

Die Gymnastik

an den

Schwedischen Volksschulen

nebst einem Anhang:

Die militärischen Übungen an den höheren Schulen
in Stockholm.

Von

Dr. med. Ferd. Aug. Schmidt
in Bonn.



Mit 40 Abbildungen.

Berlin 1900.

R. Gaertners Verlagsbuchhandlung
Hermann Heyfelder.

SW. Schönebergerstraße 26.

M 1

9 27 900

V7 176254
XY00 2120036

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052697

38074



309

L. ~~310~~

Die Gymnastik

an den

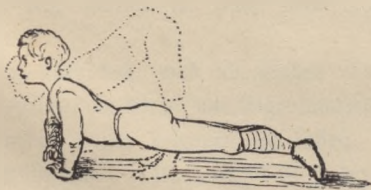
Schwedischen Volksschulen

nebst einem Anhang:

Die militärischen Übungen an den höheren Schulen
in Stockholm.

Von

Dr. med. Ferd. Aug. Schmidt
in Bonn.



Mit 40 Abbildungen.

Z. BIBLIOTEKI
c. k. kursu nauki w gimnazjum
W KRAKOWIE.

Berlin 1900.

R. Gaertners Verlagsbuchhandlung
Hermann Heyfelder.

SW. Schönebergerstraße 26.



227

195

Sonderdruck aus der
Monatsschrift für das Turnwesen.

Vorbemerkung.

In den letzten Augusttagen des vergangenen Jahres gelangte ich gelegentlich einer Erholungsreise über Kopenhagen und Göttenburg nach Stockholm, wo ich $3\frac{1}{2}$ Wochen verblieb. Es wurde mir dort die hochwillkommene Gelegenheit geboten, in ausgedehnter Weise den Betrieb der Gymnastik an den Volksschulen kennen zu lernen und zahlreiche Turnklassen von Knaben und Mädchen der verschiedenen Altersstufen zu sehen. Leider war ein Gleiches hinsichtlich der Oberklassen der höheren Schulen nicht der Fall, da an diesen im September an Stelle des Turnens die militärischen Übungen stattfinden. Ebensovienig erhielt ich eine Anschauung von dem Betrieb der gymnastischen Vereinigungen Stockholms — denn die meisten dieser beginnen ihre Übungen nach der langen Sommerpause erst Anfang Oktober. Dagegen konnte ich wenigstens einige Tage hindurch den Übungsstunden im gymnastischen Zentralinstitut beiwohnen. In allen Anstalten und Schulen, in welchen ich mich umsah, wurde mir, dem Fremden, der die Landessprache nur erst unvollkommen beherrschte, das liebenswürdigste Entgegenkommen zu teil, woran ich mich stets mit lebhaftestem Dank zurückerinnern werde.

Meinem Bericht über das, was ich gesehen und erfahren, habe ich eine breitere Form gegeben, um Wesen und Eigentümlichkeit der erzieherischen Gymnastik in Schweden besser erkennen zu lassen. Ich hielt dies für zweckmäßig mit Rücksicht auf den Umstand, daß in den turnerischen Kreisen Deutschlands über das schwedische Schulturnen meist ebenso verworrene als falsche Vorstellungen herrschen.

Bonn, Anfang März 1900.

Die Gymnastik an den Volksschulen der Stadt Stockholm.

I.

Allgemeines über die Volksschulen Stockholms und besondere hygienische Einrichtungen derselben.

Die Volksschulen der Stadt Stockholm genießen, wie die schwedischen Volksschulen überhaupt, mit Recht den Ruf, in mancher Beziehung Musteranstalten zu sein. Die Gliederung dieser Schulen weicht von der bei uns üblichen schon insofern ab, als diese Schulen ungemein groß sind, mit zahlreichen Parallelklassen, und als mehrere große Schulhäuser, oft wahre Schulpaläste, zu einem Schulsystem vereint sind. An der Spitze eines solchen Schulsystems steht je ein „Erster Lehrer“ (Första lärare), welcher lediglich die Verwaltung des Ganzen zu besorgen hat.

So hat denn Stockholm, abgesehen von der kleineren Schulanlage des entlegenen Stadtteils auf Djurgården, nur 8 Volksschulen, eine für jeden Kirchensprengel. Für diese 8 Schulen sind aber gegen 30 Schulhäuser vorhanden. Es beherbergt z. B. die Katharina-Volksschule in drei großen Schulhäusern gegen 4300 Schulkinder; die Adolf-Friedrich-Schule nahe an 4500 Schulkinder mit 113 Schulklassen. Diese große Zahl von Schulklassen läßt bereits erkennen, und das ist hygienisch wie pädagogisch von gleich großer Wichtigkeit, daß keine Schulklasse mehr als 40 Schüler bezw. Schülerinnen zählt. Meist sind es noch weniger. Wenigstens war die höchste Zahl von Schülern, die ich in einer Klasse sah, 37. — Einer Überfüllung, namentlich der unteren Volksschulklassen, wie sie bei uns in Deutschland leider immer mehr zur Regel zu werden droht, begegnet man durch Einrichtung von Parallelklassen. Während die Unterrichtszeit an den Volksschulen in Stockholm von 8—1 Uhr morgens ist, werden für solche überzählige Klassen auch die Nachmittagsstunden von 2—6 in Anspruch genommen. Die Lehrkräfte sind überwiegend, bis zu drei Viertel, Lehrerinnen.

Ein solches mit entsprechend geräumigen Schulhöfen ausgestattetes Schulsystem erfordert natürlich eine große Bodenfläche, wie sie im Innern der bebauten Stadt schwer zu beschaffen ist. So kommt es, daß die meisten dieser Volksschulen an dem äußersten Umkreis der Stadt gelegen sind. Namentlich hübsch liegt die Katharinen Schule am Fuße eines Granithügels mit unbehindert freier Aussicht auf Wald und See.

Die Klassenzimmer sind mittelgroß und hell. Vor allem fällt in denselben angenehm auf die Art der Schulbänke. Dieselben sind durchweg einfüßig, gefällig und leicht gebaut, mit festem Sitz und Tisch, die gewöhnlich in Null-Distanz zu einander stehen. Diese Schulbänke sind meist so angeordnet, daß rechts wie links von jedem Kinde

ein freier Gang sich befindet. So stehen z. B. bei einer 36 Schüler zählenden Klasse die aus je sechs Schulbänken hintereinander gebildeten sechs Bankreihen derart, daß zwischen diesen und den Seitenwänden des Schulzimmers 6 oder 7 Zwischengänge von etwa gleicher Breite wie die Schulbänke frei bleiben. (Fig. 1.) Nur da, wo die Breite des Schulzimmers unzureichend war, fand ich auch schon je zwei solcher Bankreihen dicht aneinander geschoben, und war die Zahl der Zwischengänge geringer. Indes scheinen das mehr Ausnahmen zu sein.

Diese Anordnung der Schulbänke ermöglicht beim Turnen im Schulzimmer die Vornahme von bestimmten Ordnungsübungen, sowie von Gerätsübungen an der Schulbank. Ich werde unten darauf noch zurückkommen.

Von weiteren hygienisch beachtenswerten Einrichtungen an den Volksschulen Stockholms sei folgendes erwähnt.

Die fünfständige Unterrichtszeit wird unterbrochen durch eine große Schulpause von einer halben Stunde ($10\frac{1}{2}$ —11), sowie durch zwei kleinere Pausen von je 10—15 Minuten. Letztere Pausen lagen für die verschiedenen Klassen verschieden, jedoch alle halbe oder ganze Stunden der Schulhof belebt war.

Während der großen Pause können die Schüler Milch in kleineren oder größeren Tassen (Inhalt $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{3}$ Liter) zu 3 oder 5 Öre / 1 Öre = 1,1 Pfennig kaufen. Auch Brötchen sind auf dem Schulhof käuflich. — In der Maria-Schule zeigte man mir einen Saal zur täglichen Speisung armer Schulkinder. Die Kosten werden aus einer Stiftung bestritten.

Für die ersten Mädchenklassen besteht Haushaltungsunterricht. In der Katharinen-Schule sah ich eine solche Kochschule in Thätigkeit. Das hergestellte Gericht war nach meinem Urteil durchaus schmackhaft zubereitet. Es bestand aus Erbsensuppe mit Speck, sowie aus platten kleinen Pfannkuchen aus Mehl und Milch, welche als Zukoß mit etwas Kompott gegessen wurden. Laut Berechnung auf der Tafel war eine solche Portion für 12 Öre = 13 Pfennige herzustellen. Ob diese den wirklichen Mittagsbedarf eines kräftigen Arbeiters zu decken vermochte, darüber enthalte ich mich des Urteils. Fleisch ist allerdings in Schweden viel billiger als in Deutschland. — Jedenfalls machten die Räume der Koch-, Wasch- und Nähtschule, die wackere Lehrerin, sowie die Mädchen in ihren weißen Häubchen und Schürzen einen ausgezeichneten Eindruck.

Schulbäder sind an den meisten Volksschulen vorhanden. In dem großen neuen Schulhaus der Katharinen-Schule sah ich eine größere Badeeinrichtung. Dieselbe wies auf: zwei Auskleidezimmer, ein mit glasierten Kacheln ausgelegtes, für 15—18 Badende ausreichendes Bassin,

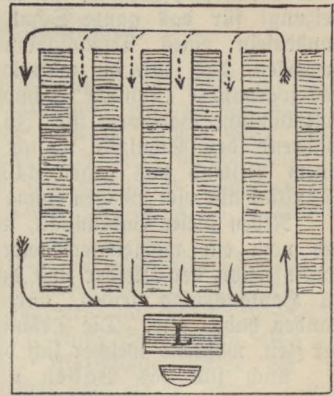


Fig. 1.

Anordnung der Schulbänke in einer schwedischen Schulklasse. L Platz des Lehrers. Die Linien und Pfeile geben an, wie durch Herantreten der Schüler aus den Bankreihen und Einmischen in die Umzugsbahn eine Ordnungsübung zwischen den Schulbänken zu Stande kommt.

welches bis zur Brusthöhe der jeweilig Badenden gefüllt wird; ferner mehrere Duschen und endlich ein Dampfschwitzbad. Die Beheizung dieser Badeeinrichtung ist verbunden mit der Zentralheizung (in diesem Falle Niederdruckdampfheizung, in anderen Schulhäusern fand ich auch Luft-heizung) für das ganze Schulhaus. Auffällig scheint für uns das Vorhandensein eines Dampfschwitzbades in der Schule. Jedoch ist zu bemerken, daß, wie die zahlreichen Badeanstalten in Stockholm beweisen, das sogenannte „sinnliche“ Dampfbad dort eine allgemein angewendete und volkstümliche Badesform ist. In diesem Schulbad werden im Durchschnitt während der Schulzeit täglich 150—200 Bäder verabreicht, sodaß bei einem Bestand von gegen 4400 Schülern und Schülerinnen ein jedes Schulkind alle vier Wochen einmal ein Dampf-, Bassin- und Brausebad erhält.

Neben dieser Badeanstalt, und von derselben Heizung bedient, befand sich noch ein wohleingerichteter Dampf-Desinfektionsapparat zur Desinfektion der Kleider und der Wäsche aller derjenigen Kinder, welche an Hautausschlag leiden, unreinlich sind, ansteckende Krankheiten überstanden haben usw. Die Desinfektion der Kleider und Wäsche geschieht in der Zeit, während welcher sich die betreffenden Kinder im Bade aufhalten.

Auch für das Baden und Schwimmen der Volksschüler und Volksschülerinnen im Sommer, d. h. während der großen, von Ende Mai bis Ende August dauernden Schulferien, ist insofern Sorge getragen, als in der prächtigen Schwimm- und Badeanstalt der Stadt Stockholm auf dem Mälarsee für die Knaben und Mädchen der Volksschule ganz geringfügige Sätze in Bezug auf Jahres-Abonnement und Schwimmunterricht bestehen (meist 1 Krone = 1,11 Mark). Im Jahre 1896 (eine neuere Statistik ist noch nicht veröffentlicht) besuchten diese Badeanstalt regelmäßig 2595 Knaben und 2009 Mädchen der verschiedenen Volksschulen, zusammen also 4604 Schulkinder. Von diesen konnten bereits schwimmen 442 Knaben und 156 Mädchen, während 1120 Knaben und 702 Mädchen in dem gedachten Jahre das Schwimmen erlernten.

Für den Handfertigkeitunterricht (Slöjd) sind in den größeren Schulen stets mehrere helle Säle (meist oben unter dem Dache mit schräg einfallendem Licht) vorhanden. Die Katharinen Schule hatte sowohl einen größeren Saal für Hobelbank- wie für Papparbeit. Ebenso werden an verschiedenen Schulen Stockholms Metallarbeiten gelehrt, dagegen, wie mir gesagt wurde, keine Kerbschnitzarbeiten — obwohl die Verzierung aller möglichen Holzjachen mittelst des Kerbschnitts in Schweden von alters her heimisch ist. Nach meinem Dafürhalten geschieht dies mit Recht. Denn der Kerbschnitt fördert durchaus nicht eine vielseitigere Geschicklichkeit der Hand, und ist zudem für die Augen sehr anstrengend.

Die Schulhöfe sind sehr geräumig; bei den größeren Volksschulen sind deren stets mehrere vorhanden.

Außer dem großen Schulhofe besitzt die Katharinen Schule noch einen hübschen, zwei Minuten von der Anstalt entfernten Spielplatz. Derselbe lehnt sich an einen Hügel an und ist an einer Seite mit zwei Reihen von Bäumen versehen. Die Länge dieses Schul-Spielplatzes schätze ich auf 180 m, die Breite auf 50 m. Der Spielplatz wird zu den Spielen (fria lekar) im Rahmen der gewöhnlichen Turnzeit benutzt. — Im übrigen ist an freien Plätzen und an Raum zum Tummeln der Jugend in der wenig angebauten und vielfach mit Gehölz und Wald bestandenen näheren Umgebung Stockholms kein Mangel.

II.

Der schwedische Gymnastiksaal.

Entsprechend der Einheitlichkeit der schwedischen Gymnastik sind auch die Gymnastiksäle durchweg von gleicher Einrichtung, mag es sich nun um den Gymnastiksaal einer Volksschule, einer höheren Schule oder einer Kaserne handeln. Diese Einheitlichkeit tritt auch darin hervor, daß die Geräteinrichtung aller Hallen in Stockholm und weithin in Schweden wie mir gesagt wurde von ein und demselben Tischlermeister (E. G. Ekstrand) geliefert wird.

Die Größe der Gymnastiksäle entspricht im allgemeinen der Größe unserer Turnhallen, zeigt aber keine einheitlichen Maße. Während in den älteren Schulhäusern, z. B. in der Katharinen- und der Klara-Volksschule, sich der Gymnastiksaal im Erdgeschoß eines Schulhauses selbst befindet, weniger geräumig (die Halle der Klaraschule schätze ich auf 9:18 m; die Halle der Katharinenchule war noch etwas schmaler) und vor allem auch etwas niedrig ist, besaßen die neueren Schulanlagen der Marien- und Adolf-Friedrich-Schule besondere Hallenanlagen, getrennt vom Schulgebäude, geräumig und hoch gebaut. Der prächtige Gymnastiksaal des „Högre latinläroverket“ (das größte Gymnasium Schwedens) stößt als besonderer Flügel an das Haupt-Schulgebäude an; darüber liegt im Obergeschoß die gleich große Aula. Eine besonders geräumige Halle sah ich in der Kaserne des zweiten Artillerie-Regiments.

Die neueren Hallen haben stets einen völlig ungetheilten Binnenraum: feste Geräte befinden sich lediglich an den Seitenwänden angebracht. Die Klettergeräte werden, wenn nicht in Gebrauch, nach den Seitenwänden oder nach der Decke hin so befestigt, daß der Raum für die Ordnungsübungen ganz zur Verfügung steht. Die Querbäume sind in den Fußboden eingelassen oder können nach der Decke hin hochgezogen werden. Im ersteren Falle ist die in den Boden eingelassene Querbäumeinrichtung bei Nichtgebrauch durch eine schmale Fallthüre, die nicht breiter als eine Diele ist, vollkommen verdeckt und fügt sich in die Bodenebene ein. Die Griffe und Scharniere dieser Fallthüre oder dieses Deckels sind aus Bronze und Eisen und so gearbeitet, daß keinerlei Bodenunebenheit entsteht; die in der Bodenebene liegenden freien Metallflächen sind kreuzweise gerieft, um ein Ausgleiten zu verhindern.

In beiden Langwänden des Gymnastiksaals, womöglich in der Höhe über dem „Ribbstol“, sonst hinter demselben, sind Fenster angebracht. Dieselben werden in den Pausen stets geöffnet, ebenso während der Laufübungen — auch bei kühlerer Witterung. Der Fußboden ist aus Tannenbrettern einfach gebielt und wird peinlich sauber gehalten.

Da Springübungen nur in bescheidenem Umfang stattfinden und hierzu ebenjowenig wie zum Abspringen von den Geräten — in den seltenen Fällen, wo dies nötig wird — Matratzen gebraucht werden, da ferner schwere Geräte, die im Turnsaal hin- und hergeschoben werden, wie unsere Barren, Pferde und Böcke entweder nicht vorhanden sind oder doch nur selten benutzt werden: so ist die Staubentwicklung in den schwedischen Hallen eine weitaus geringere als dies gemeinhin in unseren Turnhallen der Fall zu sein pflegt. Die „Matta“, eine kleine, ganz dünne

und flache Matratze von etwa ein Quadratmeter Größe, wird nicht zum Niedersprung, sondern nur als Unterlage bei bestimmten Übungen in Liegen oder im Sitzen gebraucht.

Ein Vorraum für die Kleiderablage ist stets vorhanden. An den Wänden des Vorraums befinden sich in der Höhe über dem Mantelstock — wenigstens war dies in mehreren Schulen der Fall — Gestelle mit Gewehren für die militärischen Übungen der Schüler. Ferner hingen dort, ebenfalls zu den militärischen Übungen dienend, zahlreiche Leibgurte mit Bajonett in Lederseide und Patronentasche.

Was nun die Geräte eines schwedischen Gymnastiksaals betrifft, so teilen sich dieselben in:

1. feste Geräte, welche stets unmittelbar zu benutzen sind;
2. befestigte Geräte, welche zum Gebrauch von der Decke oder der Wand niedergelassen, oder auf dem Boden aufgerichtet werden müssen, und
3. bewegliche Geräte.

Das Aufstellen, Aufrichten und Niederlassen der befestigten oder der beweglichen Geräte geschieht durch die Schulkinder, und zwar ebenso leicht als schnell. Das Aufrichten z. B. der Pfosten des Querbauens, welche unter der oben erwähnten aufklappbaren Diele befindlich sind; das Auflegen des Baums, der an Seilen hängt, welche über Rollen laufen; ferner das Niederlassen und Wiederaufziehen der Gitterleitern und der anderen Klettergeräte: alles dies ist ungemein einfach und ohne Kraftaufwand zu bewerkstelligen. Nur so ist auch der häufige Wechsel in den benutzten Geräten, wie er während einer schwedischen Gymnastikstunde stattzufinden pflegt, überhaupt möglich, ohne einen nennenswerten Zeitverlust zu verursachen.

Die schwedischen Geräte sind im einzelnen folgende:

1. Die Lattenwand (Ribbstol). Die Lattenwand, oder sagen wir besser der Ribbstol, ist neben der Gitterleiter das eigenartigste und bezeichnendste Gerät der schwedischen Gymnastik. Es ist auch das einzige Gerät, welches fest und stets unmittelbar zu benutzen ist. Der Ribbstol stellt eine Art von Leitergerüst dar, welches sich in die Breite über eine oder mehrere Wände des Gymnastiksaals erstreckt, diese vollkommen bis zu einer gewissen Höhe überziehend. Dadurch wird erreicht, daß eine große Anzahl von Turnenden, meist die ganze Turnklasse, gleichzeitig an diesem Gerät üben kann.

Der Ribbstol ist aus gutem astfreien Tannenholz gefertigt. Die schlanken senkrechten Pfosten, welche die wagrechten Latten oder Sprossen tragen, sind etwa 5 cm dick¹⁾ und 20 cm breit; die hintere Schmalseite ist gegen die Wand befestigt. Die Entfernung dieser Pfosten von einander beträgt jedesmal 90 cm und stellt den Platz für einen Übenden dar. Nach vorn zu sind die Pfosten durchbohrt und durchzogen von den Sprossen oder Latten. Diese sind von ähnlichem Umfang wie die Sprossen unserer Leitern (3 cm im Durchmesser) und sind, 9 cm über dem Boden beginnend, so angeordnet, daß in gleichen Abständen von 9—10 cm bis zur Höhe von etwa 2 m über dem Boden 16 Sprossen vorhanden sind (als Abstand nur die lichte Weite gerechnet); dann folgt eine Lücke von nicht ganz $\frac{1}{2}$ m Breite, worauf zwei Sprossen nach oben den Schluß bilden.

