

V7:311126
xx003037460

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800062828

477 16



Der Diskus.

Von

Chr. Kohrausch.

Z BIBLIOTEKI
c. k. kursu naukowego gimnazyjnego
W KRAKOWIE.

Der Kaiser

Im Namen

L. 187

Der Diskus.

Anleitung

zur Einführung des Diskuswerfens auf unseren Turn- und
Spielflächen für alle Turner, besonders für Turnlehrer
und -Schüler höherer Unterrichtsanstalten.



Von

Ehr. Kohlrausch,

Turnlehrer am Pädagogium zum Kloster U. L. Fr. zu Magdeburg.

Mit 56 Holzschnitten.

Leipzig, 1882.

Verlag von Eduard Strauch.

187

Der Distanz

Anleitung

zur Einführung des Distanzverfahrens in den Schulen für die Ausbildung der Lehrer
von Schiller



646



Alle Rechte vorbehalten.

Dr. Schiller

Verlag von ...

Erstausgabe 1871
Verlag von ...

796.433

V o r w o r t.

Über den Diskus und seine Einführung auf unsern Turnplätzen haben wir zum ersten Male berichtet in der „Deutschen Turn-Zeitung“ (Jahrgang 1880, Nr. 40). Seit dem Erscheinen dieser Arbeit gingen uns aus allen Theilen Deutschlands Anerkennungen und zahlreiche Bestellungen auf Diskusscheiben zu. Aber so viele der Anfragen auch waren, so kamen doch nur sehr vereinzelte von Behörden und von Turnlehrern höherer Unterrichtsanstalten. Bei weitem die meisten gingen von Turnvereinen oder von Turnvereinsmitgliedern aus. Das hat seinen sehr natürlichen Grund darin, daß die „Deutsche Turn-Zeitung“ zum allergrößten Theile nur von Turnvereinen gehalten wird. Es ist somit unser Vorschlag, den Diskus in das Schulturnen aufzunehmen, nicht genügend bekannt geworden. Da aber das Diskuswerfen gerade für unsere Gymnasien und Realschulen in erster Linie geeignet ist, und seine Einführung auf deren Turnplätzen uns besonders notwendig erscheint, so geben wir um so lieber der an uns gerichteten Forderung nach, unsere Erfahrungen und Vorschläge über das Diskuswerfen in einer selbständigen Broschüre erscheinen zu lassen. Nur dadurch wird es möglich sein, die Aufmerksamkeit der Turnlehrer auf den Diskus zu lenken und die vorgesetzten Behörden für seine Einführung zu interessieren.

Das vorliegende Werkchen bespricht nach einer kurzen Einleitung zunächst in eingehenderer Weise den antiken Diskuswurf

und zeigt dann ferner, wie die Wurfscheibe bei uns Verwendung finden soll, woran sich endlich zwei Schau-Diskuswerfen — Diskusreigen — anschließen, welche nach den Klängen begleitender Musik, resp. nach dem Gesange der Turner auszuführen sind.

Daß wir in diesen Darstellungen unsere frühere Bearbeitung oft wörtlich wiedergegeben haben, wird uns niemand verübeln.

Möge das Büchelchen sich unter Lehrern und Schülern Freunde erwerben, möge es dazu beitragen, daß unsere Jugend immer heitere Freude an körperlicher Bewegung findet, und möge es dadurch ihr Segen stiften.

Magdeburg, im März 1882.

Der Verfasser.

Inhalt.

Einleitung	Seite 1
----------------------	------------

Erster Teil.

Das Diskuswerfen der Griechen.

1) Ursprung, Benennung und Material des Diskus	9
2) Form desselben	10
3) Schwere, Größe und Verzierungen	11
4) Die verschiedenen Arten den Diskus zu erfassen und zu werfen	13
5) Die Ausübung der Kontrolle beim Wettwerfen	23

Zweiter Teil.

Der Diskus auf unseren Turnplätzen.

1) Allgemeine Regeln	29
2) Das Gerät	32
3) Beschaffung und Aufbewahrung	34
4) Die Aufstellung der Diskuswerfer	35
5) Vorübungen ohne Diskus	38
6) Vorübungen mit dem Diskus	52
7) Die Ausführung des Wurfs	60
8) Die Prämierung der Sieger	63
9) Zwei Diskusreigen	67

Einleitung.

Das Diskuswerfen ist ein Theil althellenischer Gymnastik, deren Ursprung bis in das Heroenzeitalter hinaufreicht. Nach griechischer Anschauung waren die Götter selbst mit körperlicher Kraft, Gewandtheit und Schnelligkeit in hohem Maße ausgestattet, deshalb läßt man dieselben auch an tüchtigen Leibesübungen besonderes Wohlgefallen finden und verherrlicht ihre und der Helden Feste früh durch Kampfwettspiele. Ursprünglich mögen dieselben in einfachster Gestalt im Hofraum, auf der Straße, auf dem Marktplatze, am Meerestgestade, auf dem Schlachtfelde, kurz überall da stattgefunden haben, wo man eben Ursache hatte den Göttern zu opfern oder sich zu belustigen; als aber später sich die Übungen und Kampfarten mehrten, und als dieselben behufs Hebung der Wehrhaftigkeit rationell betrieben wurden, hatte man besondere Übungs- und Kampfsplätze.

Ein kleiner, zur Übung des Ringkampfes und des Sprunges hergerichteter Platz führte den Namen Palästra; war der Raum größer, besonders länger, und diente er vorzugsweise zum Lauf, Speer- und Diskuswurf, so nannte man ihn Dromos. Von noch größerer Längsausdehnung war die Bahn zum Wettreiten und Wettfahren, Hippodromos genannt. Die Gesamtheit dieser Übungsplätze hieß Gymnasium und hatte im Allgemeinen die Ausdehnung eines Stadion. Große Städte besaßen mehrere Gymnasien, die dann meist weit über das gewöhnliche Maß in der Ausdehnung hinausgingen und neben vielen verschiedenen Übungs- und Spielplätzen alle Vorrichtungen zur Bequemlichkeit der Lehrenden und Lernenden enthielten, wie z. B. Aus- und Ankleideräume, Räume zum Einölen, zum Bestreuen mit Sand und zum Baden und Schwimmen, Sitzplätze zur Erholung, Raum für eine große Zuschauermenge, schattige Spaziergänge u. s. w. Dazu kamen oft noch viele Wohnungen der Paidotriben (Knabenturnlehrer) und des Gym-

nasten, des Leiters der Übungen für Knaben und Erwachsene. In Lacedämon wohnten die Zöglinge selbst in den öffentlichen Anstalten. Außerdem waren die Gymnasien in der Blütezeit zugleich die Centralstellen für Belustigungen, für Wissenschaft und Kunst. Hier war die Wiege der freien Jugendspiele, die uns liebliche Bilder griechischer Beweglichkeit bieten, und die den Spielen der heutigen Jugend oft auf ein Haar gleichen; hier sammelten Sokrates, Platon und Aristoteles ihre Jünger um sich; hier holte sich Myron seinen Diskobolos. Auch der Kultus hatte hier eine Stätte. Wie ursprünglich die Wettspiele sich an die religiösen Festlichkeiten angeschlossen, so reiheten sich denn auch die verschiedenen Übungsplätze um die Tempel und Altäre. In der Akademia, nordwestlich von Athen, befanden sich z. B. Altäre des Eros, des Herakles, des Prometheus, ein Heiligtum der Athene, ein Altar der Musen u. s. w.

In diesen Gymnasien, die vom Staate ursprünglich lediglich zu gymnastischen Zwecken erbaut und unterhalten wurden, erstreckte sich der Unterricht später zwar auch auf Musik und auf Lesen und Schreiben, aber immer blieben doch die gymnastischen Übungen die Hauptsache. An der Spitze jeder Anstalt stand der Gymnasiarch, unter welchem mehrere Lehrer und Lehrergehilfen arbeiteten, welche alle der Staat berief und beaufsichtigte. Das Vorleben solcher Persönlichkeiten mußte durchaus tadellos sein, ferner mußten dieselben das Ganze der Gymnastik sowohl praktisch als auch theoretisch und methodisch beherrschen, denn die Übungen: Springen, Speerwerfen, Laufen, Diskuswerfen, Ringen, auch der Faustkampf, und von den Spielen besonders das Ballspiel waren sorgfältig methodisch geordnet.

Die älteste aller Übungen war der Lauf. Nach den Aufzeichnungen des Pausanias soll derselbe noch zur Zeit der vierten Olympiade (764 v. Chr.) die einzige öffentliche Wettübung gewesen sein. Die Laufbahn betrug 600 gr. Fuß = 184,68 m und hieß Stadion. Sie war am Ende durch eine Säule begrenzt. Neben dem einfachen Lauf (*στάδιον* oder *δρόμος*) tritt später noch der Diaulos (*διαυλος*) oder Doppellauf und der *δολιχος* oder Langlauf auf. Im Diaulos wurde die Bahn in kürzester Zeit einmal hin und zurück durchmessen, im *Dolichos* dagegen so oft, als es mit Ausbietung aller Kräfte nur gelingen wollte. Handelte es sich bei den Wettspielen nur um den Lauf und nicht um einen Kampf durch die fünf Hauptübungen: Sprung, Speerwurf, Lauf, Diskuswurf und Ringkampf, so liefen je vier und vier, durch das Loß ge-

ordnet, zusammen, wobei die Arme sehr heftig, wie Lustruder, geschwungen wurden. In Sparta galt der Lauf für die vorzüglichste Übung sogar für Mädchen und Jungfrauen. Sie liefen in kurzen Röcken und mit entblößter rechter Schulter. Ihre Bahn war circa 150 m lang. Bei den öffentlichen Spielen jedoch waren Weiber, mit Ausnahme bestimmter Priesterinnen, sogar vom Zuschauen ausgeschlossen.

Der Waffenlauf, als specielle Vorübung für den Kriegsdienst, und der Fackellauf und Berg- und Weinrebenlauf, welches lediglich Belustigungsspiele waren, gehörten nicht zu den obligatorischen Übungen der Gymnasien. Ebenso standen auch wohl die Übungen des Wettfahrens und Wettreitens mit denen der Gymnasien kaum in engerer Beziehung als heutzutage der Sport des Jagens und der Wettrennen mit unserer Turnkunst.

Zu den Hauptübungen gehörte das Springen. Dasselbe hatte für die Bewohner des „schluchtenreichen“ Hellas früh eine hohe praktische Bedeutung und wurde deshalb früh geübt. Man pflegte sowohl den Weit- und Hochsprung, als auch den Sprung in die Tiefe, wobei man teils natürliche Erhöhungen, teils Sprungbretter, Sprunggräben, Sprungpfähle u. dergl. benutzte. Beim Wettsprunge bediente man sich häufig der Halteren oder Sprunggewichte. Mit der 18. Olympiade gelangte der Sprung in die Reihe der öffentlichen Wettspiele.

Das Speerwerfen gehört ebenfalls zu den ältesten Übungen, in den Gymnasien jedoch wurde dasselbe erst geübt, wenn die Arme bereits durch den Diskuswurf gekräftigt waren. Die griechischen Speere waren aus Eschenholz und hatten an beiden Enden Eisenbeschläge, die oft in scharfe Spitzen ausliefen; Länge und Schwere waren je nach der Kräftigkeit der Übenden verschieden. Geworfen wurde mit denselben teils in die Weite, teils nach bestimmtem Ziele. Um dem Zielwurfe eine größere Sicherheit zu geben, waren am Schaft unterhalb der Mitte Riemen befestigt, welche spiralig um den Schaft gelegt wurden, so daß sie beim Abwurf sich abwickeln und den Speer in eine rotierende Bewegung setzen mußten.

Den eigentlichen Kern der griechischen Gymnastik bildete von jeher das Ringen. Die Ringerkunst war in hohem Grade ausgebildet, so daß es langer und besonnener Übung bedurfte, bevor es jemand wagen konnte, öffentlich damit hervorzutreten. Vor allen Dingen kam es darauf an, einen festen Stand zu gewinnen, dem Gegner keine Blöße zu geben zum vorteilhaften Griff, dagegen

solche am Gegner selber zu erkennen und blichschnell zu benutzen. Entschlossenheit, Gewandtheit und Schnelligkeit und auch Schlaubeit besiegen nicht selten die rohe Kraft. Bald stehen sich die Ringer Kopf an Kopf gegenüber wie kämpfende Stiere, bald haben sie gegenseitig Hände, Schultern oder den Nacken umschlungen und schieben sich hin und her, bald weichen sie durch eine Drehung oder durch einen Seitensprung einem Angriff aus, so daß derselbe in die Luft fährt. Erlangen die Gegner einen gleichmäßigen Griff, d. h. so, daß jeder je einen Arm oben und einen unten hat, so schwankt oft der Sieg noch lange hin und her. Durch Heben und Niederstellen, durch Rippen nach rechts und links und durch das Balancieren auf beiden Seiten werden die herrlichsten Gliederstellungen geboten. Das Beinstellen, Würgen des Halses, das Fortziehen der Füße vom Erdboden, ja sogar das Umknicken und Zerbrechen der Finger und Behen und dergleichen Dinge waren erlaubte Mittel. Dagegen war alles Schlagen aufs strengste verboten und kam nur im Faustkampf und Panration vor, welche letzteren Übungen als Verirrungen und Ausartungen der Gymnastik zu bezeichnen sind, und richtiger mit dem Namen Athletik benannt werden, welche mit unserer Turnsache nicht nur nichts gemein hat, sondern sogar der harmonischen Ausbildung des ganzen Körpers Abbruch thut und deshalb verwerflich erscheinen muß.

Die Schulübungen beschränkten sich in der Hauptsache auf den Sprung, Speerwurf, Wettlauf, Diskuswurf und Ringkampf. Diese wurden einzeln und zum Teil nach einander nach bestimmter Methode gepflegt. In den Wettspielen aber traten dieselben auch als ein Ganzes, als Fünfkampf (*πένταθλον*) auf, aus den von sämtlichen Teilnehmern nur einer als Sieger hervorging. Es ist Dr. Binder gelungen mit Hülfe des vorhandenen Quellenmaterials die Reihenfolge der Übungen mit ziemlicher Sicherheit festzustellen. Darnach begann das Pentathlon mit dem Sprunge. Wer die Minimalgrenze regelrecht übersprang, war zur Teilnahme an den folgenden Übungen berechtigt. Wenn das nicht gelang, konkurrierte nicht weiter mit. Es folgte nun eine Übung besonders für die Arme, nämlich der Speerwurf. Die vier besten Speerwerfer machten nun einen Wettlauf, die drei besten Läufer warfen Diskus und die beiden besten Diskuswerfer maßen sich endlich im Ringkampf.

Bis zum vollendeten siebenten Lebensjahre blieben die Kinder in Sparta im elterlichen Hause, von da ab aber mußten die Knaben in die Gymnasien eintreten, und es übernahm nun der

Staat Pflege und Ausbildung. In Athen scheinen die Knaben erst vom zwölften Jahre an dem Gymnasium angehört zu haben. Dort wie hier reichte der Gymnastikursus bis zum achtzehnten Jahre, alsdann trat der junge Grieche in den Militärdienst. Nach vollendetem zwanzigsten Lebensjahre leisteten die Athener bereits den Bürgereid, während die Spartaner erst mit dreißig Jahren in die Reihe der Bürger und damit in alle Rechte und Pflichten derselben eintraten.

Mit diesem Uebertritt in das bürgerliche Leben wurden jedoch die gymnastischen Übungen keineswegs abgeschlossen. In den olympischen, pythischen, isthmischen und nemeischen Spielen wurde weiter um den Sieg gerungen, welcher die höchste Ehre brachte. Ja es bot sich den jungen Griechen zu jeder Zeit an verschiedenen Orten Gelegenheit, wertvolle Preise zu erwerben. Ein Sieg zu Olympia galt einem römischen Triumphzuge gleich. Unter Lobsprüchen wurde der Sieger geschmückt mit dem Ölweige oder mit einem Kranze vom Ölbaume, welcher auf ehernem Dreifuß den Hellanodiken (Preisrichtern) dargereicht wurde. Des Siegers Name und Vaterstadt wurde der aus ganz Griechenland zusammengeströmten Menge laut verkündet und von den besten Dichtern in Liedern gefeiert. Zu Olympia wurde ihm eine Statue errichtet, ja nach dreimaligem Siege sogar das eigene Standbild künstlerisch vollendet und naturgetreu. Mit vielem Pomp holte die Vaterstadt den Sieger ein, wo derselbe fortan das höchste Ansehen genoß. Athen bot seinen Olympiasiegern 500 Drachmen und bei allen öffentlichen Festen einen Ehrenplatz. In Sparta durften dieselben an der Seite des Königs in den Kampf ziehen. Oft boten fremde Städte solchen Siegern hohe Summen, um sie zu bewegen, sich als ihre Bürger ausrufen zu lassen.

