassen.

Wir vergegenwärtigen uns zunächst das Lied: „Hand in Hand mit Sang und Klang“, nach welchem unsere Schülerinnen bereits ihre Reigenerschreitungen (S. 389) geordnet haben, und teilen den 3 Teilen des Liedes mit je 8 Takten die verschiedenen Wechsel an den 3 Turngeräten zu.

Erster Wechsel.

a) Rundlauf. Zu den ersten 4 Takten beginnen die 2 Gegenüberstehenden im Gleichgriff an einer der oberen Sprossen die Übung mit 4 Taktschritten an Ort mit Linksantreten, um sich mit 4 Sprüngen auf dem linken Fuße mit Hilfe der Armthätigkeit im Halbkreise auf den Standort ihrer Gegnerin zu schwingen, welche Thätigkeiten auch diese gleichzeitig von ihrer Stelle aus beginnt. Alle diese Übungen vollziehen sich genau in 8 Zeiten, worauf sich dieselbe Folge mit denselben Schülerinnen in derselben Zeit mit Rechtsantreten, -hüpfen und -ausweichen wiederholt. Denselben Stellungswechsel führen zu den folgenden 4 Takten auch die beiden anderen Gegnerinnen aus.

b) Barren. Wie sich am Rundlauf die Ersten und Dritten, wie die Zweiten und Vierten in der Gemeinübung abwechselten, so geschieht das auch am Barren. Ganz im Anschlusse an die Rundlaufübung nehmen die 1. und 3. der Viererreihe 4 Taktschritte und 4 Sprünge l. mit Hilfe der Stützthätigkeit auf beiden Holmen auf, was sich ebenfalls mit Rechtsantreten von den Übungen und ebenso zu den folgenden 4 Takten wiederholt.

c) Stangengerüst. Die Turnerinnen nehmen festen Griff in Kopfhöhe an beiden Stangen, um dieselbe Springthätigkeit mit Hilfe des Buegehanges der Arme wie am Barren auszuführen.

Zweiter Wechsel.

a) Rundlauf. Mit demselben Griffe wie bei a) des 1. Wechsels nehmen alle Schülerinnen wie beim Reigen im „Stern“ das Kreuzhüpfen links herum in der Weise auf, daß zu jeder Viertelnote ein Hupf erfolgt und das kreuzende Bein abwechselnd vor- und zurückgestellt wird; dasselbe Kreuzhüpfen geschieht zu den folgenden 4 Takten rechts herum.

b) *Barren*. Im Anschlusse an das Kreuzhüpfen am Rundlauf nehmen die Schülerinnen den Kreuzsprung mit Hilfe der Stemmthätigkeit auf den Barrenholmen in der Weise auf, daß mit wechselndem Vor- und Zurückstellen des l. und r. Beines zwei Kreuzsprünge auf einen Takt kommen.

c) *Stangengerüst*. Hier wird der Kreuzsprung in derselben Weise wie am Barren ausgeführt, nur durch Unterstützung durch die Hangthätigkeit der Arme.

Dritter Wechsel.

a) *Rundlauf*. Wie der Stellungswechsel der 2 Gegenüberstehenden beim 1. Wechsel durch 4 Sprünge vermittelt wurde, so erfolgt er nun durch Hinüberfliegen im freien Hange durch Beugehang an der Sprosse, und zwar so, daß sich die Übenden beim Linksausweichen einen kräftigen Abstoß mit dem rechten Fuße geben, damit dieses Hinüberschwingen im Halbkreis geschehe und die Beiden nicht zusammenrennen. Es ist dabei darauf zu sehen, daß Beide „Stirn gegen Stirn“ fliegen, die Füße geschlossen halten und regelrecht niederspringen.

b) *Barren*. Das Taktgehen wechselt hier mit Streckstütz auf beiden Holmen in 3 Zeiten, während in der 4. Zeit das Abspringen geschieht.

c) *Stangengerüst*. Hier tritt mit den 4 Taktchritten der Streckhang in derselben Weise wie der Streckstütz am Barren in Wechsel.

Sind diese 3 Wechsel erst einmal an jedem Gerät einzeln durchgenommen, so tritt das *tutti* im genauen Anschlusse an das genannte Lied ein, das dann auch wohl, wenn die Turnübungen in allen Stücken gut ausgeführt werden, von den ruhenden Schülerinnen dazu angestimmt werden kann.

Es ist angezeigt, daß bei Wiederholungen der Lehrer alsdann einige Veränderungen eintreten läßt; z. B. am Barren im Anschlusse an den Streckstütz die bei den Barrenübungen unter 4—7 beschriebenen Übungen aufnehmen läßt; ferner können am Stangengerüst im Anschlusse an den Streckhang Übungen eingelegt werden, wie sie unter diesen Übungen mit 8—11 aufgeführt stehen; auch kann hier statt des Streckhanges Beugehang eintreten.

Haben sich diese 24 Turnschülerinnen mit Hülfe der ihnen zugetheilten Übungen genugsam bethätigt, so tritt eine Umstellung dergestalt ein, daß die 8, welche am Rundlauf arbeiteten, sich zum Ausruhen bei Seite stellen oder setzen können. Die 8 vom Barren gehen zum Rundlauf über und 8 Neue rücken in das Stangengerüst ein.

Die Gemeinübung wiederholt sich nun in vorgedachter Folge und Weise, wobei sich herausstellen wird, daß die Rundlaufübungen jedesmal eine Steigerung in der Anstrengung zuwege bringen, weshalb eben nach ihnen die Ruhepause gegönnt wird. Halten sich Alle mit diesem dreifachen Wechsel durchgeturnt, so treten die ersten 8 wieder unten an, indem sie am Stangengerüst die Übungen aufnehmen.

Durch diese Zusammenstellung der Übungen wird zugleich die richtige Mischung der Hang-, Stemm- und Sprungthätigkeiten vermittelt, womit eine möglichst allseitige Leibesübung zu erreichen ist.

II.

Hätte man es mit einer nicht zu starken Turnklasse zu thun, so wäre es vielleicht geraten, das gleichzeitige Turnen auf eine geringere Anzahl der Turnschülerinnen zu beschränken. Es sollen jetzt einmal nur 12 Turnerinnen zusammenarbeiten, von denen 4 auf die 4 Paar Schaukelringe, 4 auf den Barren und 4 auf das Stangengerüst an je 2 Stangen verteilt werden. Es seien die Taktverhältnisse des Voreleyreigens zu Grunde gelegt, indem mit 2 Mal Wiegeschreiten im $\frac{6}{8}$ -Takt stets die Hauptthätigkeiten an den Geräten wechseln.

Erster Wechsel.

a) Schaukelringe. Die 4 Uebenden erfassen je 2 Schaukelringe und treten etwas hinter die Horizontale derselben. Nach 2 Geschritten Wiegegang zum 1. Takte erfolgt ein Kreishüpfen auf einem Fuße mit 6 Sprüngen, wenn links angeschritten wurde auf dem linken Fuße links herum und bei Rechtsanschreiten auf dem rechten Fuße rechts herum. Es wird dieses Kreishüpfen widergleich ausgeführt, indem 2 links und 2 rechts antreten. Zu den ersten 8 Taktten wiederholt sich diese Thätigkeit 2 Mal nach beiden Richtungen.

b) Barren. Auch am Barren wechseln 2 Geschritte Wiegegang mit 6 Mal Aufhüpfen mit Hilfe des Aufstützens auf beiden Holmen l. und r. in widergleicher Beteiligung der 4 Armbenden.

c) Stangengerüst. Das mit dem Wiegegang auch hier wechselnde Aufhüpfen wird durch das Armbeugen der Arme im Griff an beiden Stangen unterstützt, gleichfalls widergleich.

