

Methodik
des
Turnunterrichts.

Den deutschen Turnlehrern, Turnwarten
und Vorturnern gewidmet

von

Moritz Zettler

Oberlehrer an der Realschule und Oberturnlehrer für die städtischen
Turnanstalten in Chemnitz

Zweite, sehr vermehrte und ungeänderte Auflage.



Berlin.

Ferd. Dürrnlers Verlagsbuchhandlung.

Vt 173808
xx 00 206 19 11

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800051846

38257

Methodik

des

Turnunterrichts.

Den deutschen Turnlehrern, Turnwarten
und Vorturnern gewidmet

von

Moritz Zettler,

Oberlehrer an der Realschule und Oberturnlehrer für die städtischen
Turnanstalten in Chemnitz.

Zweite, sehr vermehrte und umgeänderte Auflage.



Berlin.

Ferd. Dümmler's Verlagsbuchhandlung.

Z BIBLIOTEKI
e. k. kursu naukowego gimnastycznego
KRAKOWIE



122

Alle Rechte vorbehalten.

Vorwort zur ersten Auflage.

Die erste Anregung zur Anfertigung gegenwärtiger Schrift erhielt der Verfasser durch den in der Versammlung des sächsischen Turnlehrervereins in Chemnitz von seinem Freunde Berthen gehaltenen Vortrag: „Ein Schulturnbuch“ (vergl. Deutsche Turnzeitung von 1873, Nr. 45), welcher bei dieser Gelegenheit die Nothwendigkeit der Aufstellung turnerischer Bewegungsgesetze als ein dringendes Bedürfnis erörterte. „Der rechte Tonkünstler“, bemerkte er unter anderm, „studiert, ehe er ans Komponieren geht, erst die Regeln der Komposition gründlich, wie sie in der Melodik und Harmonielehre klargelegt sind. So sollte der Turnlehrer es auch thun, wenn wir auf turnerischem Gebiet schon so etwas Ähnliches, gleichsam eine Harmonielehre der Turnkunst besäßen; daran, namentlich an einer recht kurzen und faßlichen für Frei- und Ordnungsübungen, fehlt es uns meiner Meinung nach aber noch. Und doch möchten wir eine solche haben!“

Wohl verschwieg sich der Verfasser gleich bei Inangriffnahme der Arbeit nicht, daß sich ihm dabei mancherlei Schwierigkeiten entgegenstellen würden. War es doch ein Stoff, der zum ersten Male eine umfangliche und eingehende Bearbeitung finden sollte; denn in den bisher erschienenen turnerischen Lehrbüchern befinden sich wohl methodische Winke und Regeln vielfach zerstreut, jedoch eine Zusammenfassung aller methodischen Grundzüge, die Aufstellung von gewissen Gesetzen, nach welchen ein Turnlehrer bei seinem Unterrichte zu komponieren hat, findet sich nirgends. Dem Verfasser wurde seine Arbeit insofern etwas erleichtert, als derselbe schon seit 1864 wiederholt in turnerischen Zeitschriften Aufsätze methodischen Inhalts der öffentlichen Diskussion anheimgestellt hatte. Die darin ausgesprochenen Ansichten haben daher, soweit sie sich noch mit den

durch die ferneren Erfahrungen weiter gereiften Anschauungen vereinigen ließen, in gegenwärtiger Methodik Berücksichtigung gefunden.

Obgleich der Verfasser bemüht gewesen ist, alle für eine Methodik wesentlichen Gesichtspunkte zu erörtern, so muß er doch gestehen, daß bei der Neuheit der Vorlage es wohl leicht möglich sein kann, wider Willen Lücken gelassen zu haben. Man verzeihe ihm deshalb dieselben, gleichzeitig bittet er jedoch dringend, dieselben bei einer etwaigen Kritik nicht unerwähnt zu lassen. Einmal kann hierdurch der Weiterentwicklung der methodischen Frage, die durch gegenwärtige Arbeit mit in Fluß gebracht werden soll, nur ein willkommener Dienst geleistet werden; sodann wird es den Verfasser zu großem Danke verpflichten, durch Belehrung seine eigenen, aus seinen Erfahrungen gewonnenen Ansichten läutern zu können.

Ferner ist derselbe überzeugt, daß seinen hier niedergelegten methodischen Anschauungen nicht alle Kollegen zustimmen werden und können, da die Individualität des Lehrers, die eigenen Umstände, unter denen die Erfahrungen eingesammelt werden, wie endlich auch die Anschauungen über das Wesen des Turnunterrichts sehr verschieden sind. Es kommt deshalb ihm nicht bei, Turnlehrer, die sich in die Praxis eingelebt haben, und denen ihr Verfahren sichere und zufriedenstellende Resultate gebracht hat, in andere Bahnen lenken zu wollen. Ihm lag vielmehr nahe, denjenigen, die sich erst mit dem Turnunterrichte befassen wollen, einen Wegweiser zu schreiben, der die Einführung in die Methode erleichtere, der sie befähige, auf den gemachten Erfahrungen weiterfußend, sich eine selbständige, wohlbewußte Behandlungsweise des Turnmaterials baldigst aneignen zu können. Sollte dies dem Verfasser gelingen sein, so würde er für seine Arbeit sich mehr als reichlich belohnt fühlen.

Chemnitz, im März 1875.

Moriz Zettler.

Vorwort zur zweiten Auflage.

Fünf Jahre sind verflossen, seitdem die erste Auflage der „Methodik des Turnunterrichts“, ein Erstling seiner Art, vom Stapel gelassen wurde. Wohl glaubte damals der Verfasser, alles aufgenommen zu haben, was irgendwie von Wesenheit für ein solches Werk sein könnte; doch eine mit den Jahren bei weiterer praktischer Lehrthätigkeit wachsende Erkenntnis und eine immer von neuem vorgenommene Prüfung des der Öffentlichkeit Übergebenen ließen ihn leider Lücken erblicken, deren Beseitigung bei einer neuen Auflage sich als wünschenswert erwiesen. Bei diesen Wahrnehmungen beruhigte ihn jedoch immer die andererseits sich ihm aufdrängende Überzeugung, der Hauptsache nach doch die Grundzüge eines rationalen methodischen Betriebes getroffen zu haben; daher konnten auch alle früheren Ausführungen in ihrem vollen Umfange in die neue Auflage herübergenommen werden. Sie bilden hier gewissermaßen den Krystallisationskern, an dem sowohl ganz neue, weitere Gesichtspunkte, erörternde Darlegungen, als auch entsprechende mehr oder weniger umfangreiche Erweiterungen des Ursprünglichen anschossen. Erstere finden sich in den Abschnitten I, III, IX, XVIII, XIX, XX, letztere namentlich in den Abhandlungen unter II, IV, VI, VII, VIII, XI, XII, XVII. Nur wenig verändert sind im ersten Haupttheile „Allgemeines“ die Abschnitte V, X und XIII; der Abschnitt XV ist in seiner früheren Gestalt verblieben. Der zweite Hauptteil „Specielles“ bietet verhältnismäßig geringe Erweiterungen, der dritte Teil „Beispiele“ dagegen umfangreichere. Den früher aufgenommenen Reigen sind zwei neue, der sogenannte Müllerreigen und ein Kanonreigen angefügt worden. Ferner war es hier namentlich die Rücksicht auf das Vereinsturnen, welche die Einschaltung einer Anzahl von Übungsfolgen für Turnvereine nötig machte; denn die vorliegende Auflage hat neben dem Schulturnen auch gleichzeitig die methodischen Fragen des Vereinsturnens in eingehende Erwägung gezogen. Eine solche gleichzeitige Bearbeitung er-

schien dem Verfasser sehr naheliegend, da sowohl in den allgemeinen Fragen über Zweck und Wert, als auch in den speciell erzieherischen und methodischen Grundsätzen des Schul- und Vereinsturnens, wenn nicht völlige Übereinstimmung, so doch ganz nahe Verwandtschaft sich vorfindet. Ist doch auch die Entwicklung des Turnens in Schule und Verein nicht getrennt nebeneinander hergegangen, sondern unter gegenseitiger Aneinanderlehnung erfolgt, indem häufig auf dem Boden des Vereinsturnens viele Turnlehrer ihre Kenntnisse und Fertigkeiten für das Schulturnen sammelten und erweiterten, oder indem die Turnräumlichkeiten der Schule der Vereinentfaltung zu statten kamen oder auch die Schulturnlehrer als Turnwarte den Vereinen vorstanden. Möge auch in Zukunft diese enge Wechselwirkung zwischen den zwei Faktoren der Entfaltung der Turnerei in freundnachbarlicher, fruchtbringender Weise weiter fortbestehen.

Als Anhang wurde gegenwärtiger Auflage ein vierter Teil hinzugefügt, der eine kurze Beschreibung der in den Klassenzielen des dritten Theils erwähnten Übungen enthält. Dieser Zusatz ist auf Anregung zugegangener Aufforderungen geschehen, und zwar um bei etwaigen Unsicherheiten über das Wesen einer Übung das Nötige zum Nachschlagen bei der Hand zu haben.

Durch die erwähnten Zusätze hat die „Methodik des Turnunterrichts“ einen solchen Umfang gewonnen, daß sie gegen früher mehr als noch einmal so groß geworden ist.

In der früheren Auflage war im ersten Teile „Allgemeines“ eine Orientierung nicht bequem möglich, weil eine auffallende Abgrenzung der einzelnen Abhandlungen unterlassen war; die neue Auflage beseitigt diesen Uebelstand, indem sich hier der Stoff in zwanzig voneinander sichtlich getrennte Abschnitte gliedert.

Möge die neue Auflage in ihrer jetzigen Gestalt sich ebenfalls zahlreiche Freunde erwerben, wie es bei ihrer Vorgängerin der Fall gewesen ist; möge sie ganz besonders zur weiteren Entfaltung der Turnunterrichtskunst in Schule und Verein das Ihrige beitragen helfen.

Chemnitz, Ende Dezember 1880.

Moriz Zettler.

Inhalt.

Seite

Allgemeines.

| | |
|--|-----|
| I. Die Entwicklung des Turnens in methodischer Beziehung | 1 |
| II. Die Aufgabe des Turnens als Erziehungsmittel . . . | 15 |
| III. Das Turnen in seinen Beziehungen zur Gesundheit . . | 24 |
| IV. Der Einfluß des Turnens auf den Geist | 33 |
| V. Die ästhetische Bedeutung des Turnens | 45 |
| VI. Die notwendigen Folgen des Turnens für das Gemeinwesen | 49 |
| VII. Die Stellung des Turnunterrichts zu den übrigen Erziehungsfächern | 55 |
| VIII. Die Unterrichtsgesetze beim Turnen | 61 |
| 1. Der Turnunterricht sei entwickelnd | 69 |
| 2. Der Turnunterricht sei anschaulich | 78 |
| 3. Der Turnunterricht sei den Kräften entsprechend | 82 |
| 4. Der Turnunterricht sei beharrlich | 86 |
| 5. Der Turnunterricht sei umsichtig | 90 |
| 5. Der Turnunterricht sei zeitansprechend | 95 |
| 7. Der Turnunterricht sei freundlich-ernst | 98 |
| IX. Über das Verhältnis des Turnens zur Musik | 101 |
| X. Über die beim Turnunterricht zu berücksichtigenden Gesetze der Ästhetik | 117 |
| 1. Das Charakteristische | 117 |
| 2. Das Maßvolle | 124 |
| 3. Das Ebenmäßige | 129 |
| XI. Über Klassenziele und Vereinsturnordnung | 131 |
| XII. Über das Unterrichten durch Vorturner | 138 |
| XIII. Die Musik beim Turnen | 143 |
| XIV. Über das Befehlen | 145 |
| XV. Wann kann das Turnen beginnen, und wann kann es enden? | 151 |

| | Seite |
|---|-------|
| XVI. Über Censurerteilung und Turnprüfung | 152 |
| XVII. Das Tagebuch | 157 |
| XVIII. Über die Übungsräume | 157 |
| XIX. Über die Hindernisse des Turnbetriebes | 162 |
| XX. Über die Lehrkräfte | 169 |

Specielles.

| | |
|--|-----|
| 1. Die Frei- und Ordnungsübungen | 172 |
| 2. Der Reigen | 187 |
| 3. Das Gerätturnen | 196 |
| 4. Das Spiel | 209 |
| 5. Das Kürturnen | 216 |

Beispiele.

| | |
|--|-----|
| I. Ziele und Übungsfolgen für den Knabenunterricht | 220 |
| Beispiele von Gerätefolgen für Schüler | 250 |
| II. Ziele und Übungsfolgen für den Mädchenunterricht | 251 |
| Beispiele von Gerätefolgen für Schülerinnen | 272 |
| III. Beispiele von Übungsfolgen für Turnvereine | 273 |
| Beispiele von Gerätefolgen für Turnvereine | 280 |

Anhang.

| | |
|-----------------------------------|-----|
| I. Freiübungen | 282 |
| Rumpfübungen | 282 |
| Armübungen | 283 |
| Beinübungen | 283 |
| Schreitungen | 286 |
| II. Ordnungsübungen | 288 |
| III. Stabübungen | 295 |
| IV. Reck | 296 |
| V. Barren | 298 |
| VI. Pferd | 299 |
| VII. Bock | 300 |
| VIII. Wagerechte Leiter | 301 |
| IX. Klettern | 301 |
| X. Spiele | 301 |

Allgemeines.

I. Die Entwicklung des Turnens in methodischer Beziehung.

Wenn auch in früheren Jahrhunderten, namentlich noch in der Zeit bis zu dem für unser deutsches Vaterland so verhängnisvollen dreißigjährigen Kriege die Pflege der Gewandtheit und Kräftigkeit des Leibes in großem Ansehen bei hoch und niedrig stand und deshalb auch bei Volksfesten dieser Anschauung Rechnung getragen wurde, so ist trotzdem die Unterweisung in den Leibesübungen in jenen Zeiten niemals ein Teil der öffentlichen Erziehung, eine Zugehörigkeit der damaligen Schulen gewesen. Bahnbrechend ist vielmehr nach dieser Richtung hin erst Jean Jacques Rousseau mit seiner Erziehungsschrift „Emil“ geworden, und zwar dadurch, daß Basedow in seinem im Dezember 1768 eröffneten Philanthropin in Dessau die von Rousseau aufgestellten Erziehungsätze praktisch verwertete. Basedow nahm u. a. die Leibesübungen mit in seinen Unterrichtsplan auf und stellte dieselben als einen notwendigen Teil des Erziehungsganzen der Schule hin. Es waren dies Bewegungen, denen man bis dahin als gymnastische Übungen nur auf Universitäten, Ritterakademien, Militärschulen begegnete, nämlich: „Reiten, Tanzen, Fechten, Voltigieren, auf einem frei liegenden elastischen runden Ballen gehen und darauf allerlei andere Übungen vornehmen, Tragen von

Gewichten oder Sandsäcken mit ausgestreckten Armen, Laufen, Springen in die Weite, in die Höhe, in die Tiefe, Schlittschuhlaufen u. s. w. Verschiedener gymnastischen Spiele, als Ball, Kegel, Reifen, Schaukel u. dgl. nicht zu gedenken.“ (Vieth, Encyclopädie der Leibesübungen I. S. 295.)

Von Bedeutung für die weitere Entfaltung und Verbreitung des Turnens war die praktische und litterarische Thätigkeit Joh. Christoph Friedrich Guts-Muths, der in die von Christian Gotthilf Salzmann 1784 in Schnepfenthal bei Gotha gegründete, später so berühmte Erziehungsanstalt 1785 eintrat und die Leitung des gymnastischen Unterrichts übernahm. In der 1793 in erster und 1804 in zweiter Auflage erschienenen und zu weiter Verbreitung gelangten Schrift: „Die Gymnastik für die Jugend“ gab er neben der eingehendsten Darlegung über die Nothwendigkeit der Beobachtung des jugendlichen Bewegungsbedürfnisses ein vollständiges Bild von dem damals gekannten und in der genannten Anstalt zur Verwertung gelangten Übungsstoffe. Hin und wieder sind dabei praktische Anleitungen über Einübung einzelner Übungen beigefügt, denen sich am Schluß des Werkes unter „den nötigen Bemerkungen über Methode“ auch folgende methodische Regeln zugesellen: „Man mache beim Anfange der Übungen nicht gleich die heftigsten Grade dieser oder jener, sondern fange gelinde an. Ubertreibe weder Abhärtung noch Körperanstrengung. Man sehe bei allen Übungen mehr auf guten, trefflichen Anstand, als auf höchste Grade der Übungen. Unterscheide den Schwächling von dem Dauerhastern und miß nicht beide mit einerlei Maß. Es ist, bei zahlreicher Gesellschaft zumal, nötig und zugleich sehr vorteilhaft für die Jugend selbst, gewissermaßen ein militärisches Kommando in die Gymnastik zu tragen. Immer ist darauf zu sehen, daß kein Zögling etwas unternehme, was ihm nicht aufgetragen ist. Geh nur stufenweise vom Leichtern zum Schwerern.“

Weniger ernst nimmt es bezüglich der Methode beim Turnen Vieth; denn er schreibt in dem 1795 herausgegebenen 2. Teile der Encyclopädie der Leibesübungen S. 46: „Was

die Anordnung der Übungen betrifft, so läßt sich darüber im allgemeinen nicht viel bestimmen. Es kommt dabei auf Zeit, Ort, Anzahl und Beschaffenheit der Zöglinge an. Indessen können einige Regeln hier Platz finden, welche beim gymnastischen Unterricht überhaupt etwa zu beobachten wären.“ Von diesen seien hier hervorgehoben: „Man treibe nicht eine Art der Übung zu lange. Abwechslung ist sowohl nützlich als angenehm. Man kann auch eine Übung auf mancherlei Art modifizieren und so die Aufmerksamkeit und Lust der Zöglinge immer rege erhalten. Man muß als Regel einführen, daß keiner der Zöglinge einen Sprung oder irgend ein anderes Stück vornehmen dürfe, als auf Kommando. Wenigstens bei einer beträchtlichen Anzahl munterer Knaben und Jünglinge dürfte dies notwendig sein, um Ordnung zu erhalten und Unfälle zu verhüten. Man muß allmählich vom Leichtern zum Schwerern fortschreiten. Bei der Wahl der Übungen muß auf Alter, Körperbau, Kraft und Temperament des Zöglings, wie auch in manchen Fällen auf seine künftige Lebensart Rücksicht genommen werden; auch ist dabei zu bedenken, daß Gesundheit der Stärke und Gewandtheit vorgehe, daß man also diese letzteren Eigenschaften nicht auf Kosten der erstern auszubilden suchen müsse.“

Der große Pädagog der Schweiz, Heinrich Pestalozzi, tritt mit großer Entschiedenheit für die Aufnahme der Leibesübungen in den Plan der Volksschule ein, indem er gleichzeitig die damaligen Zustände derselben einer vernichtenden Kritik unterwirft.

In seiner „Wochenschrift für Menschenbildung“ bemerkt er u. a.: „Daß der menschliche Körper, ebenso wie die menschliche Seele, Mittel der Entfaltung seiner Anlage bedürfe, fällt beim ersten Anblicke auf. . . . Ohne physische Ausbildung ist in der Stellung und Haltung des menschlichen Körpers keine Würde denkbar und — die sichtbare Würde des Leibes mangelnd — wer wollte leben mögen und sich davor nicht entsetzen? Man zählt den ungelenkigen Mann, man zählt das ungelenkige Weib, man zählt den Menschen, der nicht wenigstens

durch Tanzen und Fechten zur Tagesgelentigkeit erhoben worden, nicht unter die gute Gesellschaft und läßt ihn nur in feltneren Fällen, nur mit Mühe in derselben erscheinen. . . . Sind unsere Schulen ein Bildungsmittel der physischen Volkskraft und physischen Volksgewandtheit, wie sie ein Bildungsmittel seiner Geistes- und Herzenskraft sein sollten? Kann das Kind in denselben die Triebe seiner Natur zur physischen Bewegung und Krastanwendung gehörig befriedigen? Ja — so weit es in die Schule und wieder heimgeht, darf es sich bewegen, aber in der Schule selbst darf es kaum schnaufen. Das, was darin an seiner Seele gethan wird, ist von einem so unnatürlichen Gewichte, daß auch die geringste Bewegung der Hände und der Füße des Kindes den armen Schulmeister aus seinem Notglaube stoßen würde. Das Schuldaßiken ist unverkennbar eigentliche Gewalts- und Kunstübung, die physischen Kräfte der Menschennatur im besten und schönsten Zeitalter ihrer Bildung in unnatürlicher Unthätigkeit zu erhalten und ihre Erlahmung wenigstens zu veranlassen. . . . Weder am Geiste noch am Herzen geweckt und belebt, staunend wie ein Kunsttier unter einem Tierdressierer, dürfen sich in hundert Volksschulen die Kinder gegen den Willen ihres Dressierers auch nicht um ein Haar bewegen und atmen dabei noch eine Luft ein, die kein Dressierer ein Tier, mit welchem er lange und viel Geld einzunehmen hofft, einatmen ließe. Selbst die häuslichen Reize zur Bewegung und Gewandtheit werden in solchen Schulen stillgestellt und die Kinder noch obrigkeitlich gezwungen, solche Schulen viele Jahre lang nach einander zu besuchen, um sich in denselben auch körperlich abzudressieren und in einen Ruhe- und Erlahmungszustand setzen zu lassen, den die Engherzigkeit der Zeitschwäche als den eigentlichen Präferenzzustand und den einzigen wünsch- und thunbaren für das Volk ansieht.“

Diese schon 1807 von Pestalozzi geführte schwere Anklage gegen die Volksschule ist leider heute noch auf einen großen Teil der Erziehungsstätten des deutschen Volkes anzuwenden.

Vom Kinde selbst ausgehend, leitete Pestalozzi aus der

Artikulation der Glieder die gymnastischen Übungen für seine Zöglinge her, denn „die Anfangspunkte und Elemente der Gymnastik liegen im Körper des Kindes selbst und sind nichts anderes als die Kraft der Gelenkbewegungen und das Vermögen, dieselben willkürlich vorzunehmen.“ Er stellte als Übungen alle Bewegungen auf, die man mit dem Kopfe, dem Rumpfe, den Armen und den Beinen vornehmen kann, sodann Kombinationen, deren diese Übungen unter sich fähig sind. Es sind dies dieselben Übungen, die später Adolf Spieß unter dem Namen „Freiübungen“ dem sonst bekannten Turnmateriale anfügte. Diese Übungen wurden in Zifferten gemeinschaftlich ausgeführt. „Der Lehrer versammelt entweder in einem Schulzimmer oder noch besser auf einem freien ebenen Platze, wo am besten Gelegenheit dazu ist, die Kinder im Kreise um sich her. Sie selbst stehen in einer so weiten Entfernung von einander, daß sie, ohne ihre Stellung zu verändern, Hände und Füße frei, ohne einander zu berühren, ausstrecken können.“ Dieses gemeinsame Turnen bedingte das Turnen im Takte und in gewisser Ordnung. Die nächste Folge hiervon war das Taktgehen mit Gesang. — Aus der kurzen Darlegung des methodischen Betriebes seiner Übungen mögen hier folgende Stellen Platz finden. „Der Lehrer begnüge sich, mit den ganz Kleinen die einfachsten Bewegungen vorzunehmen und den Kurs bei jeder neuen Wiederholung zu erweitern, so daß die Zöglinge bei jeder auf etwas Neues aufmerksam werden: das beste Mittel, ihre eigene Selbstthätigkeit zu spornen und sie zu einem deutlicheren und vollständigeren Bewußtsein dessen, was sie körperlich können, zu führen, ohne ihren Geist zu übereilen. Durch diese allmähliche Erweiterung bleibt ihre körperliche Entwicklung dem Grade ihrer Geisteskraft immer angemessen. . . . Der Erfolg der Übungen hängt größtenteils von der Heiterkeit, dem Mute, dem lebendigen und raschen Fortgange der Sache in jeder einzelnen Übungsstunde ab. Dieser Fortgang wird durch alles Minutiöse unterbrochen und stillgestellt. Große und freie Umrisse, Entfernung von aller Pedanterie sind auch hier, wie in jedem Unterrichte,

der entwickeln soll, die Hauptsache. Ist erst das Leben erregt und die Kraft vorhanden, so ergibt sich die Form, die Genauigkeit von selbst, die sich im Anfange, ohne jenes zu lähmen, schlechterdings nicht entwickeln lassen. . . . Der Lehrer muß sich, sowohl was Stellung, als was Bewegung betrifft, vor ordonanzmäßiger Steifheit hüten, er muß die Kinder frei behandeln und ihnen einen gehörigen Spielraum lassen. Alles Steife und Gezwungene würde dem Zwecke der Übungen und dem Geiste der Behandlung nachteilig sein. Vollkommene Regelmäßigkeit ist erst ihr letztes Resultat. Die pädagogische Gymnastik unterscheidet sich vorzüglich auch dadurch von der militärischen, daß sie liberal ist."

Geradezu epochemachend für die Aufnahme der Leibesübung in das Ganze der Erziehung des Volks ist das Auftreten Friedrich Ludwig Zehn geworden. Während alle früheren gymnastischen Bestrebungen nur im engen Kreise abgeschlossener Erziehungsanstalten praktisch aufgetreten waren, ging Zehn an die vollste Öffentlichkeit, und darum gelang ihm das Bestreben, seine Sache volkstümlich zu machen. Im Frühjahr 1811 eröffnete Zehn bei Berlin in der Hasenheide den ersten öffentlichen Turnplatz. „Jetzt wurden im Freien, öffentlich und vor jedermanns Augen von Knaben und Jünglingen mancherlei Leibesübungen unter dem Namen Turnkunst in Gesellschaft getrieben.“ Von Berlin aus verbreitete sich bald das Turnwesen in Deutschland nach allen Richtungen hin. Namentlich trugen die aus dem Befreiungskriege zurückgekehrten Studenten, welche Zehn während des Feldzuges und der Lagerzeiten für seine Ideen zu begeistern verstanden hatte, wesentlich zu dieser Verbreitung mit bei. Ungesäumt richteten dieselben in den Universitätsorten Turnplätze ein, und zu jeder Zeit des Tages konnte man auf denselben Studenten erblicken, sich an den Recken, Barren, Kletterstangen und dem Schwebbaum eifrig ühend. Ferner wurden auch an vielen öffentlichen Schulen, namentlich Gymnasien, Leibesübungen mit in den Schulplan aufgenommen. Da „von allen Seiten wiederholte Anfragen und Wünsche um

ein Turnbuch" an die Centralstelle des damaligen deutschen Turnens gelangte, so gaben im Jahre 1816 Fr. L. Zahn und Ernst Gifelen das in seiner Art vorzügliche und epochemachende Werk „Die deutsche Turnkunst“ heraus. Die Verfasser bemerken über die Tendenz desselben folgendes: „Das Aufgestellte wird nur dargebracht, um dem Vaterlande Rechenschaft zu geben, in welchem Sein und Sinn unser Thun und Treiben waltet. Dies gerade wollten viele Erzieher und Schullehrer, Freunde der Jugend und Biedermänner gern erfahren, die wohl wissen, was dem Vaterlande gebührt. Auch unsere sonstigen, durch alle Stände der bürgerlichen Gesellschaft verbreiteten Schüler begehrten Nachricht vom gegenwärtigen Zustand der Sachen.“ Demzufolge werden eingehend in dem Werk die üblichen Turngeräte und die an ihnen darzustellenden Übungen beschrieben, ausführlich die Anlegung und Einrichtung des Turnplatzes besprochen, die geltenden Gesetze über die Turnplatzordnung bekannt gegeben und die sonstigen Erfordernisse zum Turnen dargethan; dagegen ist die Ausbeute in methodischer Hinsicht eine sehr geringe. Das Wesentliche nach dieser Richtung hin besteht nur in folgendem: „Bei den Turnübungen muß sich immer eins aus dem andern ergeben, ohne Drillerei, so die freie Eigentümlichkeit der einzelnen durch ihr Schalten gefangen nimmt. Die Turnübungen in Folge und Folgerung ergänzen sich wechselseitig und können und müssen umzuehig getrieben werden. Die richtige Verteilung von Rast und Last gewährt die Dauerkraft. Indem einige müde geturnte Glieder feiern, arbeiten die andern wieder. Die Turnkunst ist gegen jede Einseitigkeit. Links und rechts sind ihre Bedingnisse, wovon keines erlassen werden darf. Sie will einen ganzen Mann und ist mit keinem zufrieden, dessen Leib in die Brüche geht. Übereinstimmung und Folgerechtigkeit entwickeln die allseitige Kraft. . . . Im Anfang, besonders wenn ein Turnplatz gleich ganz oder auch nur meistens eingerichtet ist, thut man wohl, festzusetzen, daß die Turner nur solche Übungen treiben, die ihnen erlaubt, und nur solche Stücke machen, die ihnen bereits gezeigt sind. . .

Sobald in einer beginnenden Turnanstalt nur einige Fortschritte gemacht sind, muß der Vorsteher (Turnwart) oder Turnlehrer aus den Verständigsten und Turnfertigsten — Vorturner erwählen oder erwählen lassen. Die Vorturner müssen die Neuen in den Vorübungen unterweisen und bei den Übungen, wo es not thut, selbst vormachen (vorturnen). Sie müssen Hilfe zu geben wissen und, wo ein Ausgleiten oder Fallen leicht möglich ist, besonders achtgeben und bei der Hand sein, um allen Schaden zu verhüten. Auch müssen sie die Besonnenheit besitzen, aus den einzelnen Stücken einer vielgestaltigen Übung jedesmal eine zweckmäßige Auswahl zu treffen. Bei der Aufsicht über Jüngere und Schwächere müssen sie besonders berücksichtigen, daß es hier nicht sowohl auf Erlangung von Fertigkeiten, als auf allgemeine Vorbereitung zur Turnfähigkeit ankommt.“ Eiselen gesteht später in seinem Vorwort zu den Turntafeln, „daß die ersten Jahre nach Begründung des Turnwesens nur dazu dienen konnten, die vorgeschundenen Übungen zu ergänzen, zu erweitern und mit der großen Menge neu erfundener nach Art und Gattung streng zu ordnen. Allerdings wurde hierbei auch auf ein richtiges Fortschreiten vom Leichtern zum Schwerern Rücksicht genommen, aber freilich nur insofern es in der Einordnung nicht störte und nach dem damaligen Stande unserer Erfahrung möglich war.“ — Von großer Bedeutung ist das Zahn-Eiselen'sche Werk in sprachlicher Beziehung geworden, indem Zahn durch dasselbe eine allgemein anerkannte Turnsprache schuf, durch welche eine deutsche Sache mit deutschem Wort bezeichnet wurde.

Leider wurde jedoch bald wieder die Weiterverbreitung des Turnens in den Schulen wesentlich durch die in den zwanziger und dreißiger Jahren herrschende Reaktion gehemmt. In den trüben, mißlichen Zeiten der Demagogen = Kiecherei und = Hezerei wurden die öffentlichen Turnanstalten, in Preußen einige achtzig, geschlossen, und das Pflänzlein, das erst nur kurze Zeit der Öffentlichkeit übergeben worden war, sah sich wieder zurückversetzt in die Säle und Gärten von Privat-

anstalten. Trotz der Mißgunst der Zeitverhältnisse geriet jedoch das einmal in Anregung gebrachte und obgleich nur kurze Zeit, aber mit sichtbarem Erfolge gepflegte neue Erziehungsmittel nicht in Vergessenheit. Pädagogen und Ärzte traten für die Aufnahme der Leibesübungen in den Erziehungsplan der Schulen in die Schranken. Gegen Ende der dreißiger Jahre wagte sich das Turnen wiederum mehr an die Öffentlichkeit, und der auf ihm liegende Bann wurde endlich durch die Allerhöchste Cabinetsordre des Königs von Preußen, Friedrich Wilhelms IV., vom 6. Juni 1842 vollständig gelöst, welche das Turnen „als notwendigen und unentbehrlichen Bestandteil der gesamten männlichen Erziehung“ bezeichnete. Von jetzt ab nahm die Verbreitung des Turnens einen raschen Gang, dem nur in den deutschen Gauen eine vorübergehende, jedoch nicht selten tief einschneidende Hemmung widerfuhr, in denen sich die radikalen Elemente der Turnvereine an den Kämpfen der politisch erregten Jahre von 1848 und 49 thatsächlich beteiligt hatten. Das im Jahre 1859 durch den italienischen Krieg entfachte frische politische Leben, das Deutschlands Gauen durchwehte, wurde der Wendepunkt zum Bessern. Turnvereine bildeten sich von jetzt ab in rascher Folge und größerer Zahl, und diese wurden hinwiederum für viele Orte das treibende Mittel für die Einführung des Turnens in den Schulen. Und zur Zeit haben die meisten deutschen Staaten gesetzliche Bestimmungen erlassen, den Turnunterricht als obligatorisches Fach in das Ganze der Schule einzufügen, während sich durch zahlreiche Turnvereine die Lust und Liebe an der Bildung des Körpers mittelst turnerischer Bewegungen auch in den Kreisen der Erwachsenen immer weitere Verbreitung verschafft.