Wenn nun auch diese Ziele wesentlich dazu beitrugen, daß sich die griechische Gymnastik zur höchsten Blüte entfaltete, so ist es doch Thatsache, daß man die hellenische Jugend mittelst dieser wenigen Übungen so allseitig und gründlich auszubilden vermochte, daß sie niemals von anderen Generationen weder in ihrer Kraft, Gewandtheit und Schnelligkeit, noch im Ebenmaß ihrer Glieder, noch in ihrer Schönheit und Anmut erreicht worden ist. Trotzdem hat die durch solche Erfolge gekrönte Gymnastik auf unsern Turnplätzen so wenig Beachtung gefunden. Das Springen allerdings findet in mannigfaltigster Form die gebührende Berücksichtigung und Pflege, im Frei-, Sturm-, Stab-, Bock-, Pferd-, Kasten-, Barren- u. s. w.

Springen; damit aber ist's mit der griechischen Gymnastik bei uns so gut wie zu Ende. Denn selbst unser Gerwerfen, das dem Speerwerfen sehr nahe kommt, wird nur hie und da und meist nur zu Schaufesten geübt. Ebenso steht es mit dem Lauf und dem Ringkampf. Man begegnet dem ersteren zwar öfter als Wettlauf beim Preisturnen, aber er ist meist ungeschickt und plump, ja sogar wegen Mangel an Übung und Gewöhnung oft gefährlich. Viel seltener noch sieht man den Ringkampf ausführen und zwar deshalb wohl so selten, weil die Gefahr für die Ungeübten mehr in die Augen springt.

So gut wie ganz verschwunden resp. gar nicht aufgenommen ist endlich der Diskuswurf. Das ist um so bedauerlicher, als es uns an geeigneten Wurfgeräten bei allem Überfluß, den wir sonst an Turngeräten haben, absolut mangelt. Bei der hohen Bedeutung, die der Wurf einerseits für das praktische Leben, andererseits aber als turnerisches Bildungsmittel hat, muß das geradezu Wunder nehmen. Es liegt zwar nahe, dem Diskuswerfen das Steinstoßen und das Werfen mit dem großen Balle zu vergleichen, aber beides ist nicht imstande den Diskus zu ersetzen. Es sind die beim Diskuswurfe zur Darstellung kommenden Formen und Gliederstellungen edlere als beim Ballwerfen und Steinstoßen. Das letztere hat dem gegenüber geradezu etwas Hartes und Verbes. Schon aus Rücksicht auf die ästhetische Seite unserer Turnübungen verdient gerade das Diskuswerfen volle Beachtung und Pflege auf unseren Turn- und Spielplätzen. Dazu empfiehlt sich daselbe noch durch den Umstand als eine Hauptübung, daß es bei richtiger Handhabung mit einem Male sämtliche Muskelpartien des Körpers in Thätigkeit versetzt, wie daselbe beim Heben, Ziehen, Schieben, Werfen, Knie- und Kopfbeugen, Kumpfdrehen, Fersenheben und Springen nur einzeln geschehen kann. Bevor wir jedoch näher auf die Verwendung des Diskus von unsern Turnern eingehen, soll zunächst der antike Diskus und seine Handhabung eingehende Betrachtung finden.

Erster Teil.

Das Diskuswerfen der Griechen.

Das Diskuswerfen der Griechen.

Die Erfindung des Diskus gehört dem mythischen Zeitalter an. Orion schon soll die Artemis zum Wettkampfe im Diskuswurf aufgefordert haben. Pausanias (II, 16, 2) nennt den Perseus, der seinen Schwiegervater Akrisios durch einen Diskuswurf tötete, den



(Fig. 1.)

Erfinder desselben. So soll denn auch der Myronische Diskobolos (Fig. 1) den Perseus darstellen, was man besonders aus den kleinen, aus dem Haupthaar hervorstechenden Ansätzen zu Hörnchen, welche seine Abstammung von der Zo andeuten sollen, geschlossen hat. In den olympischen Spielen fand er mit dem Pentathlon, also in der 18. Olympiade, Aufnahme. Es sind uns für die Wurf scheibe, wie sie im Pentathlon verwendet wurde, aus frühester Zeit zwei Zeichnungen überliefert worden, *δίσκος* und *σόλος*. Der Diskus, *δίσκος*, ist nach den Scholiasten identisch mit *σόλος*, nur daß jener

von Stein ¹⁾ — Homer bezeichnet ihn (Od. VIII, 190 und 192) ausdrücklich mit *λίθος* und *λίς* — oder aus einer schweren Holzart, dieser aus gegossenem Eisen ²⁾ war. Einen antiken bronzenen Diskus, der in Agina gefunden ist, wo es die berühmtesten Diskuswerfer gegeben haben soll, besitzt das Berliner Museum. Das Material, aus dem die Griechen ihre Wurfscheiben herstellten, war also verschieden und wahrscheinlich in seiner Verschiedenheit bedingt durch die kulturhistorische Entwicklung. Dies schließt jedoch nicht aus, daß auch eine spätere, gereifere Epoche das verschiedene Material neben einander weiter verwendete. Ob nun mit der Zeit auch die Benennung von *Δίσκος* und *Σόλος* aus einander ging, hat die Wissenschaft bisher noch nicht festgestellt. Ziehen wir nun noch in Betracht, daß auch geradezu entgegengesetzt für die steinerne und hölzerne Scheibe die Bezeichnung *σόλος*, für die eiserne *δίσκος* überliefert worden ist ³⁾, und daß *δίσκος* weit häufiger vorkommt als *σόλος*, obgleich es in späterer Zeit schließlich doch mehr gegossene als andere Scheiben gegeben haben wird, so läßt sich daraus schließen, daß *δίσκος* für Wurfscheiben jeder Art gebräuchlich gewesen sein wird. Mindestens sind wir aber unbestritten berechtigt, unsere gegossenen Wurfscheiben *Δίσκος* zu nennen. Nach F. A. Wolf ⁴⁾ kommt sogar die Bezeichnung *spartanus* vor, weil die Spartaner mehr wie andere Griechen das Scheibenwerfen liebten. Außerdem sei hier erwähnt, daß *δίσκος* auch eine Art Schalen oder Schüsseln bezeichnete, die sowohl im Tempel, als auch in der Küche verwendet wurden.

Sowohl der in Agina gefundene *Δίσκος*, wie auch sämtliche bildlichen Darstellungen desselben sind rund. Es soll jedoch außer den kreisrunden auch ovale, ja nach John Potters Angaben sogar viereckige Wurfscheiben gegeben haben. Das Letztere ist jedoch aus praktischen Gründen ganz unwahrscheinlich. Selbst wenn sich nämlich Angaben fänden, daß mit solchen viereckigen Steinen, Holzklöben oder Eisenstücken einmal geworfen wäre, so kann doch bei der augenfälligen Unbrauchbarkeit größerer viereckiger Wurfgeräte unmöglich aus einer solchen Notiz der Schluß gezogen werden, daß

¹⁾ Vergl. Hom. *Il.* II, 774; XXIII, 431; Od. IV, 626; VIII, 129 u. 186; XVII, 168.

²⁾ Hom. *Il.* XXIII, 826. 831. 839.

³⁾ Vergl. Friedreich, *Italien*, S. 351.

⁴⁾ Vergl. F. A. Wolf, *Vorlesungen über die Antiquitäten Griechenlands*, S. 257.

derartige Geräte wirklich angefertigt worden sind. Offenbar könnte man sich doch derselben nur als Nothbehelf bedient haben. Der Diskus kam als platte, d. h. flache Scheibe vor, weit häufiger jedoch war er linsenförmig. Man gab ihm die dünneren Außenränder, damit diese die Luft leichter durchschnitten.

Die Schwere des griechischen Diskus war eine sehr verschiedene, nicht nur des verschiedenen Stoffes, sondern auch der verschiedenen Größe wegen. Wir lesen (Hom. Od. VIII, 186 ff.), daß Odysseus eine Diskusscheibe ergriff, die bedeutend größer, dicker und schwerer war als diejenigen, mit denen sich die Phäaken zu üben pflegten. Es liegt nahe anzunehmen, daß für das verschiedene Alter ver-



(Fig. 2.)

schiedene Gewichte und verschiedene Größen üblich waren, ähnlich wie wir das heute mit unsern Hanteln halten. Der Berliner antike Diskus ist nicht ganz 20 cm im Durchmesser und fast zwei Kilogr. schwer. Wenn anders sämtliche bildliche Darstellungen als richtig proportioniert angesehen werden dürften, so könnte man daraus auf die üblich gewesenen Größen schließen. Es würden danach Disken etwa bis zu 35 cm Durchmesser vorgekommen sein.

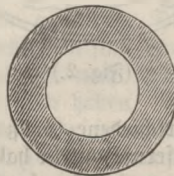
Die kunstliebenden Griechen pflegten, wie alle ihre Geräte und Waffen, besonders die Schilde, so auch ihren Diskus mit Figuren zu zieren. Der Berliner zeigt auf der einen Seite einen Speerwerfer im letzten Moment vor dem Abwurf (Fig. 2), auf der

andern Seite einen Springer im Anlauf, mit den Hältern in den Händen (Fig. 3). Sie mögen auf denselben auch wohl andere Momente ihrer Gymnastik dargestellt haben.



(Fig. 3.)

Nicht immer bildet derselbe eine volle Scheibe, sondern oft, nach F. Haase sogar meistens ¹⁾, war er in der Mitte durchbrochen, so daß er als Eisenring erschien (Fig. 4). Man hat sich die



(Fig. 4.)

Zweckmäßigkeit der Durchbohrung damit zu erklären gesucht, daß dieselbe einen festeren Griff ermöglichen sollte. Das kann aber unmöglich der Fall sein. Denn hätte man die Scheibe durchbrochen, um sie umklammern zu können, so hätte der Diskus

¹⁾ Vergl. Encyclopädie von Ersch und Gruber: „Palästrik“.

selbst bei der geringsten nennenswerten Schwere eines Wurfgeräts so dick gehalten werden müssen, daß dadurch das Durchschneiden der Luft wesentlich erschwert worden wäre. Und das ist im höchsten Grade unwahrscheinlich, da man doch offenbar durch die linsenförmige Gestalt der Scheibe den Widerstand der Luft zu mindern suchte. Oder wollte jemand erwidern, daß man das Gewicht nicht durch eine dickere, sondern durch eine größere Form würde erzielt haben, so würde hierauf zu entgegnen sein, daß einmal alle gefundenen antiken Wurfgeräte, sowie auch alle überlieferten Abbildungen dagegen sprechen, andererseits aber auch ein solcher Gegenstand besser Rad oder Reif benannt worden wäre. Unsere Ansicht ist vielmehr die, daß man den Kreisring wählte, um das effektvolle Säusen der Scheibe herauszubringen. Mit einer festen vollen Scheibe von Gewicht so zu werfen, daß dieselbe laut hinsauft, dürfte gewöhnlichen Sterblichen schwer werden, und selbst dem „vielgewandten“ Odysseus nicht möglich gewesen sein ¹⁾. Friedreich erklärt des schwirrende, säusende Geräusch des Diskus aus der linsenförmigen, die Luft scharfer und rascher durchschneidenden Gestalt desselben. Mit einem Kreisringe jedoch ist das unendlich leichter. Es erklärt sich dies aus denselben Gesetzen, nach welchen mittelst der Cagniard-La-Tour'schen Sirene die Entstehung der Töne nachgewiesen wird. Durch das andauernde heftige Zerteilen der Luft durch den Außenrand und das unmittelbar darauf folgende Zusammenschlagen der zurückgedrängten Luftmassen innerhalb des Ringes muß ein Summen oder Säusen entstehen. Darüber kann kein Zweifel sein. Ähnlich ist der Vorgang bei dem mit einer Öffnung versehenen hohlen oder aus einem durchbrochenen Rade hergestellten Kreisel ²⁾. Allerdings gehört selbst dann, wenn die Wurfscheibe durchbrochen ist, noch ein gewaltiger Wurf dazu, um dieselbe säusen zu lassen. Vielleicht ist man darauf gekommen durch das Werfen mit dem Reifen (*τρόχος*), welches bei den Griechen ein beliebtes Spiel war und ebenfalls viel geübt wurde, oder auch durch das Schleudern, was ihnen gleichfalls eine bekannte Kunst war (*σπερδοντική*). Es ist gewiß nicht zu weit hergeholt, wenn man annimmt, daß die Griechen außer dem Wurf aus freier Hand es nun auch weiter versucht haben, den Diskus, ähnlich wie

¹⁾ Hom. Od. VIII, 186 ff.

²⁾ Wir haben Wurfversuche mit einer hohlen und mit einer Öffnung versehenen vierzehnpfündigen Kugel angestellt und dabei ein deutliches Säusen vernommen.

andere Wurfgeräte, zu schleudern, etwa in der Art, wie unsere Jugend noch heute die Schleuderkunst zu üben pflegt. Dazu aber war es nötig, daß an der Diskusscheibe selbst Bänder oder Riemen angebracht wurden. Zu dem Ende wird man also einfach den hölzernen Diskus in der Mitte durchbohrt, den steinernen durchbrochen haben. Und so findet sich denn auch wirklich der antike Diskus mit Riemen in der Mitte, deren Zweck man sich bis jetzt nicht genügend hat erklären können. F. Haase meint nun zwar, daß die Öffnung in der Mitte dazu eingerichtet war, um zwei Finger hineinzulegen, oder um einen Riemen durchzuziehen, wenn man lieber diesen fassen und die Scheibe wegwerfen wollte ¹⁾). Wie er sich beides gedacht hat, ist uns nicht recht ersichtlich. Wohl kann man einen solchen Ring auf den Zeige- oder Mittelfinger oder auf beide hängen, und ihn auch aus dem herabhängenden, dann rückwärts gehobenen und vorwärts geschwungenen Arme eine Strecke weit vorwärts schleudern, niemals aber wird dadurch eine den Körperkräften des Werfers entsprechende große Weite erzielt werden können. Es bleibt das immer eine Täuschung. Oder sollte die Fassung mit denselben beiden Fingern von obenher stattgefunden haben, so daß dieselben durch die Öffnung gesteckt, die vorderen beiden Fingerglieder fest an die Unterseite der Scheibe legen, der Daumen aber gestreckt und der vierte und fünfte Finger wie zur Faust geschlossen gegen die Oberseite drücken? Das ließen wir schon eher gelten, denn dadurch ließe sich wenigstens unter Zuhilfenahme eines Arm- und Kumpfschwunges eine größere Strecke überwerfen, worauf es doch ankam. Indessen ist diese Fassung nicht natürlich genug, als daß man annehmen könnte, daß sie auch nur teilweise üblich gewesen sei. Sie führt uns aber auf eine andere Art, die Scheibe zu erfassen, die ganz natürlich ist, die einen weiten und sichern Wurf gestattet, und bei der auch die dem Diskus zugeschriebene Glätte ²⁾ ihre Erklärung findet. Knaben, denen ich den Diskus ohne Anleitung in die Hand gab, mit der Weisung, ihn weit zu werfen, faßten, ohne sich zu besinnen und ohne zu künsteln, die Scheibe etwa so, wie auch jeder Erwachsene ein nicht zu dickes Buch oder dergleichen zu fassen pflegt, wenn er dasselbe weit und sicher werfen will. Die Jungen warfen weit und gewannen diese Fassung lieb. Die Scheibe liegt dabei wagerecht

¹⁾ Vergl. Ersch und Gruber: „Palästina“.

²⁾ Vergl: Luc. Anach. 27.

auf dem horizontal gekrümmten Zeigefinger, die übrigen Finger der Hand schließen sich leicht und der Daumen fast von obenher zu (Fig. 5). Man kann alle Kinder heutzutage noch so zufassen sehen, wenn sie mit größeren flachen Steinen oder Scheiben möglichst viel sogenannte Wasserpitschen (Steinsprünge) auf einem größeren Wasserspiegel zu werfen versuchen. — Dies letztere Spiel kannten die Griechen ebenfalls und zwar unter dem Namen Epostrakismos. — Je mehr sich die Linsenform des Diskus der Kugel nähert, und je glatter derselbe ist, je mehr Kraft und Energie erfordert dieser Griff¹⁾. Bei dieser Fassung soll noch eine andere Art die Scheibe zu werfen gleich erwähnt werden. Schwingt man nämlich den Arm vorwärts nach oben, ohne jedoch denselben vollständig zu strecken, damit nicht nur die Schulter- und Oberarmmuskeln, sondern auch die des Unterarmes und der Hand bei dem Wurf bethätigt werden²⁾ (vergl. Fig. 43), so ist man wohl im Stande, den



(Fig. 5.)