Zweiter Wechsel.

a) Schaukelringe. Alle Turnerschülerinnen nehmen wie beim 1. Wechsel widergleich 2 Mal Wiegegang auf, um jenen Kreis, den sie vorher mit 6 Sprüngen durchmaßen, nun im freien Hange (Beugehang) zu durchschweben, wobei ein Abstoß mit dem einen Fuße diesen Kreisflug zu unterstützen hat, der überdies durch kräftigeres Anziehen mit dem einen und sodann mit dem anderen Arme zu regeln ist, damit das Kreis-schweben auch in einer schönen Kreislinie erfolge. Alles wiederholt sich zu 8 Taktten 2 Mal l. und r.

b) Barren. Alle nehmen widergleich 2 Mal Wiegegang auf, um sodann Streckstütz auf einem Holm einzunehmen (Fig. 41 b), wobei $\frac{2}{3}$ auf den Stütz und $\frac{1}{3}$ auf den Absprung gerechnet werden; in den folgenden 2 Taktten wird der Gegensatz dargestellt. Zu den letzten 4 Taktten tritt der Wiegeschritt mit dem Streckstütz auf beiden Holmen oder nach den anschließenden Übungen in Wechsel.

c) Stangengerüst. Der widergleiche Wechsel wird ähnlich wie am Barren hergestellt, zuerst so, daß z. B. nach einem Linksantreten mit Wiegeschritt ein freier Hang an 2 Stangen dergestalt eingenommen wird, daß sich der linke Arm im Streckhange, der linke im Beugehange befindet, oder umgekehrt zu den beiden ersten Wechsell. Alsdann schließt sich dem Wiegegang zuerst der Streckhang, zuletzt der Beugehang beider Arme an.

III.

Für ein drittes Beispiel seien die Reigenschreitungen zu Grunde gelegt, welche sich an das Lied: „Hinaus mit Sang und Klang“ (S. 394) knüpfen. Mit der Beschreibung können wir uns hier kurz fassen, da die Verbindung der Turnübungen nach dem bereits Gegebenen leicht verständlich sein wird. Es sollen dabei wie bei I 3 Abteilungen zu je 8 Turnerinnen am Rundlauf, Barren und

Stangengerüst gleichzeitig üben. Im Anschlusse an die 3 Teile des Lieberreigens ordnen wir auch die Turnübungen nach einem dreifachen Wechsel.

Erster Wechsel = 8 $\frac{1}{4}$ Takte = 32 Zeiten.

a) Rundlauf. Alle Schülerinnen nehmen an einer oberen Sprosse des Rundlaufs Obergriff (Fig. 43) rechts, um zum 1. Takte 2 Mal Schrittwechselgang von Ort zu üben, worauf zum 2. Takte 4 Schritte Schnelllauf (große Schritte mit flüchtigem Auftreten der Fußspitze des einen Fußes, während der andere schnell und kräftig vorgestreckt wird) folgen. Es muß dieser Fluglauf (von unseren Schülerinnen „englischer Schritt“ genannt) mit energischem Beugen und Strecken vorwiegend des rechten Armes unterstützt werden; zum 3. und 4. Takte wiederholt sich dieselbe Übung. Schnell wird nun Links obergriff eingenommen und Schrittwechselgang und Fluglauf werden mit vorwiegender Betätigung des linken Armes zu 4 Taktten fortgesetzt.

b) Barren. Mit 2 Mal Schottischhüpfen wechselt 4 Mal wechselfüßiges Aufhüpfen, unterstützt durch die stemmenden Arme.

c) Stangengerüst. Dieselben Übungen wie am Barren, nur unterstützen hier die in Kopfhöhe griffesten Hände die Sprungweisen durch Beugen und Strecken der Arme.

Zweiter Wechsel = 8 Takte.

a) Rundlauf. Mit Gleichgriff an einer oberen Sprosse nehmen Alle Wiegehüpfen (Baskensprung) mit Linksvorhüpfen auf, was unter kräftigem Armbeugen zu jedem Takte 2 Mal erfolgt und zu 4 Taktten fortgesetzt wird. Zu den folgenden 4 Taktten tritt dasselbe Wiegehüpfen in der Verbindung auf, daß es mit Zu- und Abkehren geschieht, indem die Eine einmal ihrer Nachbarin zur Linken, das andere Mal der zur Rechten das Gesicht zuwendet. Auch kann das Wiegehüpfen im Kreise l. und r. von Ort erfolgen, indem z. B. nach einem Wiegehüpf links von Ort ein Dreitritt rechts an Ort in derselben Zeit eingelegt wird 2c.

b) Barren. Mit Stütz der Hände auf beiden Holmen wird auch hier mit flüchtigem Aufhüpfen das Wiegehüpfen l. und r. mit 2 Kreuzsprüngen in Wechsel gebracht.

c) Wiegehüpfen und Kreuzsprung, wie am Barren, werden hier durch flüchtigen Beugehang der Arme unterstützt.

Dritter Wechsel = 8 Takte.

a) Rundlauf. Mit Gleichgriff an einer oberen Sprosse erfolgt von Allen an Ort Linksantreten mit 4 Taktschritten, worauf das Kreis-schwingen links in der Ausdehnung auf $\frac{1}{2}$ Kreis erfolgt, so daß nach 4 Takten Alle wieder auf ihren ersten Standort gelangen, worauf der Gegensatz mit Rechtsantreten und Kreis-schwingen rechts eintritt.

b) Barren. Mit 4 Taktschritten wechselt Streckstütz: auf linkem Holm — auf rechtem Holm und 2 Mal auf beiden Holmen.

c) Stangengerüst. Nach den 4 Taktschritten l. folgt freier Hang an der einen Stange zur Linken mit links-Hochgriff; ebenso dann Rechts-Hochgriff an der Stange zur Rechten; 3: Streckhang an beiden Stangen; 4: Beugehang an beiden Stangen; zuerst mit festem Griff beider Hände, dann auch mit Griffwechsel der Hände. Oder es kann auch so geordnet werden, daß der viermalige Streckhang viermal an den in Brustweite stehenden Stangen mit dem Streckhang an den weitstehenden Stangen „über Eck“ l. und r. wechselt.

Nach den gegebenen Beispielen wird der Lehrer zu den 3 Wechseln auch noch andere Bewegungsformen zusammenstellen können; z. B. zum 1. Wechsel am Rundlauf: Schrittwechselgang an Ort hin und her und Stellungswechsel der Gegenpaare mit 4 Sprüngen l. und r. Ausweichen; 2. Wechsel: Kreuzhüpfen l. und r., oder auch Schwent-hupf in 2 Zeiten; 3. Wechsel: Galopp-hüpfen l. und r., während auch für Barren und Stangengerüst entsprechende Veränderungen eintreten. Wäre Gelegenheit zum Hang am Reck oder an der wagerechten Leiter vorhanden, so könnten auch daran entsprechende Hangübungen für den Zweck der Gemeinübung zugeordnet werden. Selbst der Anschluß der Gehübungen auf den Schwebekanten an dieses gemeinschaftliche Taktturnen wird zu ermöglichen sein.

Erfahrungsgemäß sind die Turnschülerinnen bei diesem Gemein-turnen gern dabei; es macht ihnen Freude, sich an diesem gemeinschaftlichen Turnwerke für Körperkräftigung zu beteiligen und hierin mit einander zu wetteifern.

49.

Baden und Schwimmen.

Die Haut ist eines der wichtigsten Organe des Körpers, indem sie unaufhörlich durch ihre Öffnungen oder Poren eine Menge abgenutzter und verdorbener Teile verdunstet, und dagegen aus der umgebenden Luft brauchbare gasförmige oder tropfbarflüssige Stoffe eintauscht. Zugleich steht sie durch ihren Zusammenhang mit dem Nervensystem in einer Wechselwirkung mit den Hauptorganen des Körpers, wie mit den Lungen, dem Herzen, dem Gehirn und Rückenmark, so daß sich die Wichtigkeit einer geregelten Hautkultur leicht begreifen läßt. „Man wasche sich täglich mit frischem Wasser den ganzen Körper und reibe zugleich die Haut stark, wodurch sie außerordentlich viel Leben und Gangbarkeit erhält“, so heißt deshalb der Rat Hufelands, dem alle Ärzte auch hinsichtlich des weiblichen Geschlechtes beipflichten.

Die Griechen waren nicht bloß das schönheitsliebendste, sondern auch das Volk, welches durch ein zweckmäßiges diätetisches Verhalten beides, Gesundheit und Schönheit, am besten zu kultivieren verstand. Außer ihrer preiswürdigen Gymnastik, welche in Sparta auch das weibliche Geschlecht übte, waren die Bäder, täglich angewendet, ihr erprobtes Gesundheitsmittel.

