115.

Ball-Übungen.

Das Ball-Werfen und Ball-Fangen

als notwendige Fertigkeiten für die Ballspiele
und als Turn-Übungsstoff.

Nebst einem Ballreigen.

Von

A. Hermann,
Turninspektor in Braunschweig.

Mit 21 Figuren.

Zweite, gänzlich umgearbeitete und vermehrte Auflage.

Berlin 1894.
R. Gaertners Verlagsbuchhandlung
Hermann Heyfelder.
SW. Schönebergerstraße 26.

Ball-Übungen.

Das Ball-Werfen und Ball-Fangen

als notwendige Fertigkeiten für die Ballspiele
und als Turn-Übungsstoff.

Nebst einem Ballreigen.

Von

A. Hermann,
Turninspektor in Braunschweig.

Mit 21 Figuren.

Zweite, gänzlich umgearbeitete und vermehrte Auflage.

Berlin 1894.
R. Gaertners Verlagsbuchhandlung
Hermann Heyfelder.
SW. Schönebergerstraße 26.

Druck von Th. Hofmann in Gera.

Dem preußischen Landtagsabgeordneten

Herrn E. von Schenckendorff

in Görlitz,

dem Förderer der deutschen Jugend- und Volksspiele

in Freundschaft gewidmet

vom Verfasser.

Inhaltsverzeichnis.

Anhang.

Vorwort zur zweiten Auflage.

Als vor genau 10 Jahren diese kleine Schrift veröffentlicht wurde, stand die Bewegung zur Wiederbelebung und Pflege der Jugend- und Volksspiele in ihren Anfängen. Wir in Braunschweig hatten aber schon 10 Jahre hindurch auf freien Plätzen den Ballspielen besondere Aufmerksamkeit geschenkt, und ich hatte in den Turnstunden auch das Ballwerfen und -Fangen zum Gegenstande einer besonderen Übung gemacht. Aus den hierbei gewonnenen Erfahrungen und dem dabei erprobten Übungsstoffe entstand damals diese Schrift. Sie wollte dem Balle, diesem allerältesten, so einfachen und so volkstümlichen Turngeräte zunächst in turnerischen Kreisen und dadurch auch in weiteren Kreisen die Aufmerksamkeit wieder zu gewinnen suchen, die dem Balle wegen der vielseitigen Übung und der Spiele mit ihm auch ehemals in unserem deutschen Volke zugewendet war.

Jetzt, da wir mitten in der Bewegung stehen, welche alle Segel unseres auf fröhlicher Fahrt unter der Flagge „Jugend- und Volksspiele" segelnden Schiffes klar gemacht hat, erscheint mein Büchlein in neuer, gänzlich umgearbeiteter, verbesserter und vermehrter Auflage und dazu auch in einem ganz neuen äußeren Gewande.

Umgearbeitet ist die Einteilung und ganze Anordnung des Stoffes, daher sind die Übersichten in Abschnitten und

Gruppen mit ihren Unterabteilungen neu. Vermehrt und verbessert sind die Übungsbeispiele an sich, sowie auch dadurch, daß immer an Beispielen zu zeigen versucht ist, wie aus dem Übungsstoffe sich Wettübungen und Ballspiele entwickeln lassen. Hierauf wies mich das Wort von Adolf Spieß hin: „Im Spiel erst zeigt sich die Anwendung der ganzen Turnfertigkeit."

Vermehrt sind endlich auch die dem Text eingefügten Figuren um 16.

Wohl bin ich mir bewußt, daß ich mit dem zusammengestellten Übungsstoffe nicht erschöpfend sein konnte, denn fortgesetzte Übung und die dadurch erworbene Geschicklichkeit werden immer neue Übungsformen und immer schwierigere Verbindungen erfinden. Das Büchlein soll nur ein Hilfsmittel sein, um aus einem reichlich dargebotenen und planmäßig geordneten Ballübungsstoffe bei einem zweckmäßig geleiteten Turnunterricht nach Bedarf für Mädchen wie auch für Knaben eine Auswahl treffen zu können.

So hoffe und wünsche ich, daß es denen von Nutzen sein könne, die sich erst mit den Ballübungen vertraut machen wollen, als auch denen, welchen diese Übungen schon als eine wertvolle Bereicherung der Turnübungen bekannt sind, und die in solchen Übungen mehr als nur ein tändelndes Spiel gefunden haben.

Möge das Buch seinem Zwecke: das Ballwerfen und Ballfangen als notwendigen Turnübungsstoff in das hellste Licht zu stellen, um dadurch der Pflege der Bewegungsspiele, insonderheit der Ballspiele förderlich zu sein, entsprechen und sich neue Freunde erwerben.

Braunschweig, am 1. Ostertage 1894.

Aug. Hermann.

Vorwort zur ersten Auflage 1884.

Der vielerwähnte Erlaß des preußischen Kultusministers von Goßler, vom 27. Okt. 1882, die Pflege der Turnspiele auf freien Plätzen betreffend, ist nächst der denkwürdigen Kabinetsordre Friedrich Wilhelms IV. vom 6. Juni 1842, der wichtigste Regierungserlaß zur Hebung und Pflege der Leibesübungen unserer Jugend, und schon vielerorts im deutschen Reiche läßt jener Erlaß seine heilsamen Einwirkungen erkennen. Weit mehr denn früher hat die Jugend in diesem Jahre mit dem neu erwachten Lenzesleben ihren Einzug gehalten in das Paradies der Kindheit, das auf den Spielplätzen zu finden ist. Ein Goethesches Wort, wenn auch in einem anderen Zusammenhange gesprochen, enthält in Bezug hierauf eine so recht tiefe Wahrheit: „Die frische Luft des freien Feldes ist der eigentliche Ort, wo wir hingehören; es ist, als ob der Geist Gottes dort den Menschen unmittelbar anwehte und eine göttliche Kraft ihren Einfluß ausübte. Denn ganz besonders liegen produktive Kräfte in der Atmosphäre, wie im Wasser und in der Bewegung.“ Wie lange hat man aber das freie Feld und den grünen Wald, wo reine Luft und belebender Sonnenschein Leib und Seele erfrischen und stärken konnten, und wo GutsMuths und Jahn unser deutsches Turnen begründeten, verlassen und sich in einseitiger Art zurückgezogen in Hallen und in enge, luft- und lichtarme Räume,

die zum Teil, könnte sie ein GutsMuths, Salzmann oder Jahn betreten, diese mit Verwunderung zu der Frage veranlassen würde: „Hier ist eure Gymnastik?!“ Du schönes Plätzchen am Rande des Eichenwäldchens bei Schnepfenthal, du ewig denkwürdige Hasenheide bei Berlin, wie seid ihr doch gegen viele dieser Turnräume, in welche man stundenlang eine frohe Jugendschar in Staub und Stickluft einpfercht, ein deutsches Olympia gewesen!

Es war und bleibt mir immer unerklärlich, wie man an verschiedenen Bildungsanstalten, höheren wie niederen, so wenig Gewicht auf die Gewinnung freier Plätze neben den Turnhallen gelegt hat. Ist die Behauptung auch eine richtige, daß mit den weiter sich mehrenden Bauten von geschlossenen Turnräumen das Turnen aus seinem Nomadenleben zum Leben in festen Wohnsitzen gelangt, so ist doch auch die Thatsache nicht wegzustreiten, daß die Leibesübungen unserer Jugend, wenn sie nur auf Hallen-Räume beschränkt sind, eine einseitige Gestaltung annehmen, bei welcher das Einfache und Naturgemäße immer mehr in den Hintergrund gedrängt wird und Übungsformen ausgebildet, ja ausgetiftelt werden, die in ihrer Abgesondertheit von den Verhältnissen des äußeren Lebens und dem Bewegungsbedürfnis einer natürlichen, frohen Jugendschar wohl Künsteleien genannt werden können, aber nicht ein frisches, freies, fröhliches Turnen.

An den Seminarien, in denen die Lehrer des Volkes gebildet werden, und an besonders dazu eingerichteten Turnlehrer-Bildungsanstalten ist ein freier Turn- und Spielplatz eine Hauptbedingung, und es ist zu beklagen, daß es an vielen solchen Anstalten recht traurig in diesem Punkte aussieht.

Das Hinausgehen auf freie Plätze, die abseits von den Anstalten liegen, unterbleibt zumeist, und deshalb unterscheidet

sich der Sommerbetrieb des Turnens wenig oder gar nicht von dem Winterbetriebe, wie er in Turnhallen, die immerhin eng zu nennen sind, sich gestaltet. Bei nur irgend günstigem Wetter sind alle Turnübungen im Freien den Übungen in geschlossenen Räumen vorzuziehen, und wer in der günstigen Lage ist, auf einem neben der Turnhalle gelegenen freien Turnplatze die einfachen und natürlichen Leibesübungen betreiben zu können, der wird vor dem Betreten vieler Fehlwege unserer modernen Turnerei, wie sie vielfach von den Turnvereinen, aber auch von den Lehranstalten eingeschlagen werden, bewahrt bleiben.

Zu den Übungen, welche sich in einer Turnhalle gar nicht oder doch nicht ohne sehr hemmende Beschränkung und auch nicht ohne Gefahr vornehmen lassen, gehören das Stabspringen, Weitspringen, Gerwerfen, die Wurfübungen überhaupt und besonders die meiner Überzeugung nach so wichtigen, wechselvoll sich gestaltenden Ball-Wurf- und -Fangübungen. Die Anfangsübungen, sowie der größte Teil der Ballübungen, wie sie das Mädchenturnen in vielseitigen und den Körper ganz vorzüglich bildenden Gebrauch nehmen kann, können wohl auch in der Turnhalle ihren Raum finden, aber diejenigen Fertigkeiten im Werfen und Fangen, wie sie die verschiedenen Ballspiele verlangen, und ohne welche ein Ballspiel nie zur rechten Lust und Freude als eine Wettarbeit „in Zug“ kommen kann, lassen sich nur auf einem freien Platze durch regelrechte Übungen erwerben.

Einleitung.

Allgemeines und Turngeschichtliches über das Ball-Werfen und Ball-Fangen.

Wer besonders die Knaben auf dem Spielplatze bei den verschiedenen Ballspielen beobachtet und ihr Werfen und Fangen sieht, der wird bald erfahren, wie unendlich oft fehlgeworfen und nicht gefangen wird. „Ball her!“ ruft der eine beim Kaiserballspiel, um einen Spieler der herrschenden Partei „ab“ zu werfen, und der Ball kommt auch, aber einige Meter vor, hinter oder neben seinem Standpunkte trifft er ein. Viele Fangbälle werden geschlagen und nur verhältnismäßig wenige gefangen, weil der zum Fangen bereite Knabe nicht gelernt hat, wie er zum sicheren Fangen die Hände halten muß. Und zumal, wie ganz unsicher wirft der Knabe, welcher „Ball her“ rief und ihn auch fing, sich aber erst schnell umzudrehen hat, um nach dem Läufer werfen zu können! Man stelle nur einmal 9- bis 12jährige Knaben oder auch ältere paarweise in einer Gasse von nur 6 bis 8 Schritten Entfernung in Gegenstellung auf, gebe ihnen Bälle und lasse sie gegenseitig im Wechsel einander die Bälle zuwerfen und fangen; es wird erst einer längeren, oft wiederholten Übung bedürfen, ehe das Geräusch der niederfallenden, nicht gefangenen Bälle, abnimmt. Die Ursachen hiervon liegen sowohl am Nichtwerfen-, wie Nichtfangen-Können. Merkwürdiger Weise sind nach meinen Erfahrungen in diesen Beziehungen die Mädchen durchweg viel weniger ungeschickt und leichtlerniger als die Knaben.

Ein sicheres Ballwerfen und Ballfangen will eben erst geübt und gelernt sein, ehe man es beim Spiel mit Erfolg

zur Anwendung bringen kann. Sollten wir deshalb nicht diese Übungen in unseren Übungsstoff des Turnens mit einreihen? Gewiß, wir können und sollen es mit demselben Rechte thun, wie wir fleißig Knieheben und -Beugen üben lassen, um ein regelrechtes geschicktes Springen zu erzielen, oder wie wir überhaupt an jedem Geräte zuvor eine ganze Reihe von Vorübungen durchturnen lassen müssen, ehe wir diese oder jene Hauptübung zur Darstellung bringen lassen können. „Ja, das ist auch ganz etwas anderes", so glaube ich von vielen Seiten als Einwendung gegen meine Behauptung sprechen zu hören, „wie kann man denn das Ballwerfen und -Fangen, diese Spielübungen, mit denjenigen Übungen vergleichen wollen, die man Turnübungen nennt!" Nun, wer solche Einwendungen erhebt, dem entgegne ich aus Erfahrung, daß er diesen hier hervorgehobenen Übungsstoff nicht kennt und nicht behandelt hat, daß er keine Ahnung davon hat, wie die Ballübungen das Auge schärfen, das Augenmaß üben, die Hand griffgeschickt machen, die Schulter- und Brustmuskeln ausbilden und überhaupt dem Körper in wechselvoller Bewegung Sicherheit und Gewandtheit verschaffen, kurz, wie das Werfen und Fangen mit dem Balle eine tüchtige allseitige Körperübung ist, so einfach, natürlich und volkstümlich, wie andere Übungen es in keinem höheren Grade sind.

Kein Kinderspielzeug ist wohl älter, weil es so natürlich und einfach ist, als der Ball. „Kindersinn und Kinderspiel! Alles ebenso vor 4000 Jahren wie heute," schreibt Franz Woenig in seinem Buche „am Nil", dem ich Nachstehendes entlehne.

Wie heute bei unserer Mädchen- und Knabenwelt, wurden auch bei der altägyptischen Jugend Ball- und Reifspiele unter den Spielen im Freien bevorzugt, und betrachten wir die erste der Ballspiel-Scenen, welche auf den Grabgemälden der uralten Gräbergrotte von Beni-Hassan (2830 v. Chr.) unsere Blicke fesselte (Fig. 1), so gedenken wir unwillkürlich der anmutigen Ballspiele, welche uns unsere Mädchenwelt auf schattigen Spielplätzen der Großstädte und auf

den Spielhöfen heutzutage immer öfter wieder vor die Augen führt.

Fig. 1.

Zu der Geschicklichkeit, zwei oder drei Bälle zugleich zu fangen, hatten es die ägyptischen Mädchen vor 4000 Jahren auch bereits gebracht. Denn von den in der Abbildung dargestellten vier Ballspielerinnen wirft die erste einen Ball in die Höhe und fängt ihn wieder auf, während jede der übrigen drei Bälle nacheinander emporwirft und sie nach blitzschnellem Zwischenspiel der Arme (Auf- und Abbewegen, Kreuzen vor der Brust) wieder auffängt. Durch Phantasie und körperliche Geschicklichkeit wurden die gymnastischen Übungen während des Auffliegens und Fallens des Balles vielfach abgeändert und verwickelter gestaltet. So ist am gleichen Orte eine andere Gruppe, bestehend aus sechs Ballspielerinnen mit enganliegenden bis an die Knöchel reichenden Gewändern dargestellt, die beim Aufwerfen des Balles hüpfen und vor dem Auffangen in die Hände klatschen, mit den Händen an die Hüften oder sie hinterrücks zusammenschlagen oder zugleich den rechten Fuß nach hinten heben. Eine andere Gruppe veranschaulicht das Reitballspiel, wobei sich je zwei Spielerinnen auf den Rücken von je zwei Mitspielerinnen setzten und die sich gegenseitig zugeworfenen Bälle auffingen; ver-

fehlte die eine das Auffangen des Balles, so mußte sie absitzen und der Trägerin ihren Rücken bieten. Ein Spiel, das heute noch gern von unseren Knaben gespielt wird. Die Bälle der Spielenden sind auf den Gemälden rot, gelb, hellblau und dunkelblau. Der Eigentümlichkeit des altägyptischen Volkes, dem Toten mit ins Grab zu legen, was ihm im Leben lieb und teuer gewesen, verdanken wir auch den Fund wohlerhaltener Bälle, die aus der Gräberwelt Thebens stammen und zur Zeit im Britischen Museum zu London aufbewahrt werden. Der größere derselben ist ein Lederball von 8 cm Durchmesser. Die Naht der zusammengefügten beiden Lederstücke ist durch Kreuzstiche hergestellt. Der Ball ist mit Kleie gefüllt. Der zweite Ball ist von ganz anderer Beschaffenheit. Er ist aus Thon gefertigt und buntstreifig bemalt. Von Lederbällen, die man, außer dem im Berliner Museum, anderweitig neben Kindermumien gefunden hat, und über deren Verbleib nichts verlautet ist, waren viele mit Binsen ausgestopft.

Bei den Griechen waren unter allen Wurfspielen die Ballspiele am beliebtesten. Sie sind uns in den mannigfaltigsten Formen überliefert worden.

Wie uns Homer in der Odyssee erzählt, spülte die Prinzessin Nausikaa selber mit ihren Mägden die Wäsche am Meeresufer und

„Als sie nunmehr der Kost sich gelabt, die Mägd' und sie selber,
Tanzeten sie mit dem Balle, nach abgelegten Schleiern."

So schaute auch Odysseus ein Ballspiel der Phäaken bewundernd an. Wir erfahren auch von ihm, daß die Bälle, womit sie spielten, von roter Farbe waren. In der Odyssee, Gesang 8, Vers 372 und 373 heißt es:

„Sie nun nahmen sogleich den zierlichen Ball in die Hände,
Welcher aus Purpur ihnen von Polybos künstlich gewirkt war."

Für die kleinen Bälle halte ich die rote Farbe für die geeignetste, denn sie hebt sich im Fluge des Balles bei allen Lichtverhältnissen am deutlichsten gegen die Luft ab.

Bei den Griechen bildeten in späteren Zeiten die Ballspiele einen besonderen Teil ihrer schulgerechten Gymnastik. Wir wissen auch, daß sie vier Arten von Bällen dabei gebrauchten, den kleinen, den größeren, den größten und den hohlen luftgefüllten Ball. Die Bälle waren mit Haaren, Werg u. dgl. gestopft und bunt überzogen.

Bei allen Völkern finden wir den Ball als das Hauptspielmittel. Auch die Römer hatten für alle Altersklassen täglich ihre Ballspiele zur Bewegungsbeschäftigung. In Deutschland, Frankreich und England finden wir ebenfalls in den Zeiten des Mittelalters für die Ballspiele Plätze und besondere Ballhäuser hergerichtet. Mit dem Beginne der Renaissance-Bewegung tritt Italien für Neubelebung der Leibesübungen in den Vordergrund, und namentlich wurden dort die Ballspiele so beliebt und ausgebildet, daß man Italien als das klassische Land der Ballspiele bezeichnen kann.

In Deutschland kommen erst später durch die Philanthropen Leibesübungen und Jugendspiele wieder durch den Ruf „Umkehr zur Natur" zur Geltung.

Was aber in diesem Geiste Männer wie GutsMuths und Jahn auf dem Gebiete der Bewegungsspiele schufen, fand lange nicht die allgemeine Würdigung und Verbreitung, wie zumeist angenommen wird. Die Spiele der Jugend und des Volkes überhaupt, zumal die meist so volkstümlichen Ballspiele, verkümmerten immer mehr, und die Spielplätze verödeten. Die Fertigkeiten und verschiedenen Künste, den Ball zu werfen und zu fangen, waren weit zurückgegangen. Man legte dem Ballwerfen und -Fangen als Übung keinen Wert bei, weil man ihnen fremd gegenüberstand. Man kannte sie eben nicht mehr.

Vielen neueren Turnschriftstellern scheint auch jetzt immer noch der Wert der Übungen im Fangen und Werfen ganz außerhalb des Bereiches ihrer Kenntnis zu liegen, denn wer sich nach Übungsformen oder einer Anleitung zu diesen Übungen umsieht, wird in den meisten Lehrbüchern und Leitfäden für das Turnen, seit Spieß, nicht viel zum Gebrauche finden können. Spieß giebt in seinem I. Bande des Turnbuches

für Schulen dem Werfen und Fangen mit dem kleinen Balle doch schon einen gewissen Raum, und er hebt hervor, daß diese Übungen die Geschicklichkeit im übereinstimmenden Gebrauche des Armes und des Auges bezwecken und die Fertigkeiten vorbereiten, welche bei vielen Ball-Spielen der Jugend in Anwendung kommen. In der vortrefflichen zweiten Auflage dieses Buches, von Lion bearbeitet, ist von diesem ein Satz eingeschoben, der in seiner ersten Hälfte für die Ballübungen sehr fördernd, in seiner zweiten Hälfte aber hindernd sein kann. Lion sagt: „Viele derselben (der Wurf- und Fangübungen nämlich) lassen sich zu strengen Übungsformen umbilden, was wir nicht verbieten, aber wenigstens auf dieser Stufe nicht anraten wollen."

Ich meine dagegen, daß auf der ganz unteren Stufe, die sich an das Kindergartenalter anschließt, die ungebundene Spielform noch herrschen soll, daß aber spätestens vom 8. Lebensjahre an die eigentlichen, „strengeren" Übungsformen beginnen können und müssen. Eine große Anzahl dieser Formen läßt sich auch in dem Geiste mit den Kindern üben, in welchem man ihnen im Spiele nahe tritt.