¹⁾ Die im folgenden gegebenen Zahlen und Maßangaben bezüglich der Geräte beruhen nur auf meiner persönlichen Schätzung oder flüchtigen Messung, können also keinen Anspruch auf vollkommene Genauigkeit machen.

2. Die senkrecht Gitterleiter (Lodstegen). Die senkrecht Gitterleiter bildet ein fensterartiges Gerüst und besteht aus drei (doppel Lodstegen) oder meist vier (gewöhnliche Lodstegen) etwa $4\frac{1}{2}$ m langen, parallel laufenden und je 50 cm von einander abstehenden starken Latten, welche mit 8, ebenfalls je 50 cm von einander abstehenden querlaufenden Stegen sich zu einem Fenstergitter mit 14 beziehungsweise 21 quadratischen Öffnungen vereinen.

Die senkrecht Gitterleiter hängt an Haken, 1,20 m von der Wand entfernt, frei von der Decke herab. Sie ist meist in 2—4 Stück vorhanden, sodaß je nach Art der Übung 8—12 Schüler gleichzeitig üben können. Um das Schwanfen oder Schaukeln des Gerätes während der Übung zu verhindern, wird dasselbe von einem oder zwei Schülern festgehalten. Der unterste Quersteg des Gerätes befindet sich etwa 75 cm über dem Boden, sodaß der Schüler noch bequem in das unterste Gitter zum Sitz einsteigen kann. Nach Benutzung wird die senkrecht Gitterleiter schräg an der Wand befestigt und zwar mittelst Riemen oder Seilen an einem Haken.

3. Die wagrecht Gitterleiter (Vågstegen). Die Vågstegen hat dieselben Abmessungen wie die Lodstegen und kann daher bei verschiedenen Übungen gleichzeitig und gleichsinnig mit der Lodstegen verwendet werden. Sie stellt einen rechteckigen Rahmen dar, 4,20 m lang und 1,60 m breit, der durch zwei Längsstangen und acht Querlatten nach Art eines Gitters oder eines Fensters in 27 Quadrate (bei nur 7 Querlatten und entsprechend geringerer Länge 24) geteilt ist. Die Fensterquadrate haben gleiche Größe wie bei der senkrechten Gitterleiter, d. h. die Seiten derselben haben je 50 cm innere Länge.

Das Gerät ist an den vier Ecken durch Seile, die über Rollen laufen, befestigt und aufgehängt. Außer Gebrauch hängt das Gitter wagrecht 3,75 bis 4 m hoch, mit der der Wand zugekehrten Längsseite auf einer vorgeklagten Holzkonsole aufliegend, — hoch genug, um die Übungen am Ribbstuhl nicht zu beeinträchtigen. Bei Gebrauch wird die Vågstegen derart herabgelassen, daß sie senkrecht nach unten hängt, 1,20 m von der Wand entfernt, und mit der unteren Längsseite 80—100 cm über dem Boden.

4. Der Querbalken (Bom). Der Querbalken ist ein je nach der Größe des Gymnastiksaals verschieden langer Balken, etwa 20 cm hoch und 8 cm dick, oben abgerundet und beiderseitig etwas schmal zulaufend, unten eckig. Der Querbalken — es befinden sich in einem Gymnastiksaal meist mehrere Querbalkeneinrichtungen — bewegt sich mit seinen Enden in Schlizrinnen, von denen die eine an der Längswand angebracht ist, die andere an einem senkrecht aufstehenden Pfosten. Die Verstellung geschieht durch Bolzen, welche durch Löcher in den Wänden der Schlizrinnen durchgesteckt sind. Nur da, wo im Turnsaal Säulen befindlich sind, welche die Decke tragen, ist der erwähnte Pfosten fest und an diesen Säulen angebracht. Meist aber ruht der Pfosten des Querbalkens unter der Diele, dreht sich mit seinem unteren Ende um ein dort befindliches Gelenk und läßt sich un- gemein leicht und schnell aufrichten und fest einstellen. Der Querbalken selbst ruht nicht nur auf Bolzen, sondern hängt außerdem noch an Seilen, die über Rollen laufen. Dies gewährleistet sowohl doppelte Sicherheit, als auch sehr schnelles und leichtes Verstellen. Ebenso schnell ist ein zweiter Balken als Doppel-Querbalken (Doppelbom) einzustellen. — Da am Querbalken keine Schwingübungen vorgenommen werden, so genügt diese leichte Ein- und Ausstellung zur Sicherung vollkommen.

5. Der Holzjattel (Sadelbom). Der Holzjattel ist kein selbstständiges Gerät, sondern nur in Verbindung mit dem Querbaum verwendbar. Er stellt einen hölzernen Sattel mit halbrunder Oberfläche dar, welcher dem Querbaum aufgesetzt wird und diesen gabelförmig umfaßt (s. Fig. 2). Der Sattel ist etwa 35 cm breit. Zu beiden Seiten des Sattels erheben sich, die Sattelwölbung um 20 cm überragend und fast senkrecht zur Längsachse des Sattels wie des Querbaums stehend, zwei schmale, oben abgerundete Holzteile, welche die Stelle hoher Pauschen vertreten.

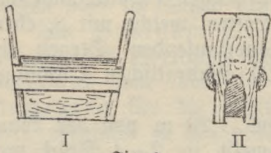


Fig. 2.
Holzjattel. I von vorn, II von der Seite gesehen.

Der Holzjattel dient vornehmlich zu den Übungen des Durchhockens mit einem Bein, oder mit beiden Beinen gleichzeitig (schwedisch: Mellanspräng-Zwischensprung).

6. Die Kletterstangen (Lodstänger). Die Kletterstangen, von den in Deutschland gebräuchlichen sonst nicht verschieden, sind an Haken, frei von der Decke herabhängend, angebracht, 1½ m von der nächsten Wand entfernt. Nach dem Gebrauch wird das untere Ende jeder Stange in einen an der Wand befestigten Holzfloß (s. Fig. 3), der eine nach oben offene Höhlung und seitlichen Einlaß zu derselben besitzt, eingeschoben, sodaß die Stange dann schräg gegen die Wand steht und den freien Raum der Halle nicht beeinträchtigt. Die Zahl der Kletterstangen beträgt gewöhnlich 6 oder 8.



Fig. 3.

7. Die Klettertaue (Lodlinor). Diese hängen ebenfalls frei von der Decke herab und werden nach dem Gebrauch an den unteren Enden in ein Bündel zusammengefaßt und mittelst eines über eine Rolle gehenden Seils hoch- und gegen die Wand gezogen.

8. In gleicher Weise werden die Strickleitern mit hölzernen Sprossen — wenn solche vorhanden; in den Gymnastikhälen der Volksschulen fehlen die Strickleitern — befestigt und, wenn außer Gebrauch, hochgezogen.

9. Das wagrechte oder schräge Tau (Bäglina). Wagrechte oder schräg aufsteigende Taue, welche, an Haken befestigt, von einer zur andern Wand gehen, sind in manchen Gymnastikhälen in Gebrauch. Fehlt das Gerät, so werden die betreffenden Übungen an einem anderem Gerät ausgeführt, z. B. am wagrecht oder schräg gestellten Querbaum.

10. Die Bank oder Langbank (Bänk eller Långbänk). Die Bank stellt ein wichtiges Gerät des schwedischen Turnens dar und dient zu einer Reihe von trefflichen Übungen.

Gewöhnlich ist die Bank etwa 28 cm hoch, 30 cm breit und 3½ bis 4 m lang. Für die unteren Klassen der Volksschulen sind zuweilen auch



Fig. 4.

Bank mit eingelassener Schwebelante.

noch niedrigere Gymnastikbänke vorhanden. Die Seitenteile dieser Bänke haben unten einen halbkreisförmigen Ausschnitt, in welchen ein dünner Balken, von derselben Länge wie die Bank, eingelassen ist (Fig. 4). Dreht

man die Bank um, so daß die Bankfläche auf dem Boden ruht, so stellt dieser Balken eine Schwebekante (Balansribba) dar und kann zum Schwebegang (Balansgång) benutzt werden.

Außerdem befinden sich an dem einen Ende einer jeder neueren Bank unter der Bankplatte zwei Haken aus Metall, mittelst welcher sich die Bank an einer höheren oder tieferen Sprosse des Ribbstols anhaften läßt, so daß ihre Bank- oder Sitzfläche eine schiefe Ebene darstellt, die in größerer oder geringerer Steile ansteigen kann. Die so hergestellte Schrägebene (Lutplan) ersetzt unser Sturmlaubrett. Zudem man zwei Bänke in gleicher Höhe nahe bei einander am Ribbstol befestigt, vermag man mit der ganzen Abteilung hintereinander (i ström) den Sturmlauf auf- und abwärts zu üben.

Die Bank besitzt als Turngerät eine recht vielseitige Art der Verwendung.

11. Das Pferd, der Bock und der Springkasten kommen bei der Gymnastik in den schwedischen Volksschulen nicht zur Verwendung, wohl in den höheren Schulen sowie beim Heer.

Über Bau und Anwendung dieser Geräte sei kurz folgendes bemerkt.

a. Das Pferd der schwedischen Gymnastikanstalten hat einen Rumpf aus Holz, der ohne Unterpolsterung mit Rindleder überzogen ist. Über diesen festen Lederbezug ist dann noch ein zweiter übergeschnallt. Die Form des Pferdes weicht von der in Deutschland heute üblichen insofern ab, als das Hinterteil breiter und rundlich gewölbt ist, der Hals aber länger und schmaler, auch am vorderen Ende einen kopfartigen Ansatz nach unten besitzt. Die beiden Pauschen in der Mitte des Rumpfes sind fest und nur ganz wenig über den Rücken des Gerätes hervorragend. Ein Umgreifen der Pauschen zur Vornahme von Geschwüngen, wie sie in der deutschen Turnschule ausgebildet sind, ist also nicht möglich.

Es wird das Pferd in der schwedischen Gymnastik so gut wie ausschließlich zu Seiten- und namentlich zu kühnen Längsprüngen verwendet — im Gegensatz zu der Wandlung, welche das Turnen an diesem Gerät in Deutschland unter dem Einfluß des Männerturnens erfährt; denn hier wird das Gerät immer mehr überwiegend zu Geschicklichkeitsübungen und künstlichen Geschwüngen benutzt. So sind bei uns aus den früheren breiten Pauschen griffige, mit Leder überzogene Bügel geworden; Kreuz und Hals zeigen keinen Unterschied mehr; ja man ist so weit von der ursprünglichen Idee des „Pferdes“ abgewichen, daß man neuerdings Pferde mit drei Bügelpauschen in Vorschlag gebracht und hier und da auch in Gebrauch genommen hat.

b) Auch der Bock besteht in Schweden lediglich aus einem direkt mit Leder überzogenen Holzkern, ohne eine Art von Unterpolsterung. Der Schieber zum Höherstellen der Geräte Bock und Pferd ist bei den schwedischen Geräten nicht in die hohlen Beine eingelassen, sondern seitlich an diesen angebracht.

c. Der schwedische Springkasten weicht in der Form von den bei uns gebräuchlichen insofern erheblich ab, als sich die aufeinander gesetzten Rahmen desselben von unten nach oben verjüngen. Die Seitenflächen des Springkastens sind mithin trapezförmig und die obere, gepolsterte Fläche ist weit schmaler und etwas kürzer als dies bei den in Deutschland gebräuchlichen Springkastern der Fall ist. Jrgend einen Vorzug vermag ich in der schwedischen Form des Geräts nicht zu erkennen.

III.

Die Übungen der schwedischen Schulgymnastik.

Der Übungsstoff der Gymnastik an den schwedischen Volksschulen teilt sich ein in Ordnungs-, Frei- und Gerätübungen sowie in Spiele. Hierzu sei aber vorweg schon bemerkt, daß die Frei- und Gerätübungen des schwedischen Turnens sehr wenig von einander geschieden sind, sodaß eine große Zahl von Gerätübungen nur Freiübungen mit Zuhilfenahme eines Gerätes darstellen. In die Spiele (lekar) der schwedischen Schulgymnastik sind auch die sogenannten volkstümlichen Übungen des deutschen Turnens mit einbegriffen. Als Sonderübungen kommen hinzu die vorbereitenden Übungen zum Schwimmen, unter Umständen auch das Schwimmen selbst. Für die älteren Jahrgänge der Volksschulen und für die Schüler der Realschulen, der Gymnasien sowie der Mittel- oder Elementarschulen von Tertia an kommen endlich noch die militärischen Übungen in Betracht.

1. Die Ordnungsübungen.

Die Ordnungsübungen der Schulgymnastik in Schweden sind entnommen dem Exercisreglemento för infanteriet. Es besteht mithin zwischen den Exercisvorschriften im Heer und denen der Schulgymnastik eine vollkommene Einheit: Schon die Jugend wird mit der Befehlsprache und den grundlegenden Bewegungen des Heeresdienstes vollkommen vertraut gemacht. Über die gewöhnlichen taktischen Formen des Heeresdienstes hinausgehende Ordnungsübungen, wie verwickelte Auf- oder Abmärsche in mannigfaltigen Figuren, haben in der Schulgymnastik Schwedens ebenso wenig eine Stätte wie künstliche Schrittarten u. dergl.

Der Umfang der Ordnungsübungen ist mithin ein beschränkter und leicht zu übersehen. Die Übungen beginnen natürlich mit Aufstellen in einem Glied zur Stirnreihe; Einnehmen der Grundstellung; Ausrichten; Viertel- und halben Drehungen; Abzählen zu zweien und dreien; Bildung von zwei und drei Stirnreihen durch Vor- oder Rücktreten der einzelnen Nummern. Es folgen die einfachsten Marschübungen: Marsch vorwärts, rückwärts, seitwärts; Drehungen im Marsch; Marsch mit sehr großen oder mit kleinen Schritten; Marsch auf den Fußspitzen (Zehengang); Laufschrift. Der Lauf in der Halle wird meist als Lauf auf den Fußspitzen geübt, aus kurzem Schritt oder Zehengang heraus und mit solchem endend, bis die Atmung wieder ruhig ist.

Weiterhin werden geübt: Richtung während des Marsches in Stirn- und Flankenreihe; Öffnen und Schließen der Glieder; Einteilung in Notten und Aus- wie Einrücken derselben; Formierung von einem Glied aus zweien während des Marsches; Aufschließen im Marsche; Abbrechen und Wiederaufschließen beim Passieren eines Hindernisses im Marsche; Richtungsveränderung des Reihenkörpers während des Marsches; Lauf in Kreisfiguren.

Besondere Vorschriften bestehen noch für das Marschieren und Laufen im Schulzimmer zwischen den Reihen der Schulbänke. —

Dieser ganze Übungsstoff ist also ein sehr einfacher. Die stetige Wiederholung bewirkt aber mit der Zeit eine sehr große Sicherheit und Vollkommenheit in der Ausführung.

Einige Besonderheiten seien noch kurz angeführt. Beim Antreten in einer Stirnreihe werden die Schüler der Größe nach derart geordnet, daß die kleineren nicht am linken Flügel, sondern in der Mitte stehen. Rechter und linker Flügelmann sind die beiden größten Schüler. —

Etwas anders als bei uns werden die Viertel- und halben Drehungen ausgeführt; z. B. bei „links um!“ (Vänster-om!) macht auf eins! der linke Fuß einen Viertel-Kreis um die linke Ferse, unterstützt durch eine gleichsinnige Drehung des rechten Fußes auf der rechten Sohle; — auf zwei! wird der rechte Fuß gegen den linken gesetzt, und zwar bei Anfängern stets mit lautem Stamptritt.

Bei „rechts um!“ (Höger-om!) wird umgekehrt die Drehung auf dem rechten Absatz und dem linken Ballen ausgeführt und der linke Fuß beigesetzt.

Die halbe Drehung: „Rehrt!“ wird in drei Taktzeiten folgendermaßen gemacht. Rechts um — kehrt! (Helt höger-om!); auf eins!: Vorsetzen des linken Fußes; auf zwei!: Halbe Drehung nach rechts auf den Absätzen beider Füße; auf drei!: Vorsetzen des nun hintenstehenden linken Fußes.

Diese und ähnliche einfache Taktübungen werden in bestimmtem Rhythmus zuerst stets vom Lehrer (oder der Lehrerin) kommandiert; bei genügender Übung haben alle Schüler zusammen (kör!) bei der Ausführung laut zu zählen. Schließlich wird die Übung lautlos ohne Zählen im bestimmten Rhythmus ausgeführt. — Eine sehr gute Art, um das Gefühl für den Rhythmus (der im übrigen im schwedischen Turnen bei weitem nicht die Rolle spielt wie im deutschen) lebendig zu machen.

2. Die Frei- und Gerätübungen.

Um von dem Wesen der schwedischen Schulgymnastik einen deutlichen Begriff zu geben, ist eine Darstellung des Übungsstoffes in Frei- und Gerätübungen, die auch auf Einzelheiten eingeht, nicht wohl zu umgehen. Wenn dabei die Frei- und die Gerätübungen nicht in gesonderten Abschnitten behandelt werden, so geschieht dies deshalb, weil thatsächlich hier eine schärfere Grenze zwischen Frei- und Gerätübungen gar nicht gezogen werden kann. Manche Übungen können ebensowohl als reine Freiübungen wie auch mit Benutzung eines Geräts ausgeführt werden. Bei den reinen Gerätübungen ist es nicht das Gerät, welches einer Übung einen bestimmten Charakter verleiht, sondern stets nur die Art und Form der Bewegung selbst. Die schwedische Gymnastik ist von der Form der Geräte so unabhängig wie nur möglich: zu sehr vielen Übungen kann sowohl dieses wie jenes Gerät benutzt werden. Eine selbständige Stellung nehmen nur einzelne Übungsarten wie Springen, Klettern und das Durchwinden an der Gitterleiter ein. Ich werde am Schluß dieses Abschnittes darauf zurückkommen.

Sehen wir vorläufig von letzteren Übungsarten ab, so haben wir es bei den Frei- und Gerätübungen zu thun mit:

1. Ausgangsstellungen (Utgångsställningar) und
2. Bewegungen (Rörelser), die nach eingenommener Ausgangsstellung gemacht werden.

Die Ausgangsstellungen sind nicht nur sehr zahlreich, sondern viele derselben stellen auch selbständige Übungen dar, bei denen es sich nur darum handelt, eine solche Ausgangsstellung einzunehmen und einfach eine gewisse Zeit in derselben zu verharren. Werden in der Ausgangsstellung besondere Bewegungen vorgenommen, so können diese zuweilen derart unwesentlich sein, daß sie mehr dazu da zu sein scheinen, um lediglich das Innehalten der Ausgangsstellung zu verlängern. Dies ist z. B. der Fall, wenn in

irgend einer schwierigen Ausgangsstellung, welche die Ausspannung großer Muskelbezirke erfordert, Kopfdrehen rechts und links vorgenommen wird.

Sehr einfach und durchsichtig ist die Bezeichnung der Übungen. Es ist darauf verzichtet, damit eine wissenschaftlich genaue und logisch unanfechtbare Beschreibung der Stellungen und Bewegungen zu geben. Wohl aber ist durch einfache und oft sehr sinnreiche Benennungen, welche zur Kennzeichnung mehr verwickelter Stellungen und Übungen sich leicht zusammenfügen lassen, erreicht, daß in gedrängter Kürze eine jede Übung klar und unzweideutig benannt werden kann. Das ist für den praktischen Bedarf das Nächstliegende. So ist die schwedische ‚Turnsprache‘ leicht zu erlernen und zu handhaben. Die Art der Ausgangsstellung wird jedesmal durch ein Participium, die Bewegung durch ein Hauptwort ausgedrückt. Um ein einfaches Beispiel zu geben, so heißt das, was wir turnerisch als ‚Grundstellung‘ bezeichnen, schwedisch ‚stående utgångsställning‘, d. h. ‚Stehend Ausgangsstellung‘. Werden dabei die Füße geschlossen, so heißt die Stellung eine ‚slut - stående‘, d. h. ‚Schließ = stehend‘; werden in dieser Stellung auch noch die beiden Arme zur Hochhehalte gestreckt, so heißt die Stellung: ‚Sträck-slut-stående‘ (richtiger in einem Wort geschrieben: ‚Sträckslutstående‘), d. i. ‚Streck-schließ-stehend‘. Wird in letzterer Stellung eine Übung vorgenommen, wie Humpfbeugen vor- und rückwärts, so heißt die ganze Übung: ‚Sträckslutstående Ryggböjning framåt och bakåt‘, d. h.: ‚Streck-schließ-stehend Rückenbeugung vor- und rückwärts‘. — Dies sei zum schnellen Verständnis der folgenden Ausführungen von Übungen vorausgeschickt.

A.

Die Ausgangsstellungen.