Bei uns hat man namentlich seit der Mitte des 16. Jahrhunderts im Gebrauche dieses einfachen und natürlichen Gesundheits- und Schönheitsmittels Rückschritte gemacht. Man konnte deshalb wohl mit Recht behaupten, daß ein Teil der Krankheiten unserer Tage, wie die gastrischen Fieber, Hypochondrie, Lungensucht, Hämorrhoiden, Katarthe zc., von der geringen Sorgfalt herrühre, die man auf Reinigung und Stärkung der Haut durch Baden und Schwimmen zu verwenden pflege. Erst in neuerer Zeit ist es als erfreuliche Erscheinung bemerkt worden, daß man an vielen Orten die bedeckten Fluß- und Strombäder beim Eintritt der schönen Jahreszeit auch von seiten des weiblichen Geschlechtes vielfach benutzt. Gar zu häufig traf man das Vorurteil an, als sei das kalte Baden und Schwimmen nur Sache des männlichen Geschlechtes. Was giebt den Muskeln mehr Geschmeidigkeit und

was mehr Festigkeit, ohne spartanische Härte, als kaltes Wasser und Schwimmen? Was giebt dem Leibe eine leichtere, geschwungene, anmutigere Gestalt, als die Bewegungen beim Schwimmen? „Daß man die Knaben ebenso gut schwimmen wie Lesen lernen läßt“, sagt eine gewichtige medizinische Autorität der Neuzeit*), „ist eine der wohlthätigsten und erfolgreichsten Maßregeln einer vernünftigen Pädagogik, und auch die Mädchen müssen ihre Schwimmanstalten haben.“ Die Mädchen lernen auch viel schneller das Schwimmen als die Knaben und unleugbar ist es, daß bei vielen halbwilden Völkern Frauen und Mädchen eine außerordentliche Fertigkeit darin besitzen. Wir könnten die ganze Geschichte anführen, um zu beweisen, wie das kalte Bad und Schwimmen dem weiblichen Geschlechte nicht fremd waren, und daß gegenwärtig in vielen Städten Englands, in Paris, Hamburg, Dresden u. a. D. die Mädchen schwimmen lernen. Daß dabei auf die Eigentümlichkeiten des weiblichen Geschlechtes Rücksicht genommen werden muß, versteht sich von selbst; man findet auch an größeren Orten jetzt schon verständige und umsichtige Schwimmlehrerinnen und Badeeigentümerinnen.

Hören wir, wie sich der berühmte Direktor der Entbindungsschule und Professor der Geburtshilfe Dr. Credé zu Leipzig über unseren Gegenstand aussprach: „Wohl begegnet man häufig dem Vorurteile, daß das Schwimmen für die Frauen, wenn nicht nachteilig, mindestens überflüssig sei. Keine Ansicht kann irriger sein, als diese. Abgesehen von dem praktischen Nutzen des Schwimmens bei Unglücksfällen sind die beim Schwimmen auszuführenden Körperbewegungen für die Frauen ganz ebenso kräftigend und die Gesundheit befördernd, wie für die Männer. Die so überaus verbreitete Blutarmut unserer jetzigen Frauen und Mädchen, die daraus hervorgehende Nervenerregbarkeit und Körperschwäche bedarf dringend der Abhilfe durch die verschiedensten zweckmäßigen körperlichen Bewegungen und Übungen. Das Turnen und Schlittschuhlaufen der Frauen hat sich seit Jahren in Leipzig Bahn gebrochen, in vielen größeren Städten ist aber auch das Schwimmen der Frauen bereits ein unentbehrlicher Teil der körperlichen Erziehung geworden. So

*) Dr. S. Klende: „Katechismus der Makrobiotik“. Leipzig, S. J. Weber.

werden hoffentlich allermwärts die etwa noch bestehenden Vorurteile gegen das Schwimmen der Frauen fallen“.

Es kommt sehr viel darauf an, daß die Flußbäder in der rechten Weise benutzt werden, namentlich in unserem Klima. Ein Baden zu einer Zeit, wo die freien Gewässer nur 8 oder 9 Grad Wärme haben, ist schädlich und macht nervös statt zu kräftigen. Hat das Wasser 15—18 Grad Wärme, so werden die Flußbäder jedem Mädchen und jeder Jungfrau bekommen, wenn sie dabei folgende Regeln beachten:

1. Man wähle eine passende Zeit zum Baden, am besten kurz vor dem Mittags- oder Abendessen, habe aber nie mit gefülltem Magen, nach dem Genusse geistiger Getränke, des Kaffee u., nach starken Gemütsbewegungen oder Erhitzungen. Das Baden des Morgens ist deshalb vorteilhafter als das des Abends, weil dann der Körper und namentlich die Kopfschaare vollständiger abtrocknen können. Im anderen Falle würde man sich leicht Schnupfen und rheumatische Beschwerden zuziehen können. Ein Benetzen des dichten Kopfschaares vor dem Baden namentlich zur heißen Tageszeit ist besonders zu raten, wie das Umlegen eines Kopftuches, eines Netzes oder einer Kappe von Wachtuch schon der Bequemlichkeit halber bei den Frauenzimmern im Gebrauch ist.

2. Man setze sich vor dem Baden angekleidet etwa 8 bis 12 Minuten zum Abkühlen hin, damit die vorher nicht zu vermeidende Aufregung der Lungen sich wieder legt. Ist das geschehen, so kleide man sich schnell aus und begeben sich sofort mit dem ganzen Leibe in das Wasser. Das zimperliche Hineintauchen der Fuß- oder Fingerspitzen und das ängstliche langandauernde Umhergehen am Wasserbassin ziehen oft genug Erkältungen nach sich. Ein Nässen der Brust, des Kopfes und der Arme ist unmittelbar vor dem Hineingehen in das Wasser zulässig.

3. Im Anfange bleibe man gar nicht lange im Wasser; 2 bis 3 Minuten reichen aus, und erst nach und nach setze man einige Minuten zu. Auch bei höherer Temperatur darf ein Bad für weibliche Personen nicht über 10 Minuten ausgedehnt werden. Im allgemeinen schadet man sich nur zu häufig durch ein zu langes Verbleiben im Wasser.

4. Man bleibe im Wasser nicht stille stehen oder liegen, sondern bewege seine Glieder nach allen Richtungen hin und setze alle Muskeln in Thätigkeit, reibe auch im Bade den Körper.

5. Nach dem Bade folgt Abtrocknen und Frottieren der Haut, schnelles Ankleiden und mäßige Bewegung durch Gehen, um das Blut im freien Umlaufe zu erhalten.

Stellt sich nach dem Baden eine angenehme Wärme ein, die sich nach und nach dem ganzen Körper mittheilt, so ist das ein Zeichen von der richtigen Anwendung desselben.

Bei Unwohlsein, namentlich zur Zeit periodischer Blutentleerungen, ist das Bad auszusetzen.

Das Schwimmen gewährt außer dem kräftigenden und belebenden Einflusse des Wassers auf die Haut und das Nervensystem noch besondere Vorteile als gymnastische Übung. Die einfachste Schwimmethode ist die, welche mit dem Schwimmen der Frösche auf dem Bauche übereinkommt. Dabei werden die Glieder bald gebeugt, bald ausgestreckt, indem man sie vom Rumpfe entfernt, bald wieder nähert. Bei der wagerechten Lage kommen Hals- und Nackenmuskeln in beständige Thätigkeit, um den Kopf über dem Wasser zu halten. Zugleich dient die damit verbundene Atnungsbewegung zu einer trefflichen Gymnastik der Atnungsmuskeln. Es erfahren deshalb Kinder und junge Mädchen, welche Anlage zu Rückgratsverkrümmungen haben, nicht weniger solche, welche eine schwache Brust besitzen, eine höchst wohlthätige Wirkung vom Baden und Schwimmen. Doch rät Dr. Schreiber, daß man Kindern mit schwacher Brust, namentlich anfangs (bis man durch die Beobachtung das individuell zuträgliche Maß gefunden hat) das Schwimmen nur mit Vorsicht und Beschränkung gestatten soll. Das Schwimmen auf einer Seite ist namentlich bei noch nicht erwachsenen Mädchen der einseitigen Bewegung halber zu verwerfen.