Von den neueren Turnschriftstellern ist nur Weber in München für die Ballübungen mit voller Berechtigung eingetreten; denn er hat schon 1877 in einer kleinen Schrift einen wertvollen Beitrag zu den Ballübungen, als regelrechten Körperübungen, geliefert.*) Aber Webers Übungsstoff beschränkt sich vorwiegend auf die Ballübungen, wie sie beim Mädchenturnen in Anwendung kommen und hierbei sehr entwickelungsfähig sind. Wesentliche Formen, wie sie bei den Ballspielen der Knaben ihre Anwendung finden, so wie das Zielwerfen, sind von ihm unberücksichtigt geblieben. In dem 1893 vom Münchener Turnlehrer-Verein herausgegebenen Turn- und Spielbuche für Volksschulen ist für das erste bis vierte Schuljahr den Ballübungen ihr Recht eingeräumt worden. In dem „Turnbüchlein für Mädchen"

*) Direktor G. H. Weber, Ballübungen. München 1877. Verlag von R. Oldenbourg. Vergl. „Deutsche Turnzeitung" 1877. Nr. 26. S. 185.

von L. Schützer sind ebenfalls einige Übungsgruppen angedeutet. Auch die neueren Bearbeitungen der Spiele von GutsMuths geben einige Formen des Ballwerfens und -Fangens.

So ganz beiläufig, um unter der Überschrift: „Werfen und Fangen" wenigstens etwas zu haben, erwähnt der eine oder andere Turnleitfaden, daß man auch mit dem Balle werfen könne. Nur dem Gerwerfen und allenfalls auch dem Diskuswerfen giebt man etwas mehr Raum. Selbst Prof. Dr. Otto Jäger, der uns besonders in seiner „Neuen Turnschule" die Wege zum Einfachen und Naturgemäßen, begründet auf die Griechengymnastik, zeigt, bringt nichts vom Werfen und Fangen mit dem Balle. Zum Glück haben aber die Männer Vieth, GutsMuths und Jahn in ihren Schriften wenigstens über die Wurfarten mit Bällen oder Steinen etwas eingehender sich ausgesprochen, und wer von den Turnlehrern ihre Werke in seiner Turnbücherei besitzt, der findet darin über den beregten Gegenstand auch die Grundsätze behandelt.

Vieth giebt in seiner Encyklopädie der Leibesübungen, 2. Teil von 1795, auf den Seiten 477—483, meines Wissens nach zuerst Regeln für das Werfen und führt daselbst auch ganz interessante Resultate von angestellten Versuchen über Durchschnittsleistungen an. Er bespricht das Weitwerfen und das Zielwerfen unter Anwendung des „gewöhnlichen" Wurfes, des „Schwungwurfes", wie GutsMuths diesen gewöhnlichen Wurf zuerst benennt in seinem „Turnbuche für die Söhne des Vaterlands" von 1817. Vom „Hebwurf" (GutsMuths) oder, was dasselbe ist, „Schockwurf" (Jahn) ist bei Vieth keine Rede.

Vom „Schwungwurf" beschreibt aber Vieth die beiden gebräuchlichen Arten der Armführung bei demselben. Er sagt darüber Seite 478 wörtlich: „Die eine ist die, welche in hiesigen Gegenden gewöhnlich ist, wo man den Arm hinterwärts über dem Kopf in die Höhe hebt und aus dieser Lage vorwärts bewegt. Dieser Wurf hat viel Stärke, das ist nicht zu leugnen, dennoch ziehe ich die andere vor, aus Gründen, die sogleich hinzugefügt werden sollen. Diese andere Art besteht nämlich darin, daß der Arm anfangs hinter dem Rücken

gehalten wird, so daß der Rücken der Hand dem Rücken zugekehrt wird, indem sich die Hand zugleich so dreht, daß der Stein vorwärts aus derselben herausfliegen könne. Diese Methode ist in meiner Gegend, wo das Werfen, wegen des „Klootschetens“ im Winter, als eine Sache von Belang geübt wird, durchaus gebräuchlich, und die vorige Methode braucht man nur, wo es auf Treffen in keiner großen Weite ankommt. Zum Weitwerfen ist sie deswegen besser, weil erstlich der Schwung des Armes größer ist, oder, wie man zu reden pflegt, weil man weiter ausholen kann, zweitens weil, da der Arm hier von unten vorwärts hinaufgeführt wird, die Hand zuletzt gerade die gehörige Richtung erhält, welche dem Steine die vorteilhafteste Elevation giebt.*) Die Erfahrung bestätigt dieses auch hinlänglich. Wer aber nicht in dieser Art zu werfen geübt ist, findet sie sehr unbequem und empfindet einen schmerzhaften Ruck im Handgelenke, weil die Hand eine heftige Wendung machen muß. Ein paar Schritte Anlauf und eine Wendung des Rumpfes beim Ausholen können den Schwung ungemein verstärken.“ So Vieth, und man muß gestehen, daß diese Beschreibung die beiden Arten des „Schwungwurfes“ treffend zeichnet.

GutsMuths giebt in seinem Turnbuche von 1817 auf S. 207 diese beiden Arten des „Schwungwurfs“ ebenfalls an. Nur fügte er noch hinzu, daß der Stein (vom Werfen mit einem Balle ist überall keine Rede) zwischen dem Daumen und den zwei bis drei folgenden Fingern erfaßt wird. Auch in seinem „Katechismus der Turnkunst“ von 1818 giebt er auf S. 131 kurz diese Wurfregeln wieder.

Wilhelm Angerstein hatte für die Zwecke einer zweiten Auflage von Jahns deutscher Turnkunst die Wurfübungen bearbeitet**) und für die Beschreibung des „Schwungwurfs“ sich an Vieth und GutsMuths angelehnt.

---

*) Die Evelation, welche den weitesten Wurf giebt, ist = 45°.

**) Diese Arbeit ist zuerst in der „Rheinisch-westfälischen Turnzeitung“ 1862, Nr. 2—9, veröffentlicht und dann in Hiths Buche „Das gesamte Turnwesen“ S. 245 u. ff. abgedruckt. In der jetzt erschienenen 2. Auflage dieses Buches fehlt diese Arbeit.

Dafür, daß GutsMuths seine Beschreibung wahrscheinlich Vieth entlehnt hat, scheint mir die Thatsache zu sprechen, daß er in seiner Gymnastik von 1793 auf S. 335 und selbst in der zweiten Auflage von 1804 auf S. 420 noch schreibt: „Das Werfen mit der bloßen Hand kennt man überall, auch ist die dazu nötige Bewegung des Armes bekannt genug. Beschreiben läßt sie sich nicht ganz deutlich."

Die beiden Arten des „gewöhnlichen Werfens", nach Vieth, oder „Schwungwerfens", nach GutsMuths, bilden meiner Ansicht nach auch die Grundlagen der Armhaltungen zum Gerwerfen; denn die erstere entspricht der Haltung des Gers zum Kernwurf und die letztere derjenigen zum Bogenwurf. Beim gewöhnlichen Werfen unterscheidet auch Vieth und genauer noch GutsMuths den Kern- und Bogenwurf. GutsMuths bemerkt ganz richtig (Turnbuch S. 207), daß die erstere Art für den Zielwurf ohne Zweifel die beste sei. Zu dem Zwecke empfiehlt er auch ebendaselbst, Arm und Hand für den ersten Augenblick mit dem Steine gerade vor dem Gesicht hinaus gegen das Ziel zu strecken, gleichsam als wolle man auf dieses zielen. Er sagt dann weiter wörtlich: „Plötzlich schwingt sich von hier die Faust in der raschesten Bewegung bogenförmig hinter das rechte Ohr nahe an den Hinterkopf und wird von dort augenblicklich mit dem kräftigsten Schwunge nach vorn rückgängig, nach dem Ziele hinaus, wohin sie dann den Stein fahren läßt." Diese Haltung und Armbewegung für ein gutes Werfen ist von ihm sehr zutreffend gezeichnet.

Will man auf nicht sehr weite Entfernungen nach einem Ziele werfen, so ist diese Ausgangshaltung des Armes zum Wurf jedenfalls die zweckmäßigste. Sie ist also auch für den Kernwurf die beste, während diejenige, bei welcher der Wurfarm hinter den Rücken bewegt und von dort aus geschwungen wird, für den Bogenwurf am geeignetsten ist. Jene sichert deshalb bei allen Ballspielen, bei denen es auf das Treffen oder „Abwerfen" eines Mitspielenden ankommt, wie beim Kaiserball, Eckball, Ball mit Freistätten u. dgl., sowie auch beim Schneebällen die meisten Treffer.

Jahn rechnet in seiner Turnkunst von 1816 diesen „Schwungwurf“ im Abschnitt IX mit unter das „Schleudern“. Er bezeichnet diesen Wurf als „Schleudern mit den Händen allein“ und giebt nur kurz die schon erwähnten verschiedenen Wurfweisen an. Schließlich bemerkt er dann noch, daß alles Schleudern, also auch dieser einfachste und natürlichste Wurf in die Weite, Höhe oder nach einem Ziele, nicht auf den Turnplatz gehört, und diese Bemerkung von Jahn ist befremdend.

Wilhelm Angerstein stellt sich mit Recht bei seiner oben erwähnten Neubearbeitung auf den Standpunkt von GutsMuths und widmet dem Schwungwurfe als Weit- und Zielwurf eingehende Aufmerksamkeit.

Fast noch mehr fällt es aber auf, wenn Jahn in seiner Turnkunst auf S. 122 anhebt: „Eine Art des Schockens, die aber nicht auf den Turnplatz gehört, ist das Werfen einer hölzernen, steinernen oder eisernen ꝛc. Linse (Discus), die während des Werfens durch die Luft rädeln muß.“

Vieth erwähnt nur ganz beiläufig das Werfen mit dem Diskus in dem oben bezeichneten Abschnitte seines zweiten Teils. GutsMuths dagegen spricht schon in seiner Gymnastik von einem Steinwerfen, „bombenartig“ nach einem Ziele, „ganz so wie beim Diskuswerfen“. Er nimmt aber auch das Diskuswerfen in seine pädagogische Gymnastik „als eine für die Jugend angenehme Abwechselung des Werfens“ auf. Diesen „bombenartigen“ Wurf nennt GutsMuths dann in seinem Turnbuche „Hebwurf“, Jahn nennt dieses Werfen „Schocken“ und gebraucht den Ausdruck „Hebwurf“ gar nicht. Mir erscheint der Name „Hebwurf“ von GutsMuths als ganz bezeichnend gewählt, obgleich man ja einwenden könnte, daß man ohne Heben und ohne Schwung überhaupt nicht werfen kann.

Auch die Art und Weise, in welcher Guts-Muths den „Heb- oder Schockwurf“ ausgeführt wissen will, ist klar und vortrefflich beschrieben. Er sagt: „— — Jedes Ding in der Welt hat seine Regel, was darüber ist, ist vom Übel. Linker Fuß gerade aus, rechter quer hinter ihm. Der (rechte) Wurf-

arm macht mit dem Stein, im Ruhestand der Füße, gestreckt einen Schwung vorwärts hinaus bis zur vollen Gesichtshöhe; von da wird er schnell rückgängig, d. i. macht den Schwung wieder rückwärts, wobei aber der rechte Fuß in demselben Nu einen Schritt vorspringt. Aus dem hinterwärts gemachten Aufschwunge schwingt sich die Faust mit voller Schwungkraft sodann wiederum nach vorn hinaus, wobei der linke Fuß schnell vorspringt und, so wie dieser den Boden berührt, entläßt die Faust den Stein in einem Bogen durch die Luft zum Ziele." Das ist die Art und Weise, die mit einigen kleinen Abänderungen auch die ergiebigste beim Diskuswerfen ist, und ich bemerke, daß die den schwingenden Arm begleitenden Tritte von ganz wesentlicher Bedeutung für den Wurf selbst sind.

Jahn giebt diese Tritte nicht an, er will vielmehr, daß beim Schockwurf, wenn er z. B. rechts geschieht, der Körper in der Vorschrittstellung links sich ganz ruhig verhält. Eine solche Stellung ist allerdings ausreichend für das gewöhnliche Schocken mit dem kleinen Balle zum Zwecke des Ball-Zuwerfens, aber beim Schocken mit schwereren Bällen oder Kugeln, beispielsweise auch beim Kegeln, sowie beim Diskuswerfen sind die angegebenen Tritte notwendig.

Die dritte Wurfart, das „Stoßen", nach Jahn „ein Werfen, bei dem bloß durch Ausstreckung (Ausstoßen) des vorher gebogenen Armes der Wurf geschieht", wird bei unseren Volks-Wett-Turnübungen, beim Steinstoßen und außerdem mit dem großen gefüllten Balle beim „Grenz-Ballspiele" in Anwendung gebracht. GutsMuths spricht an keiner Stelle von dieser Wurfart, ebenfalls auch Vieth nicht.

Ist der große gefüllte Ball mit einem Griffe versehen, so kann man mit ihm auch den „Schleuderwurf" ausführen. Aber auch ohne die Schlinge zum Eingreifen ist ein Schleuderwurf mit dem großen, schweren Balle eine vorzügliche Armübung, und wer erst einigermaßen in dieser Wurfweise sich geübt hat, der wird dieselbe beim Grenzballspiele dem Stoßwurfe vorziehen.

Man hält zu dem Zwecke den Ball mit gespreizten Fingern

zwischen der stark gegen den Unterarm gebeugten Hand und der unteren Hälfte des Unterarms, schwingt dann den Wurfarm nicht in einer Ebene, die parallel zur Längenachse des Körpers steht, wie beim reinen Schockwurf, sondern in einer solchen Ebene, die etwas mehr als in einem Winkel von 45° zur Längenachse des Körpers liegt. Dabei dreht sich beim „Ausholen" zum Wurf der Körper etwas links um seine Längenachse.

Ich lege diesem Schleuderwurfe besonders beim Grenzball-Spiele großen Wert bei. Erst seit einigen Jahren habe ich auf unseren Spielplätzen in Braunschweig den großen Ball mit Riemengriff bei den Spielen größerer Knaben in Gebrauch genommen. Bei den Spielen der Mädchen habe ich ihn bislang noch nicht eingeführt, denn ich halte den Riemengriff nicht ganz ohne Gefahr für Finger und Hand beim Fangen, sowie auch beim Rückprellen des großen Balles.

Wert der Ballübungen im allgemeinen.

Zuerst gebe ich hier den im ersten Teile dieser Einleitung angeführten Schriftstellern und Altmeistern unserer deutschen Turnkunst das Wort.

Vieth sagt in seiner Encyklopädie der Leibesübungen: „Das Werfen ist eine Übung, welche ganz vorzüglich zur Stärkung der oberen Gliedmaßen geschickt ist. Die Jugend übt sich gern darin; es scheint ein besonderes Vergnügen darin zu liegen, einen Körper durch die Kraft des Arms durch die Luft fliegen zu machen und seiner Bahn mit dem Auge nachzufolgen." Und GutsMuths: „Das Werfen hat die Stärkung der Hand, des Armes, der Schultern und Brustmuskeln zum besonderen Zweck, und übt, wenn es nach einem bestimmten Ziele geschieht, das Augenmaß auf eine sehr unterhaltende Art." Jahn sagt darüber: „Das Werfen ist eine der wichtigsten Übungen zur Stärkung des Armes und Schärfung des Augenmaßes."

Nach meinen Erfahrungen giebt es keine einfachere und natürlichere Turnübung mit Handgeräten, wobei die Übenden so andauernd veranlaßt werden, den Rumpf gerade aufrecht

zu halten und den Kopf hoch zu tragen als die Übungen im Aufwerfen und Fangen des Balles. Die höchst bedeutungsvolle und dem Menschen eigentümliche Biegung der Wirbelsäule in der Lendenwirbelgegend wird durch diese Ballübungen ganz besonders ausgebildet und zu einer dauernden gemacht. Man braucht dabei nicht zu befehlen: Kopf hoch, Brust heraus, Kreuz hohl! Diese Haltung ergiebt sich bei den Ballübungen ganz von selbst, und sie ist besonders für die Ausbildung einer richtigen und schönen Haltung bei den Mädchen von großer Wichtigkeit.

Wenn Klumpp in seiner Neubearbeitung der Gymnastik von GutsMuths (1847) den Satz aufstellt: „Das Werfen des Balles bleibt mit Recht vom Turnplatze weg, da die Jugend es von je her als Lieblingsspiel betrieben hat ꝛc.," so hat er damit den Standpunkt, auf welchem GutsMuths stand, verrückt, denn dieser sagte ausdrücklich, daß alle Übungen im Werfen wie auch im Schießen an sich schon wahre Wehr-, daher auch echte Turnübungen sind.

Unter den Neueren hebt auch Ravenstein in seinem Volksturnbuche die Ballübungen hervor, denn er sagt sehr richtig, daß das kunstvolle Werfen und Fangen in seinen Elementen Gegenstand des Schulturnens, besonders der Mädchen ist.

G. H. Weber sagt: „Der Ball, der kleine, unansehliche, gewöhnliche Lederball ist ein Turngerät von bedeutender Wichtigkeit." Und J. C. Lion schreibt in seinen Bewegungsspielen: „Wie die Laufkunst im Spiel die Beine kräftigt und das Herz stark macht, so macht die Wurfkunst den Arm straff und das Auge hell; beide Künste gehören von Anbeginn zusammen und ergänzen sich im Denken und Wollen spielfroher Jugend zu einem natürlichen Ganzen." Auch A. Maul räumt in den neuesten Auflagen seiner „Turnübungen der Mädchen" den Ballübungen einen Platz ein. Er hat den Wert derselben sehr richtig in den Worten ausgedrückt: „Abgesehen von seiner Verwendung bei Turnspielen, eignet sich der Ball auch zu Gemeinübungen der Klasse."

Die Übungen im Werfen bieten in der That nicht nur

eine Menge formeller Vorteile, sondern sie haben auch eine wichtige praktische Bedeutung, denn keine andere Leibesübung übt mehr die Schärfung des Auges und des Augenmaßes durch genaues unverwandtes Ansehen des zu treffenden Zieles und Berechnung des Wurfes, und wer ein geübtes Auge und einen wurfgeschickten Arm mit sich trägt, der hat die natürlichsten und ursprünglichsten Angriffs- und Verteidigungsmittel bei sich, die in vielen Fällen des Lebens von unberechenbarem Nutzen sind, denn ein passendes Wurfgerät, z. B. ein Stein, ist bald zur Hand.

Durch die Ballübungen wird ohne Frage den Turnübungen der Jugend recht viel Klassisches, was verloren gegangen ist, wieder zugefügt werden können, wie sie denn auch ganz besonders, ja in erster Reihe dazu geeignet sind, die Lust zum Spiel und die Freudigkeit an den einfachen volkstümlichen Spielen in Hof und Garten, sowie auf den Spielplätzen unserer Schulen wieder anzuregen. Wenn manche Vertreter unserer jetzigen Turnkunst auch heute noch die Bestrebungen kalt belächeln, welche diesem Büchlein zu Grunde liegen, ich hoffe dennoch, daß die Ballspielpoesie, wenn die Zeichen der Jetztzeit nicht trügen, Herz und Hand unserer Jugend neu beleben wird!

Die Bewegung zu Gunsten der Jugend- und Volksspiele ist gegenwärtig eine sehr lebhafte geworden, und da die Ballspiele den wesentlichsten Teil der Bewegungsspiele im Freien ausmachen, so kann es keine Frage mehr sein, daß das Ballwerfen und -Fangen als notwendige Vorübung für die Ballspiele zu den Turnübungen überhaupt gehört und also dem Übungsstoffe für die Turnstunden eingeführt werden muß.

Die Schule des Ballwerfens und -Fangens ist wahrlich keine Tändelei und Spielerei, sie ist eine ernste Turnarbeit. Sie will die neuere Richtung, die ein stärkeres Betreiben der einfacheren volkstümlichen Übungsarten verlangt, unterstützen und eine Reaktion oder besser gesagt eine Reformation der Turnkunst herbeiführen helfen, welche eine Rückkehr fordert zu dem, was die Altmeister der Turnkunst erstrebt haben.

Dr. Schmidt-Bonn sagt über den Wert der Ballübungen die beherzigenswerten Worte:*)

„In neuerer Zeit ist man so vielfach bemüht, dem Handfertigkeits-Unterricht Verbreitung und Eingang zu verschaffen. Die Ballübungen sind ganz entschieden hervorragende Handfertigkeitsübungen.

Beim Ballwerfen und -Fangen kommt die Thätigkeit der Hände als Greiforgan zur häufigeren Übung. Diese Übungen verdienten auch als Vorübung zu den feineren Ballspielen, deren hoher Reiz und deren Bedeutung erst sichtbar wird, wenn gutes Werfen und gutes Fangen des Balles von den Spielern als eine ganz selbstverständliche Fertigkeit schon vollkommen beherrscht wird, in weit höherem Maße im Turnen der Knaben und Jünglinge gepflegt zu werden. Gemeiniglich ist bei unseren Turnern, auch wenn sie sonst im Gerätturnen noch so fix sind, diese Fertigkeit ganz kläglich gering. Dann können ihnen natürlich auch die schönen Ballspiele keinen Spaß machen, weil die nötigen Voraussetzungen fehlen. Wenn Turner, die den Ball weder ordentlich schlagen, noch werfen, noch fangen können, sich gleich am Thorball versuchen oder am Schlagball, werden sie allerdings diesen Spielen keinen Geschmack abgewinnen können. Das ist nicht zu verwundern. Zu verwundern ist bloß, daß auf Grund solcher üblen Erfahrungen, die jeder Verständige voraussagen konnte, abfällige Urteile über den Wert dieser Spiele in die Welt gesetzt werden.“

---

*) Deutsche Turnzeitung 1893. S. 56.