Diskus ein gut Stück vorwärts zu schleudern, besonders wenn ein zweckentsprechender Bein- und Rumpfschwung die Ausführung des Wurfs unterstützen. Wenn außer der Myronischen Wurfart noch eine zweite geübt werden sollte, so wäre die eben beschriebene aus doppeltem Grunde die zunächst berechnete. Einmal ist diese Art eine recht natürliche, alle unsere Mädchen z. B. pflegen ungefähr ebenso zu werfen und zweitens wird eine nicht unbedeutende Entfernung mit derselben erzielt. Aber gerade bei dieser natürlichen Art, den Diskus aus der Höhe zu werfen, wird man sofort von selbst darauf verfallen, denselben nach Myronischer Art zu erfassen (Fig. 1). Nach derselben ruht die Außenkante der Scheibe auf dem Fingergliede, welches der Mittelhand zunächst sitzt, die beiden

¹⁾ Wir haben diese Art den Diskus zu fassen weiter unten Spreichfassung (Fig. 5) genannt, den so ausgeführten Wurf „wagerechten Wurf“ (Fig. 42).

²⁾ „Senkrechter Wurf“.

vorderen Glieder der vier Finger schließen sich, fassen also nach innen und drücken die Scheibe gegen die Mittelhand, resp. gegen die Daumenmaus. Der Daumen liegt somit auf der den Fingern entgegengesetzten Seite und zwar von den Fingern abgespreizt (Fig. 6). Bei dieser Fassung ¹⁾ kann von einer Schwierigkeit, die durch die Glätte der Scheibe erwachsen soll, gar keine Rede sein, und nach unserer Erfahrung ist es sogar grundfalsch, die Disken, wie man das bisher wohl allgemein geliebt hat, mit Furchen zu versehen, um dadurch einen festeren Griff zu gewinnen. Wir haben zu unsern ersten Versuchen dieselben ebenso herstellen lassen, aber es wurden allemal den Abenden die Fingerspitzen in so empfindlicher Weise angestrengt, daß das Werfen in öfterer Wieder-



(Fig. 6.)

holung recht unangenehm wurde. Man hat sich zu den rauhen Disken verleiten lassen durch eine falsche Deutung des Umstandes, daß sich die Diskobolen, bevor sie die Scheiben ergriffen, mit Sand die Hände rauh zu machen pflegten. Man wollte nun diese in unserer Zeit häßlich erscheinende Manipulation durch die rauhen Flächen des Diskus überflüssig machen. Dabei hat man jedoch ganz übersehen, daß das Bestreuen mit Sand keineswegs geschah, weil der Diskus zu glatt, sondern weil die Hand durch das vorhergegangene Salben mit Öl oder durch den bereits erregten Schweiß feucht und schlüpfrig geworden war. Aus dem letzteren Grunde fassen auch heute noch unsere Turner in den Staub oder Sand,

¹⁾ Vom Verfasser „Faustfassung“ genannt, siehe Seite 85.

bevor sie an die Geräte, besonders eiserne, gehen. Man kann das ruhig geschehen lassen, ohne fürchten zu müssen, daß dadurch der Unsauberkeit und dem Unschönen Vorschub geleistet würde, will doch die Turnerei keine wasserscheuen Menschen, sondern „kühne Schwimmer“ erziehen, welche ein Säuberungsbad nicht fürchten sollen. Wenn man nun noch erwägt, daß bei keiner überlieferten bildlichen oder plastischen Darstellung ein Umfassen der Disken mit einigen Fingern durch die durchbrochene Mitte desselben vorkommt, sondern alle übereinstimmend die Myronische Fassung zeigen, so kann wirklich kein Zweifel darüber sein, daß die Öffnung zu diesem Zwecke nicht dagewesen ist.

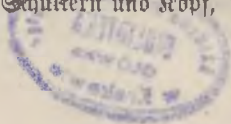


(Fig. 7.)

Trotzdem aber der Diskus nach sämtlichen überlieferten Darstellungen immer in derselben Weise ergriffen und geworfen wurde, so kann man doch nicht annehmen wollen, daß die beweglichen, körperlich allseitig gebildeten Griechen nur diese eine Art gekannt oder geübt hätten. Es ist auch kein Grund vorhanden, aus dem Umstände, daß Homer seinen Odysseus den Diskus aus der gewaltigen „Rechten“ schleudern läßt, nun anzunehmen, daß man nur rechts geworfen habe. Der Künstler wird sich, wie das ganz natürlich ist, nicht nur nach seinem Gefühl die edelste Form, sondern auch mit Kennerblick den inhaltreichsten und redendsten Moment der schönsten Wurfart zum Vorwurf erwählt haben. Die Myronische Darstellung ist auch



wirklich so vorzüglich gelungen, daß es über die Art und Weise des Wurfs nicht der geringsten Erklärung weiter bedarf. Wie indessen bildliche Darsteller auch nur durch äußere Umstände in Nachbildungen der Kunstwerke sich Variationen gestatten, zeigt der Diskobol Fig. 7, wie er sich auf einem geschnittenen Steine findet. Ganz ohne Zweifel ist dies der Myronsche, obgleich die Stellung des Wurfarmes eine veränderte und noch dazu ganz verkehrte ist, denn niemals kann bei ordentlichem Weitwurf der Arm in eine so geknickte Haltung geraten. Allem Anschein nach ist diese Variation lediglich dadurch veranlaßt, daß für den gestreckten Arm der Raum nicht ausgereicht haben würde. Natürlich würde diese Beugung des Armes nur sein, wenn nicht ein Wurf in die Weite, sondern ein solcher in die Höhe beabsichtigt wäre. F. A. Wolf redet nun auch wirklich von einem Wurf in die Höhe, ein solcher scheint mir aber mit dem Diskus niemals geübt worden zu sein, denn dazu ist derselbe durchaus ungeeignet. Es findet sich zwar auf einem antiken Vasenbilde dieselbe Armhaltung noch einmal, aber wir haben es hier doch nur mit Nachbildungen des Myronschen Diskobolos zu thun, bei denen sich die Kunsthandwerker die Freiheit nahmen zu variieren. Für die Medaillonform von Fig. 7 würde sich die reine Myronsche Stellung nicht einmal eignen, obschon sie sonst geradezu unübertrefflich ist. Sie ist der beste Commentar zum Diskuswurfe. Wie von selbst ergeben sich dem Betrachter die vorhergegangenen und die noch bis zum vollendeten Wurfe fehlenden Bewegungen. Es ist ein so gewaltiger Rückschwung des Armes, wie er hier vor uns steht, nicht denkbar ohne vorhergegangenen Vorschwung desselben, und ferner ist man nicht im Stande, diese Stellung auch nur einen Moment sich in dieser Lage ruhend zu denken. Man sieht unwillkürlich beim ersten Anblick dieser Körperhaltung den Vorschwung des Armes folgen, der den Diskus weit entsenden muß. Wäre uns vom Diskuswurfe der Griechen auch nichts weiter überliefert als die Myronische Darstellung, so könnte doch über die einzelnen Momente dieses Wurfs absolut kein Zweifel sein. Um den Diskus weit zu werfen, hob man nämlich denselben zuerst vorwärts, um ihn dann aus der entferntesten Lage vor dem Körper mit aller Wucht in die entfernteste hinter denselben weit über Kopfhöhe zu schwingen. Ohne die Bewegung zu unterbrechen, warf man denselben alsdann aus dieser Höhe mit gewaltigem Schwunge nach vorn. Nicht bloß die Arme, sondern der ganze Körper, Beine, Rumpf, Schultern und Kopf, mußte durch kräftiges



Beugen und Strecken die Wucht des Wurfes erhöhen ¹⁾. Es sind uns aber außerdem auch die übrigen Momente des Myron'schen Diskuswurfs teils durch Statuen, teils durch Vasenbilder vollständig erhalten. So zeigt ein Nolanisches Vasenbild den Diskobolos in der Stellung der Figur 8 ²⁾. Auf der Vase steht ein Flötenspieler vor ihm, der ihn offenbar durch seine Musik zur Aufbietung aller seiner Kräfte zu begeistern sucht. Die gespannte Haltung des Körpers läßt erkennen, daß derselbe eben einem Wurf, vielleicht eines Rivalen, mit den Augen gefolgt ist, und er scheint

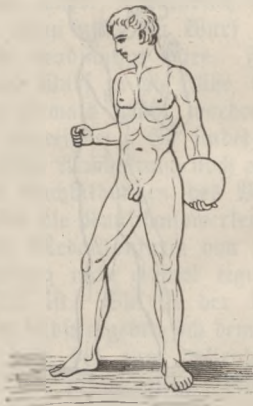


(Fig. 8.)

¹⁾ In Friedreich, *Realien der Ilias und Odyssee*, findet sich S. 351 ein entstellender Irrtum. Angeblich nach Krause, der jedoch den Wurf richtig beschreibt, heißt es dort: „Beim Abwurfe legte sich der Oberleib in einer mehr oder weniger beträchtlichen, nach der rechten Seite hin gebildeten Krümmung vor, und zugleich beugte sich das Haupt so weit rechts hin, daß die Augen die linke Seite des Oberleibes überschauen konnten“. Das ist unmöglich; aber trotzdem ist dieser Irrtum bereits in andere Werke übergegangen. (Siehe Lübker, *Reallexikon „Diskus“*.) Ubrigens vergleiche zum richtigen Verständnis des Myron'schen Diskobolos „Overbeck, *Geschichte der griechischen Plastik*“, I, 189 ff. Die besten bildlichen Darstellungen, welche von diesem hervorragenden Kunstwerke existieren, sind Photographien nach einer Marmorcopie im Palast Massimo alle Colonne in Rom. Dieselben sind in größeren Kunsthandlungen zu haben resp. durch dieselben zu beziehen. Italienische Händler verkaufen dieselben unaufgezogen für 50 Pf. pro Stück.

²⁾ Vergl. Gerhard, *antike Bildwerke*, Bd. I, Tafel LXVIII.

nun zu erwägen, ob er imstande ist, diesen Wurf zu überholen. Die erhobene, fast an die Nase geführte rechte Hand und der etwas nach vorn geneigte Kopf drücken ein hohes Maß von Spannung aus, die linke Hand dagegen, obgleich sie ganz ähnlich wie die rechte gehalten wird, hat doch unverkennbar den Diskus in bequemer Haltung über die linke Schulter erhoben, um vor dem Wurfe den Körper noch möglichst zu schonen. Ein etwas weiteres Stadium der Vorbereitung des Wurfs zeigt eine Statue im Vatican zu Rom ¹⁾ (Fig. 9). Dieser Diskobolos hält zwar immer noch



(Fig. 9.)

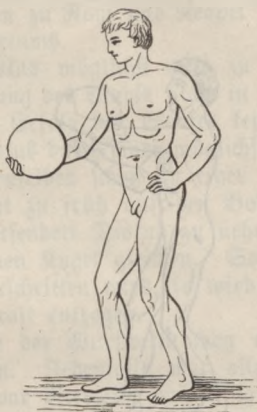
den Diskus in der linken Hand, dieselbe ist aber bereits zu natürlichem Hang gesenkt, und schon hat sich die Rechte mit dem Unterarm nach vorn gewinkelt, jeden Augenblick bereit, die Scheibe aufzunehmen und den Wurf auszuführen, sobald nur erst der vorgestellte rechte Fuß den festen Stand gefunden hat. Diesen zu ermitteln war bei dem sandigen Boden, auf dem die Griechen ihre Übungen vorzunehmen pflegten, keineswegs überflüssig. Wie zum Drücken und Wippen gegen den Boden ist der rechte Fuß nach vorn gestellt und zur schnelleren Orientierung des Fußes der Blick zur

¹⁾ Diese Statue ist in der zweiten Hälfte des vorigen Jahrhunderts an der Via Appia, ungefähr acht Miglien von Rom gefunden worden. Vergl. Overbeck, Geschichte der griechischen Plastik, I, S. 244.

Erde gerichtet. Wie bereits der feste Stand gefunden, der Diskus auch schon rechts gefaßt ist, zeigt ein anderes ebenfalls im Vatican befindliches Standbild (Fig. 10.)¹⁾. Der Körper ruht hier bereits vollständig auf dem etwas gebeugten, der vollen Kraftäußerung gewärtigen rechten Beine, das linke ist im leichten Winkel zum Behenstande zurückgesetzt und ist bereit im nächsten Augenblick den Körperschwung zu unterstützen. Auch dem halb erhobenen linken Unterarm mit ausgestrecktem Zeigefinger sieht man die Bereitwillig-



(Fig. 10.)



(Fig. 11.)

keit hierzu unzweifelhaft an. Der Blick ist noch einmal auf das Ziel gewendet, und der Gesichtsausdruck zeigt nicht nur Entschlossenheit, den Wurf sogleich zu wagen, sondern auch die feste Zuversicht auf den ersehnten ehrenvollen Sieg. Diesem letzten Momente vor der ersten eigentlichen Wurfbewegung mag noch ein Wägen des Diskus unmittelbar vorhergegangen sein, wie es das Vasenbild Fig. 11 zeigt, was wohl ein Prüfen der Scheibe auf ihre Schwere hin und ein sicheres Erfassen derselben zum Zweck haben mochte. Auf diese Haltung folgte nun wohl ganz allgemein ein Vorschwung aus dem schon oben angeführten Grunde. Diese Annahme wird

¹⁾ Vergl. hierzu auch die kleine Bronzefigur Nr. 2191, Abt. VII B, im Berliner Antiquarium.

unterstützt durch ein Nolanisches Vasenbild ¹⁾, auf dem sich Figur 12 findet. Auf demselben ist der Diskus bereits nach vorn geschwungen und wird derselbe durch die linke Hand unterstützt, ganz ähnlich wie unsere Kegelfugeln vielfach beim Rechtswurf durch die linke Hand unterstützt werden. Ueberhaupt hat das Werfen unserer Kegelfugeln viel Ähnlichkeit mit dem Diskuswerfen. Um die bildlichen Darstellungen so aneinander zu reihen, wie die Momente des Wurfs, welche sie festhalten, in der Ausführung auf einander folgen, müßte nun hier der Myronische Diskobolos eingefügt werden. Derselbe



(Fig. 12.)



(Fig. 13.)

hat jedoch bereits nähere Betrachtung gefunden. Den Schluß der Wurfbewegung stellt in unübertrefflicher Weise ein Diskuswerfer dar, der sich im National-Museum zu Neapel findet (Fig. 13). Derselbe verharrt in der Stellung, welcher soeben der Diskus entfliegen ist. Noch folgen die Augen demselben, und mit geöffneten Lippen erwartet der Agonist in höchster Spannung den Augenblick, wo die Scheibe den Boden berührt. Ob die Minimalgrenze erreicht? ob der Gegner übertroffen ist? das sind die brennenden Fragen, die deutlich auf dem Gesichte geschrieben stehen und die

¹⁾ Vergl. Gerhard, antike Bildwerke, Bd. I, Tafel LXVIII, bezw. die palastrischen Scenen auf Vase Nr. 2621 im berliner Antiquarium.

ihm nicht Zeit lassen, die Hände nach gethaner Arbeit zur Ruhe zu senken und das zur Stütze vorgestellte Bein durch Aufrichten des Körpers zu entlasten. Selbst für den Laien läßt auch diese Statue die vorhergegangenen Bewegungen deutlich erkennen. Die Last des Körpers ist durch einen gewaltigen Schwung vom rechten auf den linken Fuß übertragen, der schleunigst von hintenher zur Stütze des weit vorkommenden Körpers gestellt worden ist. Die Gesamthaltung des Körpers ist eine so treffliche, daß dadurch der seelische Vorgang des Augenblicks aufs deutlichste ausgesprochen ist. Wir haben es hier mit einem wahren Kunstwerk zu thun, überhaupt gehören unsere Diskobolen zu Rom und Neapel allesamt zu den schönsten Statuen des Altertums.

Es kam darauf an, den Diskus möglichst weit zu werfen. Obwohl die Höhe bei der Beurteilung des Wurfs nicht in Betracht kam, so war dieselbe doch für den Erfolg des Wurfs keineswegs ohne Bedeutung. Denn um den Diskus durch einen möglichst großen Raum zu schleudern, muß man denselben schon zu einer gewissen Höhe erheben, damit derselbe nicht zu früh auf den Boden aufschlägt. Die Bahn, welche der entsendete Diskus zu nehmen hat, wird ungefähr der einer geschossenen Kugel gleichen. Sobald ein bestimmtes Maß in der Höhe überschritten wird, so wird dadurch dem Weitwurf unnötiger Weise Kraft entzogen.