50.

Eislaufen.

Das Schlittschuhlaufen ist im Winter eine ausgezeichnet nützliche Leibesübung auch für das weibliche Geschlecht. Schon deshalb, weil es im Freien und in einer Jahreszeit stattfindet, welche die Leibesbewegung so sehr beschränkt, muß ihm eine hygienische Bedeutung

zuerkannt werden. Das Einatmen der reinen, frischen Luft und die Einwirkung derselben auf die Haut sind von wohlthätigem Einflusse. Indessen müssen eigentliche Schwachbrüstige nur vorsichtig zugelassen werden. Eine allzustarke Lungenanstrengung ist hier zu vermeiden, namentlich ist das Laufen gegen den Wind nachtheilig.

Das Stehen und Gehen auf den Schlittschuhen bringt bei dem Bestreben, das Gleichgewicht zu erhalten, ein vielseitiges Muskelspiel, namentlich der unteren Gliedmaßen, zuwege, woran auch die Arm- und Brustmuskeln teilnehmen. Bei jungen Mädchen wird namentlich ein richtiges Auswärtsstellen der Füße durch das Schlittschuhlaufen geübt, da ohne diese Fußhaltung die ganze Übung gar nicht vor sich gehen kann.

Aus allen diesen Gründen ist diese Übung für die weibliche Jugend nachdrücklich zu empfehlen. Es wird das denen klar sein, welche die physiologische Begründung der dem weiblichen Geschlechte zuträglichen Übungen kennen lernten, z. B. beachteten, was Prof. Richter darüber bemerkt. Seinerzeit berichtete Vieth in seiner „Encyclopädie der Leibesübungen“: „Ein gemeines Vorurteil untersagt dem weiblichen Geschlechte dieses Vergnügen als unanständig; aber mir deucht, ohne Grund. Scheint irgend etwas unanständig, so ist es das Reiten der Damen; dennoch trifft man nicht selten Personen des schönen Geschlechtes, die sich nicht daran stoßen, und denen das Reiten ein besonderes Vergnügen zu gewähren scheint; Eisläuferinnen hingegen selten oder nie. In Holland ist es sehr gewöhnlich, und nach meinem Gefühl ist ein holländisches Mädchen auf Schlittschuhen ein weit angenehmerer Anblick, als eine Amazone zu Pferde. Ein Mädchen kann in den Bewegungen des Eislaufes viel Grazie entwickeln, und es ist zu bewundern, daß unsere Damen, die sonst ihren Vorteil so gut verstehen, diesen unbenuzt lassen“.

Seitdem ist das schon anders und besser geworden. So berichtete z. B. die Sheffield Times vor Jahren von einem Paar Schlittschuhen, welche eine dortige Fabrik für die Königin von England verfertigt hatte. Dieselben waren vom feinsten Stahl mit Silber eingelegt, die Spitzenden stellten den Kopf und Hals von Schwänen vor. Das Holz war Satinholz mit feinstem Pelzwerk belegt, welches als Sohle zu den von Patentganzleder gemachten

Stiefelchen diene. Dies ist der beste Beweis, daß die Königin die Absicht hegte, eine so graziose und zugleich gesunde Vergnügungsart sich anzueignen und ihren Unterthaninnen mit einem guten Beispiele praktisch voranzugehen. In jedem Winter kann man jetzt an allen Orten zahlreiche Mädchen und Jungfrauen, selbst Frauen bemerken, welche sich auf den Eisbahnen mit mehr oder weniger Grazie in der fröhlichen Kunst des Eislaufes üben. Die Herstellung der Schlittschuhe ist bekannt genug; diejenigen mit halben Stiefelchen zum Zugschnüren sind die geeignetsten für Frauenzimmer. Zum Vermeiden eines Drückens der Füße, wie auch zum Schutz gegen Kälte dient das Einlegen von Filzpantöffelchen, wie sie bei jedem Hutmacher zu haben sind.

Das Schwierigste ist im Anfange immer das Stehenlernen mit den Schlittschuhen auf der Eisfläche, was die Mädchen am geeignetsten erst an abgelegenen Orten auf kleinen Eisflächen, auf Wasserrinnen und dergl., selbst auf den Dielen in der Stube, lernen können. Ungeübte müssen sich dabei vor einem Umknicken des Fußgelenkes hüten. Auf freier Eisbahn giebt dann das Schieben eines Stuhlschlittens, der Gebrauch von Eisstacheln (in jeder Hand eine) mehr Sicherheit, bis der freie Lauf gewagt werden kann.



Fig. 57.

Von allen den mannigfachen Künsten des Eislaufes kann hier füglich nicht die Rede sein. Das weibliche Geschlecht wird sich auf den einfachen geraden Lauf beschränken müssen, wobei die Abende abwechselnd mit einem Fuße nach

links und rechts ausschreitend sich fortbewegt, während der andere Fuß durch stemmendes Fortschnellen die Bewegung unterstützt (Fig. 57).

Freilich ist diese schöne Leibesbewegung nur selten und auf kurze Zeit ausführbar; doch läßt sich ein künstlicher, wenn auch dürftiger

Ersatz dafür bieten. Bekanntlich hat Meyerbeer in seiner Oper „Der Prophet“ ein Schlittschuhballett auf die Bühne gebracht. Die hier angewendeten Surrogate der Schlittschuhe haben die sonstige Einrichtung derselben, nur sind statt des Stahles zwei Messingleisten angebracht, zwischen denen kleine glatte Rädchen eingelegt sind. Übungen damit, in den sogenannten Skatingrings oder auch im Zimmer, sind dem weiblichen Geschlechte zuträglich.

51.

Jugend- und Bewegungsspiele.

Mit jeder gebildeten Gymnastik sind auch die Spiele als ein Bestandteil derselben aufgetreten und es läßt sich historisch nachweisen, daß die Vernachlässigung und Verkümmern derselben Hand in Hand gegangen ist mit dem Verfall der Körperbildung im allgemeinen. Die Erneuerer und Pfleger der Turnkunst haben sich auch allerwärts und eindringlich der Spiele prüfend, fördernd und beschützend angenommen. So waren es vornehmlich GutsMuths und Sahn, welche an den Turnunterricht auch die Jugendspiele angeschlossen. GutsMuths würdigte den pädagogischen Nutzen derselben zuerst in seiner überaus trefflichen Sammlung von Jugendspielen*), deren Herausgeber die neueste Auflage mit den Worten einführt: „Es ist eine sehr ernste Sache um die wahre Freude, sagt ein römischer Weiser“. Wir gehen noch weiter und sagen: „Es ist eine sehr ernste Sache um das Spiel und besonders um das jugendliche; ernst für die Jugend; ernst aber auch und noch mehr für den Erzieher, weil das Spiel ein Erziehungsmoment bildet, dessen hohe Bedeutung immer noch nicht genug anerkannt wird“. Daß die Freude ihre erziehende Kraft hat, wird man auch für die weibliche Jugend gelten lassen, und in der That ist die Fröhlichkeit die unmittelbare Frucht der schnelleren gewandten und künstlichen Körperbewegung auf dem Übungsplatze wegen des engen und notwendigen Zusammenhanges der Gemütsregung mit dem Leiblichen.

*) „Die Jugendspiele“, von J. C. F. GutsMuths. Neu eingeführt von Professor Klumpp Stuttgart. — „Das Turnen in den Spielen der Mädchen.“ Eine Auswahl nützlicher und passender Jugend- und Bewegungsspiele. Zur geistigen und körperlichen Erholung des jüngeren Mädchenalters. Von Dr. M. Kloss. Dresden, Schönfeld.