Erster Abschnitt.

Die verschiedenen Wurfarten im besonderen.

Beim Werfen mit dem Balle, ob derselbe klein oder groß ist, kommen, wie es in der Einleitung im Allgemeinen beschrieben worden ist, hauptsächlich vier brauchbare Wurfarten in Anwendung. Diese sind: 1. Der Schwungwurf (GutsMuths). 2. Der Hebwurf (GutsMuths) oder der Schockwurf (Jahn), kurz genannt das Schocken. 3. Der Stoßwurf, kurz das Stoßen (Jahn). 4. Der Schleuderwurf.

Wenn man bei diesen Wurfarten die Bewegungen des Armes ins Auge faßt, so lassen sich dieselben in 2 Gruppen bringen.*)

Die erste Gruppe verlangt, daß der Arm in der Ausgangshaltung, beim „Ausholen", gebeugt wird und die Streckung desselben dem Balle die Anfangsgeschwindigkeit giebt: Stoßwurf und Schwungwurf.

Die zweite Gruppe erfordert, daß der Arm in der Ausgangshaltung gestreckt bleibt und daß wesentlich der Schwung des gestreckten Armes dem Balle die Anfangsgeschwindigkeit erteilt: Schockwurf und Schleuderwurf.

In der ersten Gruppe würden sich nun vier Arten unterscheiden lassen:

1. Die Hand des gebeugten Armes führt den Ball bis etwas hinter die Schulter zurück, oder der Arm wird etwas gehoben, so daß der Ball in Scheitelhöhe liegt, und dann wird zum Wurfe der Arm mit kräftigem Ruck

---

*) Vergl. Monatsschrift für das Turnwesen III. Jahrgang S 8. bis 10, Bemerkungen über das Werfen von H. Schneider.

gestreckt: Stoßen. Auf diese Weise geschieht auch das Steinstoßen. (Fig. 2.)

Das Stoßen kann aber auch mit beiden Armen ausgeführt werden. Dabei fassen beide Hände den großen Ball z. B. speichgriffs, die gebeugten, mit den Ellenbogen seitabstehenden Arme heben ihn über den Kopf, und mit kräftigem Streckruck wird der Ball vorwärts gestoßen.

Mädchen und jüngere Knaben verwenden diese Stoßart gern beim Grenzballspiel.

Fig. 2.

2. Die Hand des gebeugten und mit dem Ellenbogen gehobenen Armes geht mit dem Balle hinter den Kopf (hinter das Ohr nahe an den Hinterkopf). Ein kräftiger Ruck streckt dann den Arm vorwärts geradeaus und giebt dem Balle die Flugrichtung: die erste Art des Schwungwurfes. Sie ist für das Werfen nach einem Ziele auf nicht weite Entfernung hin die geeignetste und giebt den Kernwurf.
3. Die Hand des nach hinten gestreckten Armes liegt mit dem Balle ziemlich in Schulterhöhe und der ganz gestreckte Arm fast parallel zur Bodenfläche. Der Oberkörper dreht sich dabei nach rechts, und die linke Schulter ist vornaus gerichtet. Durch rasch aufeinander folgende Beugung und Streckung des Armes (vor der Brust vorüber) vorwärts geradeaus wird der Wurf ausgeführt: die zweite Art des Schwungwurfes. Sie ist für das Werfen nach weiter entfernten Zielen die zweckmäßigste und giebt ebenfalls den Kernwurf. (Fig. 3.) Auch ist sie, beiläufig bemerkt, für den Kernwurf mit dem

Ger gegen die Zielscheibe die allerergiebigste. Die gute Richtung des Balles oder Geres wird dadurch noch

Fig. 3. Fig. 4.

unterstützt und gefördert, daß beim Ausholen zum Wurf der linke Arm möglichst parallel zur Bodenfläche dem Ziele entgegen vorgestreckt gehalten wird.

4. Die Hand des gestreckten Armes führt den Ball hinter den Rücken oder schräg nach hinten, so daß der Arm in einem Winkel von etwa 45° zur Bodenfläche, aber in einer zu der Längenaxe des Körpers parallelen Ebene liegt. Von hier aus wird durch aufeinanderfolgende rasche Beugung und Streckung des Armes der Wurf ausgeführt: die dritte Art des Schwungwurfes. (Fig. 4.)

   Sie ergiebt den Bogenwurf und ist für den Weitwurf mit dem Balle, einem Steine oder dem Ger die geeignetste und ohne Frage auch ergiebigste.

In der zweiten Gruppe der Wurfarten lassen sich der Schockwurf und Schleuderwurf sehr leicht unterscheiden.

1. Beim Schockwurf hält die Hand den Ball mit Kammgriff, und der gestreckte Arm, in einer zur Längenaxe des Körpers parallelen Ebene gehalten, schwingt, wenn mit dem kleinen Balle geworfen wird, nach hinten aus

und die Hand läßt dann beim Vorschwunge den Ball fliegen. Wird mit dem großen schweren Balle oder mit einer Kugel geschockt, so geht dem Schwunge nach hinten aus ein Schwung vorwärts oder nach vorn aus bis zur Kopfhöhe voran. (Vergl. S. 11 die Regel von GutsMuths.) (Fig. 5.)

Fig. 5.

2. Beim Schleuderwurf hält die Hand ebenfalls den Ball mit Kammgriff, und der gestreckte Arm schwingt in einer Ebene, die zur Längenaxe des Körpers etwas mehr als in einem Winkel von 45° liegt. (Vergl. S. 12.) (Fig. 6.)

Ein sehr ergiebiges „Ausholen" zum Schleuderwurf zeigt die Fig. 7.

Fig. 6.

Fig. 7.

Man kann auch bei diesem „Ausholen", um den Wurf recht zu verstärken, mit dem rechten Beine einen Vorschritt machen.

Eine Verstärkung des Wurfes bei allen angeführten Wurfarten wird durch die Stellung der Beine, sowie durch angepaßte Bewegungen des Körpers herbeigeführt. Bei allen Wurfarten der ersten Gruppe wird eine weite Auslagestellung (linkes Bein gestreckt vorn, rechtes Bein tief im Knie gebeugt hinten) und ein rascher Übergang in die Ausfallstellung links sowie eine kräftige Bewegung der Schulter den Stoßwurf und die Schwungwurfarten vergrößern.

Beim Schocken wird der Schwung durch die zusammengesetzte Bewegung verstärkt, wie sie S. 11 nach GutsMuths angegeben ist.

Beim Schleuderwurf ist folgende zusammengesetzte Bewegung die ergiebigste für den Wurf:

Der rechte Arm schwingt unter starker Drehung des Oberkörpers nach links und beim Vorschritt des rechten Beines nach links herum, dann folgt beim Rückschwunge des Armes unter Drehung des Körpers nach rechts und rasch darauf folgendem Schwungwurfe des Armes beim lebhaften Vorschritt des linken Beines der Abflug des Balles. (Vergl. Fig. 7.)

Eine Wurfart mit dem kleinen Balle, welche der zweiten Gruppe einzuordnen wäre, ist aber noch zu erwähnen: Das Werfen mit Ristgriff der Hand bei derselben Haltung des Armes und in derselben Ebene wie beim Schocken. Dieser Wurf wird beim Einschenken oftmals verwandt, z. B. beim amerikanischen Base-Ball (Eckball), beim Feldball, beim Cricket und auch weiter noch. Man nennt diesen Wurf auch wohl den Wurf „unter der Hand weg".

Zweiter Abschnitt.

Die Fang- und Wurfübungen mit dem Balle.

Es würde zu weit führen, sollten in diesem Abschnitte alle möglichen verschiedenen Wurf- und Fangübungen aufgezählt werden, die mit dem kleinen oder dem großen Ball ausgeführt werden können. Deshalb werden nur die hauptsächlichsten Formen und ihre Verbindungen mit anderen Übungen hier angeführt, woraus sich dann leicht andere Übungen recht vielgestaltig ableiten lassen.

A. Das Fangen.

Die Fangarten werden deshalb den Wurfarten vorangestellt, damit bei diesen gleich auf jene Bezug genommen werden kann.

I. Das Fangen mit beiden Händen.

Hierbei ist der kleine 5—6 cm im Durchmesser haltende Ball in Betracht genommen, wie er von den Kindern bei ihren Spielen auf der Gasse und im Hause in Gebrauch ist, oder wie er bei Ballspielen wie Schlagball, Eckball, Ball mit Freistätten, Thorball (Cricket) u. dgl. in Gebrauch genommen wird.

1. Die Hände sind bei der ersten Art mit den Handwurzeln zusammenzulegen und zangenartig so zu halten, daß die eine Hand mit dem Rücken dem Gesichte zugekehrt ist, sich also in Risthaltung oben befindet, während die andere in entgegengesetzter Richtung in Kammhaltung sich unten befindet. „Hände in Gegengriff", so könnte man diese Haltung befehlen. Welche Hand

oben sein soll, das wird vorher durch den Befehl „Fangen beidhandig, die Rechte oben oder die Linke oben!" bestimmt. Von Wichtigkeit ist es auch, daß die Hände in dieser Haltung sich in der Nähe des Gesichts befinden, so daß die Augen beim Verfolgen des zum Fangen heranfliegenden Balles die Hände mit übersehen können. (Fig. 8.)


Fig. 8.

Kommt der Ball hoch im Bogen und mit starker Kraft geflogen, so werden ihm die fangenden Hände mit mehr gestreckten Armen entgegengehalten und beim Zugreifen zurückgezogen, um, wie das beim Fangen eines harten Cricketballes notwendig wird, den harten Stoß zu vermeiden. Kommt der Ball aber im flachen Bogen oder, wie es häufig beim Thorball geschieht, tief parallel zur ebenen Erde heran, so beugt sich der Körper nach unten, und die Hände sind in Brust- oder Leibeshöhe zu halten. —

Auf diese zangenartige Haltung der beiden Hände ist bei den Übungen im Fangen von vornherein genau acht zu geben, denn sie allein nur bietet Sicherheit zum Fangen.

Wird von Zweien, die sich einander gegenüberstehen, der Ball zum Fangen hin und her geworfen, so hat der Fangende dem Werfenden am zweckmäßigsten die so gehaltenen Hände fangbereit entgegenzuhalten, denn dadurch wird dem Werfenden zugleich ein bestimmtes Ziel dargeboten und das Gelingen der Übung gesichert.

Mögen dann später die Hände sich auch etwas von einander entfernen und mit den Handwurzeln nicht mehr dicht zusammenliegen, so ist die Fanghaltung dennoch immerhin eine sichere. Eine Haltung der Hände aber in der Weise, daß sie zangenartig beide in Speichhaltung zusammenliegen oder wohl gar von einander entfernt gehalten werden, kann nie zum Fangen volle Sicherheit bieten und ist deshalb zu verwerfen. Anfänger und von Haus aus ungeschickte Ball-

spieler halten gewöhnlich die Hände in dieser Weise und verfehlen so zumeist den Fang des Balles. Das liegt aber auch in der Natur der Sache begründet, denn in jener, der richtigen Fanghaltung der Hände, sind diese der Flugrichtung des Balles immer entgegengestellt, und maßgebend für einen sicheren Fang ist dabei besonders die oben befindliche in Rifthaltung dem Gesicht am nächsten gehaltene Hand. Diese hält nämlich den Ball im Fluge auf, und er fällt dann gewissermaßen gegen die andere Hand, welche nun rasch den Zangengriff schließt. Es kommt also nur darauf an, mit den Händen dem fliegenden Balle gewissermaßen entgegenzuzielen. Bei der anderen Haltung dagegen hängt der Fang vom Zugreifen, oder richtiger gesagt, vom Zusammengreifen der Hände in dem Augenblicke ab, in welchem der Ball die Linie durchschneidet, die man sich von einer Hand zur anderen gezogen denkt, und das genau abzumessen, ist eben so schwer. Weniger Mühe macht das Fangen bei dieser Griffhaltung, wenn der Ball lotrecht herabfällt, wenn also der Übende z. B. selbst den Ball aufwärts wirft.

2. Die zweite Fanghaltung beider Hände, die beim Cricket, Feldball u. dgl. Spielen sehr häufig in Anwendung kommt und deshalb zu üben ist, ist diese: Beide Hände werden bei Tiefstreckhaltung der Arme an den kleinen Fingern zusammengelegt, also in Kammgriff gehalten und zur schwachen Höhlung gebeugt. Dieser Fanggriff wird zum Aufhalten des Balles angewandt, wenn derselbe auf dem Boden rollt oder durch schrägen Prellwurf gegen den Boden im flachen Bogen fliegt. Zweckmäßig beugt der Fangende dabei die Kniee und auch den Oberkörper gegen den Boden.

Das Aufhalten eines auf dem Boden heranrollenden Balles mit dieser Fanghaltung oder mit Kammgriff einer Hand zu üben und zu erlernen, ist für alle Ballspiele von Wichtigkeit, wenn die Spiele einen flotten Fortgang haben sollen.

II. Das Fangen mit einer Hand.

1. Mit Riftgriff (Aufgriff). Dabei ist die Hand am zweckmäßigsten stark rückgebeugt zu halten. Dieser Griff

ist besonders dann geeignet, um den Ball zu fangen, wenn er im hohen Bogen geflogen kommt, wenn er lotrecht herabfällt oder durch Prellwurf gegen den Boden zurückspringt. Der Arm wird für die beiden ersten Fälle am besten möglichst gestreckt und die Hand seitwärts vom Gesichte gehalten. Kommt der Ball tief im Bogen oder ganz flach, zur Erde parallel, so daß die Hand in Brusthöhe oder noch tiefer gehalten werden muß, so ist ein Fangen mit einer Hand in Risthaltung ganz unzweckmäßig.

2. Mit Kammgriff (Untergriff). Um diesen Fanggriff zu üben, ist anfänglich der Prellwurf gegen den Boden, von dem der Ball lotrecht in die Höhe springt, am geeignetsten, weil hierbei der Flug des Balles und der Fanggriff bequem übersehen werden können. Oder aber es wird bei Streckwaghaltung des Armes vorlings der Ball mit Kammgriff, also durch Schockwurf mäßig hoch, etwa 50 cm, geworfen und so gefangen, denn auch hierbei ist jene Übersicht sehr leicht. Die Hand befindet sich dabei immer am zweckmäßigsten vor der Mittellinie des Körpers.

Fällt der Ball lotrecht hoch von oben herab, so ist ein Fangen mit Untergriff immer unsicherer als ein Fangen mit Aufgriff. Nur wenn der Fangarm weit vorgestreckt werden kann, wird das Fangen eines senkrecht in die Höhe geworfenen Balles mit Untergriff weniger unsicher. Wenn beim Cricket-Spiel ein flach geschlagener oder ein eingeschenkter Ball durch Fangen aufgehalten werden kann, so ist hierzu auch der Untergriff bei Tiefstreckhaltung des Armes da sehr wohl geeignet, wo die vorhin beschriebene Fangart mit Kammhaltung beider Hände nicht mehr möglich ist.

Andere Fangarten, wie z. B. die eine, wobei die Hände in Risthaltung kreuzweise an den Handgelenken übereinander gelegt werden, übergehe ich hier, weil sie nebensächlicher Art sind.

B. Das Werfen.

I. Das Werfen mit beiden Händen.

Es geschieht nur mit Untergriff als Schockwurf, wenn man mit dem großen Balle übt, oder wenn ganz ungeübte

und ungeschickte Werfer die ersten Versuche im Werfen und Fangen mit dem kleinen Balle anstellen.

Übungen mit dem kleinen Balle.

1. Werfen aufwärts mit beiden Händen und Fangen mit Kammgriff beider Hände.

2. Werfen ebenso und Fangen mit Gegengriff beider Hände.

3. Werfen ebenso und Fangen mit Untergriff einer Hand.

4. Werfen ebenso und Fangen mit Ristgriff einer Hand.

Das Werfen mit beiden Händen ist nicht zu lange auszudehnen.

Übungen mit dem großen Balle.

Für jüngere Knaben und für die Mädchen überhaupt ist dazu als Ball der große Hohlball (Fußball) oder ein ganz leichter mit Reh-Haaren gestopfter Vollball, auch wohl ein Filzball zu nehmen, damit die Finger keinen Schaden leiden.

Die Übenden stellen sich in einem Kreise, oder, wenn mehrere Bälle vorhanden sind, in verschiedenen Kreisen auf. Der Lehrer oder ein Schüler steht in der Mitte.

1. Dieser wirft den Ball mit Schockwurf beider Hände einem jeden der Reihe nach zu. Das Fangen geschieht mit beiden Händen. Das Zurückwerfen geschieht ebenfalls durch Schockwurf mit beiden Händen.

2. Dieselbe Übung mit der Abänderung, daß der Ball bald diesem, bald jenem zugeworfen wird.

3. Der zugeworfene Ball wird nicht gefangen und zurückgeworfen, sondern mit beiden Handflächen oder mit beiden Fäusten sowie auch mit einer Faust zurückgestoßen (zurückgeprellt). Das Zuwerfen muß zu diesem Zwecke hoch im Bogen geschehen. (Vorübung für das „Grenzball-Spiel".)

Diese Ballübungen geben die Grundlage für folgendes Spiel:

Die Schüler oder Schülerinnen stehen in Kreisaufstellung in Abständen von Armeslänge und halten ihre Arme vor der

Brust gekreuzt. Ein Spieler, bei jüngeren Schülern der Lehrer selbst, steht in der Kreismitte und wirft den großen Ball einem Beliebigen zu. Dieser hat ihn zu fangen, aber zuvor einmal mit den Händen zu klappen. Wird dieses versäumt, so zählt das einen Fehler. Aber auch in dem Falle, wenn der Zuwerfer nur zum Schein die Bewegung des Zuwerfens (ein Zucken) ausführt, also eine Finte macht, und jemand, dem die Finte galt, mit den Händen klappt, gilt dieses als Fehler. Wer den Fehler macht, ist tot, und Sieger ist derjenige, der zuletzt als Fänger übrig bleibt. Sind nur wenig Mitspieler vorhanden, so kann auch bestimmt werden, daß zwei Fehler erst vom Mitspiel ausschließen. Wer fing, hat dem Werfer den Ball schnell wieder zurückzuwerfen. Es erfordert Aufmerksamkeit und Gewandtheit, wenn z. B. der Zuwerfer recht geschickt dem einen gegenüber eine Finte macht und dann schnell einem anderen den Ball zuwirft.

Die Übungen im Werfen und Fangen mit dem großen Balle werden auch in der Weise vorgenommen, daß die Übenden sich in einer Gasse von vier und mehr Schritten Weite gegenüberstehen. Ein Ball oder mehrere Bälle wandern dann durch gegenseitiges Zuwerfen und Fangen der sich einander gerade oder schräg rechts und links Gegenüberstehenden die Gasse auf und ab. Dabei wird mit Schockwurf geworfen und mit beiden Händen gefangen. Hieraus entwickelt sich dann das Spiel „Balljagd“, wovon weiter unten die Rede ist.

Stehen die Übenden in einer weit geöffneten Kreisreihe, und wandern dann mehrere Bälle von Hand zu Hand entweder rechts oder links im Kreise herum, wodurch dann auch noch ein Drehen des Rumpfes zu den Ballübungen hinzukommt, so ergiebt sich daraus das Spiel „Wanderball im Kreise“. Wer dabei den Ball nicht fängt oder ihn fallen läßt, tritt aus.

II. Das Werfen mit einer Hand.

1. Der Schockwurf oder Hebwurf eines kleinen Balles mit Kammgriff in die Höhe. Anfänglich ist der Unterarm

bei herabhängendem Oberarme etwa zu einem rechten Winkel aufwärts gebeugt, und die Hand hält den Ball mit Kammgriff. Um aber dem Balle durch den Wurf die richtige Fluglinie zu geben, ist es von der größten Wichtigkeit, daß beim Aufwurf die vier Finger gegen den Daumen hin schnellen, damit der Ball rollt, d. h. sich um seine Achse dreht, denn nur bei dieser Art des Werfens hat man die Flugrichtung des Balles sicher in der Gewalt.

2. Der Wurf mit Ristgriff. Dieser Wurf wird hauptsächlich beim Werfen abwärts, also beim Prellwurf gegen den Boden verwandt. Man lasse jedoch diese Wurfart auch beim Werfen in der Höhe und Weite üben. (Vergl. S. 20.)

3. Der Schock- oder Hebwurf mit Kammgriff in die Weite. Dabei befindet sich der Arm im Abhange an der Seite und führt, um zu werfen, einen recht schlanken Rück- und Vorschwung aus. Auf das Rollen des Balles ist aber auch hierbei zu achten.

Die zweckmäßigste Stellung bei diesen beiden Wurfarten ist die Vorschrittstellung, und zwar beim Werfen mit der rechten Hand: Vorschrittstellung links, beim Werfen mit der linken Hand: Vorschrittstellung rechts.

Übungen mit dem kleinen Balle.

Diese Übungen geben vorwiegend den Stoff für den Betrieb der Ballübungen im Rahmen des Turnunterrichts.