Für die methodische Weiterentwicklung des Turnens ist die auch in den Zeiten der Turnsperrre nicht ermüdende Thätigkeit Ernst Giselens von Wichtigkeit gewesen; denn seine 1837 der Öffentlichkeit übergebenen Turntafeln bildeten lange Jahre hindurch die alleinige oder doch die hauptsächlichste Richtschnur des Turnbetriebes auf den Turnplätzen. In dem

Vorwort zu den Tafeln sagt er selbst: „Gerade in jener für die Ausbreitung der Turnkunst so ungünstigen Zeit wurden die wichtigsten Erfahrungen über eine richtige Lehrweise derselben gemacht. Häufige mit kleinen Abteilungen, teils von Knaben, teils von Erwachsenen angestellte Versuche ließen allmählich eine richtige Steigerung der Schwierigkeit in den Übungen erkennen und dahin gelangen, daß sämtliche Hauptübungen in Stufen eingeteilt werden konnten.“ Ein weiteres Eingehen in den beliebten Einteilungsmodus nach Stufen ist jedoch, außer der hier wiedergegebenen Mitteilung, sonst nirgends zu finden. Diese Turntafeln sollten „zugleich zeigen, in welchem Maße die Übungen erweitert waren, und daß die Turnkunst eine weit höhere Stufe der Ausbildung errungen habe. Sie waren hauptsächlich eine Gabe für solche, welche schon länger geturnt hatten; diesen sollten sie als Erinnerung und Auffrischung des Gelernten dienen, sowie sie auch beim Lernen selbst das Behalten erleichterten. Vorzüglich aber war ihr Zweck, angehenden Turnlehrern als Richtschnur und Anhalt zu dienen und ihrer geringen Erfahrung zu Hilfe zu kommen, damit sie Anfängern nicht Leistungen zumuteten, die über ihre Kräfte gingen, und eine vernunftgemäße Lehrweise auf dem Turnplatz immer einheimischer werde. . . . Sie sollten durch strenges Festhalten an der Stufenfolge dazu dienen, immer mehr Ordnung und Regel in das Turnen zu bringen, ihm stets neuen Reiz zu geben, und jede einseitige Ausbildung verbannen.“ Der methodische Zweck der Tafeln wird hierdurch deutlich ausgesprochen, und er erhellt auch weiter noch aus folgenden Forderungen: „Kein Stück einer höheren Stufe darf versucht werden, bevor nicht alle Übungen der vorhergehenden mit Sicherheit ausgeführt sind, doch braucht das nicht in allen Hauptübungen zugleich der Fall zu sein, sondern ein Turner kann sich in verschiedenen Übungen auch auf verschiedenen Stufen befinden. . . . Die Übungen müssen streng nach der hier aufgestellten Reihenfolge durchgenommen werden, auch sind von einer Stufe nicht zu viel Stücke zu üben, bevor die ersten mit einiger Sicherheit gehen.“

Eiselen teilte den bekannten Turnstoff an den Geräten in Stufen ein, in drei am Rundlauf und im Hangeln an der wagerechten Leiter; in vier am Pferd, Barren, Reck, an den meisten Klettergeräten, und in fünf bei den Laufübungen, beim Frei-, Stab- und Bockspringen. Die Gelenkübungen, das Werfen, das Springen im kurzen und langen Schwungseil und anderes mehr wurde von dieser Einteilung unberührt gelassen. Schon hieraus ist zu ersehen, daß der ganzen Maßregel eine gewisse Willkür aufgedrückt war. Noch mehr tritt dieselbe in der angenommenen und als Richtschnur hingestellten Reihenfolge der Übungen hervor, indem dabei in der Regel nicht die innere Verwandtschaftlichkeit der Übungen untereinander als Maßstab diente, sondern das subjektive Ermeßen der Schwierigkeitsverhältnisse der einen Übung zur andern, was daher meist zu einer bunten Aneinanderreihung der verschieden gearteten Übungen eines Gerätes führte.

Einen gewaltigen Aufschwung bewirkte auf dem turnmethodischen Gebiete das Auftreten von Adolf Spieß. Zunächst bereicherte er den Turnstoff durch Einfügung der Frei- und der Ordnungsübungen um zwei höchst wertvolle Übungsfächer. Im Jahre 1840 erschien sein Werk: „Das Turnen in den Freiübungen“, welches gleichzeitig den ersten Band seiner „Lehre der Turnkunst“ bildete. Er führte in demselben die Bewegungen auf, die im Stehen, Gehen, Hüpfen, Springen, Laufen, Drehen ausgeführt werden können. Es waren dies, wie schon erwähnt, dieselben Übungen, deren schon Pestalozzi öffentlich gedacht, und die derselbe in seiner Anstalt hatte darstellen lassen. Ob und inwieweit Spieß die Pestalozzischen Ideen kannte, läßt sich nicht feststellen, da nirgends hierüber bei ihm eine Andeutung zu finden ist. Auch über die erste Betriebsweise der Freiübungen erfährt man in dem eben genannten Werk, außer einigen allgemeinen Bemerkungen, gar nichts. Weder durch methodische Auseinandersetzungen, noch durch Bekanntgabe von Lehrbeispielen weiß er seiner Schöpfung eine bequeme und leichtverständliche Einführung zu verschaffen; denn „sobald man über die Vorrede und die allgemeine Ein-

leitung hinauskommt, reihen sich die Absätze einer wie der andere dürr aneinander, wie die Stecken eines Lattenzauns. Mit kunstloser, einförmiger, oft nachlässiger Rede ergeht sich der Verfasser auf den trockenen Pfaden einer schematisierenden Betrachtung und in Abstraktionen, die wenigstens den Turnlehrern von damals durchaus fremd waren; geläufig sind diese Abstraktionen wenigen geworden.“ (Lion, Kleine Schriften über Turnen von Spieß.) Sein Werk konnte daher keinen allgemeinen Anklang finden, und es vergingen viele Jahre, bevor sich die Freiübungen auf Schulturnplätzen, und noch mehr Zeit, bevor sie sich auf Vereinsturnplätzen einbürgerten.

Ebenso unpraktisch war Spieß bei der Einführung der Ordnungsübungen, die er als 4. Band seiner Lehre der Turnkunst 1846 unter dem besonderen Titel „Das Turnen in den Gemeinübungen“ veröffentlichte. Der 2. und 3. Band, 1842 und 1843 erschienen, das Turnen in den Hang- und Stemmübungen umfassend, vermochten ebenfalls nicht, sich Sympathie bei seinen Zeitgenossen zu verschaffen, denn auch hier die dürre, trockene, schematisierende Aufzählung von Bewegungsmöglichkeiten nach den erwähnten Richtungen hin. So gering auch viele Zeitgenossen die Spießschen Darlegungen anschlügen, so kann doch nicht in Abrede gestellt werden, daß gerade diese einen weiten Blick auf die Übungsmannigfaltigkeit der turnerischen Gebiete erschlossen, die man in den früheren Werken vergeblich sucht.

Wohl war das litterarische Auftreten Spießens nicht geeignet, seinen Bestrebungen überall Verständnis und Freunde zu erwerben, dagegen war dies aber um so mehr mit seiner praktischen Thätigkeit der Fall. Ausgerüstet mit der Gabe zu lehren, feinführend, anregend, gewandt, wußte er für sein Turnen Schüler und Eltern zu gewinnen, und Augenzeugen und Kenner geben bereitwillig Kunde von dem anmutenden, belebenden Bilde, das die Spießsche Wirksamkeit bot.

Eine ungleich höhere Bedeutung als die Turnlehre hat für die Methodik des Turnens das in zwei Teilen 1847 und 1851 erschienene „Turnbuch für Schulen“ von Spieß. Er

teilt hier den Turnstoff in vier Stufen, in je zwei für die Altersstufen von 6—10 und von 10—16 Jahren bei Knaben und Mädchen. Den eingehenden Beschreibungen der Übungen gehen Anweisungen nebenher, wie mit den Kindern im Turnunterrichte zu verfahren sei; jedoch eine planmäßige Erörterung der methodischen Fragen findet sich nicht vor. Die Darstellungen sind meist sehr ausführlich, oft weitschweifig, wodurch natürlich das schnelle Verständnis keineswegs befördert wird; auch hat der gänzliche Mangel an Abbildungen das Seine mit beigetragen, daß dieses so sehr wertvolle Werk nicht eine schnelle und allgemeine Verbreitung gefunden hat. Verfasser gegenwärtiger Schrift steht in der Hauptsache auf dem Boden Spießischer Anschauungen; daher wird das, was er bietet, oft eine getreue Anlehnung an das sein, was Spieß gesagt und erreicht, oder es wird ein Weiterführen dessen sein, was dieser angebahnt hat, und deshalb wird er in der Folge auf die methodischen Auslassungen des „Turnbuchs für Schulen“ an geeigneter Stelle zurückkommen, jetzt aber davon absehen, auf die einzelnen methodischen Lehren näher einzugehen.

Eine weitere Bereicherung widerfuhr der Turnkunst durch Spieß dadurch, daß er durch rhythmische Zusammenstellungen aus Frei- und Ordnungsübungen abgeschlossene Übungsfolgen bildete, die er Reigen nannte. Die Turnschicklichkeit und der erziehliche Wert derartiger Gebilde, namentlich für den Mädchenunterricht, wurde sehr bald erkannt, so daß sich die Reigen auf den Turnplätzen jetzt ein unantastbares Bürgerrecht erworben haben. Spieß fügt seinem Turnbuche 40 Reigen ein, und nach seinem Tode hat unter dem Titel: „Reigen und Liederreigen für das Schulturnen“ Dr. R. Waßmannsdorff 1869 Spießens Reigennachlaß veröffentlicht.

Mit den Frei- und Ordnungsübungen hat Spieß dem Schulturnen einen höchst wertvollen Stoff zugeführt, der namentlich für das Mädchenturnen von der größten Bedeutung ist. Diesem fügte sein feingebildeter Geschmack eine treffliche Auswahl von Gerätübungen hinzu, die dem weiblichen

Geschlechter mit seinen besonderen Eigentümlichkeiten ebenso bildend als genehm sein mußten. Hierin liegt ein weiteres Verdienst des schaffensreichen Sinners in der Turnkunst, denn hierdurch ist er der Schöpfer eines schulmäßigen Mädchenturnens geworden. In dem „Berichte über den Turnunterricht der öffentlichen Töchterchule in Basel, Ostern 1846,“ giebt er in kurzen Zügen ein anschauliches und anmutiges Bild seiner Betriebsweise. Kurze Zeit vorher, 1845, hatte er über die Art, wie er das Turnen bei Schülern in Angriff genommen, in dem „Bericht über das Turnen der Schüler des Gymnasiums und des Waisenhauses zu Basel im Sommerhalbjahre 1844“ öffentlich Rechenschaft abgelegt. Beide Berichte, die sich durch bündige Kürze vorteilhaft auszeichnen, sind gewissermaßen der Untergrund des „Turnbuchs für Schulen“. Über das Verhältnis, in welches die Turnkunst zur Schule zu treten habe, sprach er sich in der 1842 erschienenen Schrift aus: „Gedanken über die Einordnung des Turnwesens in das Ganze der Volkserziehung“. Er betonte hier, gegenüber der damals geltenden Ansicht, nach welcher das Turnen außerhalb der Schule als etwas Selbständiges zu bestehen habe, daß es ein den übrigen vollkommen ebenbürtiges Fach der Schule werden müsse und als solches eng in die sonstige Schulordnung einzufügen und von vorgebildeten Lehrern der Anstalt zu erteilen sei.

Spießens hervorragende und umgestaltende Thätigkeit führte im Jahre 1848 zu seiner Berufung nach Darmstadt als Leiter des Schulturnens im Großherzogtum Hessen, wo ihm in einer ehrenvollen Stellung und in einem großen Wirkungskreise die seiner Bedeutung entsprechende äußere Anerkennung wurde. Allein sein Wirken war hier nur von kurzer Dauer; denn schon vom Sommer 1855 an hinderte ihn ein Brustleiden, seinem Berufe obzuliegen, und am 9. Mai 1858 schloß er für immer sein Auge. Während der 6. deutschen Turnlehrer-Versammlung in Darmstadt am 30. Juli 1872 schmückten Schüler und Verehrer aus deutschen Landen sein Grab mit einem Denkstein; jedoch ein bleibenderes

Denkmal, unzerstörbar, so lange es eine Geschichte des Turnens geben wird, setzte durch seine unermüdlische, fruchtbare Thätigkeit er sich selbst.

II. Die Aufgabe des Turnens als Erziehungsmittel.

Für wohlgeschickt und notwendig hat man es von jeher gehalten, den Geist zu bilden, ihn täglich einer viele Stunden umfassenden Dressur zu unterwerfen; dagegen dem Körper, dem zweiten Hauptteil des Menschen, die erforderliche Zeit zu gewähren, ihn gehörig sich regen und bewegen zu lassen, ihn durch besondere Übungen auszubilden, hat man lange Zeit nicht als zum Wesen der Erziehung gehörig angesehen. Wuchs ja das Kind ohne alles Zuthun von selbst zum Mann heran, während ohne Unterricht der Geist sichtlich zurückblieb und verkam. Es bildete sich beim Werke der Erziehung eine solche Einseitigkeit heraus, daß durch dieselbe sogar das theoretische Urtheil über die Wichtigkeit des Körpers getrübt wurde, daß im Volke die Leibesübungen allen Wert verloren, ja als eine Lächerlichkeit angesehen wurden, daß man die Ideale der Schönheit des Körpers für das wandelnde Geschlecht unerreichbar und die in der antiken Statue überlieferte Körperherrlichkeit ewig verloren wähnte. In solcher Anschauung erstarrt, bedurfte es vieler Mahnrufe wohlmeinender und weitsehender Geister, bedurfte es vieler Jahre frischen Strebens und eifriger Arbeit, bevor sich in weiten Kreisen in der Erziehungs-Auffassung der Jugend eine Umwandlung Bahn brach. Und doch zeigte jederzeit das Gebaren der Kinder in völliger Freiheit einem jeden von selbst deutlich, was ihnen in körperlicher Hinsicht behage und förderlich sei.

Sind gesunde, unverdorrene Kinder ihrem eigenen Willen überlassen, so wird man bald ein Regen und Bewegen, ein Lachen und Hüpfen, ein Necken und Haschen, ein Jubeln und Spielen bemerken können, und in der Regel macht nur allgemeine Ermattung dem lustigen Treiben ein Ende. Dies gilt

nicht etwa von Kindern besonderer Stände, gewisser Gegenden, nein, überall ist die gleiche Beobachtung zu machen, und je öfter und je mehr sich die Kinder in unbeschränkter Weise bewegen können, wie dies namentlich bei allen Naturvölkern der Fall ist, um so besser geht die Entfaltung des Körpers von statten. Dies ist aber ein deutlicher Fingerzeig auf das, was die Natur verlangt. Sie fordert für die Kinder Gelegenheit und Zeit zum Bewegen, zum munteren Spiele.

Unsere Kulturzustände stellen an die Schule hohe Forderungen, und deshalb ist dieselbe genötigt, der Jugend jeden Tag mehrere Stunden der freien Zeit zu rauben, sie in die Schulstube und auf die Schulbank behufs anstrengender Geistesarbeit zu bannen. Oft ist auch die Schule genötigt, um eben die Kinder mit dem verlangten Wissen zu versorgen, durch Hausarbeiten die freie Zeit der Kinder noch mehr in Anspruch zu nehmen. Diese vielen Stunden der Woche, die unsere Kultur für die geistige Entwicklung der Kinder verlangt, müssen natürlich jederzeit der körperlichen Entfaltung Abbruch thun. Nun sollte man meinen, das Gerechtigkeitsgefühl müsse schon allein dahin führen, den Kindern für die Verkürzung ihrer Freizeit, die sie für ihre körperliche Entfaltung so notwendig brauchen, eine entsprechende Entschädigung zu gewähren, ihnen durch die Kunst der Erziehung das wieder zu ersetzen, was den Forderungen der Kultur geopfert wurde. Leider hat sich die Schule in dieser Beziehung viel Verschulden zu schulden kommen lassen, und die Folgen derselben sind auch schon sichtbar. Die jetzt so häufig auftretende Bleichsucht und Blutarmut bei Knaben und Mädchen ist eine um Abhilfe laut schreiende Thatsache. Ferner die Abnahme der Freude an den fröhlichen Jugendspielen, die sich namentlich bei den Schülern der höheren Schulen zeigt, ist ein warnendes Zeichen der Zeit. Das sich hie und da breitmachende unkindliche, zimperlich thuende Wesen, die hin und wieder nicht zu verdeckende Frühreise und Blasiertheit der Kinder zeigen deutlich eine Entartung der Jugend. Es ist Zeit, es ist hohe Zeit, daß die jetzt vorherrschende einseitige, nur den Geist berücksichtigende Erziehungs-

richtung der Schule über Bord geworfen und das längst Versäumte nachgeholt werde! Und dies kann nur dadurch geschehen, daß die Schule auch dem anderen Teile des Menschen, dem Körper, die nötige Beachtung und sorgfältige Ausbildung beim Werke der Erziehung angeeignet läßt, daß sie Zeit und Gelegenheit für Leibesübungen giebt, daß sie einen geregelten Unterricht in denselben in den Schulplan aufnimmt, um in konzentrierter Form den Kindern das wieder zu geben, was sie sich wegen ihrer beschneideten Freiheit nicht selbst verschaffen können und dürfen.

Wenn daher die Schule das Turnen mit in den Plan der Erziehung aufnimmt, so folgt sie nur dem Gebote der Natur, deren erste Forderung die ebenmäßige Entfaltung des ganzen Menschen ist. „Das Turnwesen ist daher nichts anders, als eine bisher unbegreiflich übersehene Ergänzung der gesamten Jugendbildung und muß daher mit allen übrigen Bildungsmitteln zu einem Ganzen verbunden werden, wenn Einheit und Übereinstimmung in die geistige, sittliche und leibliche Bildung der Jugend gebracht werden und diese Grundlage alles Staatswohles wesentlich verbessert werden soll.“ (Dr. Friedrich Straß über das Turnwesen, 1819, S. 35.)

Aus diesem Ziele der Schule, das sich so ganz und gar aus dem Wesen des Menschen ergibt, geht hervor, daß die körperlichen Übungen nicht um ihrer selbst willen gepflegt werden sollen, nicht um Gymnastiker zu erziehen, sondern daß dieser Unterricht ein Mittel zum Zweck sein soll, um mit Hilfe bildender Bewegungen den Körper der Zöglinge gesund, kräftig und gewandt zu machen, beziehentlich zu erhalten, und gleichzeitig die letzteren durch körperliche Übungen an Besonnenheit, Entschlossenheit, Mut und Ausdauer bei anstrengender Thätigkeit zu gewöhnen.

Um dieses Ziel zu erreichen, hat die Schule alles das zu vermeiden, was mit demselben nicht im Einklang steht. Daher soll zunächst für sie das Turnen nicht ein Mittel sein, den geschwächten, verkümmerten, krankhaften Körper aufzurichten oder gewisse Deformitäten oder üble Angewohnungen zu beseitigen.



Ein Heilmittel darf und kann das Schulturnen nicht sein, da anzunehmen ist, daß die Schüler einer Schulklasse, solange sie den Schulunterricht besuchen, sich einer normalen Gesundheit erfreuen. Sollte dies bei diesem oder jenem Kinde nicht der Fall sein, so ist durch ärztliche Diagnose festzustellen, ob für den speciellen Fall das Kind am ferneren Unterrichte teilnehmen kann. Die Schule hat nicht Zeit, sich mit krankhaften Zuständen einzelner Schüler abzugeben, weil sie das große Ganze im Auge behalten muß; denn wo das Turnen als Heilmittel dient, müssen die Übungen nach dem vorliegenden Bedürfnis vorsichtig ausgewählt werden. Jede Übung hat dann einer genauen Prüfung, ob sie auch für den speciellen Fall Verwendung finden kann, zu unterliegen, und die Anwendung derselben kann nur nach gewissen der Gesundheit dienlichen Regeln stattfinden.

Mit einem solchen Turnen hat die Schule nichts gemein, dieses gehört in die Heilsäle der Orthopäden. Dasselbe auf die Turnplätze verpflanzen zu wollen, wäre vielmehr ebenso verkehrt, als wenn ein Arzt Gesunden den regelmäßigen Gebrauch fieberstillender Medikamente verordnen wollte.

Dem Rothsteinschen Turnen, das in den fünfziger Jahren in der Centralturnanstalt in Berlin gepflegt wurde, klebte unter andern nicht nachahmungswerten Eigenheiten auch sehr viel Heilsaaldunst an; daher konnte sich dasselbe auch nicht die Sympathie der deutschen Turnerschaft erwerben. Dieses Turnen vegetierte auch bloß solange, als sein Erfinder an der Spitze genannter Anstalt stand. Mit seinem Rücktritte 1863 ist es allmählich dort abgestorben. Wie kann auch etwas lange Bestand haben, das schnurstracks dem Streben einer lebensfrischen, mutigen und thatenlustigen Jugend, die doch unsere Turnplätze beleben soll, widerstrebt!

In Schweden, wo man in Bezug auf turnerische Erfindung mit Deutschland konkurriert, hat man für solche Personen, welche aus Mangel an Zeit an Turnübungen gehindert werden, mechanische Bewegungsapparate hergestellt, durch welche gewissermaßen fabrikmäßig mit dem Körper nicht nur,

fondern mit jedem einzelnen Muskel die Bewegung vorgenommen wird, welche wir durch Turnen erzeugen. In dem „Mechanika Institute“ werden reiferen Männern die einzelnen Muskelgruppen gehämmert, gezogen, geschoben, gedehnt u. s. w., und in gewissem Sinne ist diese Bewegung sehr nützlich und verdient diese Art der künstlichen Turnerei Verbreitung. Allein die eigene Thätigkeit zu ersetzen vermag sie nicht; kein Apparat, und sei er noch so vollkommen, kann dies. Das harmonische Wesen, welches im deutschen Turnen liegt, vermag ein solches Surrogat nicht zu ersetzen, ersterem gegenüber wird es stets bloßes Stückwerk bleiben.

Wenn man sich einestheils vor einer den jugendlichen Geist ermüdenden und ertötenden Turnweise zu hüten hat, so hat man sich auch andertheils vor einem solchen Turnbetriebe in acht zu nehmen, der nur die Ausbildung gewisser Körperteile bezweckt, wie dies beispielsweise in der Regel bei den gymnastischen Künstlern der Fall ist, die sich nur eine bestimmte Anzahl von Übungen aneignen und es oft darin bis zu einer staunenswerten Fertigkeit bringen, aber sonst in der Durchbildung des ganzen Körpers weit zurückstehen. Die Schule hat vielmehr die harmonische Durchbildung des Körpers als Ziel ihres Strebens hinzustellen. Sie hat die physische Ausbildung ihrer Zöglinge so zu betreiben, daß ihre hier erzielten Errungenschaften allen späteren Lebensverhältnissen zu gute kommen können. Ganz richtig sagt in dieser Beziehung Dr. Münchenberg: „Die Aufgabe der Turnkunst ist einzig und allein, den Körper so harmonisch auszubilden, daß auch der kleinste Teil desselben sowohl für sich wie auch im Zusammenhange mit dem Ganzen die Willensakte zu verwirklichen und auszuführen imstande ist.“*)

Diese harmonische Durchbildung des Körpers, die vor allen Dingen in der Kraft und Gewandtheit desselben eine sichtbare Gestalt gewinnt, muß zunächst in der unabhängigen, freien Beherrschung der eigenen Glieder im Gehen und

*) Jahrbücher der Turnkunst von 1863, S. 281.

Stehen auf ebener Erde bemerkt werden, sie muß aber auch dann zur Geltung kommen, wenn der Körper in ein bestimmtes Verhältniß zu anderen Gegenständen tritt. Hieraus erhellt, daß im Turnunterrichte der Körper der Turnenden nicht allein bloß für sich selbst durch die Freiübungen, sondern auch an zweckdienlichen Geräten zu üben ist.

Bei der Auswahl der Übungen für den Turnbetrieb kommt es vor allen Dingen mit darauf an: wie ist am ehesten mit Hilfe derselben die meiste Körperkraft und die höchste Gewandtheit zu erzielen? Wer sich von dieser gewiß nicht gering zu schätzenden Ansicht leiten läßt, wird vieles mit in den Kauf nehmen müssen, was im Leben nicht praktisch zu verwerten ist. Wollte man sich z. B. bei der Auswahl der Gerätübungen von dem direkten Nutzen derselben fürs Leben leiten lassen, so würde sich der Vorrat der so beliebten Gerätübungen gewaltig lichten. Welchen direkten Nutzen fürs Leben hat z. B. das Schwungtemmen, das Rippen am Reck, der Handstand, das Knickstüßschwingen am Barren, die Grätsche, der Hechtsprung über das Pferd? Alle diese Übungen sind gute Mittel zur Ausbildung der Kraft und der Gewandtheit, und daher sind sie zu verwenden.

Wie schon bemerkt, soll der durch das Turnen erzielte Nutzen allen späteren Lebensverhältnissen zu gute kommen, daher darf das Schulturnen nicht für einen besonderen Stand, nicht für ein besonderes Gewerbe Vorbildern. Wiederholt ist die Ansicht von Turnlehrern und hin und wieder sogar mit großer Wärme verteidigt worden, daß die Schüler für den Exercierplatz vorzubereiten seien, daher habe man den Turnstoff zu beschneiden und im Turnen vornehmlich nur militärische Übungen zu treiben. In der Regel fügen die Parteigänger dieser Ansicht ihren Ausführungen die Erzielung einer kürzeren Militärdienstzeit als lockende Fernsicht an. Daß jeder Staatsbürger zur Verteidigung des Vaterlandes sich einzuüben hat, ist eine wohlberechtigte, wichtige Forderung. Stellt man aber die eigentliche Militärdienstzeit der Gesamtlebenszeit unserer Soldaten — die Berufssoldaten können hier natürlich

nicht mitzählen — gegenüber, so bildet, bei sonst normalen Verhältnissen, die erstere nur einen kurzen Teil der letzteren. Die aktiven Soldatenjahre gleichen vielmehr einer kurz vorübergehenden Abwechslung im Berufsleben, einer Ausnahmestellung in den wogenden gewerblichen Lebensverhältnissen. Die Verteidiger der militärischen Färbung des Schulturnens wollen daher die körperliche Erziehung zu Gunsten einer schnell vorübergehenden Ausnahmszeit umgestalten. Sie vergessen jedoch, daß man im Leben vornehmlich ein friedlicher Staatsbürger und nur in Ausnahmefällen ein kriegerischer Staatsverteidiger ist. Auch ist es bekanntlich nur ein Bruchteil der Bevölkerung, der jedesmal zum Militärdienst ausgehoben wird. Sie machen sich somit bezüglich ihres Verlangens eines bedeutenden Rechenfehlers schuldig. Ist diese Thatsache nicht allein hinreichend, die Parteigänger des militärischen Schulturnens zu widerlegen?

Vergleicht man sodann die specifisch militärischen Übungen, die taktischen Bewegungen und die Gewehrgriffe mit den jetzt auf Schul- und Vereinsturnplätzen gebräuchlichen Turnübungen, so steht ohne Zweifel fest, daß den ersteren Einseitigkeit und Lückenhaftigkeit nicht abzusprechen ist, und daß der Darstellung derselben ein gewisser Grad von Steifheit und Ertigkeit anhaftet. Für speciell militärische Zwecke mögen diese Übungen volle Berechtigung haben, aber für allgemeine Erziehungszwecke sind und bleiben sie eben einseitig und lückenhaft.

Als eine Thatsache, die durch Tausende von Fällen ihre wiederholte Bestätigung gefunden hat und noch täglich findet, steht ferner fest, daß gute Turner sehr bald gute, tüchtige Soldaten geworden sind. Es ist diese Erscheinung die natürliche Folge davon, daß auf den Turnplätzen kompliziertere Ordnungsübungen getrieben werden, als die militärisch taktischen Übungen an sich sind, und daß zu zusammengesetzten Freiübungen und zu den meisten Gerätübungen eine größere körperliche Ausbildung vonnöten ist, als zur Erlernung der verhältnismäßig einfachen Gewehrübungen. Sodann sind Stärke und Ausdauer in den Bewegungen, die weiteren Vorbedingungen

militärischer Exercitien, jederzeit die Morgengabe eines wackeren Turnbetriebes. „Turnerisch vorgebildete Soldaten,“ bemerkt ganz richtig F. N. Lange, „haben an das specifisch Militärische etwa so viel Mühe zu verwenden, wie ein schon ausgebildeter Soldat braucht, ein neues Reglement kennen zu lernen.“

Man erreicht sonach jederzeit von selbst als Nebenprodukt eines guten Turnunterrichts das, was dem Vaterlandsverteidiger vonnöten ist; wozu daher die Beschneidung und Verkümmerung eines Theiles der Erziehungsmittel für harmonische Durchbildung des Körpers?

Neben dem Schulturnen hat sich im deutschen Vaterlande in großem Maßstabe ein Vereinsturnen herangebildet, das nach der am 1. Januar 1880 erfolgten statistischen Aufnahme 2226 Vereine mit gegen 175 000 Turnern aufwies. Diese Vereine sind ein Ausfluß der unverfäglich Kraftfülle des deutschen Volkes, ein Ausdruck des großen Bewegungsbedürfnisses frischer Jünglinge und jugendlicher Männer, des Verlangens, sich nach des Tages Last und Mühe im turnerischen Spiele zu ergehen, um dadurch den Körper gesund, kräftig und gewandt zu machen, beziehentlich zu erhalten, um die verderblichen Einflüsse, die einseitige Berufsthätigkeit auf das Wohlbefinden ausübt, auszugleichen, um im Verein mit Strebengenossen angenehme Stunden zu verbringen.

Als Jahr 1811 in der Hasenheide bei Berlin den ersten öffentlichen Turnplatz eröffnete, war mit dem turnerischen Thun und Treiben der patriotische Zweck verknüpft, aus den Turnern baldigst dem Vaterlande kräftige Befreier von den fremden Groberern heranzuziehen; es wurde alsdann Sitte, politische Angelegenheiten auf dem Turnplatze zu erörtern. Zweimal, 1819 und 1849, erwachsen hieraus dem Turnwesen sehr verhängnisvolle Folgen. Endlich gelangte man zu der jetzt herrschenden und, wie es scheint, der Entfaltung des Turnens wohl zusagenden Erkenntnis, daß das Turnen mit den politischen Fragen und Parteistreitigkeiten gar nichts gemein habe, sondern daß der Turnplatz nach dieser Richtung hin ein völlig neutraler Boden sei, auf welchem sich nur echte Männlichkeit

zu tummeln habe, die jedoch im Gefühle ihrer Kraft jederzeit des Vaterlandes eingedenk bleiben möge. „Die Turnkunst,“ sagt Zahn, „ist eine menschliche Angelegenheit, die überall hingehört, wo sterbliche Menschen das Erdreich bewohnen. Aber sie wird immer in ihrer besonderen Gestalt und Ausübung recht eigentlich ein vaterländisches Werk und volkstümliches Wesen.“

Auf den Vereinsturnplätzen ist das Turnen der Hauptsache nach ebenfalls ein Erziehungsmittel des Körpers, und es schließt sich als solches in seinen allgemeinen Zielen genau an die der Schule an. Auch hier wird daher eine harmonische Durchbildung des ganzen Körpers erstrebt, und somit ist ein Turnen an nur einem bestimmten Lieblingsgeräthe oder das Einüben einiger Übungen fehlerhaft. Das hier getriebene Turnen ist ferner eine Schulung für alle Lebensverhältnisse und nicht bloß für die des Exercierplatzes. Wohl mag die Ausbildung in der Führung der Waffen geduldet sein, doch vernachlässige man dann nicht die sonst gebräuchlichen und den Körper mehr ausbildenden Übungen des Turnplatzes.

Für die heranwachsenden Jünglinge kann ein regelmäßiger Besuch des Turnplatzes zum wahren Segen gereichen. Und dies nicht bloß dadurch, daß bei den Turnübungen sich der Körper besser entfaltet, sondern vor allen Dingen auch dadurch, daß der oft überschäumende Jugendmut, das unklare, unbestimmte Gefühl vorhandenen Kraftüberschusses, der dunkle Drang, sich dessen zu entledigen und Thaten auszuführen, daß alle die im jugendlichen Körper und Gemüte oft so gefährlich gärenden Kräfte zeitig in ein bestimmtes, geregeltes Fahrwasser gelenkt werden, in dem sich die Jünglinge in jugendlicher Lust austummeln können, ohne doch Schaden zu nehmen an Leib und Seele; da der anstrengenden Turnarbeit tiefer, erquickender Schlaf folgt, der fern hält berückende Traumgestalten, wohl aber zu neuer, frischer Thätigkeit den Schlummernden gekräftigt erwachen läßt. Eltern, Erzieher, Lehrherren und alle, die es mit der Jugend wohlmeinen, sollten daher alles anwenden, daß dieselbe recht zahlreich und recht regel-

mäßig auf den Vereinsturnplätzen erscheine, ihr zum Heile und dem Vaterlande zum Segen.

Sind die Turnvereine wohl organisiert, stehen dieselben nicht abseits von der Gesamt-Organisation der deutschen Turnerschaft, so bietet das ganze Vereinsleben für jedes Mitglied sehr viel Anregung und Gelegenheit, seine Anlagen und Kräfte, seine sonstigen Kenntnisse und Fertigkeiten zum Wohle und Gedeihen des Vereins zu verwerten. Und wohl dem, der sein Licht nicht unter den Scheffel stellt. Durch diese angedeuteten Verhältnisse wird aber in gewissem Maße der jeden Menschen zierende Gemein Sinn geweckt und herangebildet. Wo derselbe einmal vorhanden, da bleibt er nicht im engen Kreise, sondern sucht sich ein größeres Feld seiner Thätigkeit, er ist bereit, seine Kräfte dem öffentlichen Leben, der Gemeinde und dem Staate zu widmen.

III. Das Turnen in seinen Beziehungen zur Gesundheit.

Im Körper begegnet man einer steten Bildung neuen Stoffes, der sich in den Organen als neuer Bestandteil niederlegt, und sodann einem Abstoßen, einer Ausscheidung verbrauchter und dadurch schädlich gewordener Stoffe. Bekanntlich wird dieses Erneuern und Abstoßen des Stoffes im Körper Stoffwechsel genannt. Stoffwechsel aber und Leben stehen miteinander in so innigem Zusammenhang, daß eine Störung des ersteren Krankheit und sein Aufhören den Tod zur Folge hat. Nur bei ungestörtem, lebendigem Fortgange dieses Wechsels besitzt der Mensch der Erde köstlichstes Gut, die Gesundheit. Hieraus folgt, daß alles, was den Stoffwechsel befördert, von großem Nutzen für den ganzen menschlichen Organismus sein muß.

Der Vermittler des Stoffwechsels ist das den Körper nach allen Richtungen hin durchströmende Blut. In den Haargefäßen findet der Stoffaustausch statt. Durch die dünnen

Wände der Haargefäße schwindt die Ernährungsflüssigkeit vermittelst der Endosmose leicht hindurch, um nun Teil eines Muskels oder Knochens oder eines Nerven, überhaupt Teil eines Organs zu werden. Gleichzeitig treten aber auch die abgestoßenen, also verbrauchten Gewebsteile in die Haargefäße ein und werden nun durch die Venen dem Herzen und endlich der Lunge zugeführt, um hier einen Reinigungsprozeß zu bestehen. Was daher die Cirkulation des Blutes befördert, ist in gleicher Weise dem Stoffwechsel und also der ganzen Lebensentfaltung günstig.