Die Ausübung der Kontrolle der Wurfweite mag auf verschiedene Weise stattgefunden haben. Jedenfalls war allemal die Abwurfstelle fest bestimmt. Sie war öfter eine Erhöhung (*βαλβίς*). Ein Gemmenbild deutet das unverkennbar an (Fig. 14). Nun mochte man die einzelnen Stellen, wo die Scheiben die Erde zum ersten Male berührten, auf irgend eine Weise bezeichnen, denn nur bis zu dieser Stelle wurde gemessen. Die Bezeichnung kam geschehen sein durch eine Furche im Sande, oder durch eingesteckte Stäbchen, oder durch einen aufgelegten Stein¹⁾. Hatte man mehrere gleichartige oder der verschiedenen Kräftigkeit angepaßte Scheiben, so warf man entweder gleichzeitig, vielleicht auf ein gegebenes Zeichen, oder aber man warf nach einander, ließ die Scheiben bis zum letzten Wurf liegen und maß dann die Distanz. Diese Art der Ermittlung wird man jedoch nur haben anwenden können, wenn

¹⁾ Vergl. Hom., Od., VIII, 192—194. Minckwitz übersetzt: „Ueber alle Merkzeichen fauste dieser (Diskus) hinweg“ — „Athene steckte hierauf das Ziel ab“.

die Disken so geschickt geworfen wurden, daß sie sogleich fest auf dem Boden liegen blieben, oder wenn des tiefen Sandes wegen ein Weiterrollen derselben nicht möglich war. Der Protoniate Phayllos hat es auf 95 Fuß gebracht. Protefilaos war als der tüchtigste Diskobolos bekannt, deshalb findet sich häufig ein Diskus zu seinen Füßen. Die Durchschnitts-Entfernung eines regelrechten Wurfs war so allgemein bekannt, daß dieselbe ohne alle Erklärung als Maßangabe gebraucht wird ¹⁾. Vielleicht gab es eine Normalgrenze, resp. Minimalgrenze, die man überwerfen mußte, um überhaupt



(Fig. 14.)

als Diskuswerfer mitgezählt zu werden. Und so mag man auch diese sich als Ziel gesetzt haben. Auf diesen Gedanken könnte man leicht durch die vaticanische Statue kommen (Fig. 10), die un- mittelbar vor dem Wurf allem Anschein nach noch einmal prüfend den Blick auf das Ziel hinwendet. Bei der Pflege des Diskus- wurfs wird es sich nach erlangter Sicherheit und Gewandtheit ganz von selbst machen, daß bei entsprechender Weite auch ein bestimmter Punkt als Ziel gegeben wird ²⁾.

¹⁾ Siehe Hom. Il., XXIII, 431—433.

²⁾ Vergl. G. Ebers, Homo sum, S. 32 f.

Im Wettkampfe warf einer nach dem andern, wie man sich vorher gereicht hatte.

„Alle gereicht nun standen; da faßt Epeios die Kugel,
Schwang sie im Wirbel und warf; und es lachten gesamt die Achaier.
Hierauf nahm sie und warf des Ares Sprößling Leonteus;
Nächst ihm wieder entschwang sie der Telamonier Ujas
Aus der gewaltigen Hand, daß sie wegflog über die Zeichen.
Doch da die Kugel ergriff der streitbare Held Polyphotes:
Weit wie ein Kinderhirt den gebogenen Stecken entschwinget,
Welcher im Wirbel gedreht, hinfliegt durch die weidenden Kinder:
So, ganz über den Kreis, entschwang er sie; und ein Geschrei scholl“¹⁾.



(Fig. 15.)

Um welchen Preis die Griechen mit einander wetteiferten, ist bereits erwähnt. Fig. 15 stellt uns einen mit der Siegespalme geschmückten Diskobolos dar, wie er sich auf einer Gemme findet.

Ein Diskus war den Griechen ein kostbarer Besitz. Achilles führt einen solchen mit sich im Schiffe fort, nachdem er den Eetion erschlagen hat²⁾, und die Freunde des Polyphotes schreien laut über seinen Sieg und tragen den Diskus als Kampfpriis zu ihren Schiffen³⁾. Im Tempel der Juno zu Olympia wurde der Diskus

¹⁾ Hom. Il., XXIII, 839 ff., übersezt von Voß.

²⁾ Ebenda, 826—829.

³⁾ Ebenda, 847 ff.

des Iphitus als wichtiges Schaustück aufbewahrt, er war beschrieben mit dem Formular der alten eischen Ekeheiria (Waffenruhe), welche vor Beginn der Olympien öffentlich verkündet wurde. Im Thesaurus der Siphonier im heiligen Haine Altis zu Olympia fand Pausanias (V, 20, 1; VI, 19, 3) drei Disken. Man hat gerade aus diesem Umstande auf die Dreizahl der Diskuswerfer im Pentathlon geschlossen ¹⁾.

Den Römern war das Werfen mit dem Diskus zwar auch bekannt, wie aus Hor. *carm.* I, 8, 10; *sat.* II, 213 und *a. p.* 380 ff. hervorgeht, indessen ist es bei ihnen niemals allgemein üblich gewesen. In der Strafrede, welche Horaz durch Ocellus den Schwelgern halten läßt, wird dasselbe geradezu einem Jagd- und einem Reiterstück als eine fremdländische Kunst gegenübergestellt.

¹⁾ Vergl. Binder, Fünfkampf der Hellenen, S. 69 ff.

Zweiter Teil.

Der Diskus auf unseren Turnplätzen.

Allgemeine Regeln für die Einführung des Diskus.

Die Betrachtung des antiken Diskuswurfs wird den Leser zur genüge überzeugt haben, daß derselbe wohl geeignet ist, den Körper allseitig und gründlich durchzuarbeiten. Außerdem wird der Diskuswurf, wie kaum eine zweite Übung, den Abendgenüssen bereiten. Mit der wachsenden Wurfweite und mit der zunehmenden Gewandtheit und Sicherheit im Werfen wird ein edler Wettstreit unter den Turnern entstehen, der allen zum Segen gereichen wird. An solchen Übungen ist bisher kein Überfluß gewesen.

Für das jüngere Knabenalter freilich eignet sich der Diskus nicht. Wie überhaupt unsere Schüler erst durch jedesmalige zweckentsprechende Vorübungen gekräftigt werden sollen, bevor sie an schwierige, besonders Gerätheübungen, gelangen, so soll auch bereits für die gehörige Kräftigung der Schüler gesorgt sein, bevor ihnen das Diskuswerfen zugemutet wird. Aber nicht nur der notwendige Besitz bedeutender Körperkraft zur Überwindung der Schwere des Wurfgerätes weist den Diskus einer höheren Turnstufe zu, sondern auch die hohe Anspannung des Geistes, welche die richtige Ausführung dieser komplizierten Übung erfordert.

Ein regelrechter Turnbetrieb, der mit dem schulpflichtigen Alter beginnt, wird unter normalen Umständen die beste Vorstufe für die Diskuswerfer unserer Unterrichtsanstalten sein, und unbedenklich kann der Diskus unsern Turnschülern vom funfzehnten oder sechszehnten Jahre an in die Hand gegeben werden. Demnach würde derselbe in unsern höheren Schulen wohl von Sekunda an Verwendung finden. Die Schüler der Oberklassen haben bereits so viel Verständnis für das klassische Altertum, daß sie diese Übung als ein Teil griechischer Gymnastik interessiert. Zu den Pausen, d. h. nach dem „Rührt Euch!“ werden sie für weitere Belehrungen über dieselbe dankbare Hörer sein, sie werden die bildlichen Darstellungen mit Interesse betrachten und frisch und fröhlich versuchen, dieselben nachzubilden. Man unterlasse deshalb nie, auf die Schönheit dieser Übungsformen besonders aufmerksam zu machen.

Für kleinere Schüler würde die heftige Bewegung des beschwerten Armes und besonders bei öfterer Wiederholung leicht Überanstrengung zur Folge haben und dadurch schädlich wirken. Darum ist das Diskuswerfen ihnen nicht zu gestatten. Hier haben die Ballspiele mit dem kleinen Ball einzutreten.¹⁾ Auch aus dem Grunde, daß die Kleineren den Diskus als eine Art Belohnung oder Vorrecht für die Oberklassen ansehen lernen, gebe man es nicht zu, das Diskuswerfen auch nur einmal probieren zu lassen.

In Turnvereinen wird der Diskus ebenfalls nur kräftigen Turnern zuzuteilen sein. Auch hier wird es von guter Wirkung sein, dasselbe als eine Art Auszeichnung für andere Leistungen hinzustellen, jedoch versäume man ja nicht, den Wurf allmählich und in methodischer Aufeinanderfolge der einzelnen Wurfmomente einzuüben.

Nicht nur als Spiel, wie etwa Kacke und Maus oder wie Blindkuh und dergleichen Spiele, wollen wir das Diskuswerfen in die Reihe der Turnspiele aufgenommen wissen, sondern es soll dasselbe unter der Rubrik „Werfen“ neben dem Springen, Klettern u. als gleichwertige Übung in die Reihen des turnerischen Unterrichtsstoffes aufgenommen werden.

Weil wir das Diskuswerfen als obligatorische Übung im Turnunterricht aufnehmen wollen, darum haben wir nicht nötig auf die Zeit und die Kleidung, in welcher dasselbe vorgenommen werden soll, auf Diät und dergleichen Dinge näher einzugehen. Nur einzelnes, was uns beim Diskuswerfen besonders immer wieder entgegengetreten ist, soll erwähnt werden. So haben wir z. B. bemerkt, daß zu schmale Schuhe oder Stiefel mit hohen und spitzen Absätzen bei dieser Übung in noch höherem Maße hinderlich sind, als das bei vielen andern Übungen der Fall ist, weil dadurch die Unterstützungsfläche des Körpers so geschmälert wird, daß das Stehen auf einem Beine nicht ungefährlich ist. Enge Beinkleider beeinträchtigen den Körperschwung bedeutend und sind deshalb zu vermeiden. Zu straffe Hosenträger werden beim Vorwärts- und Rückwärtschwingen des Körpers höchst unbequem und reißen häufig gewaltsam die Knöpfe von den Hosen. Gummibänder, und zwar nicht zu stramme, müssen als die vorteilhaftesten bezeichnet werden. Wo es nicht üblich ist, während der Turnstunde eine Tacke zu

¹⁾ Vergleiche dazu: „Zur Frühjahrsbewegung“ vom Verfasser; „Deutsche Turn-Zeitung“ Nr. 16, 1880.

tragen, lasse man den Rock ausziehen und in Hemdsärmeln üben. Die jetzt moderneren, gewiß höchst praktischen Gehröcke werden bei den Turnübungen und besonders beim Diskuswerfen durch ihre langen Schöße lästig.

In Bezug auf die Zeit, welche für den Diskuswurf geeignet erscheint, findet man vielfach die irrige Meinung verbreitet, daß dasselbe nur eine Sommerübung sei, mit der man im Winter absolut nichts anfangen könne. Wenn auch die Freiübungen im allgemeinen und ein rationeller Betrieb der Hantelübungen im besonderen sehr wohl als Vorübungen für den Diskuswurf gelten mögen und deshalb auch diese im Interesse eines tüchtigen Erfolges im Werfen nicht hintenan zu stellen sind, so muß doch trotzdem der Wurf als solcher speziell vorbereitet werden und allmählich zur Einübung gelangen, damit der Gründlichkeit kein Abbruch geschieht. Die mannigfaltigsten Vorübungen aber, die richtige Darstellung und feste Einprägung der Wurfmomente im Einzelnen, sowie die gewandte und zweckentsprechende Verbindung derselben erfordern viel Zeit und haben sich nicht etwa auf den Turnplatz zu beschränken, sondern können ebenso gut in der Turnhalle, also auch im Winter betrieben werden. Die Bewegungen des Wurfs sind so mannigfaltig in ihren möglichen Verbindungen, daß ein Verbrauch des Stoffes nicht zu befürchten ist, es wird im Gegenteil im Diskuswerfen nichts Bedeutendes geleistet werden können, wenn die Pflege des Wurfs keine andauernde ist ¹⁾.

Für die Ausführung des Wurfs selber wird freilich die Turnhalle keinen Raum gewähren können. Unsere Turnplätze jedoch sind dazu vortrefflich geeignet. Sie haben alle die erforderlichen Dimensionen und einen Boden, der für das Aufschlagen der Wurfgewichte elastisch genug ist. Auf festem Steinpflaster würde das Werfen darum nicht vorzunehmen sein, weil durch die massive Aufschlagstelle der Diskus allemal gefährdet sein würde, und zwar in ganz gleicher Weise, ob er aus einer harten oder weichen Metallcomposition hergestellt wäre. Die harte würde leicht bersten, die weiche dagegen verunstaltet werden. Man forge also dafür, daß die Disken an der Aufschlagstelle eine Kies- oder Rasendecke finden.

¹⁾ „Das Diskuswerfen will erlernt sein wie jede andere Kunst. Herakles selbst würde in diesem Spiel unterliegen ohne Übung und die Kenntniss der Handgriffe.“ G. Ebers.

Das Gerät.

Mit dem Wunsche das Diskuswerfen auf unsern Turnplätzen einzuführen stellte sich auch der Mangel an passenden Wurfscheiben ein. Nachdem wir solche in verschiedener Form und verschiedener Größe haben anfertigen lassen, um sie auf ihre Zweckmäßigkeit hin zu erproben, ist uns endlich eine Form gelungen, die wir für eine allgemeine Einführung als die passendste und zweckmäßigste bezeichnen müssen. Dieselbe ist aus gegossenem Eisen, kreisrund, genau 20 Centimeter im Durchmesser und circa $3\frac{1}{4}$ Pfund schwer.

Den Diskus aus Gußeisen herstellen zu lassen, empfahl sich, um durch die billigste Preisstellung die Einführung so leicht als möglich zu machen ¹⁾. Und es läßt sich gegen den aus Eisen gegossenen Diskus nicht das geringste einwenden, da sich seine Haltbarkeit aufs beste bewährt hat. Bei mehrjährigem Gebrauche und bei den verschiedenartigsten Versuchen, die wir mit demselben angestellt haben, ist uns noch keiner zerbrochen. Eine absolut massive Aufschlagstelle freilich haben wir stets vermieden.

Rund mußte die Form sein, damit die Außenseite, welche im Fluge den Widerstand der Luft zu überwinden hat, sich auf die geringste Ausdehnung erstreckte.

Eine viel kleinere Form als die unsrige hat den Uebelstand, daß sie bei gleicher Schwere wesentlich stärker sein muß und dadurch den Griff erschwert, eine viel größere dagegen würde wiederum zu dünn, würde leichter wanken im Fluge, und die größere Fläche würde einen unverhältnismäßig großen Widerstand der Luft finden. Außerdem würde eine weit größere Scheibe den Armschwung von hintenher weiter seitwärts vom Körper ab verlegen, wodurch derselbe unsicherer und weniger mächtig werden würde.

Die angenommene Schwere halten wir auf Grund unserer Beobachtungen für die passendste. Mit einer zweipfündigen Scheibe wurde kaum merklich weiter geworfen, mit einer fünfpfündigen

¹⁾ GutsMuths wollte ein Werfen eingeführt wissen mit hölzernen Scheiben von 1 Fuß Durchmesser und $2\frac{3}{4}$ Zoll Dike. Vergl. seine Gymnastik für die Jugend, S. 422 f. Die Herstellungskosten für solche Scheiben von Eichenholz würden sich mindestens ebenso hoch belaufen, als die für unsere eisernen. Auf die Dauer aber würden sich unsere durch die weitaus größere Haltbarkeit bedeutend billiger stellen. Die angegebene Größe ist höchst unpraktisch.

dagegen blieb das Ziel sogleich bedeutend zurück. Wir haben deshalb die Mittelstraße versucht, und es hat sich dieselbe auch in diesem Falle als die goldene bewährt. Es ist vielleicht nicht zufällig, daß die Schwere des antiken Diskus (Berliner) und das von uns auf praktischem Wege für unsere Jünglinge ermittelte Gewicht sich so nahe kommen, vielleicht liegt wirklich die Normalgrenze der Beschwerung des Armes für den Weitwurf nicht weit ab. So glauben wir hoffen zu dürfen, daß unser Diskus den Beifall der Fachgenossen und durch sie viele Freunde unter den Turnern finden wird.

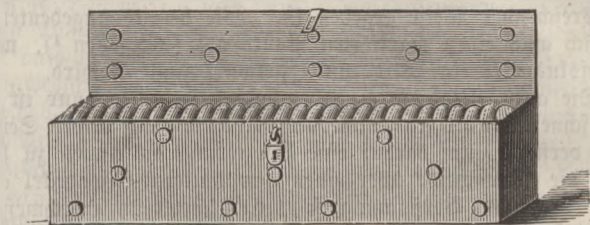
Obgleich wir denselben zunächst nur für Schüler berechnet haben, so wird derselbe in der angegebenen Form, Größe und Schwere sich doch auch in Turnvereinen bewähren, da eine Steigerung der Leistungen zum Wettfeiern ja durch die wachsende Entfernung in ausreichender Weise gegeben ist. Wie bereits angedeutet, mag man sich auch einen markierten Punkt als Ziel setzen ¹⁾, wodurch der Diskuswurf ein Weit- und Zielwurf zugleich wird.