Wie schon bemerkt, ist die Zahl der Ausgangsstellungen eine recht beträchtliche. In den ‚Dagöfvingar‘ von Liedbeck, welches Buch allgemein zur Richtschnur bei der Gymnastik in den Volksschulen dient, zähle ich im ganzen 98 verschiedene Ausgangsstellungen, und zwar:

42 freie,

49 mit Zuhilfenahme eines Geräts und

7 mit Hilfsstellungen durch einen Kameraden.

Folgende Arten Ausgangsstellungen werden unterschieden:

- a) Stående utgångsställning: Ausgangsstellung im Stand. Meist freistehend, zum Teil aber auch mit Zuhilfenahme eines Geräts.
- b) Sittande utgst.: Ausgangsstellung im Sit. Meist mit Gerät.

Beispiel (Fig. 5): Fallsittande: Fallsitzend (am Querbaum). Die in dieser Ausgangsstellung zu machende und in der Figur ange deutete Bewegung ist: Dubbel-Benlyftning d. i. Lüften oder Hochschnellen beider Beine.

- c) Liggande utgst.: Ausgangsstellung im Liegen.

Nur in Verbindung mit Geräten, als welches allerdings auch die Matte (matta) zählt.

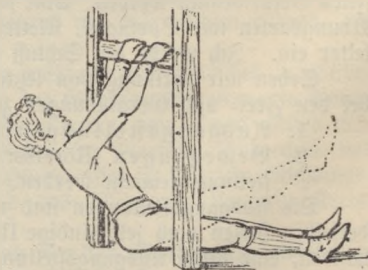


Fig. 5.

Beispiel (Fig. 6): Frambägliggande: Vorwärts = bogentliegend. Eine in dieser Ausgangsstellung häufig gemachte Bewegung ist z. B.: Dubbelarm-framförböjning: Vorwärtsbeugung beider Arme (s. u. Fig. 21).

- d) Stödjande utgst.: Ausgangsstellung mit Stütz. Durch Aufstützen oder Anlehnen eines Teils des Körpers wird das Gleichgewicht erhalten (mit oder ohne Gebrauch eines Geräts).

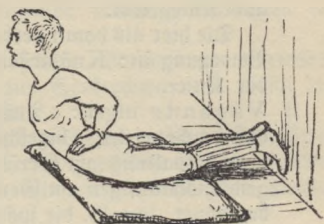


Fig. 6.

Beispiel (Fig. 7): Vägtästödjande utgst.: Wage = Beh = stützende Ausgangsstellung. Das eine Bein ruht in Ausfallstellung mit der Sohle auf und trägt die Körperlast; das hintere Bein stützt nur mit der Zehenspitze auf den Boden zur Sicherung der Stellung. — Verläßt die Zehenspitze den Boden, sodaß tatsächlich der Körper nur auf dem vordern Beine ruht, so haben wir die Våghalkstående utgst.: Wage = halb = stehende Ausgangsstellung (s. u. Fig. 12).



Fig. 7.

- e) Fallande utgst.: Ausgangsstellung im Fallen. Stellungen, welche die Hemmung eines beginnenden Falles darstellen. Sowohl frei wie mit Gerät.

Beispiel: Stupfallande utgst.: Sturzfallende Ausgangsstellung. (Unser Liegestütz.) Vergl. Fig. 24.

- f) Spännböjande utgst.: Ausgangsstellung in der Spannbeuge. Das Wesentliche der als „Spannbeuge“ (spännböjning) bezeichneten Übung ist eine stärkste Rückwärtsbiegung der Wirbelsäule und Streckung des Beckens auf den Schenkelköpfen. Wir kommen ausführlicher darauf unten zurück.

Beispiel (Vergl. u. Fig. 29): Spännböjande: Spannbiegend. Die Rückwärtsbewegung ist hier soweit erfolgt, daß die Hände (Hochstrecken der Arme gehört zur Spannbeuge) die in gewisser Entfernung hinter dem Übrigen befindliche Wand berühren und dort Stütz finden.

- g) Gäende utgst.: Ausgangsstellung im Gehen. Am Ribbstol z. B.; zum Seitgang mit Seitsetzen gleichzeitig eines Armes und entweder des gleichseitigen (Fig. 8) oder des entgegengesetzten Beins.



Fig. 8.

- h) Hängande utgst.: Ausgangsstellung im Hang. Natürlich nur am Gerät vorkommend.

Beispiel (Fig. 9): Krokhängande: Gefrümmt = hängend (am Ribbstol). Gang rücklings am Ribbstol mit Heben beider Knie bis zur rechtwinkligen Beugung im Hüft- und Kniegelenk.

Die hier als damit verbunden angedeutete Bewegung ist: Knästräckning: Streckung der Kniee.

- i) Vågande utgst.: Ausgangsstellung im Gleichgewicht, bezeichnet eine Gleichgewichtshaltung am Gerät. Andere Gleichgewichtshaltungen am Gerät werden anders bezeichnet, so z. B. die später zu erwähnende ‚Vägliggande‘ d. i. Ausgangsstellung ‚wagrecht‘ oder ‚im Gleichgewicht liegend‘ an der Gitterleiter.

Beispiel: Krokjammvågande utgst.: Gefrümmt = gleichwiegende Ausgangsstellung (Gerät: Schulbant).

Stütz auf zwei Schultüchchen, die in Schulterbreite von einander entfernt sind, verbunden mit Kniehebbalte (Fig. 10) oder mit Unterschenkelheben (Fig. 11).

Zur bessern Übersicht seien die hauptsächlichsten Ausgangsstellungen im folgenden kurz aufgeführt.

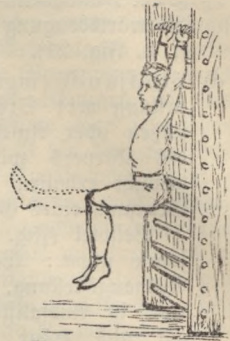


Fig. 9.

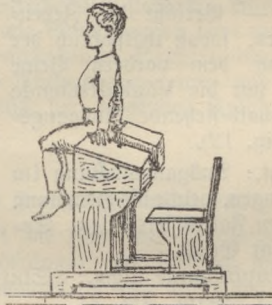


Fig. 10.

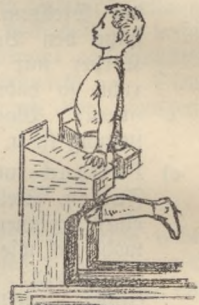


Fig. 11.

a) Stående utgångsställning.

Stående utgångsställning oder sagen wir kurz ‚stående‘, entspricht genau dem, was wir ‚Grundstellung‘ nennen. Aus dieser Grundstellung heraus werden alle andern Ausgangsstellungen entwickelt und eingenommen.

1. Die überwiegende Mehrzahl der Ausgangsstellungen im Stand wird gänzlich freistehend geübt. Es wird dabei entweder die Stellung der Arme, oder des Rumpfes, oder der Beine, oder der Füße verändert, oder es sind mehrere dieser Körperteile zugleich in veränderter Stellung. Rückständige: Rechtstehend: ist die Stellung mit Vorhebbalte beider (wagrecht gestreckten) Arme, Daumen oben, die Handteller einander zugekehrt.

Halbräckständige: Halbrechtstehend: nur ein Arm in der Vorhebbalte.

Sträckständige: Streckstehend: beide Arme zur Hochhebbalte hochgestreckt.

Halfsträckhalbräckständige: Halbstreck-halbrechtstehend: Der eine Arm hoch-, der andere vorgestreckt.

Famnständige: Masterstehend: Arme seitwärts ausgestreckt zur Seithebbalte; Handteller nach unten.

Böjningständige: Beugstehend: Arme im Ellenbogen- und Handgelenk so gebeugt, daß die Fingerspitzen die Schultern berühren.

Nackfäststående: Nackenhaltstehend (oder, 'Ruhstehend'): Die Hände sind mit ihrer Hohlfläche gegen den Anfang des Nackens am Hinterhaupt gelegt.

☞ Besondere Kumpfhaltung haben folgende Ausgangsstellungen im Stand:

Stupstående: Sturzstehend (oder, 'Krummstehend'): Kumpfbeuge vorwärts bis zu einem halben rechten Winkel zur Senkrechten, mit Stütz der Hände auf den Hüften; Kopf aufrecht.

Vändstående: Drehstehend (oder, 'Schraubenstehend'): Kumpfsseitwärtsdrehung bis zu einem rechten Winkel mit Handstütz auf den Hüften.

Bågstående: Bogenstehend: Das Becken ist vorgeschoben, der Kumpf leicht rückwärts gebeugt.

Von besonderen Beinhaltungen seien erwähnt:

Grenstående: Grätsch- oder Spreizstehend (Seitengrätschstand).

Nigstående: Knizstehend: Kleine Kniebeugstellung mit Handstütz auf den Hüften.

Stående inledning till fria språng: Stehend Einleitung zum Freisprung: Kleine Kniebeugstellung mit herabhängenden Armen.

Halfstående: Halbstehend: Stand auf einem Bein.

Gångstående: Gangstehend: Auslagestellung.

Utfallstående: Ausfallstehend: Ausfallstellung.

Våghalfstående: Wagehalbstehend: Ausfallstellung, aber mit freischwebendem hintern Bein. (Fig. 12.) Eine gute Gleichgewichtsübung.

Knästående: Kniesstehend: Knieen.

Knägrenstående: Kniespreizstehend: Knieen mit gegrätschten Beinen (Fig. 13).

Die in beistehender Figur angegebene Bewegung aus dem Kniespreizstand ist: Rygg-fällning bakåt, d. i. Rückenfällung (Kumpfsenken nach hinten, mit dem Drehpunkt im Kniegelenk).

Besondere Fußübungen sind:

Tastående: Zehstehend (Zehenstand).

Slutstående: Schließstehend (Stand mit geschlossenen Füßen).

Weiter können veränderte Stellung zeigen

Arme und Beine zugleich, z. B.:

Sträck-gren-nig-stående: Streck-spreiz-knizstehend (also Kniebeuge im Grätschstand der Beine mit zur Hochhehalte gestreckten Armen).¹⁾

Arme und Kumpf gleichzeitig, z. B.:

Famn-båg-stående: Kloster-bogenstehend: Kumpfbeuge nach hinten mit zur Seithehalte wagerecht ausgestreckten Armen.



Fig. 12.



Fig. 13.

¹⁾ Die Bindestriche bei zusammengefügten Bezeichnungen sind hier nur des besseren Verständnisses wegen angebracht. Sie sind sonst in der schwedischen Turnsprache nicht üblich.

oder Kumpf und Beine gleichzeitig:

Stup-gren-stäende: Sturz=spreiz=stehend: Im Seitgrätschstand Kumpf vorwärts gebeugt.

oder endlich: Arme, Kumpf und Beine gleichzeitig:

Strack-kna-gren-fall-stäende: Streck=knie=spreiz=fall=stehend. Knieen mit gegrätschten Beinen und aufwärts gestreckten Armen; Kumpf soweit rückwärts geneigt, als es die Erhaltung des Gleichgewichts eben zuläßt (daher: „fall“-stäende).

2. Die Ausgangstellungen im Stand mit Benutzung eines Geräts sind geringer an Zahl.

Mot-stäende: Gegenstehend. Das bedeutet, daß der Übende sich im Seitstand zum Gerät befindet, d. h. mit dem Gesicht der Längsachse des Geräts zugewendet ist.

Mot-half-stäende: Gegenhalbstehend, also: gegenstehend auf einem Bein.

Ist das Gerät der Ribbstol, so steht das freie Bein auf einer Sprosse des Ribbstols. Es kann aber auch (Fig. 14) dieselbe Stellung so gemeint sein, daß der vorgehobene Fuß zwischen den Knien eines gegenüberstehenden Kameraden ruht, zur Sicherung des Gleichgewichts etwa bei Hintenüberbeugen des Kumpfes aus dieser Stellung heraus (wie dies in beistehender Figur auch der Fall ist).

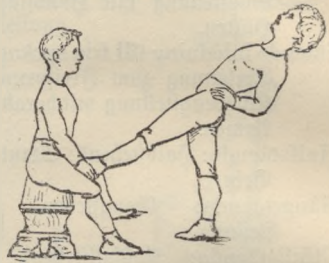


Fig. 14.

Strack-mot-half-stäende: Streck=gegen-half=stehend. Dieselbe Stellung, aber mit Hochhehalte der Arme.

Hög-mot-stäende: Höch=gegen=stehend. Der Übende steht hierbei nicht auf dem Boden, sondern auf einer Sprosse des Ribbstols, an welchem Gerät er sich auch mit den Händen festhält. (Vergl. Fig. 8.)

Sid-mot-stäende: Seitgegenstehend.

Diese Stellung entspricht dem Querstand des deutschen Turnens, d. h. die Schulterlinie des Übenden steht im rechten Winkel zur Längsachse des Geräts. Dabei kann entweder die dem Gerät zugekehrte Hand sich auf das Gerät stützen (so z. B. an der Schulbank), oder das zugekehrte seitgehobene Bein dem Gerät aufstehen (sid-mot-half-stäende), z. B. am Ribbstol (Fig. 15), oder es kann endlich die Hüftgegend seitlich dem Gerät angelehnt sein (z. B. am hüft hohen Querbaum).



Fig. 15.

Zu einzelnen seien erwähnt:

Sid-mot-half-stäende: Seit=gegen=half=stehend (am Ribbstol s. Fig. 15).

Sid-mot-krok-half-stäende: Seit=gegen=gekrümmt=half=stehend an der Schulbank; das freie Bein gekrümmt in Kniehebestellung mit rechtswinkliger Beugung im Hüft- wie im Kniegelenk.

Sid-mot-stöd-stäende: Seit=gegen=stüz=stehend. Am Querbaum, gegen welchen die Hüfte angelehnt ist.

Endlich ist als besondere Stellung anzumerken:
Hvalf - stup - stående: Wölb = sturz = stehend. Stand auf den Händen
mit leicht gebeugten, auswärts gedrehten Armen.

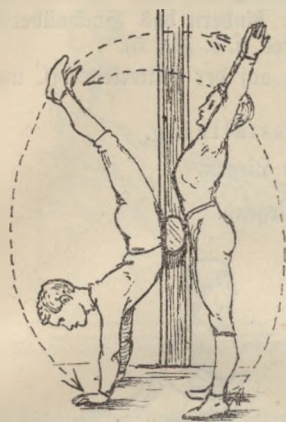


Fig. 16.

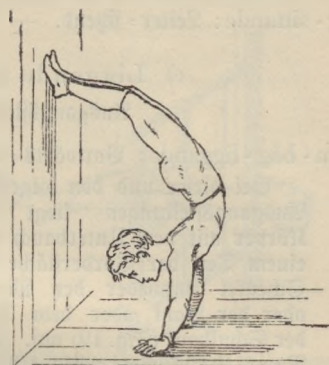


Fig. 17.

Dabei ist entweder die Bauchgegend etwas gegen den hüft hohen
Querbaum angelehnt (Fig. 16, welche auch den Übergang aus dem
Stand in den Handstand andeutet) oder die Füße finden Stütze an
einer gegenstehenden Wand (Fig. 17).

b) Sittande utgångsställning.
Ausgangsstellung im Sitzen.

1. Ohne Gerät:

Nig - sittande: Knix = sitzend. — Tiefste Kniebeuge, so daß das Gesäß auf
den Ferseu ruht.

2. Mit Gerät:

Gren - sittande: Spreizsitzend. — Sitz rittlings auf der Bank.

Gren - stup - sittande: Spreiz = sturz = sitzend. — Sitz wie vorher, jedoch
mit Rückwärtsbeugung des Rumpfes.

Sträck - gren - sittande: Streck = spreiz = sitzend. — Sitz mit gestreckten Armen
und auseinandergespreizten Knien auf dem Schulstisch; Füße auf der
Schulbank.

Mot - sittande: Gegen = sitzend. — Einfacher Seitstz auf der Bank.

Mot - hel - sittande: Gegen = ganz = sitzend.

Sitzen auf der Matte mit
gestreckten, in ihrer ganzen
Länge dem Boden aufruhenden
Beinen.

Wird aus dieser Stellung
eine Rumpfbeuge nach hinten
gemacht (Fig. 18), so muß zur
Erhaltung des Gleichgewichts
entweder ein Kamerad die
Füße des Ubenden am Fuß-

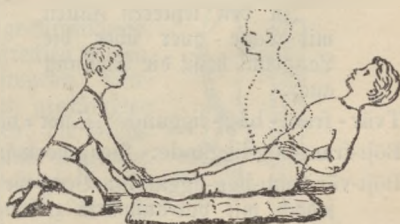


Fig. 18.

rücken festhalten, oder die Fußspitzen müssen sonstwie Halt gewinnen, z. B. unter die tiefste Sprosse des Ribbstols gesteckt sein.

Fall-sittande: Fall = sitzend. Könnte als „Hangsitz“ nach deutscher Turnsprache bezeichnet werden. Beine gestreckt auf dem Boden; Hände in Ristgriff am hüft hohen Querbaum hindern das Hintenüberfallen des stark rückwärts gebeugten Rumpfes (s. v. Fig. 5).

Steg-sittande: Leiter = sitzend. — Querfuß auf der Gitterleiter (s. unten).

e) Liggande utgångsställning.

Ausgangsstellung im Liegen.

Fram-båg-liggande: Vorwärts = bogen = liegend.

Bei dieser und den folgenden Ausgangsstellungen liegt der Körper mit dem Unterbauch und einem Teil der Vorderfläche der Schenkel entweder der Matte, oder der Bank oder dem Tisch der Schulbank (Fig. 19) auf. Der Rumpf ist rückwärts gebeugt (daher der Oberkörper bogenförmig); der Blick geht bei zurückgebeugtem Kopfe gerade aus; die Arme nehmen Handstütz auf den Hüften, falls anderes nicht besonders vorgeschrieben ist.



Fig. 19.

Die Füße stemmen dabei entweder gegen eine Wand oder sind — zur Erhaltung des Gleichgewichts — so unter die tiefste Sprosse des Ribbstols geschoben, daß sie oberhalb der Ferse gegen diese Sprosse anstemmen. Beim Liegen auf dem Schultisch stemmen die Füße auch gegen die nächste Schulbank; beim Liegen auf der Langbank können sie unter eine Bank geschoben werden (Fig. 20). Es können endlich auch die Füße von einem Kameraden über der Ferse (am „vrist“) festgehalten werden.

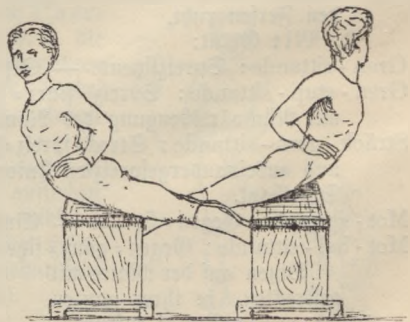


Fig. 20.

In den letzteren Fällen mit Lage quer über die Langbank heißt die Stellung auch:

Tvär-fram-båg-liggande: Quer = vorwärts = bogen = liegend.

Böjt-fram-båg-liggande: Beug-vorwärts=bogen-liegend und

Böjt-vär-fram-båg-liggande: Beug-wehr=vorwärts=bogen-liegend. Wie oben, jedoch mit vor-aufwärts gebeugten Armen, sodaß die Fingerpitzen die Schultern berühren (Böjt-fram etc.), oder (Böjt-vär-fram etc.)

Fig. 21) mit vorwärts gebeugten, wagrecht in Schwimmstellung befindlichen Armen (s. unten arm-uppböjning und arm-framförböjning).



Fig. 21.

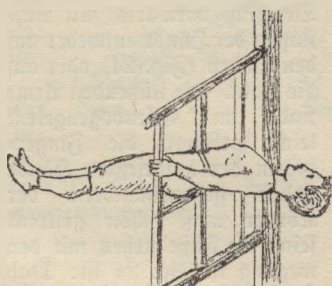


Fig. 22.

Sträck-fram-bag-liggande: Streck-vorwärts-bogen-legend. — Wie vorige, doch mit hochgestreckten Armen.

Väg-liggande: Wage-legend (an der Gitterleiter). Der Körper ruht auf einer Querleiste der Gitterleiter so oberhalb der Gefäßgegend, daß er in wagerechter Lage gestreckt im Gleichgewicht schwebt (Fig. 22).

d) Stödjande utgångsställning.

Ausgangsstellung mit Stütz.

Väg-tå-stödjande: Wage=Zeh=stützend. (Das Wort väg: Wage findet sich einmal mehr zur Bezeichnung bloß der wagerechten Haltung angewendet, ein andermal, und dies vorzugsweise, zur Bezeichnung der Gleichgewichtserhaltung.)

Weiter Ausfall nach vorn, mit Handstütz auf den Hüften; das hintere Bein stützt sich aber noch mit der Zehenspitze auf den Boden (s. Fig. 7).

Böj-våg-tå-stödjande: Beug-Wage=Zeh=stützend und:

Famn-våg-tå-stödjande: Mast=Wage=Zeh=stützend; beide wie vorige, nur mit gebeugten bezw. seitwärts ausgestreckten Armen.