Das Muskelssystem bildet am Menschen die Hauptmasse. Jede Bewegung kann nur mit Hilfe der Muskeln geschehen, und bei jeder Bewegung erleiden die betreffenden Muskeln gewisse Veränderungen. Der bewegte Muskel zieht sich in der Richtung seiner Fasern zusammen und erleidet dadurch eine Verkürzung und gleichzeitig eine Anschwellung seines Bauches. Diese Veränderung des Muskels, diese Vermehrung der Dicke auf Kosten der Länge muß aber einen mächtigen Einfluß auf den Blutkreislauf ausüben, da zwischen den Muskelbündelchen und Primitivmuskelfäserchen ein dichtes Haargefäßnetz verläuft. Zunächst wird dadurch die Ernährungsflüssigkeit aus den Haargefäßen gepreßt. Ferner, im Augenblicke der Zusammenziehung wird das Hineinströmen des Blutes in die Gefäße gehemmt, beim Nachlassen derselben jedoch um so mehr verstärkt, wodurch notwendigerweise eine belebende Rückwirkung auf den ganzen Blutkreislauf erzeugt werden muß. Muskelthätigkeit und Blutlauf stehen deshalb in so innigem Zusammenhange wie Ursache und Wirkung.

Eine besondere Erwähnung verdient der heilsame Einfluß, den die Bewegungen auf den Blutlauf in den Venen ausüben. Hier geht er an und für sich langsamer von statten als in den Arterien; denn diese finden in der Herzthätigkeit und an ihren stärkeren, muskulöseren, elastischeren Aderwänden kräftige Beförderer des Blutumlaußs. Wenn auch hiervon der Blutlauf in den Venen einen indirekten Nutzen hat, indem das in dieselben einströmende Blut das vorhandene weiter vorwärts

drängt, so wird er doch andererseits durch Druck von außen, wie er bei jeder Muskelthätigkeit auftritt, wesentlich befördert. Denn wegen der taschenförmigen Klappen der Venen, die nie ein Rückwärtsfließen gestatten, wird durch einen solchen Druck die Blutmasse nach vorwärts, nach dem Herzen hin gepreßt. Zu einem normalmäßigen Blutlauf in den Venen gehört deshalb jederzeit ein gewisses Quantum von Bewegungen, von körperlicher Thätigkeit. — Je ungestörter und je flotter ferner das Blut in den Venen strömt, desto schneller und besser muß natürlich auch das Blut aus den Haargefäßen die aufgenommenen Gewebsschlacken fortführen und dadurch indirekt den Stoffwechsel befördern. Mittelfst der Venen gelangen diese Schlacken in die Reinigungs- und Ausscheidungsorgane, als da sind die Lungen, die Nieren, die Leber, die Haut, um hier entweder durch neue chemische Verbindungen für den Körper wieder zuträglich gemacht, oder um als nutzlose Schlacke völlig ausgeschieden zu werden. Je schneller nun das Blut zu kreisen imstande ist, desto schneller kann seine Reinigung erfolgen. Nun aber beleben die Bewegungen den Blutkreislauf; demnach müssen dieselben auch mittelbar belebend auf die Reinigungsprozesse im Menschen wirken. Beispielsweise möge hier der Reinigung des Blutes in den Lungen kurz gedacht werden. Eine erhöhte Thätigkeit, wie man sie beim Turnen findet, veranlaßt einerseits ein öfteres und tieferes Athmen, dadurch wird eine größere Menge atmosphärischer Luft, folglich auch eine größere Quantität des zur Blutreinigung so unentbehrlichen Sauerstoffs in die mehr erweiterte Lunge gebracht; andererseits gelangt durch das in Wallung, in schnellere Strömung gebrachte Blut mehr Gewebsschlacke in die Haargefäße der Lunge. Die Verbrennung dieser Schlacken, die Reinigung des Blutes muß deshalb unter so günstigen Verhältnissen lebhafter vor sich gehen, als bei einem in Trägheit verharrenden Körper. Zeigt nicht schon äußerlich die Zunahme der Körperwärme an, welchen wohlthätigen Fortgang die Reinigung des Blutes bei körperlicher Thätigkeit nimmt? Hingegen bei langsamer und

unzulänglicher Verbrennung muß mit der Zeit das ganze Blut verderben.

Ein hauptsächliches Ausscheidungsorgan für die Mauserstoffe ist auch die Haut. Durch Bewegung wird ihre Thätigkeit wesentlich vermehrt, was sich durch Ausscheidung von Schweiß sichtlich bemerklich macht. Abgesehen davon, daß durch Bewegung dem Blute seine rechte Mischung, dem Körper die zum Leben allein rechte Wärme erhalten wird, wird die Faser der Haut straffer, die in ihr endigenden Empfindungsnerven werden abgehärtet gegen äußere Einflüsse, daher tüchtig turnende Kinder weit weniger Schmerzen fühlen, an all den sogenannten Erkältungen (Schnupfen, Husten, Rheumatismen, böse Hälse) weniger leiden, als verweichlichte.

Nur angedeutet soll hier noch werden, welche Nachteile es haben kann, wenn durch unzulängliche Bewegungen das Blut in den Gefäßen des Pfortaderblutsystems in seinem Laufe nicht gehörig unterstützt wird und deshalb nicht die gehörige Reinigung in der Leber erfahren kann.

Das Pfortaderblut kommt von dem Magen, der Bauchspeicheldrüse, der Milz und dem Darmkanale. Es ist am reichlichsten mit Gewebsschlacke versehen, so daß es das schlechteste Blut im ganzen Körper ist und deshalb einer besonderen Reinigung in der Leber bedarf. „Eine kräftige Unterstützung des Blutlaufs,“ bemerkt Dr. Boë, „ist beim Pfortaderblutlaufe sehr nötig und nötiger als bei andern Blutströmungen, weil das Pfortaderblut, was doch schon aus einem Haargefäßneze (der Milz und Bauchspeicheldrüse, des Magens und Darms) kommt, nochmals innerhalb der Leber ein enges Haargefäßnetz zu passieren hat, weil ferner dieses Blut selbst schwerflüssiger als anderes Blut ist, und weil dasselbe in den meisten (nebenbei auch klappenlosen) Pfortaderzweigen seiner Schwere entgegen im Laufe zur Leber aufsteigen muß, wobei es übrigens durch die Zusammenziehungen der Pfortaderwand nicht sehr kräftig unterstützt werden kann, da diese dünn und nicht sehr muskulös ist.

„Wenn demnach bei diesem schwierigeren Blutlaufe die

Bewegungsmittel desselben unvollkommen in Anwendung kommen oder Hindernisse diesem Blutstrome entgegentreten, dann muß sich das Blut natürlich sehr leicht in den Zweigen, Wurzeln und Haarröhrchen anhäufen können, welche ihr Blut in die Pfortader schicken, also den Gefäßen des Magens, Darmkanals, der Milz und der Bauchspeicheldrüse. Diese Blutstokungen müssen nun ihre Wirkungen theils in den Organen äußern, von welchen das Blut nach der Pfortader hin abfließt, theils in der Leber selbst, wo die Blutreinigung und Gallenbildung eine Störung erleiden muß. Da nun allmählich die Blutmasse des ganzen Körpers schlechter werden muß, wenn die Blutreinigung in der Leber längere Zeit gestört wird, und endlich sogar das schlechte Pfortaderblut, welches sich nach dem Mastdarne herabgesenkt hat, hier durch die Verbindungsarme der Hämorrhoidalblutadern in den Blutstrom der unteren Hohlader gelangt: so geht dann aus den örtlichen Blutstokungen in den Unterleibsorganen eine Entartung des Blutes, ein sogenanntes Allgemeinleiden hervor, und dieses muß, da ja vom Blute die Ernährung und Thätigkeit aller Organe abhängig ist, die mannigfaltigsten Beschwerden hervorrufen, vorzugsweise aber in den Organen, welche reines, gutes Blut am nötigsten haben, nämlich im Nerven- und Muskel-systeme. Unlust zum Arbeiten, Kraftlosigkeit, Willensschwäche, Mißmut, Zanksucht und Herrschsucht, Argerlichkeit, Traurigkeit, Hypochondrie, Melancholie, kurz alles, was jemanden für sich selbst und für andere unangenehm machen kann, das findet seinen Grund in dieser pfortaderblutähnlichen Beschaffenheit der Gesamtblutmasse und in der falschen Ernährung des Gehirns und Nervensystems durch dasselbe.“

Die Bewegungen wirken ferner belebend auf die Herbeischaffung neuen Stoffs in das Blut. Werden bei Bewegungen die breiten Bauchmuskeln, die die Unterleibshöhle schließen, in Thätigkeit versetzt, so erzeugt dieselbe bei dem geringen Widerstande, den die Unterleibseingeweide zu bieten vermögen, ein förmliches Durchkneten der letzteren. Dadurch wird einmal der Speisebrei in den Gedärmen weitergeschoben, dann aber auch

derselbe den Sauggefäßen an den Darmwänden bequem dargeboten, welche dadurch ihrer Thätigkeit in erhöhtem Maße nachkommen können.

Ferner sind die Bewegungen indirekt thätig für die Einfuhr neuen Stoffes in das Blut, indem sie die Strömung der Lymphe in den Lymphgefäßen befördern. Diese Gefäße sind durch den ganzen Körper verbreitet und nehmen alle überflüssig aus den Haargefäßen ausgetretenen Ernährungsflüssigkeiten auf und verbinden sich endlich mit den mit Chylus gefüllten, aus dem Unterleibe kommenden Gefäßen zum Milchbrustgange, der endlich seinen blutähnlichen Inhalt in die linke Schlüsselbeinvene ergießt. Die Lymphgefäße sind ebenfalls, wie die Venen, mit Klappen versehen, und durch Druck, wie er sich bei Bewegungen jederzeit einstellt, wird vor allen Dingen die Lymphe nach vorwärts gepreßt.

Bei Bewegungen gelangt, wie schon erwähnt, eine größere Menge Bildungstoff in die Gewebe, als bei Bewegungslosigkeit. Die Folge davon ist nicht bloß ein schnellerer Stoffwechsel, sondern auch gleichzeitig eine Vergrößerung, eine Stärkung des Organs. Im Körper herrscht eben das Grundgesetz: ein thätiges Organ nutzt sich, sobald es die entsprechende Nahrung erhält, nicht ab, sondern es kräftigt sich durch den Gebrauch. Dr. Schreiber sagt hierüber: „Je mehr innerhalb der Grenze der individuellen Anbildungsfähigkeit Veranlassung zum Stoffwechsel, zur Neubildung und Verjüngung geboten wird, um so mehr wird die Lebensfähigkeit überhaupt an Kraft und Dauer gewinnen. Und zwar ist dieser Prozeß in allen Altersperioden im wesentlichen derselbe und nur graduell verschieden. Der Organismus kann daher in diesem Sinne ebensowohl in der Jugend alt wie im Alter jung sein.“ Die Erfahrung bestätigt auch, daß der Gebrauch die Organe kräftigt. Die Anatomen erkennen sofort am Skelett, ob sein früherer Inhaber ein kräftiger oder schwacher Mensch gewesen ist, und wie die Muskeln durch körperliche Thätigkeit an Umfang zunehmen können, ist ja männiglich bekannt.

Kräftige Brustmuskeln sind für das Atmen vom größten

Vorteile. „Daselbe erfolgt nicht nur mit Hilfe des Gesetzes der Schwere resp. der verschiedenen Dichtigkeit der einzelnen Luftarten, sondern durch eine von unserem Willen abhängige Muskelthätigkeit. Die dabei beteiligten Muskeln, welche den aus Rippen, Wirbeln, Brustbein und entsprechenden Knorpeln gebildeten Brustkorb auseinanderziehen und zusammendrücken, sind die größeren Brust- und Rücken-, die Zwischenrippen-, zum Teil die Bauch- und Halsmuskeln und das Zwerchfell. Da kräftige Muskeln kräftigere Arbeit liefern als schwächliche, so werden auch die genannten Muskeln um so mehr den Brustkorb erweitern und um so mehr zusammendrücken, je besser genährt und geübt sie sind.

„Da nun weiter die Lungen luftdicht innerhalb des Brustkorbes eingefügt sind, also dessen Bewegungen folgen müssen, so werden auch die Lungen bei größerer Erweiterung desselben sich mehr ausdehnen, also mehr gute Lebensluft aufnehmen können; diese stürzt im Augenblick der Erweiterung in die Lungen, weil sie schwerer ist als die in den Lungen befindliche, durch die Erweiterung aber auf einen größeren Raum verteilte, also dünner gewordene Luft, d. h. das Einatmen wird besser von statten gehen müssen. In gleicher Weise wird der kräftiger zusammengepreßte Brustkorb mehr schlechtgewordene Luft auspressen, d. h. ausatmen; es können also keine schädlichen Folgen durch Anhäufung schlechter und Mangel guter Luft entstehen. Diese liegen in der Blutbildung: „Chemismus des Atmens“. Der Sauerstoff der guten Luft tritt in den feinsten Lungenbläschen direkt durch die Wände der Blutgefäße zum Blut, dieses reinigend (hellrot machend) und zum ferneren Aufbau des Körpers befähigend, während auf gleichem Wege die Kohlensäure heraustritt, welche im dunkeln, schlechten Blute aus dem ganzen Körper gesammelt wird.

„Auf diese Weise fördert das Turnen eine rechte Blutmischung, die Grundbedingung regelmäßigen Stoffwechsels, und vor allem rechtes Atmen.

„Je kräftiger und entwickelter die Lungen sind, um so schwieriger werden sie von den Schädlichkeiten des Berufs an-

gegriffen, um so widerstandsfähiger werden sie. Mancher Schwindsüchtige, der viel vor den Wünschen der Seinigen heimging oder mühseliges Dasein fristet, stünde heute blühend unter blühenden Genossen, wenn regelrechtes und regelmäßiges Turnen von Kindesbeinen an auf seiner Hausordnung gestanden hätte. Gewiß verhütet das Turnen schon im Kindesalter bis zu einem gewissen Grade die so sehr gefürchtete Lungenschwindsucht.“ (Dr. Meding.)

Die Bewegungen sind somit für das Befinden, für die Entwicklung des Körpers von der größten Wichtigkeit, ja eine für eine gesunde Existenz unerläßliche Notwendigkeit. Nun aber ist der Turnunterricht eine systematische Anleitung zum Gebrauche der ganzen Bewegungsanlage des Körpers. Was daher in Summa für die Bewegungen überhaupt gilt, muß selbstverständlich auch in vollem Maße für die turnerischen gelten. Wer deshalb das Wort für den Turnunterricht beim Werke der Jugendziehung redet, will es nicht dem Zufalle überlassen, ob dieser oder jener Körperteil durch Bewegungen entsprechende Ausbildung erhält, vielmehr will derselbe in wohlberechneter Weise jeden Teil des Körpers zu den Bewegungen herangezogen wissen, um ihm die entsprechende Ausbildung angedeihen zu lassen. Für die Gesamtentwicklung muß deshalb eine solche beabsichtigte Durchbildung sowohl bezüglich der Beförderung des Stoffwechsels im ganzen Körper, als auch der Kräftigung aller Organe des Menschen von dem größten Nutzen sein.

Erwägt man ferner, daß diese Ausbildung in die Schulzeit, also in die Zeit gelegt werden soll, in welcher sich der Körper bekanntlich am meisten entwickelt, so muß ein systematisch geleiteter Unterricht in den Bewegungen die Entfaltung des Körpers wesentlich begünstigen. Naturleben und Kulturstreben treten dann als eng Verbündete auf.

Die Art und Weise, wie wir in der Regel existieren, unser Gehen, Sitzen und Stehen ist der Blutbewegung nur hinderlich. Das Blut geht von den Füßen schwer zum Herzen zurück, das Herz muß eine große Menge Triebkraft entwickeln, um das Blut aus den Füßen an sich zu ziehen; infolge

dessen tritt nach langem Andauern dieser Thätigkeit Erschlaffung ein. Nach dem Kopfe zu tritt die entgegengesetzte Wirkung ein; das Hinauftreiben des Blutes erfordert mehr Kraft; es muß endlich diese erschöpft werden und das Herz schwächer arbeiten. Je schwächer dasselbe aber arbeitet, desto mehr Ermüdung fühlen wir, bis wir endlich dem Bedürfnis, uns niederzulegen, Folge leisten. Jetzt kann das Herz erst wieder in vollster Kraft arbeiten. Beim Turnen werden die verschiedenen Körperteile in die verschiedensten Lagen gebracht, wodurch bald der Blutzutritt erleichtert, bald erschwert und dadurch eine mehr harmonische Verteilung des Blutes ermöglicht wird. Dies ist aber von außerordentlicher Bedeutung. Sicher liegt darin mit der Grund, weshalb bis zu einem gewissen Grad der Anstrengung Turnübungen erfrischend auf das Befinden des Menschen einwirken.

Endlich sei noch erwähnt, daß nach denselben Grundbedingungen, durch welche Muskeln und Knochen gekräftigt, auch die Nerven und das Gehirn gestärkt werden. Gekräftigte Nerven und wohlgenährtes Gehirn können aber nicht ohne Einfluß auf die ganze geistige Thätigkeit bleiben, da ja beide, vor allen Dingen das Gehirn, die Träger alles geistigen Lebens sind. Ein durch einen frisch pulstierenden Stoffwechsel ernährtes Gehirn wird die Eindrücke von außen besser aufnehmen und dem Geiste zur ferneren Verarbeitung darreichen, als ein Gehirn, das seine Nahrung von einem trägfließenden Blute erhält. Ist es wahr, daß das Gehirn das Organ, der Sitz der Seele ist, so ist es auch richtig, daß sein jeweiliger Zustand jederzeit auf die Thätigkeit der Seele, auf das Denken, Fühlen und Wollen von direktem Einfluß sein muß. Demnach wirkt alles das, was den Stoffwechsel im Menschen begünstigt, auch indirekt auf das Walten des Geistes. Und sollte es denn ein bloßer Zufall gewesen sein, daß gerade die noch jetzt so bewunderte geistige Blütezeit Altgriechenlands mit der Zeit zusammenfällt, in welcher die griechische Gymnastik im höchsten Flor stand? So lange die Gymnastik bei den alten Griechen blühte, so lange währte das klassische Zeitalter

der Hellenen. Zur Zeit der olympischen und irthmischen, der pythischen und nemeischen Festspiele stand Griechenland auf jener hohen bewundernswürdigen Stufe der Kultur, die wir heute vergeblich bei den Kindern der alten Hellenen suchen würden, obgleich noch heute derselbe blaue Himmel, dasselbe milde Klima über Griechenland ausgebreitet ist, wie ehemals. Gleichzeitig mit dem Verfall der Gymnastik welkte auch hin die Blüte der Kultur der alten Hellenen.

IV. Der Einfluß des Turnens auf den Geist.

Obgleich durch den Turnunterricht zunächst die Bildung des Körpers angestrebt werden soll, so geht doch von selbst mit derselben eine Geisteszucht Hand in Hand. Es läßt sich eben bei der engen Wechselwirkung, in welcher Körper und Geist zu einander stehen, eine bewußte Körperthätigkeit ohne geistige Erregung nicht denken. In den meisten Fällen wird der geistige Gewinn, der aus dem Turnen erwächst, nicht ein unmittelbarer sein, vielmehr wird er sich in gewisser Hinsicht als eine Folge des körperlichen Fortschritts kund geben. Demungeachtet läßt sich eine nicht geringe direkte Geistesausbildung durchs Turnen unverkennbar nachweisen, die hier nur in kurzen Worten angedeutet werden soll.

Wenn der Gesichtssinn der vornehmste ist, und wenn die durch diesen Sinn aufgenommenen Vorstellungen für die geistige Entwicklung am folgereichsten und wertvollsten sind, so muß gerade der Turnunterricht vom weittragendsten Einfluß sein, da er vor allen Dingen auf Anschauung basiert. Bevor der Schüler eine Übung darstellen kann, muß er dieselbe erst gesehen haben. Ist seine Auffassung nach dem ersten Anblicke noch eine unklare, so müssen andere und weitere Anschauungen nachhelfen; denn die notwendigen Erklärungen, die den Übungen vorausgehen oder dieselben beim Vorturnen begleiten, können keineswegs die Vorführung derselben ersetzen. Auch kann erst dann, wenn eine Anzahl von Übungen klar im

Bewußtsein der Seele stehen, ein gegebener Befehl genügen, um sofort gewisse Bewegungen vom Schüler zu verlangen. Durch dieses notwendige Vor- und Nachturnen bietet der Turnunterricht den Schülern viele und mannigfache Gelegenheiten zum Anschauen, wodurch die Fähigkeit, Angesehenes sich deutlich vorzustellen, erhöht werden muß. Daß der sich hieraus ergebende Gewinn nicht ganz ohne Belang sein kann, dürfte aus dem Werte, der der Ausbildung genannten Vermögens zu geben ist, von selbst erhellen.

Die große Anschaulichkeit des Turnunterrichts ist es auch, durch die in Klassen, in denen sich mehrere eifrige Turner vorfinden, sehr bald ein reges Turnstreben entsteht: Die Nachlässigen, Gleichgültigen und Faulen werden eben von dem so augenfälligen Fleiße der Strebsamen mit fortgerissen, das sichtbare Beispiel belebt zur Racheiferung.

Daraus, wie sich die Schüler zu dieser Anschaulichkeit des Unterrichts stellen, ist sehr bald die Fassungsgabe derselben zu ermitteln. Die Erfahrung hat gelehrt, daß in der Regel geistig befähigte Kinder sich im Turnen sehr anständig zeigen, langsame Köpfe müssen dagegen, um denselben die Wage halten zu können, mehr Fleiß und Aufmerksamkeit an den Tag legen. Leicht ist es für den Lehrer, den flatterhaften, den zerstreuten, den faulen Schüler aus der Darstellung der Übungen zu erkennen. Ein Danebenschießen, eine Verwechselung von links und rechts, vor- und rückwärts, ein Hinterdreinkommen sind die sichtbaren Signale des jeweiligen geistigen Befindens. In seltenen Fällen wird sich der aufmerksame Lehrer bei seinen Beobachtungen über den geistigen Habitus seiner Zöglinge täuschen; denn zu den seltensten Ausnahmen dürfte es gehören, daß ein geistig schwach angelegter Schüler hervorragende Fähigkeiten im Turnen zeigt; vielmehr wird ein solcher, früher oder später, auch im Turnunterrichte, sobald er mit zusammengesetzten Verhältnissen zu rechnen hat, die Blößen seiner Armut zeigen.

Da bei der Darstellung der Übungen in den meisten Fällen die Fehler den Abenden selbst sofort in die Augen

springen, so werden durch diese Eigentümlichkeit des Turnunterrichts die Schüler zur regen Aufmerksamkeit genötigt. Vor allen Dingen gilt dies für die im Schulturnen so überaus wertvollen Frei- und Ordnungsübungen. Ein Verbergen der Unaufmerksamkeit und Zerstreuung ist hier so gut wie ausgeschlossen, denn das seelische Walten ist sofort in die sichtbare That zu übertragen. Wo aber ein Zwang im Aufmerken so deutlich vorliegt, da ist eine Übung in der Aufmerksamkeit gar nicht in Frage zu stellen. Diese Übung läßt sich nach zwei Richtungen hin verfolgen, einmal bezüglich der Auffassung des Gesehenen und des Gehörten, und das andere Mal bezüglich der geistigen Reproduktion.

Beim Turnunterrichte folgt der Anschauung, folgt dem Befehle die Ausführung auf dem Fuße nach; daher ist rasches Denken, ein kurzer Entschluß zum Gelingen notwendig. Sodann kommt es bei Ausführung vieler Übungen darauf an, daß in einem ganz bestimmten Augenblicke dieser oder jener Körperteil nach einer gewissen Richtung hin thätig sein muß. Hierbei kann nur zur Erfassung des rechten Moments rasches Denken helfen. Bei öfterer Wiederkehr derartiger Verhältnisse wird solcher äußere Zwang, der den seelischen Bildungen angethan wird, auf das Denkvermögen erfrischend wirken.

Oft sind beim Turnen einzelne Körperteile oder auch der ganze Körper über entgegenstehende Hindernisse hinwegzuheben, zu schnellen und zu schwingen, was in der Regel einen gewissen Grad von Mut erheischt. Mit der Vergrößerung des Hindernisses wird auch ein größerer Anspruch an den Mut gemacht. An den Turngeräten sind Einrichtungen vorhanden, die in solchen Fällen eine allmähliche Steigerung zulassen; dadurch wird aber eine systematische Ausbildung des Mutes ermöglicht. Ein häufiges Üben bei sich immer steigenden Ansprüchen muß daher den Mut ungemein stählen. Gleichzeitig bildet aber auch dieses wiederholte Abmühen und das endliche Erreichen des wachsenden Ziels die Energie, und dies um so mehr, als jedes weiterhin zu erstrebende Ziel immer greifbar vor den Augen liegt.

Wenn so gesteigerte Ausführungen sehr oft großen Mut voraussetzen, so erhält andererseits der Übende auch eine Anschauung von dem Maße der Leistungsfähigkeit, über welches die Körperkräfte nicht hinausgehen. Dies ist insofern von Wichtigkeit, als durch dieses Bewußtsein dem Übermuth eine heilsame Schranke gesetzt wird; denn wo Bedachtsamkeit, fußend auf Selbstkenntnis, heranreift, da ist kein Boden für tolles Wagen.

Die Ordnungsübungen bilden einen wesentlichen Theil des Turnstoffes. Bei denselben wird der einzelne selbst wieder als Glied einer gemeinschaftlichen Einheit mehrerer ins Auge gefaßt, und deshalb hat sich bei diesen Übungen der einzelne streng um seine Turngenossen zu kümmern, darf sie nicht aus dem Auge verlieren, muß sich genau nach ihnen richten, sobald das Verlangte gelingen soll. Bei jedem Schritt und Tritt, bei jeder Drehung und Schwenkung tritt also für den einzelnen das Abhängigkeitsverhältniß in sichtbarer Gestalt auf. Liegt hierin nicht ein mächtiger Beförderer des Ordnungssinnes, ein wirksames Bildungsmittel des Willens? Muß sich da nicht mit der Zeit bei vielen die Überzeugung mit einleben, daß, um etwas Geordnetes, etwas Ganzes schaffen zu können, sich der Wille des einzelnen dem der Gesamtheit zu fügen hat?

Der indirekte psychische Nutzen des Turnens ist so in die Augen springend, daß hier nur einige Andeutungen genügen werden. So wird beispielsweise in dem Grade, in welchem die selbstbewußte Kraftfülle und Widerstandsfähigkeit des Körpers durch das Turnen zunimmt, auch das persönliche Sicherheitsgefühl wachsen. Ferner, je mehr und mehr sich die Gewandtheit entfaltet haben wird, desto mehr wird sich in demselben Maße die Besonnenheit bei Gefahren einfinden. Es wiederholt sich hier auf dem Gebiete der Erziehung eine Erscheinung, die das Leben der Völker im großen zeigt. Die Bergvölker, denen die Natur das Leben zum Kampfe macht, die Völker, denen die Jagd ihren Lebensunterhalt gewährt, die Völker, die oft täglich und stündlich Gelegenheit haben, die Ergiebigkeit ihres Körpers zu prüfen, zeichnen sich durch That-

kraft, Selbständigkeit, Mut und Unererschrockenheit vorteilhaft vor solchen Völkern aus, die ohne Kampf und Mühe ein behagliches Dasein fristen können.

Der Geist ist ein einheitliches Wesen, und die Vervollkommnung, die derselbe auf der einen Seite erfährt, übt ihre guten Wirkungen auf den ganzen Geist aus. Es muß daher jede Heranbildung des Mutes und der Energie, jede Anleitung zum richtigen Anschauen, zum raschen, entschlossenen Denken, trotzdem daß durch dieselbe in erster Linie ein körperliches Thun bezweckt wird, befruchtend auf das übrige Seelenleben einwirken: der Wille, der bei den Körperübungen gefestigt worden ist, wird auch auf anderen Gebieten sich als ein gekräftigter zeigen. Der persönliche Mut, der seine sichere Stütze in der Wohlbekanntschaft mit der Leistungsfähigkeit des Körpers findet, wird dem Charakter eine eigene Färbung verleihen. Das Kurze und Bündige, zunächst beim Turnen angewandt, wird sich auf das ganze Thun des Menschen übertragen.

Es sei hier noch angefügt, was Bezirkschulinspektor Berthen über die formale Bildung des Turnunterrichts anführt: „Kein anderer Unterrichtsgegenstand läßt so leicht von einem einigermaßen geschickten und berufstreuem Lehrer sich zu einer vortrefflichen Schule der Gewöhnung zu genauer Aufmerksamkeit und Auffassung machen, als gerade dieser, weil keiner der übrigen so sicher und leicht auch beim Massenunterrichte eine Kontrolle über die rechte Aufmerksamkeit und das genaue Auffassen des Schülers zuläßt. Jedes Nachlassen in der Aufmerksamkeit und jede Zerstreutheit, wie ebenso jede geringere Fähigkeit zu genauem Auffassen verrät sich dem Lehrer sogleich durch unterlassene oder falsche Ausführung eines Übungsbefehls, wie durch kindisches Verhalten des Schülers überhaupt, und der Lehrer kann dort durch straffe Zucht, hier durch schnelle und besondere Nachhilfe jene gleichmäßige und gespannte Thätigkeit der Klasse erzielen, die ein so charakteristisches Merkmal des guten Turnunterrichts ist. Daß aber dies einen fördernden Einfluß auf die geistige Regsamkeit der

Schüler überhaupt und ihr Verhalten beim übrigen Schulunterrichte haben muß, kann wohl nicht bezweifelt werden. Es ist mit dem Turnunterricht in dieser Beziehung ähnlich wie mit dem Militärdienste. Von jeher hat man diesen, namentlich für die Landbewohner, eine gute Schule genannt; dies ist er aber keineswegs allein um der körperlichen Durchbildung willen, die der Soldat erhält, sondern ebenso sehr in Rücksicht auf die Gewöhnung zu geistiger Spannung, zu genauer Aufmerksamkeit und schnellem Auffassen, ohne welche sich die militärischen Übungen ebenfalls nicht denken lassen.“*)

Von segensreichem Einflusse ist das Turnen auf die Gemütsstimmung, und dies namentlich, wenn es in gemeinschaftlicher Vereinigung geschieht. Hierin liegt aber mit ein Hauptwert der Turnvereine, und deshalb sei hier des gemütererfrischenden Elements des Turnens in etwas ausführlicher Weise gedacht.

Mit Recht hat der Turnersmann in seinen Wahlspruch „frisch und fröhlich“ aufgenommen; denn wenn bei der Arbeit ein frischer Sinn und ein fröhliches Herz zur Hand ist, da fließt sie munter fort, und gern wird sie vollbracht, oder wenn bei den Gesprächen frische Gedanken und fröhliche Worte wechseln, da verrinnt die Zeit, als flöge sie davon, oder wenn bei den Festen ein frisches Leben und fröhliches Treiben pulsiert, da weilt sich's gut, oder endlich wenn bei dem Kranken einmal frischer Mut und fröhliches Hoffen wieder eingelehrt sind, dann wendet sich's bald zum Bessern. Um eine frische und fröhliche Gemütsstimmung ist es darum etwas Herrliches, das Leben wird durch dieselbe ein schöneres, ein menschenwürdigeres. Leider bringt das wogende Getreibe des Lebens einem jeden nach seinem Teile mancherlei Unannehmlichkeiten, bald sind es unliebsame Eindrücke, bald trübe Erfahrungen, bald getäuschte Hoffnungen, bald ist es auch des Tages Einerlei, das die Heiterkeit des Gemütes stört. Finden

*) Wünsche, die gesellschaftliche Ordnung des Schulturnunterrichts betreffend, S. 8.

solche niederdrückende Gemütseregungen öftere Wiederholung, dann lassen sie nur gar zu leicht in der Seele einen herben Zug, eine verstimmte Gesinnung zurück, und sehr oft ist hiervon ein verbittertes, verkümmertes, verbissenes Dasein die unliebsame Folge. Nicht selten ist auf diese Weise ein sonst gut angelegter Mensch zur Vernachlässigung des Sinnigen und Innigen, des Schönen und Idealen gekommen, ja sogar ein Feind der Menschheit geworden, namentlich, und dies dann um so früher, sobald er sich ganz vom Verkehr der Menschen abschloß, nur für sich lebte, nur sein Alltagswerk vollbrachte. Ein so verbissenes und verdüstertes Leben ist ein verfehltes, da es ebenso freude- als liebeleer ist. Alles daher, was das Gemüt vor Verstimmung, vor Mißmut, vor Verbitterung schützt, hat für das Wohlbefinden eines jeden großen Wert.

Gewiß ist, daß es kein Medikament giebt, welches die Sorgen, Mühen und Trübseligkeiten des Tages beseitigen kann, wohl aber giebt es Mittel, dieselbe auf kürzere oder längere Zeit vergessen zu machen, und wer sich derselben bedient, der hat schon viel gewonnen. Die heilsamsten und daher empfehlenswertesten sind die geselligen Freuden, da sie vor Vereinsamung schützen und das Vertrauen zum Mitmenschen wach erhalten. Eines der vorzüglichsten dieser Mittel ist das Turnen, indem es das Walten der Natur im Menschen unterstützt und fördert und gleichzeitig von vornherein ein Erwachen der niederen Leidenschaften, wie dies z. B. beim Karten- und Würfelspiel der Fall ist, völlig ausschließt.

Wer sein Heil im Turnen sucht, wird, um bequem turnen zu können, sich in einen Turnverein begeben. Hier kann er mit den Anwesenden die Kräfte stärken, die Gewandtheit erproben, den Mut beleben, die Ausdauer stählen. Das Turnen ist, so ermüdend und schweißtreibend es auch werden kann, keine Anstrengung um das tägliche Brot, es gleicht vielmehr dem Spiele, es ist ja „eine Arbeit im Gewande der Freude“. Sehr bald gesellt sich auf dem Turnplatz zum abmühenden Streben die heitere Gesinnung, daher das fröhliche Lachen, die lustigen Bemerkungen beim eignen oder beim fremden Unge-

schick, das anspornende Necken bei zufällig erreichten Erfolgen, die gern gewährte Zustimmung beim Erreichen des gestellten Ziels. Sind das nicht aber Momente, die das Gemüt erwärmen, beleben und erfrischen?