Wollte man das Turnen nur immer als anstrengende Arbeit und streng gemessene Übung behandeln, so würde man die Jugend bald unjugendlich machen und das eigentliche Leben der Gymnastik ertöten; „unschuldige Freude muß alles durchglühen“, so bestätigte Bing, und nach Zahn „gehören die Turnspiele sehr wesentlich zur Turnkunst und schließen sich genau an die Turnübungen an, mit denen sie zusammen eine große Ringkette bilden“. Im gemeinschaftlichen Spiele werden die Einzelnen wie bei den Ordnungsübungen an das Bewußtsein ihres notwendigen Verhaltens zum Ganzen oder an den sich selbst klaren und freiwilligen Gehorsam gewöhnt. Hat die Einzelne gelernt, die Übungen im richtigen Zeitmaße auszuführen, so wird sie nun mit Leib und Seele bei den Spielen Glied eines größeren Ganzen, welches als ein belebtes und begeistertes Wesen in der Bewegung wiederum Schönheit und Zeitmaß entwickelt, aber mit mehr Mitteln als vorher im Einzelnen. Hier bietet sich eine gute Gelegenheit, neben allem Kindlichen und Gemüthlichen eine gewisse Freiheit und Selbständigkeit zu zeigen, und es bedarf nur einer weisen Leitung, um die Spiele als Erziehungsmittel zur Geltung zu bringen. Man glaube ja nicht, daß die Jugend ihren Respekt vor dem Lehrer verliere, wenn derselbe mitspielt. Wie sehr die Selbsttheilnahme des Lehrers an den Spielen zur Belebung derselben beiträgt, wird jeder bestätigen können, dem die freudigen Ausrufungen nicht entgangen sind, welche die muntere Jugendschar laut werden läßt, wenn ihr Lehrer sich als Spielgenosse unter sie begiebt. Ein besonderer Takt muß freilich beim Lehrer vorausgesetzt werden, und das GutsMuthsche Werk bezeichnet auch mit drei wichtigen Punkten das Verhältnis, in welches der Lehrer sich zu dem Spiele der Jugend setzen sollte: 1) er soll sie sittlich überwachen; 2) die Spiele fördern und leiten; 3) den Zöglingen beim Spiel die möglichste Freiheit und Selbständigkeit der Bewegungen gestatten. Wir schließen an das, was von Jugendspielen S. 145 ff. bereits gesagt und geboten wurde, noch folgende hierher gehörige Jugend- und Bewegungsspiele an:

1. Die Ballspiele stellen wir obenan, weil der Nutzen derselben wegen der verschiedenartigen Bewegungen und Biegungen, womit der Kopf, die Augen, der Hals, die Lenden, Arme und Hüfte in Anspruch genommen werden, ebenso bekannt ist, wie die

Erheiterung und Erholung, die sie gewähren. Schon Galenus empfiehlt das Ballspiel sowohl zur Erhaltung der Gesundheit und der Geschmeidigkeit aller Glieder, als auch zur Erholung des Gemüths und um der Seele mehr Kräfte zu verschaffen. Von der geistigen Regsamkeit und Aufmerksamkeit wird das Gelingen des Spieles wesentlich mit abhängen; ein guter Fuß und ein gutes Auge müssen dabei mit gewandter Armfertigkeit in schnelle Wechselwirkung treten. Zu dem schon genannten Fangballspiele kommen noch:

a) Das Ballonspiel, wozu eine mit Luft angefüllte Schweinsblase mit weichem Lederüberzuge gebraucht wird. Die Spielerinnen teilen sich in zwei gleiche Parteien, welche auf dem Spielplatze durch eine Grenzlinie von einander getrennt sind. Der Ballon wird der einen Partei zugeworfen, welche ihn mit Schlägen durch die Hand nach dem Felde der Gegenpartei befördert, die wiederum ein Gleiches zu thun hat. Bei diesem Hin- und Herwerfen haben die Parteien darauf zu achten, daß der Ballon nicht auf ihrem Gebiete den Boden erreicht. Geschieht das, so wird ein Punkt gezählt; 60 Punkte machen eine Partie aus.

Die sonstigen Ballspiele mit 2 Parteien, welche zu schlagen und zu laufen haben, sind wegen des Schnelllaufens und der sonstigen Thätigkeiten halber nicht für das weibliche Geschlecht passend.

b) Das allerliebste Federballspiel giebt eine tüchtige Gymnastik, die in jedem größeren Zimmer ausgeübt werden kann. Der einfachsten Gestaltung desselben gedachten wir schon früher. Hier wird nun der Ball mit einem becherartigen Instrumente an einem leichten langen Stiele geworfen und aufgefangen. Die Spielerinnen stehen einander in einer Entfernung von 3—3½ m gegenüber und haben darauf zu sehen, daß der Ball in schönem Bogen geworfen wird, wozu der Becher vor dem Abwerfen etwas nach hinten zu wenden ist (Fig. 58 a u. b). Das Auffangen verlangt nicht weniger Aufmerksamkeit und Geschick.

2. Das Kugelschwingen ähnelt dem Seilschwingen. Die Spielerinnen gebrauchen dazu ihre Stäbe, die schon zu mancherlei Übungen benutzt wurden. Eine gewöhnliche nicht zu schwere Kugelfugel wird mit einem Haken versehen und an der Decke des Übungsraumes in Kopfhöhe der Spielenden an einer Leine befestigt. Ein schwarzer Punkt kann die Mitte der Kugel bezeichnen. Die

Erste nimmt den Stab mit Speichgriff zur Waghaltung seitlings vom Kopfe und bringt mit einem gelinden Stoß die Kugel in Pendelschwingungen, die sich mit jedem Stoß etwas vergrößern. Der Stoß darf nicht zu heftig und die Pendelschwingung nicht zu schnell geschehen. Es kommt darauf an, je nach Abkommen 3, 4, 5 und mehr Pendelschwingungen herauszubringen. Welcher ein Stoß



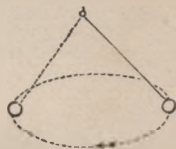
Fig. 58 a.



Fig. 58 b.

in der verlangten Reihenfolge mißglückt, die muß abtreten. Das Stoßen geschieht ebenso mit dem rechten wie mit dem linken Arme. Dieses Kugelspiel hat der Verfasser mit Vorteil auch von engbrüstigen Mädchen in folgender Weise treiben lassen. Die Kugel hängt an der Schnur in der Mitte des Übungsraumes senkrecht herab, so daß sie fast den Boden berührt. Die Übende erfäßt dieselbe und geht damit so weit zurück, daß die Schnur vollständig angestraft ist, während die Kugel in der Stellung wie bei Fig. 9 hochgehalten wird. Indem die hochgestreckten Arme gleichzeitig sich von einander entfernen, kommt die Kugel zu Falle und ruhiger Pendelschwingung. Durch Beugen des Oberkörpers geht die Schülerin

der Kugel entgegen, um sie mit beiden Händen zu erfassen und damit wieder die Stellung wie bei Fig. 9 einzunehmen. Eine Veränderung tritt sodann in der Weise ein, daß Fallenlassen und Auf Fangen der Kugel je nun mit der linken oder der rechten Hand oder im Wechsel mit beidhandiger Thätigkeit stattfindet. Wesentlich ist es, daß stets die aufrechte Stellung mit hochgestreckten Armen wieder eingenommen wird. Zugleich kann die Kugel so im Kreise geschwungen werden, daß sie mit der rechten Hand nach links abgestoßen und mit beiden aufgefangen wird, dann ebenso durch Abstoßen mit der linken Hand nach rechts. Der Lehrer wird die Schwingkugel auch so zweckmäßig anwenden können, daß er sie selbst in schnelle Pendelschwingung versetzt, während die Schülerinnen auf gerader Linie, eine nach der anderen, bei jeder Schwingung vor und zurück schnell und leicht durchzulaufen haben.



3. Wurfübungen nach dem Ballkorb und mit Wurfreifen. Von den Wurfübungen, die in den Gang der Gymnastik aufgenommen werden, eignen sich für Mädchen ganz besonders die Übungen im Ball- und Reifenwerfen. Ein Ball von 12 cm im Durchmesser (mit Kälberhaaren gestopft und mit Drilich überzogen, oder hohl von Guttapercha) eignet sich für Mädchen besonders. Entweder nimmt jede Einzelne einen Ball in Gebrauch, oder es werden für eine Abteilung je nach Größe derselben mehrere Bälle benutzt. In der Kreisaufrstellung erfolgen zunächst einige Vorübungen.

1. Aufwerfen und Fangen mit beiden Händen — Aufwerfen mit einer Hand und Fangen mit beiden Händen — Aufwerfen mit beiden Händen und Fangen mit einer Hand — Aufwerfen mit der linken und Fangen mit der rechten Hand und derartige Verbindungen.