Väg-rist-stödjande: Wage-Rist=stützend. Ausfallstellung; der hintere Fuß stützt auf die Bank und wird hier oberhalb der Ferse von einem Kameraden festgehalten.

Sträck-våg-rist-stödjande: Streck-Wage-Rist=stützend. Wie vorher, nur mit aufwärts gestreckten Armen.

Sträck-gren-stödjande: Streck=streich=stützend. Seitstand vor dem Querbaum mit gegrätschten Beinen und hochgestreckten Armen; die Gefäßgegend an den hüft hohen Querbaum angelehnt.

Sträck-gren-båg-stödjande: Streck=streich=bogen=stützend. Wie vorherige, jedoch mit rückwärts gebogenem Rumpfe (Fig. 23).

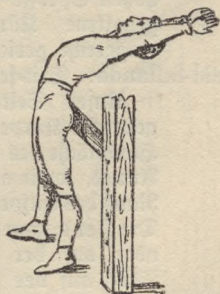


Fig. 23.

e) Fallande utgångsställning.
Ausgangsstellung im Fallen.

Die ‚fallenden‘ Ausgangsstellungen stellen gewissermaßen die Hemmung eines Falles durch Ausstützen mit einem Arm oder mit beiden Armen dar, entsprechen also meist unserm Liegestütz.

Stup-fallande: Sturz-fallend. ‚Unser Liegestütz vorwärts‘ mit Ausstützen der Hände entweder auf den Boden (Fig. 24) oder auf die Bank. Die stützenden Arme sind im Ellenbogengelenk leicht gebeugt, die Fingerspitzen der aufgesetzten Hände stehen gegeneinander; der Körper muß schön gestreckt sein; die Füße stehen mit den Zehenspitzen auf dem Boden. Die Bewegung in Fig. 24 ist: Dubbel fottflyftning med fullt raka knän: Versetzung beider Füße (nach vorn) mit vollkommen gestreckten Knien.

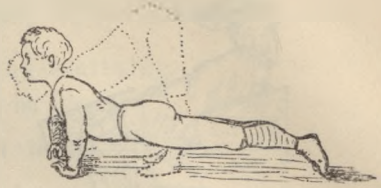


Fig. 24.

Båg-stup-fallande: Bogen-sturz-fallend. Die Arme sind auf zwei parallel in Schulterbreite von einander befindliche Bänke aufgestützt, der Rumpf rückwärts gebogen, die Fußspitzen stützen auf den Boden.

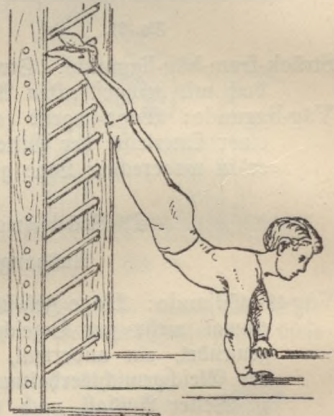


Fig. 25.

Spets-stup-fallande: Spitze-sturz-fallend. — Die Füße ruhen auf einer Sprosse des Ribbstols, welche weit höher als der Kopf befindlich ist. Der schön gestreckte zu haltende Körper ist also abwärts gerichtet. Arm und Hand werden genau so gehalten, wie bei der einfachen sturzfallenden Ausgangsstellung beschrieben ist. (Fig. 25.)

Våg-fallande: Wage-fallend.

Die Füße stützen auf der Bank (Fig. 26) oder einer entsprechend hohen Sprosse des Ribbstols, die Hände auf der Erde: der gestreckte gehaltene Körper ist also wagerecht gerichtet.

Sid-fallande: Seit-fallend.

Unser ‚Seitliegestütz‘. Der gestreckte Körper ruht auf der Handfläche des einen gestreckten Armes, sowie auf dem äußeren Rand des entsprechenden Fußes.

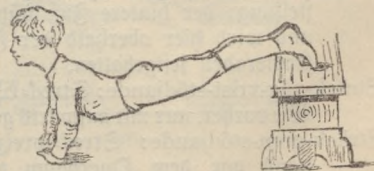


Fig. 26.

Die Hand kann Stütz nehmen entweder einfach auf dem Boden (Fig. 27) oder auf der Fläche der Bank. Der freie Arm befindet sich im Stütz auf der Hüfte.

Half-sträck-sid-fallande: Halb-streck-seit-fallend.

Eine beliebte und, wenn in Massen schön ausgeführt, recht wirksame Übung. Stellung wie vorige, nur ist der freie Arm aufwärts gestreckt (Fig. 28); kann auch an eine Wand anlehnen.

Half-spänn-sid-fallande: Halb-spänn-seit-fallend. Wie vorige, jedoch so vor dem Ribbstol ausgeführt, daß der freie Arm aufwärts gestreckt, eine Sprosse des Ribbstols umgreifen kann.

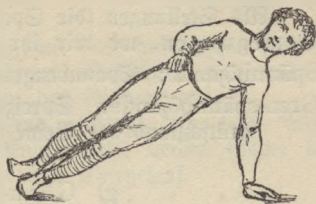


Fig. 27.

Väg-sid-fallande: Wage-seit-fallend. Die Füße, aufeinander ruhend, auf der Bank oder auf entsprechend hoher Sprosse des Ribbstols, die stützende Hand auf dem Boden, sodaß der gestreckte Körper sich genau wagerecht befindet.

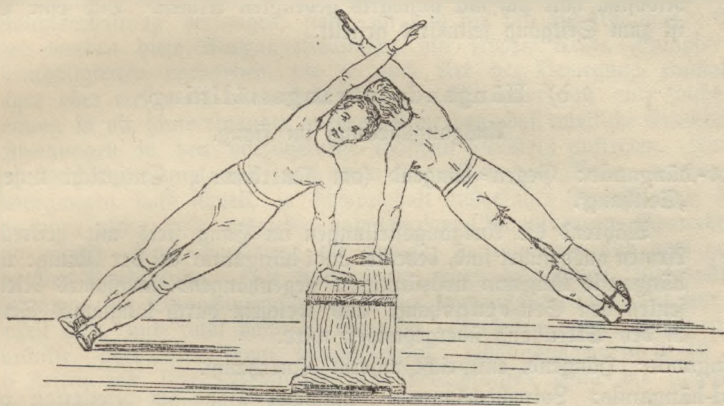


Fig. 28.

f) Spännböjande utgångsställning.
Ausgangsstellung in der Spannbearbeitung.

Unter ‚Spannbearbeitung‘ versteht man im schwedischen Turnen ein Rückwärtsbeugen des Rumpfes, des Halses und des Kopfes nebst den aufwärts gestreckten Armen, so lange fortgesetzt, bis die Hände eine in gewisser Entfernung hinter dem Körper befindliche Wand berühren oder ein dort stehendes Gerät zur Stütze umgreifen können. Das Verweilen in dieser Stellung, die Verbindung derselben mit besonderen Bewegungen, wie z. B. Fersehoben, Knieheben, ist recht anstrengend.

Die Spannbearbeitung ist eine der wirksamsten Übungen in der schwedischen Gymnastik und wird in der einen oder anderen Form (nach der Schwierigkeit fortschreitend) in jeder Gymnastikstunde geübt. Es

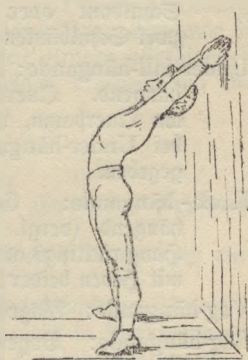


Fig. 29.

folgt ihr stets eine Kumpfbeuge vor- oder abwärts, oder Kumpfdrehen, zur gleichmäßigen Ausbildung der im Gegensinn wirklichen Muskeln (der Antagonisten).

Als Stellungen (die Spannbeuge: Spännböjning zählt sonst zu den Bewegungen, wo wir ihr noch begegnen werden) finde ich angegeben: Spännböjande: Spannbeugende Ausgangsstellung; und: Gren-spännböjande: Spreiz-spann-beugend: wie vor., nur mit Seitgrätschstand der Beine (Fig. 29).

g) Gäende utgångsställning.
Ausgangsstellung im Gehen.

Hier ist lediglich zu verzeichnen:

Mot-gäende: Gegen=gehend. — Der Übende steht in Seitstellung auf dem Ribbstol, hält sich mit aufwärts gebeugten Armen. Das eine Bein ist zum Seitgang seitwärts gestellt.

h) Hängande utgångsställning.
Ausgangsstellung im Hang.

Mot-hängande: Gegen=hängend (am Querbaum). Entspricht unserem ‚Seithang‘.

Während die Ausgangsstellungen im Hang stets mit gestreckten Armen ausgeführt sind, bedeutet ‚mot-hängande‘ bei der Übung: mot-hängande langsam nedsänking: gegenhängend langsame Niedersetzen den Seit-beugehang, aus welchem durch langsame Senken in den Streckhang übergegangen wird.

Hängande: Hängend, entspricht unserm ‚Querhang‘.

Lod-hängande: Lotrecht=hängend. Einfacher Hang am Klettertau oder der Kletterstange.

Under-hängande: Unterhängend. Querhang am Querbaum, wobei die Hände um mehr als eine halbe Armlänge von einander entfernt sind.

Fall-hängande: Fall=hängend. Querhangstand an einer Schulbank oder zwischen zwei Schulbänken (Fig. 30).

Under-fall-hängande: Unterfallhängend. Querhangstand am Querbaum, Arme wie bei Under-hängande angegeben.

Krok-hängande: Gefrümmt=hängend (vergl. Fig. 9). Hang rücklings am Ribbstol mit Heben beider Knieen.

Våg-hängande: Wage=hängend. — Abhang rücklings am Ribbstol.

Båg-hängande: Bogen=hängend. Seithangstand am Querbaum mit Durchbiegen des Rumpfes.

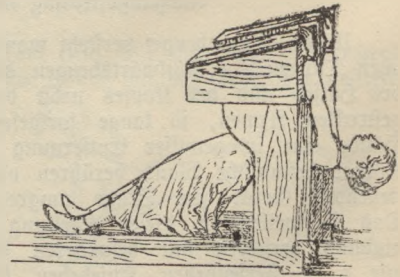


Fig. 30.

i) Vägande utgångsställning.
Ausgangsstellung in Gleichgewichtshaltung.

Folgende beiden Ausgangsstellungen finde ich hier angewendet, und zwar bei der Gymnastik an der Schulbank:

Jämn-vägande: Gleich-wiegend. Streckfüß mit flach aufgesetzten Händen an zwei Schultischen; Kniegelenk gebeugt; Fußrücken und unterer Abschnitt des Unterschenkels stützen auf der Sitzbank auf.

Krok-jämn-vägande: Gefrümmt-gleich-wiegend. (Vergl. Fig. 10.) Stütz auf zwei Schultischen wie vorher; Knieehalte beider Beine bis zur rechtwinkligen Beugung im Hüft- und Kniegelenk.

B.

Die Bewegungen.

Wie erwähnt, zählen von den Ausgangsstellungen viele, und vor allem die schwierigeren, welche Anspannung größerer Muskelgebiete und genauere Gleichgewichtserhaltung verlangen, schon an und für sich als Übungen. Meist aber werden diese Ausgangsstellungen mit Kopf-, Arm-, Rumpfs- oder Beinthatigkeiten verbunden, die je nach Art der Bewegung einmal erfolgen oder mehrmals wiederholt werden. Nie aber soll eine solche Bewegung so oft hintereinander wiederholt werden, daß wirkliche Ermüdungserscheinungen in den vorzugsweise thätigen Muskeln auftreten. Je nach Art der Bewegung und nach dem Charakter der Übung werden die Bewegungen bald schnell, ja schwinghaft ausgeführt (Armschlagen, Beinschwingen usw.), bald ausgiebig und langsam (Rumpfbeugen, Spannbengen und dergl.). Doch überwiegt die ruhige, ja langsame und stets genaue Art der Ausführung. Die Anwendung eines bestimmten, gleichmäßigen Rhythmus der Bewegungen findet in der schwedischen Gymnastik nur vereinzelt statt, und auch dann ist die Zahl der Zeiten immer eine ganz beschränkte, über vier kaum hinausgehend. Übungsfolgen in 8, 12 oder 16 Zeiten mit ihrer Belastung des Gedächtnisses kennt die schwedische Schulgymnastik nicht.

Die Zahl der verschiedenen Bewegungen allein bei den Freiübungen beträgt beim Volksschulturnen etwa 30. Dadurch, daß diese zu den verschiedensten Ausgangsstellungen, deren wir oben 98 anführten, einzeln oder zu mehreren gleichzeitig hinzutreten, ergibt sich schon ein nicht unbedeutender Übungsstoff. So zähle ich in der Anweisung von Liedbeck — abgesehen von den reinen Ausgangsstellungen — 91 reine Freiübungen und 190 Übungen am Gerät. Mit dem unendlichen Übungsreichtum des deutschen Turnens in Vergleich gebracht, sind diese Ziffern allerdings bescheiden. Indes wird mancher geneigt sein, in solcher Beschränkung einen großen Vorzug zu erblicken.

a) Kopfbewegungen.

Hufvud-böjning bakåt: Kopfbeugung nach hinten.

Växel-hufvud-vridning: Wechsel-Kopf-Drehung; abwechselnd Kopfdrehen nach rechts und links. (Vergl. Fig. 20).

Hufvud-kast-vridning: Kopf-Wurf-Drehung; schnelles Drehen in einem Zuge von rechts nach links usw.

Die Kopfbewegungen werden kaum als selbständige Übungen in der Grundstellung vorgenommen, sondern meist in Verbindung mit besonderen, mehr oder weniger schwierigen Ausgangsstellungen.

b) Armbewegungen.

Von Armbewegungen sind zu verzeichnen:

Höft-fäste: Hüften-fest, oder Handstüz auf den Hüften.

Arm-sträckning	<table border="0"> <tr><td>uppåt</td><td rowspan="4">: Armstreckung</td><td>aufwärts.</td></tr> <tr><td>framåt</td><td>vorwärts.</td></tr> <tr><td>utåt</td><td>seitwärts.</td></tr> <tr><td>nedåt</td><td>abwärts.</td></tr> </table>	uppåt	: Armstreckung	aufwärts.	framåt	vorwärts.	utåt	seitwärts.	nedåt	abwärts.	
		uppåt		: Armstreckung	aufwärts.						
		framåt			vorwärts.						
		utåt			seitwärts.						
nedåt	abwärts.										

Arm-uppböjning: Arm-Aufwärtsbeugung.

Die Unterarme werden im Ellenbogengelenk aufwärts gebeugt, sodaß die Fingerspitzen die Schultern eben berühren.

Arm-framför-böjning: Arm-vorwärts-Beugung (auch als ‚Schwimm-Stellung‘ der Arme bezeichnet).

Ober- und Unterarme, genau wagrecht liegend, werden im Ellenbogengelenk stark zueinander gebeugt; die Ellenbogen werden dabei nach hinten geführt, sodaß die gestreckten Hände, die Handteller nach unten, die Fingerspitzen nach vorn gerichtet, kurz vor den Schultern stehen. (Vergl. Fig. 21).

Arm-slagning: Arm-Schlagung. Armschellen zur Streckhalte vorwärts oder seitwärts aus Aufwärts- oder Vorwärtsbeugung der Arme.

Arm-svängning: Arm-Schwüfung.

Arm-skiftning: Arm-Wechsel, d. i. wechselweises Aufwärtschwingen. Während der eine Arm aus der Senkhalte zu Hochhehalte aufwärts schwingt, schwingt der andere aus der Hochhehalte abwärts zur Senkhalte u. s. f.

Vågrät-dubbel-armgång: Wagrechter Gang mit beiden Armen, d. i. Hangeln seitwärts im Seithang.

Sides-hand-gång: Seiten-Handgang. Hangeln vorwärts im Querhang. (Letztere beiden Übungen am Querbaum.)

Die Zahl der Armbewegungen ist eine verhältnismäßig beschränkte. Armtreisen z. B. fehlt gänzlich, ebenso das Armdrehen.

c) Rumpfbewegungen.

Die Rumpfbewegungen des schwedischen Schulturnens bestehen aus Rumpfbeugen und Drehen. Rumpftreisen ist nicht vorgegeschrieben.

Die einzelnen Bewegungen sind:

Rygg-böjning	<table border="0"> <tr><td>bakåt</td></tr> <tr><td>framåt (Fig. 31).</td></tr> <tr><td>nedåt (Fig. 32).</td></tr> </table>	bakåt	framåt (Fig. 31).	nedåt (Fig. 32).
		bakåt		
		framåt (Fig. 31).		
nedåt (Fig. 32).				

= Rücken-Beugung	rüdwärts
	vorwärts
	abwärts.

Hierbei ist zu bemerken, daß das ‚Rumpf vorwärts beugen‘ des deutschen Turnens der Rücken- oder Rumpfbeuge abwärts der schwedischen Gymnastik entspricht. Nur findet bei letzterer Übung die starke Beugung lediglich in der Lendenwirbelsäule statt, während die Brust- und



Fig. 31.

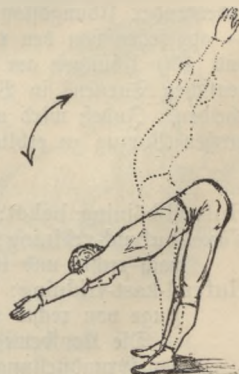


Fig. 32.

namentlich die Halswirbelsäule gerade gestreckt bleiben. — Die Rumpfbeuge vorwärts (Rygg-böjning framåt) der schwedischen Gymnastik zur sturz oder krummstehenden Ausgangsstellung (stup-stående s. v.), d. h. Rumpfbeugen bis zu einem halben rechten Winkel zur Horizontalen, mit Rückwärtsbiegung des Kopfes und Handstütz auf den Hüften, oder aufwärtsgestreckten Armen, wird im deutschen Turnen so nicht geübt.

Rygg-fällning bakåt: Rücken-Fällung nach hinten. Senken des Rumpfes als Ganzes in Verbindung mit dem Becken. Wird diese Bewegung aus knieender Grundstellung ausgeführt, so ist ihr Drehpunkt im Kniegelenk (s. Fig. 13). Anders, wenn sie aus sitzender Stellung heraus gemacht wird, wie in Fig. 33. Der Drehpunkt liegt dann im Hüftgelenk.



Fig. 33.

Sid-böjning: Seit-Beugung, und Växel-sid-böjning: Wechsel-Seit-Beugung. Seitwärtsbeugen des Rumpfes.

Sid-vidning: Seit-Drehung
 Växel-vidning: Wechsel-Drehung
 Kast-vidning: Wurfdrehung
 Spannböjning: Spannbeugung.

Rumpf drehen: { einfach; im Wechsel nach rechts und links; sowie schnell in einem Zuge von rechts nach links.

Über die Spannbeuge ist schon oben bei der Beschreibung der Ausgangsstellungen (S. 108) das Nötige gesagt.

Auf der Unterstufe wird das Spannbeugen zunächst ersetzt durch Rumpfbeugen rückwärts (in Grund-, Schluß-, Grätschstellung usw.) Die Überleitung geschieht durch Rumpfbeugen rückwärts mit hochgestreckten Armen.

Dann folgen die Spannbeugen mit Stütz gegen die Wand, Fassen am Ribbstol usw., wozu sich dann Zehenstand und Knieheben zugesellen. Schwieriger ist schon die Spannbeuge aus dem Kniestand mit gegrätschten Knien und Lufen der Kniee vom Boden (Fig. 34, knä-stående-spannböjning am Ribbstol), sowie das Armbeugen und -strecken in der Spannbeuge am Ribbstol.

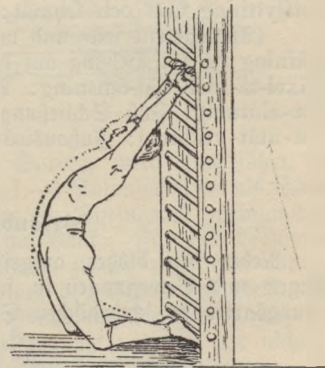


Fig. 34.

Dies als Beispiel, wie im schwedischen Schulturnen eine einzelne Übung verändert und schwieriger gestaltet werden kann.

d) Bein- und Fußbewegungen.

Hier sind folgende anzuführen:

Ben-delning: Bein-Teilung (Spreizen eines Beines).

Ben-svängning: Bein-Schwingung (Vorschwingen der Beine im Stütz).

Ben-lyftning: Bein-Lüftung (Bein heben, z. B. aus der fallstehenden Stellung (s. Fig. 5).

Sides-förflyttning: Seit-Versezung (von Armen und Beinen; z. B. in der 'sturzfallenden' Ausgangsstellung an der Bank).

Häfnng på tä och knä-böjning: Hebung auf die Zehen und Kniebeugung (Kniebeuge aus dem Zehenstand).

Växel - knä - uppböjning: Wechsel = Knie = Aufwärtsbeugung, z. B. aus dem Streckhang Knieheben rechts und links im Wechsel.