Daß beim Turnen das Denken und Handeln auf ein ganz anderes Feld der Thätigkeit gelenkt wird, als auf die des Berufs, ist von der größten Wesenheit. Nichts sagt dem Gemütsleben mehr zu, als der Wechsel im Streben und Schaffen. Dies gilt sowohl für das Gewerbsleben, als auch für die geist-
aufreibende Beschäftigung des Gelehrten. Dem längeren Nachhängen bestimmter Gedanken innerhalb gewisser Gesichtskreise, wie es eben das Berufsleben regelmäßig bietet, folgt nach einer gewissen Zeit eine lähmende Abspannung, eine unbehagliche Leere, welche die Zufriedenheit mit sich und seiner Lage verdüstert und endlich zum Überdruß, zur Verstimmung, zum Ekel führt. Die anhaltende Thätigkeit nach einer und derselben Richtung hin überreizt die Nerven, ermüdet das Gehirn, und daher kommt die Störung des Wohlbefindens. Hier kann nur ein Wechsel in der Thätigkeit, in der seelischen Ungeregt-
heit und Spannung in wirksamer Weise vorbeugen: die anders geartete Thätigkeit bringt den erregten Nerven, dem abgemateten Gehirne die erforderliche Ruhe. Bringt der Wechsel eine Thätigkeit, die mit der früheren nichts Verwandtes hat, um so wertvoller ist derselbe, und ein solcher ist besonders dann von den besten Folgen begleitet, wenn der Überreiz der rein geistigen Anspannung entquoll. Keinen zusagenderen Wechsel giebt es, als wenn geistiges Thun und körperliche Arbeit einander ablösen, indem die durch ersteres etwa erzeugte nervöse Kongestion, die nur zu leicht die empfindende Seite des Menschen belastet, durch letztere auf die Bewegungsnerven entladen wird. Hieraus erhellt, welchen Wert die Leibesübungen für das Gemütsleben haben, und wie wohlthuend für dasselbe das Bewegen mit anderen Turngenossen auf den Turnplätzen werden kann. Die Gedanken, denen man den Tag über hat nachhängen müssen, werden zurückgedrängt, durch das heitere Treiben werden die Grillen und Mißstimmungen verschucht,

es tritt die für jedermann so notwendige und wohlthätige Zerstreuung ein, die besonders deshalb anregt und belebt, als sie ein gemeinschaftliches Streben nach einem bestimmten Ziele einschließt, welches durch das gegenseitige Abmessen der Kräfte, der Geschicklichkeit und Gewandtheit jederzeit eine anmutende plastische Gestalt erhält. Werden noch überdem beim Turnen Erfolge errungen, die bekanntlich immer gleich sichtbar und fühlbar sind, so tritt nicht selten eine wohlthuende Zufriedenheit ein, die, wenn sie auch nur Augenblicke dauert, doch jederzeit dem Gemüte zusagt. „Die Erquickung, Frische und Fülle des Lebensgefühls, die heitere Spannung des Geistes, welche nach vollbrachter Tagesarbeit auf jedes edlere Spiel des Geistes und Körpers folgen, legen ein lautes Zeugnis ab, daß dadurch mehr als ein sinnlicher Genuß, nämlich ein wirklicher Schatz an Kraft gewonnen werden kann, welcher als freie Gabe der Natur nur dem zu teil wird, der ihr Gesetz richtig verstanden und in der edlen Freude den Lohn eines rühmlichen Strebens gefunden hat.“*)

Nur heilsam für das Gemütsleben kann es sein, wenn man sich regelmäßig in jeder Woche einigemal solchen Zerstreuungen hingiebt und nicht erst wartet, bis die Verstimmung merkliche Folgen gezeitigt hat. In dieser Beziehung wird aber von vielen sehr gesündigt und besonders auch von solchen, bei denen man eine bessere Einsicht voraussetzen muß. Wie viele giebt es nicht, die ihre einzige Zerstreuung im Jahre in einer Reise im Sommer oder in dem Aufenthalte in einem Badeort suchen? Wertvoll, das muß zugegeben werden, sind beide Mittel, aber sie allein genügen nicht, da sie im Vergleich zu dem Lebensabschnitte eines Jahres zu selten auftreten, zu vorübergehend sind. Nicht selten vermögen von Tag zu Tag, von Woche zu Woche die kleinen Unterlassungssünden eine Schuld aufzuhäufen, die durchaus nicht durch eine einzige, wenn auch längere Erholung quitt gestellt werden kann. Warum aber ein Übel groß werden lassen, das sich so bequem

*) Handbuch der Diätetik von Dr. R. W. Zseler, S. 72.

gelegentlich beseitigen läßt? Vielmehr sollte man das eine thun und das andere nicht lassen, d. h. in jeder Woche nach des Tages Last und Mühe dahin mehrmals wandern, wo Anregungen des Gemüths zu finden und zu holen sind, und sofern es möglich, sich auch im Laufe des Jahres einer längeren Zerstreuung hingeben.

Die künstlichen Schranken der Standesunterschiede sind keineswegs dem Gemüthsleben besonders förderlich, in unnötiger Weise trennen dieselben den Menschen von den Menschen, und doch haben alle die Bestimmung, mit und für einander zu leben. Was daher diese Schranken zu lockern imstande ist, kann nur vorteilhaft sein. In den Turnvereinen sind die verschiedensten Stände vereinigt. Es liegt deshalb diesen Vereinen ein demokratischer, ein nivellirender Zug zu Grunde. Wie oft ist gerade diese Richtung diesem oder jenem, dem eine aristokratische Gesinnung anmutete, anfangs nicht als besonders anlockend erschienen, aber wie häufig haben die Erfahrungen beim Turnen eine Änderung in der Anschauungsweise hervorgerufen! Schon das öftere Zusammentreffen der im Leben verschieden gestellten Menschen zum gemeinschaftlichen Streben, zur notwendigen Zerstreuung und Erholung nähert dieselben einander; die häufige Beobachtung, daß Gewandtheit, Geschicklichkeit, Anstelligkeit, Kraft und Ausdauer durchaus nichts mit den Standesunterschieden gemein haben, ferner die Wahrnehmung, daß Ehrbarkeit, Zuverlässigkeit, Hingabe, Aufopferung und Treue durchaus nicht das Monopol gewisser Stände sind, führen zu gegenseitiger Achtung und Schätzung.

Bei einer Umschau auf einem Vereinsturnplatze wird man daher sehr oft bemerken, wie willig der Vorgesetzte dem Untergebenen, der Hohe dem Niedern nachturnt, wie einig und entgegenkommend sich die im Leben so verschieden situierten Glieder in den Turnabteilungen begegnen, wie gern man sich den Gesetzen und Anordnungen des jeweilig fungierenden Beamten fügt, ohne erst zu fragen: wes Standes bist du? Es fallen hier die Schranken, und in jedem Vereinsgenossen erblickt man ein Wesen seinesgleichen. Liegt aber nicht hierin ein Radikalmittel gegen

die das Urteil verdunkelnde Menschenfeindschaft und Menschenverachtung, gegen den das Gemüt so verderblichen Menschenhaß?

Die gemeinsame Arbeit des Turnens führt endlich zur Ermüdung, und diese ist bekanntlich die beste Brücke zu dem so unentbehrlichen Schlafe. Ein gesunder, tiefer Schlaf ist sowohl für das Geistesleben im allgemeinen, als auch für das Gemüt im besonderen von den segensreichsten Folgen. Wie neugeboren erhebt man sich nach wohlgeruhter Nacht vom erquickenden Schlafe. Rüstig und frisch ist dann der Sinn, heiter und fröhlich das Gemüt, neugestärkt und wohlgemut tritt man so an alle Aufgaben des Lebens heran. Wie anders dagegen nach unruhiger und schlafloser Nacht! Schwere und Abspannung in den Gliedern, ein niederdrückendes Gefühl von Dumpfheit, allgemeines Übelbefinden, Unklarheit in der Auffassung, Verstimmung bei allem, was unter die Hände kommt, verkümmern des Lebens Freudigkeit. So überaus wertvoll aber der gesunde Schlaf ist, so schwer ist er oft zu finden. „Namentlich gilt dies von allen (vergl. Handbuch der Diätetik von Dr. R. W. Zdeher, S. 77 f.), deren rastlos arbeitender Geist oder tief bewegtes Gemüt die Nerven in einer so peinlichen Spannung erhält, daß sie jede Anwendung von Müdigkeit zurückscheuchen, wie heiß auch die Sehnsucht nach dem stärkenden Lebensbalsam des Schlafes sein mag. Dem aufmerksamen Leser der unsterblichen Meisterwerke Shakespeares wird es nicht entgehen, welche herzzerreißende Klagen dieser größte Menschenkenner denen in den Mund legt, welche, von Leidenschaften gefoltert, vergeblich auf ruhelosem Lager die Qual des Herzens von sich abzuschütteln suchen. . . . Nichts mergelt so gewiß den Körper aus und zehrt so sicher die frische und schnellkräftige Thätigkeit der Nerven auf, an welche das geistige Leben so innig gebunden ist, als ein mangelhafter, unerquicklicher Schlaf.“

Wie gefährlich mitunter für das Geistes- und Gemütsleben die längere Schlaflosigkeit werden kann, erhellt aus folgender Thatsache: „Dem Ausbruche fast aller Geisteskrankheiten geht eine kürzer oder länger andauernde Schlaflosigkeit

voran, welche an ihrer Entstehung den wesentlichsten Anteil hat. Denn jene Stürme der Leidenschaften, welche als ihre vornehmste Ursache anzusehen sind, wirken besonders deshalb so verderblich auf die Seele ein, weil sie auf lange Zeit den Schlaf verschrecken. . . . Der Mensch von festem Charakter vermag die schwersten Drangsale zu ertragen, so lange nur der Schlaf ihm die Kräfte wieder erstattet; aber er sinkt unter den Schlägen des Schicksals zu Boden, wenn er auf ruhelosem Lager vergebens die Natur um ein dürftiges Almosen an Kraft bittet.

„Nur ein Mittel giebt es, so lange noch nicht wirkliche Erschöpfung eingetreten ist, wenigstens allmählich dieser Not sich zu entziehen, nämlich die Gymnastik und überhaupt jede Leibesbewegung, welche, mit jedem Tage um einige Grade verstärkt, endlich den Aufruhr bändigt. Denn jede angestrengte Bewegung zwingt die Lebenskraft zur vorzugsweisen Thätigkeit im Muskelsystem und entzieht sie daher größtenteils dem Gebiete der Nerven, in welchen die Seele ihre Werkstätte aufgeschlagen hat, so daß letztere ihr Wirken herabstimmen muß. Es ist daher ein fast niemals ausbleibender Erfolg, daß, während angestrenzter Leibesbewegungen das tiefere Denken ins Stocken gerät, die heftigeren Gefühle zum Schweigen gebracht werden und aus beiden Gründen eine Stille und Ruhe im Bewußtsein eintritt, daher es kein zuverlässigeres Mittel giebt, jeden Aufruhr im Gemüte zu beschwichtigen, als eben tüchtige gymnastische Übungen.“*)

Sehr oft stellt sich bei solchen Menschen, die ein behagliches Leben führen, oder die ihre meiste Zeit am Bureautische verfahren oder im Studierzimmer verbringen, eine andauernde Reizbarkeit, Empfindsamkeit und üble Laune ein, die ihr Los für den ersten Augenblick in der That bedauernswert erscheinen lassen. Meistens sind sie aber an ihrem Schicksal selbst schuld. Das außerordentlich geringe Maß körperlicher Thätigkeit, das ihnen scheinbar genügt, ist die Ursache ihres Uebelbefindens.

*) Handbuch der Diätetik von Zedler, S. 81 und 82.

Wie schon dargethan, sind die Bewegungen ein Hauptbeförderungsmittel des Blutlaufs; wer daher Tag für Tag ein behagliches, ruhesuchendes, bewegungsloses Dasein führt, begiebt sich selbst eines mächtigen Beförderungsmittels seiner Gesundheit, seines Wohlbefindens. Besonders kann dann leicht eine Störung des Blutlaufs im Pfortadersystem für das Gemüthsleben von sehr üblen Folgen sein.

Tüchtige Bewegungen des Unterleibes sind alsdann das beste Vorbeuge- und Hilfsmittel; denn sie veranlassen ein kräftiges Durchkneten der unter den breiten Bauchmuskeln befindlichen Gefäße, was natürlich ungemein befördernd auf den Blutlauf der Unterleibsvenen wirken muß. Und welche Bewegungen können hier zweckdienlicher sein, als allein die turnerischen Übungen in ihrer Allseitigkeit und Wirksamkeit? Man greife nur herzhaft zu, und man wird sich selbst die größten Dienste erweisen.

Das durch die Bewegungen in Wallung versetzte Blut, der hierdurch erhöhte Stoffwechsel, die Ausnutzung der vorhandenen Kraftfülle und Bewegungsanlage verschicken die Verstimmung, den Mißmut, die Grillen. Es ist daher mit Sicherheit zu behaupten, daß alle diejenigen, denen die Sorgen der Geschäfte, die Mühen des Studierens das Leben vergällt haben, daß die Hypochonder und Melancholiker auf den Turnplätzen heitere Stunden in ihr verdüstertes Leben sich einweben können.

V. Die ästhetische Bedeutung des Turnens.

Mit der sanitären Bedeutung des Turnens ist die ästhetische eng verschwistert. Ein gesunder, kräftiger, gewandter Mensch wird immer auf den Beschauer einen wohlgefälligen Eindruck ausüben. Beim Turnunterrichte ist der Körper das Material der Behandlung; insofern nun durch diesen Unterricht genannte Eigenschaften für den Übenden gewonnen werden sollen, insofern wirkt er unmittelbar verschönend auf die körper-

liche Erscheinung. Nicht mit Unrecht kann man deshalb den Turnunterricht die angewandte Ästhetik des menschlichen Körpers nennen. Wohl ist es schon jetzt möglich, an vielen Beispielen den körpurbildenden, verschönenden Einfluß des Turnens nachzuweisen. Auf dem 5. allgemeinen deutschen Turnfeste zu Frankfurt a. M. 1880 wurde wiederholt und übereinstimmend von berufener Seite als auffallende Erscheinung bemerkt, daß unter den sich zeigenden wohlgeübten Turnern oft Körperformen zu erblicken waren, die an plastischer Schönheit des Armes, Beines und Kumpfes sich wohl mit den antiken Idealgestalten messen konnten. Dagegen ist es zur Zeit wegen der verhältnismäßig geringen Verbreitung des Turnunterrichts noch nicht angezeigt, von einem ästhetischen Einfluß desselben auf die ganze Nation zu sprechen. Bis jetzt ist es nur einem Volke des Altertums vorbehalten geblieben, den ästhetischen Wert der Leibesübungen für die Erziehung im vollen Umfange zu zeigen. „In ihrer reinsten Form,“ bemerkt Lemcke in seiner Ästhetik, S. 214, „erstrebte die griechische Gymnastik, wie wir sie im sogenannten Pentathlon gipfeln sehen, Kraft, Sicherheit und Schnelligkeit, deren Vereinigung dem Manne die höchste körperliche Tüchtigkeit gab. . . . Aber nicht Kraft und Gewandtheit für den Kampf war das einzige Ziel; nicht minder wichtig galt, von der Gesundheitspflege ganz abgesehen, die schöne Haltung, die in jeder Bewegung, im Stand und Gang sich offenbaren mußte. An der Haltung allein, behauptete man, war jeder Grieche unter Barbaren zu erkennen.“ Hohen Wert legten die Hellenen auf allseitige harmonische Körperdurchbildung. Der Sieger im Pentathlon, ihrem Prüfstein körperlicher Rüstigkeit und Tüchtigkeit, wurde hoch geehrt. Ihm sangen die Dichter Hymnen, ihm errichtete das Volk Statuen im heiligen Hain zu Olympia oder in der Heimat des sieggekrönten Kämpfers. Und gewiß sind viele Statuen des alten Hellas, die jetzt unsere Museen durch ihre Schönheit, durch ihr Ebenmaß schmücken, die Abbilder jener besungenen Sieger. „Ohne Gymnastik keine Götterbilder und menschliche Idealgestalten, wie sie die

griechische Plastik in göttlicher Schönheit und Hoheit gebildet hat, vor welchen wir in Ehrfurcht, Staunen und Bewunderung oder in Schwärmerei verloren stehen — Bilder, die auch des Körpers Göttlichkeit mit überwältigender Macht uns lehren.“*) Noch sei hier angefügt, was hierüber Professor Zäger in seiner *Gymnastik der Hellenen* auf Seite 86 sagt: „Hellas selbst und das ganze nachantike Zeitalter bewundert den Doryphoros, diese herrliche Statue des großen Künstlers Polykleitos, welche schon dem Altertum als Kanon und Muster vollkommener Menschenbildung gepriesen war; von ihm sagt uns der Pergamenerarzt Galenos, daß selbst zu seiner Zeit noch in seiner Heimat viele diesem Kanon ähnliche Leiber gefunden würden, nicht aber bei den ungymnastischen Kelten, Skythen, Agyptern, Arabern und den anderen Barbaren. . . . Der Hellene erreichte durch seine Gymnastik, welche mit ägender, kunstschöpfender Kraft alle Körperanlagen läuternd durchquoll und harmonisch neu schuf, einen gewissen für alle anderen Zeiten und Völker unendlich hohen Grad vollkommener, edelschöner und sittlichfreier Bildung und steht in dieser Hinsicht vor uns als ein Ideal; an seiner Gestalt wird man nirgends, war's auch nur in den unscheinbarsten Einzelheiten, ein unwillkürliches Walten des Naturinstinkts oder einen Einfluß bestimmter Lebensthätigkeit nackt und unbeherrscht heraustreten sehen; an jeder Linie, jeder Sehne erkennen wir die Herrschaft des freien, kunstsinigen, echtmenschlichen Geistes, überall ist das Stofflich-Rohsinnliche durchläutert und verzehrt in der chemisch- und plastisch-wirkenden Kraft der Gymnastik, wir sehen die sinnlich- und sittlich-idealvollendete schönharmonische Menschheit vor uns, in welcher der freie bewußte Geist unumschränkt schafft und herrscht und in ungetrübtem Glanze thront wie ein Gott in reinen geweihten heiligen Tempelhallen.“

Diese hohe gymnastische Ausbildung erlangten die Griechen durch tägliches, jahrelanges Üben in ihren Turnräumen. Für den Methodiker ist dies insofern von Wichtigkeit, als er die

*) Lemcke, *Populäre Ästhetik*, S. 218.

geringe Turnzeit, die man zur Zeit dem Turnen in den Schulen gönnt, meistens wöchentlich zwei Stunden, für völlig ungenügend bezeichnen muß, sobald er sich für die Körperausbildung den hellenischen Anforderungen nahelkommende Ziele steckt. Erfreulich ist es, wahrzunehmen, daß schon jetzt hin und wieder Dirigenten von Schulanstalten öffentlich bekennen, daß die jetzt dem Turnen eingeräumte Stundenzahl nicht genüge; so bemerkt z. B. Dr. Bach, Direktor der Falk-Realschule in Berlin, in einem Schreiben an das Elternhaus: „Die im Lehrplan angelegten zwei wöchentlichen Turnstunden genügen nicht völlig für die Söhne der Großstadt, da diese sonst so wenige Gelegenheit zur Erfrischung und Stärkung der Gesundheit, zur freien Entwicklung und Bildung der Kräfte bietet. Es wäre vielmehr zu wünschen, daß jeder Schüler täglich mit seinen Genossen eine Stunde auf dem Turnplatz spielen und turnen könnte.“ So wohlbegründet und wohlwollend auch für die Jugend ein solcher Vorschlag ist, so wird wohl noch geraume Zeit vergehen müssen, bevor man den so notwendigen Körperübungen täglich eine Stunde in den Schulen wird zukommen lassen. Hat es doch seit dem Vorgehen Basjedow's ein volles Jahrhundert gedauert, ehe die Notwendigkeit der Aufnahme von Leibesübungen in den Schulplan allgemein anerkannt wurde. Wie weit sind wir jetzt immer noch von der allgemeinen Einführung des Turnens in allen deutschen Schulen entfernt! Und wie wenige Schulanstalten, die allen Ernstes Ansprüche darauf machen, den Forderungen der neuern Pädagogik bezüglich der Körperausbildung nachgekommen zu sein, haben die für unser Klima so unbedingt notwendigen Turnhallen! Begnügt man sich doch in den meisten Fällen mit einem einige Wochen währenden Sommerturnen! Wie sehr scheut man vor dem Gedanken zurück, die für diesen Unterricht erforderlichen Mittel zu verwilligen! Giebt es nicht jetzt noch eine Anzahl von Pädagogen, die die Notwendigkeit des Turnens für die Dorfjugend noch nicht einsehen wollen, die es vielmehr nur als ein Monopol der bewegungsbedürftigen Stadtjugend anpreisen?

Hellenische Idealzustände werden daher, zufolge dieser be-

stehenden einflußreichen Verhältnisse, zur Zeit für den Turnmethodiker leider nur ein frommer Wunsch bleiben müssen.

Trotzdem daß wir mit unserer Turnarbeit nur erst im Anfange stehen, so läßt sich doch schon nicht mehr in Abrede stellen, daß sowohl in der Schule als auch in den Turnvereinen die Freude, der Geschmack an schönen Bewegungen und Haltungen des Körpers sich mehr und mehr ausbreitet. Bei dem Musterriegelturnen auf dem 5. deutschen Turnfeste in Frankfurt a. M. zeigten die meisten Turner eine tadellose Körperhaltung, selbst bei den schwierigsten Übungen. Es war dies ein in die Augen springender Beweis dafür, daß man zu Hause auf den Turnplätzen der Schönheit gehuldigt hatte. Und wie willig gaben die in Anschauung tief versunkenen, zahlreichen Turngenossen ihre Freude brausend kund bei den Übungen, in denen der Turner seinen Körper in voller Grazie zeigte! Diese Thatsachen sind erfreulich. Denn wer das Schöne an seinem Körper in Schritt und Tritt, bei Halte und Rege pflegt und sich dessen freut bei seinen Genossen, der wird auch bereitwillig die Hand zu weiterer Verschönerung und Veredelung des Menschendaseins bieten. Und wohl dem Volke, wenn der einzelne also strebt; denn wer dem Schönen willig Opfer bringt, hat mit der andern Hand schon erfaßt das Gute.

VI. Die notwendigen Folgen des Turnens für das Gemeinwesen.

Bisher ist der Wert der Leibesübungen nur für das Einzelwesen dargethan worden; in kurzen Worten sei noch angedeutet, daß bei einer allgemeinen Verbreitung des Turnunterrichts auch die Gesamtheit, der Staat, sich im großen Vorteile befindet. Durch das Turnen wird der Leib des einzelnen gekräftigt, gestählt, gewandt gemacht, folglich dessen Leistungsfähigkeit erhöht. Was aber dem Individuum nützt, muß sich natürlich in der Gesamtheit wieder spiegeln; sobald daher die einzelnen an Leistungsfähigkeit gewinnen, muß not-

wendigerweise die ganze Nation leistungsfähiger werden. Dies wird und muß sich überall im vielgestaltigen Berufsleben geltend machen. Werden sich beispielsweise die Lehrlinge nicht besser stehen, wenn sie mit einem wohlgeschulten Körper die Lehre antreten, als im entgegengesetzten Falle? Wird ein Handwerker sich nicht mehr zumuten können, sobald ihm ein wohldurchturnter, ein kräftiger und gewandter Körper zur Verfügung steht? Wird nicht ein Lehrer bei seinem aufreibenden Berufe eine größere Widerstandskraft zeigen, sobald ihn hierbei ein wohlgekräftigter Körper unterstützt? Wie hier, so in allen andern Lebenslagen.

Die durch das Turnen gewonnene größere Leistungsfähigkeit wird sich ferner bei unserem Heere im vollen Maße zeigen. Es ist jetzt schon eine ganz bekannte Thatsache, welchen Vorsprung geübte Turner bei ihrer Aufnahme in das Heer vor jenen haben, die den Leibesübungen fern standen. Ist künftig unsere ganze Jugend durch eine langjährige Übung in den Bewegungen körperlich wohlausgerüstet, bevor sie der Militärpflicht genügt, welchen großen Wert muß dies für die ganze Armee haben! Zunächst wird sich dann der bisherige Prozentsatz der Untüchtigkeit bei den Aushebungen bedeutend verringern. Und wie anders als jetzt werden sich dann die alljährlich in das Heer eintretenden Jünglinge in ihrer Anstelligkeit, Gewandtheit und Kräftigkeit zeigen! Wird ihnen dann nicht alles Exercieren nur ein leichtes Spiel sein? Wird dann nicht diese deutsche Jugend die Anstrengungen der Übungsmärsche leichter ertragen können, wird sie sich nicht behender zeigen bei den Künsten des Manövrierens, wird sie nicht länger den Strapazen eines Feldzugs trotzen können? Und ein rüstiges, wohlgeübtes Heer bedarf unser neugebornes Vaterland, das bekanntlich „keinen Freund, wohl aber viele Neider und Feinde hat“. Sobald daher die Schule turnerische Übungen in ihren Schulplan mit aufnimmt, erfüllt sie gleichzeitig auch eine patriotische Pflicht. Und die Turnvereine allesamt, die bisher meist ohne alle besondere Anerkennung in ihren Kreisen zur Hebung der körperlichen Tüchtigkeit des Volkes das Ihre bei-

getragen, sind versichert, ihre Kräfte einem edlen nationalen Werke gewidmet zu haben. — Nicht bloß war es bei Alexander dem Großen die neue Taktik, mit welcher sein verhältnismäßig kleines Heer die Massen der Perser niederwarf, sondern hieran hatte in gleichem Maße die langjährige, tüchtige turnerische Ausbildung seiner Soldaten teil, welche dieselben eben befähigte, die größten Strapazen zu bestehen, die kühnsten Kriegsthaten zu vollbringen.

Ist das Turnen Nationalsitte geworden, so daß ein jeder, der zur Armee ausgehoben wird, seinen Körper von früher Jugend auf durch Übungen ausgebildet, gestählt hat, so kann, ohne eine Schwächung des Heeres befürchten zu müssen, für alle diejenigen, die sich ein bestimmtes Quantum turnerischer Durchbildung angeeignet haben, eine einjährige Dienstzeit eingeführt werden, ähnlich den Bestimmungen über Schulbildung zur Berechtigung zum einjährigen freiwilligen Dienste. Es ist sicher anzunehmen, daß alsdann eine überaus große Anzahl versuchen wird, sich diese Berechtigung durch fleißige Turnarbeit zu verschaffen. Welcher überaus große wirtschaftliche und pekuniäre Nutzen sich für den Staat aus einer solchen Einrichtung ergeben muß, ist leicht einzusehen. Viele Tausende junger Männer, die, so lange sie beim Militär stehen, für den Staat unproduktive, zehrende Kräfte sind, würden dann nach nur kurzer Zeit ihrem Berufe wiedergegeben, um von neuem durch ihrer Hände Arbeit den Wohlstand des Staates mit fördern zu helfen. Wie sehr könnte man alsdann die jetzt kaum mehr zu erschwingenden Militärlasten herabmindern und doch gleichzeitig Mittel gewinnen für Beförderung einer höheren allgemeinen Bildung, für weitere Entwicklung von Handel und Gewerbe, für Hebung der Landeskultur und der öffentlichen Verkehrsmittel, für höhere Entfaltung von Wissenschaft und Kunst!

Jeder Mensch, will er nicht Schaden nehmen an seinem feelischen Wohlbefinden, hat dringend notwendig, nach den Lasten des Berufs, nach der Erfüllung seiner Obliegenheiten und Pflichten, sich zu erholen, sich zu zerstreuen, damit die

angespannten Nerven, das ermüdete Gehirn sich beruhigen können. Geschieht diese Zerstreuung im Verein mit anderen Menschen, und liegt derselben ein anregender und belebender Gedanke zu Grunde, um so wohlthätiger kann sie wirken. Hieraus erklärt sich der geisterquickende Einfluß, den festliche Vorkommnisse auszuüben imstande sind. Es ist deshalb nur von Vorteil, wenn von Zeit zu Zeit ganze Korporationen, ganze Gemeinden, ja ganze Volksstämme zu gemeinsamer Festfeier zusammentreten. Dem Alltagstreiben mit seiner Eintönigkeit und Abspannung wird dann Halt geboten, die aufreibenden und verstimmenden Sorgen des Geschäfts- und Berufslebens werden auf kurze Zeit der Vergessenheit anheimgegeben. Die gemeinsame Vereinigung erweckt das wohlthuende, erquickende und erhebende Gefühl der Zusammengehörigkeit, der Gleichheit, Einheit und Stärke. Da man Aufmunterung, Erheiterung, Lust und Freude sucht, findet man sie zumeist in reichem Maße: das gesellige Zusammensein führt zum belebenden, erfrischenden Meinungsaustrausch, ermöglicht neue Begegnungen, erweckt alte Erinnerungen, der Freund findet den Freund, der Aufstrebende erwartet seine Genossen, der Jünger sucht seinen Meister, der Fröhliche findet seinesgleichen. Durchglüht alle beim Feste ein zündender Gedanke, um so höher ist des Festes Gewoge, des Festes Stimmung, des Festes Jubel, und um so nachhaltiger ist sein Eindruck.

Leider sind zur Zeit unsere Volksfeste nicht immer so beschaffen, daß sie die nötige Befriedigung, die hinreichende Auffrischung und Erholung bieten. Ja, man muß gestehen, daß bei vielen derselben ein beklagenswerter Verfall nachzuweisen ist. Fehlt nicht den meisten Volksfesten der leitende Gedanke, der anregt, der zum frischpulsierenden Leben, zur Begeisterung führt? Was ist denn noch für das Volk, abgesehen von den Geistes- und Gemütseinflüssen, die ein Kirchenbesuch zu erregen imstande ist, ein Oster- und ein Pfingstfest, ein Ernte- und ein Kirchweihfest? Nicht die drehenden Karussells, die fettduftenden Schankbuden, die knallenden Schießzelte, die herumziehenden Musikanten, die seßhaften Sänger und Virtuosen, die

ohrenqualenden Ausschreier der Schaubuden vermögen einem Feste die erforderliche Bedeutung, die nötige Weihe zu geben. „Ein wirres Gewoge,“ sagt Vater Jahn, „macht noch kein Volksfest, wo sich allerlei Leute als müßige Götter mit dem Bahgesichte angaffen können, da stehen sie einander im Wege, müden sich freudenlos ab, weil die festliche Würze fehlt; erst wird die Zeit langweilig und dann der Tag unheilig.“ Bietet ein Fest nicht mehr, so kann es höchstens die erfreuen, die an Gedanken arm sind, die sich schon damit begnügen, einen Tag beim frischgefüllten Glase zu verleben oder im sinnberauschenden Wirbeltanze die Stunden der Nacht zu durchschwärmen; denn „rohe Genüsse müssen ersetzen, was an kräftigem, spannendem Festleben und Wehen fehlt“. Die Besseren im Volke können solche Feste nur langweilen, abspannen, ermüden und zuletzt anekeln. Werfen wir nun einen flüchtigen Blick auf die in jugendlicher Frische uns heut noch anmutenden Nationalfeste der alten Hellenen.

Der Einfluß des hellenischen Turnens auf das Thun und Treiben des Volkes machte sich vor allen Dingen geltend bei der Feier der Volksfeste. Der Verehrung der Götter verdankten wohl die meisten derselben ihre Entstehung, zur herrlichen Blüte gelangten sie jedoch durch die Wettkämpfe im Laufen, Springen, Ringen, Speer- und Diskuswerfen. Diese gaben den Festen einen hohen Reiz, eine tiefe Bedeutung, eine anziehende Weihe. Das Volk strömte allerorts herbei, um die schönen Körperformen zu bewundern, die gewandten Kämpfer zu rühmen, um im Spiele selbst die eigene Kraft zu erproben. Wie ungesucht, ungekünstelt, unvorbereitet oft solche Wettkämpfe abgehalten wurden, besingt wiederholt Homer in seiner anschaulichen Weise; man vergleiche nur das 23. Buch der Iliade und das 8. Buch der Odyssee. Den Wettkämpfen fügte man, namentlich bei den großen Nationalfesten zu Olympia, Wettkämpfe der Dichter, der Sänger ein, denn alles, was schön, edel und kraftvoll war, wurde hier öffentlich gezeigt und geprüft. „Als die höchsten Feste galten die olympischen Spiele. Vor den Tausenden und aber Tausenden des ganzen Griechen-

lands und aller hellenischen Genossenschaften der Fremde wurde dort um den Siegerkranz gerungen; freie, edle Männer die Wettkämpfer. Ein ganzes begeistertes Volk spendete Beifall; ein Pindar sang in Hymnen den Sieg, ein Herodot sagte den Ruhm großer und merkwürdiger Thaten, sie vor der Vergessenheit zu schützen, der Racheiferung sie hinstellend.“*) — Wie dagegen ganz anders unsere Volksfeste!

Durch die langjährige, einseitige, nur die Seele erfassende Erziehung der Jugend ist mit der Zeit dem Volke nach und nach der Sinn für den Wert der Leibesübungen abhanden gekommen. In früheren Jahrhunderten, namentlich in der Zeit, wo vor Einführung der neuen Schußwaffen im ernstesten Kampf des Mannes Rüstigkeit und Tüchtigkeit, seine Gewandtheit und Stärke fast ausschließlich den Ausschlag gab, hatten unsere Volksfeste ein anderes und besseres Gepräge. Ringen, Wettlaufen und Wettreiten, Stein- und Speerwerfen, das Sacklaufen, Mastklettern, Fischerstechen, Wettrudern u. dgl. waren bei festlichen Gelegenheiten sehr beliebte Spiele.