2. Werfen des Balles nach der Mitte des Kreises.

3. Gegenseitiges Zuwerfen und Fangen nach Ordnung der Gegenüberstehenden.

4. Werfen in die Weite und Höhe.

5. Zielwurf nach dem Ballkorbe. Der Ballkorb wird zuerst auf das niedrigste Maß gestellt. Die Ubenden stehen nach einer bestimmten Reihenfolge um denselben. Die Erste steht vor dem Ballkorbe, die Zweite dahinter (Fig. 59 S. 424). Die Erste beginnt die Übung, indem ihr 3 Würfe gestattet werden, um den Ball im

Bogen in den Korb zu werfen. Die Zweite der Reihe stellt sich hinter den Ballkorb, um den etwa danebenfliegenden Ball aufzufangen und zurückzuwerfen. Als Treffer in den Korb gilt ein Wurf nur dann, wenn der Korb zum Umkippen gebracht und der ausgeschüttete Ball aufgefangen wird. Für jeden Treffer erhält die Werferin einen Frei-



Fig. 59.

wurf, so daß sie bei 1 Treffer unter 3 Würfen 4 Mal, bei 2 Treffern 5 Mal, bei 3 Treffern 6 Mal werfen kann. Kam unter 3 Würfen kein Treffer vor, so tritt die Folgende zum Werfen an. Dabei kann angeordnet werden, daß entweder nur mit der rechten oder nur mit der linken Hand geworfen, oder der Ball mit beiden oder

nur mit einer Hand aufzufangen ist. Mit zunehmender Fertigkeit der Schülerinnen wird der Ballkorb nach und nach höher gestellt.

Die Übungen mit dem Wurfreifen bedürfen keiner umständlichen Erläuterung. Reifen und Reifenstäbe sind bei jedem Korbmacher zu haben. Zunächst empfiehlt sich auch hier die Kreisauftstellung in weiten Abständen. Links oder rechts herum werden die Reifen von der Ersten zur Zweiten, zur Dritten 2c. geworfen, wobei jede Schülerin ihren Wurfstab in der Hand hat und eine genügende Zahl von Reifen in Gebrauch genommen werden. Das Königinreifenwerfen wird so geordnet, daß etwa 12—14 Uebende zusammentreten. Die Königin stellt sich in einiger Entfernung den Ubrigen gegenüber, worauf diese der Reihe nach ihren Reifen der Königin zuwerfen. Hat sie alle Reifen aufgefangen, so teilt sie dieselben in derselben Reihenfolge wieder aus, bis sie einen Reifen nicht fängt oder dreimal alle Reifen gefangen hat, worauf sie der Folgenden Platz macht und selbst zuletzt antritt. Auch das Reifenwerfen nach einem Pfahl oder einem Springständer, oder nach einem Haken gehört hierher.

4. Bei der sogenannten „russischen Motion“ stehen die Spielerinnen im Kreise, der Mitte das Gesicht zulehrend. Die Eine geht um den Kreis herum und sucht sich eine ihrer Gespielerinnen aus, welche sie mit einem Tupf auf Schultern und Rücken berührt. Sobald das geschehen, muß die Betroffene nach ihrem Belieben links oder rechts herum um den Kreis laufen, damit sie ihren früheren Stellungsort wieder gewinne. Die Andere hat daselbe zu thun, muß jedoch von der entgegengesetzten Seite nach dem leeren Platze eilen. Wer von den Beiden zu spät kommt, muß wieder den Umgang halten und von neuem durch Berühren mit einem Klaps eine Gespielerin zum Wettlauf veranlassen.

5. Das Spiel „den Dritten abschlagen“ verlangt eine gerade Anzahl von Teilnehmern, welche sich zu Paaren um eine Kreismitte bei einem Abstände von etwa 5—6 Schritten aufstellen; die Paarnummern hinter einander. Ein Paar teilt sich in die Abschlägerin mit dem zum Plumpsack locker gedrehten Tuche und in die Dritte, welche einstweilen in der Mitte des Kreises stehen bleibt. Die Abschlägerin umgeht den Kreis und die Dritte stellt sich unvermerkt vor eins der Paare. Sofort eilt die Schlägerin

zu diesem Paare, um der Hintersten einen Klaps zu geben, welche dann das Amt der Abschlägerin übernehmen muß. Sobald diese es merkt, daß sie die Dritte ist, läuft sie schnell vor ein anderes Paar, dessen Dritte nun in die Gefahr kommt, abgeschlagen zu werden. Die Abschlägerin darf nicht durch den Kreis laufen; auch beim Wechsel müssen die Dritten ihren Weg außerhalb des Kreises nehmen.

6. Beim „Guirlandenspiel“ können sich 20—30 beteiligen, welche ihre Verbindung bei der Kreisbildung durch Stäbe herstellen, von denen eine Jede ein Ende erfaßt. Die Hälfte dieser Stäbe ist mit Blumen, Laubwerk, Bändern u. dergl. umwunden und die anderen nicht. Im Kreise selbst wechselt ein geschmückter Stab mit einem ungeschmückten. Zwei der Teilnehmerinnen werden durchs Los als Verfolgerin mit dem Plumpsack und als Verfolgte bestimmt. Die Letztere ist innerhalb des Kreises, während die Erstere außerhalb wartet und ihrer Gegnerin einen Klaps zu geben versucht. Doch darf die Verfolgerin in den Kreis nur unter einem Guirlandenstab dringen und nur unter einem leeren wieder heraus, während für die Verfolgte das umgekehrte Verhältnis gilt. Der Klaps ist nur dann gültig, wenn sich Beide entweder inner- oder außerhalb des Kreises befinden; ein Hinüberschlagen über den Kreis ist nicht gestattet. Gelingt es, die Verfolgte zu treffen, so übernimmt dasjenige Paar die beiden Rollen, zwischen dem die Verfolgte zuletzt durchlief.

7. „Katz und Maus“ ist dem vorigen ähnlich. Alle stehen mit Fassung der Hände im Kreis; die Maus innerhalb, die Katze mit dem Plumpsack außerhalb des Kreises. Indem die Letztere die Maus zu fangen sucht, kann es die Spielschar bald der Katze, bald der Maus erschweren, indem sie das Durchlaufen durch Hochheben der Hände erleichtert, oder durch Niederhalten mit Niedertauern erschwert. Hat dieses Verfolgen einige Zeit gedauert, so können auch alle im Kreise Stehenden die Arme hochstrecken, damit die Maus nun endlich abgefangen wird. Der Reihe nach übernehmen dann ein paar Andere die Hauptrollen.

8. Bei „Fanchon“ ist eine unpaarige Spielschar nötig. Alle stellen sich zu Paaren hinter einander auf, an der Spitze Fanchon, welche der Reihe den Rücken zugehrt und sich nicht umsehen

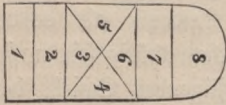
darf. Sie giebt durch Händeklatschen ein Zeichen, worauf das letzte Paar seinen Platz verläßt, die Eine rechts, die Andere links, um sich vor der Reihe mit Händereichen wieder zu schließen. Das hat Fanchon zu verhindern, indem sie eine von Beiden zu erfassen sucht. Gelingt ihr das, so tritt sie mit der Anderen als erstes Spielpaar ein, während die Gefangene als Fanchon thätig sein muß.

9. „Jakob wo bist du?“ ist ein belustigendes Spiel, bei welchem zwei Mitspielerinnen mit verbundenen Augen in der Mitte eines Kreises stehen, den die Übrigen durch Händefassen bilden. Jakob stellt einen Knecht vor, der von seinem erzürnten Herrn gesucht wird, um Strafe mit dem Plumpsack zu empfangen. Der Herr fragt: „Jakob wo bist du?“ und dieser muß mit „Hier“ oder mit einer kleinen Pfennigpfeife antworten. Sogleich eilt der Herr nach dem Platze, wo er nach dem gehörten Rufe den Jakob vermutet. Dieser hat aber schnell diesen Platz wieder verlassen und der Herr schlägt mit dem Tuche in die Luft. Oft wird aber Jakob unvermutet von den Schlägen seines Herrn getroffen, oft laufen sie wider einander, stehen, ohne es zu wissen, ganz nahe bei einander und wie dergleichen erheiternde Wechselfälle alle sein mögen.