Växel - knä - sträckning: Wechsel = Knie = Streckung, d. i. Strecken der Kniee rechts und links im Wechsel aus dem Kniehebbhang (krokhängande i. o.).

Ben-öfversvängning: Bein-Überschwingung. Überschwingen beider Beine aus dem Hang beim Doppel-Querbaum (Fig. 35).

Fotflyttning utåt och framåt: Fußversezung nach aus- und vorwärts. (Auslagetritt seit- und vorwärts.)

Häfnng på tä: Hebung auf die Zehen, d. i. Ferseheben zum Zehenstand.

Växel-tä- och häl-ömsning: Wechsel-Zeh- und Ferseheben.

Fot-slutning: Fuß-Schließung.

Fot-utåt-vridning: Fußauswärts-Drehung.

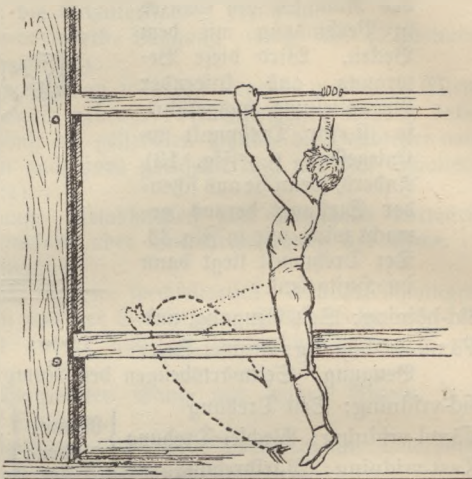


Fig. 35.

C.

Besondere Übungsarten.

Neben den bisher aufgeführten Übungen, besonderen Ausgangsstellungen und Bewegungen in solchen, finden noch eine Anzahl besonderer Übungsarten im schwedischen Schulturnen regelmäßige Pflege.

a) Freispringen.

Die beiden Übungen, welche hier zunächst erwähnt sind, 'Danshopp' und 'Svikhopp', zählen nicht zu den eigentlichen Springübungen des schwedischen Turnens, sondern werden zwischen den Frei- und Ordnungsübungen vorgenommen, derart, daß sie stets gefolgt sind von Zehengang, Lauf auf den Fußspitzen oder Spreizgang. Es sind dies:

Danshopp: Tanzhops. Fortgesetztes Springen an Ort aus dem Zehenstand in die Grätschstellung und zurück.

Svikthopp: Schwipp hops. Fortgesetztes Hüpfen vorwärts auf den Zehenspitzen.

Beide Bewegungen sollen im schnellen Zeitmaß von 120 in der Minute etwa 10—12 Sekunden lang ausgeführt werden.

Der eigentliche Freisprung (Fria språng) wird im schwedischen Gymnastiksaal stets sowohl ohne Springbrett wie ohne Niedersprungmatrize geübt. Es wird auch kein sonderliches Gewicht auf hervorragende Entwicklung der Springfertigkeit nach Höhe und Weite — ich rede hier nur vom Schulturnen! — gelegt; der Weitsprung wird nur im Freien, zusammen mit den Spielen, vorgenommen.

Hauptsächlich kommt es beim Freispringen an auf tadellose Haltung: zum Absprung Kniebeuge mit lose herabhängenden Armen, Niedersprung

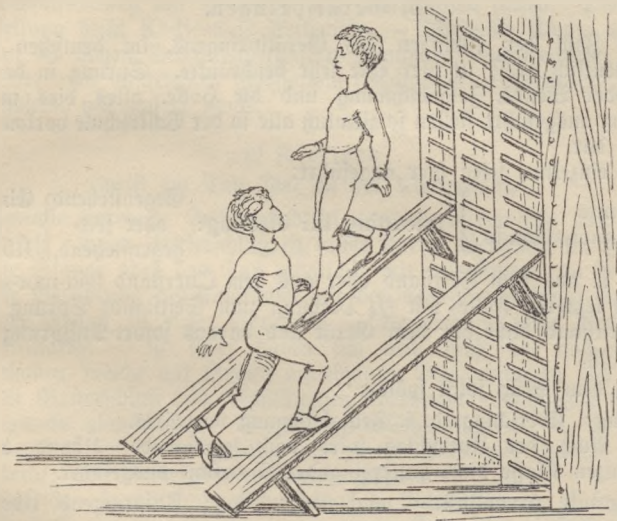


Fig. 36.

wieder in die Kniebeuge usw. Dieser Sprung wird ausgeführt: als Schlußsprung an Ort und vorwärts; mit 1—3 Anlaufschritten als Spreizsprung; mit beliebigem kurzen Anlauf über ein Springmal (springmärke), d. h. eine Springschnur, Verte oder eine Bank. Für den Weitsprung wird das Springmal einfach durch Aufzeichnen zweier parallelen und entsprechend von einander entfernten Striche auf den Boden hergestellt. Mit Recht wird vermieden, beim Sprung die Hände auf die Hüften stützen zu lassen, da dies den Sprung nur ungelentig macht und die gar nicht unwichtige Beihilfe der Arme zur Springbewegung ausschaltet. — Der Sprung mit Anlauf wird von der ganzen Abtheilung in einem Zuge („i ström“) unmittelbar hintereinander ausgeführt.

Häufig ist ferner, um dies hier anzufügen, als besondere Übung der Niedersprung oder Tiefsprung (djupsprång) vom Gerät. So aus dem Stand von der Bank herab; aus dem Hang vom Querbaum oder der Kletterstange; aus dem Hochstand vom Kibbstol, hier namentlich mit gleichzeitiger Vierteldrehung.

Von der Bank kann der Tiefsprung auch nach vorherigem Anlauf über die Länge der Bank ausgeführt werden: dabei ist die Bank am Absprungende durch Auflegen auf eine zweite Bank erhöht, sodass ihre Fläche zum Anlauf eine aufsteigende ist. Anlauf und Sprung werden damit unserem Sturmspringen etwa entsprechend. Es wird endlich der Sturm-
Anspringende vallsprång: anspringend Walllauf — so ausgeführt, daß

zwei Langbänke nebeneinander oder doch nur wenig voneinander entfernt auf eine höhere Sprosse des Kibbitzstols gelegt und mittels der oben (Seite 72) erwähnten Haken befestigt werden. Damit ist eine mehr oder weniger steil ansteigende und absteigende Ebene geschaffen, und es kann die ganze Abteilung hintereinander (i ström) die eine Bank hinauf, die andere herablaufen (Fig. 36).

b) Gerätspringen.

Die Zahl der Übungen des Gerätspringens, im deutschen Turnen außerordentlich groß, ist hier eine sehr beschränkte. Sprung in den Stütz, Planke oder Wende, Felsabschwung und die Hocke, alles dies meist am Querbaum ausgeführt, stellen so ziemlich alle in der Volksschule vorkommenden Übungen dar.

Im einzelnen seien hier angeführt:

Mot-stående oder Sid-mot-stående	} inledning till öferslag:	Gegenstehend } Einleitung oder seit- } zum gegenstehend, } Überschlag,

d. h. aus dem Seitstand oder aus dem Querstand (sid-mot-stående: im letzteren Falle mit $\frac{1}{4}$ Drehung zum Seitstand) Sprung in den Seitstand dicht vor dem Gerät und daraus sofort Aufsprung in den Stütz.

Aus dem Stütz folgt später:

Oöferslag: Überschlag, d. i. Felsabschwung vorwärts.

Auch der Überschlag wird nach genügender Übung von der ganzen Klasse dicht hintereinander (i ström) ausgeführt.

Ansringande öfersprång med ätvändning: Anspringend Überschprung mit Außenwendung.

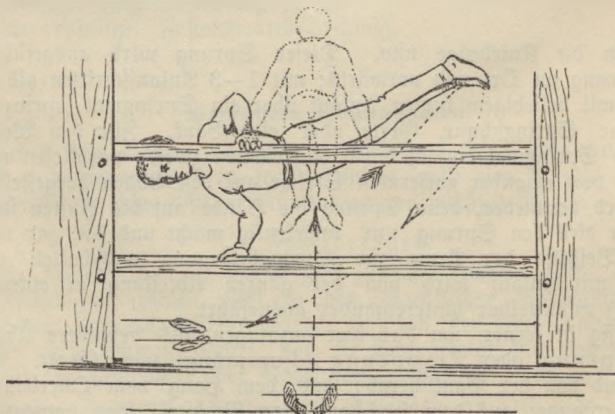


Fig. 37.

Entspricht unserer Wende aus dem Stand beim hüft hohen Ref. Wird die Übung nicht am einfachen Querbaum, sondern am Doppelbaum (dubbelbom) ausgeführt, so steht der obere Baum etwa brusthoch. Es erfolgt zuerst ein Sprung in den Stütz und kurzes Verweilen in denselben (jännvägande utgångsställning) und dann der Niederschwung, wobei die freie Hand zu flüchtigem Stütz auf den unteren Querbaum greift (Fig. 37).

Mellansprång: Zwischenprung, d. i. Aufsprung in den Stütz und unmittelbarer Absprung. Die Übung, welche einer Barrenübung entspricht, kann ausgeführt werden zwischen zwei in Schulterbreite von einander entfernt stehenden Schultischen oder zwischen Schultisch und Rückenlehne der Schulbank. Sie kann auch ausgeführt werden im Stütz auf die Schultern zweier Kameraden, welche in leichter Ausfallstellung mit Handstütz auf den Hüften stehen. Diese Hilfsstellung heißt Kedjestöd: Kettenstütz. — Wird die Übung mit Stütz auf die hohen Seitenteile (unsern „Bauschen“ entsprechend) des dem Querbaum aufgesetzten Holzstuhls (Sadelbom) ausgeführt, so ist sie dasselbe wie unsere Hocke.

c) Klettern

(meist am Tau oder an der Kletterstange).

Lodhängande ääntring: Lodhängend Klettern, d. i. Hangeln mit Kletterschluß. Beim Kletterschluß ist unter starker Beugung im Hüftgelenk die Stange oder das Tau möglichst mit den Knien zu halten, um die Berührung des Unterleibs mit der Stange unbedingt zu meiden. Der Grund zu dieser Vorschrift — Vermeidung jeder Reibung der Genitalien — ist klar; haben sich doch auch bei uns Stimmen erhoben, welche auf Grund unliebsamer Beobachtungen das Hangeln mit Kletterschluß vom Schulturnen überhaupt ausschließen wollen.

Väghängande slagäntring: Wagehängend-Schlagklettern, d. h. Hangeln vorwärts im Querliegehang an einem Knie und beiden Händen. Gerät: Querbaum oder wagerecht gespanntes Tau.

Stuphängande slagäntring: Sturzhängend Schlagklettern, d. i. Hangeln abwärts im Querliegehang an einem Knie und beiden Händen; Kopf steht tiefer als das Bein. Als Gerät dient der schräg gestellte Querbaum oder ein schräg gespanntes Tau.

d. Winden.

Das Durchwinden an der Gitterleiter ist eine der schwedischen Gymnastik eigentümliche Geschicklichkeitsübung. Es werden dadurch namentlich die seitlichen Rumpfmuskeln in hervorragender Weise geübt und gekräftigt. Das Winden beginnt aus dem Sitz auf einem Quersteg der wagerechten oder der lotrechten Gitterleiter. Es wird entweder seitwärts nach der nächstliegenden seitlichen Gitteröffnung, seit- und aufwärts, oder endlich aufwärts in spiraler Drehung um eine der lotrechten Gitterstangen ausgeführt, und zwar stets unter halber Drehung des Körpers derart, daß die Blickrichtung, wenn sie im Sitz in der einen Gitteröffnung nach vorn geht, beim Sitz in der nächsten Gitteröffnung nach hinten gerichtet ist, und umgekehrt. Zum Beispiel:

Winden aufwärts. Der Übende sitzt, der Wand den Rücken zukehrend, auf der untersten Quersprosse der senkrechten Gitterleiter,

umgreift mit beiden Händen die zweithöhere Quersprosse, richtet sich zum Stand auf und greift dann mit gekreuzten Armen die dritthöhere Sprosse. Indem er unter Drehung des Körpers diesen hebt, kommt er auf der nächsthöheren Quersprosse zum Stand und auf der zweithöheren zum Sitz, diesmal aber der Wand das Gesicht zugehend.

Abwärts (s. Fig. 38 rechts) werden dieselben Bewegungen umgekehrt so unternommen, daß die Beine zuerst den Sitz verlassen und den umgekehrten Sitz auf der nächsttieferen Quersprosse erstreben, unter Drehung des Rumpfes.

Um die gleichmäßige Kräftigung der beidseitigen schrägen Bauchmuskeln usw. zu erzielen, wird streng darauf gehalten, daß jeder Übung im Winden an der Gitterleiter, die nach einer Richtung ging, stets unmittelbar nachher oder am nächstfolgenden Tage die gleiche Übung mit steter Drehung nach der entgegengesetzten Richtung hin folge.

An der wagerechten Gitterleiter (Vågstege) werden meist geübt:

Stegsittande vågslingring framåt: Steg sittend Vagrechtwinden vorwärts.

Stegsittande korslingring uppföre framåt: Steg sittend Kreuzwinden aufwärts=vorwärts (hufvudet före: Kopf voran).

Stegsittande korslingring utför baklänges: Steg sittend Kreuzwinden abwärts und rücklings (det är benen förut: d. i. Beine voraus).

Stegsittande korslingring framåt utföre: Steg sittend Kreuzwinden vorwärts und abwärts (Fig. 39). (Dabei Kopf voran.)

An der senkrechten Gitterleiter (lodstege) werden meist geübt:

Stegsittande korslingring uppföre framåt: Steg sittend Kreuzwinden aufwärts und vorwärts.

Stegsittande lodrät slingring: Steg sittend Lotrechtwinden (auf- und abwärts, s. Fig. 38).

Stegsittande spiralslingring uppåt och nedåt: Steg sittend Spiralwinden aufwärts und abwärts.



Fig. 38.

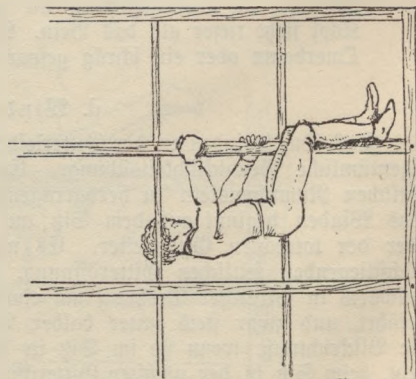


Fig. 39.

Die Übung wird paarweise um eine mittlere Langstange der senkrechten Gitterleiter so ausgeführt, daß bei Beginn der Übung die beiden Übenden nebeneinander sitzen, und zwar sitzt der eine mit dem Gesicht gegen den Saal, der andere mit dem Gesicht gegen die Wand gewendet. Während der rechts-sitzende nun in die nächsthöhere Gitteröffnung links von der Mittelstange klettert, klettert der links-sitzende, mit seinem Partner sich kreuzend, in die nächsthöhere Gitteröffnung rechts und so fort. — Die Übung wird in der Gymnastikstunde des folgenden Tages so wiederholt, daß jedesmal der, welcher am Tage vorher zuerst rechts saß, nun linksitzend die Übung beginnt und umgekehrt.

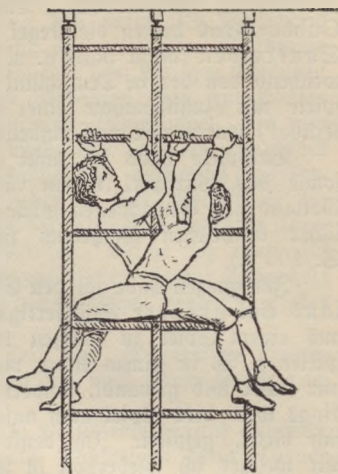


Fig. 40.

3. Übungen und Spiele im Freien.

(„Lekar“ oder „Fria lekar“.)

Bei entsprechender Witterung wird die Gymnastikstunde häufig auf den Spielplatz oder den Schulhof ins Freie verlegt, wobei eigentliche Spiele mit besonderen, nur fürs Freie geeigneten Übungen abwechseln. Es fiel mir auf, daß trotz der Kürze der Zeit ($\frac{1}{2}$ Stunde) kein Spiel länger als etwa 5, höchstens 10 Minuten betrieben wurde. Vielmehr fand ein häufiger Wechsel statt. Die meisten Spiele hatten den Charakter der Scherzspiele, kaum sah ich einmal ernsthafter durchgeführte und gute Ausbildung verratende Kampfspiele.

Von Übungen seien genannt:

Weitlauf (kapplöpning) über etwa 80—100 m, in Abteilungen von 6—8 Schülern ausgeführt, und zum Schluß Stichentscheid zwischen den jedesmal Besten der einzelnen Abteilungen. Die Sieger wurden durch einen Händedruck des Lehrers belohnt.

Weitpringen über einen durch zwei in den Boden eingekratzte Linien abgegrenzten Raum (etwa 2 m breit bei 12-jährigen Knaben). Wer der beste Springer war, wurde jedesmal an den Fußendrücken am Boden festgestellt. 6—8 sprangen immer gleichzeitig.

Ferner: Hinkampf (halsa tokar), abwechselnd auf dem rechten und dem linken Bein; Ziehkampf (dragkamp); Abbringen eines kurzen, etwa 40 cm langen Stabes (pinnkamp mit der „pinna“, welche übrigens auch zu einem munteren Wurfspiel, ähnlich unserm „Wärenspiel“, verwendet wird) usw.

Von Spielen seien genannt: Geier und Henne (Hök och dufra, d. h. „Habicht und Taube“); Fangschon (Änkleken oder „Sista paret ut“, d. h. „das letzte Paar läuft aus“); Hund und Jäger (Jägare och hund); Drittenuabslagen (Trekarl); Katze und Maus (katt och rätta);

Blindekuh (Blindbock); Türkentopf (Gubben oder Dansa Gubbe. Gubbe=Greis heißen die Regel, welche nicht umgeworfen werden dürfen); Sautreiben (hopa boll) u. a. Einige dieser Spiele wurden etwas abweichend von der in Deutschland üblichen Art gespielt; einige kleine Kampfspiele mit Zuhilfenahme einer Springschnur (z. B. Hopa kråka ‚Hüpfe Kråhe!‘) waren mir noch unbekannt.

Ballspiele habe ich nicht gesehen. Das prächtige Ballspiel ‚Pårk‘, sowie das Wurfspiel ‚Kasta värpa‘, welche ich in Wisby auf der Insel Gotland von Erwachsenen spielen sah, habe ich an anderer Stelle ausführlicher beschrieben (Jahrbuch für Volks- und Jugendspiele IX. 1900. S. 194 ff.)

Im ganzen habe ich den Eindruck, daß bei den Schülern in Deutschland eine größere Spielfertigkeit herrscht, und daß unsere Knaben mehr aus einem Spiel zu machen wissen. Die Volksschüler hier am Rhein spielen z. B. in einem Alter von 12—14 Jahren ihren Schlagball nicht nur sicher und gewandt, sondern auch mit einer gewissen Feinheit. Allerdings wird dies Spiel auch außerhalb der Schulplätze, wo nur ein Raum sich bietet, gespielt. Ich denke bei dieser Gelegenheit auch an die Art, mit welcher ich wiederholt in Berlin Volksschüler den Verlauf zu einem ebenso fesselnden als frischen Kampfspiel gestalten sah. Ähnliches habe ich in Stockholm nicht gesehen. Das Jugendspiel ist dort keineswegs in gleichem Maße eingebürgert wie in der Mehrzahl der städtischen Schulen in Deutschland. Es wird dies übrigens auch von sachkundigen Schweden zugegeben.

4. Reigen und Tanzreigen.

Hinsichtlich der eigentlichen gymnastischen Übungen und des Verlaufs einer gymnastischen Übungsstunde besteht in den schwedischen Volksschulen keinerlei Unterschied zwischen Knaben- und Mädchenturnen. Nicht einmal hinsichtlich der Ordnungsübungen: in den Mädchenabteilungen wurde genau so marschiert, wurden genau so bei Wendungen u. dergl. Stampfritte ausgeführt, wie in den Knabenabteilungen. Hier wie dort liegt den Ordnungsübungen der natürliche Schritt mit Aufsetzen der Ferse zuerst zu Grunde; kein stützfüßiger Gang mit Auftreten zuerst auf die Fußspitzen, wie er in Deutschland noch vielfach als ‚schön‘ gilt, wird hier von den Mädchen gefordert.

Dagegen kommen im Mädchenturnen — und hier im Gegensatz zum Knabenturnen — einfache Reigen und Rundtänze zur gelegentlichen Übung. Es handelt sich aber da keineswegs um verwickeltere Reigen, welche mühsam eingeübt werden müssen und das Gedächtnis stärker belasten, sondern um Volkstänze (folkdansar) und Ringelreigen (ringlekar), welche, zum Gesang eines Volksliedes ausgeführt, in Schweden, wenigstens in Stockholm, allgemeiner bekannt und volkstümlich sind.