Es ist nicht zu leugnen, daß durch die Aufnahme der Turnübungen in das Ganze der Erziehung mit der Zeit auch wieder eine andere Wertschätzung der körperlichen Ausbildung eintreten, und daß alsdann dieselbe einen wohlthätigen Einfluß auf die Gestaltung der Feste äußern wird, muß als selbstverständlich gelten. Wie groß aber dieser Gewinn, der der turnerischen Erziehung so von selbst erwächst, anzuschlagen ist, vermag schon der zu beurteilen, der von der Wichtigkeit der Volksfeste nur eine Ahnung hat. Sehr richtig läßt sich Guts-Muths über den Wert der Volksfeste mit folgenden Worten aus: „Unter dem Volke möchte ich nicht leben, das nur wie ein Lastvieh arbeitet und bürgerliche Freuden nicht kennt. Sein Geist verschrumpft und wird in sich gefehrt, so wie seine Hände und Finger; Magen und Geldbeutel werden seine Abgötter, Eigenliebe wird bei ihm die Nächstenliebe bald ganz verdrängen; denn das schönste Band, das den Bürger

*) Lemcke, Ästhetik, S. 218.

am Bürger festhält, die öffentliche Bürgerfreude, ist zerrissen.“ Dem weitern Verfall der Volksfeste ist kräftig entgegen zu treten, da ist ein großes Feld der Umgestaltung und Veredelung. Mit turnerischen Übungen ist neugestaltend, verbessernd und belebend vorzugehen. In vielen Orten werden sich solchen Bestrebungen gewiß Schwierigkeiten mancherlei Art entgegenstellen, da man leider bei dem jetzt maßgebenden, körperlich ungeschulten Geschlechte das Verständniß für den hohen Wert solcher Wettkämpfe kaum voraussetzen kann. Es verdient daher alle Anerkennung, wenn hier und da einzelne Turnvereine jetzt schon bestrebt sind, durch sogenannte Volksturnfeste den Sinn für turnerische Wettkämpfe zu erwecken. „Denn von den öffentlichen Turnplätzen aus wird auch die Anregung und Möglichkeit gegeben werden, unsere Volksfeste zu verjüngen, zu verschönen. Wettspiele und Wettkämpfe aller Art haben da ihre Vorbildung, rüstige Volkskraft ihre Pflege. Kommt erst die Kunst der mancherlei Leibesfertigkeiten wieder zu Ansehen, so werden auch den ausgezeichneten Kunstfertigen ihre Ehrengrade zuerkannt werden, wie es bei den Gewürdigten in den Wissenschaften der Fall ist.“*)

VII. Die Stellung des Turnunterrichts zu den übrigen Erziehungsfächern.

In den vorhergehenden Abschnitten ist dargethan worden, welchen Einfluß das Turnen auf die Entfaltung des einzelnen Menschen und auf die Verhältnisse des Gemeinwesens auszuüben imstande ist. Es dürfte wohl hieraus auch genugsam erhellen, von welcher Bedeutung der Turnunterricht als Erziehungsmittel werden, und daß er sich alsdann bei einem Vergleiche mit anderen Schuldisciplinen als völlig ebenbürtig erweisen kann. Im Altertume, wo in den Gymnasien unter

*) Gedanken über die Einordnung des Turnwesens in das Ganze der Volkserziehung, von Adolf Spieß. Basel, Schweighauser, 1842.

ordentlicher Aufsicht und Leitung die gymnastischen Übungen eine Hauptbeschäftigung der Jugend bildeten, standen alle, welche Übungen zu leiten hatten, in der Reihe der Erzieher und Künstler und wurden als solche hoch geehrt. Anders ist es meist heute. Obgleich allerwärts gelehrt wird, daß der Mensch aus zwei Hauptteilen besteht, und daß das jeweilige Befinden des Körpers den größten Einfluß auf das Seelenleben ausübt, so wird doch oft in Gymnasien und Realschulen, unbekümmert des dabei offen zu Tage tretenden logischen Widerspruchs, der Turnunterricht, das einzige Mittel der Schule, das den Körper zu bilden imstande ist, in voreingenommener, absprechender Weise als ein Nebenfach hintangesetzt und der Turnlehrer als solcher, der Vertreter dieses wichtigen Pflegemittels, dementsprechend als nicht vollberechtigt über die Achsel angesehen. Die Ursache von diesen sicher den Betreffenden nicht erfreulichen Zuständen liegen zumeist in der Neuheit des Turnunterrichts. Wird erst einmal ein Menschenalter über diese neuen Verhältnisse dahingegangen sein, so werden alsdann sicher alle die jetzt unbequemen Vorurteile und zünftlichen Bedenklichkeiten verschwunden sein.

In der Schule werden zur Zeit die Lehrfächer eingeteilt in Kenntnisse und Fertigkeiten. Bei der landläufigen Wertschätzung werden die Fächer, die Kenntnisse vermitteln, höher gestellt als die, welche Fertigkeiten heranbilden. Kann es daher wundernehmen, daß man den Turnunterricht da, wo man ihn als Schulfach aufnahm, als letztes Glied anfügte? Gleichwohl kann ein Unterricht in Fertigkeiten unter Umständen beim Lehrer eine ebenso lange und sorgfältige Vorbereitung und Ausbildung und im Unterrichte selbst mindestens ebenso große Schwierigkeit und Anstrengung voraussetzen, als in den wissenschaftlichen Fächern. Es hat daher eine solche Abwägung und Graduirung immer etwas Bedenkliches und Mißliches an sich. Es möge nur noch folgende Frage hier Platz finden: Wo liegt die größere Schwierigkeit, da, wo der Lehrer seit Menschenalter geebnete und erleuchtete Wege beim Unterrichte betreten konnte, oder dort, wo er sich, wie z. B. beim Turnen, wegen Neuheit

der Sache und in Ermangelung genügender Litteratur seine eigenen Pfade erst schaffen mußte, abgesehen davon, daß er sich noch außerdem das Aschenbrödel der jetzigen Schule zu seinem Lieblinge erkoren hatte?

Das Turnen ist in seinem Verhältnisse zur jetzigen Schuleinrichtung nicht eine beabsichtigte Gelegenheit zur Aneignung körperlicher Leibesfertigkeiten und Leibeskünste, sondern es soll eine Ausgleichung des durch die Schuldrückur überlasteten Geistes herbeiführen, es soll da wieder gut machen und abschwächen, wo der Übereifer und der Kulturdrang die Ziele so hoch geschraubt hat, daß man für die Zukunft Gefahren befürchtet, es soll eine Ableitung für das durch hohe Anforderungen überreizte sensitive Nervensystem auf die viel aushaltenden und ertragenden motorischen Nerven herbeiführen. Es ist sonach das Turnen nichts Geringeres als der Gegenpol der sonstigen Schuleinrichtung, was Zahn so treffend in folgende Worte kleidet: „Die Turnkunst soll die verloren gegangene Gleichmäßigkeit der menschlichen Bildung wiederherstellen, der bloß einseitigen Vergeistigung die wahre Leibhaftigkeit zuordnen, der Überfeinerung in der wiedergewonnenen Männlichkeit das notwendige Gegengewicht geben und im jugendlichen Zusammenleben den ganzen Menschen umfassen und ergreifen.“

Der geistigen Arbeit der Schule gegenüber kann der Turnunterricht wohl gelten als eine Erholung, als eine Erfrischung mit körperlicher Anstrengung, als „eine Arbeit im Gewande der Freude“. Wohl ist auf kurze Zeit am passenden Orte ein *dolce far niente* wohlthuenend, aber bald wird es langweilig, denn auch zu viele Muße wird lästig, völlige Unthätigkeit macht krank. Deshalb hat die Schule auch mit den in ihr der Erholung gewidmeten Stunden einen nützlichen Zweck zu verbinden. „Ohne Thätigkeit“, sagt E. Curtius, „kein Lebensgenuß. Die Muße soll nur eine andere Art der Thätigkeit sein; die Thätigkeit der Muße hat aber das Eigentümliche, daß sie durch keinerlei äußere Bedürfnisse hervorgerufen ist, sondern eine vollkommen freiwillige, selbstgewählte und freudige, deshalb aber keine launenhafte und regellose,

sondern eine so geordnete Thätigkeit ist, daß sich alle geistigen und körperlichen Kräfte dabei harmonisch entfalten.“ Diese Thätigkeit der Muße sind unsere Turnspiele, unsere Turnübungen, wie die Gymnastik der alten Hellenen, an welcher alle freigebornen Knaben und Jünglinge den freudigsten Antheil nahmen, wie die Football- und Criquetspiele auf den hohen Schulen Englands, bei deren Anblick der greise Wellington, seiner eignen Jugend und Jugendspiele gedenkend, ausrief: It was at Eton, that Waterloo was won!

Was endlich die Methode des Turnunterrichts selbst betrifft, so kann sich dieser Unterricht auch nach dieser Hinsicht mit den übrigen Lehrfächern auf gleiche Stufe stellen. Wenn man ein Turnen betreiben will, wie es der jetzige Stand des Schulturnens verlangt, so hat es nichts mit einem mechanischen Thun und Treiben gemein. Der Stoff an und für sich ist so vielgestaltig und reichhaltig, daß er jederzeit dem Lehrer hinreichende Abwechslung bietet, um ein schablonenmäßiges Arbeiten von vornherein auszuschließen. Sodann verlangt die Behandlung des Stoffes eine Umsicht, eine Aufmerksamkeit und geistige Regsamkeit, die beim Unterrichten die ganze Kraft in Anspruch nimmt; denn einmal ist es das Beobachten des Verhaltens der Schüler im allgemeinen, sowie dann speciell die Überwachung ihrer Darstellungen, ferner die weitere Durchführung der Motive der begonnenen Übungsreihe, endlich die sprachliche Zusammenfassung des Gewollten in einen klaren bündigen Befehl, was das Interesse in vollem Umfange wach erhält, und was somit den Turnunterricht zu einem geistig sehr anregenden Unterrichte macht. Trotz dieser Anstrengung, die hieraus für den Lehrer entspringt, ist insofern der Turnunterricht ein sehr dankbarer, als die Schüler sich gern an ihm betheiligen. Wer gesehen hat, wie fröhlich die Kinder zum Turnplatz, zur Turnhalle eilen, wie geschäftig sie sind, das Gerät, an dem sie ihre Kräfte erproben sollen, sich zurecht zu stellen, wie bereitwillig sie von selbst sich anstrengende Übungen zumuten, der muß im Turnen sofort ein Mittel erblicken, das bei richtiger Handhabung die Kinder an den Lehrer zu fesseln im-

stande ist. Und nicht bloß die Knaben sind es, die gern zum Turnen kommen, nein, auch die Mädchen, ja man kann fast behaupten, daß sie oft eine größere Bewegungslust an den Tag legen, als erstere.

Aus dem Einflusse der Bewegungen auf die Entfaltung des Menschen geht mit zwingender Notwendigkeit hervor, daß in der Schule der Turnunterricht ein allgemeines Fach sein muß, das alle Stände und beide Geschlechter in gleicher Weise zu treffen hat. Häufig begegnet man der Ansicht, daß wohl das Turnen für die Kinder der Städte, die Mangel litten an Gelegenheit zur Bewegung und zum Spiel, ganz am Platze, aber daß es für die Dörfler völlig unnötig sei.

Wohl ist es wahr, daß sich die Dorfjugend gegenüber der der Stadt bezüglich ihrer körperlichen Ausbildung in gewisser Hinsicht im Vortheil befindet. Im Durchschnitt haben die Dorfkinder weniger Schule als die Stadtkinder, deshalb haben auch erstere mehr freie Zeit zum Spielen als letztere; auch bietet das Dorf bei gesunderer Luft Spiel- und Tummelplätze in reicherm Maße als die Stadt. Da giebt's Wiesen und Felder, Gärten und Wälder fürs fröhliche Zagen. Sehr häufig werden auch die Dorfkinder zu den an und für sich gefunden Feld- und Gartenarbeiten herangezogen. Deshalb ist im Durchschnitt bei den Kindern des Dorfes das Aussehen ein gesünderes und ihre Erscheinung eine kräftigere als bei denen der Stadt. Doch befinden sich Dorf- und Stadtkinder neben einander, um die einfachsten Bewegungen darzustellen, um mit einander zu spielen, wie zu beobachten Verfasser jedes Jahr nach Ostern in der Chemnitzer Realschule Gelegenheit hat, so weiß man in der That nicht, welchen Kindern der Vorzug gehört. Verhältnismäßig starkknochig und muskulös sind allerdings die Dorfkinder, aber auch ebenso steif, linksch und unbeholfen; sie kennen weder ihre Kraft, noch wissen sie dieselbe entsprechend zu verwerthen. Was nützt aber ein Fond, dessen man nicht Herr ist? Dagegen sind die Stadtkinder im Durchschnitt schwächer, aber desto flinker, anstelliger, gewandter und gewöhnt, einen allseitigeren Gebrauch von ihren Glied-

maßen zu machen. Die hier geschilderten Erfahrungen sind keineswegs alleinstehend, auch anderwärts hat man häufig ähnliche gemacht, selbst später auf den Exercierplätzen treten sie jederzeit zu Tage. Solche Wahrnehmungen sagen uns aber deutlich, daß es bei sonst günstigen Verhältnissen mit einer Körperausbildung, die man dem Zufalle überläßt, keine großen Bedenken hat. Ist man von der Wichtigkeit und Notwendigkeit einer naturgemäßen Entfaltung des Körpers überzeugt, so darf es dann auch nicht mehr gleichgültig sein, ob und wie diese Entfaltung vor sich geht. Die Aufgabe der Schule, der Erziehungsstätte unserer Jugend, muß es daher für alle Fälle sein, zu sorgen, daß neben der Geistesbildung auch dem Körper sein Recht werde. Den ganzen Menschen zu erziehen, sei das Lösungswort der Schule; denn die Vernachlässigung des einen Hauptteils desselben auf Kosten des andern muß sich bei der bekannten Wechselwirkung, in welcher Geist und Körper zu einander stehen, jederzeit, in dem einen Falle früher, in dem anderen später, am Gesamtbefinden des Individuums rächen. Bei Hinweglassung erwähnter Disciplin aus der Schule macht man sich daher eines bedeutenden pädagogischen Fehlers schuldig, und dort, wo die Schule der Neuzeit den Turnunterricht als ebenbürtiges Fach ihren sonstigen Lektionen anfügt, da thut sie nur das, was sie als einen Hauptteil ihrer Aufgabe von allem Anfange an nicht vergessen durfte.

Aus dem, was bisher über das Turnen gesagt worden ist, erhellt auch, welche Stellung und Bedeutung die Turnvereine, die sich bekanntlich die Hebung und Pflege der Leibesübungen zur Aufgabe gemacht haben, in der menschlichen Gesellschaft einnehmen. Diese Vereine sind, wie leicht einzusehen, in erster Linie Bildungsvereine zu Nutz und Frommen des Einzelnen und zum Wohl und Gedeihen der Gesamtheit. Daß bei der gemeinsamen Arbeit auf dem Turnplatze von selbst die Heiterkeit erregt und die Fröhlichkeit genährt wird, ist eine Thatsache, die aber ihre letzte Begründung in den den Körper und Geist zugleich zusagenden Bewegungen findet, deshalb

kann sie nur als eine Folge des schon erwähnten Vereinszweckes gelten; demnach können die Turnvereine nur erst in zweiter Linie als gesellige Vergnügungsvereine gelten. Sie nehmen mithin eine ungleich höhere Stellung ein, als solche Vereine, die bloß der Geselligkeit oder dem Vergnügen dienen. In den Gemeinden, in denen man den hohen Zweck der Turnvereine erkannt und gewürdigt hat, darf man wohl erwarten, daß, sobald sich in ihnen ein solcher aufgethan hat, er ein lebhaftes und warmes Interesse für seine Entfaltung finden und ihm die Hand zur Unterstützung bei Beschaffung etwaiger geeigneter Turnräumlichkeiten nicht versagt werden wird.

VIII. Die Unterrichtsgesetze beim Turnen.

Wer auf das hohe Ziel, das den Leibesübungen als Erziehungsmittel gesteckt ist, mit sicherer Hand lossteuern will, der muß selbstverständlich seine Thätigkeit nach bestimmten Maximen ordnen, denn auch auf dem Gebiete der Leibesübungen gleicht ein regelloses Thun den unsichern Bewegungen eines auf wogender See ohne Kompaß umherirrenden Schiffes, das eher Schiffbruch erleiden, als sein Ziel erreichen wird. Daß diese Maximen nicht außerhalb des Menschen, nicht in Zufälligkeiten oder in Verhältnissen seiner Umgebung liegen dürfen, sondern in ihm selbst, das lehrt schon ein flüchtiger Blick auf das Wirken der Seele in Gemeinschaft mit dem Körper.

Bekanntlich werden die Muskeln mittelst der Nerven vom Willen beherrscht. Bei Bewegungen bestimmt derselbe, gleichviel, ob bewußt oder unbewußt, ihre Thätigkeit. Eine Anzahl von Bewegungen sind durch öftere, tausendfache Wiederholungen dem Körper so geläufig geworden, daß es scheint, als wirke bei ihnen der Wille gar nicht mit. Wem fällt es z. B. ein, den betreffenden Gliedmaßen beim Spazierengehen, beim Grüßen, beim Suchen eines Gegenstandes noch besondere

Willensäußerungen zugehen zu lassen? Daß derartige Thätigkeiten dennoch ihren Ausgangspunkt in feelischen Vorgängen finden, ist sofort an Kranken zu ersehen, denen die Körperkraft abhanden gekommen ist, oder an Kindern, die ihren Körper noch nicht beherrschen können. Wie muß sich oft der Genesende oder das kleine Kind abmühen beim ersten Auftreten, beim ersten Schritte! Wie oft tastet ein kleines Kind falsch, bevor es den Gegenstand seines Wunsches mit den Händchen erfaßt!

Es ist ferner eine nicht zu leugnende Thatsache, daß ungewohnte Bewegungen, auch wenn sie innerhalb des körperlichen Kraftmaßes liegen, in der Regel nicht sofort sicher und vollkommen dargestellt werden, vielmehr bedarf es mehrerer Versuche, bevor eine verhältnismäßig musterhafte Ausführung erzielt wird. Die Lage wird um so kritischer, je verwickelter die Bewegung an sich ist, weil der dabei zu benutzende Muskelapparat größer sein muß, was in gleicher Weise eine ebenso umfangreiche Willensthätigkeit voraussetzt. Bei solchen Gelegenheiten wird dann meist dieser oder jener zu gebrauchende Muskel vom Willen nicht in der passenden Weise herangezogen. Die Folge davon ist eine unvollkommene, linksche Bewegung. Der Grund hierzu ist ohne Widerrede in der bestehenden Unklarheit des Willens über die Verwendung des erforderlichen Muskelapparates zu suchen. Nur durch wiederholtes Üben dieser oder ähnlicher Bewegungen gelangt der Wille zu völliger Klarheit. Ist diese einmal vorhanden, so kann auch, vorausgesetzt, daß die Thätigkeit nicht über das Kraftvermögen hinausgeht, die vollendete Darstellung der Bewegung nicht fehlen. Willensklarheit und richtige Darstellung von Bewegungen stehen daher in ursächlichem Zusammenhange.

„Die Muskelbewegungen,“ bemerkt Dr. Dittes in seiner Unterrichtslehre, S. 88, „anfänglich unsicher und vielfach unwillkürlich, werden vermöge des Zusammenhanges zwischen Leib und Seele allmählich immer sicherer und planmäßiger, indem sie in den Dienst bestimmter Vorstellungen treten. Und nur sofern dies möglich ist und geschieht, kann in Fertigkeiten Unterricht erteilt werden. Denn aller Unterricht geschieht durch Vor-

stellungen. Der Zeichen-, Schreib-, Sing- und Turnunterricht geht darauf aus, im Zöglinge zuerst richtige Vorstellungen der betreffenden Formen, Töne, Bewegungen herbeizuführen und dann den Schüler dahin zu bringen, daß er seine Muskeln speciell zur Erzeugung der vorgestellten Formen, Töne und Bewegungen einübe. Die aus Übung (vielfache Wiederholung) entspringende Fähigkeit, durch Muskelbewegungen gewissen Vorstellungen Ausdruck zu geben, heißt mechanische Fertigkeit, und dieselbe beruht sonach stets auf Beherrschung des Körpers durch den Geist.“

Der Wille kann somit in den Muskeln willfährige Diener nur durch öftern und vielseitigen Gebrauch erhalten; nur durch einen solchen kommt in die Bewegungen die erforderliche Elasticität und Präcision, welche wiederum für die völlige Beherrschung des Muskelapparats notwendige Vorbedingungen sind. Wie nötig eine fortgesetzte Übung ist, geht aus der allerorts gemachten Erfahrung hervor, daß sich nach einer längeren Turnpause eine gewisse Steifheit in den Gliedern, ein Zurückgehen in der Turnfertigkeit bemerklich macht. Eine derartige Beobachtung ist oft schon dann zu machen, wenn eine oder die andere Übungsart auf einige Zeit vernachlässigt worden ist. Erst nach einer längeren oder kürzeren Übungszeit ist der frühere bessere Zustand wieder herzustellen. Die Ursache für diese Erscheinung liegt, sobald nicht die Abnahme von Körperkraft vorauszusetzen ist, in dem Zurückgehen der Willensklarheit bei der Verwendung des nötigen Muskelapparates, welche eben durch entsprechende erneute Bewegungsversuche wieder zu erlangen ist.

Die meisten Bewegungen und Stellungen beanspruchen die Thätigkeit eines umfangreichen Muskelapparates. Sollen dieselben daher immer in der besten Weise zur Darstellung gelangen, so ist die Übung aller etwaigen Bewegungsmöglichkeiten, namentlich der zusammengesetzten, erforderlich. Dies gilt sowohl für alle Thätigkeiten des sich frei bewegenden, als auch des in Verbindung mit anderen Dingen tretenden Körpers. Es verdient weiter hervorgehoben zu werden, daß die

Direktion des Willens über die Muskeln bei Freiübungen eine andere sein muß, als bei den Gerätübungen. Dort das Üben einzelner Teile des Körpers mit und durch sich selbst, hier das Versetzen desselben in gewisse Stellungen, Lagen und Schwingungen an einem Gerate; dort eine nicht von außen beeinträchtigte, hier eine von äußern Verhältnissen abhängige Thätigkeit. Hieraus folgt für den Turnbetrieb, daß nicht die eine Übungsart die andere ersetzen kann, sondern daß sich die Frei- und Ordnungsübungen einerseits und die Gerätübungen andererseits im Unterrichte gegenseitig zu ergänzen haben.

Die größere oder geringere Willensklarheit ist auf die mehr oder weniger korrekte Darstellung der Bewegungen von dem größten Einflusse; diese Wahrnehmung drängt bei Feststellung einer schnell zum Ziele führenden Methode auf das Gebiet der seelischen Thätigkeit hin. Hier findet man aber, daß, trotz der verschiedenartigsten Vorstellungen, Begriffe, Schlußfolgerungen, die die Seele aufgenommen, die dieselbe bewegt haben, bei den Denkprozessen selbst die größte Ordnung, ein Bewegen nach bestimmten Gesetzen herrscht. Vor allen Dingen kommt es hierbei auf die Gleichartigkeit und Ähnlichkeit an, die seelische Gebilde unter sich haben; denn nur nach Maßgabe ihrer Gleichheit und Ähnlichkeit streben dieselben nach Vereinigung. Durch dieses gegenseitige Anziehen und Ineinanderfließen entstehen in unserer Seele ganze Gruppen und Reihen von Vorstellungen, von Begriffen, von Schlüssen. Jede wissenschaftliche Abhandlung, ja jede Unterredung, wenn sie nur irgendwelchen Anspruch auf Geistigkeit machen soll, kann hier als Beispiel dienen. Je folgerichtiger sich die einzelnen Geistesprodukte aus einander entwickeln, desto klarer ist das Denken selbst, und desto leichter wird die Mitteilung davon an andere begriffen. Je mehr nun aller und jeder Unterricht diesen Denkvorgängen gerecht wird, desto schneller und sicherer wird bei den Schülern das erreicht, was bezweckt wird. Hierauf gründen sich auch alle Vorzüge, die der sogenannten sokratischen Methode eigen sind, bei welcher man die Thätigkeit nur auf Verwandtes und Gleichartiges richtet, vom Leichten

zum Schweren, vom Einfachen zum Zusammengesetzten stetig, alle Gedankensprünge vermeidend, vorwärts schreitet.

Die Gleichartigkeit spielt somit bei der Ideenverbindung eine hervorragende Rolle. Es fragt sich daher, ob es auch im Wesen des Turnstoffes liegt, derselben in beregter Weise gerecht werden zu können. Die Antwort hierauf kann nicht zweifelhaft sein. Da eine Menge von Übungen in der Thätigkeit unseres Körpers, in der Handhabung der Turngeräte Verwandtschaft, Ähnlichkeit und somit Gleichartigkeit zeigen, so wird ein unseren reingeistigen Vorgängen analoges Verfahren beim Turnen nicht nur zulässig, sondern sogar sehr ergiebig sein. Zur weiteren Begründung sei beispielsweise noch angeführt, daß alle Beinspreiz-, alle Barrenschwing-, alle Reckhangübungen, alles Wendauffitzen auf dem Pferde unter sich Verwandtschaft, Ähnlichkeit haben, daß ferner die meisten Turngeräte, wie z. B. Pferd, Barren, Leiter, verschiedene Hang- und Stützpunkte bieten, wodurch dem Augenscheine nach gleiche Übungen mancherlei Veränderungen erfahren können, wodurch oft Anlaß zu größerer Kraftanstrengung und Gewandtheitsentfaltung gegeben ist. (Man vergleiche hierüber die im dritten Teile angefügten Übungsbeispiele.) Selbst durch den Rhythmus, der beim Gerätturnen nur in sehr beschränkter Weise Verwendung finden kann, jedoch bei den Ordnung- und Freiübungen sich als ein sehr vorzügliches Bildungsmittel erweist, gewinnt das Kapitel von der Gleichartigkeit einen größeren Umfang.

Es hat oft seine Schwierigkeiten, die gleichartigen Übungen zu finden; ein ideenweckendes Mittel kann daher nur von großem Vorteile sein. Die Psychologie räumt dem Gegensatz bei der Ideenassociation ein mehr oder weniger bescheidenes Plätzchen ein. „Der Kontrast möchte sich wohl (vergl. Lehrbuch der Psychologie von Benedek, S. 177) in Folge der ihm zu Grunde liegenden Ähnlichkeit als weckendes Princip erweisen.“

Kann aber auch der Gegensatz bei Feststellung von Gesetzen zu einer Turnmethode als verwendbarer Baustein Beach-

tung finden? Der ganze Körper zeigt in seiner Gliederung, in der Anlage seiner Muskeln eine ziemlich streng durchgeführte Zweitheilung. Ferner sind überall im Organismus zusammenwirkende und gegenwirkende Muskeln anzutreffen. Jeder Bewegung, gleichviel ob sie von einem einzelnen oder von mehreren zusammenwirkenden Muskeln ausgeführt wird, stellen sich die gegenwirkenden Muskeln entgegen. Schon hieraus ergeben sich von selbst bei Thätigkeiten die Gegensätze rechts und links, vorwärts und rückwärts, gebeugt und gestreckt, oben und unten, eingliedrig und beidgliedrig. Daß diese Gegensätze bei einer harmonischen Ausbildung des Körpers für Gewinnung von Ideen nur von Nutzen sein können, liegt klar auf der Hand. Tritt nun vollends der Turner in ein bestimmtes Verhältnis zu einem Mitturner oder zu einem Gerate, so können sich hieraus eine große Anzahl von Gegensätzen in den Übungen ergeben. Es mögen hier nur Erwähnung finden: gleich und ungleich, auseinander und gegeneinander, Streckstüz und Knickstüz, Streckhang und Beugehang, aus der Ruhe und aus dem Anlaufe, ohne Drehung und mit Drehung, an Ort und von Ort, ohne und mit Schwung, ohne und mit Hüpfen, geschlossen und gespreizt. (In den Ausführungen der zwei ersten Themen ist wiederholt die Anwendung des Gegensatzes angegeben.)

Dem Gegensatz sind verwandte und neue Vorstellungen eigen. Hieraus folgt zunächst, daß er dem Princip des Gleichartigen nicht so fern liegt, als aus dem Wortlaute zu folgen scheint. Es werden daher die Übungen, die aus der Anwendung des Gegensatzes sich ergeben, immer eine gewisse Verwandtschaft mit den frühern haben. Daher braucht in der Übungsfolge keine so wesentliche Veränderung eintreten, daß dadurch die frühere Gedankenkette ganz unterbrochen werden könnte. Immer wird sich ein geistiger Faden auch dann noch in der Übungsfolge erblicken lassen.

Aus der größeren oder geringeren Gleichartigkeit der Übungen läßt sich deren größere oder geringere Schwierigkeit zu einander ermessen. Es dürfte daher aus vorstehendem hervorgehen, daß zuvörderst der Gegensatz keine mit den vorher-

gehenden Übungen nicht im rechten Verhältnis stehende Kraftanstrengung mit sich bringt, und daß er sodann, eben in Folge seiner Verwandtschaft zum vorhergehenden, das naheliegendste und somit das beste Aushilfsmittel bei eintretender Leere in der Übungsfolge ist.

In solchen kritischen Momenten, in welchen man um das Wie-nun-weiter verlegen ist, fasse man die vorhergegangenen Thätigkeiten ins Auge, man überlege sich, was war thätig, in welcher Weise war man thätig, wie wurde das Gerät gefaßt, welche Lage oder Stellung oder Haltung nahm man bei der Übung zu demselben ein, und gewiß wird dann der Gegensatz, mit ihm aber eine neue Übung oder, was in vieler Hinsicht dasselbe ist, eine Variation des zu behandelnden Stoffes und in Folge dessen meistens eine Anzahl neuer verwandter Übungen oder Variationen von selbst in das Bewußtsein treten. Dann und wann bietet auch die ungenügende, lineische Darstellung der Übungen beachtenswerte Winke zur Gewinnung neuer Bewegungsmöglichkeiten. Sehr oft kann es sogar geschehen, daß man bei diesem Verfahren auf Übungen kommt, die man vorher nicht gekannt hat, die nicht immer in den vielen gedruckten Übungsverzeichnissen zu finden sind. In der Regel drängt sich immer soviel Stoff auf, daß man nur darauf Bedacht zu nehmen hat, wie das Kleinliche und Unnötige von dem Notwendigen und Wesentlichen auszuscheiden ist.

Eine rationelle Methode hat allen, Anfängern sowohl als auch Geübteren, die geeignete Speise zukommen zu lassen. Daß man mit Anfängern nur einfache Übungen vornimmt, ist selbstverständlich, jedoch mit der Zunahme von Kraft, Gewandtheit und Ausdauer der Turnenden ist ein Fortschreiten zu zusammengesetzten Übungen ganz am Platze. Dem entspricht auch die auf jedem Turnplatze zu machende Beobachtung, daß geübtere Turner sich sehr oft nicht mit dem bloßen Abturnen einer Übung begnügen, sondern gern zwei oder mehrere Übungen in die engste Verbindung mit einander bringen, sie so zu sagen in einem Zuge turnen. Es ist diese Erscheinung der

Ausfluß der gewonnenen Kraftfülle und Kraftausdauer. Die Kombinierung von Übungen zu einer Einheit ist somit im Turnunterrichte ein wohlberechtigtes Verfahren. Hierdurch wird aber dem Turnbetriebe ein Feld von unabsehbarer Ausdehnung eröffnet; denn nur durch die Konstruktion der Gelenke wird die unendliche Fülle der Verbindungsmöglichkeiten einigermaßen beschränkt. Die Erfahrung hat gelehrt, daß durch die Zunahme der Kraft und Gewandtheit im Turnen diese Möglichkeiten jederzeit erhöht worden sind. Wie viele Verbindungen, die sich auf den Turnplätzen ein Heimatsrecht erworben haben, kann nicht schon jetzt die fortschreitende Turnkunst aufweisen! Welcher Wechsel, welche Variationen lassen sich aber trotzdem immer noch ermöglichen! Welches fruchtbare Gebiet eröffnet sich hiermit der Phantasie des Lehrers! Hieraus erhellt nun einesteils, welchen Wert diese Zusammenfügungen für den Lehrer haben, und andernteils, welcher ungleich höherer Nutzen für die Turner aus denselben hervorzurufen kann, indem solche Zusammenfügungen größere Muskelanstrengung veranlassen, zu größerer Gewandtheit führen und meist eine gesteigerte geistige Thätigkeit verlangen, da sie oft erhöhte Aufmerksamkeit, Selbstbeherrschung und Energie voraussetzen.

Welche hohen Anforderungen man an die Leistungsfähigkeit geübter Turner zur Zeit stellt, beweisen die Pflichtübungen an den Geräten beim Wettturnen zum 5. deutschen Turnfeste; als Beispiel mögen die beiden ersten zusammengesetzten Übungen am Reck und am Barren dienen: „Seithang rüstgriffs; Felgüberschwung und Rippen; Felgüberschwung aus dem Stütz (sog. freie Felge einmal) mit angehängtem Schwungstemmen; Flanke aus dem Stütz.“ — „Außenseitstand vorlings; Wendeschwung in den (Quer-) Stütz. Rückschwung mit flüchtigem Handsitzen, Vorschwingen mit Armwippen und einmal Stützhüpfen vorwärts mit Vorhehalte der Beine (im Streckstütz); Rückschwung; Senken in den Oberarmhang bei Beginn des Vorschwungs; die Rolle rückwärts in den Streckstütz; ab mit Drehlehre.“ Beide Übungen waren soviel wie möglich ohne

Pausen zwischen den einzelnen Theilen, also „in einem Zuge“ darzustellen.

Die verwandten Übungen einer zusammengesetzten Übung erhält man dadurch, daß man die den Elementen derselben nahe stehenden Bewegungen zur Verbindung heranzieht. Bei einer aus zwei Elementen bestehenden Zusammensetzung ist es möglich, den ersten oder den zweiten Teil (vergl. 10. Übungsbeispiel) oder auch beide Teile zugleich zu variieren (vergl. z. B. 7. Übungsbeispiel). Besteht dieselbe aus drei und mehr Elementen, so erweitert sich der Kreis der verwandten Übungen im wachsenden Verhältnis.

Daß die zusammengesetzten Übungen ein Ordnen nach Maßgabe ihrer Verwandtschaft zulassen, ist ganz selbstverständlich, und daß bei diesen Übungen zur Gewinnung neuer Ideen die Anwendung des Gegensatzes von Wichtigkeit werden kann, ergibt sich aus dem schon Gesagten von selbst. Es erübrigt hier nur noch anzufügen, daß, je einfacher und gleichartiger die verbundenen Übungen unter sich sind, je ungezwungener und natürlicher dabei der Gebrauch der Gelenke ist, desto leichter, desto turnrschicklicher diese Verbindungen sind. Hiermit ist aber auch zugleich der Gradmesser für die Schwierigkeit der Verbindungen untereinander gegeben, welcher bei der methodischen Anordnung derselben als Wegweiser zu dienen hat.