Die antike Linsenförmigkeit haben wir beibehalten, nur ist unsere Form schneidiger als jene, außerdem haben wir auf beiden Seiten die Mitte verflacht, um darauf eine Verzierung anbringen zu können, welche die Wurfscheibe über einen gewöhnlichen Eisendeckel erheben sollte. Die runde Verflachung ist 11 Centimeter im Durchmesser und trägt in Hautrelief den Myronischen Diskobolos (Fig. 1). Wir haben gerade diese Ausstattung gewählt, weil diese Darstellung die Scheibe am besten als Diskus kennzeichnet, und weil man damit dem Werfer gleich eine leicht verständliche und gründliche Anleitung in die Hand giebt. Außerdem kommt die Verflachung dem Werfer beim Erfassen des Gerätes sehr zu statten. Bei der Myronischen Fassung bietet sie der Daumenmaus, bei dem sogenannten Speichgriff (siehe Fig. 5) aber dem vorderen Daumengliede, resp. den vorderen Fingergliedern überhaupt eine vorzügliche Lage, wodurch der Griff ungemein fester und sicherer wird.

¹⁾ Zum erheiternden Spiel gestaltet sich das Diskuswerfen, wenn etwa in einer durchschnittlichen Wurf-Entfernung einer Abteilung eine Stelle bezeichnet wird durch ein Stäbchen, oder durch eine Erhöhung, oder kleine Vertiefung, oder lustiger noch durch eine irdene Schüssel oder dergleichen, die zu treffen ist. Kräftige Turner, denen die zu überholende Entfernung keine große Mühe macht, werden bald von selbst darauf verfallen, den waghelbigen Wurf oder den seitrecht (vergl. Seite 58 ff.) anzuwenden, weil diese ein sichereres Zielen ermöglichen als der Myronische Wurf.

Beschaffung und Aufbewahrung des Geräts.

Der Preis für den soeben beschriebenen Diskus stellt sich auf 1,25 Mark pro Stück ¹⁾, exclusive Porto, und ist der Verfasser im Interesse der Sache gern erbötig, auf Wunsch dieselben besorgen zu lassen ²⁾. Wem die Mittel knapp sind, der wird sich damit begnügen können, sechs, acht oder zwölf Stück zu beschaffen. Freilich wird man sich alsdann bei den Vorübungen auf diejenigen beschränken müssen, die ohne Gerät vorzunehmen sind, auch kann die Ausführung des Wurfs nur in Gruppen von der Anzahl der Disken nach einander eingeübt werden. Wer dagegen die immerhin nur geringe und nur einmalige Ausgabe machen darf, die Disken in der Anzahl der Turner anzuschaffen, der wird den Vorteil haben,



(Fig. 16.)

daß er nicht nur die wertvollen Vorübungen mit dem Gerät vornehmen lassen kann, sondern er wird auch bei genügender Ausdehnung des Turnplatzes den Wurf selbst einer größeren Anzahl zugleich einüben können.

Die Aufbewahrung geschieht in einem Kasten, der im Lichten 22 Centimeter tief und ebenso hoch ist. Für je zwölf Stück muß der Innenraum desselben eine Länge von 22 Centimeter haben. In demselben stehen die Disken auf der hohen Kante, wie das Figur 16 veranschaulicht. Will man beim Herausheben einiger Disken das Umfallen der übrigen verhüten, so teile man den

¹⁾ In Partien entsprechend billiger.

²⁾ Selbst wenn wir die Lieferungen unserer Disken einem Geschäftsmann übertragen müssen, wozu wir durch den immer mehr zunehmenden Versandt schließlich doch wohl gezwungen werden, so sollen an uns gerichtete Aufträge dennoch vermittelt werden.

Innenraum des Kastens in kleinere Abteilungen. Wenn es notwendig ist, daß dieselben verschlossen gehalten werden, so ist zu diesem Zwecke der Kasten ja leicht mit einem Deckel versehen. In diesem Falle aber lasse man sowohl die Längsseitenwände, wie auch den Deckel mit Löchern oder Spalten durchbrechen, denn in einem fest verschlossenen Kasten rostet Eisen leichter, als in einem Behälter, welches von Luft durchzogen wird. Der so eingerichtete Kasten ist an einer trockenen Stelle in der Turnhalle aufzustellen, wo möglich in der Nähe des Ofens, was im Winter noch den Vorteil hat, daß dieselben beim Gebrauche alsdann nicht so eisig kalt sind, daß ihre Handhabung unangenehm wird.

Aufstellung.

1) Zu den Vorübungen.

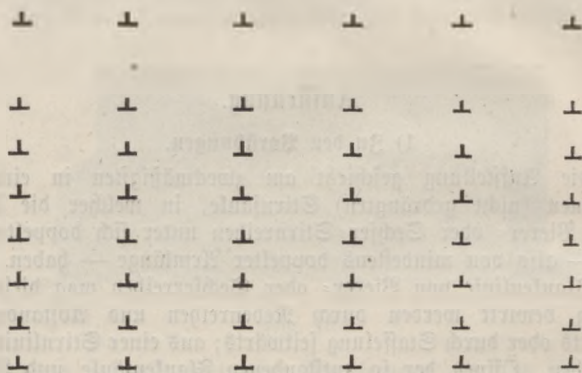
Die Aufstellung geschieht am zweckmäßigsten in einer geschlossenen (nicht gebrängten) Stirnsäule, in welcher die Turner in den Vierer- oder Sechser-Stirnreihen unter sich doppelten Abstand — also von mindestens doppelter Armlänge — haben. Aus einer Flankenlinie von Vierer- oder Sechserreihen mag diese Aufstellung bewirkt werden durch Nebenreihen und Abstandnehmen seitwärts oder durch Staffelung seitwärts; aus einer Stirnlinie durch Vorreihen, Öffnen der so entstandenen Flankensäule und Viertel-drehung, oder durch Staffelung vorwärts und Wendung, oder durch eine Viertelschwenkung in Sektionen — zu Vierern, Fünfen oder Sechsen — und durch Abstandnehmen seitwärts.

Bemißt man den Abstand nach Schritten, so soll er mindestens zwei betragen. Wo der Raum etwas knapp ist, mag man durch eine Achtelwendung den Bewegungen des Einzelnen mehr Spielraum verschaffen, ist indessen der Turnplatz oder die Turnhalle groß genug, so kann man die Turner auch in einer oder zwei Flanken- oder Stirnreihen oder in einem oder mehreren Stirn- oder Flankenringen aufstellen. Überhaupt versäume man nicht, sowohl mit der Aufstellung, als auch mit der Frontrichtung der einzelnen Reihen zweckmäßig abzuwechseln, damit dadurch angenehme Gruppen und Bilder zur Darstellung kommen. So lasse man z. B. je zwei Reihen sich einander zuwenden. In dieser Aufstellung wird als-

dann das Vorschwingen der Arme den Eindruck machen, als seien die Bewegungen der Reihen feindlich gegeneinander gerichtet, u. s. w. Noch näher auf die Aufstellung zu den Vorübungen einzugehen, muß als überflüssig erscheinen, da das Diskuswerfen durch unser Bücheldchen unter Turnern eingeführt werden soll, denen die Herstellung des nötigen Abstandes nach bestimmter Ordnung keine Schwierigkeiten bereiten kann.

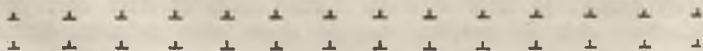
2) Zum Werfen.

Soll der Wurf ausgeführt werden, so ist die einfachste und allgemein brauchbarste Aufstellung der Turner in einer gedrängten



(Fig. 17.)

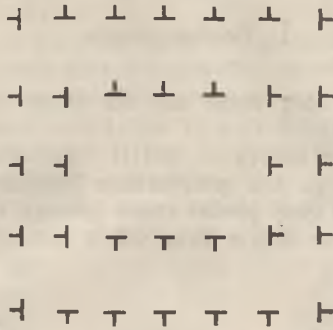
Stirnreihe von Vierer-, Sechser- oder Achter-Stirnreihen, in welcher die Einzelnen jeder Stirnreihe einen seitlichen Abstand von zwei Schritten haben und außerdem die vorderste Reihe allemal zwei oder drei Schritte vorwärts getreten ist. (Fig. 17.) Bei



(Fig. 18.)

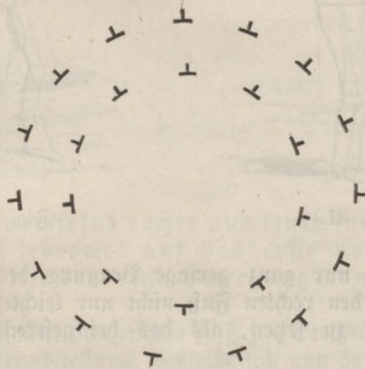
genügend großem Turnplatze könnte man jedoch -- wenn es Bedürfnis sein sollte, viele Turner auf einmal werfen zu lassen, oder

der Abwechslung wegen — die Aufstellung auch in langen Stirnreihen (Fig. 18) oder in einem ein-, zwei- oder mehrgliederigen



(Fig. 19.)

Bierecke (Fig. 19) oder Stirnringe (Fig. 20) nehmen lassen. Diese letzteren Aufstellungen sind jedoch erst anwendbar, wenn bereits



(Fig. 20.)

Sicherheit im Werfen erlangt ist. Selbstverständlich werfen die Reihen — innere und äußere — nicht zu gleicher Zeit, sondern nacheinander.

Vorübungen ohne Diskus.

I. Beinbewegungen.

1) Fußstellungen.

(Hüften — fest! oder Arme auf der Brust [dem Rücken] —
verschränkt!)

Rechten Fuß vorwärts — stellt! (Fig. 21.)

Unterschiedlich zu den gewöhnlichen Fußstellungen wird das linke stehenbleibende Bein hierbei etwas gebeugt, so daß die ganze Last des Körpers von diesem Beine allein getragen wird. Durch



(Fig. 21.)



(Fig. 22.)

diese, wenn auch nur ganz geringe Beugung des linken Beines wird es möglich, den rechten Fuß nicht nur leichter, sondern auch etwas weiter vor zu setzen, als das bei gestreckten Beinen geschehen kann.

Grund — stellung!

Linken Fuß vorwärts — stellt! Grund — stellung!

Rechten (linken) Fuß rückwärts — stellt! (Fig. 22.)

Grund — stellung!

Wiederum wird hierbei wie auch in allen folgenden Fußstellungen der stehenbleibende Fuß leicht gebeugt.

Nach Zählen in vier Zeiten rechten (linken) Fuß vorwärts und zur Grundstellung und rückwärts und zur Grundstellung stellen — Eins! — Zwei! — Drei! — Vier!

Dasselbe ohne Zählen im Marschtempo — übt!

Es wird dasselbe Tempo angewandt, in welchem in der Regel der gewöhnliche Gang ausgeführt wird.

Dasselbe rechts und links in acht Zeiten — übt!

Dasselbe (abwechselnd r. und l.) fortgesetzt im Marschtempo — übt! — Halt!



(Fig. 23.)



(Fig. 24.)

Dasselbe abwechselnd rechts und links fortgesetzt, jedoch so, daß jedesmal auf das erste von je vier (zwei, drei) Takteilen eine Bewegung kommt — übt! — Halt!

Bisher ging der vorgestellte Fuß zur Stellung rückwärts allemal durch die Grundstellung, dasselbe soll nun auch direkt erfolgen.

Rechten Fuß vorwärts — stellt! — (Rechten Fuß) rückwärts stellt! — vorwärts — stellt! — Grundstellung!

Ebenso links. Die Reihenfolge wie bisher nach Zählen, dann im Marschtempo und schließlich auf bestimmte Takteile. Sind die Übungen in obiger Weise durchgenommen, so lasse man zur Ab-

wechselung dieselben auch so ausführen, daß der vor- oder rückwärts gestellte Fuß in leichten graziösen Behenstand kommt (Fig. 23 und 24). Auch seitwärts und schrägvor- und schrägrückwärts übe man die Fußstellungen, obgleich diese nicht direkt als Vorübungen zum Diskuswurfe nach Myronischer Art gelten können. Dabei legen wir Wert darauf, daß alles streng im Takte und wo möglich nach dem Rhythmus eines Marschliedes eingeprägt wird.

2) Weinschwingen.

Die Bewegungen, wie sie unter 1. ausgeführt sind, werden in derselben Reihenfolge wiederholt; aber die Ausführung ist eine



(Fig. 25.)

schwunghafte und geschieht stets zum Behenstande des geschwungenen Beines und ohne dasselbe scharf durchzudrücken. Die Armhaltung ist wie bisher.

Rechtes Bein zum Behenstande vorwärts (schrägvorwärts, rückwärts) — schwingt! Zur Grundstellung — schwingt!

Ebenso links! Dann rechts und links u. s. w.

3) Anbeugen und -strecken.

(Hüften — fest! oder Arme auf der Brust [dem Rücken] — verschränkt!)

Rechten Fuß vorwärts (rückwärts, schrägvorwärts, schrägrückwärts) — stellt! Rechtes Knie — beugt! — Das hintere (linke) Bein ist jetzt vollständig gestreckt. — streckt! Linkes Knie — beugt! streckt! (Fig. 25.) Stellung der Füße wechselt — um! Linkes Knie — beugt! — streckt! Rechtes Knie — beugt! — streckt! Füße zur Grund — stellung!

Das Gewicht des Körpers ruht jedesmal auf dem gebeugten Bein. In der Schrittstellung mit einem gebeugten Knie mag auch eingelegt werden: Fersen — hebt! — senkt! Das wechselweise Beugen und Strecken der Knie in den Schrittstellungen ist eine äußerst angenehme Übung. Man lasse dasselbe wiederum zunächst auf besonderes Kommando, dann nach Zählen und endlich in gegebenem Takte ausführen.

4) Ausfallstellungen.

Rechten Fuß zum Ausfall vorwärts (schrägvorwärts) — stellt!

Der rechte Fuß ist etwas über Schulterbreite vorwärts (schrägvorwärts) zu setzen, das rechte Knie so zu beugen, daß die Knie- scheibe senkrecht über die Fußspitze kommt, das hintere Bein ist gestreckt und der Oberkörper mit demselben in gleicher Richtung. Beide Füße bleiben auf der ganzen Sohle. Der Kopf ist rückwärts zu beugen. In dieser Stellung ist einzulegen: Fußwippen — übt! Halt!

Grund — stellung! Dasselbe links.

Zur Ausfallstellung rechten (linken) Fuß rückwärts (schrägvorwärts) — stellt! Grund — stellung!

Hierbei wird nicht das zurückgestellte, sondern das stehenbleibende Bein die Beugung ausführen, sonst aber wird die Lage des Körpers dieselbe wie beim Ausfall vorwärts. Es reiht sich nun die Verbindung mehrerer Ausfallstellungen in bestimmtem Takte an, analog der bisherigen Reihenfolge der Übungen.

II. Rumpfbewegungen.

1) Rumpfdrehen.

(Hüften — fest! oder Arme auf der Brust [dem Rücken] — verschränkt!) Mit und ohne Schlußstellung der Füße.

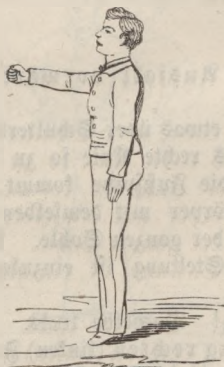
Rumpf rechts — dreht! — vorwärts — dreht! Ebenso links und zurück.

Rumpf rechts und links (links und rechts) dreht! — vorwärts — dreht!

Rumpf halbrechts — dreht! vorwärts — dreht! Ebenso halblinks und zurück.

2) Rumpfbeugen und -strecken.

(Armhaltung und Fußstellung zunächst wie unter 1, dann aber auch mit vorwärts, aufwärts und rückwärts gestreckten Armen und in der Seit-, Quer- und Schrägrätschstellung.)



(Fig. 26.)

Rumpf vorwärts — beugt! — streckt! — rückwärts — beugt! — streckt!

Rumpf halbrechts (Achteldrehung) — dreht! — vorwärts — beugt! — streckt! — vorwärts — dreht!

Ebenso halblinks.

Beim Rumpfbeugen sowohl als auch bei dem nachfolgenden Rumpfschwingen ist im Interesse des Diskuswurfs besonders darauf zu achten, daß beim Vorwärtsbeugen der Kopf auf die Brust und beim Rückwärtsbewegen ins Genick genommen wird. Es ist wohl kaum nötig zu bemerken, daß die einfachsten Kopfbewegungen, wie

wir sie noch folgen lassen, bereits wiederholt geübt sein müssen, bevor Kumpfbeugen und Kumpfschwingen verlangt wird.

3) Kumpfschwingen.

(Armhaltung und Beinstellungen wie unter 2)

Kumpfschwingen! Kumpf vornab — schwingt! — zurück — schwingt!

Kumpf halbrechts (halblinks) — dreht! Kumpf vornab — schwingt! — zurück — schwingt!



(Fig. 27.)

Abwechselnd vornab und halbrechts und halblinks vornab und zurückschwingen. Dasselbe auch in mäßigen Wiederholungen fortgesetzt in vorher gegebenem Takte. Das Kumpfschwingen ist für das Diskuswerfen als vorbereitende Übung von hohem Werte.

III. Armbewegungen.

1) Armheben und -senken.

a. Zur wagerechten Haltung.

Zur wagerechten Haltung den rechten Arm vorwärts — hebt! (Fig. 26.) — senkt! Die Finger sind zur Faust geschlossen, Daumenseite oben (Speichlage des Armes).