Erste Gruppe: Der Ball wird mit Schock- oder Hebwurf senkrecht in die Höhe geworfen.

a) Die Übenden verbleiben an Ort.

Je nach der Anzahl der Übenden ist zur Aufstellung derselben eine geöffnete Kreisreihe oder eine geöffnete Säulenaufstellung anzuordnen.

1. Werfen mit der rechten Hand und Fangen mit Kammgriff der rechten Hand.

Das Aufwerfen geschieht anfänglich mäßig hoch, etwas höher als Scheitelhöhe.

2. Werfen links und Fangen mit Kammgriff links. (Vergl. S. 24 unter 2.)

3. Werfen rechts und Fangen mit Kammgriff links.

4. Werfen links und Fangen mit Kammgriff rechts.

5. Das Aufwerfen und Fangen mit Kammgriff wechselt regelmäßig zwischen beiden Händen ab.

Diese Übungen mögen zuerst in freier Weise vorgenommen werden, jedoch bald erfolgen sie im strengen Takte nach Zählen in 4, 3 oder 2 Taktzeiten des gewöhnlichen Marschganges.

6. Werfen mit der rechten Hand und Fangen mit Gegengriff beider Hände; rechte Hand oben! (Vergl. S. 21 unter 1.)

7. Werfen links und Fangen mit Gegengriff beider Hände; rechte Hand oben!

8. Werfen rechts und Fangen mit Gegengriff beider Hände; linke Hand oben!

9. Werfen links und Fangen mit Gegengriff beider Hände; linke Hand oben!

Die Übungen 6—9 werden im genauen Taktmaße des geraden wie ungeraden Taktes vorgenommen.

Dieselben Übungen werden dann dahin abgeändert, daß zwischen dem Werfen und Fangen Händeklappen erfolgt, z. B.:

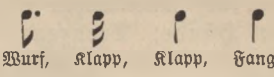
10. Werfen, Händeklappen und Fangen in 4 Zeiten. „Wurf, Klapp, Fang, 4!" — 1. 2. 3. 4. — (auf 4! ist Pause).

11. Dieselbe Übung in 3 Zeiten: „Wurf, Klapp, Fang!" — 1. 2. 3. —

12. Dieselbe Übung in 2 Zeiten und zwar so, daß das Werfen und Klappen in der ersten Zeit, also jedes zu einem Achtel, und das Fangen in der zweiten Zeit geschieht.

13. Werfen; zweimal Klappen und Fangen in 4 Zeiten. Hierbei erfolgt das Klappen zu den beiden Achteln des zweiten Viertels. — 1. Klapp, Klapp, 3. 4. —

14. Dieselbe Übung in 3 Zeiten, — 1. Klapp, Klapp, 3. —
15. Die Übung 14 in folgendem Rhythmus:



Beim Klappen befinden sich die Hände vor dem Körper etwa in Höhe der Brust. Jedoch kann auch angeordnet werden, daß die Hände bei einem schnellen und kräftigen Rückschwunge der Arme hinter dem Körper zusammenklappen.

16. Werfen mit der rechten Hand und Fangen mit Ristgriff der rechten Hand (vergl. Seite 23 unter 1.)

17. Werfen links und Fangen mit Ristgriff der linken Hand.

18. Werfen rechts und Fangen mit Ristgriff der linken Hand.

19. Werfen links und Fangen mit Ristgriff der rechten Hand.

20. Werfen rechts, Fangen mit Ristgriff der linken Hand; Werfen links, Fangen mit Ristgriff der rechten Hand u. s. w. im Wechsel.

Auch die Übungen 16—20 werden im strengen Zeitmaß des geraden wie ungeraden Taktes geübt und zwischen das Werfen und Fangen wird Händeklappen eingefügt.

Ist in den Übungen 1—20 eine gewisse Sicherheit erlangt, so werden sie in der Weise zu Wettkampfübungen gestaltet, daß man aus ihnen irgend eine bestimmte oder später auch zwei oder mehrere als Übungsfolgen zusammenknüpft und anordnet, es solle die eine Übung oder die Übungsfolge 5 Minuten u. s. w. geübt werden. Wer nach der festgesetzten Zeit dann den Ball noch in den Händen hat, ist Sieger im Wettkampf.

Hierbei darf also der Ball, wenn er aus der Hand fiel, nicht sofort aufgenommen werden, während beim Üben ohne Wettkampf verlangt wird, daß jeder, der den Ball fallen läßt, ihn sofort, aber ohne andere zu stören, wieder aufzunehmen hat.

Bei den Übungen 1—9 und 16—20 werden sodann zwischen dem Aufwerfen und Fangen noch andere Freiübungen als das Händeklappen eingefügt wie z. B.:

Hüftstütz der Hände; Kreuzen der Unterarme vor der Brust; Armverschränken vorlings oder rücklings; Armhaspeln; Händeklappen vor und hinter dem Körper; Seit- oder Vorheben beider Arme; Kniewippen; Aufhüpfen u. dgl.

Auch können zum Aufwerfen und Fangen Beinübungen ausgeführt werden wie z. B.:

Schreiten in die verschiedenen Spreiz- und Schrittstellungen und in die Grundstellung zurück; Drehungen auf den Zehen in einer dieser Stellungen; z. B. in der Grundstellung erfolgen zwei $^1/_4$-Drehungen auf den Zehen links und aus der Kreuzschrittstellung wird dann wieder mit zwei $^1/_4$-Drehungen rechts in die Grundstellung zurück gedreht.

Einige Beispiele schwierigerer Formen des Aufwerfens und Fangens sind folgende:

1. Werfen mit der rechten Hand unter dem wagerecht vorgehobenen linken Arme hindurch nach oben und Fangen mit Gegengriff beider Hände oder mit Ristgriff einer Hand.
2. Dieselbe Übung mit der Abänderung, daß der rechte Arm vorgehoben wird und die linke Hand wirft.
3. Die Übungen 1 und 2 im Wechsel.
4. Werfen rechts unter dem wagerecht seitgehobenen linken Arme hindurch aufwärts und Fangen mit beiden Händen oder mit Ristgriff der rechten Hand.
5. Der rechte Arm wird wagerecht seitgehoben und die linke Hand wirft.
6. Werfen im Bogen von rechts nach links und umgekehrt über den Kopf und Fangen links bezw. rechts.

Hierbei befinden sich die Arme, sanft gerundet, in der Seithebhaltung, und es wird mit Kammgriff geworfen wie auch gefangen.

Der Oberkörper ist dabei zurückzubeugen.

Diese wie auch schon die Übungen 1—20 sind ferner im Knieen zu üben.

7. Aufwerfen mit der rechten Hand von hinten her über die linke Schulter nach vorn und Fangen mit beiden Händen oder mit der linken oder mit der rechten Hand.

8. Werfen links über die rechte Schulter in gleicher Weise und Fangen mit beiden Händen oder rechts oder links.

9. Werfen rechts über die rechte Schulter von hinten nach vorn und Fangen wie unter 7 und 8.

10. Werfen links über die linke Schulter und Fangen wie vorhin.

Das Werfen und Fangen mit zwei Bällen, welches auch hierher gehört, soll noch an einigen Beispielen gezeigt werden.

1. Beide Bälle werden in der rechten Hand gehalten, die linke befindet sich in Risthaltung vor dem Gesicht. Nun wird der erste Ball hoch geworfen und in demselben Augenblicke, da er herunterfällt, wird der zweite hoch geworfen und der erste danach mit beiden Händen gefangen.

2. Dasselbe Spiel geht von der linken Hand aus.

3. Hochwerfen und Fangen kammgriffs mit der rechten oder linken Hand allein.

4. Jede Hand wirft und fängt kammgriffs einen Ball.

5. Die Bälle werden nacheinander mit der rechten Hand im Bogen nach links geworfen, die linke Hand fängt und giebt schnell die Bälle nacheinander der rechten Hand zurück; und umgekehrt.

6. Werfen mit beiden Händen im Bogen über Kreuz, so daß jede Hand den Ball der anderen fängt.

Die Beispiele 1—6 geben auch Anhaltspunkte für das Werfen und Fangen mit drei Bällen.

b) Die Übenden führen das Werfen und Fangen bei Gang-, Hüpf-, Lauf- und Dreharten an und von Ort aus.

Für die Knaben genügt es, nur die einfachen Formen dieser zugeordneten Freiübungen in Übung zu nehmen, während beim Mädchenturnen ein weiter Spielraum nicht nur zulässig, sondern geboten ist.

1. Gewöhnlicher Gang an oder von Ort und:

a) Werfen aufwärts mit der rechten (linken) Hand zu jedem ersten von 4 Schritten und Fangen mit Gegengriff beider Hände; rechte (linke) Hand oben — marsch! — 1. 2. 3. 4! ($^4/_4$-Takt.)

b) Dasselbe; nur die rechte (linke) Hand wirft und fängt.

c) Dasselbe; die rechte Hand wirft und die linke fängt; oder umgekehrt.

d) Die Übungen 1—3 mit der Abänderung, daß zu jedem ersten von 3 Schritten das Aufwerfen geschieht. ($^3/_4$-Takt.)

e) Die Übungen 1—3 mit der Abänderung, daß zu jedem ersten von 2 Schritten das Aufwerfen geschieht. ($^2/_4$-Takt.)

2. Nachstellgang vorwärts oder seitwärts; Hochwerfen zum ersten und Fangen zum Nachstell-Schritte.

3. Gehen seitwärts mit Kreuzschritten; Hochwerfen zum Seitschritte und Fangen zum Kreuzschritte.

4. Galoppgang vorwärts oder seitwärts; Werfen zum ersten und Fangen in irgend einer Weise zum zweiten Geschritte.

5. Schrittwechselgang im $^2/_4$- oder $^3/_4$-Takt von Ort und:

a) Aufwerfen des Balles mit der rechten (linken) Hand zu jedem ersten Tritte eines Geschrittes und Fangen mit Gegengriff beider Hände oder mit Aufgriff nur einer Hand.

b) Werfen mit der linken Hand zum ersten Tritte des linken Geschrittes und Fangen mit beiden oder mit einer Hand; Werfen mit der rechten Hand zum ersten Tritte des rechten Geschrittes und Fangen in irgend einer Weise; u. s. w. im Wechsel.

c) Werfen zum ersten Tritte und Einschieben einer Zwischenbewegung (Händeklappen, Armkreuzen, Hüftstütz u. dgl.) vor dem Fangen.

6. Wiegegang an oder von Ort und:

a) Zum Geschritte links: Werfen mit der rechten Hand und Fangen mit Gegengriff beider Hände; rechte Hand oben.

Zum Geschritte rechts: Werfen mit der linken Hand und Fangen mit Gegengriff beider Hände; linke Hand oben.

b) Zum Geschritte links: Werfen mit der rechten Hand und Fangen mit Ristgriff der linken Hand; zum Geschritte rechts: Werfen mit der linken Hand und Fangen mit Ristgriff der rechten Hand.

c) Zum Geschritte links: Werfen mit der rechten Hand unter dem wagerecht vorgehobenen linken Arme hindurch aufwärts und Fangen mit Gegengriff beider Hände oder mit Ristgriff einer Hand. Zum Geschritte rechts: Werfen links unter den wagerecht vorgehobenen Armen hindurch und Fangen in irgend einer Art.

d) Zum Geschritte links: Werfen im Bogen von rechts nach links. Zum Geschritte rechts: Werfen im Bogen von links nach rechts.

Der gewöhnliche Gang, Nachstell-, Schrittwechsel- und Wiegegang ist auch in der Bewegung rückwärts mit Ballübungen zu verbinden.

7. Wiegehüpfen und damit in Verbindung die Wurf- und Fangarten wie beim Wiegegange.

8. Aus den angeführten Beispielen lassen sich leicht Verbindungen des Ballwerfens und -Fangens mit dem Schottischhüpfen im $^2/_4$- oder $^3/_4$-Takt, dem Doppelschottischhüpfen, dem Schwenkhüpfen u. dgl. bilden.

9. Taktlaufen an oder von Ort und Aufwerfen rechts oder links zu jedem ersten von 8, 4, 6 oder 3 Laufschritten.

Man mache hierbei darauf aufmerksam, daß die Übenden beim Laufen den Ball nicht vorwärts, sondern senkrecht aufwerfen.

10. Eine halbe Drehung links oder rechts auf einer Ferse aus der Grundstellung in die Grundstellung oder auf beiden Fußspitzen zur Stellung mit gekreuzten Beinen mit Werfen und Fangen in einer der beschriebenen Arten.

11. Kreuzzwirbeln mit halber Drehung; Aufwerfen zum ersten Tritte, dem Seitschritte, und Fangen zum zweiten Tritte, dem Kreuzschritte.

12. Kreuzzwirbeln mit ganzer Drehung; Aufwerfen und Fangen wie unter 10.

13. Schrittzwirbeln in 3 Taktzeiten oder mit einem Schlußtritt in 4 Taktzeiten; Aufwerfen zum ersten und Fangen zum zweiten Schritte.

14. Wiegehupfzwirbeln. Beim Anhüpfen links wirft die rechte und beim Anhüpfen rechts die linke Hand.

15. Dreitritt- oder Walzerzwirbeln in vier $^3/_4$-Takten = 12 Zeiten. Beim Rechtsantreten kommt zum ersten Schrittwechselschritte Werfen rechts und Fangen links; zum zweiten Geschritt, links beginnend, wirft die linke Hand hoch und die rechte fängt; zum dritten Geschritt, rechts beginnend, wirft wieder die rechte Hand und die linke fängt; zu den zwei Schlußtritten wirft wieder die linke Hand und die rechte fängt.

Aus diesen Beispielen lassen sich zu den Dreharten wie Schottischzwirbeln im $^2/_4$- und $^3/_4$-Takt, Hopserzwirbeln, Galoppzwirbeln u. s. w. leicht Ballübungen hinzufügen.

Man gewöhne die Übenden dabei besonders an das Fangen mit einer Hand.

Hierher gehören auch Ballübungen in Verbindung mit Gang- und Dreharten, wobei jeder Übende die Figur eines Quadrats oder Kreuzes beschreibt.

Das Hochwerfen und Fangen des Balles ist für Knaben und Mädchen auch auf dem Schwebebaume und auf dem Schwebebrette zu üben.

Die Sprünge über die Schnur, sowie der Lauf durch das große Schwingseil oder das Hüpfen im Schwingseile lassen sich ebenfalls sehr hübsch mit dem Ballwerfen und -Fangen verbinden.

Oder: Eine Reihe von Springständerpaaren mit hochgespannten Schnüren wird in regelmäßigen Abständen voreinander aufgestellt. Der Spieler läuft zwischen ihnen hin, wirft den Ball über die Schnüre der Reihe nach und fängt ihn jenseits jeder Schnur. Wer hin- und zurückläuft, ohne den Fang zu verfehlen, hat es gut gemacht.

Oder: Wurf über ein hohes Reck; Durchlaufen, Fang, Kehrt und so fort. Wem glückt's am längsten?

c) Die Übenden verbinden das Ballwerfen und -Fangen mit Ordnungsübungen.

Die hierher gehörenden Übungen finden besonders beim Mädchenturnen Verwendung. Ordnungsübungen, wie das Umreihen, das Umkreisen, Kettenformen, das Kreisen im „Rad" und „Stern", das Öffnen und Schließen der Reihen und Rotten lassen sich sehr hübsch mit Ballübungen verbinden.

Oder: Diese Ordnungsübungen treten mit den Ballübungen im Wechsel auf. Auf diese Weise lassen sich die mannigfaltigsten Reigenwechsel gestalten, welche durch die Ballübungen zu einer Leibesübung im besten Sinne des Wortes werden. Einige Beispiele hierzu:

Die Mädchen stehen, in Erste und Zweite abgezählt, in einer Flankenlinie.

1. Die Linie zieht 4 Schritte von Ort, und dann reihen sich die Zweiten mit 4 gewöhnlichen Schritten, während sie den Ball ein- oder zweimal aufwerfen und fangen, rechts oder links kreisend vor die Ersten. Abermals ziehen alle 4 Schritte weiter, und dann reihen die Ersten sich vor die Zweiten, indem sie den Ball aufwerfen und fangen.

2. Dieselbe Übung mit der Abänderung, daß das wechselweise Vorreihen mit Schrittwechselgang oder auch Schottischhüpfen geschieht, wozu dann der Ball aufgeworfen und gefangen wird.

3. Wie unter 1. und 2., aber statt des Vorreihens erfolgt Hinterreihen mit Ballwerfen und -Fangen.

4. Wie unter 1., 2. und 3., aber statt der 4 Schritte erfolgen 6 Schritte von Ort, und das Vor- oder Hinterreihen geschieht mit 6 Schritten oder Schrittwechselgang im $^3/_4$-Takt oder mit Schottischhüpfen im $^3/_4$-Takt.

5. Das Vor- oder Hinterreihen mit Ballwerfen und -Fangen geschieht fortgesetzt im Wechsel ohne die Zwischenübung der Schritte von Ort.

6. In den Flankenpaaren wird ein Umkreisen rechts oder links im geraden oder ungeraden Takt mit verschiedenen Formen des Aufwerfens und Fangens ausgeführt.

Das Werfen mag hierbei wie bei den folgenden Übungen bald mit der rechten bald mit der linken Hand geschehen, und ebenso mag auch beim Fangen mit beiden Händen oder einer Hand gefangen werden.

Die Mädchen stehen, in Erste und Zweite abgezählt, in einer Stirnlinie.

In dieser Aufstellung geschieht das abwechselnde Nebenreihen, rechts oder links kreisend, mit Aufwerfen und Fangen des Balles.

Stehen die Stirnpaare in einer Kreislinie, so lassen sich die Ballübungen mit dem Schlängeln und Umkreisen in Form einer 8 zu sehr hübschen Übungen verbinden. Dazu einige Beispiele:

1. Jede Erste umschlängelt im geraden Takt mit 8 Schritten oder im ungeraden Takt mit 12 Schritten nach links, vorn vorüber kreisend beginnend, zwei Zweite, während sie dabei eine der erlernten Arten des Aufwerfens und Fangens ausführt. Jede Zweite verbleibt so lange an Ort und wirft und fängt den Ball in irgend einer Art. Oder die Zweiten führen während des Schlängelns der Ersten ganze Drehungen mit Gehen an Ort oder halbe Drehungen auf den Spitzen beider Füße hin und her aus.

Dann übernehmen die Zweiten das Schlängeln, und die Ersten führen an Ort Ballübungen aus u. s. w. im Wechsel.

2. Die Ersten schlängeln nach links zwischen 4 Zweiten hindurch mit Ballwerfen und -Fangen.

Geschieht dieses im $^4/_4$-Takt, so können die Zweiten während dieser Zeit 4 mal Wiegehüpfen mit Aufwerfen und Fangen und darnach 4 mal Prellwurf (vgl. S. 41 u. 42) lotrecht gegen den Boden und Fangen im Stande ausführen oder dgl. Dann wechseln die Thätigkeiten der Ersten und Zweiten u. s. w.

Wird das Schlängeln im $^6/_8$-Takt ausgeführt, so können die Nichtschlängelnden Wiegegang an Ort mit Ballübungen ausführen, wie sie S. 32 u. 33 unter 6 a bis d angegeben sind,

oder sie machen Kreuzzwirbeln mit halber Drehung nebst Werfen und Fangen.

3. Jede Erste kreist links um ihre linke und dann sofort rechts um ihre rechte Nachbarin, sie beschreibt also die Bahn einer 8. Oder jede Erste schlängelt mit Ballübungen in Form einer 8 nach links um zwei Zweite, während diese an Ort Übungen ausführen. Darnach wechseln wieder die Thätigkeiten der Ersten und Zweiten.

Das Schlängeln kann bei den Übungen 1—3 auch mit Schrittwechselgang, Hopsen, Schottischhüpfen u. dgl. ausgeführt werden.

Die Mädchen sind in Stirnpaaren zu einer Säule geordnet:

1. Alle ziehen 8 Schritte von Ort, und dann umkreisen die Ersten die Zweiten mit 8 gewöhnlichen Schritten, wobei jene wie diese, welche an Ort gehen, den Ball aufwerfen und fangen. Nach weiteren 8 Schritten wechseln die Thätigkeiten der Ersten und Zweiten.

2. Dieselbe Übung mit der Abänderung, daß auch während des Ziehens von Ort das Werfen und Fangen erfolgt.

3. Die Übungen 5 und 6 mit der Abänderung, daß das Umkreisen mit Schrittwechselgang, Schottischhüpfen oder Hopsen ausgeführt wird.

4. Es werden 12 gewöhnliche Schritte oder 4 Schrittwechselschritte im $^3/_4$-Takt oder 4 Wiegeschritte von Ort gezogen, und das Umkreisen geschieht mit Schritt- oder Hüpfarten im gleichen Takte.

5. Die Gepaarten fassen Hand in Hand, und die Bälle werden mit den äußeren Händen allein geworfen und gefangen. Während des Umkreisens können hierbei aber nur die Kreisenden werfen und fangen, weil die Hände in Fassung bleiben sollen.

6. Die Ersten reihen sich links kreisend (vorn vorübergehend) neben die Zweiten zu entgegengesetzter Stirnstellung, dabei 2mal den Ball rechts aufwerfend und rechts fangend. Dann reihen sich die Zweiten, hinten vorübergehend, neben die Ersten zu gleicher Stirnstellung mit derselben Ball-

übung, während die Ersten zweimal Prellwurf gegen den Boden ausführen. Nun umkreisen die Ersten die Zweiten rechts mit Ballwerfen und -Fangen rechts, während die Zweiten rechts werfen und links fangen, links werfen und rechts fangen u. s. w. im Wechsel = 16 Taktzeiten im geraden oder 24 Taktzeiten im ungeraden Takt.