1. Der Turnunterricht sei entwickelnd.

Jedes Kind, mag es auch noch so jung sein, kommt mit einem gewissen Quantum ihm geläufiger Bewegungen auf den Turnplatz; denn der Kinder heiteres Regen ist der Turnfür erste Stufe, und je häufiger der Besuch der freien Spielplätze auf der Wiese, im Garten und im Wald gewesen ist, um so wohlvorbereiteter treten sie an den Turnunterricht heran. Dies setzt den Lehrer in den Stand, mit bekannten Bewegungen beginnen zu können. Fügt er beim Fortgange des Betriebes an das Bekannte etwas Neues, das noch nicht versucht und eingeübt ist, wofür also der Wille in der Hinzuziehung des

Muskelapparats entweder gar keine oder doch noch keine genügende Vorstellung sich erworben hat, das aber nur wenig vom ersten verschieden ist, so wird es natürlich dem Schüler nicht schwer fallen, dies auch noch zu erfassen und zur richtigen Darstellung zu bringen. Schreitet man in dieser Weise immer weiter vorwärts, so liegt auf der Hand, daß die immer schwieriger oder komplizierter werdenden Übungen, natürlich soweit sie innerhalb des vorhandenen Kraftmaßes liegen, jederzeit von Fall zu Fall ohne Mühe mit Klarheit erfaßt und deshalb korrekt dargestellt werden können. In den meisten Fällen wird dann eine kurze Andeutung genügen, um im Körper ein fügliches Objekt zu haben. Der pädagogischen Forderung, vom Bekannten zum Unbekannten zu verschreiten, kann sonach im Turnunterrichte völlig Genüge geleistet werden. Dies schließt gleichzeitig mit ein, daß auch die Möglichkeit, gemäß den weiteren Grundsätzen, vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Zusammengesetzten allmählich fortzuschreiten, gegeben ist, denn das Leichte ist meist das Einfache, und dieses ist in der Regel das Bekannte; das Zusammengesetzte geht fast immer mit dem Schweren Hand in Hand, und dieses ist nicht selten das Unbekannte. Es wird daher das Aufsteigen vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Zusammengesetzten dem Verschreiten vom Bekannten zum Unbekannten so ähnlich sehen, wie ein Ei dem andern.

Der Weg vom Einfachen zum Zusammengesetzten ist wegen seiner Augenfälligkeit leicht zu finden; mehr Schwierigkeit bietet der vom Leichten zum Schweren, da nicht immer ein sichtbarer Gradmesser der Schwierigkeitsverhältnisse vorhanden ist. Hier das subjektive Gefühl allein frei walten zu lassen, ist sehr trügerisch, da sehr oft das, was dem einen leicht erscheint, dem andern sehr schwer vorkommt. Es liegt dies neben der körperlichen Anlage mit in der nach verschiedenen Richtungen hin in verschiedenem Maße ausgebildeten Willensklarheit bei Beherrschung des Bewegungsapparates. Dagegen ist nicht in Abrede zu stellen, daß, je ähnlicher, je verwandter die eine Übung der andern ist, um so geringer auch der Unterschied

in der Schwierigkeit der Darstellung fein wird; daher liegt gleichzeitig in der Abstufung der Verwandtschaft auch der natürliche und sichere Gradmesser der Schwierigkeit. Man ordne nur die Übungen ihrer größeren oder geringeren Ähnlichkeit, ihrer Gleichartigkeit gemäß, und zum Leichten wird sich allgemach das Schwere gesellen.

Wie schnell oder wie langsam man beim Turnunterrichte seine neuen Maßnahmen nach den beregten Richtungen hin zu treffen hat, kommt ganz und gar auf die jeweilige körperliche Ausbildung der Turnenden an. Bei Anfängern wird man nur ganz langsam vorwärts schreiten, die einander folgenden Übungen werden sehr einfach sein und sich in der Ähnlichkeit sehr nahe stehen; dagegen bei Geübteren, bei denen der Wille eine größere Herrschaft über den Körper erlangt hat, und welchen sonach ein größeres Quantum von Bewegungen gäng und gäbe und deshalb eine weitere und sichere, schnellere und eindringendere Auffassung des vorgeführten Neuen und Unbekannten eigen ist, können die Übungsfolgen ein rasches Aufsteigen nicht entbehren.

Bei dem eben gekennzeichneten Lehrverfahren entwickelt sich eine Übung aus der andern, eine bereitet die andere vor, die vorangehende vermittelt das Verständnis der nachfolgenden. Es entspricht dieses Verfahren, welches auf den Grundsätzen der Logik basiert, ganz und gar der sogenannten sokratischen Methode, durch deren weiteste Anwendung auf alle Schulfächer die Schule der Neuzeit den hohen Standpunkt erklimmen hat, auf welchem sie heutigen Tages steht. Es sei noch angefügt, daß bei dem empfohlenen Lehrverfahren alle Übungen etwas Gemeinschaftliches haben, sich um einen bestimmten turnerischen Gedanken gruppieren, den man füglich das Thema der Folge nennen kann; die mehr oder weniger gleichartigen Übungen können nicht mit Unrecht als Veränderungen, als Variationen des Themas gelten; deshalb hat das vorgeschlagene Lehrverfahren (wie der nächste Abschnitt weiter darthun wird) Ähnlichkeit mit der musikalischen Kombination, und somit ist die Bezeichnung für dasselbe,

„Durchführung eines turnerischen Themas“, eine wohlbe-
gründete.

Die Durchführung eines Themas setzt durchaus nicht die Bekanntschaft mit einer größeren Anzahl von Übungen voraus. Nachdem in den ersten Stunden z. B. das Nichten, das Gehen an Ort, das Stampfen, das Fußwippen, das Armstoßen — alles Übungen, die ein langes Einüben nicht verlangen — den Schülern bekannt sind, kann das Variieren eines bestimmten Themas beginnen. Ein solches wäre z. B. im vorliegenden Falle: Armstoßen im Wechsel mit Taktgang. Durch Stoßen nach den verschiedenen Richtungen, in verschiedener Zeitfolge, durch verschiedenes Stampfen, durch Drehen beim Gehen läßt sich eine Übungsfolge schon für die allerersten Anfänger im Turnen aufstellen. (Vergl. hierüber Übungsbeispiel 1.) Dadurch, daß bei solchen kleinen Schülern schon zwei Übungen in Wechselwirkung gebracht werden, wird die Aufmerksamkeit beständig wach erhalten, und ein mechanisches Thun, das sich nur zu leicht einstellt, wenn eine Anzahl einfacher Bewegungsmöglichkeiten nach einander geübt werden, kann kaum aufkommen.

Auch auf den untersten Turnstufen hat man sich beim Gerätturnen ein Thema zu stellen, nur muß man bei den Durchführungen ein sehr elementares Verfahren einschlagen, um ganz allgemach den für turnerische Anschauungen noch wenig geübten Geist immer bei der nötigen Klarheit zu erhalten. Der Übungsbereich der Gerätübungen ist auch ein so reichhaltiger, daß sich für jedes turnfähige Alter genug Übungen auffinden lassen, die der Auffassungsgabe und der Körperkraft entsprechen. Übungen, die erst durch viele Wiederholungen, durch längeres Einpausen Eigentum der Schüler werden, passen nicht für dieselben, sondern sie sind für spätere Zeiten, für ein turngeübteres Alter aufzuheben.

Für Turnvereine ist ebenfalls das entwickelnde Lehrverfahren ganz erspriesslich, und warum sollte dies auch nicht der Fall sein; denn wo die Logik herrscht, da ist Ordnung und Erfolg zugleich. Strebende Turner fühlen sich an der Hand

einer entwickelnd aufbauenden Übungsfolge ebenso wohl, als wißbegierige Zuhörer einem logisch aufgebauten Vortrage bereitwillig folgen. Und die Erfahrung hat wiederholt den Beweis geliefert, daß die Turner, die sich durch die Praxis einigcs Verständnis über die Vorteile der successiven Methode erworben haben, den Vorturner tadelten, der im Ringeturnen mit einer buntscheckigen Reihenfolge aufwarten wollte.

Das entwickelnde Verfahren ist für das Behalten der Reihenfolge der Übungen ungemein vorteilhaft. Da sich bei demselben eins an das andere kettet, so treten bei Erinnerung an das Gesehene, an das Geübte, infolge der Verwandtschaftlichkeit der einzelnen Teile unter sich, meist immer eine Anzahl der gewonnenen Eindrücke gleichzeitig in das Gedächtnis, und bei einigem Nachsinnen läßt sich oft ohne Mühe der ganze Gedankengang mit allen seinen Wechsellern reproduzieren. Praktisch ist es daher auch, bei öffentlichen turnerischen Vorführungen, bei welchen in der Regel etwas stark an das Gedächtnis appelliert wird, die Reihenfolge der Übungen, wegen des besseren Einprägens, logisch sehr streng zu ordnen.

Schließt nicht auch gleichzeitig ein solches Verfahren alle Bedingungen eines raschen Fortschrittes mit in sich? Oder wäre dies etwa auch in gleicher Weise der Fall, wenn in bunter Reihe die verschiedensten Bewegungen einander folgen? Sind dieselben nicht einfacher Art oder schon alte Bekannte, so ist das baldige Erfassen von vornherein ausgeschlossen, desgleichen auch die vorausbestimmende Berechnung der Erfolge, wie es beim logischen Unterrichtsverfahren möglich ist. Wohl ist es richtig, daß durch wiederholtes Versuchen und Üben der Geist sich schließlich auch von der schwierigsten und zusammengefügtesten Übung ein klares Bild verschafft und daß endlich die richtige Darstellung derselben erreicht werden kann. Hinlänglich bekannt ist auch, daß der ungeschickteste Unteroffizier den ungelentigsten Rekruten schließlich so weit bringt, daß die militärischen Bewegungen sitzen. Unwillkürlich erinnert ein solches unmethodisches Lehrverfahren an die Alchimisten, die die verschiedenartigsten Stoffe in ihre Schmelztiigel warfen und zu

fochen anfangen. Wurden ihre Versuche mit Erfolgen gekrönt, wie dies beispielsweise Böttchern mit der Erfindung des Porzellans glückte, so können solche keineswegs als die zwingenden Folgen einer einsichtigen Handlungsweise gelten, sondern nur als die Erzeugnisse der Laune des Zufalls. Gleichen Wert hat ein Turnen, bei welchem ohne inneren Zusammenhang die Übungen einander folgen. Wird durch wiederholtes Probieren etwas gelernt, so mag man sich immer dieser Erfolge erfreuen, aber einen pädagogischen Wert hat ein solches Unterrichten nicht. Es fehlt eben die geistige Durchdringung des zu behandelnden Stoffes. Und solange wir uns nicht entschließen, unsere Übungsfolgen durch Gesetzmäßigkeit beherrschen zu lassen, solange wage man ja nicht, von der Kunst des Unterrichts im Turnen zu sprechen. Erst dann, wenn wir bestrebt sind, im Unterrichte nach den Gesetzen des Denkens Einheit in die Mannigfaltigkeit des Lehrstoffes zu bringen, treten wir ein in den Vorhof der Kunst.

Von vornherein sei hier einem Einwande begegnet, den man gegen das vorgeschlagene Verfahren von da machen wird, wo man als obersten Grundsatz hinstellt, man müsse in einer Turnstunde den ganzen Körper dergestalt durcharbeiten, daß stets Arme, Kumpf und Beine jederzeit in gleicher Weise zu üben seien. Diese Anschauung vom Turnbetriebe ist der Grund, daß in manchen Turnhallen Hang-, Stütz- und Springübungen an einem und demselben Apparate einander in der heterogensten Weise folgen. Eine richtige, ebenmäßige, durch ein klares Bewußtsein getragene Steigerung in der Aufeinanderfolge der Übungen ist da nicht möglich, vielmehr muß dort vielfaches Probieren einer und derselben Übung den Mangel an der Klarheit der Übungsfolge ersetzen. Es tritt an die Stelle des logischen Verfahrens das Drillsystem, das auf den Exercierplätzen in so ausgeprägter Weise gehandhabt wird. Denn es ist nicht immer für den Schüler leicht, sich schnell in das Wesen der Übungen hineinzudenken, namentlich bei großer Verschiedenheit derselben. Deshalb wird auch ein

Turnbetrieb, der die verschiedenartigsten Übungen unvermittelt aufeinander folgen läßt, für die Erreichung des gesteckten Ziels keinen besonders günstigen Erfolg haben, der schnelle Fortschritt im Turnen muß vielmehr hierdurch bedeutend beeinträchtigt werden.

Für den Lehrer ist überdem diese Betriebsweise sehr unbequem, da er, sobald ihm nicht ein Übungsverzeichnis oder ein großer Vorrat von Übungen zu Gebote steht, sehr oft um das Wie-nun-weiter in Verlegenheit geraten muß. Es tritt hier ganz dieselbe Erscheinung auf, die man so oft bei Gesprächen, bei denen kein bestimmtes Thema zu erschöpfen ist, beobachten kann. Hier schwinden leicht die Ideen, und die Erlahmung der Unterhaltung tritt ein.

Die harmonische Ausbildung unsers Körpers bedingt allerdings ein stetes Durchturnen desselben. Bei einer Gruppe verwandter Übungen wird jedoch immer nur eine bestimmte Anzahl von Muskeln in Thätigkeit versetzt, deshalb könnte man der hier vorgeschlagenen Betriebsweise den Vorwurf der Einseitigkeit machen. Hätte man auf den Turnplätzen nur ein Gerät, nur eine Turnart, so könnte man demselben eine gewisse Berechtigung nicht absprechen, da alsdann aller und jeder Ausgleich durch die methodische Behandlungsweise zu bringen wäre. Nun stehen aber die verschiedenartigsten Geräte für den Hang, den Stütz, den Sprung, das Schweben zur Verfügung. Wird unter diesen Geräten ein rechtzeitiger Wechsel wahrgenommen, so muß ein solcher Vorwurf als nicht zutreffend zurückgewiesen werden. Überdies hat ja auch jederzeit der Turnlehrer den vielgestaltigen Übungsbereich der Freiübungen als Aus Hilfsmittel zur Hand. Man lasse nur in jeder Turnstunde dieselben mit dem Gerätturnen in gehörige Wechselwirkung treten, und sodann vergeße man nicht, die Übungen an den verschiedenen Geräten so aufeinander folgen zu lassen, daß innerhalb einer gewissen Zeit der ganze Körper durchturnt worden ist.

Ja, wird man einhalten, dann ist es gar nicht möglich,

in einer Stunde die ganze Bewegungsanlage des Körpers turnerisch durchzuarbeiten. Ganz richtig, das soll auch nicht sein, sondern jede Turnstunde soll nur einen Teil des Ganzen bearbeiten; es ist genug, wenn nur nach so und so viel Zeit eine harmonische Durchbildung des Körpers zu verzeichnen ist. Behandelt man denn in anderen Disciplinen in einer Stunde ebenfalls das ganze Gebiet? Nur von Stunde zu Stunde fügen sich mit der Zeit die einzelnen Teile zum wohlgestaltigen Ganzen. Nicht im Nu entsteht des Bildhauers Ideal, sondern allgemach wächst das Ganze aus seiner Unform zum sinnbestrickenden Gebilde. „So wenig in den Schulstunden eines Tages und selbst einer Woche alle Geisteskräfte des Schülers gleichmäßig geübt zu werden brauchen und doch nach Verlauf eines Jahres ein ebenmäßiger Fortschritt in der Entwicklung des Geistes bewirkt werden kann, so wenig nötig, ja nicht einmal möglich ist es, alle Kräfte und Bewegungsanlagen des Körpers in einer Stunde zu üben. Es ist genug, wenn dies der Fall ist in einer größeren Reihenfolge von Stunden, und wenn im Verlauf eines größeren Zeitabschnittes, z. B. eines Jahres, alle Körperkräfte gleiche Berücksichtigung und Ausbildung erfahren haben.“*)

Weiter verdient hier der Erwähnung, daß bisher noch gar nicht mit zwingenden Gründen die Möglichkeit erwiesen worden ist, daß in jeder Stunde an einem und demselben Geräte die verschiedenartigsten Übungen folgen können, vielmehr weisen geradezu eine Anzahl Geräte darauf hin, daß man sich bezüglich der körperlichen Durchbildung an gewisse Termine und nicht an die kurze Zeit einer Übungsstunde zu halten hat; denn was kann man z. B. am Springel anders ausbilden, als die Schnellkraft der Beine; ferner kann bei den meisten Übungen am Pferd oder Bock in der Hauptsache nur die Ausbildung der Stützkraft der Arme und die Sprungkraft der Beine erzielt werden.

Auch aus der Art und Weise des üblichen Turnbetriebes

*) A. Maul, die Freiübungen, S. 167.

an Geräten ergibt sich durchaus nicht, daß verwandte Übungen einander nicht folgen dürfen. Bekanntlich tritt nach jeder ausgeführten Übung für den betreffenden Schüler eine kleine Pause der Erholung ein, da sicherlich in keiner Halle so viel Geräte vorhanden sind, daß auf einen oder zwei Schüler ein gleichartiges Gerät kommt. Als Regel wird vielmehr gelten, daß 8 bis 10 Schüler eine Kiege bilden und daher nach der 7 bis 9fachen Übungsdauer erst wieder von neuem der erste Schüler an das Gerät herantreten kann. Die vorher thätigen Muskeln werden sich daher sicher jederzeit soweit erholt haben, daß sie ohne alle und jede Gefahr wieder in ähnlicher Weise durch eine verwandte Übung zur Thätigkeit veranlaßt werden können. Hierfür sprechen alle bisher gemachten physiologischen Wahrnehmungen über die Leistungsfähigkeit der menschlichen Muskulatur. Diese ist überhaupt durchaus nicht so schwächlich konstruiert, daß man bei etwas außergewöhnlicher Anstrengung gleich Gefahren zu befürchten hätte. Was ein Körper ohne allen Nachteil bei gewissen Gewerken mitunter zu leisten hat, dafür kann jeder Tag schlagende Beispiele in großer Anzahl liefern. Wie oft und wie viele Male hintereinander hat z. B. ein Zuschläger in einer Schmiede den schweren Hammer zu wuchtigen Schlägen zu schwingen! Die Muskulatur kommt, so lange die erforderliche Ernährung und zeitweise Erholung nicht mangelt, bei solchen Arbeitern nicht herunter, wohl aber erhalten dieselben oft in kurzer Zeit jene stauenswerte Festigkeit und Ausdauer ihrer Gliedmaßen, wie sie bei mäßiger Arbeitsleistung sich niemals ausbildet.

Ausdrücklich sei jedoch hervorgehoben, daß es dem Verfasser durchaus fern liegt, aus derartigen Wahrnehmungen für den Turnbetrieb ähnliche Muskelanstrengungen befürworten zu wollen, denn jederzeit hat das Übermaß bei einem Erziehungsmittel fern zu bleiben.

Es hat Turnlehrer gegeben und giebt es vielleicht noch, die da glauben, je bunter die Übungsfolge in einer Stunde aussieht, um so harmonischer ist das Getriebe. Auch hat es in der That einen gewissen Reiz, mit einer geheimnisvollen

Kennermiene behaupten zu dürfen, nach dieser Armübung hat zur Ausgleichung schleunigst diese Beinübung, nach jenem Schwung dieser Kung und Sprung, nach jenem Sitz dieser Stütz zu folgen. Dies klingt ungemein fürsorglich und turngelehrt, ist aber weiter nichts als Willkür und Schwindel, der sich bei einem Erziehungsgegenstande, bei dem es sich doch um die sichere Erreichung vorausgesetzter Ziele handeln muß, einfach verbietet, vielmehr können hier nur die Gesetze der Logik eine sichere Garantie für die im voraus zu berechnenden Erfolge des Betriebes bieten.

2. Der Turnunterricht sei anschaulich.

Jeder Unterricht, der entwickelt, geht mit der Anschaulichkeit Hand in Hand, er stellt dieselbe als Vorbedingung hin; denn nur da setzt er seine Hebel ein, wo klare Vorstellungen vorhanden; diese sind aber meist ein Produkt der Anschauung. Wo es sich, wie beim Turnunterrichte, um zu erlangende Fertigkeiten handelt, ist die Anschauung gar nicht zu entbehren. Das, was geturnt werden soll, muß vorgeturnt werden, denn nur dadurch wird von der verlangten Übung am schnellsten und sichersten für die Schüler ein klares Bild gewonnen. Von jeher hat man daher das Vorturnen als Notwendigkeit angesehen und wird es auch für die Zukunft als eine solche beibehalten. Damit aber die Anschauung auch eine richtige sein kann, ist ein nach allen Richtungen hin mustergültiges Vorturnen Bedingung. Sollte durch ein einmaliges Sehen nicht die erforderliche Klarheit erzielt worden sein, so ist durch ein nochmaliges Vorturnen nachzuhelfen. Daß die entwickelnde Methode der Anschaulichkeit des Unterrichts ungemein Vorschub zu leisten imstande ist, erhellt aus dem schon Gesagten von selbst; denn das Nachfolgende ist ja immer nur eine Veränderung des Vorhergehenden; es ist deshalb von Fall zu Fall nur ein geringes Mehr zu begreifen, zu erfassen, um zur Klarheit zu kommen.

Daß in Schulen das Vorturnen der Übungen dem Lehrer

zukommt, braucht nicht des besonderen Beweises, deshalb ist die Forderung ganz gerechtfertigt, daß jeder Turnlehrer ein gewisses Quantum von Übungen darzustellen imstande ist, und zwar in zufriedenstellender Weise. Letzteres ist nicht ohne Wichtigkeit, da auch im Turnen das Wort gilt: „wie der Lehrer, so der Schüler“. Wenn letzterer eine nachlässige, steife, unbeholfene, linkische Darstellung von der Übung zu Gesicht bekommt, wie kann man da erwarten, daß seine Ausführung eine korrekte werde. In Turnvereinen hat man von jeher diejenigen mit dem Vorturnergeschäft betraut, die in ihren Leistungen die übrigen Riegenmitglieder überragten. Und wie in Schule und im Turnverein ein gutes Vorbild den Geschmack an schönen Bewegungen bildet und zur guten Darstellung anfeuert, ist eine auf Turnplätzen wohlbekannte Thatsache.

Die Forderung, daß der Leiter der Übungen auch erfahrener praktischer Turner sei, hat auch nach anderer Richtung hin seine volle Berechtigung. Wer leitet, muß eine Vorstellung von der Schwierigkeit von dem haben, was er verlangt. Er kann sich dieselbe nur durch Selbstübung verschaffen, denn auf dem Gebiete des Turnens giebt es keinen Austausch der Güter; was jeder hier an Kraft, Gewandtheit und Fertigkeit durch Übung erlangt, das ist nur für ihn da, eine Abtretung an andere ist eine Unmöglichkeit. Wohl kann die Anschauung zur Nacheiferung anspornen, aber was ein jeder als Turner schließlich ist und hat, das hat er sich nur durch eigene Arbeit zu erringen. Hier gilt in vollem Umfange das Wort: „Selber ist der Mann“. Wer daher seine Kräfte nicht selbst hinlänglich erprobt hat, kann nicht als verständnisvoller Leiter dem Turnunterrichte vorstehen; denn auf theoretischem Wege lassen sich die dazu erforderlichen Erfahrungen nicht gewinnen. Ein Hilfsbuch kann wohl in solchen Fällen manchen Nutzen bieten, aber vor Irrthümern und Mißgriffen kann es nicht schützen, abgesehen davon, daß nach solch einseitiger Vorbereitung eine selbständige Anschauung und Beurteilung der Sachlage völlig ausgeschlossen ist.

Wie schon erwähnt, verliert sich durch Unthätigkeit die

Fertigkeit im Turnen; deshalb ist es im Hinblick auf die Anschaulichkeit des Turnunterrichts eine nicht ganz gering anzuschlagende Forderung, daß jeder, der sich berufen fühlt, einmal diesen Unterricht leiten zu wollen, oder der ihm schon vorsteht, keine Gelegenheit vorübergehen lassen möge, wo er sich üben und weiter fortbilden kann.

Wohl ist das Vorbild des Lehrers als Vorturner jederzeit wirksamer als das eines anderen, gleichwohl ist es nicht möglich, daß derselbe alle und jede Übung vorturnen kann; denn sobald er mehrere Stunden am Tage im Turnen zu unterrichten hat, würde bei ununterbrochenem Vorturnen seine Kraft bald aufgerieben sein. Die Schonung des Lehrers verlangt daher schon, daß derselbe sich beim Vorturnen eine gewisse Reserve auferlegt und je nach Umständen vom turngeübten Schüler die Übungen vorturnen läßt. Nicht selten wirkt das Vorbild des Mitschülers auf die Klasse insofern anregender ein als das des Lehrers, als dadurch zur Anschauung mitgelangt, daß das Verlangte nicht über das Maß des Möglichen hinausgeht. Mit Vorsicht benutzt, kann es mitunter auch gar nicht schaden, von ungelenteten, unbeholfenen Schülern die Übung darstellen zu lassen, um recht auffällig zu zeigen, wie unschön und wie wenig sympathisch die Bewegungen eines Ungeübten oder Nachlässigen sind.

Zur Verdeutlichung des Gewollten genügt nicht allein das Vorturnen, sondern das lebendige Wort muß sich ihm ergänzend zugesellen. Es muß den Schülern gesagt werden: was ist das Wesentliche einer Übung, wie ist die richtige Haltung des Körpers dabei? damit sie sich ein klares Bild von der Übung machen können; denn je klarer die Vorstellung von derselben ist, desto richtiger wird die Darstellung selbst sein. „Wenn auch der Lehrer stets den Weg der Anschauung für die Schüler einhalten muß, so muß bei jeder gezeigten Übung doch ein Verständnis über die dabei erforderlichen Thätigkeiten sowie über das bei der Übung vorwaltend Beabsichtigte gegeben werden, damit auch das verständige Handeln einigermaßen durch ein im Denken erfaßtes Wissen geleitet wird.

Viele Schüler folgen zwar leicht der Macht des Eindrucks, welche die Anschauung auf sie hat, andere aber bedürfen neben der Anschauung auch noch die mehr durch Denken bestimmter vermittelte Erklärung der Übungssache, und es wäre ganz gegen den Zweck eines erzieherisch geleiteten Unterrichts, wollte man selbst bei den jüngeren Schulaltern nicht schon beide Wege der Unterweisung einschlagen. Auch die kleinsten Schüler und Kinder müssen wir als denkende Wesen unterrichten, und der Verstand muß mit der freien Ausübung ihrer jugendlichen Leibeskünste im gleichen Fortschritt geweckt und gebildet werden.“ (Spieß, Turnbuch I. S. 10.) Jedoch in große und zeitraubende Deduktionen und Demonstrationen dürfen diese Erklärungen nicht ausarten, weil sie dann schwerlich besonders förderlich für den Turnunterricht sein können. Denn es würde dann zuviel der kostbaren Zeit verloren gehen, und selten dürften sie das Wohlgefallen der Schüler erregen, die ja lieber eine mißlungene Übung zwei- und dreimal versuchen, als einer langen Erläuterung folgen. Man hat sich nur auf das Notwendigste zu beschränken.

Die Aufstellung der Schüler bei den Übungen ist oft für die Anschaulichkeit des Unterrichts nicht gleichgültig. Bei den Ordnungs- und Freiübungen ist für dieselbe die geöffnete Aufstellung günstiger als die geschlossene; deshalb, wenn es nicht die Art der Übung notwendig erheischt, wähle man immer die erstere, und dann stelle sich der Lehrer so, daß er von allen Schülern gesehen werden kann. Aus diesem Grunde empfiehlt sich für ihn ein etwas erhöhter Standpunkt. Beim Gerätturnen stelle man die Schüler so, daß sie alle Übungen, auch die ihrer Mitschüler, bequem beobachten können. Es ist daher die Aufstellung in Stirn neben oder um das Gerät herum viel praktischer als die in Flankenlinie vor dem Geräte, bei welcher es nur den vordersten Schülern möglich wird, alles deutlich wahrnehmen zu können.

3. Der Turnunterricht sei den Kräften entsprechend.

Die turnerischen Übungen sind so reichhaltig und so verschieden geartet, und sie stellen so ganz verschiedene Anforderungen bei ihrer Darstellung an die Kräfte der Übenden, daß man von vornherein dem Grundsatz gehuldigt hat: „eines schickt sich nicht für alle“. Und je weiter man in der Turnunterrichtskunst vorschritt, um so sorgfältiger teilte man den Stoff nach Schwierigkeitsstufen; denn man erkannte, daß der schnelle und sichere Fortschritt im Turnen nicht in der mühevollen Erlernung einiger Bravourstücke lag, sondern in der Aneignung vieler und der verschiedenartigsten Bewegungsmöglichkeiten innerhalb der jeweilig vorhandenen Kraftsphäre, und daß eine so gewonnene Basis für alle Verhältnisse die sichere Vorbedingung eines weiteren allmählichen Vorwärtsschreitens bildet. Es ergiebt sich aus dieser Wahrnehmung von selbst die pädagogische Forderung, daß sich die Übungsfolgen, die in den einzelnen Schulklassen vorgenommen werden sollen, innerhalb des Kraftmaßes der Zöglinge halten müssen. Dies hat in gleicher Weise bei den verschieden abgestuften Riegen eines Turnvereins seine Gültigkeit. Ist mit einer solchen Reihenfolge die Leistungsfähigkeit der Schüler erschöpft, so hat man dann zu einer andern Folge zu greifen, oder man geht auf eine Übung in der Gruppe zurück, die einen andern Weg der Weiterverfolgung der ähnlichen Übungen zuläßt (vergl. Thema 12, in dem die 3. Übung leicht als Ausgang für eine fernere Übungsfolge genommen werden kann). Findet der Lehrer jedoch, daß, namentlich beim Gerätturnen, bei Weiterverfolgung seines Themas die Übungen zu anstrengend werden, so hat er abzubrechen und es mit einer neuen Art von Übungen, die aber soviel als möglich ein anderes Muskelgebiet in Thätigkeit versetzen, zu versuchen.

Jede Übung, gleichviel ob leicht oder schwer, sofern sie nur für die Ausbildung des Körpers eine wirkliche Bedeutung, also einen erziehlichen Wert hat, kann als Anfangsübung

dienen, da auch die schwerste Übung zu mancherlei Veränderungen oder zu verschiedenen Zusammensetzungen Gelegenheit bietet. Aus praktischen Gründen wird man beim Beginn des Turnens immer eine solche aus dem Turnmaterial hervorsuchen, die sich leicht als Ausgangs- oder Grundübung für die folgenden Übungen eignet. Damit ist jedoch nicht gesagt, daß dieselbe eine elementare sein müsse; die turnerische Ausbildung der Klasse oder der Riege hat hierbei den Ausschlag zu geben. Sobald in einer Turnabteilung die nötige Ausbildung vorhanden ist, so kann der Betrieb mit Übungen beginnen, die ein hohes Maß von Kraft und Gewandtheit voraussetzen, aus denen sich sodann die schwierigsten Übungsfolgen entwickeln dürfen.

In Schulen, in denen das Turnen ein obligatorisches Unterrichtsfach ist und daher ein regelmäßiger Besuch der Turnstunden stattfindet, hat man, gemäß des in Frage stehenden pädagogischen Grundsatzes, den Stoff auf die aufsteigenden Klassen nach gemachten Erfahrungen im voraus verteilt und so den betreffenden Schulabteilungen ein festes Ziel gesetzt.

In Turnvereinen, wo der Besuch der einzelnen Riegenmitglieder nicht immer ein regelmäßiger ist, wo auch mitunter bei Zusammensetzungen der einzelnen Riegen nicht immer die Turnfertigkeit des einzelnen den einzigen Ausschlag giebt, ist eine so genaue stufenmäßige Abmessung des Turnstoffes nicht möglich, gleichwohl sind auch hier die vorzunehmenden Übungen der Durchschnittsleistung der Riegenmitglieder soviel als möglich anzupassen. Die Einsicht des Borturners hat das Richtige zu treffen. In den meisten Fällen kann für ihn als Maßstab für die Richtigkeit seiner Stoffauswahl die Wahrnehmung gelten, daß das, was er vorgeturnt hat, bei gehöriger Anstrengung der Riegenmitglieder im Durchschnitt von denselben zufriedenstellend nachgeturnt wird; wo dagegen ein häufiges Wiederholen, ein sogenanntes „Einpaucken“ Platz greifen muß, um das Verlangte einigermaßen richtig zur Darstellung zu bringen, da ist dasselbe durchaus nicht den Kräften

entsprechend, es gehört dann dieser Stoff in solche Riegen, die eine größere Vorbildung sich schon angeeignet haben.

Die Forderung, das Turnen sei den Kräften entsprechend, bezieht sich nicht bloß auf den Verlauf der Übungsfolgen, sondern auch auf die Dauer der Übungszeit. Wohl soll man sich in der Turnstunde anstrengen, denn ohne Anstrengung kein Nutzen und keine Befriedigung; daher auch ein Turnen, das nicht anstrengt, nichts taugt; jedoch zum Übermaß darf es in keinem Falle führen, denn Überanstrengung führt zur Erschlaffung, zum Mißmut und zum Stel, und davor sind Zöglinge allen Ernstes zu bewahren. Nur zu leicht kann man des Guten zuviel thun, wenn man die Turnzeit zulange ausdehnt. Die Erfahrung spricht dafür, daß man in der Regel beim Schulturnen eine Stunde hintereinander ohne Schaden wacker turnen kann. Nur bei kleinen, sechs- und siebenjährigen Schülern, die in den übrigen Fächern in vielen Orten nur $\frac{1}{2}$ stündige Lektionen haben, empfehlen sich auch für das Turnen derartige kurze Übungszeiten, und dann, wenn möglich, täglich je einmal. Es sagt dem Körper ein öfteres Turnen in verhältnismäßig kurzen Zeiträumen mehr zu, als ein selteneres, aber langandauernderes. Der durch reges Bewegen, wie es eben beim Turnen statthat, erhöhte Stoffverbrauch verlangt naturgemäß bald Ersatz; tritt derselbe nicht zur rechten Zeit ein, was bei fortgesetzter Anstrengung eben nicht möglich ist, so macht sich dann Ermüdung, Erlahmung, Erschlaffung bemerklich, der von vornherein durch entsprechend kurze Turnzeiten begegnet werden kann. „Es wäre gefehlt, wollte man die Turnzeit unserer Schüler zu längerer Dauer als eine Stunde setzen. Bei gut geleitetem Unterrichte kann in dieser regelmäßig begrenzten kürzern Zeit mehr geleistet werden, als wenn man über das Maß dieser Dauer hinausgeht. Es ist hier wie bei allem andern Unterrichte jede Überspannung zu vermeiden, und besser, wenn die Schüler nach beendigter Stunde in ihrer Lust unterbrochen werden, als wenn man bei längerer Ausdehnung der Turnzeit die Übersättigung und Abnahme der Lust zu erwarten hat.“ (Spieß, Turnbuch I. S. 9.)