Rechten Arm rückwärts — hebt! Ohne Drehung des Armes und ohne Kumpfbeuge. (Fig. 27.)

Nach Zählen (in acht Zeiten) rechten und linken Arm nach einander erst vorwärts, dann rückwärts heben und senken — Eins! Zwei! u.

Dasjelbe (ohne Zählen) im Marschtempo — übt!

Dasjelbe fortgesetzt — übt! Halt!

Beide Arme (zugleich) vorwärts — hebt! — senkt! — rückwärts — hebt! — senkt!

Dasjelbe nach Zählen — Eins! u. s. w.

Dasjelbe fortgesetzt im Marschtempo — übt! Halt!

Dasjelbe, aber so, daß auf das erste von je vier (zwei, drei) Taktteilen eine Bewegung kommt.

b. Die Übungen unter a. zur Haltung schräg nach oben vorwärts, also über die wagerechte Haltung hinaus, ungefähr zur Mitte zwischen der wagerechten und senkrechten Haltung.

c. Ebenso zur senkrechten Haltung. Reihenfolge, Arm- und Handhaltung wie unter a.

d. Armheben zur Schräghaltung wie unter b., aber durch die Vorhehalte, zuerst nach Zählen, so daß auf „Eins!“ der Arm zur wagerechten Haltung gehoben wird, auf „Zwei!“ zur Mitte zwischen der wagerechten und senkrechten, auf „Drei!“ senken bis zur wagerechten Haltung, auf „Vier!“ den Arm vollständig senken, auf „Fünf!“ rückwärts heben, auf „Sechs!“ senken. Rückwärts natürlich geschieht es zunächst nur so weit, als es eben ohne Kumpfbeugen und -drehen möglich ist. In dieser Weise erst rechts, dann links und endlich mit beiden Armen zugleich. Dasjelbe im Marschtempo u. s. w. wie unter a.

e. die Übungen unter d. mit Hinzunahme der Hochhehalte (der senkrechten Haltung), so daß die Ausführung je rechts und links acht Zeiten erfordert, zuerst wiederum nach Zählen.

2) Armschwingen.

a. Es wiederholen sich zunächst die Übungen unter 1 a, 1 b u. s. w. bis 1 e, jedoch mit möglichst schneller Ausführung der Bewegungen. Das Kommando gestaltet sich so:

Armschwingen! Zur wagerechten Haltung rechten Arm vorwärts — schwingt! — abwärts — schwingt! u. s. w.

- h. Armschwingen! Nach Zählen rechten Arm rückwärts, dann vorwärts zur wagerechten Haltung und abwärts schwingen — Eins! (rückwärts), Zwei! (vorwärts), Drei! (abwärts).
- Ebenso links — Eins! 2c.
- Dasfelbe ohne Zählen im Marschtempo — übt! Dasfelbe, auf je vier Zeiten eine Bewegung -- übt! Dasfelbe fortgesetzt — übt! (schwingt!) Halt!
- Dasfelbe mit beiden Armen — übt! — Halt!
- c. Armschwingen wie unter h, aber zur schrägen Haltung nach oben.
- d. Die Übungen wiederum wie bei h und zwar zur senkrechten Haltung.
- e. Armschwingen in der Weise, daß der Arm aus der Vorhalte zuerst rückwärts, dann vorwärts zur wagerechten oder schrägen oder senkrechten Haltung und abwärts schwingt. Reihenfolge der Übungen und Armhaltung wie bisher.

IV. Kopfbewegungen.

1) Kopfdrehen.

Kopf rechts — dreht! — vorwärts — dreht!

Kopf links — dreht! — vorwärts — dreht!

Kopf halbrechts (halblinks) — dreht! vorwärts — dreht!

2) Kopfbeugen.

Kopf vorwärts — beugt! streckt!

Kopf rückwärts — beugt! streckt!

Kopf halbrechts — dreht! — vorwärts — beugt! — streckt! — rückwärts — beugt! — streckt!

Ebenso nach halblinks drehen und beugen.

V. Verbindung von Arm- und Beinbewegungen.

(Der unbeteiligte Arm nimmt Hüftstütz oder ist auf den Rücken zu legen.)

Zur wagerechten Haltung rechten Arm vorwärts heben und rechten Fuß vorwärts — stellt! (Fig. 28.) — Grund — stellung!

Rechten Arm rückwärts heben und rechten Fuß rückwärts — stellt! Grund — stellung! —

Ebenso links. Armheben und Fußstellen, wie es einzeln bereits geübt ist.

Nach Zählen dasselbe in vier Zeiten rechts (links) — Eins! 2c. Dasselbe abwechselnd rechts und links in acht Zeiten, dann ohne Zählen im Marschtempo u. s. w.



(Fig. 28.)



(Fig. 29.)

Rechten (linken) Arm vorwärts heben und rechten (linken) Fuß vorwärts — stellt! Rechten (linken) Arm rückwärts und rechtes (linkes) Bein zum Zehenstande rückwärts schwingen — schwingt! (Fig. 29.) Es wird hier besonders der Rückschwung geübt.

Nach Zählen dasselbe in drei Zeiten u. s. w.

Nun steigere man das Vorheben des Armes bis zur Hochhebbalte des Armes, dann übe man in derselben Weise auch den Vorschwung besonders, so, daß zuerst Arm und Bein rückwärts, dann vorwärts zur Vorhebbalte und bis zur Hochhebbalte und endlich abwärts geschwungen werden. Darauf verbinde man Vor- und Rückschwung, indem man Arm und Bein vorwärts, rückwärts, vorwärts und abwärts schwingen läßt.

Wie bisher Arm und Bein von derselben Seite gemeinschaftlich die Bewegungen ausführten, so verbinde man nun auch dieselben

von der entgegengesetzten, so daß rechtes Bein und linker Arm und linkes Bein und rechter Arm zusammen üben.

VI. Verbindung von Bein-, Rumpf-, Arm- und Kopfbewegungen.

Die eigentlichen (vier) Wurfmomente.

(Linke Hand Hüften — fest!)

- 1) Rechten Arm zur wagerechten Haltung — auch über dieselbe hinaus — vorwärts heben und rechten Fuß vorwärts — stellt!



(Fig. 30.)

- 2) Rechten Arm (senken und) rückwärts heben, den Rumpf dabei vorwärts beugen und den rechten Fuß zum (graziösen) Behenstande rückwärts — stellt! (Fig. 30.)

Der Kopf ist rückwärts, der Rumpf vorwärts gebeugt, so daß der rückwärts gehobene Arm ohne Drehung weit über die Schulter hinaus gehoben ist. Der linke Fuß hat sich zum Behenstande erhoben und trägt allein die Last des Körpers, damit der rechte, welcher sich leicht auf die große Zehe stützt, seine Kraft ganz zur Verstärkung des Schwunges verwenden kann. Anfangs freilich werden die Übungen langsam nach einander ausgeführt, aber nach erlangter Sicherheit in der Verbindung derselben und nach der Kräftigung des Körpers durch die allmählichen Bewegungen soll

ein mächtiger Schwung dahinter sein. Im Kommando tritt alsdann an die Stelle von „heben“ und „beugen“ „schwingen“.

- 3) Rechten Arm zur Schräghaltung nach oben vorwärts schwingen und rechten Fuß zur Stütze vorwärts — stellt!

Der Kumpf wird dabei aus der vorigen Haltung aufwärts, der Kopf rückwärts, rechter Arm und rechtes Bein vorwärts geschwungen.

- 4) Grund — stellung!
(Rechte Hand Hüften — fest!)
Linksseitig ebenso.



(Fig. 31.)

Ferner übe man nun rechten Arm und linkes Bein (Fig. 31) und linken Arm und rechtes Bein ganz in derselben Weise zuerst langsam, dann in schnellem Schwunge. Diese Form ist die schönere und für den Weitwurf die bei weitem zweckmäßigste, aber sie ist die schwerere und deshalb haben wir sie jener, welche die Gliedmaßen auf der gleichen Seite beschäftigt, nachgestellt.

VII. Anschluß von Sprungschritten ¹⁾.

Am leichtesten lassen sich Sprungschritte an die Wurfbewegungen anschließen, wenn Arme und Beine wechselseitig bethätigt werden, so daß beim Rechtswurf das linke Bein, beim Linkswurf das rechte geschwungen wird. Um einen Sprung dem Wurf unmittelbar folgen zu lassen, wird das linke Bein z. B. beim Rechtswurfe durch den zweiten Vorschwung, welcher den Diskus entsendet, viel weiter vorgeschleudert, als es nötig sein würde, wenn es nur den Schwung zu hemmen, sich also nur zur Stütze zu stellen hätte. Es ist so nicht imstande, den vorfallenden Körper aufzuhalten, und deshalb schwingt fast unwillkürlich auch noch das rechte Bein vor und stemmt sich dem Schwunge entgegen. Ebenso wird sich die Bewegung beim Linkswurfe gestalten. Führen Arm und Bein derselben Körperseite den Wurf aus, so fügen sich Sprungschritte für den Ungeübten zwar etwas unbequemer an, aber es ändert das an der Sache selbst nichts. Soll eben nur ein Schritt der Wurfbewegung folgen, so wird immer das geschwungene Bein vorn niederspringen und das ursprüngliche Standbein den Sprung des Körpers hemmen müssen. Sollen dagegen zwei Schritte angegeschlossen werden, so macht auch dieses noch einen Sprung, worauf dann jenes die Bewegung beschließt. So würden weiter mit jedem hinzugelegten Schritte die

¹⁾ Die Griechen pflegten ebenfalls dem Diskus einen oder einige Schritte zu folgen. Dagegen lesen wir im Nibelungenliede, daß sowohl Brunhilde als auch Siegfried dem geworfenen Steine auf volle Wurfweite mit einem Sprunge nachsehen.

Den Stein erhob sie, die edle Jungfrau, gut;
Sie schwang ihn mit Kräften, weithin von der Hand,
Dann sprang sie nach dem Wurf, daß laut erklang ihr Gewand.

Der Stein fiel zu Boden von ihr zwölf Klafter weit,
Den Wurf überholte im Sprunge die edle Maid.

Siegfried war kräftig, kühn und auch lang:

Den Stein warf er ferner, dazu er weiter sprang.

(Uebers. v. Simrock.)

Jedoch scheint hier der Sprung nach dem Wurf als besondere Übung und Leistung aufgefaßt zu sein. In einer anderen Stelle heißt es:

Den Stein soll er werfen und springen darnach.

Übrigens giebt es nach H. Wassmannsdorff außer dem Nibelungenliede keine Quelle weiter für das Springen nach dem deutschen Steinstoßen.

Beine abwechselnd die letzte Bewegung auszuführen haben. Wie überhaupt während der Einübung jede Variation der Bewegungen aufs genaueste bestimmt sein muß, so muß auch allemal vorher festgesetzt sein, wann und in welcher Weise dem Diskus zu folgen ist. Es ist bei den Wettübungen noch Zeit genug, Freiheit in den Bewegungen walten zu lassen.

VIII. Haltung des diskusfreien Armes.

Durch verschiedene Haltungen des Armes, der nicht wirft, ergeben sich ganz herrliche Variationen in den Körperstellungen ¹⁾.



(Fig. 32.)

Ohne die einzelnen Wurfbewegungen noch einmal zu wiederholen, wollen wir die wichtigsten Armhaltungen kurz zu kennzeichnen suchen. Beim Rechtswurf ist der linke Arm ohne alle Bethätigung in der Weise auf den Rücken zu legen, wie es beim Siebfechten zu geschehen pflegt (Fig. 29), oder er ist bei der Wurfbewegung,

¹⁾ Dupré sagt: „Tanzen kann man mit den Beinen, schön tanzen aber nur mit den Armen“. Das ist sehr richtig, und so trägt auch die Haltung des unbethätigten Armes beim Diskuswerfen wesentlich zur Schönheit der Stellung bei.

wie sie unter VI, 1 angegeben ist, aus der senkrechten Haltung nach rechts hin über den Kopf zu beugen (Fig. 32), wie es auch die Griechen thaten. Während der zweiten Bewegung (VI, 2) verbleibt er in dieser Lage und wird dann beim Abwurf des Diskus (VI, 3) kräftig nach hinten geschwungen. Diese Bewegungen des linken Armes sind so ähnlich als diejenigen beim Stoßfechten. Ferner kann der Arm bei der ersten Bewegung (VI, 1) in ruhigem Abhang verbleiben, während der zweiten (VI, 2) sich leicht an das vornstehende Knie anlegen (Fig. 1) oder lose vor dem



(Fig. 33.)

Bauche durchfassen und mit der dritten (VI, 3) in den Gang zurückkehren. Endlich aber kann auch der linke Arm den Bewegungen des rechten folgen und zwar sowohl nach derselben, als auch in der entgegengesetzten Richtung. Geschieht es nach derselben Seite, so bleibt er stets hinter dem Wurfarm zurück. Nach Zählen würde er auf Eins! (VI, 1) etwas nach vorn, nicht ganz zur wagerechten Haltung, auf Zwei! (VI, 2) leicht nach hinten, auf Drei! (VI, 3) wiederum nach vorn (Fig. 17) und auf Vier! (VI, 4) zur Grundstellung zu schwingen sein. Auch nach der entgegengesetzten Richtung schwingt er niemals zur vollen Höhe des Wurfarmes. (Fig. 33.)

Vorübungen mit dem Diskus.

I. Holen, Tragen und Weglegen der Wurfscheibe.

Auf das Kommando:

Die Disken holen (die Wurfscheiben —) — marsch! marschirt die Flankenreihe am Kasten, welcher dieselben enthält, durch, und es ergreift Jeder einen Diskus und schreitet darauf im Umzuge weiter, bis das Kommando zur Aufstellung erfolgt. Im Marsch und in der Grundstellung wird jedesmal der Diskus in



(Fig. 34.)

der Myronischen Weise rechts ergriffen, wie das überhaupt immer zu geschehen hat, falls nicht eine andere Fassung ausdrücklich befohlen ist. Zum Weglegen des Diskus marschieren die Turner wiederum in Flankenreihe zum Diskuskasten und stellen die Scheiben nach einander auf die hohe Kante hinein, indem sie dieselben an die bereits darin befindlichen anlehnen. Steht dem Turnlehrer ein Diener zum Ordnen der Turngeräte zur Verfügung, so können die Turner auch diesem die Disken in die Hand geben, damit er sie ordnungsmäßig niederstellt. Ebenso mag der Diener auch dieselben beim Holen herausgeben. Oder man ordne an, daß einer von den Turnern die Scheiben darreicht und zurücknimmt. Unter

Umständen ist diese Art sehr zu empfehlen. Jedenfalls dürfen die Disken beim Weglegen niemals geworfen werden, ja es ist jedes unangenehme Klappern mit denselben streng zu vermeiden. Das Kommando zum Forttragen lautet:

Die Disken fortlegen — marsch!

II. Niederlegen, Aufheben und Überführen der Scheibe aus einer Hand in die andere.

Die Turner stehen in genügend geöffneten Reihen, der Diskus ist rechts gefaßt.

Grund — stellung! (Fig. 34.)

Diskus rechts nieder — legt!



(Fig. 35.)

Dies geschieht eine Hand breit entfernt von der Außenseite des rechten Fußes und zwar zuerst nach Zählen in zwei Zeiten, auf Eins! Kumpfbeugen mit möglichst geringer Kniebeuge zum Knieöffnen und Fersenheben und Niederlegen der Scheibe auf Zwei! Kumpfstrecken. (Fig. 35.)

Diskus rechts — faßt!

Der Diskus wird in derselben Weise aufgenommen, wie er

niedergelegt ist. Auf Eins! Kumpfbeugen und die Scheibe erfassen,
auf Zwei! Aufrichten. (Kumpf strecken.)

• (Der Diskus ist rechts gefaßt.)

Diskus links nieder — legt! (Fig. 36.)



(Fig. 36.)

Das Niederlegen geschieht aus der rechten Hand mit Hülfe
einer Kumpfdrehung nach links, einer Kumpf- und kleinen Knie-
beuge und mit Fersenheben.

Diskus links — faßt! — rechts nieder — legt! — rechts —
faßt! — vorn nieder — legt! — links — faßt! —
hinten nieder — legt! (Fig. 37.) — rechts — faßt!



(Fig. 37.)

Vorn wird der Diskus eine Hand breit über die Fußspitzen
hinaus in die Mitte vor den Körper gelegt, hinten handbreit hinter
die Absätze. Durch dieses Niederlegen und Wiederaufheben ist die
Wurfscheibe bereits aus einer Hand in die andere übergeführt.
Das kann jedoch auch direkt geschehen.

(Der Diskus sei rechts gefaßt.)