Nun folgt in 16 oder 24 Taktzeiten die gleiche Übung mit der Abänderung, daß die Zweiten beginnen. Fig. 9 zeigt das Umreihen und Kreisen.

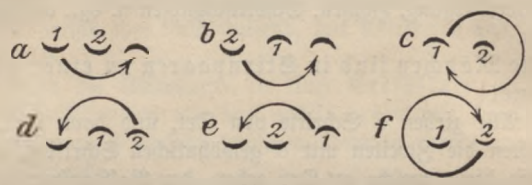


Fig. 9.

Darnach öffnen und schließen sich die Paare im geraden Takt mit 2 Nachstellschritten nach außen und 2 Nachstellschritten nach innen, und dann kreisen die Ersten links um die Zweiten mit zugeordneten Ballübungen = 16 Taktzeiten. Im ungeraden Takt öffnen und schließen sich die Paare durch 2 Kreuzzwirbel mit halber Drehung nach außen und 2 solcher Kreuzzwirbel nach innen, und das Kreisen der Ersten geschieht mit 12 gewöhnlichen Schritten = 24 Taktzeiten. Der letzte Wechsel wiederholt sich noch einmal, wobei nach dem Öffnen und Schließen die Zweiten die Ersten umkreisen.

Diese ganze Übungsweise dauert also 4 × 16 = 64 Taktzeiten oder 4 × 24 = 96 Taktzeiten.

Die Mädchen stehen in einer Säule von Paaren, und die Gepaarten haben Gegenstellung; Gesicht zu Gesicht!

1. Ein zweimaliges Hochwerfen und Fangen in 4 Zeiten wechselt mit der „kleinen Kette" der Paare rechts oder links unter gleichzeitigem Hochwerfen und Fangen mit der linken oder rechten Hand.

2. Viermal Hochwerfen und Fangen in 8 Zeiten im

Wechsel mit dem „Rad der Paare“ rechts oder links nebst Hochwerfen und Fangen mit der linken oder rechten Hand.

3. Viermal Hochwerfen und Fangen in 8 Zeiten im Wechsel mit dem Rad der Doppelpaare, „Stern“, nebst Hochwerfen und Fangen mit der linken oder rechten Hand.

4. Wiegegang links an Ort; Hochwerfen mit der rechten Hand unter dem wagerecht vorgehobenen linken Arme hindurch und Fangen mit Gegengriff beider Hände; Wiegegang rechts; Hochwerfen mit der linken Hand unter dem wagerecht vorgehobenen rechten Arme hindurch und Fangen mit Gegengriff beider Hände; „kleine Kette“ der Paare rechts oder links mit 6 gewöhnlichen Schritten nebst Aufwerfen und Fangen links oder rechts.

5. Vier Wiegeschritte, links beginnend, mit dem Werfen und Fangen wie unter 4 und „Rad der Paare“ rechts oder links nebst Werfen und Fangen links oder rechts.

6. Vier Wiegeschritte, links beginnend; Werfen und Fangen wie unter 4 im Wechsel mit dem „Stern“ der Doppelpaare links oder rechts.

Die Mädchen stehen in einer Säule von Viererreihen, und je zwei, die Erste und Zweite und die Dritte und Vierte haben Gegenstellung.

In dieser Aufstellung und Gliederung soll die Kette in den Viererreihen der Säule mit Ballübungen im Wechsel oder in Verbindung ausgeführt werden. Einige Beispiele hierzu:

1. Zweimal Aufwerfen rechts und Fangen mit beiden Händen oder auch mit einer Hand = 4 Taktzeiten. Kleine Kette rechts von beiden Paaren = 4 Taktzeiten. Zweimal Aufwerfen und Fangen wie vorhin = 4 Zeiten. Kleine Kette links der Mittleren = 4 Zeiten u. s. w., bis jede Übende wieder an den Platz ihrer ursprünglichen Aufstellung gelangt ist.

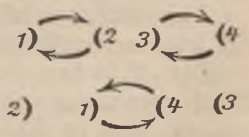


Fig. 10.

Fig. 10 zeigt die beiden Kettenwechsel einer Viererreihe. Die Kette wird mit der entsprechenden Handfassung ausgeführt

und deshalb der Ball beim zweiten Fangen in die freie Hand genommen.

2. Vier Wiegehüpfe, links beginnend, mit Aufwerfen und Fangen in 8 Zeiten, dann die kleine Kette rechts von beiden Paaren einer Reihe und die kleine Kette links der Mittleren in 8 Zeiten u. s. w.

3. 1 Kreuzzwirbel links mit Aufwerfen rechts und Fangen mit beiden Händen; 1 Wiegeschritt links nebst Hochwerfen rechts unter dem wagerecht vorgehobenen linken Arm hindurch und Fangen mit beiden Händen; 1 Kreuzzwirbel rechts und 1 Wiegeschritt rechts mit denselben Ballübungen = 12 Zeiten; dann die kleine Kette rechts von beiden Paaren einer Reihe und die kleine Kette links von den beiden Mittleren mit Schrittwechselgang im $^3/_4$-Takt = 12 Zeiten u. s. w.

4. Die Kette soll in Verbindung mit Aufwerfen und Fangen des Balles ausgeführt werden. Es zieht zuerst jedes Paar die kleine Kette rechts mit 4 gewöhnlichen Schritten, wobei der Ball zu den ersten 2 Schritten mit der linken Hand aufgeworfen und auch gefangen, zu den 2 folgenden Schritten ebenfalls links geworfen, aber rechts gefangen wird, wozu von dieser die Fassung gelöst wird. Nun ziehen die beiden Mittleren die kleine Kette links, wobei zuerst rechts aufgeworfen und auch gefangen, zum zweitenmale aber links gefangen wird.

Beim letzten Kettenzuge werfen und fangen die Äußeren, an Ort verbleibend, in gleicher Weise. Beide Übungen, noch 3mal wiederholt, führen zur Vollendung der Kette, und jede Übende ist wieder an den Platz ihrer ursprünglichen Aufstellung zurückgekehrt.

Diese Beispiele lassen sich erweitern, oder nach ihnen sind leicht andere Wechsel zu gestalten.

Die Mädchen sind in Stirnpaaren zu einer Säule geordnet, oder mehrere Säulen von Stirnpaaren sind in Abständen von 4 Schritten nebeneinander aufgestellt.

1. Zweimal Hochwerfen und Fangen in 4 Zeiten; Öffnen der Paare durch einen Schrittzwirbel nach außen und Schluß-

tritt nebst Hochwerfen zum ersten und Fangen zum zweiten Tritte des Schrittzwirbels = 4 Zeiten. Zweimal Hochwerfen und Fangen in 4 Zeiten; Schließen der Paare durch einen Schrittzwirbel nach innen und Schlußtritt nebst Hochwerfen und Fangen wie vorher = 4 Zeiten. Im Ganzen = 16 Zeiten.

2. 2 Wiegeschritte, die äußeren Füße treten an, und Hochwerfen unter dem wagerecht vorgehobenen Arme hindurch u. s. w., wie unter Übung 6c S. 33; Öffnen der Paare durch einen Kreuzzwirbel nach außen nebst Hochwerfen zum ersten und Fangen zum zweiten Tritte des Kreuzzwirbels und 2 Schlußtritte an Ort; dieselben Übungen in entgegengesetzter Richtung. Im Ganzen = 24 Zeiten.

3. Übung 2 mit der Abänderung, daß statt des Kreuzzwirbels mit ganzer Drehung beim Öffnen und Schließen zwei Kreuzzwirbel mit halber Drehung gemacht werden und zu jedem ersten Tritte dieses Kreuzzwirbels der Ball hochgeworfen wird, = 24 Zeiten.

Zweite Gruppe: Der Ball wird abwärts gegen den Boden oder gegen eine Wand geworfen. (Der „Prellwurf".)

Es ist vorab zu bemerken, daß diese Übungen schon weit früher mit den bisher aufgestellten Übungen im Wechsel auftreten können und nicht erst dann in Anwendung genommen werden sollen, wenn die erste Gruppe durchgearbeitet ist.

a) Die Übenden verbleiben an Ort.

1. Werfen des Balles mit Ristgriff der rechten (linken) Hand auf den Boden und Fangen mit beiden Händen.

2. Werfen auf den Boden mit der rechten (linken) Hand und Fangen mit Kammgriff der rechten (linken) Hand.

3. Werfen auf den Boden mit der rechten (linken) Hand und Fangen mit Kammgriff der linken (rechten) Hand.

4. Werfen auf den Boden mit der rechten (linken) Hand und Fangen mit Ristgriff der rechten (linken) Hand.

5. Werfen auf den Boden mit der rechten (linken) Hand und Fangen mit Ristgriff der linken (rechten) Hand.

6. Werfen auf den Boden und Prellen des Balles mit der rechten oder linken Hand mehrmals auf den Boden zurück.

Daraus entwickelt sich das Spiel „Hohlball mit Prellen" („Hüpfball"), zu welchem nur ein Hohlball von 15 cm im Durchmesser und eine ebene Fläche nötig ist, welche durch eine gespannte Schnur, eine aufgestellte Schwebekante oder einen quergelegten Schwebebaum in zwei gleiche Abschnitte geteilt ist. Ein unterhaltendes, lustiges und dankbares Spiel!

7. Werfen auf den Boden; Prellen des Balles einmal oder öfters mit der flachen Hand in Kammhaltung aufwärts und Fangen mit einer vorher zu bestimmenden Fanghaltung.

8. Wechsel zwischen dem Aufwerfen und Fangen und dem Prellwurf auf den Boden und Fangen.

9. Aufwerfen und Fallenlassen des Balles auf den Boden vor dem Auffangen.

10. Wie 9 und Prellen des Balles aufwärts nach dem Aufspringen vom Boden und danach erst Fangen.

11. Werfen rechts (links) mit Schockwurf, später auch mit Stoßwurf gegen die Wand und Fangen mit beiden Händen oder rechts (links) mit Kamm- oder Ristgriff.

12. Werfen gegen die Wand, Zurückprellen des Balles einmal oder mehrmals und Fangen.

Die Übenden können beim Prellwurf gegen die Wand vorlings, rechts oder links seitlings oder rücklings stehen.

Auch diese Prellwurf-Übungen sollen in einem bestimmten Zeitmaß des geraden oder ungeraden Taktes geschehen.

Geübte führen auch mit zwei und drei Bällen das Werfen gegen eine Wand aus.

b) Die Übenden führen das Werfen auf den Boden und das Fangen bei Gang-, Hüpf-, Lauf- und Dreharten an und von Ort aus.

Es genügt, hierfür auf die Übungen in der ersten Gruppe unter b hinzuweisen, um danach die für den Prellwurf sich eignenden Bewegungen hinzuzuordnen.

Dritte Gruppe: Der Ball wird mit Schock- (Heb-) Wurf in die Weite geworfen und von Mitübenden gefangen.

a) Zwei Übende werfen und fangen mit **einem** Balle.

Hierbei stehen je zwei Übende in Abständen von 2, 4 und mehr Schritten sich gegenüber. Eine ganze Klasse nimmt also für diese Übungen am zweckmäßigsten eine Gassenstellung ein, oder es sind die Übenden nach Reihen oder Rotten in Erste und Zweite eingeteilt.

Für das Gelingen dieser Wurf- und Fangübungen ist es von Wichtigkeit, daß der Werfer die Entfernung genau mit seinen Augen abmißt, denn zumeist ist das Nichtfangen die Folge von einem zu kurzen oder zu weiten Wurfe. Man gebe diese Regeln: „Wirf genau im schönen Bogen nach dem Gesichte oder Kopfe des Fängers!" und: „Halte zum Fangen beide Hände mit Gegengriff oder eine Hand mit Ristgriff in Gesichtshöhe bereit!" Die Befolgung der zweiten Regel setzt dem Werfer das Ziel noch genauer fest und verhütet ganz besonders das Fehlwerfen.

Alle Übungen werden auch in dieser Gruppe nach dem freien Einüben von der Gesamtheit im Zeitmaß des $^4/_4$-, $^2/_4$-, $^3/_4$- oder $^6/_8$-Taktes ausgeführt.

1. Die Ersten werfen mit der rechten (linken) Hand, und die Zweiten fangen mit Gegengriff beider Hände.

Umgekehrt werfen dann hier wie bei den nachfolgenden Übungen die Zweiten zurück und die Ersten fangen

2. Die Ersten werfen mit der rechten (linken) Hand, und die Zweiten fangen mit Aufgriff der rechten (linken) Hand.

3. Die Ersten werfen mit der rechten (linken) Hand, und die Zweiten fangen mit Aufgriff der linken (rechten) Hand.

4. Diese Übungen mit der Abänderung, daß die Fänger vor dem Fangen ein- oder mehrmals mit den Händen klappen oder eine andere Freiübung ausführen. Vergl. S. 30.

5. Ein- oder mehrmaliges Hochwerfen und Fangen und danach erst Zuwerfen in den Übungsarten unter 1—3.

6. Mehrmaliges Hochwerfen und Fangen in vorher nicht bestimmter Zahl und auf den Befehl „Ball hin!“ Zuwerfen.

Knaben mögen die drei folgenden Übungen besonders in weiteren Entfernungen von einander üben:

7. Werfen im flachen Bogen, in Brusthöhe, und Fangen mit Gegengriff beider Hände.

Dabei stehen Werfer und Fänger mit vorgebeugtem Rumpfe, und die Hände werden zum Fangen mitten vor dem Leibe, etwa in Magenhöhe, bereit gehalten. (Vergl. Fangarten I. 1.)

8. Werfen ganz flach über den Boden hin und Fangen mit Kammgriff beider Hände.

Dabei stehen Werfer und Fänger mit vorgebeugtem Rumpfe und gebeugten Knieen. (Vergl. Fangarten I. 2.)

9. Werfen unter einem spreizenden Beine her dem Gegner zu.

10. Die Übenden stehen nicht in Gegenstellung, sondern nebeneinander, und der Ball wird im Bogen über den Kopf von den Ersten nach den Zweiten geworfen. Jene werfen mit der rechten Hand und diese fangen mit der linken Hand; dann werfen die Zweiten den Ball wieder links zurück und die Ersten fangen ihn rechts u. s. w.

11. Der Ball wird im hohen Bogen geworfen, aber nicht von dem Gegenüberstehenden gefangen, sondern dieser schlägt ihn mit der in Risthaltung wie zum Fangen bereit gehaltenen rechten oder linken Hand zurück (Zurückprellen), und der Werfer fängt ihn; u. s. w.

12. Werfen ristgriffs mit schrägem Prellwurf gegen den Boden und zwar auf die zwischen den beiden Übenden liegende Mitte und Fangen in irgend einer Weise.

Wenn auch das Zuwerfen bei den unter 1—10 angeführten Übungen am sichersten mit Schockwurf geschieht, so mag doch auch, besonders bei weiteren Entfernungen der sich Gegenüberstehenden, das Zuwerfen mit Stoßwurf geübt werden.

Von großer Wichtigkeit zur Erlangung einer sicheren Fertigkeit im Zuwerfen und Fangen, wie es verschiedene Ball-

spiele fordern, sind diejenigen Übungen, bei welchen nach dem Werfen oder Fangen unmittelbar $^1/_2$-Drehung des Übenden erfolgt, um entweder einen von einer anderen Richtung kommenden Ball zu fangen, oder ihn nach dem Fangen in entgegengesetzter Richtung weiter zu schicken. Zu diesen Gemeinübungen mit den Bällen sind die Schüler etwa in folgender Weise aufzustellen:

Der Abstand der Einzelnen in einer Reihe beträgt einen Schritt oder eine Armlänge, während der Abstand der Reihen oder der Einzelnen der Rotten je nach dem verfügbaren Raume oder der erlangten Wurf- und Fangfertigkeit vier und mehr Schritte betragen kann. Die Einzelnen der ersten Reihe haben anfänglich den Ball, und alle stehen in Vorschrittstellung links oder auch rechts. Die $^1/_2$-Drehung geschieht jedesmal auf beiden Fersen oder den Sohlen gleichzeitig, so daß die Übenden z. B. aus der Vorschrittstellung links nach der Drehung rechts in die Vorschrittstellung rechts gelangen. Im strengen Takte werden folgende Übungen vorgenommen:

1. Werfen mit der rechten Hand und Fangen mit Gegengriff beider Hände a) von der 1. Reihe nach der 2. Reihe — 1. 2! — b) $^1/_2$-Drehung aller in der 2. Reihe — 3. 4! — c) Zuwerfen von der 2. nach der 3. Reihe — 5. 6! — d) $^1/_2$-Drehung aller in der 3. Reihe — 7. 8! — e) Zuwerfen von der 3. nach der 4. Reihe — 9. 10! — Der Ball nimmt darauf seinen Weg in umgekehrter Reihenfolge des Zuwerfens ꝛc. wieder zurück.

2. Dieselbe Übung mit der Abänderung, daß mit der linken Hand geworfen wird.

3. Dieselbe Übung, aber es wird mit der rechten (linken) Hand geworfen und auch nur mit der rechten (linken) Hand gefangen.

4. Die Übungen 1—3 im $^3/_4$-Takt.

5. Die Übungen 1 bis 3 mit der Abänderung, daß das Werfen und Drehen unmittelbar aufeinander, also recht schnell folgen. Auf 1! Wurf, auf 2! Drehung, auf 3! Wurf u. s. w.

6. Es wird die Abänderung getroffen, daß vor jedem Zuwerfen ein ein- oder mehrmaliges Hochwerfen und Fangen geschieht.

7. Dasselbe, aber es wird vor jedem Fange einmal Händeklappen oder eine andere Freiübung ausgeführt.

8. Das Hochwerfen und Fangen wird von den Einzelnen einer Reihe nach oder vor der halben Drehung in unbestimmter Anzahl ausgeführt, und auf den schnell gegebenen Befehl: „Ball hin!“ erfolgt erst die Drehung und schnelles Weiterwerfen.

9. Es wird die Abänderung getroffen, daß zwischen den Einzelnen je zweier Reihen der Ball ein- oder mehrmal hin und her geworfen wird, ehe die Drehung und das Weiterwerfen geschieht.

10. Das Werfen von der ersten zur zweiten Reihe, von dieser zur folgenden u. s. w., und das Zurückbefördern der Bälle geschieht so schnell als möglich in Form einer Wettübung. Wer in der ersten Reihe den Ball zuerst wieder in den Händen hat, ist Sieger.

Es wird hierbei nötig, daß nach einigen Übungen in der angeordneten Aufstellung die Reihen 1 und 2, sowie 3 und 4 ihre Plätze wechseln, damit alle Übenden auch zu den Drehungen gelangen. Ferner sind die Übungen dadurch zu erschweren, daß ein Werfen im möglichst flachen oder hohen Bogen angeordnet wird.

Das Spiel „Wanderball in der Gasse“ oder „Wanderball in Zeilen“ entwickelt sich aus diesen Übungen und schließt sich deshalb an dieselben an.

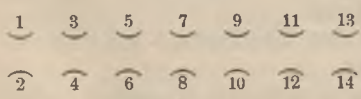


Fig. 11.

Die Spieler sind aufgestellt und abgezählt, wie Fig. 11 zeigt. Die Gasse hat anfangs nur eine Weite von wenigen Schritten.

Zuerst werfen die Ungeradzahligen die Bälle hinüber. Jeder, dessen Ball gefangen wurde, macht 2 Schritte rück-

wärts. Dann werfen die Geradzahligen, und auch jeder von ihnen, dessen Ball gefangen wurde, weicht 2 Schritte zurück. Wer einen gut geworfenen Ball nicht fängt, ist „tot“ und tritt aus. Die Übrigbleibenden ergänzen sich zu neuen Gegnern, und das Spiel hat so lange seinen Fortgang, bis eine Partei von der einen Seite der Gasse verschwunden ist.

Eine zweite Art des Spieles ergiebt sich aus der Abänderung, daß überhaupt nur 2 Bälle in Verwendung genommen werden, von denen der eine die Zickzackbahn 1. 4. 5. 8. 9. 12. 13 und in umgekehrter Reihenfolge wieder zurück, der andere die Bahn 14. 11. 10. 7. 6. 3. 2 und umgekehrt zurück durchwandert. Fig. 12.

Fig. 12.

Hierbei werden die Fehlbälle gebucht, und welcher Partei zuerst 20 (30, 40) Fehlbälle angeschrieben sind, die hat das Spiel verloren.

Diese Übung des Werfens und Fangens in der Zickzackbahn einer sich in Gasse gegenüberstehenden Schar dient auch als Vorbereitung für das vortreffliche Spiel „Balljagd“, wovon später die Rede ist.

Noch eine andere Spielform schließt sich hieran. Die Mädchen oder Knaben stehen in Stirnstellung auf einer Kreislinie in Abständen von Armeslänge, und ein Ball oder zwei Bälle sind im Spiel. Wer wirft, ruft zugleich einen Namen, und der Gerufene hat zu fangen. Der Ball muß ohne langes Besinnen schnell die Bahnen der Kreisdurchmesser oder -Sehnen durchfliegen. Wer ein- bis dreimal nicht fing, vorausgesetzt, daß richtig geworfen wurde, ist „tot“. Diese Spielform bereitet das Spiel „Kreisball“ vor.

b) Zwei Übende werfen und fangen mit zwei Bällen.