Kein Besucher Stockholms unterläßt es, das ganz einzigartige ‚Freilichtmuseum Skansen‘ (Skansen=Schanze; eine Anhöhe im Osten Stockholms) zu besuchen, wo in einem großen Naturpark die verschiedenen Landschaften Schwedens mit ihren charakteristischen Bauten und Bauernhöfen, mit ihren Bewohnern in ihren Nationaltrachten, mit ihren Tieren und Pflanzen vertreten sind. Abends finden hier auf einer besonderen Plattform oder auf grünem Rasen Volkstänze und Reigen, ausgeführt von Mädchen und Burschen aus den Landschaften Dalekarlien, Schonen, Samland usw. in ihren malerischen Trachten statt. Die Leitung

des großartigen ‚Nordischen Museums‘, welcher zugleich dies eigenartige Freilichtmuseum auf Skansen zur Darstellung des nationalen Volkstums untersteht, hat sich mit großem Erfolge bemüht, alle diese alten Volkstänze neu zu beleben und den Schatz der alten Volkslieder dem heutigen Geschlecht zu erhalten. Es ist diesen Bemühungen zu verdanken, daß jene Weisen und Lieder, sowie jene Tänze mit ihren munteren Bewegungen, die zum Teil in prächtig naiver und ausdrucksvoller Weise den Text des Tanzliedes zur Darstellung bringen, ganz allgemein bekannt und verbreitet wurden. Die Einübung ebenderj selben Reigen und Lieder in der Volksschule erfordert daher wenig Mühe. Es war mir in der That eine freudige Überraschung, als ich einzelne von den Volkstänzen, welche ich oben auf ‚Skansen‘ gesehen und ob ihrer Frische und natürlichen Anmut bewundert hatte, unten in den Volksschulen, vom Gesang der Mädchen begleitet, wieder fand.

Manche dieser Volksliedchen — zum Teil sind es harmlose Liebeslieder — haben entzückende Weisen und lassen sich auch ihrem Sinne nach leicht durch Bewegungen darstellen.

Als Probe diene die erste Strophe eines Volksliedchens aus Schonen, welches ich in mehreren Mädchenklassen als Tanzreigen beim Turnen hörte und sah. Dasselbe lautet:

Marcia.

Så går jag där i rin-gen och ser up-på
 dej, Så råk-ker jag dej han-den, Kom val-sa med
 mej. I da-la, i da-la-skog, I da-la i
rit.
 da-la-skog, I da-la i da-la-skog, I da-la, i skog.

Deutsch: So geh ich da im Kreise
 Und seh' auf zu Dir,
 So reich' ich Dir die Hände,
 Komm, tanze mit mir.
 :: Im Thale
 Im Wald im Thal. ::

Die Bewegungen illustrieren die Worte. Die Probe zeigt übrigens auch, welche Fülle musikalischen Wohllauts die vokalreiche schwedische Sprache gegenüber der deutschen besitzt.

Ubrigens fand ich unter diesen Volksliedern in der Schule auch ein altes rheinisches Volkslied wieder:

„Hopp Mariännche, hopp Mariännche
 Loß die Böppcher danze' usw.“

Der entsprechende schwedische Text lautete ähnlich:

„Hopp mor Annika, hopp mor Annika,
Se din dotter dansar“ etc.

Fast alle diese Tanzlieder haben ein sehr lebhaftes Zeitmaß und entbehren völlig der Sentimentalität, welche unsern deutschen Volksliedern, namentlich den neueren, vielfach eigentümlich ist. Dementsprechend sind denn auch die begleitenden Reigen- und Tanzbewegungen meist ungemein lebhaft und munter. Die Vorführung dieser Volkstänze, wie ich sie in mehreren Mädchenklassen der Volksschulen sah, bot ein ebenso frisches wie anmutiges Bild. Ich bin den betreffenden Lehrerinnen sehr dankbar dafür, daß sie mir eine ganze Reihe dieser Ringeltänze vorführten. In der Alara-Volksschule geschah dies mit Begleitung des Harmoniums, welches im Turnsaal stand und von einer Schülerin gespielt wurde.

IV.

Die unterrichtliche Behandlung der schwedischen Schulgymnastik.

Die Leitung der gymnastischen Übungen an den Volksschulen ruht durchweg in den Händen der betreffenden Klassenlehrer oder Klassenlehrerinnen. Eine Oberaufsicht wird in den Schulen der Stadt Stockholm durch einen ‚Gymnastik-Instructor‘ ausgeübt. Zur Zeit bekleidet dies Amt Herr D. Köhler, im Sommer zugleich Direktor der großartigen Bade- und Schwimm-Anstalt der Stadt Stockholm.

Was die für den Betrieb der Gymnastik angelegte Zeit betrifft, so soll dieselbe für jeden Schüler wie für jede Schülerin $\frac{1}{2}$ Stunde täglich betragen. Hierzu ist jedoch zu bemerken, daß auf den unteren oder mittleren Stufen diese Zeit abgekürzt erscheint (bis auf 15 Minuten hintereinander), oder daß vor Beginn der Schulstunden oder zu Schluß derselben wiederholt je 5 Minuten lang gymnastische Übungen angeordnet werden. Letztere Art der Verteilung (Interpolierung) der gymnastischen Übung auf mehrere kurze Übungszeiten am Tage ist wohl nur für die unteren Stufen üblich. Es handelt sich dabei um Freiübungen, die im Klassenzimmer oder auf dem Schulhof vorgenommen werden.

Aber auch da, wo es sich um keine volle hintereinanderfolgende Tagesübung (Dagöfning) handelt, sind gleichwohl die an einem Tage durchzunehmenden Übungen derart auszuwählen, daß sie in einer bestimmten Folge die verschiedenen Abschnitte der Muskulatur des Körpers und die verschiedenen Gelenke bewegen und üben, um allen Teilen des Skeletts und allen das Skelett bewegenden Muskeln in gleicher Weise Anregung zum rechten Wachstum und zur ebenmäßigen Entwicklung zu geben.

Es wird dabei durchaus vermieden, irgend eine Muskelgruppe vorwiegend in Anspruch zu nehmen oder gar zu ermüden. Eine Folge von Übungen hintereinander im Streckhang, oder im Beugehang, oder im Sitz würde den Grundsätzen der schwedischen Gymnastik widersprechen. Wird eine Muskelgruppe zu stärkerer Arbeit vermocht, so werden gewöhnlich unmittelbar darauf die gegensinnig wirkenden Muskeln, die Antagonisten,

in entsprechendem Maße angeregt. Einer Übung bestimmter Beugemuskeln folgt eine solche der entsprechenden Strecker und umgekehrt, Anzieher und Abzieher, Einwärtsdrehler und Auswärtsdrehler usw. erhalten möglichst ein gleiches Maß von Arbeit angewiesen. Wenn — eine scheinbare Ausnahme von dieser Regel — den Streckmuskeln des Rückens und des Nackens eine besonders eingehende Berücksichtigung zu teil wird, so geschieht dies mit Recht deshalb, weil im Alltagsleben, namentlich beim Sitzen in der Schulbank, und hier vor allem in der Schreibhaltung, die Biegung der Wirbelsäule nach vorn überwiegt. Dem soll im Interesse einer schönen geraden Haltung das nötige Gegengewicht durch geeignete gymnastische Übungen gegeben werden. Überhaupt sind die Übungen der Rumpfmuskulatur im schwedischen Turnen ganz besonders entwickelt — im Gegensatz zum deutschen Turnen, wo die Bethätigung der Muskeln an Armen und Schultern meist allzulehr in den Vordergrund tritt. Das schwedische Schulturnen hat in der Auswahl seiner Übungen und der Art ihrer Zusammenstellung einen ausgesprochen orthopädischen Charakter. Dies sei im folgenden näher dargehan.

1. Die Zusammenstellung der Übungen für eine schwedische Gymnastikstunde.

Der Übungsstoff einer schwedischen ‚Tagesübung‘ ist lediglich nach den Übungszwecken ausgesucht und verteilt. Die zu einer Tagesübung zusammengestellten Übungen sind in den Übungsverzeichnissen durch vorgelegte Nummern in besondere Gruppen geordnet. Es läßt sich dieser stetig wiederkehrende Aufbau in einer jeden gut geleiteten Gymnastikstunde übrigens auch ohnedem deutlich erkennen, am deutlichsten bei den Übungen für fortgeschrittenere Schüler, wo die Geräte des Gymnastiksaales alle zur Anwendung kommen.

Die Tagesübungen mit Geräten finden sich stets angeordnet in neun Gruppen, die indes in Bezug auf die Zahl der zu einer solchen Gruppe gehörenden Übungen unter sich sehr ungleich sind. Während z. B. die 1. Gruppe (Ordnungs- und Freiübungen) immer eine größere Reihe von Übungen umfaßt, zählen die anstrengenderen Übungsgruppen 2—7 stets nur wenige Übungen, meist 1—3.

Diese Gruppen sind: 1. Beinübungen (Ordnungsübungen).

- | | | |
|---|--|--|
| Übungen von
umfassenderer Wirkung
auf den Körper. | | 2. Übungen zur Streckung des Rückens wie des ganzen Körpers (Spannbeugen). |
| | | 3. Übungen im Gange und Heben des Körpers. |
| Übungen von mehr
begrenzter Wirkung auf
bestimmte Muskelgruppen | | 4. Übungen zur Gleichgewichtshaltung des Körpers. |
| | | 5. Übung der Rücken-, Schulter- und Nackenmuskeln. |
| | | 6. Übung der Bauchmuskeln. |
| | | 7. Übung vorwiegend der seitlichen Rumpfmuskeln. |
| | | 8. Springübungen (und Gehübung). |
| | | 9. Atnungsübung in Verbindung mit bestimmten Freiübungen. |

Die anstrengenderen Übungen liegen also mehr nach der Mitte der Turnstunden. —

Sehen wir uns nun in einzelnen diese Übungsgruppen an.

1. Gruppe: Beinübungen (Ordnungs- und Freiübungen).

Die Ordnungsübungen des schwedischen Turnens sind, wie oben ausgeführt, von beschränktem Umfange. Der Lehrer läßt jedesmal einen Teil derselben durchnehmen und verwendet darauf etwa 5—7 Minuten. Er beginnt natürlich mit den einfachsten Ordnungsübungen auf der untersten Stufe und gestaltet dieselben, allmählich fortschreitend, mannigfaltiger bei den Geübteren.

Auf die Ordnungsübungen folgen oder sind zwischen diese eingeschoben einige Freiübungen (3—6 an der Zahl). Unter diesen sind stets vertreten: Bewegungen der Arme und Übungen der Beinmuskeln (namentlich Zehenstand und Kniebeugen); häufiger auch Kopfdrehen; bisweilen auch eine Humpfbewegung, z. B. Seitbeugen des Rumpfes.

Sowohl bei den Ordnungs- wie bei den Freiübungen wird vor allem auf schönste gerade Haltung und genaueste Ausführung stetig geachtet, fast ähnlich genau wie auf unseren Ererzierplätzen.

2. Gruppe: Übungen zur Streckung des Rückens: ,Spannbeugen‘.

Die starke Rückwärtsbiegung des Rumpfes bei hochgestreckten Armen und gestreckt gehaltenen Knien (wenn die Übung nicht aus knieender Stellung erfolgt) ist eine der bezeichnendsten Übungen des schwedischen Turnens. Sie wird zunächst als einfache Freiübung aus dem Stand ausgeführt, aus Grundstellung oder dem Seitgrätschstand, weiterhin aus knieender Stellung mit gegrätschten Beinen. Bei stärkerer Rückbiegung wird entweder der hüft hohe Querbaum als Stütze gegen die Kreuzgegend benutzt, oder die emporgestreckten Hände finden beim Rückbiegen Stütz durch Berühren der Wand, durch Umgreifen einer Sprosse des Ribbstols oder durch Fassen der Hände eines geeignet aufgestellten Pameraden. In dieser Stellung werden nun noch Bewegungen, wie Heben in den Zehenstand, Knieheben im Wechsel, Kopfdrehen rechts und links u. dergl. vorgenommen, schließlich Beugen und Strecken der Arme.

Große Muskelgebiete längs der ganzen Wirbelsäule, an der Vorderseite des Rumpfes, an den Schultern und Armen, am Becken und an den Schenkeln werden bei dieser Haltung, in welcher der Übennde eine Weile verharrt, teils anhaltend zusammengezogen, teils stark gedehnt. Die einzelnen Wirbelförper der zurückgebogenen Wirbelsäule werden mit ihren Knorpelscheiben voneinander an ihrem vordern Umfange entfernt und gewissermaßen gelüftet. Zur Entspannung der vorzugsweise in Anspruch genommenen Muskelgebiete läßt man der Spannbeuge oft eine Humpfbeuge vor- und abwärts folgen, oder Rumpfdrehen mit gebeugten Armen, wobei die Hände an den Hinterkopf fassen (Nack-fäste) u. ähnl.

Auch die ‚Spitze-sturz-fallende Ausgangsstellung‘ (s. oben S. 20), wobei der gestreckte Körper sich auf die dem Boden aufgesetzten Hände bei leicht gebeugten Armen stützt, während die Fußrücken einer höheren Sprosse des Ribbstols aufrufen, wird, als eine in manchem Betracht gegensinnige, d. h. die Antagonisten bethätigende Übung der Spannbeuge beigefügt.

3. Gruppe: Übung im Hang und Heben des Körpers.

Hierher gehören: Ausgangsstellungen und Bewegungen im Hangstand am Querbaum oder am Ribbstol; im Hang am Querbaum; Aufwärtswinden an der Gitterleiter; Seitwärtsklettern im Querliegende

hang am Querbaum oder am wagerechten Tau; Hangeln an den Kletterstangen oder dem senkrechten Klettertau. — Alle diese Übungen werden in angemessenem Wechsel und nach der Schwierigkeit fortschreitend in dieser Gruppe geübt. Die Zahl solcher Übungen im Rahmen einer ‚Tagesübung‘ beträgt gewöhnlich eine bis höchstens drei.

4. Gruppe: Übung zur Gleichgewichtserhaltung des Körpers.

Als Gleichgewichtsübungen dieser Gruppe dienen: schwierigere Ausgangsstellungen, wie z. B. ‚vorwärts bogenliegend‘ auf Matte oder Bank; ‚wölbsturzfallende‘ Ausgangsstellung, d. i. Handstand mit Stütz der Füße gegen die Wand oder der Unterbauchgegend gegen den Querbaum; Wage=stützende Ausgangsstellungen (Beispiele o. S. 19) usw. Ferner Bewegungen, welche anstrengende Gleichgewichtserhaltung fordern wie: Kumpfsenken rückwärts aus dem Kniestand mit gegrätschten Knien (s. d. Fig. 13); Knieheben wechselweise aus dem Stand; Kopfdrehen im Zehenstand oder in tiefer Kniebeuge; Schwipphops (fortgelehtes Hüpfen vorwärts) im Zehenstand, Gehen auf der Schwefelante u. dergl.

Einige Marschschritte, Zehengang oder Wendungen werden zuweilen nach solcher Gleichgewichtsübung zwischengehoben.

5. Gruppe: Übung der Muskeln um Schultern, Nacken und Becken.

Von Ausgangsstellungen begegnen wir auch hier der ‚bogenliegenden‘ auf der Bank in ihren verschiedenen Formen, eine Stellung, welche in hervorragendem Maße die Strecker des oberen Teils der Wirbelsäule und der Halter des Kopfes in Anspruch nimmt; weiter gehört hierher das Beinheben aus der Strecklage oder aus der ‚fallenden‘ Stellung, wobei namentlich der Hüftlendenmuskel (Ilio-psoas) bethätigt wird; mit den erstgenannten Ausgangsstellungen wird ferner Armschlagen oder Armstrecken verbunden usw.

6. Gruppe: Übung der Bauchmuskeln (und der Muskeln an der Vorderseite des Rumpfes überhaupt).

Hier sind es vor allem die geraden Bauchmuskeln (sowie der in manchem Betracht gleichsinnig thätige Hüftlendenmuskel), welche stark in Anspruch genommen und geübt werden. So bei den verschiedenen sturzfallenden Ausgangsstellungen (Lieggestütz) auf dem Boden und namentlich an der Bank, bei welchem die vordere Bauchwand nicht nur die Last der Eingeweide trägt, sondern auch der ganzen Rumpflast das Gleichgewicht hält; ebenso halten Bauchmuskeln und Hüftlendenmuskel dem Rumpfe das Gleichgewicht beim Senken des Rumpfes nach hinten aus dem Sitz auf den Schenkeln (Bank) oder auf den gestreckten Beinen (Matte) — wenigstens beim Aufrichten und Senken des Rumpfes, während in der vollen Rücklage der Rumpf am Vertinischen Bande aufgehängt ist. Im Liegestütz werden dann noch Beinbewegungen vorgenommen. Desgleichen treten die geraden Bauchmuskeln vereint mit dem Ilio-psoas bei der ‚gekrümt hängenden‘ Ausgangsstellung in Thätigkeit, z. B. beim Gang rücklings am Ribbstol mit Heben beider Kniee zur rechtwinkligen Beugung in Hüft- und Kniegelenk, wobei jene Muskeln das Gewicht der Beine tragen. In dieser Stellung werden die gebeugten Kniee dann auch gestreckt (s. Fig. 9).

7. Gruppe: Übung der seitlichen Rumpfmuskeln.

Hierher gehören: Rumpfdrehen; Seitbeugen des Rumpfes aus verschiedenen Ausgangsstellungen; ferner: die seitfallende Ausgangsstellung (s. Fig. 27 u. 28) mit vollständig gestrecktem Körper (Seitliegestütz), wobei die schiefen Bauchmuskeln der nach oben sehenden Körperseite wesentlich das Körpergewicht tragen. Selbstverständlich wird diese Übung der gleichmäßigen Ausbildung wegen stets wechselseitig, mit Stütz einmal auf dem rechten, dann auf dem linken Arm ausgeführt. Auch das Gehen auf der Schwebekante mit Kniewippen, sowie Hüpfen auf den Zehenspitzen vorwärts in der Kniebeuge finden sich in dieser Gruppe.

8. Gruppe: Spring-, Lauf- und Gehübungen.

Es folgen nun jedesmal einige Springübungen: Sprung auf der Stelle; Sprung auf- und vorwärts; Tiefsprung vom Gerät; Sturmlauf; Sprung in den Stütz; Wende usw. Darau schließen sich Marsch mit langen oder kurzen Schritten; kurzer Dauerlauf auf den Fußspitzen; Zehengang u. dergl.

9. Gruppe: Atnungsübung in Verbindung mit Freiübungen.

Den Schluß der Tagesübung bilden stets einige Freiübungen, welche rhythmisch mit Ein- und Ausatmung verbunden werden und den Atemgang dabei erleichtern. Dahin gehört: Armschlagen seitwärts (das Ausbreiten der Arme jedesmal mit der Einatmung verbunden); Armaufwärtsstrecken (Einatmung) und -senken (Ausatmung) in verschiedenen Ausgangsstellungen; Rumpfbeugen; Kniebeugen u. dgl. —

Schon diese ganze Aufzählung zeigt, daß von einem Unterschied zwischen Frei- und Gerätübungen in der schwedischen Schulgymnastik kaum die Rede sein kann. Nur die Art der Bethätigung, und nicht das Gerät, bestimmt jedesmal den Charakter der Übung.

Wo es eben angeht, werden alle Übungen als Gemeinübungen von der ganzen Abteilung gleichzeitig ausgeführt. Selbst bei vielen Gerätübungen geschieht dies; so z. B. am Ribbstol. In einer der Schulturnhallen zählte ich 36 Plätze rundum am Ribbstol, der mittleren Schülerzahl einer Turnklasse entsprechend. Beim Turnen an der Bank oder am Querbaum genigte die Gesamtlänge der Geräte gewöhnlich, um wenigstens die Hälfte der in Sturreihe beiderseits vor dem Gerät aufgestellten Schüler (erst traten die ungeraden, dann die geraden Hotten an das Gerät) gleichzeitig üben zu lassen.

Es wird jedoch auch in Knabenklassen der höheren Stufe in drei oder vier Riegen (rotar) und der Leitung von Vorturnern (rotmästare) geturnt. Die Vorturner werden dazu eigens vorgeübt. Die Verteilung und Anordnung der Übungen bleibt aber auch hier genau so in neun Gruppen geordnet, wie bei dem Turnen unter alleiniger Leitung des Lehrers; die Ordnungs- und Freiübungen werden natürlich auch hier stets von allen gemeinsam vorgenommen.

Die trefflichen Geräteeinrichtungen, wie sie früher beschrieben sind, ermöglichen es, daß der stete Wechsel mit den Geräten während einer Gymnastikstunde einen Zeitverlust nicht herbeiführt. In einem Nu hatten die Schüler oder Schülerinnen stets die Querbäume aufgestellt und wieder unter der Decke verschwinden lassen; waren die Gitterleitern herabgelassen

und wieder hinaufgezogen; wurden die Bänke herangestellt und wieder zur Seite gebracht usw.