Nach Zählen (in zwei Zeiten) Diskus links fassen — Eins! Der Diskus wird vor die Mitte des Leibes in wagerechte Lage gebracht und ruht so in beiden Händen, daß die Finger links wie rechts an der Unterseite, die Daumen aber an der Oberseite liegen. (Fig. 38.) Zwei! Die linke Hand erfaßt den Diskus allein und beide Hände fallen in den normalen Gang zurück. In derselben Weise wird der Diskus auch von links nach rechts genommen. Nach erfolgter Einübung lautet das Kommando: Diskus rechts — faßt! — links — faßt!



(Fig. 38.)

Wie der Diskus soeben vor dem Körper durchgehoben wurde, so mag dasselbe auch hinten vorüber geschehen: Hinten vorüber Diskus rechts (links) — faßt!

III. Wiederholung sämtlicher Übungen, wie sie ohne Diskus unter I. bis VIII. angegeben sind.

Die Ausführung ist ganz dieselbe, wie die ohne Diskus, nur wird man nicht vergessen dürfen, daß sie für den belasteten Arm weit anstrengender sind, und wird sie deshalb mit öfteren Pausen vornehmen als jene, resp. nicht so weit ausdehnen.

IV. Wurfbewegungen mit zwei Disken.

Je zwei Reihen machen eine Wendung nach innen, so daß Jeder einen Gegner hat. Diejenigen, welche den zweiten Diskus



(Fig. 39.)

nehmen sollen, erfassen den vom Gegner dargebotenen. Derselbe wird einen Augenblick in wagerechter Lage von Beiden gehalten



(Fig. 40.)

[Eins!] (Fig. 39.) und dann herübergeworfen [Zwei!]. Nachdem die vom Diskus so entlasteten Reihen etwa einige Schritte

zurückgetreten sind, rühren sie sich, und die übrigen üben wie bisher auf vorherige Bestimmung die einzelnen Momente des Myron'schen Wurfs. Diese Übungen sind so anstrengend, daß ein zeitweiliges Ausruhen gewiß gewährt werden muß, so daß durch diese nur teilweise Bethätigung einer Abteilung eine unnötige Zeitverschwendung nicht zu entstehen braucht. Wer übrigens die Wurfscheiben in genügender Anzahl besitzt, wird zu den Übungen mit beiden Disken auch Jedem zugleich zwei in die Hände geben können. Es werden zunächst die Vorübungen in der oben angegebenen Weise



(Fig. 41.)

nun so durchgemacht, daß jede Hand einen Diskus hält. (Fig. 40.) Später werden auf das Kommando:

Beide Disken rechts (links) — faßt! (Fig. 41.) dieselben auch in eine Hand genommen und so die Wurfmomente durchgeübt. Diese doppelte Belastung eines Armes ist jedoch nur für bereits gekräftigte Turner, und auch diesen dürfen alsdann die Übungen nicht bis zur Überanstrengung zugemutet werden. Jede Überanstrengung ist schädlich.

V. Vorbereitung zweier anderer Wurfarten.

1) Des wagerechten Wurfs. ¹⁾

(Ein Diskus ist wie bisher rechts [links] gefaßt.)

Rechten (linken) Arm zur wagerechten Haltung vorwärts heben und rechten (linken) Fuß vorwärts (Vorschrittstellung) — stellt! (schwingt!)

Rechten (linken) Arm seitwärts führen und rechten (linken) Fuß seitwärts (Seitschrittstellung) — stellt!

Das linke (rechte) Bein ist leicht gewinkelt und trägt die Körperlast, der rechte (linke) Arm ist bis jetzt in der Speichlage



(Fig. 42.)

(d. h. die Speiche des Unterarmes, auf der Daumenseite, liegt oben). Der geschwungene Fuß kommt zum Behenstande.

Mit Kumpfdrehen rechts (links) den rechten (linken) Arm zur wagerechten Haltung rückwärts führen (schwingen) und rechten (linken) Fuß rückwärts — stellt! (schwingt!)

Der rückwärts bewegte Arm macht unterwegs eine Drehung nach innen zur Rißlage (Handrücken oben), der Kumpf macht willig die nötige Drehung, und der rückwärts bewegte Fuß gelangt zum

¹⁾ Vom Verfasser so benannt, weil derselbe ausgeführt wird durch einen wagerechten Armschwung.

Beihenstande. Dabei kann das Gesicht entweder nach vorn gerichtet bleiben, oder es wendet sich rechts oder rückwärts. Sowohl zur ebenmäßigen Vollendung der Körperformen, als auch zur Herstellung der nötigen Gleichmäßigkeit innerhalb einer ganzen Abtheilung muß darüber eine bestimmte Anordnung getroffen werden.

Auf umgekehrtem Wege gelangt der Körper zur Grundstellung. Die Haltung des unbeschwertes Armes bestimme man nach obigen Angaben. Analog den bisherigen Vorübungen ziehe man diese Bewegungen des wagerechten Wurfs schließlich zu einem einzigen Schwunge zusammen.



(Fig. 43.)

Ferner wende man zu dem wagerechten Wurf auch eine andere Fassung an, die Speichfassung ¹⁾, die wir bereits Seite 14 f. erwähnt und beschrieben haben. Die Vorübungen zum wagerechten Wurfe ändern sich bei dieser Fassung nur insofern, als der Arm beim Rückschwunge keine Drehung macht (Fig. 42).

¹⁾ Speichfassung oder auch Speichgriff, weil der Arm dabei in der Speichlage bleibt. Zum Unterschiede davon mag die Myronische Art Faustfassung benannt werden, weil die Scheibe, so weit das einer solchen eben möglich ist, dabei in der Faust ruht. (Vergl. Seite 15 ff.)

2) Des senkrechten Wurfs.

(Faust- und Speichfassung.)

Rechten (linken) Arm zur senkrechten Haltung vorwärts heben (schwingen) und rechten (linken) Fuß zum Behenstande rückwärts — stellt!

Der Schwerpunkt des Körpers liegt zwischen beiden Füßen mitten inne, Rumpf und Kopf sind weit nach hinten gebeugt. (Fig. 43.)

Mit einem Rumpfschwunge vorwärts rechten (linken) Arm vornab senken (schwingen) und rechten (linken) Fuß zur Vorschrittstellung (zur Stütze) — stellt!

Grund — stellung! Reihenfolge und Verbindung der einzelnen Wurfmomente wie oben.

Nach den bisher dargestellten Vorübungen zum Diskuswurf ist es wohl kaum nötig, noch ausdrücklich hervorzuheben, daß die Disken auch sehr wohl zur Beschwerung der Arme bei anderen Freiübungen zu verwenden sind, welche nicht direkt als Vorübungen zum Werfen angesehen werden können.

Ausführung des Wurfs.

1) Der Myronische Wurf.

Die Abwurfstellen sind für eine bestimmte Anzahl von Turnern fest bestimmt. Alle auf denselben stehenden tragen je einen Diskus mittelst Myronischer Faustfassung ¹⁾ in der Rechten. Die einzelnen Wurfmomente werden analog den Vorübungen zuerst nach Zählen in vier Zeiten und erst nach erlangter Sicherheit als eine Bewegung ausgeführt.

Den Myronischen Wurf rechts mit rechtem Beinschwung — übt!

Diskus links — faßt!

Dasselbe links — übt!

Wurf rechts mit linkem Beinschwung — übt! (Fig. 44.)

Linksseitig ebenso.

Der Hintermann jedes Werfers hat genau auf den Diskus seines Vordermannes zu achten. Auf ein Zeichen springt er vor,

¹⁾ Den Myronischen Wurf lasse man überhaupt nie mit anderer Fassung üben.

holt denselben, nur diesen darf er ergreifen und kehrt nun in die Abwurfstelle seiner Reihe zurück. Die Werfer schließen sich unterdessen hinten an ihre Reihe an. Nachdem auf diese Weise Alle einen Wurf rechts gethan haben, wird er nun auch links durchgeübt. Es werden die Übungen alsdann fortgesetzt mit verschiedener Beinbethätigung und mit verschiedener Haltung des unbelasteten Armes. Zuletzt werden rechts wie links Sprungschritte abgeschlossen. Dabei ist stets volle Sicherheit der Bewegungen und ein möglichst weites Ziel zu erstreben. Unser kräftigster Primaner wirft unseren Diskus 80 Fuß weit ¹⁾. Dabei fliegt derselbe (mit



(Fig. 44.)

der Breitseite) fast wagerecht zum Fußboden und steigt ungefähr bis zu einer Höhe von 15 bis 18 Fuß.

Bei einem Wettwerfen, d. h. bei Ermittlung des Werfers, der den Diskus am weitesten zu entsenden vermag, lasse man einzeln werfen oder doch nicht mehr als Drei zugleich, damit die Kontrolle eine genaue und gerechte wird. Am einfachsten geschieht das so, daß jedesmal der weiteste Wurf durch ein Stäbchen bezeichnet wird und dann die Minimalgrenze bildet, welche jedesmal

¹⁾ Im Vergleich zu dem vielgerühmten Phaylloschen, 95 Fuß weiten Wurfe gewiß eine anerkennenswerte Leistung.

der Nächste überwerfen muß, falls er Sieger sein will. Wird der Wurf etwa dadurch von Wichtigkeit, daß der Sieger in irgend einer Weise ausgezeichnet wird, so ist es geraten, eine Jury von drei zuverlässigen Turnern zu ernennen, welche sich in der Nähe der ersten Niedererschlagstelle aufhalten, um sogleich die Minimalgrenze nach jedem Wurf weiter hinausstrecken zu können. Diese Art ist die bequemste und sicherste zugleich. Von der Abwurfstelle aus läßt sich häufig, besonders bei einem weiten Wurf, oder wenn der Diskus auf dem Boden weiter rollt, der Ort, wo die Scheibe zuerst den Boden berührte, schwer festhalten.

2) Der wagerechte und senkrechte Wurf. (Fig. 42 u. 43.)

Beide haben dem Myronischen gegenüber nur einen untergeordneten Wert, und zwar nicht nur deshalb, weil mittelst derselben nicht eine so weite Entfernung zu erzielen ist, als durch jenen, sondern auch ihrer geringeren turnpädagogischen Bedeutung wegen. Indessen sollen auch sie nicht vernachlässigt werden, denn sie gewähren eine angenehme Abwechslung und erhöhen das Ansehen des Myronischen Wurfs. Sowohl die stufenweise Einübung der einzelnen Bewegungen, als auch die einheitliche Ausführung beider Würfe ergibt sich aus den Vorübungen.

Das Kommando zur zusammenhängenden Ausführung würde so lauten:

(Faustfassung [Faustgriff]).

Wagerechten Wurf rechts — übt!

Diskus links — faßt!

Dasselbe links — übt!

Senkrechten Wurf links — übt!

Diskus rechts — faßt!

Senkrechten Wurf rechts — übt! u. s. w.

(Speichfassung [Speichgriff]).

Mit Speichgriff Diskus links — faßt! u. s. w.

Es folgt nun die Wiederholung des senkrechten und wagerechten Wurfs in dieser Fassung.

Auch hier ordne man die Haltung des unbelasteten Armes stets vorher genau an.

Die Prämierung des Wurfs.

Im gewöhnlichen Schulleben finden hervorragende Leistungen Anerkennung durch das Wort des Lehrers und durch die Censur. So ist's auch mit den turnerischen Leistungen im allgemeinen und mit dem Diskuswurf im besonderen zu halten. An patriotischen Festtagen jedoch, z. B. an Kaisers Geburtstag oder am Sedantage, oder auch auf der Turnfahrt, oder beim Schauturnen sind körperliche Leistungen besonders geeignet, prämiert zu werden. Da mag man passende Preise für den Wettlauf, für das Diskuswerfen, Speerwerfen, Springen, Ringen, für Reck-, Barren-, Kletterübungen u. in angemessener Weise aussetzen. Bücher, Bilder, Hüften, Messer, Bälle, Trinkgläser und viele andere Dinge werden sich die Jungen mit großem Eifer unter Aufbietung aller Kräfte zu verdienen suchen. Für unsere erwachsenen Schüler jedoch giebt es einen besseren und weit wertvolleren Preis. Das ist das Bewußtsein, unter Seinesgleichen der Kräftigste und Gewandteste zu sein, und als solcher von den besten Freunden und Bekannten genannt und bewundert zu werden. Dieses Bewußtsein, wenn es in der rechten Weise geweckt und gepflegt ist, wird unsern Jünglingen einen sittlichen Halt bieten, der nicht zu unterschätzen ist. Man nehme also Veranlassung, den Namen des Siegers laut auszurufen, und suche dem Siege dadurch dauernden Wert zu verleihen, daß der Name des Siegers aufgezeichnet wird auf eine Tafel, welche etwa im Turnsaale aufgehängt wird und das Andenken an den Sieg für lange Jahre sichert. Der Wert des Sieges wird natürlich um so höher, je größer und umfassender die turnerische Leistung ist. Und da meinen wir, wird es nicht bald wieder eine Zusammenstellung, ein System von Übungen geben, durch welches eine allseitige körperliche Durchbildung in so eminenten Weise darzuthun ist, wie es durch das Pentathlon geschieht. Wir üben deshalb den Diskuswurf auch hauptsächlich als einen Teil des Pentathlons, das an unserer Anstalt alljährlich zwei Mal zur Aufführung kommt. Einmal konkurrieren nur die Alumnen des Klosters, das zweite Mal, am Sedantage, sämtliche Schüler der Anstalt. Man könnte sagen, daß diese beiden Aufführungen in demselben Verhältnis ständen, wie etwa die

isthmischen und die olympischen Spiele. Der Sieger im Pentathlon wird mit einem Weidenzweig oder mit einem Eichenkranz geschmückt, von den Mitschülern wird er auf die Schultern erhoben, sein Name allen Anwesenden laut verkündet und sein Sieg durch ein Gedicht von einem Mitschüler gefeiert, welcher seine Rede mit einem Hoch auf den Sieger schließt. ¹⁾ Auf der Siegestafel der Turnhalle wird der Sieg zu ewigem Angedenken auf folgende Weise aufgezeichnet:

1)

Dem Sieger im Pentathlon.

2. September 1881.

Ehre dem Sieger!

Nicht die bleiche Stirn nur des sinnenden Mannes
Umflechten wir stolz mit olympischem Kranz,
Der das knirschende Ross des Gedankens gelenkt
Durch des Geistes ewige Rennbahn!
Nein, Ehre auch ihm, der den Preis sich errang
Mit gewaltigem Arm, der besflügelt sich schwang
Im Sprungesausen, als Sieger sich hob
Aus den Armen des keuchenden Ringkampfs!

Heil! Hebt ihn empor! Zu den Schultern empor!
Heil! Grüßt ihn, den Starken, in freudigem Chor:
Ehre dem Sieger! —

Wohl ist es ein Spiel, wohl ist es ein Spiel nur,
In dem er sich kämpfend gemüht;
Doch kennt ihr den Lohn, den herrlichen Lohn,
Der diesem Spiel einst geblüht? —

Hört ihr das ferne, das donnernde Rufen? —
Hoch von Olympias hallenden Stufen
Schwingt sich der Jubel von Hellas empor:
„Heil sei dem Sieger!
Kränzt ihm mit heiligem Lorbeer das Haupt!
Kränzt ihm den Namen mit ewigem Ruhm!
Pindaros stimme das Siegeslied an!
Durch die Jahrhunderte halle es wieder,
Auf des Gefanges Schwanengefieder
Schwebe er stolz zum Olympos hinan!“ —

Jauchzt ihr Hellenen!
Rauschet ihr Harfen!
Preis dir, Olympia,
Mutter der Freiheit!
Tochter Olympias
Ist Salamis! —

Siegles-Tafel der Zentathleten etc. (Anfalt).

Gatteibe Nr.	Name	Vorname	Siegles		Mier.	Größe.	Gomnath:	Euzalter:	Bemerkungen.
			Tag	Jahr					
1	Kranold	Marlin	4. Aug.	1880	17 $\frac{1}{2}$ J.	1,803 m	U. I.	8 J.	Sprung 3,50 m weit, 0,75 m hoch, Speerwurf: 30 m weit, 1 Stadion: in 23 Sekunden, Diskuswurf: 24 m weit, Begner im Ringkampf: Grabhoff.
2	Grabhoff	Wilh	2. Sept.	1880	17 J.	1,753 m	U. I.	6 J.	Sprung: 3,50 m weit, 0,75 m hoch, Speerwurf: 21,5 m weit, 1 Stadion in 25 Sekunden, Diskuswurf: 18,5 m weit, Begner im Ringkampf: Vertting.
3	Hoffmeister	Wilhelm	12. Aug.	1881	20 J.	1,665 m	U. I.	6 J.	Sprung: 3 m weit, 1 m hoch, Speerwurf: 21,5 m weit, 1 Stadion: in 28 Sekunden, Diskuswurf: 18 m weit, Begner im Ringkampf: Rabells.
4	Lukom	Fritz	2. Sept.	1881	19 J.	1,712 m	D. II.	8 J.	Sprung: 3,50 m weit, 0,75 m hoch, Speerwurf: 28,5 m weit, 1 Stadion: in 25 Sekunden, Diskus: 20 m weit, Begner im Ringkampf: Rabells.