Das Zusammentreffen der beiden Bälle im Fluge ist dadurch zu vermeiden, daß die Bälle beim Werfen mit der rechten Hand sich rechts, beim Werfen mit der linken

Hand sich links ausweichen, d. h. also, daß das Werfen immer genau geradeaus geschehen muß.

1. Zuwerfen mit der rechten (linken) Hand und Fangen mit Gegengriff beider Hände.

2. Zuwerfen mit der rechten Hand und Fangen mit Riftgriff der rechten Hand.

3. Zuwerfen mit der linken Hand und Fangen mit Riftgriff der linken Hand.

4. Zuwerfen mit der rechten Hand und Fangen mit Riftgriff der linken Hand.

5. Zuwerfen mit der linken Hand und Fangen mit Riftgriff der rechten Hand.

6. Diese Übungen mit der Abänderung, daß zwischen dem Werfen und Fangen ein- oder zweimaliges Händeklappen oder eine andere Freiübung erfolgt.

7. Ein- oder mehrmaliges Hochwerfen und Fangen des Balles und darnach erst Zuwerfen und Fangen in den Übungsformen von 1—6.

8. Hochwerfen und Fangen in nicht vorher bestimmter Zahl und schnelles Zuwerfen und Fangen auf den Befehl: „Ball hin!"

9. Gegenseitiges Zuwerfen und Fangen der sich schräg links und schräg rechts Gegenüberstehenden. (Fig. 13.)

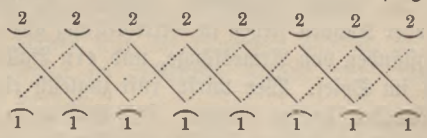


Fig. 13.

Die Würfe schräg nach links zeigen die ausgezogenen Linien und die Würfe schräg nach rechts die punktierten Linien an. Die Weite der Gasse mißt mindestens 4 Schritte.

Hierbei haben alle Übenden einen Ball, und es wird etwa nach diesem Befehle geworfen: „Schräg links werft! 3! 4! Schräg rechts werft! 3! 4!" Auch wird der $^2/_4$- oder $^3/_4$-Takt zu Grunde gelegt.

10. Zuwerfen über Mitübende hinweg und Fangen.

Es sind z. B. die Übenden in einer Säule von geöffneten Viererreihen aufgestellt, und diese stehen in Flanke, das Gesicht der Mitte der Reihe zugewendet.

1) 2) (3 (4

1) 2) (3 (4

Zunächst üben Zwei mit einem Balle etwa folgende Formen:

a) Auf 1! 2! werfen die Ersten den Dritten zu,
„ 3! 4! „ „ Zweiten den Vierten zu,
„ 5! 6! „ „ Dritten den Ersten zu,
„ 7! 8! „ „ Vierten den Zweiten zu.

b) Auf 1 und 2 werfen die Ersten den Dritten und gleichzeitig die Zweiten den Vierten zu. Auf 3 und 4 werfen die Dritten den Ersten und die Vierten den Zweiten den Ball zurück.

c) Die Übungen a und b werden dann von je Zweien mit zwei Bällen ausgeführt.

d) Diese Übungen mit der Abänderung, daß dem Zuwerfen ein ein- oder mehrmaliges Hochwerfen und Fangen vorauf geht.

e) Die Ersten und Vierten sowie die Zweiten und Dritten werfen sich die Bälle gegenseitig zu.

f) Gleichzeitig werfen sich die Ersten und Dritten und die Zweiten und Vierten die Bälle zu. Dann machen die Zweiten und Dritten $^1/_2$-Drehung links, und nun werfen sich die Ersten und Zweiten sowie die Dritten und Vierten ihre Bälle zu. Wiederum machen die Zweiten und Dritten $^1/_2$-Drehung links, und nun beginnt die Übung wieder von vorn u. s. w.

Das Zuwerfen und Fangen von zwei sich Gegenüberstehenden kann auch zu schwierigeren und recht künstlichen Formen dadurch gestaltet werden, daß mit drei und mehr Bällen geübt wird.

Große Sicherheit und Gewandtheit im Zuwerfen wie im Fangen verlangt es auch, wenn das Werfen mit zwei

Bällen von einem Übenden in der Weise ausgeführt wird, daß er gleichzeitig mit jeder Hand durch Schockwurf die Bälle dem Gegner zuschickt und dieser dann auch gleichzeitig mit je einer Hand einen Ball zu fangen hat.

Hierbei ist die Wurfkraft für beide Arme ganz gleich zu bemessen und darauf Acht zu geben, daß auch beide Arme genau parallel vorschwingen.

c) Die Übenden verbinden das gegenseitige Zuwerfen und Fangen mit **Ordnungsübungen.**

Wenn bei den Ballübungen dieser dritten Gruppe zwei oder mehr Übende näher in Beziehung zu einander treten und ihrem gegenseitigen Zuwerfen und Fangen Ordnungsübungen hinzufügen, so wird den Bewegungen ein weiter Spielraum geöffnet, wodurch besonders beim Mädchenturnen sehr hübsche Reigenwechsel sich aufbauen lassen. Hierfür nur einige Beispiele:

Je zwei Übende stehen auf zwei oder mehr Schritten Abstand in **Gegenstellung.**

1. a) Zweimal Zuwerfen mit der rechten (linken) Hand und Fangen mit Gegengriff beider Hände oder mit Ristgriff einer Hand in 4 Zeiten; b) die Einzelnen öffnen ihren Abstand durch 4 Schritte rückwärts; c) abermals erfolgt in diesem Abstande gegenseitiges Zuwerfen und Fangen in 4 Zeiten; d) die Einzelnen gehen dann wieder 4 Schritte vorwärts, = 16 Zeiten.

2. a) Einmal Hochwerfen und Fangen, einmal Zuwerfen und Fangen, einmal Hochwerfen und Fangen, einmal Zuwerfen und Fangen = 8 Zeiten; b) 4 Schrittwechselschritte rückwärts mit Hochwerfen und Fangen bei jedem Geschritte, = 8 Zeiten; c) wie a, = 8 Zeiten; d) 4 Schrittwechselschritte vorwärts mit Hochwerfen und Fangen, = 8 Zeiten; im Ganzen 32 Zeiten.

3. a) Zweimal Zuwerfen und Fangen, = 4 Zeiten; b) Plätzewechsel durch 2 Schottischhüpfe mit rechts ausweichen, wobei auch einmal hochgeworfen und gefangen

werden kann, = 4 Zeiten; c) wie a; d) ebenso wie b; im Ganzen 16 Zeiten.

Je zwei Übende stehen in geschlossener Stirnreihe **nebeneinander** und führen folgende Wechsel aus:

1. a) Zweimal Aufwerfen mit der rechten Hand und Fangen in 3 Zeiten, wobei zwischen Wurf und Fang zweimaliges Händeklappen erfolgt, = 6 Zeiten;

b) einen Schrittzwirbel oder einen Kreuzzwirbel nach außen, also Öffnen der Paare, und zwei Tritte an Ort mit Drehung der Gepaarten zur Gegenstellung = 6 Zeiten;

c) viermal gegenseitiges Zuwerfen und Fangen in 4 mal 3 = 12 Zeiten. Bei dem letzten Fange drehen die Einzelnen sich wieder in Nebenstellung;

d) ganz so wie a, = 6 Zeiten;

e) es schließen sich die Paare wieder durch einen Schrittzwirbel oder einen Kreuzzwirbel nach innen, und es folgen noch 2 Tritte an Ort, = 6 Zeiten;

f) 4 Wiegegeschritte, mit den äußeren Füßen antretend, und Werfen aufwärts unter den wagerecht vorgehobenen Armen hindurch, = 12 Zeiten; im Ganzen 48 Zeiten.

2. Die Paare sind in erste und zweite Paare eingeteilt, und je 2 Paare gehören zur folgenden Übung zusammen:

a) Viermal Wiegehüpfen mit Ab- und Zukehren der Gepaarten und viermaligem Aufwerfen und Fangen in irgend einer Form, = 8 Zeiten;

b) Öffnen der Paare durch drei Nachstellschritte seitwärts nach außen mit Aufwerfen und Fangen bei jedem Schritte und $^1/_4$-Drehung zur Gegenstellung mit 2 Tritten an Ort, = 8 Zeiten;

c) Viermal Zuwerfen und Fangen der „über Eck" Stehenden, also zwischen der Ersten des ersten und der Zweiten des zweiten Paares, sowie zwischen der Ersten des zweiten und der Zweiten des ersten Paares, = 8 Zeiten.

d) Schließen der Paare durch 3 Wiegehüpfe vorwärts mit Hochwerfen und Fangen und $^1/_4$-Drehung mit 2 Tritten an Ort zur Nebenstellung = 8 Zeiten; im Ganzen 32 Zeiten.

Andere Reigenwechsel finden sich in den „Ballreigen“ meines Reigenbuches. Verlag von Hermann Heyfelder. (Gaertners Verlagsbuchhandlung.) Berlin. 2. neu bearbeitete Auflage.

Vierte Gruppe: Der Ball wird mit Schwungwurf in die Weite und in die Höhe geworfen.

Die drei Arten des Schwungwurfes sind im ersten Abschnitte näher beschrieben worden, worauf hier zurückgewiesen wird.

Zum Schwungwerfen läßt sich nur der kleine Ball verwenden, und es sind als Übungen für den Schwungwurf in die Weite fast alle die Formen in Gebrauch zu nehmen, welche in der dritten Gruppe unter **a**) beim Schockwurf in die Weite beschrieben sind. Es ist zweckmäßig, das Schwungwerfen in die Weite dem Werfen in die Höhe voranzustellen, und überhaupt erst damit zu beginnen, wenn die Knaben wie auch die Mädchen einige Sicherheit im Schockwurfe erlangt haben. Ich nenne die Mädchen hier absichtlich mit, denn es ist eine bekannte Thatsache, daß dieselben mit wenigen Ausnahmen von Haus aus im Schwungwerfen ungeübt sind.

Fast scheint es, als wäre das weibliche Geschlecht von Natur aus nicht zum Schwungwerfen beanlagt. Ich glaube aber, daß es nur in der beengenden Bekleidung der Schultern der Mädchen liegt, wenn sie vom Schwungwurfe keinen Gebrauch machen, denn ich habe erfahren, daß sie bei einer zweckmäßigen Turnkleidung, deren wichtigster Teil ein richtiger Achselschnitt (Ärmeleinsatz) ist*), den Schwungwurf gern üben und auch leicht erlernen. Derselbe ist ja auch bei vielen Ballspielen gar nicht zu entbehren.

Beim Werfen des Balles, einem Mitspielenden zu, ist auf nicht weite Entfernung hin immer der Schockwurf der sicherste Wurf, z. B. beim Spiel „Eckball“, aber zum Abwerfen eines Läufers der feindlichen Partei bei Ballspielen, wie z. B. „Eckball“, „Ball mit Freistätten“, „Schlagball“, „Feld-

*) Vergleiche Monatsschrift, 1882, Seite 164.

ball" u. s. w. ist der Schwungwurf wie auch der Stoßwurf am geeignetsten, denn er giebt die sichersten „Treffer". Es ist deshalb wichtig, bei solchen Spielen festzusetzen, daß ein Abwerfen nie mit einem Schockwurf geschehen kann, sondern immer nur mit einem Schwung- oder Stoßwurf geschehen muß.

Für die Übungen im Schwungwerfen wird es nötig, den freien Platz in Benutzung zu nehmen, da wohl nur wenige Turnhallen hierzu ausreichen möchten.

Die Übenden stehen sich anfänglich in Entfernungen von 15 bis 20 Schritten gegenüber. Es wird zuerst mit nicht zu starker Kraft der Schwungwurf angewandt, wie er S. 17 unter 2 und 3 beschrieben ist, und rechts wie links geworfen, sowie mit beiden Händen oder mit einer Hand gefangen.

Dann können die Übenden zum Werfen und Fangen sich nach und nach in weiteren Abständen gegenüberstellen, wobei dem Schwungwurf mehr Kraft und dem Balle ein schnellerer Flug gegeben wird. Bei den Übungen mit dem „Kern-Schwungwurfe" ist die Regel festzustellen, daß der Wurfarm den Schwung nach vorn hinaus in möglichst senkrechter Ebene ausführt. Als Ziel gewissermaßen gilt auch hier wie bei den Übungen im Schockwurf das Gesicht oder der Kopf des Fängers, der zum Fangen beide Hände mit Gegengriff oder eine Hand mit Risthaltung zum Fangen bereit hält; beim Werfen rechts ist Vorschrittstellung links, beim Werfen mit der linken Hand Vorschrittstellung rechts einzunehmen.

Diese Übungen sind wie die Übungen im Weitwerfen mit Schockwurf nach Zählen in bestimmten Taktzeiten auszuführen und ebenfalls als Gemeinübungen zu betreiben.

Dieselbe Betriebsweise läßt sich aber beim Bogen-Schwungwurf auf große Entfernungen hin oder beim Schwungwurf in die Höhe nicht mehr in Anwendung bringen, weil zu diesen Wurfarten ein weiter Raum zu Gebote stehen muß und eine Klasse auf einem etwa 50 m im Geviert großen Platze nicht mehr nach einem Befehle gemeinsam die Übungen vornehmen kann. Es bleiben somit diese Übungen dem freien Spielbetriebe auf dazu geeigneten Plätzen überlassen. Sie

sind aber nicht nur in Anregung zu bringen, sondern auch zu betreiben, denn es hat einen großen Reiz, besonders für Knaben, durch recht weite und hohe Schwungwürfe den Ball hin und her zu schicken und ihn fangen zu lernen.

Ganz anders gestalten sich dann ferner noch diese Übungen, wenn man dabei den festen, harten Ball, wie er zum Thorballspiel notwendig ist, in Verwendung nimmt, denn der Fänger muß es lernen, die im Gegengriff oben befindliche Hand im Augenblicke des Fangens etwas zurückzuziehen, um das feste Anprellen des Balles zu mildern und so die Hand nach und nach zum harten Fange zu stählen.

Die Übungen mit dem großen Balle.

Ein Schockwurf mit dem großen Balle senkrecht in die Höhe wird mit einem Arme wohl nur zu dem Zwecke einer Kraftübung ausgeführt werden, denn von praktischem Werte bei irgend welchem Ballspiele ist ein solcher Wurf nicht.

Ein reiner Schockwurf mit dem großen Balle in die Weite hat dagegen nicht nur an und für sich schon als Weitwurf seinen besonderen Reiz für den Werfer, sondern er findet auch seine praktische Verwendung bei den Ballspielen, wie „Grenzball", „Balljagd" u. s. w. Die Übungen im Werfen mit einem großen Balle, wie er beim Grenzballspiel in Gebrauch genommen wird, lassen sich den Hauptformen des Werfens mit dem kleinen Balle nachbilden, aber sie lassen die Vielgestaltigkeit dieser vermissen, weil ein sicheres Werfen sich zumeist nur mit der rechten Hand vornehmen läßt und ferner zum Fangen immer beide Hände nötig sind.

Die Hauptübung im Werfen und Fangen mit dem großen Balle wird deshalb immer diejenige sein, bei welcher sich die Übenden gegenüberstehen und der Ball dann hin und her geschockt wird. Zum sichern Fangen ist hierbei der Gegengriff der Hände nicht so notwendig, wie bei den Übungen mit dem kleinen Balle, und es können sehr wohl die Unterarme mit in Anwendung kommen.

Aber auch die Drehübungen nach dem Fangen und das

schnell sich daranschließende Weiterschicken des Balles (vergl. S. 45 u. 46) sind hier zu verwenden.

Ich halte die Übungen des Schockwurfes mit schweren Gegenständen wie z. B. mit eisernen Kugeln für eine ganz vorzügliche Leibesübung und wünsche deshalb dem Schockwurfe mit dem großen Balle allgemeine Beachtung auf den Turn- und Spielplätzen, zumal sich diese Übung als Wettübung vortrefflich beim Wett-Turnen verwenden läßt. Der Wettwurf mit dem großen Balle hat auf unseren deutschen Turnplätzen mindestens dieselbe Berechtigung, wie der Wettwurf mit dem Diskus, ja es entsteht die Frage, ob nicht jener diesem noch vorzuziehen ist.

In diesem Sinne habe ich seiner Zeit den Antrag des Turntages des zweiten deutschen Turnkreises, „das Schleudern eines 5 kg schweren Balles mit in die Wett-Turnordnung aufzunehmen", freudig begrüßt und die Zurückziehung dieses Antrages auf dem deutschen Turntage zu Eisenach recht bedauert.

Den Schleuderwurf mit einem großen Balle ohne Riemengriff, in der Weise angewandt, wie ich ihn auf S. 20 beschrieben habe, wird man bei den vorhin empfohlenen Übungen für weitere Entfernungen verwerten.

Der Stoßwurf, kurzweg das Stoßen, ist vorwiegend mit dem großen Balle zu betreiben und wie der Schleuderwurf als Wettübung zu benutzen oder bei verschiedenen Ballspielen in Anwendung zu bringen.

„Balljagd."

Als ein Beispiel, wie die Fertigkeiten im Werfen und Fangen mit dem großen und kleinen Balle beim Spiel Verwendung finden oder noch genauer bezeichnet, wie sich aus den Ball-Übungen die Spiele entwickeln und lehren lassen, mag am Schlusse dieses Abschnittes an dem Spiele „Balljagd"*) gezeigt werden.

*) Den Namen „Balljagd" für Jagdball und die Entwicklung dieses Spieles habe ich zuerst in der „Zeitschrift für Turnen und Jugendspiel", 2. Jahrgang S. 145—148 veröffentlicht.

Als besondere Vorbereitung für dieses Spiel dienen die Übungen im gegenseitigen Zuwerfen und Fangen der sich in einer Gasse von 4 und mehr Schritten Gegenüberstehenden. Vor allem muß in dieser Aufstellung das Zuwerfen und Fangen der sich schräg links und schräg rechts Gegenüberstehenden geübt sein (vergl. S. 48), bevor das eigentliche Spiel begonnen wird. Das Werfen geschieht immer mit einem „Schockwurf" („Hebwurf"). Wird mit dem kleinen Balle geübt, dann kann mit der rechten wie mit der linken Hand geworfen, sowie mit beiden Händen oder mit einer Hand gefangen werden. Wird der große Ball in Benutzung genommen, dann wird immer mit beiden Händen geworfen wie gefangen.

Die Balljagd wird nun

1. auf einfachste Art in folgender Weise gespielt:

Die Spieler werden auf 2 Linien in einer Gasse „Gesicht zu Gesicht" aufgestellt. Die Gasse mag anfänglich 4 Schritte in der Weite messen, und die Nebeneinanderstehenden haben einen Abstand von doppelter Armlänge. (Fig. 14.)

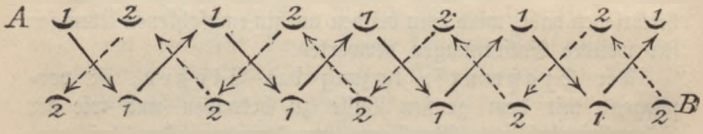


Fig. 14.

Die Anzahl der Spieler in jeder Linie ist am zweckmäßigsten eine ungerade. Ich habe als Beispiel in jeder Linie 9 Spieler angenommen. In der Linie A wird das Abzählen zu Zweien vom rechten Führer an mit 1! begonnen. In der Linie B beginnt auch der rechte Führer und fängt mit 2! das Abzählen an. Nun wird gesagt, daß in beiden Linien alle Ersten die eine Partei und alle Zweiten die andere Partei bilden. Damit sich die Parteigenossen zunächst kennen lernen, wird befohlen: „Alle Ersten heben den rechten Arm hoch — hebt!" Dann: „Alle Zweiten heben den rechten Arm hoch — hebt!" In jeder Linie bekommt

nun der rechte Führer, also bei A 1 und bei B 2 einen Ball. Ein großer Ball ist anfänglich am geeignetsten zum Spiel.

Nun werfen die Ersten zuvor allein den Ball im Zickzack, wie es die ausgezogenen Pfeile andeuten, in der Gasse hinunter einander zu und in gleicher Weise auch wieder zurück bis zu 1 bei A. Die gleiche Übung führen dann auch die Zweiten von 2 bei B an aus.

Jetzt beginnt das Spiel selbst. Zu gleicher Zeit, auf den Befehl „Los!", wird das Werfen und Fangen der Ersten bei A und der Zweiten bei B begonnen. Gewonnen hat diejenige Partei, deren Ball zuerst am Ende der Gasse ankommt. Es werden aber von Anfang an beim Balljagd-Spiel diese Regeln festgestellt:

a) Der Ball muß bei jedem Gange von jedem Mitgliede einer Partei der Reihe nach gefangen und weiter geworfen werden. Niemand darf überschlagen werden.

b) Wer den Ball fallen läßt, muß ihn aufnehmen und mit ihm auf seinen Platz zurückkehren, bevor er ihn weiter wirft.

c) Niemand darf die Gegenpartei dadurch schädigen, daß er deren Ball aufhält oder einen Spieler am Weiterwerfen hindert.