Bei Erwachsenen in Turnvereinen, bei denen die körperliche Ausdauer mehr erprobt und die Kräfte vielfach gestählt sind, da ist eine längere Turnzeit mehr am Platze als in der Schule, doch dürfte für die meisten ein zweistündiges Turnen das höchste zulässige Maß in sich schließen. Denn auch hier hat sich schon mehrfach der große Übereifer auf das bitterste gerächt, und dies um so eher, sobald der übermäßigen Anstrengung nicht regelmäßig ein entsprechend langer Schlaf folgen oder wo dem Körper nicht auch die erforderliche kräftige, gesunde Nahrung zugeführt werden konnte.

Bei Anfängern im Turnen darf nicht übersehen werden, daß das zu benutzende Gerät auch ihrer Größe zu entsprechen hat. So darf z. B. der Bock, das Pferd, der Barren, die wagerechte Leiter nicht so hoch gestellt sein, daß es den Übenden bei allem Fleiße und aller Anstrengung kaum möglich ist, in den Stütz resp. in den Hang zu springen; desgleichen darf bei den verschiedenen Reckübungen die Stange nur so hoch gestellt werden, daß die Schüler möglichst ohne Hilfe auf dieselbe gelangen können.

Bei zusammengesetzten Frei- und Ordnungsübungen werden nicht selten an das Gedächtnis große Anforderungen gestellt, namentlich beim Zusammenfassen der vorgeführten Übungselemente zu einer sogenannten Übungsfolge, die mitunter mehr als hundert Zeiten mit verschiedenen Thätigkeiten umfaßt. Ist in solchen Fällen der Aufbau nicht ganz übersichtlich, so werden in der Regel die ersten Ausführungen nicht zufriedenstellend sein können, da man über die Kräfte des Gedächtnisses hinausgegangen ist. Um zum Ziele zu kommen, müssen alsdann öftere Wiederholungen die Gedächtnislücken beseitigen. Dies ist oft auch da der Fall, wo man sich darin ergeht, jährlich so und so viele Reigen einzuüben. Daß die Einübung einer langen Reihenfolge von Übungen einen speciell turnerischen Nutzen haben kann, ist wohl kaum zu begründen, vielmehr wird es für die Ausbildung des Körpers von größerem Nutzen sein, solche Übungsfolgen zu wählen, bei denen eine besondere Gedächtnisübung ausgeschlossen bleibt. Wohl soll

der Turnunterricht den Geist anregen und ermuntern, aber zur Gedächtnisplage soll und darf er nicht ausarten.

4. Der Turnunterricht sei beharrlich.

Die einzelnen Turnlehrstücke heißen Übungen, was deutlich darauf hinweist, daß derjenige, welcher es im Turnen zu etwas bringen will, sich zu üben, d. h. ein und dasselbe oder doch Ähnliches wiederholt vorzunehmen hat, bis es ihm geläufig geworden ist. Wenn auch das entwickelnde Lehrverfahren ein schnelles Verständnis in der Thätigkeitsrichtung des Körpers von Übung zu Übung wesentlich erleichtert, so hat es doch oft seine Schwierigkeit, den Willen über den jeweiligen Gebrauch der nötigen Gliedmaßen zur völligen Klarheit zu bringen, auch verliert sich oft, wie schon oben berührt wurde, die Willensklarheit im Bereiche der Bewegungen, und nur wiederholtes Üben kann den Erfolg sichern und zur Meisterschaft führen. Es tritt im Turnunterrichte dieselbe Erscheinung auf, wie beim Unterrichte in anderen Fertigkeiten. Wie oft muß nicht z. B. im Zeichenunterricht die Hand den Griffel führen, bevor sie fähig ist, eine gerade Linie oder ein wohlgefälliges Oval darzustellen! Solche Wahrnehmungen beweisen deutlich, daß der Turnsache durchaus nicht gedient ist, wenn von einer Übungsreihe zur andern gehastet wird, bevor die erste wenigstens bis zu einem gewissen Grade Eigentum des Übenden geworden ist. „Eile mit Weile“ gilt auch für den Turnunterricht. Sobald man bemerkt, daß diese oder jene Übung in der Übungsabteilung nicht der Stufe entsprechend dargestellt worden ist, so ist nicht weiterzugehen, sondern zu wiederholen, jedoch, und das sei ganz ausdrücklich hier nochmals betont, ein sogenanntes „Einpauken“ darf sich daraus nicht entwickeln. Tritt ein solcher Fall ein, dann hat sich der Lehrer oder Vorturner in der Beurteilung der Verhältnisse verrechnet, indem die betreffenden Übungen einer höheren Fertigkeitsstufe zuzuweisen waren.

Sodann ist für eine bestimmte Zeit nur ein solches Maß

von Stoff auszuwählen, daß ein öfteres Wiederholen auch möglich ist. Leicht versehen es in dieser Hinsicht mitunter solche Vorturner, die da meinen, der Kiege einen guten Dienst damit zu erweisen, wenn sie für jeden Turnabend etwas Neues bringen. Das taugt nichts, man begnüge sich vielmehr mit wenigem, dessen Darstellung sich aber durch Abrundung auszeichne. Damit soll jedoch nicht gesagt sein, daß man überhaupt nicht weiterzugehen habe, bevor nicht die vollendete Darstellung der Übungen erzielt worden ist. Ein solches Verlangen würde zu einem Betriebe führen, der Lehrenden wie Lernenden in gleicher Weise zur Plage werden müßte.

Wohl haben wir bei Darstellung der Übungen dem Schönheitsprincipe in vollem Umfange Rechnung zu tragen, und nur das Vollendetste kann die Erfüllung des gestellten Zieles einschließen; gleichwohl giebt es bis zu dieser Höhe noch eine Anzahl niederer Grade der Darstellung, die keineswegs unbefriedigend und unschön wirken, vielmehr zufriedenstellend, angenehm und erfreuend berühren. Diese Abstufungen machen den Stoff des Turnunterrichts so biege- und schmiegsam, daß oft eine und dieselbe Übung den verschiedenen Fertigkeitsstufen zugeteilt werden kann, ohne doch gegen das Streben nach dem Schönen zu verstößen.

Der Fortschritt in der Leistungsfähigkeit ist daher nicht allemal ein quantitativer, er ist ebenso oft auch ein qualitativer, weil sich eben im Turnunterrichte oft ein und dieselbe Übung auf den verschiedenen Stufen der Ausbildung der Zöglinge verwerten läßt. In solchen Fällen muß dann die Haltung des Körpers den Fortschritt bekunden. Ein Knie- und Rumpfbeugen, ein Wendesitz auf dem Pferde, ein Felgaus-schwung am Reck, von größeren und älteren Schülern ausgeführt, muß daher, sobald Anspruch auf Befriedigung erhoben werden soll, ein anderes Bild zeigen, als die Darstellung gleicher Übungen von kleineren und jüngeren Schülern. Es muß alsdann die straffere, korrektere Haltung, die zu Tage tretende völlige Beherrschung des Körpers, die Sicherheit in

der Ausführung der Übung das befriedigende Gefühl erzeugen, den ästhetischen Eindruck bewirken.

Jederzeit sei man deshalb beharrlich darin, auf jeder Stufe auf eine den Verhältnissen entsprechend gute Leistung zu dringen. So wird man mit jedem Fortschritte auch in ästhetischer Beziehung immer höher und höher steigen, bis endlich auf der höchsten Stufe volle Formvollendung der Lohn der langen Arbeit sein wird.

Zur befriedigenden Darstellung der Gemeinübungen, namentlich bei Ordnungs- und Freiübungen, gehört das korrekte Antreten des einzelnen, ein genaues Richten nach gegebenen Verhältnissen der einzelnen untereinander und eine gleichmäßige, präcise Ausführung der gegebenen Befehle. Fehlt es an dem einen oder dem andern, so kann das gebotene Bild keine volle Befriedigung gewähren. Gleichwohl ist es für den Lehrer oder den Turnwart nicht leicht, nach den angedeuteten Richtungen hin jederzeit erfreuende Resultate aufzuweisen. Hier kann jedoch nur wiederholtes Erinnern, wiederholtes Üben, kurz, treues Ausharren, mag es auch mitunter nichts weniger als eine freudige Stimmung erwecken, zum endlichen Gelingen führen.

Wie es im Schreibunterrichte falsch sein würde, gleichzeitig verschiedene Duktus zu lehren und zu üben, da das Durcheinander nur Unsicherheit und Verwirrung erzeugen würde, so kann es in ähnlicher Weise dem Turnunterrichte nicht förderlich sein, wenn für bestimmte, oft wiederkehrende Bewegungen nicht eine feste Form beliebt wird. Es betrifft dies namentlich das Gehen an und von Ort, das Drehen im Gehen, den Anfang der Übungen ob links oder rechts. Man entscheide sich für eine bestimmte Form, die, sobald nicht, um die Aufmerksamkeit zu prüfen, ein besonderer Befehl ausnahmsweise etwas anderes verordnet, regelmäßig bei allen zur Darstellung zu gelangen hat. Ist man von Haus aus hierin konsequent, so erspart eine solche Einrichtung vieles Reden, und durch sie wird mancher sonst störende Fehler und manche lästige Unsicherheit vermieden. Auch sei man beharrlich darin, eine und dieselbe

Übung immer mit gleichem Namen zu belegen, wodurch von vornherein manchem unliebsamen Mißverständnisse begegnet wird. Scheinbar handelt es sich im Vorliegenden um Kleinigkeiten, gleichwohl sind dieselben für das Gelingen des Ganzen, für einen glatt dahin fließenden Betrieb von sehr großer Wichtigkeit.

Der Turnlehrer ist mit dazu berufen, den Schüler zu Anstand und Sitte zu führen; deshalb ist zunächst alles vom Turnplatz streng fern zu halten, was hiergegen verstößt, so das Lärmen und Schreien, das Schimpfen und Zanken, das Stoßen und Balgen, das Tollen und Toben. Ordnung und Gesetz sollen vielmehr immer begleiten die Freude und die Fröhlichkeit beim heitern Spiel, den Ernst und den Fleiß bei straffer Turnarbeit. Das Verhalten der Turner untereinander sei daher immer ein wohlgefittetes und wohlgepflegtes. Sobald der Schüler in Verkehr mit dem Lehrer tritt, so ist niemals ein nachlässiges Benehmen zu dulden. Solange der Lehrer mit dem Schüler spricht, hat dieser in anständiger Haltung vor ersterem auszuharren und die etwaigen Antworten in bescheidener Weise vorzubringen. Auch dringe der Lehrer jederzeit darauf, daß das Grüßen in der hergebrachten Umgangsform geschehe. Denn nicht selten begünstigt ein langjähriger Verkehr mit demselben bei den Schülern das Heranwachsen eines Schlendrians, der meist harmlos ist, und der Liebe und Achtung gegen den Vorgesetzten keineswegs zu nahe treten will. Aber im Interesse der Schüler bestche der Lehrer auf dieser Forderung, denn durch solche Beharrlichkeit lernen dieselben so ganz nebenbei und von früher Jugend auf, was sich im Begegnen mit andern schickt.

Es gewährt durchaus keinen schönen Anblick, wenn die Schüler den Turnplatz lärmend und jagend verlassen, wozu sich nur zu gern lebensfrohe, übermütige, mutwillige Knaben verleiten lassen, wenn nicht das Auge des Lehrers das Hinweggehen überwacht. Dasselbe sei ein geartetes und verrate, daß Zucht und Ordnung in der Übungsstunde geherrscht hat. Man thut daher wohl, der Spießschen Forderung: „Vor dem

Abzuge aus der Stunde stellt sich, wie bei dem Beginn derselben, die Schülerschaft in Urstellung auf und wird entlassen, sobald der Lehrer für gut findet, das Zeichen zu demselben zu geben“ (Spieß, Turnbuch II. S. 503), jederzeit Beachtung zu schenken.

5. Der Turnunterricht sei umsichtig.

Von jeher hat es Gegner des Turnens gegeben, die über die Gefährlichkeit desselben geschrien und geschrieben haben. Es ist auch nicht zu leugnen, daß ein unvorsichtiges Gebaren bei diesem Unterrichte leicht ein Unglück herbeiführen kann; deshalb ist es für den Turnlehrer eine ernste Pflicht, so umsichtig wie möglich zu verfahren. Dies hat sich zunächst in der Auswahl des Übungsstoffes kund zu geben. Was daher nicht mit der jeweiligen Körperentsaltung übereinstimmt, ist nicht zulässig. So z. B. sind zu breite Barren, in denen sich die Übenden nicht sicher stützen können, nicht zu dulden, ferner ist der Knickstüz bei jugendlichen Turnern mit großer Vorsicht einzuführen. Wenn es auch vor dem 16. Lebensjahre in den einzelnen Klassen schon Schüler giebt, denen man das Knickstützen zumuten darf, so ist doch dasselbe nicht früher in den Klassenzielen aufzunehmen. Auch darf es dann nicht allzu oft und zulange Anwendung finden, da es sonst für die Gesundheit leicht nachteilig werden kann. Namentlich hüte man sich vor dem zu zeitigen Schwingen im Knickstüz. Der Knickstüz in seiner allseitigen Anwendung erfordert volle Manneskraft, indem er eine große Kräftigung der Muskeln voraussetzt; das angehende Jünglingsalter wird sich daher nur mit Knickstüzversuchen begnügen müssen.

Bei den Übungen selbst gestatte man nicht ein übermütiges Wesen und schälerndes Necken. Deshalb sei der Anlauf bei den Springübungen nicht hastig und wild, wodurch nur eine Geschwindigkeit erreicht wird, bei welcher sich der Turnende nicht mehr beherrschen kann und die glückliche oder unglückliche Ausführung allein dem Zufall überlassen bleibt. So ist

ferner das zum „Lachenmachen“ und das unbesonnene Anreizen zu höheren Leistungen seitens der Schüler nur von Nachtheil, und es hat somit zu unterbleiben. Weiter ist ein Hereinlaufen in die Anlaufsbahn strengstens zu untersagen, da nur zu leicht ein gegenseitiges Überrennen stattfinden kann. Der Niedersprung hat jederzeit auf beiden Füßen zu geschehen, und doch, ehe man es sich versteht, vergessen dies mitunter auch die besten, leichtfüßigsten Springer und springen nur mit einem Fuße nieder und setzen sich so der Gefahr einer Fußverletzung aus. Daher lasse man eine derartige Ungehörigkeit niemals ungerügt, schreite vielmehr bei öfterer Wiederkehr ganz energisch ein. Desgleichen auch, wenn man beim Schnurenpringen bemerkt, daß, um das Rücken zu ersparen, die helfenden Schüler die Schnur halten. Große Aufmerksamkeit erfordert das Schwingen am Reck, denn nur zu leicht kann diese Übung, wenn über die Kräfte zu hoch geschwungen wird, große Gefahren nach sich ziehen. Und doch wie gern schwingen die Kinder und lassen sich gern, um recht bald in Schwung zu kommen, von ihren bereitwilligen Mitschülern einen beihelfenden Stoß geben. Letzteres dulde man nie, und ersteres gestatte man nur in mäßiger Weise, bis der Griff ein sicherer und die Armkraft eine zuverlässige geworden ist. Nicht selten schwingen übermütige Knaben am Barren so hoch, daß die Arme den Dienst versagen und ein Zusammenbrechen oder, was unter Umständen noch gefährlicher werden kann, ein Überschlagen die Folge hiervon ist. Deshalb walte auch hier, solange nicht die nötige Kraft und Geschicklichkeit vorhanden, ein unbedingtes Moderato. Beim Barrenturnen ist weiter darauf acht zu geben, daß die Schüler nicht zu nahe am Ende des Holms Stütz fassen, da alsdann dieselben beim unvorsichtigen Schwingen vorwärts nur zu leicht rückwärts auf den Boden fallen können. Aus diesem Grunde lasse man die Schüler stets innerhalb der Barrenständer Griff nehmen. Rippen dann ja einmal die Schüler beim Schwingen um, so können dabei höchstens die Arme etwas hart auf die Holme niederschlagen, was jedoch von keinem Belang ist. Mitunter

kann man gewahren, daß dienstwillige Knaben sich anschicken, sich in das „Nest“, das ein anderer am Barren darstellt, zu setzen. Dies dulde man in keinem Falle, da die Übung keinen Nutzen hat, wohl aber sehr leicht gefährlich werden kann.

Das Laufen treibe man nicht zu lange, gleichwohl übe man es gehörig. Man mache die Dauer des Laufens von der allgemeinen Wahrnehmung über die Anstrengung abhängig und verlasse sich nicht allzusehr auf die Aussagen der Kinder, die nicht selten in ihrem Eifer über ihre Kräfte hinausgehen wollen. Ferner gestatte man jederzeit, daß der aus der Reihe der Ubenden austreten kann, der etwa Herzklopfen oder eine sonstige Beschwerde empfindet. Am Ende des Laufens lasse man, namentlich wenn es am Schlusse der Stunde vorgenommen worden ist, ein langsames Taktgehen folgen, damit sich die Schüler wieder erholen, beruhigen und abkühlen können.

So kräftigend das Klettern an sich ist, so vorsichtig hat man es zu handhaben, indem nur zu leicht bei diesen Übungen eine geschlechtliche Überreizung möglich ist. Eine solche kann herbeigeführt werden durch zu öfteres Klettern, also durch Überanstrengung und durch das Gerät selbst, wenn es nur ein Klettern gestattet, das eine Reibung der Geschlechtsteile herbeiführt. Deshalb ist der Klettermast vom Turnplatze zu verpönnen, da sowohl das Herauf- als das Herabklettern geschlechtlichen Reiz verursachen kann, ohne doch hiergegen irgendwelche Vorsichtsmaßregel zur Hand zu haben. Weiter hat man bemerkt, daß wiederholt und an verschiedenen Orten von Schülern und Schülerinnen in unbewachten Augenblicken die schrägen Kletterstangen zu geschlechtlichen Ungezogenheiten benutzt worden sind. Man verzichte daher lieber auf einige Übungen, die sich besonders gut an den schrägen Stangen darstellen lassen, als einem Kinde durch Turngeräte Gelegenheit zu einer höchst gefährlichen Verirrung zu geben. Dies ist wohl allein schon Grund genug, die schrägen Kletterstangen aus Schulturnhallen zu verbannen. Schon das Klettern an den senkrechten Stangen und dem Taue erheischt aus geschlechtlichen Gründen alle Vorsicht. Wenn auch das Hinaufklettern an den

genannten Geräten unbedenklich ist, so bietet dagegen das Herabgleiten im Kletterschluß an einer Stange oder einem Taue große Gefahren, daselbe geschehe daher bei Knaben unter Aufgabe des Kletterschlusses regelmäßig zwischen zwei Stangen oder mit Grätzhalte der Beine; Mädchen haben die Hangelübungen stets zwischen zwei Stangen auszuführen und beim Herabgleiten die Füße geschlossen zu halten.

Ferner dulde man nicht, daß die Schüler zu schwere Hantel, Steine und Gewichte heben. Es ist für den Körper zu trüglischer und stärkender, einen kleinen Körper öfter zu heben, als einen verhältnismäßig zu schweren mit Ach und Krach ein-, zweimal in die Höhe zu bringen, abgesehen von den Gefahren für das körperliche Wohlbefinden, die hieraus leicht erwachsen können.

Überwacht der Lehrer beim Kürturnen das Schwingen am Rundlauf nicht, so laufen die Schüler nur zu gern bloß rechts herum, weil ihnen die andere Seite meist etwas unbequem ist. Da dieses Gebaren ein einseitiges ist, so ist es in keinem Falle zulässig.

Regel sei, die Schüler niemals erschöpft oder erhitzt aus dem Unterrichte zu entlassen, die Erholung und Abkühlung hat zuvor in der Halle zu geschehen.

Von großer Wichtigkeit ist auch das sogenannte „Hilfegeden“ bei den Turnübungen. Dasselbe ist nur dann zulässig, wenn bei der Übung die Möglichkeit eines Falles nicht ausgeschlossen bleibt, in allen übrigen Fällen hat es fernzubleiben, namentlich ist das Hinaufheben auf das Gerät, was meist stört und nicht selten die Faulheit unterstützt, unstatthaft. Wie schon gesagt, hat das Turngerät immer der Größe der Schüler zu entsprechen. Jederzeit stelle man beim Bodspringen mindestens einen, besser drei zuverlässige Knaben für etwaige Hilfe vor den Bod. Ähnlich verfare man bei dem Überspringen am Pferd; bei Hochübungen, wo ein Fallen nach beiden Seiten nicht zu den Unmöglichkeiten gehört, stelle man zu beiden Seiten einen Helfer auf. In Turnvereinen hat natürlich der Turnwart und der Anmann das Geschäft des Hilfegedens ge-

treulich zu besorgen. Bei den Barrenausschwüngen halte man dagegen streng darauf, daß sich jeder selbst Hilfe gebe und deshalb mit der einen Hand vor dem Niedersprunge den betreffenden Holm erfasse.

Vor Beginn der Übungen vergewissere man sich, ob das Gerät auch fest auf dem Boden steht, und ob es sonst gehörig befestigt und gestellt ist. Im Winter bei langer trockener Kälte wird oft der gebielte Fußboden der Halle spiegelglatt; für die Reinlichkeit ist dies wohl erfreulich, aber für das Springen ist dies um so ungünstiger. Man thut in solchen Fällen gut, die Springübungen auf günstigere Zeiten zu verlegen. Bemerkt man ferner, daß hölzerne Reckstangen oder Springstäbe mehr oder weniger angebrochen sind, so beseitige oder zerbreche man sie sofort.

Auch hat man den äußeren, klimatischen Verhältnissen Rechnung zu tragen. Bei starkem Ost- oder Nordwind turne man nicht im Freien, namentlich wenn der Turnplatz nicht geschützt liegt. Wünschen die Schüler in warmen Tagen auf schattenlosem Platze die Mühe beim Turnen aufzusetzen, so gestatte man dies, bei großem Sonnenbrande setze man aber lieber, sobald keine schützende Halle vorhanden ist, das Turnen aus oder verlege es, wenn es die Verhältnisse gestatten, auf kühlere Tagesstunden. Regelmäßig stelle man die Schüler so, daß sie nicht gegen die Sonne sehen.

Eine Turnhalle kann nach allen Seiten hin Fenster haben, jedoch sorge man dafür, daß vor dieselben auch gut schützende Vorhänge angebracht werden. Genügende Ventilationsvorrichtungen dürfen in keiner Turnhalle fehlen, und sie müssen immer richtig gestellt sein. Die größte Reinlichkeit herrsche in der Halle. Ist in derselben oder auf dem Platze Staub, so ist er durch Spritzen niederzuschlagen, dabei hat man sich jedoch sehr davor zu hüten, daß der Fußboden nicht zu naß und somit schlüpfrig werde.

Endlich unterlasse der Lehrer nicht, wenigstens bei Anfang des Schuljahres, die Schüler zu fragen, ob sie ein körperliches Leiden an sich haben. Meldet sich in Folge dessen einer, so hat,

wenn das Übel nicht sichtbar ist, erst der Arzt festzustellen, ob der Betreffende am Turnunterrichte teilnehmen kann.

In gegenwärtiges Kapitel gehört noch, wenn auch etwas entfernt, die Besprechung einiger Außerlichkeiten, deren Regelung den Turnlehrer leicht mit dem Elternhause der Kinder in Konflikt bringen kann, die aber gleichwohl im Interesse des Unterrichts nicht außer acht zu lassen sind.

Zu dicke Kleider sind beim Turnen unbequem und können leicht, da sie eine verhältnismäßig zu große Erhitzung veranlassen, üble Folgen für die Gesundheit herbeiführen, deshalb veranlasse man seine Schüler, sich für die kalten Tage Jacken von leichtem, haltbarem Stoffe anzuschaffen, in warmen Tagen empfehle man das Ablegen aller unnötigen Kleider. Für die Reinlichkeit der Halle ist es von Wichtigkeit, wenn die Schüler beim Turnen Turnschuhe tragen, auch sind dieselben für das Gelingen vieler Übungen nicht ohne Wert. — Den Mädchen rate man an, sich der Schnürleiber, die bekanntlich die Entfaltung des Körpers hemmen, zu entledigen und sich ein einfaches, bequemes, bis auf die halbe Unterbeinhöhe herablangendes, nur mit einem Gürtel in den Hüften zusammenzuschließendes Turnkleid anfertigen zu lassen. Hohe Absätze an den Schuhen tadele man scharf; gleichwohl wird sehr oft die herrschende Mode gegen die schwache Stimme des Lehrers obliegen. Wenn auch nicht überall das Praktische Anklang findet, so sei man schon zufrieden, wenn es nicht ganz außer acht gelassen wird.

6. Der Turnunterricht sei zeitausnuzend.

Auch für den Turnlehrer gilt das Wort: „Zeit gewonnen, viel gewonnen“, denn meist entrollt die Zeit rascher, als die Erreichung des gesteckten Zieles von statten geht. Sehr oft hat es aber auch der Lehrer in der Hand, viel Zeit zu sparen, wenn er es versteht, am rechten Orte Maß und Ziel zu halten und mit vollem Segel zu arbeiten, wo es die Klugheit erheißt. Für den Turnunterricht wird da, wo er eingeführt ist,

seiner Wichtigkeit gemäß verhältnismäßig zu wenig Zeit verwendet, und doch gilt es, auch unter so ungünstigen Verhältnissen etwas Zufriedenstellendes, etwas Tüchtiges zu leisten. Daher hat der Turnlehrer um so mehr Veranlassung, genau zu erwägen, wie er die gegebene Zeit zu Nutz und Frommen seiner Zöglinge auszukaufen hat. Unwillkürlich wird sich ihm die Frage aufdrängen: was führt am schnellsten und sichersten zum Ziele? Bei Beantwortung derselben wird er zunächst auf einige Gedanken kommen, die schon in den vorausgehenden Abschnitten ihre Erörterung gefunden haben, sie werden daher hier nur der Vollständigkeit wegen flüchtig berührt.

Wie schon dargethan, erschließt das entwickelnde Lehrverfahren ein schnelles Verständnis des Vorgeführten, und Hand in Hand mit ersterem unterstützt ein Unterricht, der den Stoff der gewonnenen Ausbildung der Zöglinge genau anzupassen weiß, das rasche Fortschreiten. Ist nicht hierin die Antwort gegeben, welche Wege zu beschreiten sind, um die gegebene Zeit gehörig ausnutzen zu können? Weiter ergibt sich daraus von selbst, daß die auf die Übungen zu verwendende Zeit auch in geradem Verhältnisse zu den erzielten Erfolgen zu stehen hat; daher haben für eine Übungsabteilung alle als kleinlich und tadelnd erscheinenden Übungen fortzubleiben. Geradezu als eine Zeitverschwendung muß gelten, wenn man bei Freiübungen den Kopf so und so vielmal senken und heben oder die Hände beugen und strecken läßt, wenn man den Taktgang als Einlage zwischen den einzelnen Übungen zu häufig verwendet, wenn man nach ein paar Übungen eine Erholungspause einlegt, wenn bei vorgeführten Turnern die Übungsfolge so ins einzelne geht, wie sie bei Anfängern wohl angebracht ist.

Natürlich ist sodann alles vom Unterrichte fern zu halten, was den schnellen Fortgang hindert. Wohl ist das Vorturnen notwendig, doch würde es falsch sein, wenn man des Guten zuviel thun wollte, wenn man z. B. ein und dasselbe, was schon genügend gezeigt worden ist, noch mehrmals von einzelnen zeigen, oder wenn man, um genau zu kontrollieren, bei Freiübungen in einer Klasse von den Schülern die einzelnen

Übungen hintereinander darstellen ließe. Sobald die Mehrzahl das Gewollte leidlich darstellt, hat man zufrieden zu sein, und nur dann und wann hat dieser oder jener von den Unge- schicktesten eine specielle Revue zu passieren. Das Ganze darf nicht leiden wegen eines einzelnen. Wird, wie schon anderwärts erwähnt, eine Übung von der Mehrzahl nicht erfaßt, nicht bald genügend dargestellt, so gehört sie eben noch nicht für die betreffende Turnabteilung. Ein Einüben unter solchen Verhältnissen würde einer Zeitverschwendung gleichkommen.

Wie eben nur das Notwendigste zu zeigen, so ist auch nur das Notwendigste zu sagen und zu erklären. Alle Auseinandersetzungen über den Wert und die Wichtigkeit des Turnens, über den Einfluß desselben auf den Körper, über die Entwicklung der Übungsfolgen gehören nicht in die Turnstunde, da sie unnötigerweise Zeit rauben. In Schulen ist von dem eben Berührten das Nötige in den naturgeschichtlichen Stunden mitzuteilen, und in Turnvereinen mögen bei geselligen Vereinigungen und in Vorturnerversammlungen entsprechende Vorträge das wünschenswerte Verständnis erschließen. Weiter ist es unzulässig, während des Turnunterrichts Lieder einzuüben. Werden solche gebraucht — und das soll öfters der Fall sein, denn ein Turner soll den Gesang zum Freunde haben — so ist dafür Sorge zu tragen, daß in der Gesangsstunde die nötige Einübung erfolgt.

Die Herbeischaffung der Geräte beansprucht immer einige Zeit. Man kann jedoch auch hierin sparen, wenn man bei Beginn des Schuljahres die Schüler auf den Gerätetransport besonders einschult, so daß immer ein und derselbe Schüler eine bestimmte Thätigkeit auszuführen hat. Es tritt hierbei dann ein solches Verhältnis ein wie bei der Feuerwehr, die um so exakter arbeitet, je schärfer und bestimmter die Arbeitsteilung durchgeführt ist. Wenn auch auf die Einübung des Gerätetransportes einige Zeit verwendet werden muß, so gleicht die später hierfür eintretende Zeitersparnis diese Versäumnis reichlich wieder aus. Auch ist es zeiter sparend, wenn man von Haus aus bei den verschiedenen Geräten immer eine bestimmte Auf-

stellung der Schüler beliebt, und wenn für das Hilfegeben immer ein und dieselben den Dienst zu versorgen haben

7. Der Turnunterricht sei freundlich=ernst.

Meist treten die Kinder an den Turnunterricht mit einer Freudigkeit heran, wie sie selten andern Unterrichtsfächern gegenüber sich findet. Die in ihnen liegende Kraftfülle und Lebenslust treibt sie zur Eile, wenn sich die Pforten des Turnplatzes öffnen, läßt sie auffauchen, wenn es gilt, sich regen und bewegen zu dürfen. Wie ein Meltau müßte es daher auf die Fröhlichkeit der Kinder herabfallen, wenn ihnen beim Turnen eine finstere, kalte, launenhafte Behandlung zu teil würde; sicher würde dann statt der Freude Verstimmung und statt der Lust Unlust Platz greifen. Für den Verlauf des Unterrichts kann aber ein solcher Stimmungswechsel in keinem Falle förderlich sein; denn wo bei unserem Thun die Freudigkeit fehlt, da mangelt auch bald der Segen des Erfolgs. Die Schule baut bei Bildung des Urtheils mit großem Erfolge auf vorhandenen Anschauungen weiter: liegt es daher für den Lehrer nicht auch nahe, mit seiner im Turnunterrichte anzuschlagenden Behandlungsweise an die Heiterkeit und Fröhlichkeit der erscheinenden Kinder anzuknüpfen und ihnen ein freundliches Wesen entgegen zu bringen? Dasselbe erweckt in erster Linie bei den Schülern Vertraulichkeit, Zuneigung und Willfährigkeit. Hierin liegen aber mit die hauptsächlichsten Vorbedingungen jedweden gedeihlichen Unterrichts, indem sie Lust und Liebe, Aufmerksamkeit und Beharrlichkeit, Fleiß und Eifer ansprechen, stärken und erhalten. Daher sei der Lehrer gegen die Jugend freundlich, wohlwollend und leutselig, natürlich ohne dabei seiner Würde etwas zu vergeben.

Hat der Lehrer verstanden, sich die Liebe seiner Schüler zu erwerben, so ist kein Unterricht so angethan, die Kinder nach ihrer ganzen Beschaffenheit kennen zu lernen, als der Turnunterricht, denn im heiteren, fröhlichen Regen thut sich gern kund das innere Bewegen. „Offenbarer,“ sagt Zahn, als

jedem andern entfaltet sich dem Turnlehrer das jugendliche Herz. Der Jugend Gedanken und Gefühle, ihre Wünsche und Neigungen, ihre Gemütsbewegungen und Leidenschaften, die Morgenträume des jungen Lebens bleiben ihm keine Geheimnisse. Er steht der Jugend am nächsten und ist ihr darum zum Bewahrer und Berater verpflichtet, zum Hort und Halt und zum Anwalt ihres künftigen Lebens." Für die Behandlung des einzelnen ist der tiefe Blick in das Sein und Wesen des Schülers, der sich dem Turnlehrer oft so leicht bietet, von großem Werte. Dort erschaut er z. B. den Zuverlässigen, dem er das Hilfegeben anvertrauen kann, hier zeigt sich ihm der Faselige, den er bei seinen Übungen ganz besonders beobachten muß, da erkennt er den Mutwilligen, dessen Unbesonnenheit er zu zügeln, und hier den Ängstlichen, dem er Mut zuzusprechen hat.

Wo Freundlichkeit im Unterrichte waltet, da findet sich in der Regel von selber der richtige Lehrton ein. Derselbe giebt sich darin kund, daß alles, was zu sagen ist, ruhig und besonnen, vernehmlich und deutlich geschieht, daß nicht lauter gesprochen wird, als eben zum Verstehen notwendig ist. Alles barsche, polternde Gebaren ist daher von dem Turnplakate ebenso fern zu halten, als alles unnötige Schreien beim Befehlen. Daß das Lästern und Schimpfen ebenfalls zu meiden ist, versteht sich unter Gebildeten von selbst.

Die Freundlichkeit des Lehrers in der Behandlung der Schüler darf nicht herabsinken in Süßlichkeit, die den Mann entehrt. Gleichwohl will man wahrgenommen haben, daß hin und wieder, namentlich in höheren Töchterschulen, sich ein Lehrton eingeschlichen habe, der den Mägdelein begegne, als seien sie aus Schaum und Duft, bei dem alles Reden in ein sanftes Flüstern verhauche, und der Rede Befehl verstumpfe in ein süßliches: „Bitte, mein liebes Kind!“ Solches unmännliche Thun taugt nichts, mit ihm wird vielmehr den Kindern ihre Kindlichkeit schmäzlich geraubt, indem ihnen dadurch ein zimperliches, affektiertes, frühreifendes, unnatürliches Wesen angelehrt wird, das sich später in höheren Potenzen als Verstellung und

Lüge kennzeichnet. Auch führt meist ein solcher Lehrton nur zu bald zum Bankerott in der Disciplin, wo alsdann alles Lehren und Lernen von zweifelhaftem Werte ist. Daher sei in der Turnstunde der Umgangston mit Mädchen zwar ein freundlicher, aber zugleich auch ein herzhafter, bestimmter, deutschbiederer.