2. Der Gang einer ‚Tagesübung‘ als Beispiel.

Es möge hier in kurzem der Gang einer ‚Tagesübung‘ nach der Anweisung von Liedbeck, wie sie von geübteren Schülern auszuführen ist, als Beispiel für das Gesagte angeführt sein. Die Ziffern entsprechen den oben beschriebenen Übungsgruppen.

1. Aufstellen in Stirnreihe. Bildung mehrerer Stirnreihen. Öffnen und Schließen der Reihen. Marsch in Stirn- und Flankenreihe. Wendungen. Aus- und Einrücken der Rotten.

Freiübung: 1. Grundstellung. Aufwärtsstrecken der Arme.

Heben in den Zehenstand und Kniebeugen (3—5 mal).

2. Grundstellung. Seitwärtsstrecken der Arme und Sprung in den Seitgrätschstand (3—5 mal).

Laufen im Kreis.

Freiübung: Grundstellung. Schließen der Füße. Beugen der Arme mit Führen der Hände zum Hinterhaupt.

2. Gerätübung: (Antreten am Ribbstol ringsum, mit Aufstellung $1\frac{1}{2}$ Fuß etwa vor dem Gerät im Laufschrift.)

Armsstrecken aufwärts. Langsames Rückwärtsbeugen des Rumpfes bis zum Fassen einer Ribbstol-Sprosse mit den Händen (Spannbeuge). Kurzes Verharren in dieser Stellung.

Freiübung: 1. Rumpfbeugen vorwärts mit Handstütz auf den Hüften. 2. Rumpfbeugen abwärts.

(Auf einen Pfiff des Lehrers Antreten im Laufschrift zur Stirnreihe, Aufstellen rechts und links vom Querbaum, das Gesicht dem Gerät zugewendet).

3. Gerätübung am Querbaum:

a) Im Liegehang (von rechts treten gleichzeitig die geraden, von links die ungeraden Nummern ans Gerät; sodann umgekehrt): Kopfdrehen rechts und links.

b) Im Liegehang: Heben des rechten und linken Beines im Wechsel.

4. Freiübung:

Im Kniestand mit gegrätschten Beinen und aufwärts gestreckten Armen Senken des Rumpfes rückwärts (das Hüftgelenk bleibt gestreckt; die Bewegung geschieht im Kniegelenk).

5. Gerätübung an der Bank:

Querliegestütz über die Bank mit Ausliegen des Unterbauchs auf der Bankfläche. Handstütz auf den Hüften und Rückbiegen des möglichst aufgerichteten Rumpfes. Drehen des Kopfes rechts und links. (Quer-vorwärts-bogenliegend Kopfdrehen).

6. Freiübung:

Liegestütz auf dem Boden mit leicht im Ellbogengelenk gebeugten Armen; Vor- und Rückstellen der gestreckt zu haltenden Beine.

Gerätübung am Ribbstol:

Streckhang rücklings mit Heben beider Kniee bis zur rechtwinkligen Beugung im Hüft- und Kniegelenk. Kurzes Verharren in dieser Stellung.

7. Gerätübung an der Bank:

Seitliegestütz rechts und links im Wechsel. Übergang durch den Liegestütz vorlings. Der freie Arm im Handstütz auf der Hüfte.

Freiübung:

Seitgrätschstand mit aufwärts gestreckten Armen. Rumpfsdrehen rechts und links im Wechsel.

8. Sprung auf der Stelle. Schlußsprung vorwärts. Spreizsprung mit Anlauf und Vierteldrehung beim Niedersprung (über die Bank). Wechselweise rechts und links: Heben der Fußspitze in der Grundstellung (12 mal im Zeitmaß von 70 in der Minute). Behangang (in Viererreihen).

9. Freiübung:

- a) Grundstellung. Arme seitwärts schwingen und zum Unterarmnischlagen beugen im Zeitmaß des Atemganges. Beim Seitwärtschlagen hat jedesmal die Ein-, beim Beugen die Ausatmung zu erfolgen (5—10 mal).
- b) Dieselbe Übung mit vorgebeugtem (sturzfallendem) Rumpfe.

Im vorhergehenden war die Gliederung des Übungsstoffes in der schwedischen Gymnastik dargethan, wie sie für Tagesübungen mit Benutzung der Geräte des Gymnastiksaales üblich ist.

Auf der Unterstufe werden jedoch Geräte noch nicht angewendet, sondern nur Ordnungs- und Freiübungen vorgenommen. Der Übungsstoff wird schon mannigfaltiger, wenn als Gerät zunächst schon die Bank benutzt werden kann. Als weiteres Gerät kommt hinzu die Schulbank. Aber auch in allen diesen Fällen einer Schulgymnastik mit bescheidensten Hilfsmitteln wird die Folge der an einem Tage hintereinander oder in mehreren kürzeren Zeiten vorzunehmenden Übungen in ähnlicher Weise zusammengestellt und sucht in ähnlicher Weise bestimmten Übungszwecken gerecht zu werden, wie dies bei dem gymnastischen Unterricht mit Zuhilfenahme des ganzen Apparates von Geräten der Fall ist. Den Nachweis dafür im einzelnen zu erbringen, würde hier zu weit führen.

Unter allen Umständen wird die schwedische Schulgymnastik der Aufgabe, die sie sich gestellt hat, auf eine recht vollkommene und geistreiche Art gerecht, nämlich der Aufgabe: in jeder Gymnastikstunde möglichst alle Muskelpartien des Körpers nach ihren hauptsächlichsten Wirkungsrichtungen hin gleichmäßig durchzuüben, sodaß allen Muskeln ein wirksames Maß von Arbeit auferlegt, keiner aber ungleich mehr als die anderen belastet und ermüdet wird. Das dürfte wohl nicht zu bestreiten sein. Eine andere Frage ist aber die, ob eine solche Art des Übens, weil allzu ausgeklügelt und trocken wissenschaftlich erscheinend, auf die Schüler nicht abstoßend und langweilig wirken müsse.

Nach meinen Wahrnehmungen ist dies nicht der Fall. Die Kinder der verschiedensten Klassen, von den verschiedensten Lehrern und Lehrerinnen geleitet, machten fast durchgängig einen frischen Eindruck im Gymnastiksaal, und schienen mit voller Anteilnahme und Freude bei ihren Übungen zu sein. Daß der Unterricht in der Gymnastik nicht trocken und schlaff erteilt werde, sondern frisch und schneidig, wird Lehrern und Lehrerinnen besonders ans Herz gelegt.

„Besser“, sagt Liedbeck, „man läßt die Kinder einfach in Freiheit spielen, als daß man sie unter dem Namen von Gymnastik einige schlaffe und nachlässige Bewegungen vornehmen läßt.“

Man darf nicht vergessen, daß einerseits die Übungen der schwedischen Gymnastik doch mannigfaltig genug sind, um ein ermüdendes Einerlei nicht aufkommen zu lassen, anderseits sind fast alle Übungen an sich leicht, ungefährlich und erfordern keine übergroße Anstrengung. Um so williger lassen sich die Schüler dazu bringen, alle Übungen sorgfältig in bester Haltung auszuführen. Auch der häufige Wechsel des Geräts und die Ausführung stets als Gemeinübung der ganzen Klasse trägt dazu bei, den Turnunterricht lebendig zu gestalten und die Turnenden anzuregen. Ich gestehe diese Wahrnehmung um so lieber zu, als ich mit dem vor-gefaßten Urtheil, die schwedische Schulgymnastik kennzeichne sich vor allem durch Trockenheit und Langweiligkeit, zuerst die Gymnastikfale in Stockholm betrat.

V.

Einige Vergleiche zwischen der Art des schwedischen und der des deutschen Turnens.

Bei einer eingehenden Betrachtung der schwedischen Schulgymnastik drängt sich uns unwillkürlich die Frage auf, ob diese Gymnastik gegenüber dem deutschen Turnen irgendwelche wesentliche Vorzüge besitzt. Seit dem verunglückten Versuche Nothsteins, das schwedische Turnen an den preussischen Schulen einzuführen, wiegt in den Kreisen der Turnlehrer in Deutschland die Meinung vor, daß die schwedische Schulgymnastik eine sehr geringwertige sei und auch nicht entfernt an das deutsche Turnen heranzreiche. Daß diese Meinung sich auf eine auch nur einigermaßen zureichende Kenntnis des heutigen schwedischen Schulturnens stütze, muß entschieden bestritten werden. Man ist im Gegentheil in den zuständigen Kreisen darüber nur dürftig unterrichtet, wie sich aus der turnerischen Litteratur mühelos nachweisen läßt. Es muß dabei auch darauf aufmerksam gemacht werden, daß das, was Nothstein bei uns einführen wollte, in vielen wesentlichen Punkten gar nicht dem heutigen schwedischen Schulturnen entspricht.

Anderseits besteht aber in Schweden das lebhafteste Vorurtheil, ja Widerwille gegen das deutsche Turnen. Meist wird von demselben kurzweg behauptet, dasselbe sei mehr Akrobatik als Gymnastik; mit wahrer erzieherischer Gymnastik habe es wenig zu thun. Dieses Vorurtheil würde nicht in dem Maße bestehen, wenn das wirkliche deutsche Schulturnen in Schweden bekannter wäre und man nicht nach den Schaustellungen urtheilte, wie sie unsere Turnvereine darbieten. Ich konnte das in Gesprächen mit schwedischen Lehrern wiederholt feststellen. Indes das Ausland weiß nicht zwischen unserem Schul- und Vereinsturnen zu unterscheiden. Daher auch das für unser deutsches Turnen so ungünstige Urtheil von Männern wie Prof. Angelo Mosso in Italien, Professor Fernand Lagrange und G. Demeny in Frankreich, Männer, welche auf dem Gebiet der Leibesübungen doch zweifellos eine hervorragende Stellung einnehmen.

Die schwedische Heilgymnastik hat sich in den ärztlichen Kreisen Deutschlands gerade während der letzten beiden Jahrzehnte ein hohes Ansehen erworben und findet weitverbreitete, ja steigende Anwendung in unseren orthopädischen und heilgymnastischen Anstalten. Dagegen ist vorauszu-
sehen, daß eine vorurteilsfreie und gar in manchen Punkten anerkennende Würdigung der schwedischen Schulgymnastik in der deutschen Turnlehrerschaft starke Ablehnung erfahren wird. Dies soll mich indes nicht abhalten, auf einige Vergleichspunkte, die sich mir aufdrängen, hier einzugehen.

Zunächst fällt als ein nicht unwesentlicher Unterschied zwischen den gymnastischen Systemen folgendes auf. Im schwedischen Turnen wiegen langsame Bewegungen vor; namentlich kommt das Verharren in einer einmal eingenommenen, nur durch Muskelanspannung aufrecht zu erhaltenden Stellung (man denke an die zahlreichen oben beschriebenen „Ausgangsstellungen“) zur häufigen Übung. Umgekehrt nehmen im deutschen Turnen kurze, schwinghafte und schnellende Bewegungen einen weit größeren Raum ein. So bei den Freiübungen nach scharfem rhythmischen Zählen und auf „Ruck und Zuck“, wie bei den Geschicklichkeitsübungen an den Geräten.

Zweifellos ist der Körper in hurtigen, schwinghaften Bewegungen ebensowohl auszubilden, wie in langsamen und stetigen.

Die schwedische Gymnastik schreibt allerdings auch eine Anzahl von schnellenden Bewegungen mit kurzer plötzlicher Muskelzusammenziehung vor. Neben den Springübungen — welche ja stehender Bestandteil einer jeden Tagesübung sind — kommen in Betracht Übungen wie Armschlagen und -schnellen, Beinschwingen, hastiges Rumpfdrehen (Kast-vridning) u. dergl. Als Geschicklichkeitsübungen sind ferner noch anzusehen das Winden an der Gitterleiter sowie die Kletterübungen. Unsere Übungen in Ruck und Zuck mit dem Eisenstab werden für die männliche schwedische Jugend ersetzt durch die mit soldatischer Strammheit auszuführenden Gewehrgriffe bei den militärischen Übungen. Im ganzen aber sind alle diese Übungen wenig zahlreich. Unser Schwingen in Stütz und Hang und die daraus entwickelten Übungen, welche im deutschen Turnen einen recht beträchtlichen Raum einnehmen, fehlen dem schwedischen Turnen so gut wie ganz. Auch wenn man der Meinung ist, daß die Belastung des Schultergürtels beim Schwingen im Stütz und die Zerrung des Schultergürtels beim Schwingen im Hang für das Turnen in der Volksschule eine recht sparsame Anwendung dieser Übungen bedingen sollte, so wird man diese Übungen doch auch hier nicht gänzlich missen wollen. Eher schon Übungen wie das Stützen und Stützhüpfen (am Barren), welche von Knaben meistens in recht schlechter Haltung ausgeführt werden, d. h. mit Drehung der Schulterblätter derart, daß der untere Schulterblattwinkel nach außen geht, und daß Kopf und Hals zwischen die Schultern einsinken. Die wenig kräftigen Muskeln, welche die Schulterblätter in ihrer Lage neben der Wirbelsäule festhalten sollen, werden eben bei diesen Übungen über Gebühr belastet und sind in den meisten Fällen nicht stark genug, um der gesamten Körperlast das Gleichgewicht zu halten. Es wäre nicht der mindeste Verlust dabei, wenn diese Übungen für das Schulalter ganz wegfielen. — Dies nebenbei.

Für die Geschicklichkeitsübungen des deutschen Turnens am Reck, am Barren, am Pferd usw. führen wir vor allem das ins Feld, daß diese Übungen in ihrer großen Mannigfaltigkeit eine treffliche Schule der Nervengymnastik und namentlich des Koordinationsver-

mögens darstellen. Es muß indes zugegeben werden, daß die langsameren, genau und schön auszuführenden Bewegungen des schwedischen Turnens ebenso die Bewegungsnerven in Anspruch nehmen und üben, und gleichfalls genaueste Koordination der ins Spiel tretenden Muskelkräfte bedingen. Indes haben die schwinghaften Übungen unseres Turnens an den Geräten, wenn schon ausgeführt, doch noch besondere Vorzüge. Sie erziehen zu einer Gewandtheit und Anstelligkeit der Gliedmaßen wie des Rumpfes in mannigfaltigen und flinken Bewegungen, wie sie umfassender im Rahmen irgend eines Systems der Schulgymnastik wohl nicht erreicht ist. Keine Übungen sind mir bekannt, welche gleiche Befriedigung dem jugendlichen Wagemute gewähren, und bei genügendem Können in gleich hohem Grade das Gefühl der Sicherheit wecken. Dafür spricht auch, daß in keinem Lande der Welt eine schulmäßige Gymnastik so vollständig geworden ist, und, über die Schuljahre hinaus, von einer verhältnismäßig so großen Zahl von Jünglingen und Männern betrieben wird, als das Turnen in Deutschland. Und es sind gerade die Geschicklichkeits- und Kraftübungen an den Geräten, welche den vorwiegenden Inhalt des Männerturnens ausmachen. Der hohe Anreiz, den diese Übungen bieten, läßt sich also gar nicht bestreiten.

Indes darf diese Thatsache nicht blind machen gegen die Frage, ob der Wert, welchen diese Übungen für die Gesundheit aller Organe und die ebenmäßige schöne Entwicklung des Körpers haben, hoch genug ist, um den großen, ja überwiegenden Raum, den sie zur Zeit im deutschen Turnen einnehmen, zu rechtfertigen. Bezüglich des Volksturnens ist eine Äußerung darüber hier nicht am Platze. Bezüglich des Schulturnens aber muß vor einer Überschätzung der Geschicklichkeitsübungen an den Geräten doch gewarnt werden, und jedenfalls ist hier der Übungsstoff — wie schon die oben kurz angeführten Beispiele zeigen mögen — sorgfältig zu sichten.

Noch ein anderes muß hinsichtlich schneller und schwinghaft ausgeführter Bewegungen im Gegensatz zu langsam ausgeführten betont werden, das ist der Unterschied, der hier in der Art der Muskelarbeit besteht. Bei schnellenden oder schwinghaften Bewegungen werfen die arbeitenden Muskeln mit einer zuckungsartig plötzlichen stärksten Zusammenziehung das betreffende Glied oder den Körper in die gewollte Richtung: die gegensinnig arbeitenden Muskeln, die Antagonisten, sind bei der Bewegung nicht beteiligt, sondern gebieten derselben höchstens dann, wenn sie am Ziele angelangt ist, durch eine schwache ruckweise Zusammenziehung Halt. Wird dagegen die betreffende Bewegung langsam ausgeführt, so bleibt der eigentliche bewegende Muskel in andauernder Zusammenziehung bis zum Schluß, ebenso aber auch in erforderlichem Maße die gegensinnig wirkenden Muskeln, indem sie die Bewegung genau in dem beabsichtigten Umfang, der gewollten Bewegungsrichtung, dem bestimmten Zeitmaß halten. Die Bewegung geschieht in ebenmäßig glattem Zuge, genau und sicher.

Wir besitzen für diese Thatsache unmittelbare Beweise durch photographische Reihenaufnahmen, namentlich durch die Bilder von A. Londe in Paris, welche Richer in seiner „Physiologie artistique“ mitteilt. Es sind hier in vielen Beispielen die genau entsprechenden Augenblicke von Bewegungen, welche einmal schwinghaft, sodann ganz langsam ausgeführt sind, nebeneinandergestellt. Das gebrauchte Modell, ein Mann mit ungewöhnlich entwickelter Muskulatur, gestattet, daß ein anatomisch geschultes Auge die erwähnten Unterschiede sofort aufs schärfste erkennen kann. Der

Unterschied in der Bethätigung der Muskeln, welcher hinsichtlich einer schnellsten und einer langsam oder doch in mäßigem Tempo erfolgenden Bewegung obwaltet, ist also ein großer.

In dem einen Falle eine ruckweise, heftigste, aber nur einen ganz flüchtigen Augenblick dauernde Zusammenziehung des Muskels, der dabei einem einzigen, blitzartig erfolgenden Willensimpuls gehorcht. Im andern Falle eine während ihrer ganzen Dauer vom Willen gleichmäßig beeinflusste stetige Zusammenziehung des arbeitenden Muskels wie seiner Antagonisten. Eine solche langsame Bewegung läßt durch ihre Dauer dem Blutstrom Zeit, in vermehrter Fülle dem Muskel zuzuströmen, ihm Nährstoffe während der Arbeit zuzutragen und verbrauchte Stoffe fortzuschwemmen. Langsame Bewegungen schaffen somit günstigere Bedingungen für den Stoffwechsel im Muskel. Wohlgemerkt, es handelt sich hier um rein gymnastische Bewegungen — die stetig und halbautomatisch wiederkehrenden Bewegungen bei Schnelligkeitsübungen, wie Laufen, Schnellgehen, Rudern usw. stehen hier nicht zum Vergleich.

Es bestehen aber auch Unterschiede — dies zeigt schon die verschieden erfolgende Beteiligung der Antagonisten — hinsichtlich der Sicherheit und Genauigkeit der Bewegung. Lasse ich z. B. eine Abtheilung die Arme aus der Senkhalte vor-aufwärts zur Hochhebbhalte nach kurzem Befehl schnell schwingen, so wird man bei einer turnenden Abtheilung leicht gewahren, daß die Arme nicht völlig ausgestreckt hochkommen, und daß sie, in die Hochhebbhalte angelangt, nicht sofort stillstehen, sondern eine Weile hin und her sackeln. Es gehört schon ein rechter Drill dazu, um solche Mängel zu beseitigen. Bei der weithin üblichen Ausführung der Freiübungen nach fortgesetztem kurzem rhythmischen Zählen kommen solche Ausführungs- und Haltungsfehler weder dem Lehrer noch dem Turnenden so leicht zum Bewußtsein. Jedenfalls ist die Ausführung einer solchen Bewegung viel genauer, sicherer und schöner, wenn sie ruhig in glattem Zuge erfolgt, nach entsprechendem Befehl und Vorbild.