Aufmerken! Den Ball sicher seinem Genossen zuwerfen! Den Ball nach dem Fangen möglichst schnell weiter befördern und mit den Augen nur den Ball seiner Partei verfolgen! Das sind die einfachen Gesetze, die, wenn sie von allen Spielern einer Partei streng befolgt werden, den Sieg sichern.

Diese einfachste Form der Balljagd erfährt dann dadurch Abänderungen, daß die Bälle ein- oder mehrmal die Gasse durchwandern. Dabei giebt es dann schon mehr Spannung auf den etwaigen Sieg, der für die eine Partei um so sicherer wird, wenn die andere Fehler macht.

Eine Erschwerung des Spiels tritt ein, wenn die Gasse erweitert wird, oder wenn für die großen Bälle die kleinen Bälle genommen werden und hierbei ferner noch angeordnet

wird, daß nur mit der rechten oder nur mit der linken Hand geworfen wie gefangen werden darf.

2. Eine andere Art des Spiels ergiebt sich, wenn die Spieler ihre Aufstellung in gerader Gasse in eine geschlossene Kreislinie umwandeln. (Fig. 15.)

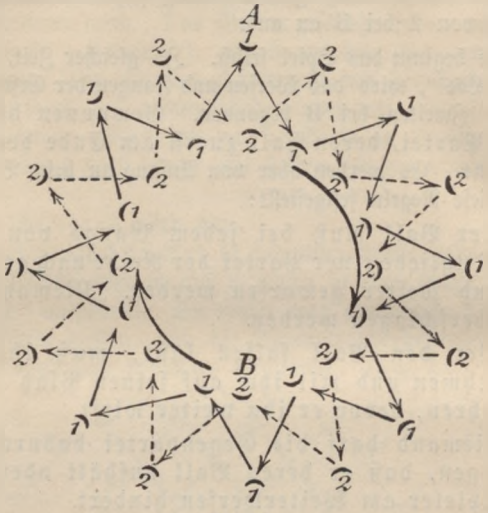


Fig. 15.

In dieser Aufstellung muß die Anzahl der Spieler im inneren wie im äußeren Kreise eine gerade sein. Für die Beschreibung hier sind in jedem Kreise 16, also im Ganzen 32 Spieler angenommen. Je zwei Spieler des Innen- und Außenkreises stehen sich gerade gegenüber, was ergiebt, daß die Abstände der Einzelnen auf der Innenkreislinie geringer sind als auf der Außenkreislinie. Wie bei der Aufstellung in einer geraden Gasse (Fig. 14), so stehen auch hier in Fig. 15 ein Erster und ein Zweiter sich gegenüber.

Da die Vorübungen schon in der zuerst beschriebenen Aufstellung abgethan wurden, so beginnt in dieser Aufstellung sofort das eigentliche Spiel.

Für die Partei der Ersten kommt der Ball anfänglich in die Hände von 1 bei A in der Außenkreislinie, und für die Partei der Zweiten kommt er in die Hände von 2 bei B in der Innenkreislinie.

Nun wird vorher bestimmt, in welcher Art die Bälle sich auf ihrer Zickzackbahn um die Kreismitte bewegen sollen. Also z. B. „rechts kreisend", wie es die Pfeile in der Fig. 15 andeuten. Auf den Befehl „Los!" beginnt das Spiel.

Hier ist aber die Bestimmung für den Verlauf so zu treffen, daß die Bälle unaufhörlich weiter wandern, bis der eine Ball den andern überholt hat. Ist dieses geschehen, dann hat diejenige Partei die Jagd gewonnen, deren Ball dem andern vorkam.

In dieser Form des Spieles tritt die Eigenart der „Jagd", welche die eine Partei mit ihrem Balle auf den Ball der andern Partei macht, deutlicher hervor als in der zuerst ausgeführten Spielweise. Hier jagen die Bälle thatsächlich hintereinander her. Der eine Ball hetzt den andern und treibt dadurch die Spieler zum Aufpassen und schnellen Handeln an.

Hatten die Bälle im ersten Gange sich rechts um die Mitte kreisend gejagt, so kann für den zweiten Gang bestimmt werden, daß dies nun links kreisend geschieht.

Daß auch hier, sowie bei der zuerst beschriebenen Spielweise statt der großen Bälle kleine genommen werden können unter den dort getroffenen Bestimmungen, braucht nur erwähnt zu werden.

3. Die dritte Art der Balljagd ergiebt sich, wenn alle Spieler in einer Kreislinie stehen. (Fig. 16.)

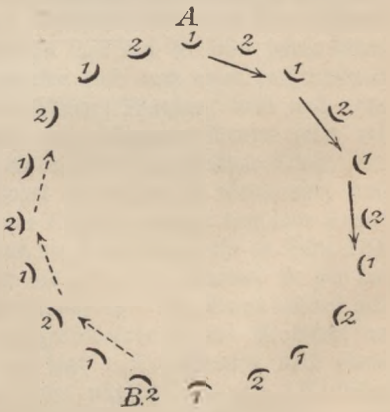


Fig. 16.

Für die Partei der Ersten bekommt 1 bei A den einen Ball und für die Partei der Zweiten 2 bei B. Letzterer ist bei der hier angenommenen Zahl von 20 Spielern der 12. von A 1 an gezählt. Wie es die Pfeile andeuten, werden nun auf den Befehl „Los!" die Bälle geworfen, also „rechts kreisend um die Kreismitte", oder wenn man will, „zu den Parteigenossen nach links hin".

In dieser Aufstellung ist ein gutes Zuwerfen und Fangen am schwierigsten, weil der Ball immer vor dem feindlichen Nachbar sicher hindurch muß. Es gehört große Geschicklichkeit und Aufmerksamkeit dazu, im Werfen und Fangen keinen Fehler zu machen und den Ball besonders nicht auf den Boden fallen zu lassen.

Auch hierbei jagen sich die Bälle verfolgend und fliehend, bis der eine Ball den andern überholt hat und damit für die Partei, welche ihn zum Jagen benutzte, die Jagd gewonnen ist.

Die Gesetze und Regeln sind dieselben wie bei den ersten beiden Balljagd-Arten.

Dritter Abschnitt.

Das Zielwerfen mit dem Balle.

Schon bei den Übungen des Schockwurfes wie des Schwungwurfes in die Weite, wobei sich zwei Übende gegenüberstehen, habe ich darauf hingewiesen, daß das Gesicht des jedesmaligen Fängers gewissermaßen das Ziel ist, wohin der Werfer seinen Ball zu schicken hat. Somit sind diese Übungen in gewissem Sinne auch schon Zielwurf-Übungen.

Für die Pflege der Turnspiele wird es zur Notwendigkeit, daß man in den Turnstunden das Werfen und Treffen zum Gegenstande einer besonderen Übung macht. Der Reiz des Zielwerfens wird aber erhöht, wenn der Werfer eine in die Augen fallende Wirkung seines sicheren und geübten Wurfes wahrnehmen kann. Die Lust und Liebe zu den Zielwurfübungen wächst durch Wettstreit, den man leicht hineinbringen kann. GutsMuths sagt auf S. 336 seiner Gymnastik von 1793: „Wir werfen bald nach einer perpendikular stehenden Scheibe, in Kernschüssen [-Würfen]; bald nach einer horizontalen, bombenartig, mit schweren Steinen [also mit Schockwurf]; bald nach einem hoch aufgestellten Topfe, bald nach einem hölzernen Vogel um bestimmte Gewinnste, bald stellen wir das Ziel auf eine Anhöhe, bald in eine jähe Tiefe."

In seinem Katechismus der Turnkunst heißt es Seite 131: „Zum Kernwurfe dient als Ziel eine Scheibe, in der das Schwarze eine bewegliche Klappe ist. Der Bogenwurf geht bloß in die Weite. Zum Hebwurfe ist ein Pfahlkopf am bequemsten." Auch Vieth sagt: „Das Werfen nach einem bestimmten Ziele ist eine sehr nützliche Übung". Dieselben Wurfspiele, welche GutsMuths aufstellt, führt auch

W. Angerstein in der von mir auf S. 8 erwähnten Arbeit an.

Als Ziele, wonach anfänglich bei nicht zu weiter Entfernung geworfen wird, können verschiedene Gegenstände dienen wie z. B. senkrecht aufgestellte Sturmlaufbretter; ein Papierkorb, gegen welchen mit Stoß- oder Kernschwungwurf oder in welchem hinein mit Schockwurf geworfen wird; ein mit Kreide auf den Boden gezeichneter Kreis von etwa 50 cm im Durchmesser, um welchen die Übenden im Kreise stehen; für Knaben ihre Mützen, welche auf Böcken oder den Stemmbalken liegen; Böcke selbst; Wurfreifen, welche aufgehängt sind. Auch können an den senkrechten Leitern zwei Sprossen mit Kreide gezeichnet werden, zwischen welchen hindurch geworfen werden soll.

Auch kann die eine Hälfte der Übenden ihre Rücken darbieten, wobei nur die Bälle hohl oder doch weich sein müssen. Zunächst werfen die Ersten nach den Zweiten, dann die Zweiten nach den Ersten. Wer getroffen wird, tritt aus, und diejenige Partei, welche zuerst eine vorher bestimmte Zahl als „tot" hatte, verlor das Spiel. Auf diese Weise gestaltet sich das Zielwerfen sehr einfach zu einem Wettspiele.

Eine andere Art des Zielwurfspiels ist folgende: Durch Abzählen wird ein Mitspieler als Werfer bestimmt; die übrigen stellen sich in einer Flankenreihe nahe vor einer Wand auf. Je nach der Treffsicherheit der Spieler wird in 10 und mehr Schritten Abstand von der Wand das Wurfmal durch einen Strich angedeutet. Der Werfer steht hinter der Mallinie und wirft unter Anwendung aller möglicher Finten nach dem Ersten der Reihe, der seinerseits durch ausweichende Bewegungen sich vor dem Treffwurfe zu schützen sucht. Wird er getroffen, so stellt er sich als Letzter der Reihe auf, während nun der Zweite sich dem Wurfe darbietet. Fehlt der Werfer, so wird er Letzter und der Nichtgetroffene hat den Wurf. Zu einem raschen Verlauf des Spiels darf die Reihe nicht zu lang sein.*)

*) Mitgeteilt von Dr. A. Heitmann in der Zeitschrift für Turnen und Jugendspiel. 2. Jahrgang S. 108.

Zum Zielwerfen, das ich nicht mit hohlen, sondern mit vollen Gummibällen von 5 bis 6 cm im Durchmesser betreiben lasse, empfehle ich ein Gerät, wie es auf der beigegebenen Zeichnung abgebildet ist.

Die Fig. 17 zeigt dasselbe in der Vorderansicht, welche den Werfenden zugekehrt ist. Zwei Pfeiler von Kiefernholz

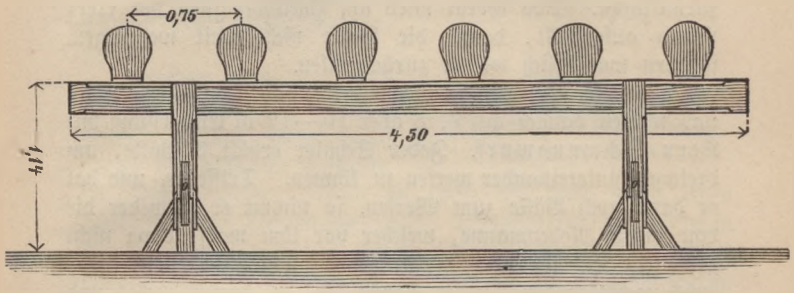


Fig. 17. 1 : 50.

tragen in ihren Ausschnitten am oberen Ende, wie es in der Seitenansicht Fig. 19 zu sehen ist, ein 20 cm hohes und 5 cm starkes Brett von gleichem Holze. Auf diesem sind durch Scharnierbänder 6 Scheiben von Eichenholz in der Form und Größe, wie ich sie zum Gerwerfen von Eisen in Gebrauch nehme, angebracht. Siehe in Fig. 18 die Rückseite und die Befestigungsweise.

Die Scheiben sind aber so zu stellen, daß sie sich von der lotrechten Richtung ab etwas nach vorn zu neigen (Fig. 19), damit nicht

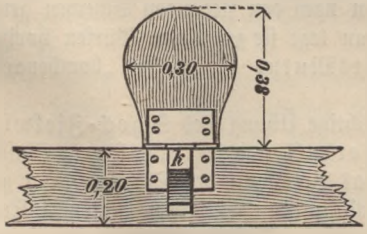


Fig. 18. 1 : 20.

Fig. 19. 1 : 20.

durch das Niederklappen einer getroffenen Scheibe andere in Mitleidenschaft gezogen werden. Um dieses noch mehr zu verhüten, ist auch ferner in den Schlitzen oder Ausschnitten der Pfeiler das Brett durch schmale Keile festzuklemmen. Hinter jeder Scheibe ist sodann auch noch eine Knagge k angeschraubt, welche nur erlaubt, daß die Scheibe zur horizontalen Lage zurückklappt. Das Gerät wird am zweckmäßigsten vor einer Wand aufgestellt, damit die Bälle nicht weit wegfliegen, sondern womöglich wieder zurückprellen.

Die Schüler treten in Sechserreihen vor den Scheiben an und werfen danach auf 6, 8 oder 10—12 m Entfernung mit Kern-Schwungwurf. Jeder Schüler erhält 3 Bälle, um dreimal hintereinander werfen zu können. Trifft er, und hat er dann noch Bälle zum Werfen, so nimmt er entweder die von seinem Nebenmanne, welcher vor ihm warf, etwa nicht getroffene Scheibe oder die folgende zu seinem Ziele. Die sechs nachfolgenden Werfer haben, je zu dreien rechts und links von der Wurflinie stehend, die geworfenen Bälle für sich aufzunehmen. Hat man mehrere Dutzend Bälle zur Verfügung, so kommen die Schüler zum Werfen noch schneller an die Reihe. Die Wurfordnung kann selbstverständlich je nach Meinung abgeändert werden. Zweckmäßig ist es aber in allen Fällen, die Treffer neben den Namen der Werfer auf einer Tabelle zu verzeichnen, um, wie GutsMuths schon sagt, „am Schlusse der Runde die Rechnung zu machen".

Zum Bogen-Schwungwurf sind die Entfernungen der Werfer vor den Scheiben immer weiter zu bestimmen. Auch mit Schockwurf kann nach den stehenden Scheiben geworfen werden, oder aber, man legt sie zu diesen Würfen horizontal, wie es ja auch GutsMuths für diesen „bombenartigen" Wurf angiebt.

Für die höchst wichtige Übung des Schock-Zielwurfes, wie derselbe beim Thorball und Feldball vom Einschenker zu werfen ist, wird das Brett mit den Scheiben tiefer gestellt. Zu diesem Zwecke sind an den Ständern unten 2 Knaggen an die Streben geschraubt. Dieselben sind in der Zeichnung

mit o bezeichnet, und die Figur 20 zeigt diese Knaggen von der Seite. Hinter diese wird das Brett mit den Scheiben gestellt, so daß der Mittelpunkt derselben etwa 70 cm über dem Boden liegt, eine Höhe, welcher der Höhe des Thores beim Thorballspiel entspricht.

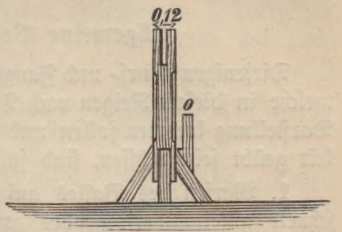


Fig. 20. 1 : 50.

Zunächst wird aus nicht zu weiter Entfernung aus dem Stande, linkes Bein vorn, gegen die Scheiben geschockt. Es kommt hierbei darauf an, daß der Ball durch einen kräftigen Wurf die Scheibe trifft. Die Entfernung wird dann immer weiter genommen bis zu 20 m, dem Maße, wie es beim Thorballspiel üblich ist. Um den Wurf möglichst kräftig zu gestalten, wird dann schließlich ein Anlauf zum Wurfe genommen, und zwar genau in der Weise, wie die Tritte zum Schockwurfe auf S. 11 angegeben sind.

Der Ball kann dabei im flachen Bogen geschockt werden, und das ist die leichtere Art, wenn der Wurf möglichst kraftvoll sein soll, oder er wird im hohen Bogen geschockt, was aber recht geübt sein will. Noch mehr Übung und Geschicklichkeit erfordert es, wenn der Ball nicht in einem ununterbrochenen Fluge gegen das Ziel geschockt wird, sondern wenn er vor demselben einmal den Boden berühren, also durch einen Prellwurf vom Boden ab gegen die Scheibe springen soll. Ein „kurzer Setzer" springt nahe vor dem Ziele, ein „weiter Springer" weiter vor dem Ziele vom Boden ab.

Bei diesen letzteren Zielwurfübungen können auch die Schüler, hinter dem Scheibenständer stehend, sich abwechselnd darin üben, die fehlgeschockten Bälle aufzufangen (vergl. das Fangen mit beiden Händen unter 2), um sich auf diese Weise für den wichtigsten Posten der Aufpasser, den „Thorwart", vorzubilden.

Ball-Reigen

für die Oberstufe des Mädchenturnens.

Allgemeine Vorbemerkungen.

Diejenigen Wurf- und Fangübungen mit dem kleinen Balle, welche in diesem Reigen nach Takt und Rhythmus zur schönen Darstellung kommen sollen und deshalb vorher bis zur Fertigkeit geübt sein müssen, sind folgende:

1. Werfen des Balles aufwärts mit der rechten Hand, schnell aufeinanderfolgendes zweimaliges Händeklappen und Fangen mit beiden Händen; in 3 Taktzeiten.

2. Werfen des Balles aufwärts mit der rechten Hand und Fangen mit Ristgriff der rechten Hand; in 3 Taktzeiten. (Dasselbe ist auch links zu üben.)

3. Werfen im Bogen von rechts nach links, sowie von links nach rechts über den Kopf und Fangen links, bezw. rechts; in 3 Taktzeiten.

Hierbei befinden sich die Arme am zweckmäßigsten stets sanft gerundet in der Seithebhaltung, und es wird immer mit Kammgriff geworfen und gefangen.

4. Werfen im Bogen von zwei Reignerinnen in der Weise, daß der Ball von der rechten Führerin mit der rechten Hand geworfen und von der linken Führerin mit der linken Hand gefangen wird, oder in umgekehrter Weise; in 3 Taktzeiten.

Die Arme werden hierbei so wie bei der Übung 3 gehalten, und es wird auch hier wie dort mit denselben Griffen geworfen und gefangen.

5. Werfen des Balles aufwärts mit der rechten Hand unter dem wagerecht vorgehobenen linken Arme hindurch und Fangen mit beiden Händen; in 3 Taktzeiten. Dieselbe Übung auch in umgekehrter Weise.

Diese Übung ist dann ferner noch so abzuändern, daß zwischen das Werfen und Fangen ein zweimaliges schnell aufeinanderfolgendes Händeklappen eingeschoben und daß ferner dieser Übung der Wiegegang an Ort zugeordnet wird.

6. Gegenseitiges Zuwerfen der Bälle von Zweien, die in einem Abstande von 4 oder auch mehr Schritten sich gegenüberstehen, und Fangen mit beiden Händen; in 3 Taktzeiten.

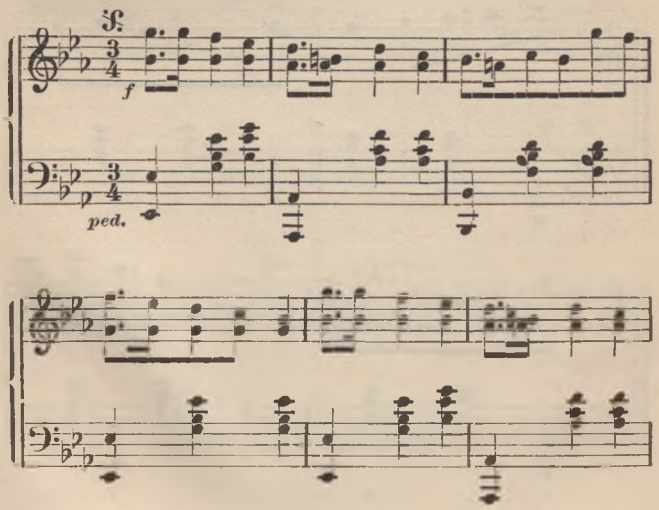
Das Zuwerfen geschieht im schönen Bogen und zwar so, daß, wenn z. B. mit der rechten Hand geworfen wird, die Bälle in ihrer Flugbahn sich rechts ausweichen.