10. Die „Blindekuh“ und „Plumpsack geht herum! seht euch nicht um“ sind zu bekannte Spiele, als daß hier eine Beschreibung nötig wäre.

11. Das „Kämmerchenvermieten“ ist am geeignetsten in einer Baumallee oder in einem Obstgarten vorzunehmen, wo die Bäume in einem Abstände von 8 bis 10 Schritten von einander stehen. Jede der Mitspielenden wählt sich einen Baum, an den sie sich stellt; nur Eine hat keinen Platz und sich auf folgende Weise einen zu verschaffen. Sie geht zur Anderen und fragt: Ist nicht ein Kämmerchen zu vermieten? Wird ihr mit „Nein“ geantwortet, so geht sie weiter; hinter ihrem Rücken suchen aber zwei der nahe bei einander Stehenden durch schnelles Herüber- und Hinüberlaufen ihre Kämmerchen zu wechseln. Gelingt es der Quartiersucherin, währenddem schnell hinzuzuspringen und einen der leeren Plätze zu gewinnen, so tritt nun die frühere Besitzerin als Suchende ein. Zuweilen ruft auch eine aus der Gesellschaft: Wechselft die Plätze! und Alle thun das zu gleicher Zeit, wobei dann oft Eine übrig bleibt, die es gar nicht vermutet.

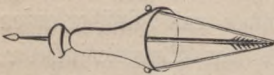
12. Ein unterhaltendes und übendes Spiel ist das sogenannte „Paradiespiel“, welches etwa 8 bis 10 Teilnehmer erfordert. In dem ebenen Boden wird die beistehende Figur gezeichnet, im Freien im Sande, im Zimmer mit Kreide.



Jede Mitspielende besitzt einen glatten rundlichen Stein oder einen Scherben, welchen die Erste in das Feld Nr. 1 wirft.

Mit Beschränken der Arme auf dem Rücken hüpfst dieselbe nun auf einem Beine in das erste Feld, um mit dem Hüpfbeine den Stein in das 2., 3., 4. Feld und so fort bis zum 8. zu stoßen. Der Stein darf dabei nicht auf einen Grenzstrich zu liegen kommen. Geschieht das, oder verliert die Spielerin beim Hüpfen das Gleichgewicht, sodaß sie mit dem andern Fuße auftritt, so hat sie verloren und muß der Folgenden Platz machen. Auch wird das Spiel so verändert, daß der Stein in das erste Feld geworfen und von der nachhüpfenden Spielerin mit dem Hüpfbeine wieder nach dem Abgangsorte vor dem ersten Felde geschleudert wird. Dann folgt Hineinwerfen des Steines in das 2. Feld, Nachhüpfen und Herausstoßen wie vorher. So geht das fort bis zum 8. Felde. Der Spielordner sehe darauf, daß das Hüpfen abwechselnd links und rechts geschehe.

Ob Schießübungen mit Pfeil und Bogen für Mädchen zweckmäßig und passend sind, wird ganz von den Umständen abhängen, unter denen sie vorgenommen werden. In England unterhalten sich die Frauen damit und legen zu dem Zwecke einen langen Handschuh an die linke Hand, damit Arm und Hand gegen das Aufschnellen der Bogensehne geschützt sind. Neuerdings hat man für jüngere Mädchen passende Vorrichtungen in den Handel gebracht, mit welchen der Pfeil durch das Anstraffen eines Gummistranges fortgeschickt wird.



Der Pfeil ruht in einer glockenartigen Holzröhre und wird auf den an der weiten Öffnung angebrachten Gummistrang gesetzt,

durch dessen Schnellkraft er über 25 Meter weit fortgetragen werden kann. Unter Umständen kann das eine ganz zweckmäßige und angenehme Übung sein, die zugleich das Auge übt und durch das Wiederholen des Pfeiles u. mancherlei nützliche Bewegung

veranlaßt. Das bekannte Stechvogelschießen hat im ganzen wenig gymnastische Bedeutung.

52.

Die Übungen an der Schaukeldiele.

Erfahrungsgemäß turnen die Mädchen sehr gern an der Schaukeldiele, und wir gönnen ihnen die Freude an diesen Übungen um so mehr, als wir dieselben gerade für das weibliche Geschlecht zweckdienlich erachten. Denn es liegt auf der Hand, daß diese Übungen eine Muskelthätigkeit veranlassen, welche in direkter Beziehung zur regelrechten vollen räumlichen Ausbildung der Beckenschale steht, die für die Körperhaltung im allgemeinen, wie für die Bestimmung des weiblichen Geschlechts im besondern eine wichtige Stellung behauptet. An diesem S. 184 beschriebenen Schwebegeräte lassen sich für Mädchen etwa folgende Übungen zweckgemäß verwenden.

1. Aufsteigen auf das Schaukelbrett von der einen Schmalseite her und Gehen oder Laufen über die Länge desselben zum Abspringen am Ende.

2. Aufspringen auf das Schaukelbrett, welches durch den Lehrer mit Schieben an den Hängestäben in Pendelschwingungen versetzt wird, die anfangs nur in mäßiger Ausdehnung geschehen, sich aber allmählich bis zu größerer Höhe steigern lassen. Der Schülerin fällt hierbei die Aufgabe zu, dann auf das Schaukelbrett zu springen, wenn es ihr entgegenschwingt, um sodann über das schaukelnde Brett hurtig zu laufen und am Ende regelrecht abzuspringen. Der Lehrer stellt sich an der Absprungsstelle auf, um beim Verlieren des Gleichgewichtes helfen zu können.

3. Zwei Schülerinnen stellen sich an das Ende der Schaukeldiele, erfassen die beiden Hängestäbe und bringen das Schaukelbrett dadurch in Schwung, daß sie abwechselnd mit der rechten und linken Fußspitze einen Druck auf dasselbe ausüben, wobei die Beiden sich gegenseitig das Schwungbrett gleichsam zuschieben. Durch abwechselnden Gegendruck bringen die Übenden die Schaukeldiele ebenso wieder zur völligen Ruhe.

4. Etwa vier, oder je nach der Länge des Schaukelbrettes auch sechs Schülerinnen stellen sich in mäßiger Schrittstellung auf die

Mitte des Brettes, sich untereinander mit Händefassen verbindend, während die an beiden Enden der Reihe Stehenden sich an einem der Hängestäbe festhalten. Durch gleichmäßiges Kniewippen l. und r. wird die Schaukeldiele in Schwung versetzt, wobei sich das Kniebeugen und das Überneigen des Oberkörpers nach den Schaukelschwüngen richten müssen. Hauptsache bleibt es, daß jede der



Fig. 60.

Übenden dabei die Füße fest auf die Diele stemmt, da das Gleichgewicht sofort verloren ist, wenn ein Fuß nur mit der Spitze auftritt oder den Stand ganz aufgibt. Wie die Diele durch vereinten gleichmäßigen Druck mittels des Kniewippens in Schwung gebracht wurde, so wird sie auch wieder zum Ruhen gebracht, indem das Kniebeugen mit kräftigem Aufstemmen der Füße nicht mit dem Schaukelschwunge, sondern gegen denselben ausgeführt wird.

5. Bei freiem Stande auf der Mitte der Diele wendet eine Schülerin die unter 4. mit Verbindung geübte Thätigkeit in der Weise an, daß durch Druck und Gegendruck beim Kniebeugen und mit Hin- und Herneigen des Oberkörpers die Diele abwechselnd in Schwung oder zur völligen Ruhe gebracht wird (Fig. 60). Jede

Einzelne hat es in der Hand, die Höhe der Schwingungen je nach ihrer Fertigkeit zu steigern oder zu verringern.

6. In Seitenschrittstellung am Ende der Diele bringt die Schülerin dieselbe zunächst wie bei 5. in Schwung, um sodann mit Nachstellgang sich über die Länge der Diele so fortzubewegen, daß zu dem einen Schaukelschwunge Vorstellen, zum zweiten Nachstellen erfolgt. Am andern Ende geschieht der Absprung.