Ob eine Bewegung besser langsam oder schwingend und schnellend auszuführen ist, liegt in der Natur der Bewegung selbst begründet. Am ehesten vertragen Bewegungen der Gliedmaßen, also der Arme und Beine, schnellste kurze Ausführung, ja verlangen sie oft geradezu. Sind doch der Wurf, der Schlag, der Stoß, der Tritt natürliche schnellende Bewegungen der Arme und Beine, von denen wir im Spiel umfassenden Gebrauch machen. Andererseits verlangen Übungen, welche größere Muskelmassen, namentlich am Rumpfe, in Thätigkeit setzen, zu ihrer ausgiebigen Einwirkung eine langsame Ausführung. Für unser Turnen ist daher die Nichtschar nicht außer acht zu lassen, daß das Zeitmaß jeder Übung sich nur nach der Art der Übung richte, und nicht verschiedenartige Bewegungen hinsichtlich der Schnelligkeit ihrer Ausführung durch Einfügung in rhythmische Bewegungsreihen über einen Reisten geschlagen werden. Werden doch heute selbst Gerätübungen nach rhythmischem Gleichtakt, ja selbst nach dem Takte der Musik vorgenommen. Solchem Drill mag man die Jugend einmal zum Zwecke einer Schaulistung unterwerfen — eine gymnastische, der Eigenart jeder Bewegung gerecht werdende Behandlung des Turnstoffes ist das aber nicht. Mit Recht hat der 'Leitfaden für den Turnunterricht in den Preussischen Volksschulen' für eine Reihe von Bewegungen, so für Rumpfübungen, gewisse Beinbewegungen usw. ausdrücklich langsame Ausführung vorgeschrieben.

Anderes liegt die Sache bei solchen Übungen, welche mit militärisch

straffen Befehl in ‚Ruck und Zuck‘ vorgenommen werden sollen. Hier hat der Schärfe des Befehls die Bestimmtheit der Ausführung zu entsprechen. Die Genauigkeit, Pflöchlichkeit und Strammheit, welche hier gefordert wird, ist erzieherisch für die Entwicklung eines ebenso schnellkräftigen und schlagfertigen als bestimmten Wesens von hoher Bedeutung. Vor allem schätzen wir diese Übungen, mit dem Holz- und namentlich mit Eisenstab ausgeführt, als Vorübung zu wichtigen militärischen Tugenden hoch. Wenn in der schwedischen Schulgymnastik alle Übungen mit Handgeräten, also mit Stäben, Hanteln und Keulen vollständig fehlen, so ist dies sicherlich ein Mangel. Allerdings wird dort der männlichen Jugend, auch schon in den höheren Klassen der Volksschulen, durch die militärischen Übungen und insonderheit durch die Ausbildung in strammen und erakten Gewehrgriffen einigermaßen ein Ersatz geboten.

Ich möchte hier aber den Hinweis darauf nicht unterlassen, daß gegen die reinen Freiübungen in manchen turnerischen Kreisen zu Gunsten der Eisenstab- oder Hantelübungen eine gewisse, oft recht starke Voreingenommenheit herrscht. Wer denkt nicht an Jägers verächtliche Bemerkung über die ‚Lusthiebe‘ des unbewehrten Armes. Man sollte indes nicht übersehen, daß bei Übungen mit dem Stab unsere Arme, in den Schultergelenken sonst nach allen Richtungen frei beweglich, dadurch, daß sie mit ihren Endgliedern, den Händen, an die Enden des Stabes, den sie halten, festgelegt sind, an freier Beweglichkeit außerordentlich eingebüßt haben. Wirklich vollendete Freiübungen ohne Belastung der Arme erfordern einen höheren Grad von Koordinationsfähigkeit der Armmuskeln und eine weit größere Feinheit und Sicherheit der Bewegung, als dies Stabübungen zu thun vermögen. Mir scheint nach dem, was ich nicht nur in Schweden, sondern auch in der Schweiz gesehen, als ob auf unseren deutschen Turnplätzen die Pflege der reinen Freiübungen im ganzen durchaus nicht auf der Höhe stehe.

Bei einem Vergleich des deutschen und schwedischen Turnens darf auch nicht der Hinweis darauf fehlen, daß das schwedische Turnen ein größeres Gewicht auf die Ausbildung der Muskulatur des Rumpfes legt als das deutsche. Bei letzterm überwiegt, namentlich in den Gerätübungen, die Inanspruchnahme der Muskeln um Schultern und Arme. Wie wir sahen, wird in der schwedischen Gymnastik eine besonders eingehende Berücksichtigung der Ausbildung der geraden und schiefen Bauchmuskeln, sowie der Strecken des Rückens zu teil. Die wichtigsten Übungen einer jeden Gymnastikstunde sind der Ausbildung gerade dieser Muskelpartien mit ausgesprochener Absicht gewidmet. Man schreibt deshalb in Schweden dieser Seite der nationalen Gymnastik besondere Wirksamkeit und besondere Erfolge zu.

Nun ist der Menschenschlag in Schweden an und für sich ein hübscher und ansehnlicher; schlanke, gut gewachsene Gestalten sind überwiegend. Aber auch abgesehen davon, fiel es mir während der vier Wochen, die ich in Schweden zubrachte, stets und allenthalben auf, welche schöne gerade Haltung die jungen Leute, namentlich die durch ihre weißen oder schwarzen Mützen kenntlichen Studierenden und Mittelschüler fast durchweg zeigen, und wie ebenmäßig und flach bei diesen jungen Leuten der Rücken entwickelt zu sein pflegt. Bei uns in Deutschland zeigt ein ungleich größerer Prozentsatz junger Leute ausgesprochene Wölbung des Rückens in der Gegend der Schulterblätter. Ich hatte diese Überzeugung gewonnen, auch bevor ich im gymnastischen Zentral-Institut auf diese offenkundige

Thatsache besonders aufmerksam gemacht worden war, und will dahingestellt sein lassen, wieweit die dort mir gegenüber ausgesprochene Behauptung zutrifft, diese gute Haltung und diese schöne Rückenbildung seien eben sichere Ergebnisse der Sonderart der schwedischen Schulgymnastik. —

Es sei endlich auf die Zahl der schwedischen Gymnastikstunden — täglich $\frac{1}{2}$ Stunde, also sechs mal in der Woche — hingewiesen. Zweifellos ist diese Verteilung der Turnzeit viel wirksamer und ersprießlicher, als die Zusammendrängung der Turnübungen auf nur 2 oder 3 volle Stunden in der Woche. Schon in der Schulkonferenz 1890 war der Vorschlag, täglich $\frac{1}{2}$ Stunde turnen zu lassen, gemacht worden. Er ist indes leider nicht zur Ausführung gekommen. Man kann in 30 Minuten eine hinreichende Zahl von Übungen durchturnen lassen, geeignet, alle Muskelgruppen des Körpers in wünschenswerter Weise anzuregen und zu bethätigen. Voraussetzung ist dabei allerdings — daß die Turnklassen nicht zu groß sind. Bei 60 bis 80 Schülern, die unter Leitung eines einzigen Lehrers turnen, ist es unmöglich, auf jeden einzelnen Schüler derart Obacht zu geben und besondere Anlagen und Schwächen einzelner derart zu berücksichtigen, wie es eine sorgfältige Erziehung des Körpers erfordert. An Stelle letzterer tritt dann allzuleicht ein rein äußerlicher Drill, welcher sich mit Erzielung von Massenwirkungen begnügt.

Man hat dem deutschen Turnen den Vorwurf gemacht, daß es durch Zusammendrängung zahlreicher anstrengender Übungen auf nur wenige aber volle Stunden an Stelle wohlthätiger Übung Überanstrengung setze; es wäre dies, als ob man eine auf mehrere Tage zu verteilende Arznei auf einmal austrinken wollte. Diese Vorwürfe sind übertrieben, und eine Übermüdung unserer Jugend in der Turnstunde findet thatsächlich selten statt, jedenfalls nicht in dem Grade, daß sich Schäden dadurch offenkundig gezeigt hätten. Gleichwohl würde eine Verteilung des Turnunterrichts auf eine größere Zahl kleiner Turnzeiten — aber nicht unter 30 Minuten, sonst werden die Wirkungen verzettelt! — die Wirksamkeit des Turnens wesentlich erhöhen. Wenigstens halte ich so dafür und muß in der Verteilung des Unterrichts in der schwedischen Gymnastik auf eine tägliche Übungszeit von 30 Minuten Dauer einen großen Vorzug gegenüber der Einteilung des deutschen Turnunterrichts erblicken. Ich will hinzufügen, daß man auch in Frankreich die Dauer einer *leçon de gymnastique scolaire* auf 30 Minuten bemißt und daß man dort, dem schwedischen Vorbild folgend, die jedesmal durchzunehmenden Übungen in bestimmte Gruppen, ihren Übungszwecken gemäß, einteilt, ohne indes die eigentümlichen Übungen und Geräte der Schweden herüberzunehmen.¹⁾ Wir würden gegebenenfalls dies aus dem Schatz unseres reich entwickelten Übungsstoffes auch aufs leichteste bewerkstelligen können.

Allerdings könnten wir den Übungsstoff unserer Freiübungen durch die Übung der *Spannbeuge* bereichern; denn diese Übung ist in ihren verschiedenen Arten der Ausführung in der That eine treffliche für die heranwachsende Jugend. Ebenso möchte ich für das Mädchenturnen wenigstens die Einführung der Bank als Turngerät (ich meine die *Langbank* mit unten eingelassener *Schwefelkante*) warm empfehlen. Denn die Übungen an der Bank tragen zur Ausbildung namentlich der Streckmuskeln längs der ganzen Wirbelsäule und zur Erzielung schöner gerader

¹⁾ Georges Demeny: Guide du maître chargé de l'enseignement des exercices physiques dans les Ecoles publiques et privées. Paris 1899.

Haltung erheblich bei — und gegenüber der Thatsache, daß in unsern Mädchenschulen Verkrümmungen der Wirbelsäule ungemein häufig sind, fallen die Vorteile dieses Geräts doch sehr ins Gewicht. Dies umsomehr, als die gebräuchlichsten Geräte für das Mädchenturnen — wagerechte Leiter, Reck, Schaukelringe und Rundlauf — in überwiegendem Grade nur Übungen im Hang gestatten. Die Übungen im Stütz besitzen aber für das Mädchenturnen nur geringe Bedeutung und sind für die körperliche Ausbildung des weiblichen Geschlechts unwesentlich. Zweifellos können wir für die weitere Ausgestaltung unseres Mädchenturnens aus der schwedischen Schulgymnastik vieles lernen.

U n h a n g.

Die militärischen Übungen an den höheren Schulen in Stockholm.

Die innige Verbindung zwischen der Schulgymnastik und dem Heerwesen ist eine besondere Eigentümlichkeit Schwedens. Sie spricht sich zunächst schon darin aus, daß die Lehrer des königlichen Gymnastischen Zentral-Instituts neben den Ärzten, welche dort Anatomie, Physiologie und Heilgymnastik lehren, zumeist Offiziere sind. Bei der Eröffnung des Instituts am 15. September d. J., welcher ich beiwohnte, überwog weit- aus bei Lehrern wie Schülern die Uniform. Der gegenwärtige Vorsteher (Förestandare) der Anstalt, Professor L. M. Törngren, ist Kapitän der königl. Flotte; der erste Professor, B. G. Balck, Oberstleutnant. Ebenso sind die Lehrer der Gymnastik (neuerdings auch des Fechtens) an den höhern Schulen Stockholms Offiziere, welche ihren Unterricht in Uniform erteilen. Ich nenne von diesen besonders den Major Silow vom „Högre Latino-Läroverk“, zugleich Gymnastiklehrer am Zentral-Institut.

Für die militärischen Übungen an den Oberklassen der Volksschulen ist als Oberleiter (Exercisinstructör) ebenfalls ein Offizier (z. B. der Hauptmann v. Wetterstädt) seitens der Stadt Stockholm angestellt.

Des weiteren ist darauf hinzuweisen, daß in Schweden die turnerischen Ordnungsübungen einfach dem Exercierreglement für die Infanterie entnommen sind, sodaß auch hier eine unmittelbare Verbindung zwischen der gymnastischen Ausbildung in der Schule und dem Waffendienst im Heere geschaffen ist.

Der Heeresdienst ist indes in Schweden ein ungemein beschränkter. Neben einer Stammtruppe von Berufsoldaten besteht zwar allgemeine Wehrpflicht, indes beträgt die Dauer der eigentlichen Dienstzeit (abgesehen von der Einberufung zu Manövern) nicht mehr als 9 Wochen. Wie es heißt, ist jedoch eine Verlängerung der Dienstzeit, nach unserem Muster etwa, nur eine Frage der Zeit. Diese kurze Ausbildungszeit läßt es aber erklärlich erscheinen, daß man an den Oberklassen der Volksschulen und namentlich an den höheren Schulen besondere militärische Übungen eingeführt hat.

In den vollklassigen Mittelschulen, d. h. den Gymnasien und Realgymnasien, beginnen diese Übungen in der V. Klasse (unserer Obertertia entsprechend), d. h. mit etwa dem 15. Lebensjahre. Sie werden fortgesetzt in der VI. und VII. Klasse (unserer Sekunda und Prima entsprechend), und dauern mithin fünf Jahre. Die Übungen finden jährlich zwei Monate hindurch statt, und zwar je einen Monat im Frühjahr und einen im Herbst. Während dieser Zeit nehmen sie täglich je eine Stunde, welche zwischen den Schulstunden liegt, in Anspruch. Im ersten Jahre der Ausbildungszeit (Obertertia) werden die eigentlichen Rekrutenübungen, d. h. die Einzelausbildung im Exerzieren ohne und mit Gewehr sowie das Exerzieren in Sektionskolonnen und Zügen durchgenommen. Im zweiten bis vierten Ausbildungsjahre (Untersekunda bis Unterprima) kommt hinzu das Kompagnie-Exerzieren und die erste Ausbildung im Schießen, und zwar mit Salonflinten. Ein jeder Schüler hat hundert scharfe Patronen jährlich zu verschießen. Die Schießübungen mit den Salonflinten werden auf den Schulhöfen abgehalten. Es wird auf denselben eine Bretterwand ausgerichtet, welche aus einer Mittelwand und zwei rechtwinklig dazu stehenden Seitenwänden besteht. Die Höhe dieser Bretterwand auf dem Hofe des Gymnasiums schätze ich auf 4 m, die Länge der Mittelwand und der Seitenwände auf je 5—7 m. An der Mittelwand sind innen 10 Schießfelder mit je einer kleinen Scheibe abgeteilt. Die an der offenen Seite aufgestellten 10 Schüler schießen sowohl stehend als knieend und liegend aus der Entfernung von 20 m (wenigstens sah ich nur diese) nach den kleinen Scheiben.

Im letzten Schuljahre (Oberprima) schießen die Schüler mit Infanterie-Dienstgewehren, und zwar jeder 50 scharfe Patronen. Außerdem haben diese Schüler nun bei ihren jüngeren Mitschülern den Dienst als Führer der Züge, Halbzüge und Sektionen zu versehen, d. h. die Stelle von Unteroffizieren und Vice-Feldwebeln zu bekleiden.

Am Ende der Ausbildung, im Herbst, werden die besten Schützen durch besondere Preise (die man in Schweden also nicht schent) ausgezeichnet. Der König stiftet alljährlich dem besten Schützen ein schönes Jagdgewehr; eine Anzahl von Salonbüchsen setzt ferner als Preise aus der Verein zur Förderung der Waffenübungen bei der Schuljugend (Föreningen för befrämjande af skolungdomens vapenöfning) usw.

Die Leitung der militärischen Übungen an jeder höheren Schule fällt natürlich dem Gymnasiklehrer der Anstalt zu, welcher, wie erwähnt, zugleich Offizier ist. Derselbe versieht seinen Dienst hierbei in voller Uniform. Zu seiner Unterstützung werden mehrere aktive Unteroffiziere kommandiert, ausgesuchte Leute, welche sichtlich ebensoviel Interesse wie Takt bei der Unterweisung der Gymnasiasten zeigten.

Der großräumige Schulhof der großen Stockholmer Lateinschule gleich bei einer solchen militärischen Übung, an welcher Schüler aller in Frage kommenden Klassen teilnahmen, dem Exerzierplatz einer Kaiserne. Wenn auch die Schüler nicht uniformiert sind, so war doch eine gewisse Einheitlichkeit in der äußeren Erscheinung dadurch vorhanden, daß alle Schüler gleiche Mützen trugen (schwarze Mützen mit schwarzem Sammetrand, vorn die blaugelbe Nationalfahne oder ein kleines Abzeichen von Metall), sowie um die Hüften einen vorn mit Metallchnalle geschlossenen Ledergurt, an dem die Patronentasche und seitlich an Stelle eines Seitengewehres das Bajonett hing. Die Schüler, welche einen Zug befehligten, waren ohne Gewehr, trugen vielmehr als Seitengewehr einen kleinen

Zufanteriesäbel von nicht gerade neuester Form, der beim Kommandieren natürlich blank gezogen wurde.

Gleich am Eingang des Platzes hatte — als ich zuerst den Übungen beiwohnte — ein Zug, der abgetreten war, seine Gewehre vorschriftsmäßig in Pyramiden zusammengestellt. Ein Posten mit aufgezplantem Bajonett bewachte dieselben. — Weiterhin standen einzelne Kolonnen in Frontreihen und übten unter Leitung eines Unteroffiziers Gewehrgriffe, welche mit militärischem Schneid ausgeführt wurden. Unter dem Kommando von älteren Schülern als Zugführern, die Sektionsführer hinter der Front, exerzierten ferner mehrere Züge in den üblichen Formationen, Schwenkungen usw. Die Marschbewegungen waren frisch, keinen hölzernen Paradeschritt hatten sich die Schüler angequält, die Richtung bei dem Vorbeimarsch in Zugkolonnen geradezu tadellos. Zur Übung des Abbrechens beim Umarsch in der Kolonne ebensowohl wie zur Übung des Sturmlaufens befand sich an der äußeren Ecke des Platzes ein kleiner künstlicher Hügel. — Auf der Mitte des Schulhofes, zu dem großen Schulgebäude hin gerichtet, stand endlich die oben erwähnte, an einer Seite offene Holzwand mit dem Scheibenstand. Hier fand das Schießen mit denselben Salongewehren statt, mit welchen auch exerziert wird. Die Schießübungen der Oberprimaner mit Infanteriegewehren werden natürlich nicht auf dem Schulhof, sondern draußen auf den Militär-Schießplätzen abgehalten.

Der Eindruck des Ganzen war, daß die Schüler fast durchweg von der Wichtigkeit ihrer soldatischen Übungen ganz durchdrungen schienen und mit ebensoviel Ernst als Eifer ihren Übungen oblagen. Diejenigen Schüler, welche einen Zug oder eine Sektion zu führen hatten, fühlten sich sichtlich in ihrer Würde und waren eifrig bestrebt, mit den ihnen untergebenen Kameraden das Beste zu leisten. Meldungen der Letzteren bei ihren Vorgesetzten wurden in streng dienstlicher Form und strammer Haltung abgegeben und mit entsprechendem Ernst entgegengenommen.

Mag man auch als Deutscher über den militärischen Wert solcher Übungen gering denken und gegen das Soldatenspielen von Schülern überhaupt voreingenommen sein: es wäre ungerecht, zu leugnen, daß der gesamte Eindruck dieser militärischen Schülerübungen wegen des schönen Eifers, der sich dort kund giebt, ein überwiegend günstiger ist. Der Geist der Ordnung, der Zucht und des Pflichtgefühls prägte sich sichtlich in diesem Thun aus. Es handelte sich nicht um oberflächlichen leeren Drill; kein unreifes prahlerisches Gehabens war bei der Jugend zu bemerken; auch nichts, was an Blasiertheit erinnerte. Man wird, wenn man die besonderen militärischen Verhältnisse Schwedens in Betracht zieht, gern anerkennen dürfen, daß hier in der That dem vaterländischen Heeresdienst nicht unwirksam vorgearbeitet wird. Wenn man auch der Ansicht ist, daß die auf die militärischen Übungen verwendete Zeit noch wirksamer mit guten Kampfspielen und Übungen, wie Werfen, Laufen, Springen usw. zugebracht worden wäre, so muß man anderseits doch auch zugeben, daß diese täglichen strammen Marschübungen im Freien einen gar nicht zu unterschätzenden Wert für die Gesundheit und Frische der Schüler besitzen. Wie froh könnten wir in Deutschland sein, wenn auch unsern Schülern täglich eine Stunde Übung in freier Luft beschieden wäre!

B o n n , im Dezember 1899



Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Vorbemerkung	1
Die Gymnastik an den Volksschulen der Stadt Stockholm.	
I. Allgemeines über die Volksschulen Stockholms und besondere hygienische Einrichtungen derselben	2
II. Der schwedische Gymnastiksaal	5
III. Die Übungen der schwedischen Schulgymnastik	10
1. Die Ordnungsübungen	10
2. Die Frei- und Geräthübungen	11
A. Die Ausgangstellungen	12
B. Die Bewegungen	23
C. Besondere Übungsarten	26
3. Übungen und Spiele im Freien	31
4. Reigen und Tanzreigen	32
IV. Die unterrichtliche Behandlung der schwedischen Schulgymnastik	34
1. Die Zusammenstellung der Übungen für eine schwedische Gymnastikstunde	35
2. Der Gang einer „Tagesübung“ als Beispiel	39
V. Einige Vergleiche zwischen der Art des schwedischen und der des deutschen Turnens	41

Anhang:

Die militärischen Übungen an den höheren Schulen in Stockholm	47
---	----

KOLEKCJA
SWF UJ

A.

195

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052697