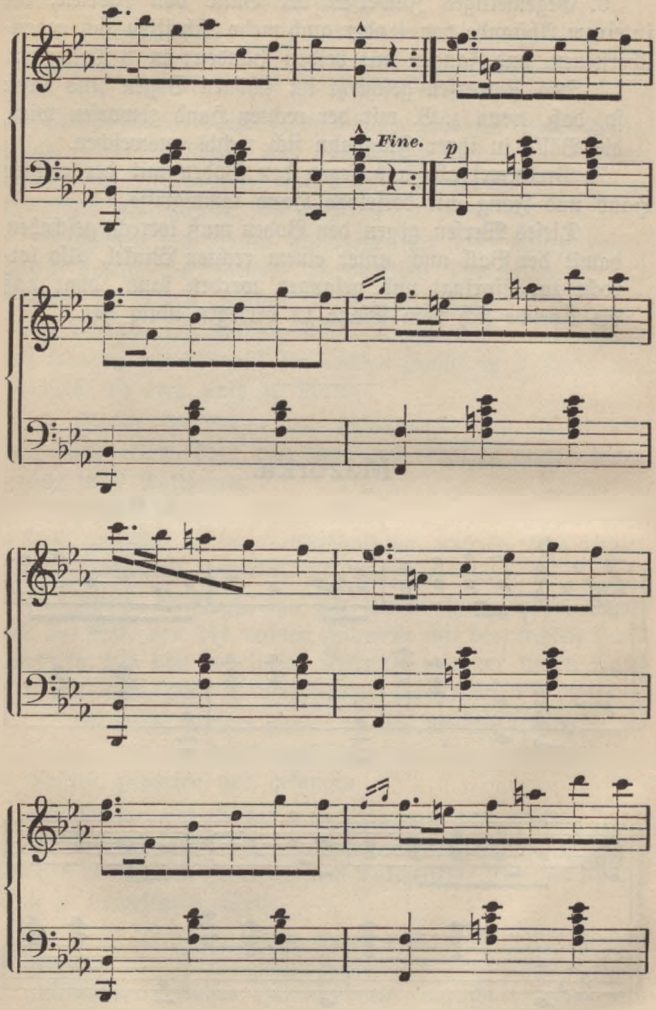
7. Prellwurf abwärts gegen den Boden mit der rechten Hand und Fang mit derselben Hand kammgriffs.

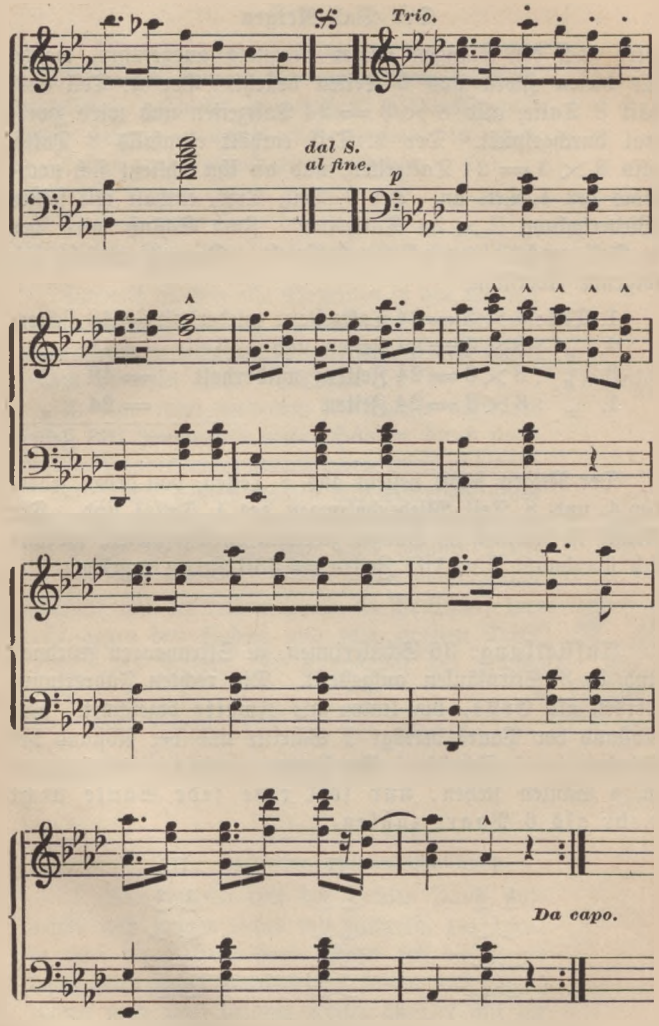
Dieses Werfen gegen den Boden muß lotrecht geschehen, damit der Ball auch unter einem rechten Winkel, also lotrecht zurückspringt und gefangen werden kann, ohne daß die Übende sich vom Platze zu bewegen nötig hat.

Mazurka.

A. Hermann.




Fine.
p


Trio.
dal S.
al fine.
p
Da capo.

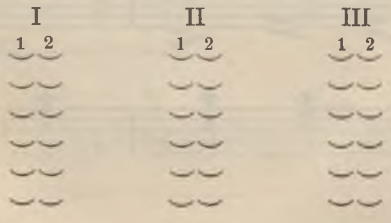
Der Ball-Reigen

wird nach den Klängen obiger Mazurka ausgeführt, welche für diesen Zweck aus 3 Teilen besteht. Der 1. Teil enthält 8 Takte, also 8 × 3 = 24 Taktzeiten und wird zweimal durchgespielt. Der 2. Teil enthält ebenfalls 8 Takte, also 8 × 3 = 24 Taktzeiten, und an ihn schließt sich nochmals der 1. Teil an. Der 3. Teil, Trio, enthält mit seiner Wiederholung 2 × 24 Taktzeiten. Zum Schluß wird der 1. Teil noch einmal durchgespielt. Daraus ergiebt sich folgende Übersicht:

1. Teil:	8 × 3 = 24 Taktzeiten; wiederholt	= 48	Zeiten.
2. „ :	8 × 3 = 24 Zeiten und 1. Teil	= 48	„
3. „ :	8 × 3 = 24 Zeiten; wiederholt	= 48	„
1. „ :	8 × 3 = 24 Zeiten	= 24	„
	Summa	168	Zeiten.

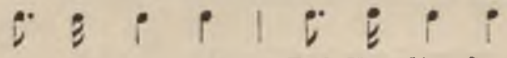
Der Reigen selbst besteht aus 8 Teilen, von denen jedoch der 4. und 8. Teil Wiederholungen des 1. Teiles sind. Die Musik ist demnach im Ganzen zweimal durchzuspielen, woraus sich überhaupt 2 × 168 Zeiten = 336 Zeiten ergeben.

Aufstellung: 36 Schülerinnen, zu Stirnpaaren geordnet, sind in 3 Stirnsäulen aufgestellt. Die rechten Führerinnen werden als Erste, die linken als Zweite bezeichnet. Der Abstand der Paare beträgt 2 Schritte und der Abstand der Säulen 4—6 Schritte. Es können auch 48 Schülerinnen in 4 Säulen stehen, nur soll eine jede Säule nicht mehr als 6 Paare zählen.



Erster Teil.

1. Alle werfen den Ball mit der rechten Hand aufwärts und fangen ihn mit beiden Händen; dazwischen geschieht zweimaliges Händeklappen. Diese Übung vollzieht sich zweimal in zwei $^3/_4$-Takten nach folgendem Rhythmus:



Wurf, Klapp, Klapp, Fang; Wurf, Klapp, Klapp, Fang.

Darnach machen alle Einzelnen in den Paaren einen Schrittzwirbel im $^3/_4$-Takt nach außen und zwei Tritte mit Betonung an Ort zu den ersten beiden Vierteln eines $^3/_4$-Taktes . . . . . 12 Zeiten.

2. Nun folgt wiederum das Werfen aufwärts rechts und Fangen mit beiden Händen, durch zweimaliges Händeklappen unterbrochen, zweimal hintereinander, und danach machen alle Einzelnen einen Schrittzwirbel im $^3/_4$-Takt nach innen (Schließen der Paare nach innen) und zwei betonte Tritte an Ort wie unter 1. Zum ersten dieser Tritte geschieht mit der rechten Hand ein Prellwurf lotrecht gegen den Boden, und zum zweiten Tritte erfolgt das Fangen mit Kammgriff der rechten Hand . . . . . 12 Zeiten.

Zur Wiederholung der Musik:

3 und 4 genau so wie 1 und 2 . . . . 24 Zeiten.

48 Zeiten.

Zweiter Teil.

(Zweiter Teil der Musik.)

1. Alle werfen mit der rechten Hand aufwärts und fangen rechts mit Ristgriff, zweimal in zwei $^3/_4$-Takten; dann öffnen sich die Paare durch einen Schrittzwirbel in 3 Zeiten, und danach folgen noch zwei betonte Tritte an Ort mit der Drehung der Gepaarten zur Gegenstellung . . 12 Zeiten.

2. Nun folgt gegenseitiges Zuwerfen des Balles mit Heb- oder Schockwurf der rechten Hand im schönen Bogen und Fangen mit beiden Händen, viermal hintereinander in vier $^3/_4$-Takten . . 12 Zeiten.

Zu den letzten beiden Vierteln machen Alle $^1/_4$-Drehung nach der ursprünglichen Richtung hin, und darauf folgt

Zum ersten Teile der Musik:

3. Werfen mit der rechten Hand aufwärts und Fangen mit Ristgriff, zweimal wie unter 1; dann schließen sich die Paare durch einen Schrittzwirbel in 3 Zeiten, worauf noch zwei betonte Tritte an Ort folgen . . . . . 12 Zeiten.

4. Werfen mit der rechten Hand aufwärts und Fangen mit beiden Händen, durch zweimaliges Händeklappen unterbrochen, dreimal in drei $^3/_4$-Takten, und Prellwurf mit der rechten Hand gegen den Boden und Fang mit Kammgriff der rechten Hand zu den ersten beiden Vierteln des letzten Taktes . . . . . 12 Zeiten.

48 Zeiten.

Dritter Teil.

(Trio der Musik.)

1. Die Ersten werfen den Ball mit der rechten Hand von rechts nach links im Bogen über den Kopf und fangen ihn mit der linken Hand, dann werfen sie in gleicher Weise von links nach rechts.

Die Zweiten werfen gleichzeitig diesen Bogenwurf, indem sie von links nach rechts beginnen. Dieses Werfen hin und her im Bogen erfolgt viermal in vier $^3/_4$-Takten . . . . . 12 Zeiten.

[Dieser Bogenwurf soll mit schön gerundeten, seitauf schwingenden Armen geschehen, und ebenso

soll der Arm beim Fangen gehalten werden. Deshalb müssen gleich beim Beginn dieser Übung die Arme, sanft gebogen, sich in Seithebhaltung befinden.]

2. Nun öffnen sich die Paare, indem die Einzelnen derselben nach außen zwei Kreuzzwirbel mit einer $^1/_2$-Drehung in 6 Zeiten ausführen. Danach machen Alle zwei Wiegeschritte an Ort, wobei die Einzelnen der Paare mit den inneren Füßen antreten. Zu diesen Wiegeschritten führen Alle ein Werfen aufwärts mit der rechten Hand und Fangen mit beiden Händen zweimal aus . . . 12 Zeiten.

Zur Wiederholung der Musik:

3. Genau wie 1. . . . . 12 Zeiten.

4. Wie 2., nur mit der Abänderung, daß die Paare sich durch zwei Kreuzzwirbel mit halber Drehung schließen und die zwei Wiegeschritte an Ort mit den äußeren Füßen beginnen . . . 12 Zeiten.

48 Zeiten.

Vierter Teil.

(Erster Teil der Musik einmal.)

1 und 2 genau wie 1 und 2 im ersten Teile 24 Zeiten.

Fünfter Teil.

(Erster Teil der Musik.)

1. Die Ersten machen, rechts antretend, einen Wiegeschritt an Ort, werfen zum ersten Tritte den Ball mit der linken Hand unter dem rechten, wagerecht vorgehobenen Arme hindurch aufwärts und fangen ihn dann mit beiden Händen; zwischen Werfen und Fangen geschieht zweimaliges Händeklappen ebenso wie im ersten Teile.

Die Zweiten beginnen gleichzeitig den Wiegeschritt an Ort, links antretend, und werfen zum

ersten Tritte den Ball mit der rechten Hand unter dem wagerecht vorgehobenen linken Arme hindurch aufwärts und fangen ihn mit beiden Händen. Das Händeklappen machen sie genau wie die Ersten.

Diese Übung wiederholt sich für die Einzelnen noch einmal in entgegengesetzter Richtung, also nach innen hin. Dann öffnen sich die Paare durch einen Schrittzwirbel nach außen und Alle gehen zwei betonte Tritte an Ort . . . . . 12 Zeiten.

2. Wie 1, nur mit der Abänderung, daß der Wiegeschritt mit den inneren Füßen begonnen und also auch dementsprechend unter den inneren Armen der Ball durchgeworfen wird und daß ferner die Paare sich durch einen Schrittzwirbel schließen, wonach noch zwei betonte Tritte an Ort geschehen . . . . . 12 Zeiten.

Zur Wiederholung der Musik:

3. Genau wie 1. . . . . 12 Zeiten.

4. Es werden die zwei Wiegeschritte, mit den inneren Füßen antretend, und das dazu gehörige Ballwerfen und -Fangen, genau wie unter 2 ausgeführt. Dann drehen sich die Einzelnen der Paare während der folgenden drei Zeiten in Gegenstellung, und Alle führen zu den zwei ersten Vierteln des letzten Taktes einen Prellwurf gegen den Boden und Fangen mit der rechten Hand aus . . . . . 12 Zeiten.

48 Zeiten.

Sechster Teil.

(Zweiter und erster Teil der Musik.)

Beim Beginne dieses Teiles stehen die Paare geöffnet in Gasse und in Gegenstellung:

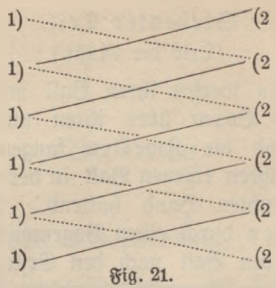


Fig. 21.

1., 2. und 3. Die sich schräg links Gegenüberstehenden, wie es die ausgezogenen Linien anzeigen, werfen sich ihre Bälle mit Schockwurf der rechten Hand im schönen Bogen zu und fangen sie mit beiden Händen. Danach werfen und fangen die sich schräg rechts Gegenüberstehenden, wie es die unterbrochenen Linien anzeigen, ebenso. Das Zuwerfen und Fangen geschieht jedesmal in 3 Taktzeiten; u. s. w. im Wechsel.

Hierbei werden zuerst die linken Führerinnen und danach die rechten Führerinnen der Rotten und so weiter im Wechsel einmal während 3 Zeiten in Unthätigkeit sein.

Bis jede Reignerin ihren Ball, der im Zickzack hin und her fliegt, wieder in Händen hat, sind 12 Takte verflossen, also im Ganzen . . . . 36 Zeiten.

Während der drei letzten Viertel drehen sich die Gepaarten wieder in Flanke zur ursprünglichen Stellung.

4. Die Einzelnen der Paare führen nun, mit den inneren Füßen antretend, zwei Wiegeschritte an Ort und das Ballwerfen unter den vorgehobenen Armen, sowie das Fangen aus. (Wie unter 2, Teil 5.) Dann schließen sich die Paare durch einen Schrittzwirbel nach innen, woran sich noch zwei betonte Schritte an Ort schließen . . 12 Zeiten.

48 Zeiten.

Siebenter Teil.

(Trio der Musik.)

1. Die Ersten werfen ihren Ball mit der rechten Hand im Bogen über ihren und der Zweiten Kopf, und die Zweiten fangen mit der linken Hand, ihren eigenen Ball in der ruhig herabhängenden rechten Hand haltend. Dann werfen die Zweiten durch einen Bogenwurf mit der linken Hand den Ball nach den Ersten zurück, und diese fangen ihn mit der rechten Hand. Ein solches Werfen im schönen Bogen von rechts nach links und von links nach rechts geschieht im Ganzen viermal in vier $^3/_4$-Takten . . . . 12 Zeiten.

[Die Armhaltung dabei ist dieselbe wie im dritten Teile.]

2. Die Paare öffnen sich durch zwei Kreuzzwirbel mit halber Drehung und schließen sich auch gleich danach wieder durch dieselben Drehungen 12 Zeiten.

(Anstatt der zwei Kreuzzwirbel mit halben Drehungen kann auch ein Kreuzzwirbel mit ganzer Drehung und zwei darangeschlossenen betonten Tritten an Ort ausgeführt werden.)

Zur Wiederholung der Musik:

3. Genau so wie 1. . . . . 12 Zeiten.
4. Genau so wie 2. . . . . 12 Zeiten.

48 Zeiten.

Achter Teil.

(Erster Teil der Musik einmal.)

1. und 2. Genau wie 1. und 2. im ersten Teile . . . . . 24 Zeiten.

Anhang.

Bemerkungen über die in Verwendung zu nehmenden Bälle.

1. Fangbälle (Handbälle). Die kleinen Bälle zu den Ballübungen für Mädchen sind rot emaillierte, starkwandige hohle Gummibälle, 6 cm im Durchmesser, das Dutzend 7,20 Mk. Sie genügen für Mädchen auch zum Zielwerfen sowie zu den verschiedenen Schlagballspielen.

Für jüngere Knaben sind diese Bälle ebenfalls zu verwenden, dagegen sind für ältere Knaben die roten vollen Gummibälle von $5^1/_2$—6 cm Durchmesser, das Dutzend 5,40—6 Mk., zweckmäßiger. Filzbälle in gleichen Größen, das Dutzend 10 Mk., sind für kleine Hallen-Räume, sowie für die Zielwurfübungen auf Spielgenossen wohl zu empfehlen. Sie zeigen freilich nicht soviel Lebendigkeit als jene.

2. Schlagbälle zu den Spielen „Kaiserball", „Ball mit Freistätten" und dergl. für Knaben sind zweckmäßig aus einem kleinen, starkwandigen hohlen Gummiballe mit dünner Haarumpolsterung und Lederüberzug hergestellt. Das Stück für 2,10 Mk.

3. Treibbälle zum „Sautreiben" sind Lederbälle von 9—10 cm Durchmesser. Das Stück 3 Mk. Mit diesen Bällen läßt sich auch das Spiel „Balljagd" spielen.

Ein ähnlicher Ball, 7,5—8 cm im Durchmesser, ist derjenige, welcher sich zum „Feldball" eignet. Das Stück 3,25 Mk.

4. Wurfbälle zur Übung im Weitwerfen, den Cricket-Bällen ähnlich; Gewicht 100 gr, das Stück 1,75 Mk.

5. Thorball- (Cricket-) Bälle. Zum Üben des Zielwurfes, des Weit- und Hochwurfes sind deutsche Bälle gut, das Stück 3,50 Mk. Gewicht 0,160 kg.

6. Große Bälle.

a) Hohlbälle zu den Wurfübungen wie zu den Spielen „Grenzball", „Wanderball", „Balljagd" und dergl. für Mädchen und jüngere Knaben sind die gebräuchlichen Fußbälle. Beste deutsche, rund, 21—25 cm Durchmesser, das Stück 9,50—12 Mk.

b) Hohlbälle für das Spiel „Hohlball mit Prellen", sind dickwandig und rot emailliert; das Stück 3,50 Mk.

c) Vollbälle zum Stoßen, Schocken und Schleudern ohne Kreuzriemen und Henkelgriff; 21—25 cm im Durchmesser, mit Lederüberzug, 6,50—8,40 Mk. das Stück; mit Drillichüberzug 4,70—5,40 Mk.

Sehr verwendbar besonders für Mädchen und jüngere Knaben an Stelle des unter 6 a angegebenen Hohlballes ist ein Vollball, 21—22½ cm stark, mit Rehhaar gestopft, 0,950—1,000 kg schwer; 6,50 bis 7 Mk. das Stück. Neuerdings sind von mir auch Vollbälle mit Renntier-Haar gestopft und Drillichüberzug wegen ihres sehr geringen Gewichts für Mädchen beim Grenzball, der Balljagd u. s. w. in Gebrauch genommen. Für „Balljagd" ist der eine rot, der andere grau bezogen. 21 cm = 600 gr 4,70 Mk.; 22½ cm = 650 gr 5 Mk.

Will man zum Schleudern eine Handhabe zum Eingreifen am Balle, so sei diese vor allem recht weich, auch mache man diese Bälle nicht so sehr schwer, um ernstliche Gefahr zu vermeiden.

Ein Hohlball mit Filz umgeben, danach mit Leder bezogen und anstatt der Schlinge mit einem wurstartigem Stiel versehen, soll nach Dr. J. C. Lions Mitteilung sich als Schleuderball vorzüglich bewähren.

Die obigen Angaben lehnen sich an das Preisverzeichnis der Schulspielmittelhandlung von v. Dolffs und Helle in Braunschweig an.

Druck von Th. Hofmann in Gera.

— Turnen, Sport, Berufsgymnastik — **für die Kulturentwickelung.** Zweite Auflage. M. —.40.

Dorner, A. (Städt. Turnwart in Berlin), **Die richtige Stellung der Turnspiele im Turnunterricht.** M. —.30.

Lukas, G. (Turnlehrer in Wien), **Die k. k. Universitäts-Turnanstalt in Wien.** Ein Beitrag zur Geschichte des Schulturnens in Österreich. Mit 1 Abbildung. M. 1.—

— **Die Übungen im Hang** an den wagerechten Leitern. M. —.40.

Obst, Clara (Ord. Lehrerin an der Viktoriaschule in Berlin), **20 Reigen für das Mädchenturnen.** Mit 36 Figuren. Kart. M. 1.80.

Schmidt, F. A. (Dr. med. in Bonn), **Die Übung des Herzens und des Geistlichen.** M. —.50.

Ver [illegible] **achungen, das** [illegible] Gesammelt von [illegible] **of. G. Eckler.** M. 2.—.

Wa [illegible] **ge über Fecht-** [illegible] des 16. und 17. [illegible] n: G. Hergsell, [illegible] 67". M. —.80.

Druck von Th. Hofmann in Gera.