Ihr schautet das Spiel. —

Was am Abend entschlies in hellenischen Landen,

Kohlrausch, Der Diskus.

Ist man imstande, eine solche Siegestafel künstlerisch auszustatten, etwa dadurch, daß man den Kopf derselben durch Pentathleten ziert, so wird das wesentlich dazu beitragen, den Turneifer zu steigern.

Wer dagegen nicht Zeit und Gelegenheit findet, ein solches Übungssystem wie das Pentathlon so einzuprägen, daß er in rationeller Weise einen Wettkampf darin für die oberen Turnklassen aufstellen könnte, der wird doch das Interesse der Turner dadurch wesentlich fördern, wenn er hervorragenden Leistungen überhaupt — also auch in einzelnen Übungsarten — durch Aufzeichnung derselben auf einer dem vorstehenden Schema ähnlichen Tafel ein längeres Andenken sichert. Vor dem Wettlauf, Hoch- und Weitsprung, Kletterübungen und dergleichen muß sich nach den obigen Auseinandersetzungen gerade das hier speziell behandelte Diskuswerfen ganz besonders eignen. Sind solche Aufzeichnungen an einer Anstalt erst einmal Brauch geworden, so sind damit für spätere Turner- generationen unausrottbare Normen geschaffen.

Am deutschen Morgen ist es erstanden,
Erstanden das Ringen,
Erstanden der Ruhm!

Worte verhallen,
Lieder verwehen, —
Aber die Tafel,
Späten Geschlechtern
Wird sie es künden,
Wie Du gerungen,
Wie Du gesiegt!
Späten Geschlechtern
Soll sie es rufen
Hoch von der Wand,
Daß sie sich stärken,
Daß sie sich mühen,
Daß sie sich stählen
Fürs Vaterland.

Heil! Hebt ihn empor! Zu den Schultern empor!
Heil! Greift ihn den Starken in freudigem Chor:
Ehre dem Sieger!

G. G.

Zwei Diskusreigen.

Die folgenden beiden reigenartigen Zusammenstellungen von Vorübungen zum Diskuswurf haben wir der Kürze wegen, analog der Bildung von „Stabreigen“, Diskusreigen genannt. Der erste dieser Reigen ist in seinen einzelnen Teilen in den Turnunterrichtsstunden verwendet worden, oder richtiger: die einzelnen Teile sind als Ergebnisse des Turnens mit dem Diskus bereits dargestellt worden. So soll, muß es ja mit den einzelnen Teilen aller Turnreigen immer geschehen. Als Ganzes vor einer größeren Zuschauermenge ist er jedoch noch nicht aufgeführt. Dagegen haben wir den zweiten Reigen zum Sedanfest 1881 eingeübt und nach den Mängen der Festkapelle ausführen lassen. Derselbe hat den Primanern, welche ihn ausführten, viel Vergnügen bereitet, und von dem Publikum wurde er mit großem Interesse verfolgt und mit Beifallsbezeugungen reichlich belohnt.

Bei solchen Reigen mit Handgeräten lassen wir zu den Ausführungen die Turner antreten, wie sie es aus der Turnstunde her gewohnt sind. Auf das Kommando: Zum (Diskus-) Reigen Abteilung vorwärts — marsch! beginnt die Musik und die Turner schreiten in einer fest bestimmten Anzahl von Schritten in die Aufstellung und schließen nun ohne Unterbrechung die Reihen der Übungen an, welche selbstverständlich jeder einzelne sich selbst eingepägt haben muß, sowohl nach ihrer Reihenfolge, als auch hinsichtlich der exakten Ausführung derselben. Nach der letzten Reigenbewegung machen sämtliche Turner zugleich kehrt und schreiten wiederum gleichmäßig zur ersten Aufstellung zurück. Mit dem letzten Schritt, resp. mit der letzten nötigen Frontwendung der Turner schließt zugleich die Musik auf ein von uns gegebenes Zeichen ¹⁾).

Musik und gymnastische Übungen, zusammen nach gleichmäßigem Rhythmus ausgeführt, machen leicht den Eindruck eines einzigen zusammengehörigen, harmonischen Ganzen. Das letztere wird um so mehr der Fall sein, je mehr die Zusammenstellung darauf Rücksicht

¹⁾ Ohne große Mühe und in recht passender Weise läßt sich an einen solchen Diskusreigen ein Massenwerfen anschließen. Wir haben dasselbe ausführen lassen. Das Interesse des Publikums wird dabei aufs höchste gesteigert, so daß dasselbe immer näher und näher herantritt. Darum ist es nötig, daß man bei der Aufstellung zum Reigen von vornherein bedacht auf die Abspernung des Wurffeldes nimmt.

nimmt, daß sich die Turnübungen in den Bewegungen der Musik gleichsam spiegeln, etwa langsame Körperschwünge durch getragene Wellenbewegung, Stoßen und Stampfen durch pointierte Takteile zc.

Wir bezeichnen in folgenden Zusammenstellungen die Bewegungen durch die Form der erforderlich werdenden Kommandos, ohne dieselben bis ins Einzelne zu beschreiben, was ja bereits unter den Vorübungen ohne und mit Diskus geschehen ist. Wer also hier über die Ausführung der verlangten Übung etwa in Zweifel käme, würde sich an bezeichneter Stelle informieren können.

I.

Aufstellung:

± ± ± ±
± ± ± ±
± ± ± ±
± ± ± ±

Melodie: Preisend mit viel schönen Reden ¹⁾.

Strophe 1. (Der unbelastete Arm bleibt an der Seite des Körpers in ruhigem Abhang, vergl. Fig. 26 u. 27.)

- 1) Rechten Arm zur wagerechten Haltung vorwärts heben — hebt!
- 2) Grundstellung!
- 3) Rechten Arm rückwärts — hebt!
- 4) Senkt!
- 5) Diskus in zwei Zeiten links fassen — Eins!
- 6) Zwei!
- 7) Linken Arm zur wagerechten Haltung vorm. — hebt!
- 8) Senkt!
- 9) Linken Arm rückwärts — hebt!
- 10) Senkt!
- 11) Diskus in zwei Zeiten rechts fassen — Eins!
- 12) Zwei!
- 13) In zwei Zeiten Viertelwendung links — Eins!
- 14) Zwei!

¹⁾ Das Lied hat vierzehn Vierteltakte. Auf das erste Viertel jedes Taktes soll eine Bewegung ausgeführt werden. Es gehören somit also vierzehn Bewegungen auf jede Strophe. Übrigens ist der Reigen auch nach jeder Marschmusik auszuführen.

Strophe 2. (Der unbelastete Arm Hüften fest von 1 bis 4, resp. von 7 bis 10, vergl. Fig. 28.)

Aufstellung: † † † †
 † † † †
 † † † †
 † † † †

- 1) Rechten Arm zur wagerechten Haltung vorwärts und rechtes Bein vorwärts heben — hebt!
- 2) Senkt!
- 3) Arm und Bein rechtsseitig rückwärts — hebt!
- 4) Grundstellung!
- 5) Diskus in zwei Zeiten links fassen — Eins!
- 6) Zwei!
- 7) Linken Arm und linkes Bein vorwärts heben — hebt!
- 8) Senkt!
- 9) Ebenso rückwärts — hebt!
- 10) Senkt!
- 11) Diskus rechts — faßt!
- 12) Zwei!
- 13) In zwei Zeiten Kehrtwendung links — Eins!
- 14) Zwei!

Strophe 3. (Der diskusfreie Arm ist auf den Rücken zu legen.)

Aufstellung: † † † †
 † † † †
 † † † †
 † † † †

- 1) Rechten Arm zur Vorhebbehalte schwingen und rechten Fuß vorwärts stellen — stellt!
- 2) Rechten Arm rückwärts schwingen und rechten Fuß rückwärts stellen — stellt!
- 3) Rechten Arm vornaus schwingen und rechten Fuß zum Behehstand nach vorn schwingen — schwingt!
- 4) Grundstellung!

- 5) } Diskus links — faßt!
 6) }
 7) }
 8) } Die Bewegungen linksseitig, wie sie unter 1 — 4
 9) } rechts ausgeführt worden sind.
 10) }
 11) } Diskus wie bisher rechts — faßt!
 12) }
 13) } In zwei Zeiten Viertelwendung links.
 14) }

Strophe 4. (Der freie Arm führt die entgegengesetzte Bewegung aus von dem Arm, der den Diskus schwingt!
 Vergl. Fig. 33.)

Aufstellung: + + + +
 + + + +
 + + + +
 + + + +

Die Übungen in ihrer Folge wie unter Strophe 3 mit der Abänderung, daß Arm und Bein von der entgegengesetzten Seite zusammen schwingen, also auf 1—4 rechter Arm und linkes Bein, auf 7—10 linker Arm und rechtes Bein. Auf die Zeiten 5—6 und 11—12 wird der Diskus wie bisher aus einer Hand in die andere übergeführt, und auf 13 und 14 wiederum eine Viertelwendung links angeschlossen.

Strophe 5.

Aufstellung: + + + +
 + + + +
 + + + +
 + + + +

- 1) Rechten Arm und rechtes Bein (wie unter Strophe 3, 1) vorwärts schwingen — schwingt!
- 2) Arm und Bein (zum Behenstand) rückwärts schwingen und Rumpf vorwärts beugen — beugt! (Die linke

Hand ist auf das leicht gewinkelte Knie leicht gestützt (siehe Fig. 1 u. 44), der Kopf wird rückwärts gebeugt.

- 3) Mit Rumpfstrecken Arm und Bein (wie zum Wurf) vorwärts schwingen — schwingt! (Linker Arm in den Abhang zurück, Kopf gestreckt.)
- 4) Grundstellung!
- 5) und 6) Diskus links — faßt!
- 7) bis 10) Ebenso die Bewegungen links, wie sie unter 1 bis 4 rechts dargestellt sind.
- 11) bis 12) Diskus rechts — faßt!
- 13) und 14) In zwei Zeiten halbe Wendung links — um!

Strophe 6.

Aufstellung:

+	+	+	+
+	+	+	+
+	+	+	+
+	+	+	+

Die Bewegungen verteilen sich wie unter Strophe 5 auf die Zeiten von 1 bis 12, jedoch sollen jetzt Arme und Beine der gegenüberliegenden Seiten bethätigt werden. Auf 2 wird der linke, auf 8 der rechte Arm bequem vor dem Leibe hindurch gelegt. 13 und 14 wiederum eine Wendung links — um!

Strophe 7.

Aufstellung:

+	+	+	+
+	+	+	+
+	+	+	+
+	+	+	+

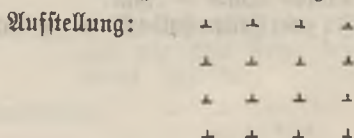
Es werden in dieser veränderten Frontrichtung die Bewegungen wiederholt, wie sie zu Strophe 6 dargestellt sind, nur soll auf 1 der linke Arm über den Kopf geschwungen werden, wie Fig. 32 es zeigt, auf 2 schwingt derselbe durch den Gang abwärts etwas nach hinten. Auf die Takteile 7 und 8 führt der rechte Arm dieselben Bewegungen aus. Mit der 13. Zeit beginnt ein Anschließen nach rechts oder links, das mit 8 Schritten, resp. 4 Nachschritten

beendet ist, so daß die Diskobolen den Reigen in folgender Aufstellung schließen:



II.

Begleitung: Biervierteltaktige Marschmusik. ¹⁾



(Der Diskus ist rechts gefaßt! Grundstellung!)

- I. 1) Diskus rechts nieder — legt!
 - 2) Diskus rechts — faßt!
 - 3) Diskus rechts nieder — legt!
 - 4) Diskus rechts — faßt!
 - 5) Diskus links fassen — Eins! (Fig. 38.)
 - 6) Zwei!
 - 7) Diskus links nieder — legt!
 - 8) Diskus links — faßt!
 - 9) Diskus links nieder — legt!
 - 10) Diskus links — faßt!
 - 11) In zwei Zeiten Diskus rechts fassen — Eins!
 - 12) Zwei!
- II. 1) Diskus vorn nieder — legt! (Fig. 36.)
 - 2) Diskus links — faßt!
 - 3) Diskus vorn nieder — legt!
 - 4) Diskus rechts — faßt!
 - 5) In zwei Zeiten den Diskus hinten vorüber (ebenso wie Fig. 38 es vorn vorüber zeigt) links fassen — Eins!
 - 6) Zwei!

¹⁾ Ist auch nach dem Trommelflang oder nach den Klängen eines Marschliedes auszuführen.

- 7) Diskus hinten nieder — legt!
- 8) Diskus rechts fassen — faßt! (Fig. 37.)
- 9) Diskus hinten nieder — legt! (Vergl. Fig. 37.)
- 10) Diskus links — faßt!
- 11) Diskus hinten vorüber rechts fassen — Eins!
- 12) Zwei!

III. Aufstellung: † † † †
 † † † †
 † † † †
 † † † †

(Der unbelastete Arm nimmt bei der ersten Bewegung Hüften fest.)

- 1) Viertelwendung rechts und dabei rechten Arm vorwärts — hebt!
- 2) Senkt!
- 3) Rechten Arm vorwärts — hebt!
- 4) Grundstellung!
- 5) Diskus links fassen — Eins!
- 6) Zwei!
- 7) Linken Arm vorwärts — hebt!
- 8) Senkt!
- 9) Linken Arm vorwärts — hebt!
- 10) Senkt!
- 11) Diskus rechts fassen — Eins!
- 12) Zwei!

IV. (Der freie Arm ist auf den Rücken zu legen.)

- 1) Rechten Arm vorwärts heben und rechtes Bein vorwärts stellen — stellt!
- 2) Grundstellung!
- 3) Dasselbe wie unter 1.
- 4) Grundstellung!
- 5) Diskus links fassen.
- 6)
- 7)
- 8) Linksseitig wie unter 1 bis 4.
- 9)
- 10)

- 11) } Diskus rechts fassen.
- 12) }

V. (Der freie Arm stützt sich auf das 1., 3., 7. und 9. Taktteil leicht auf das stehenbleibende Knie, siehe Fig. 1.

- 1) Mit Kumpfbeugen vorwärts rechten Arm und rechtes Bein (zum Zehenstande) rückwärts schwingen — schwingt!
- 2) Grundstellung!
- 3) Wie 1.
- 4) Grundstellung!
- 5) } Diskus links fassen.
- 6) }
- 7) }
- 8) } Linksseitig ebenso wie unter 1 bis 4.
- 9) }
- 10) }
- 11) } Diskus rechts — faßt!
- 12) }

VI. Aufstellung:

+	+	+	+
+	+	+	+
+	+	+	+
+	+	+	+

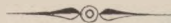
(Auf 2 legt sich der freie linke, auf 8 der rechte Arm leicht vor den Bauch, auf 3 und 9 schwingen die unbelasteten Arme nach unten.)

- 1) Mit einer Kehrtwendung rechten Arm vorwärts und das rechte Bein zum Zehenstande vorwärts schwingen — schwingt!
- 2) Mit Kumpfbeugen vorwärts Arm und Bein (zum Zehenstande) rückwärts — schwingt!
- 3) Arm und Bein wie zum Wurf vorwärts — schwingt!
- 4) Grundstellung!
- 5) } Diskus links — faßt!
- 6) }
- 7) bis 10) Wiederholung linksseitig.
- 11) } Diskus rechts — faßt!
- 12) }

VII. Aufstellung: ♣ ♣ ♣ ♣
 ♣ ♣ ♣ ♣
 ♣ ♣ ♣ ♣
 ♣ ♣ ♣ ♣

(Der unbelastete Arm wird auf 1 und 7 über den Kopf gebeugt, wie es Fig. 32 zeigt, auf 2 resp. 8 stützt er sich leicht auf das stehenbleibende Knie.)

- 1) Mit einer Vierteldrehung rechts auf Eins! nach Zählen die vier Wurfmomente des Diskuswurfs darstellen und dabei rechten Arm und linkes Bein bethätigen. — Eins!
 - 2) Zwei!
 - 3) Drei!
 - 4) Vier! (Grundstellung.)
 - 5) und 6) Diskus links — faßt!
 - 7) bis 10) Dasselbe mit Arm und Bein der entgegengesetzten Seite wiederholen.
- 11) } Diskus rechts — faßt!
12) }



Verichtigungen.

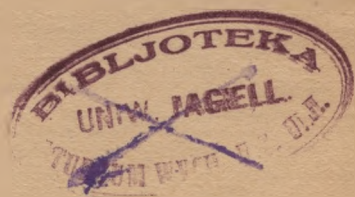
Seite 15, Zeile 15 muß es statt „im Stande“ heißen imstande.

Seite 16 ist in der Fußnote statt „siehe Seite 85“ zu lesen: siehe Fußnote Seite 59.

Seite 21 in der Fußnote ist „berliner“ zu verbessern in Berliner.

Seite 22 ist in der Fußnote statt „berliner“ zu setzen Berliner.





**KOLEKCJA
SWF UJ**

A

646

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800062828