7. Durch Gehen und Laufen vor- und rückwärts nach der Länge der Schaukeldiele wird dieselbe ebenfalls in Schwung versetzt, indem die Übende bei jedem Vorschwunge rückwärts, beim Rückschwunge der Diele vorwärts geht oder läuft und durch den Druck der stemmenden Füße den Schwung regelt, oder auch durch Gegenbewegung die Diele zum Ruhen bringt.

8. An das Vor- und Rücklaufen unter 7. können sich auch halbe Drehungen anschließen, die auch mit Sprung auf beiden Fußspitzen zu vermitteln sind.

9. Dem Aufspringen auf die schwingende Diele schließen sich beliebige Hüpf-, Lauf- und Sprungübungen an. Auch kann, nachdem die Schaukeldiele in Schwung gebracht worden, ein ruhiges Stehen in der Schlußstellung mitten auf der Diele erfolgen, indem die Schülerin durch Vor- und Rückneigen des gestreckten Oberkörpers das Gleichgewicht mit den Schaukelschwüngen in Einklang bringt.

Plan zur Verteilung des Unterrichtsstoffes nach den Altersstufen.

Es liegt auf der Hand, daß sich jeder Turnlehrer einen speziellen Unterrichtsplan entwerfen muß, nach welchem mit Rücksicht auf die verfügbare Zeit, auf die körperliche Verfassung und die geistige Fassungskraft der betreffenden Schülerinnen der Umfang derjenigen Turnübungen zu bestimmen ist, welche für jedes Halbjahr durchzuarbeiten sind. Freilich läßt sich dafür kein allgemein gültiger Normallehrplan aufstellen, da die Verhältnisse der verschiedenen Mädchenschulen, die Lehrmittel und die für den Turnunterricht verfügbare Zeit nicht überall die gleichen sind. In einem Punkte aber ist wenigstens annähernd eine Gleichheit beim Mädchenturnen herzustellen, nämlich in betreff der Gleichalterigkeit der Schülerinnen.

Bei ordentlich gegliederten Schulen ist diese Übereinstimmung meist schon durch die Klasseneinteilung hergestellt und der Turnunterrichtslehrplan läßt sich dann nach Klassenzielen ordnen. Wir hoffen nicht fehl zu gehen, wenn wir im Hinblick auf die S. 154 bis 165 gegebenen Erörterungen den Turnunterrichtsstoff nach vier Stufen gliedern, wonach die I. Stufe für Mädchen von 8—10 Jahren, die II. Stufe von 10—12 Jahren, die III. Stufe von 12—14 Jahren und die IV. für reifere Mädchen von 14—16 Jahren oder darüber hinaus zu berechnen wäre.

Erste Stufe.

	Seite
Freiübungen im Stehen	197—205
Gehen	206—217
Hüpfen	214—226. 234. 270
Laufen	248
Springen	251
Drehen	214

	Seite
Ordnungsübungen:	197—243
Gliederbewegungen	213—220
Übungen mit Handgeräten: mit Holzstäben	229—237
mit kurzen Schwungseilen	260
Übungen an feststehenden Geräten:	
Schwebelante	271
Schaukelring	282
Senkrechte Stangen	317, 1—7
Barren	345
Hangschaukel	316 a und b
Neigenschreitungen:	225, 239, 246
Turnspiele:	259

Zweite Stufe.

Freiübungen im Stehen	222—246
Gehen	234—257
Hüpfen	240, 257—268
Laufen	269
Springen	251
Drehen	258
Gliederübungen	227—253
Ordnungsübungen	252—276
Übungen mit Handgeräten:	
Langes Schwungseil	279, 281
Holzstäbe	249—259
Castagnetten	240
Stelzen	244
Gerätübungen: Schwebelante	244
Senkrechte Stangen	320, 8—10
Wagerechte Leiter	347
Schaukelringe	286
Hang- und Stützschaukel	323
Barren	345, 1—5
Rundlauf	351—356
Neigenschreitungen:	272—287
Turnspiele	420

Dritte Stufe.

Freiübungen im Stehen	323, 328
Gehen	258—278
Hüpfen	299
Laufen	307

	Seite
Freiübungen im Springen	299
Drehen	256
Stieberübungen	308
Ordnungsübungen	256—276
NB. Von den Frei- und Ordnungsübungen ist auf dieser Stufe vollends alles zu erschöpfen, was unter den Materialien in diesem Buche geboten ist.	
Handgeräte: Castagnetten	277
Stabreigen	362
Stelzen	277
Langes Schwungseil	286. 291
Hantel	249. 253. 267. 268
Gerätheübungen: Rundlauf	358—360
Hang- und Stützschaukel	326
Barren	346, 6—12
Stangengerüst	320, 11—14
Schwefestangen	329
Wagerechte Leiter	348
Schaukelringe	296—305
Schaukelbiele	429
Reigenfreitungen:	300—388
Turnspiele:	422

Vierte Stufe.

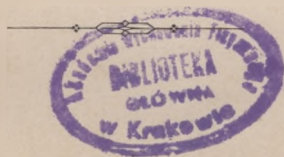
Frei- und Ordnungsübungen	298—388
Widerstandsbewegungen	399. 328. 402. 305
Übungen mit Handgeräten:	
Hantel	271—277. 292. 297
Stahlfederketten und Brustweiser	402
Castagnetten	338. 343
Stabreigen	363
Langes Schwungseil	297. 304. 309
Gerätheübungen:	
Rundlauf	360—361
Schaukelringe	334—340
Barren	346. 347
Wagerechte Leiter	365
Schrägleiter	180
Schaukelbiele	429
Hang- und Stützschaukel	326
Verbindungen verschiedener Turnarten zu Gemeinübungen.	405
Reigenfreitungen:	387—397
Turnspiele: Ballkorb	424



Mit vorstehender Zusammenstellung der für die betreffenden Altersstufen geeigneten Turnübungen ist nicht gemeint, daß die einzelnen Übungen nur an der bezeichneten Stelle auftreten müßten. Der Lehrer wird häufig in den Fall kommen, z. B. auf der 3. und 4. Stufe auch Übungen der vorhergehenden Stufen mit zu verwenden. Denn ganz bestimmte Grenzen für die Auswahl der Übungen lassen sich nicht für alle Fälle ziehen.

Mehr hat man sich vor einem Borgreifen zu hüten, indem man Bewegungsformen und Übungsarten schon für die unteren Stufen in Gebrauch nimmt, denen die Anlagen und Kräfte der Schülerinnen noch nicht gewachsen sind. Es wäre thöricht, wenn man sogleich alle Übungsarten aufnehmen und immer neue Übungen in den Turnstunden vorführen wollte, weil die Anfängerinnen das Vielerlei des Übungsstoffes doch nicht bewältigen könnten und somit nicht den rechten Gewinn für ihre Körperentwicklung hätten. Doch bleibt es für einen gut geregelten Betrieb des Turnunterrichtes immer geraten, jeder neuen Stufe auch etwas Neues zu bieten, aber so, daß sich der Reiz der Abwechslung an die genaue und sichere Einübung der vorhergehenden Turnarten knüpft. Natürlich müßte auch für erwachsene Schülerinnen, die als Neulinge zum Turnunterrichte kommen, erst mit der 1. Stufe begonnen werden. Mit jeder Stufe ist ein gewisser Abschluß in der turnerischen Ausbildung der Einzelnen zu geben. Für wohlgegliederte Schulen wäre die Möglichkeit geboten, den für die vier Stufen bezeichneten Übungsstoff in je einem Jahre zu verarbeiten. Der vorstehende Plan giebt die nötigen Andeutungen über den geeigneten Zeitpunkt, wann diese oder jene Übungsart ihre passende Verwendung erhält. Wenn sich der Lehrer hier durch die Angabe der Seitenzahl über den Anfang der einzelnen Übung unterrichten kann, so wird ihm die Seitenzahl des Inhaltsverzeichnisses über die Fortsetzung den nötigen Aufschluß geben.

Die Übungen der I. Stufe dürften die ausgebildetste Form der Verbindung derjenigen Turnübungen bezeichnen, bis zu welcher das Turnen der Mädchen überhaupt zu entwickeln ist.



Druck von S. S. Weber in Leipzig.



KOLEKCJA
SWF UJ

A.

274

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052968