In keinem Unterrichte lassen sich die Kinder so leicht gehen wie im Turnunterrichte, daher ist es der Freundlichkeit allein nicht möglich, Zucht und Ordnung auf dem Turnplatze zu erhalten; es muß sich zu ihr auch der Ernst gesellen, der da weiß zur richtigen Zeit Halt zu gebieten. Sobald eine solche Notwendigkeit eintritt, so greife man rasch und entschieden ein. Man warte z. B. beim Spiele nicht solange, bis sich zwei zankende Parteien gebildet haben, sondern sobald man eine Streit veranlassende Störung bemerkt, gebiete man sofort Ruhe. ertönt das Zeichen zum Antreten, so haben ohne Säumen alle an den Aufstellungsplatz zu eilen, und ertönt der Befehl „Achtung“, so muß plötzlich Ruhe eintreten, alles Sprechen und Gucken, alles Zupfen und Putzen an den Kleidern muß aufhören, gleichviel ob bei Knaben oder bei Mädchen. Man beginne den Unterricht nicht eher, bevor nicht völlige Ruhe eingetreten ist; sobald man dies versäumt, hat man viel versehen, oft für die ganze Stunde verspielt. Ist während des Turnens, vielleicht durch einen komischen Zwischenfall, Heiterkeit, Lachen und Unruhe entstanden, so warte man, bis sich der Sturm völlig gelegt hat, bevor man weiter fortfährt.

Solche Ordnung erzieht sich sehr bald, da ihre Notwendigkeit die Kinder begreifen; nur versehe man sich in dieser Beziehung nicht in der ersten Zeit, denn sobald eine Lockerung eingerissen ist, hält es oft sehr schwer, sie später zu beseitigen.

Wenn ein Kind Tadel verdient, sei es wegen nachlässiger Haltung beim Turnen oder wegen ungehörigen Benehmens, so geschehe er mit nachdrücklichem Ernste, der durchblicken läßt, daß bei Wiederkehr auch ernstere Maßnahmen nicht ausgeschlossen sind. Strafen seien selten; wenn aber die Notwendigkeit solcher eingetreten ist, so seien sie energisch, jedoch nicht

entehrend, wohl aber individuell. Denn es würde z. B. das Austreten vom Turnen, das für den Strebsamen und Fleißigen, aber zeitweise Unartigen ein wirksames Zuchtmittel ist, dem Faulen und Widerwilligen etwas ganz Willkommenes sein. Meist ist es in den Schulklassen immer nur ein Schüler oder verhältnismäßig nur wenige, die dem Lehrer Veranlassung zu einem energischen Besserungsverfahren geben. Diese habe man jederzeit streng im Auge und Sorge dafür, daß sie keinen verderblichen Einfluß auf ihre Mitschüler ausüben, sondern daß sie sich durch ihr Betragen immer mehr und mehr isolieren. Ist man jedoch gezwungen, viel und häufig zu strafen, so ist dies nicht selten ein Zeugnis gegen des Lehrers Erziehungs- und Unterrichtsweise; denn je mehr diese den Schülern zusagt, je seltener sind die Strafen.

IX. Über das Verhältniß des Turnens zur Musik.

Im alten Hellas, wo es Nationalsitte war, dem Turnen obzuliegen, den Körper von früher Jugend auf täglich auszubilden, entnahmen die Bildhauer für ihre unübertrefflichen Menschen- und Göttergestalten die Modelle von den Besuchern der Turnplätze, die Maler ließen sich gern herbei, die turnerischen Wettkämpfe darzustellen, die Dichter spendeten bereitwillig ihr Lob den Streitern und Siegern in diesen Kämpfen, und das ganze Volk führte mit lautem Jubel die heim, die den Siegeskranz sich errungen hatten. Wie anders bei uns! Wie kühl verhält sich noch unser Volk zum Turnen! Von einer allgemeinen Teilnahme am Turnen, geschweige denn von einer allgemeinen Begeisterung für turnerische Errungenschaften ist nirgends die Rede. Unser Turnen steht eben erst im Begriff, sich den Weg zum Herzen des Volkes zu bahnen. Die gemachten Anfänge sind auch nicht ganz ohne Erfolg geblieben. Schon findet man es in vielen Kreisen für heilsam und gut, daß die Jugend, daß Männer an den Übungen des Turnplatzes teilnehmen; auch haben vereinzelte Versuche, bei Volks-

festen turnerische Wettkämpfe abzuhalten, Anklang gefunden. Die sich hierzu regelmäßig einfindende große zuschauende Menge und deren Aussharren bis zum letzten Kampfe ist dafür Beweis genug, wengleich die Theilnahme des Volkes an den Kämpfen selbst bisher nur im Schauen bestand. Der Sinn für Leibesübungen ist eben in unserem Volke noch nicht im richtigen Fahrwasser. Wir stehen in dieser Beziehung erst am Anfange mit unserer Turnarbeit. Warten wir noch ein Menschenalter, bis die jetzt in den Schulen herangezogenen Turner maßgebend in das Tagesgeschäft eingreifen, und vieles wird sich alsdann besser und schneller gestalten. Es ist gewiß nicht zuviel behauptet, wenn gesagt wird, daß solche Verhältnisse wie die altgriechischen wiederkehren werden, sobald das Turnen in allen Volksschichten allgemeine Verbreitung gefunden haben, und wenn es ebenfalls bei uns zur Nationalsitte geworden sein wird. Die Künste werden sich alsdann wieder willig von den Ergebnissen der Turnplätze beeinflussen lassen, denn das Turnen ist ja selbst eine Kunst, es ist die Kunst, die den Herrn der Schöpfung zur körperlichen Vollendung führen will und kann, es ist die Kunst, die bestrebt ist, auf einem Gebiete das Schöne wieder zu pflegen, wo es durch der Zeiten Lauf in Vergessenheit geraten war. Im klassischen Altertum ebenbürtig den übrigen Künsten, versucht sie jetzt schüchtern, sich ihren Schwestern wieder zuzugesellen, und hierbei wird sie getragen von dem Bewußtsein, daß sie über kurz oder lang vor allen Dingen den bildenden Künsten reichliche Unterstützung gewähren wird. Sie wird sicher wieder mit denselben in Wechselwirkung treten. Die Bildhauer und Maler werden den wohlgeschulten Leib des Turners studieren, und letzterer wird sich nicht entschlagen können, an den Erzeugnissen der ersteren Befriedigung für das Erreichte und neues Streben für weitere Turnarbeit zu ersehen. Mag auch das Verhältnis der bildenden Künste zur Turnkunst ein reges werden, immer wird es sich nur auf die gegenseitige Nützlichkeit begründen. Tiefere, gegenseitige Beziehungen werden sich nicht entwickeln können, da hierzu beiden Theilen die geeigneten inneren, die Wechsel-

wirkung ermöglichenden Eigenschaften fehlen. Nur eine Kunst steht nach dieser Richtung hin der Turnkunst sehr nahe, es ist dies die Musik.

Die Musik ist die Beherrscherin der Töne. Jeder Ton ist bekanntlich das Erzeugnis der Bewegung eines Dinges. Er währt solange, als dieselbe dauert, er ändert sich mit ihr, oder er verhallt, sobald sie verschwindet. Es giebt sich also durch die Töne die Art und Weise der Veränderung des Zustandes, die Bewegung der Dinge kund; der ganze Bewegungsvorgang spiegelt sich in der Höhe und Tiefe, in der Stärke und Schwäche, in dem langsamen und schnellen Gange der Töne wieder. Das innere Erzittern der Gegenstände pflanzt sich durch die Luft fort bis an die Organe des Gehörs, die entsprechend mit erzittern; die Nerven teilen die Vibration dem Gehirn, dem Sitz der Seele, mit, und hier werden dieselben in Empfindung umgesetzt, um im Bereiche des Gemüts eine heitere, fröhliche, lustige oder eine sentimentale, ernste, wehmütige, traurige Stimmung zu erzeugen.

Nicht wie den bildenden Künsten ist es der Musik möglich, körperlich sichtbare, für ewige Zeiten im Raume bleibende Gestalten zu schaffen, sondern was sie bietet, ist vergänglich wie die Zeit, es sind aufeinander folgende, vorüberrauschende Töne; denn sie kann nur das Werden, den Bildungsvorgang, den Gestaltungsdrang der Idee vergegenwärtigen. Dagegen ist sie wohlgeeignet, den Charakter der Bewegungen in seelenvoller Weise zu malen: leises Dahingleiten, anmutige Schnelligkeit, schwerfällige Langsamkeit, hastiges Zagen, ruhiges Fortschreiten, wildes Springen lassen sich in den mannigfaltigsten Schattierungen und Kombinationen durch eine Folge von Tönen darstellen. Der fröhliche Hahn deutet in seiner „Schöpfung“ mit kurzen Accorden an den leisen Gang, mit welchem der Mond die stille Nacht hindurch schleicht; wie herrlich stellt er ferner das Hervorschießen des gelenkigen Tigers und den behenden Lauf des schnellen Hirsches dar! Und bei den Worten: „Droben überm Sternenzelt muß ein guter Vater wohnen“ in der neunten Symphonie Beethovens, ist's da nicht

also, als wenn sich der ganze Himmel aufthue mit seinen tausend und abertausend blinkenden, funkelnden und winkenden Sternen?

Weil die Musik nicht bleibende Gestalten schafft, darum bedarf sie immer von neuem der reproduzierenden Personen, die sie mit ihrer Stimme oder mit Tonwerkzeugen ausführen. Und je mehr diese Personen selbst genügende technische Fertigkeit besitzen, je mehr sie sich selbst in die Tiefe des Tonwerks versetzen können, um so verständnisvoller, um so gemüthergreifender wird sich die Wiedergabe der Tonschöpfung gestalten.

Diese kurzen Andeutungen dürften wohl genügen um die im Wesen der Musik begründete Ähnlichkeit mit der Turnkunst darzulegen. Wo aber eine solche vorhanden ist, da wird es einer jungen Kunst, von der wir alle wissen, wie wenige Jahre erst seit ihrer Wiedererweckung verstrichen sind, wohl anstehen, wenn sie bei ihrer verwandten Schwester, die eine lange Geschichte der Entwicklung, eine glänzende Vergangenheit und ein hochgepriesenes Dasein hat, anklopft, um nachzufragen, was ihr dieselbe zur Belehrung und Nachachtung zu bieten imstande ist.

Die Musik ist kein Durcheinander von Klängen und Tönen, sondern durch Unterstellung der Töne unter den aus den innersten Tiefen der Menschenseele entspringenden Rhythmus und unter gleichzeitiger Zuhilfenahme der der Erfahrung entquellenden und auf dem Wohlklang basierenden Harmonie haben sich, von den einfachsten Verhältnissen ausgehend, mit der Zeit allgemein geltende feste Ansichten und Gesetze, die Musik betreffend, herausgebildet, daher ist sie eine nach Gesetzen wohlgeordnete Tonfolge, die in idealisierender Weise der Seele die Regungen und Bewegungen der Welt und des Gemütes zu erschließen beabsichtigt.

Wohl ist es die Phantasie, die schaffende Tochter des Geistes, die den Tonmeister zu neuen Gedanken, zu neuen Motiven, zu neuen Melodien führt, und ohne sie wäre seine Arbeit, sein Mühen umsonst; aber die Verarbeitung der einzelnen Gaben der Phantasie zu einem wohlgegliederten, har-

monischen Ganzen ist Sache ernster, reiflicher Überlegung des mit den Gesetzen der Kunst wohlvertrauten und mit den Mitteln der Ausführung wohlbekannten Komponisten.

Vor allen Dingen ist bei Tonschöpfungen das bei allen anderen Künsten geltende Gesetz, Einheit in der Mannigfaltigkeit, zu beachten. Abgesehen von der Notwendigkeit des Wohlklangs, schwirren in einem Musikstücke nicht allerlei Töne und Motive in bunter Reihe durcheinander, vielmehr werden einzelne Töne zu einem Motiv zusammengefaßt, und dieses eine oder mehrere dergleichen läßt man in den verschiedenartigsten Umgestaltungen wiederkehren. Diese Motive bilden den Kern des Tonstückes, um den sich der ganze tonische Aufbau kristallisiert. Bald erscheint das Motiv auf der Tonika, bald auf der Dominante, bald in Dur, bald in Moll, bald in gerader, bald in umgekehrter Folge, bald in höheren, bald in tieferen Lagen, bald rhytmisch verkürzt, bald verlängert u. dergl. m. Das ist es, was man Durchführung eines musikalischen Gedanken nennt. Und je wohlgefälliger und ausgiebiger das Motiv, je kunstvoller die Durchführung, um so mehr spricht das Musikstück an, um so klassischer ist dasselbe. Jedes Werk eines anerkannten Tonmeisters kann hierfür als Beleg dienen. Diese Meister haben oft mit nur wenigen Motiven die lieblichste, die ergreifendste, die erhabendste Musik geschaffen.

„Von Beethoven wissen wir, daß er sich bei jeder Komposition die Idee im eigenen Geiste klar machte und sie vielseitig durchdachte, dann erst in der Tonbewegung zu gestalten trachtete; und zwar suchte er zuerst im Thema die Sache deutlich auszudrücken, und rastete nicht, bis es ihm gelungen war, hier so charakteristische als ebenmäßige und wohlklingende Form zu finden; daraus erwuchs dann das Tonwerk, indem er den Grundgedanken erweiterte und durch alle Gebiete der Lust und Behmut zur Erhebung, zum Verklärungsjubel führte.“

Auf solche Weise wird die Musik dem Grundgesetze aller Künste, „Einheit in der Mannigfaltigkeit“, gerecht, und es ist, als wenn sie uns zuriefe: Folgt mir nach, und ihr seid auf der Basis der Kunst.

Wenn man in den ersten Jahren der Wiedererweckung der Turnkunst nur darauf bedacht war, Stoff zu gewinnen und durch Erfindung neuer Geräte das Gebiet des Turnens zu erweitern, ohne besondere Rücksicht darauf zu nehmen, wie der Stoff für die Darstellung zu ordnen sei, so ist dies leicht erklärlich; denn erst ist das Material zu schaffen, bevor die ordnende Hand walten kann. Bei der Musik war es ebenso: erst die regellosen Versuche auf den verschiedensten, oft primitivsten Tonwerkzeugen und der einstimmige Chorgesang, dann der mehrstimmige Satz mit den einfachsten Bewegungen und Harmonieen, hierauf die Einführung der Dissonanz mit der notwendigen Auflösung, später auf Grund der Erfahrung das Auffuchen fester Normen und endlich das Schaffen nach allgemeingültigen Gesetzen.

Als es beim Turnen galt, in die turnerischen Reihenfolgen Ordnung und Gesetzmäßigkeit zu bringen, da reichte man zunächst, vorgeblich nach dem Unterrichtsprincip „vom Leichten zum Schweren“ sich richtend, die Übungen nach ihrer scheinbaren Schwierigkeit aneinander, oder andernfalls ließ man sich von dem Gesichtspunkte der allseitigen Körperdurchbildung leiten. Im ersten Falle war die individuelle Anschauung und Liebhaberei des Ordners maßgebend; was demselben leicht wurde, was er gern darstellte, was ihm geläufig war, das stand im Vordergrund; dagegen galt das oft als schwierig, was wenig bekannt und geübt war. Im anderen Falle machte man, gegenüber dem zu Bildenden, einen praktischen Grund geltend, und daher hatte einer Thätigkeit des Oberkörpers eine solche des Unterkörpers, hatte dem Bewegen des Kopfes das der Beine u. s. f. zu folgen. Denn man behauptete, die harmonische Durchbildung des Körpers bedinge ein solches Verfahren. In beiden Fällen erhielt man Gruppierungen des Turnmaterials von scheinbarer, nicht wirklicher Ordnung, die hauptsächlich ihre Begründung in äußeren Zufälligkeiten, in der Geschmacksrichtung, in der größeren oder geringeren Durchbildung des Turnleiters fanden, nicht aber im Wesen des Turnstoffes selbst. Von diesem Standpunkte aus zeigten

sich solche turnerische Kompositionen als eine willkürliche Zusammenschiebung, als ein zufälliges Durcheinander, als eine Mannigfaltigkeit ohne Einheit. Bei einem solchen Verfahren stand man durchaus nicht auf dem Boden der Kunst, höchstens auf dem des praktischen Handwerkes, denn ein Vielerlei und ein Durcheinander gestatten die Gesetze der Kunst nicht, die, wie schon gesagt, hinsichtlich der Form vor allem Einheit in der Mannigfaltigkeit fordern.

Blicken wir uns nun darnach um, ob man auch allwärts sich über diesen primitiven Standpunkt turnerischen Schaffens erhoben hat. Leider müssen wir bekennen, daß dies noch keineswegs der Fall ist; denn noch unter den neuesten Erscheinungen der Turnlitteratur befinden sich Werke, die für einen Turnbetrieb eintreten, bei welchem die Übungen nur so geordnet sind, daß alle Leibtheile in bestimmter Reihenfolge (Kopf, Arm, Rumpf, Bein und Fuß, oder umgekehrt) bethätigt werden.

Unerwähnt hat man einen Schritt weiter gethan, namentlich gilt dies für die Entwürfe von Frei- und Ordnungsübungen. Man wendet dabei eine mathematisch-symmetrische Formel an, die gleichzeitig den Anforderungen des Rhythmus gerecht wird. Ein Beispiel mag dies Verfahren erläutern. In den ersten zwei Zeiten Vorheben und Senken des linken Armes, in den nächsten zwei Zeiten des rechten, hierauf ein zweimaliges Vorheben beider Arme in vier Zeiten; dann Vorschrittstellung links und Grundstellung in zwei Zeiten, dies rechts in zwei Zeiten, hierauf zweimal Springen in die Vor- und Rückschrittstellung in vier Zeiten; hierauf werden die Arm- und Beinthätigkeiten in der angegebenen Reihenfolge gleichzeitig vorgenommen, und endlich werden in der angegebenen Weise sämtliche Übungen entsprechend seitwärts dargestellt. Ein solches Ganze nennt man eine Übungsfolge. In der Hauptsache hat man es hierbei eigentlich nur mit einfachen Wiederholungen der verschiedenartigsten Bewegungen zu thun, die entweder allein oder in Verbindung mit anderen Übungen in gewisser mathematischer Ordnung auftreten. Hiermit ist auch

gleichzeitig dargethan, welche Stellung eine solche Zusammenfügung den Forderungen der Kunst gegenüber einnimmt. Treten mehrere so geartete Folgen auf, so stehen dieselben in der Regel, abgesehen von ihrem Aufbaue, in gar keinem inneren Zusammenhange. Das Nachfolgende bedingt nicht das Vorhergehende und letzteres bereitet nicht auf ersteres vor. Daher hat man es auch nach dieser Richtung hin nicht mit einem einheitlichen Ganzen, geschweige denn mit einer Kunstschöpfung zu thun.

Gleichzeitig ist über diese Kombinationsweise noch zu bemerken, daß der Turnlehrer durch das im voraus gegebene Schema bei seinem Schaffen ungemein beengt wird, und daß die Kinder seiner Muse durch die Gleichheit der Uniform, in der sie einherstreiten, nur zu leicht langweilig werden müssen. Die Kunst läßt sich nicht schematisieren und mechanisieren, sie will innerhalb gewisser Schranken, die aber im Wesen des Stoffes selbst liegen müssen, frei schaffen und die Individualität stets gewahrt wissen.

Dadurch, daß den Durchführungen, wie schon dargethan, ein oder doch nur einige Motive zu Grunde liegen, wird den Musikstücken die nötige Einheit gewahrt, und durch Umgestaltung der Motive wird derselben Mannigfaltigkeit verliehen. Einfach ist das Mittel. Es fragt sich nur, ob es sich auf unser Turngebiet verpflanzen läßt. Was den Stoff betrifft, so ist die Frage einfach zu bejahen; denn unser Turnmaterial ist so geartet, daß sich bekanntlich schon an einfachen Turnübungen Umgestaltungen vornehmen lassen, und diese Möglichkeit erhöht sich selbstverständlich bedeutend, sobald es sich um Zusammensetzungen handelt. Nun ist auch sonst kein Hinderungsgrund denkbar, der den Turnlehrer abhalten könnte, eine oder mehrere Turnübungen als Grundlage zu einer Anzahl von Veränderungen zu benutzen, um hieraus ein geordnetes Ganze zu schaffen. Daher kann ihn auch nicht der leiseste Vorwurf treffen, wenn er auf den Turnbetrieb ein Verfahren überträgt, das auf dem Gebiete der Musik mit dem

größten Erfolge Anwendung gefunden hat und noch jederzeit findet.

Welches sind aber die Veränderungen, die dem Turnlehrer bei seinen Zusammenstellungen zur Seite stehen können?

1. Veränderung in der Richtung der Thätigkeit; z. B. wurde die Übung nach vorwärts ausgeführt, so ist zu prüfen, ob sie auch rückwärts oder seitwärts vorzunehmen ist.

2. Veränderung in der Aufeinanderfolge der Übungen; z. B. besteht eine Übung aus zwei Theilen, so kann der ursprünglich zweite Teil zuerst gestellt, oder er kann mitten in den ersten oder dieser in den zweiten hinein verlegt werden. Ist die Übung drei- und mehrtheilig, so ist nach dieser Richtung hin selbstverständlich eine viel größere Mannigfaltigkeit möglich.

3. Gleichzeitige Veränderung in der Richtung der Thätigkeit oder in der Aufeinanderfolge der Übungsteile seitens der Darstellenden. Dies führt zu den sogenannten widergleichen Übungen.

4. Veränderung in der Zeitdauer der Übungen; z. B. kann eine Übung, die im $\frac{2}{4}$ Takt vorgeführt wurde, im $\frac{1}{4}$ Takt oder in einer gewissen Dauerhalte dargestellt werden.

5. Veränderung in der Haltung des Körpers bei der Übung; z. B. kann eine Hangübung mit gestreckten oder gebeugten Armen, mit gestreckten Beinen oder gehobenen Ferse und Knien dargestellt werden.

6. Veränderung in dem Verhältnis zum Mitturner oder zum Gerät; z. B. können bei einer Übung die Turnenden vor- oder hintergereicht, einander zu- oder abgekehrt sein, oder beim Kniehang kann das Knie außerhalb oder zwischen den Händen sein.

Ich glaube, daß ich hiermit die hauptsächlichsten Veränderungsmöglichkeiten getroffen habe. An der Hand derselben lassen sich Übungsfolgen schaffen, die die erste Bedingung einer Kunstgestaltung nach jeder Hinsicht erfüllen. Die Einheit wird durch eine Übung oder eine Übungsverbindung, die als Motiv oder als Thema dient, repräsentiert, und die Veränderungen

und Umgestaltungen ergeben die erforderliche Mannigfaltigkeit. Die grenzenlose Willkür oder die blinde Zufälligkeit ist hierbei gänzlich ausgeschlossen; der ordnende Geist waltet in bestimmten, durch den Stoff selbst bedingten Grenzen, die Phantasie kann frei walten, sei es in der Zusammenstellung neuer Motive, d. h. hier neuer Verbindungen von Übungen als Ausgangspunkt zu Durchführungen, sei es auch in der Auffindung neuer Umgestaltungen des Themas. Die Ausgiebigkeit solcher Veränderungen ist eine so reichliche, daß dem komponierenden Turnlehrer stets eine so große Menge verwendbaren Materials zufließt, daß er, gleich dem Tonmeister, nur nach dem wirksamsten zu forschen hat. Seine Arbeit ist hier Sache reiflicher Überlegung, eingehender Prüfung; es wird ihm hierbei möglich, seinen Schöpfungen eine gewisse Selbständigkeit, ein gewisses individuelles Gepräge aufzudrücken, seine Werke werden zum Prüfstein seines Nachdenkens, seines Fleißes, seines Eindringens in den Turnstoff.

Tief in der Seele ist das Gefühl für Rhythmus eingewurzelt. Wie ganz anders bringen die Gedanken zum Herzen, wenn sie in rhythmischer Form an das Ohr klingen, als wenn sie nur das schlichte Kleid der Prosa angethan haben! Wie viel leichter wandert sich's, wenn rhythmische Klänge, mögen sie auch noch so einfacher Art sein, ertönen, als wenn ringsum Schweigen waltet oder wirres Getöse die Luft erfüllt! Kein Lebensalter, kein Volksstamm entbehrt des rhythmischen Gefühls, es ist Gemeingut aller. In der Musik waltet der Rhythmus allmächtig gebietend. Er ist nicht nur wegen des harmonischen Zusammenklangs verschiedener Töne notwendig, sondern er ist dadurch vor allem bedingt, daß die Musik die Sprache des Gemüths ist, und dieses erschließt sich am ehesten den rhythmischen Klängen.

Auf Grund der Erfahrung hat man in der Musik eingehende Bestimmungen über Anwendung des passenden Rhythmus, über seine Veränderung und seinen Wechsel festgesetzt, nach denen sich jeder Komponist, um seinen Schöpfungen den Erfolg zu sichern, sorgfältig richtet.

Auch das Auge ist ein Freund rhythmischer Bewegungen. Wer hätte sich nicht schon darüber gefreut, wenn kleine Kinder in gleichem Schritt und Tritt ihren Ringelreigen oder ihre militärischen Nachahmungen ausführen! Und wie gern verweilt das Auge bei den in gleichem Tempo ausgeführten Gewehrübungen der Soldaten! Schon diese wenigen, sich jeden Tag darbietenden Beispiele genügen, um darzuthun, wie auch der Rhythmus den Bewegungen wohl ansteht. Liegt nicht in diesen Thatsachen für den Turnlehrer ein deutlicher Wink, bei seinen Kompositionen sich des Rhythmus nicht ganz zu entschlagen? Folgt er dem Wink, so wird er eben dem in uns liegenden Gefühle gerecht, das sich so gern und so oft herandrängt und jederzeit so angenehm auf unsere seelische Stimmung wirkt. Ich gehe daher weiter und sage: es ist Pflicht für den Erzieher, dieses Gefühl bei jeder sich darbietenden Gelegenheit zu pflegen. Daß hierzu unser Turnunterricht in seiner Vielgestaltigkeit mannigfache Veranlassung zu bieten imstande ist, ist hinlänglich bekannt; bekannt ist auch, daß nach dieser Richtung hin vor allen Dingen die Frei-, Ordnungs- und Stabübungen eine hervorragende Stellung einnehmen.

Die Gegner des rhythmischen Verfahrens beim Turnen wollen daselbe wohl im Mädchenturnen, wo es wegen seiner Richtung auf tanzartige und anmutige Bewegungsformen von hervorragender Bedeutung ist, gelten lassen, dagegen soll ihm im Knabenturnen nur untergeordnete und überhaupt nur in einzelnen Fällen (namentlich bei Ordnungsübungen) Bedeutung beigelegt werden: der männlichen Jugend sage die rhythmische Bewegung als Regel, mit Ausnahme des Marsches, nicht zu; zumal alles, was an tanzartige Formen streife, ihr leicht zum Gespött werde, während sie am festen Zeitmaß und Gleichtritt in Marsch und Lauf Wohlgefallen habe. Sobald ihr nun Wiederholungen gleicher Übungen in taktmäßiger Weise zugemutet würden, suche sie sich gern die darin enthaltenen Gelegenheiten zur Erleichterung der Arbeit zu nütze zu machen. Und bei Frei- und Stabübungen böten sich solche Gelegenheiten leicht dar. Für das Knaben- und

Männerturnen eigne sich vielmehr ein solcher Betrieb, bei welchem jede Bewegung auf einen besonderen Befehl ausgeführt werde.

Daß der Rhythmus beim Turnen von Wert ist, wird nicht ganz in Abrede gestellt, gleichwohl mißt man ersterem eine Schuld bei, die gar nicht auf seine Rechnung gehört, denn es ist durchaus unrichtig, daß alle rhythmischen Bewegungen bei Frei-, Ordnungs- und Stabübungen an tanzartige Formen streifen. Dies läßt sich an hunderten von Beispielen aus der Praxis überzeugend nachweisen. Und wenn Knaben und Männer durch rhythmisch getriebene Übungen, vorausgesetzt, daß ihre Auswahl auch dem männlichen Charakter entspricht, gehörig angestrengt worden sind, dann wird ihnen der Spott über solche Übungen wohl für immer vergehen. In meiner langjährigen Praxis ist mir es noch nicht ein einziges Mal vorgekommen, daß Knaben oder Männer über die Verwendung des Rhythmus bei den schon erwähnten Übungen sich lustig gemacht hätten. Es ist auch bisher kein psychologischer Grund bekannt geworden, aus dem hervorginge, daß das männliche Geschlecht in rhythmischer Hinsicht nicht so glücklich angelegt wäre als das weibliche. Nicht jede Übung paßt allerdings für beide Geschlechter, wohl aber wirkt für beide der Rhythmus gleich belebend.

Das Tanzartige haftet nur einer gewissen Anzahl von Schrittartern an, und diesen auch oft nur dann, wenn die Ausführung in leichter, wiegender oder hüpfender oder drehender Weise stattfindet. Gewiß kein Knabe oder Jüngling wird in folgenden, streng im Biervierteltakt wiederholt ausgeführten Übungen an den Tanz erinnert werden, selbst dann nicht, wenn er hierzu die rauschenden Töne einer Polka oder eines Schottisch vernehmen müßte: Einen Schritt seitwärts links und Ausfall links; — Sprung zur Grätschstellung und Hochheben der Arme, Kumpfbeugen vorwärts, Kumpfstrecken, Sprung zur Grundstellung und dabei Arme ab; — Spreizen abwechselnd links, rechts und dazu Vorheben der Arme.

Man will weiter bemerkt haben, daß das rhythmische

Verfahren die genaue Ausführung der Übungen beeinträchtige. Hiergegen ist zu erwähnen: Es ist doch selbstverständlich, daß jeder Turnlehrer bei Erlernung neuer Übungen so entwickelnd verfährt, daß die Zöglinge sich ein klares Bild davon machen können, welche Teile des Körpers und wie sie thätig sein sollen. Daß in dieser Periode von rhythmischer Darstellung abzugehen ist, liegt ebenso klar auf der Hand, als es selbstverständlich ist, hier solange die einzelne Übung vorzunehmen, bis auch die weniger Geschickten sie leidlich darzustellen vermögen. Wenn sie aber einmal sieht, weshalb soll man sie nicht auch rhythmisch verwerten dürfen? Stellen aber alsdann die Knaben dieselbe nicht richtig dar, dann ist entweder das Tempo nicht richtig gewählt, oder der Befehl ist nicht klar gegeben worden, oder es fehlt an der gehörigen Zucht.

Endlich soll sich die männliche Jugend bei taktmäßiger Darstellung, besonders der Freiübungen, die darin enthaltenen Gelegenheiten zur Erleichterung der Arbeit zu nütze machen. Daß mitunter Knaben es versuchen, absichtlich die Übungen nicht mit ganzer Sorgfalt, nicht mit Anwendung der vorhandenen Kräfte darzustellen, ist für jeden Lehrer eine bekannte Thatsache. Dies ist keineswegs nur da zu finden, wo man bei Stab- und Freiübungen rhythmisch verfährt, sondern überall da, wo es faule und interesselose Schüler giebt. Und deren entbehrt wohl kaum eine Schule. Diese sind auch durch keine Mittel wegzuschaffen, selbst nicht, wie vorgeschlagen, durch Wiederholungen auf besonderen Befehl. Wie glücklich wir Turnlehrer, wenn es anders wäre! Den Rhythmus trifft daher bei solchem Widerwillen keine Schuld. Auch muß ich entschieden in Abrede stellen, daß bei rhythmischen Ausführungen der Überblick erschwert werde. Ist derselbe jeweilig ein mangelhafter, so liegt hierfür der Grund entweder in der nicht entsprechenden Aufstellung der Schüler oder an dem falsch gewählten Standpunkt des Lehrers.

Für alle Fälle steht dem Turnlehrer, sobald er sieht, daß sich fehlerhafte Ausführung, nachlässige Haltung einschleicht, auch bei rhythmischer Darstellung das wirksame Mittel zu Gebote,

jederzeit mitten in der Übung halten zu lassen, um sich bei jedem einzelnen speciell zu überzeugen, ob seine Darstellung auch eine befriedigende ist. Es ist just dann so wie bei einer Orchester- oder Chorprobe: wird hier ein Teil des Musikstückes noch nicht genügend exekutiert, so wird derselbe, um vielleicht erst Klarheit zu erzielen, in einem langsamen Tempo vorgenommen, oder es werden die einzelnen unsicheren Stimmen besonders eingeübt, bis schließlich ein befriedigender Zusammenklang erzielt worden ist.

Sobald ein Turnlehrer zur rhythmischen Ausführung der Übungen verschreitet, so hat er sich vorerst zu vergewissern, ob seine Übungsfolgen auch den Regeln der Rhythmik entsprechen. Denn jedes Versehen gegen den Rhythmus wird sich sofort durch unsichere, mangelhafte Ausführung des Verlangten kund geben. Es spricht sich eben hierin die Verletzung des einem jeden innewohnenden rhythmischen Gefühls aus. Beim Turnen haben hauptsächlich folgende rhythmische Regeln zu gelten:

1. Auf den schweren Taktteil sind die Hauptbewegungen zu legen.

2. Man wechsle nicht von Übung zu Übung mit den verschiedenen Taktarten, namentlich nicht mit den sich fernstehenden, wie dem $\frac{3}{4}$ und $\frac{4}{4}$, dem $\frac{2}{4}$ und $\frac{3}{8}$ Takt. In der Regel verwende man in einer Übungszeit nur gleichen Takt.

3. Bei zusammengesetzten Übungen ist es unzulässig, verschiedenen Takt anzuwenden.

4. Bei Übungsfolgen, die sich einem Musikstücke anschließen sollen, wie dies z. B. bei Reigen oft der Fall ist, hat sich die Gliederung der Musik in dem turnerischen Aufbau abzuspiegeln.

5. Die körperliche Ausbildung der Turnenden, die Schwierigkeit, die Größe der Bewegungen bestimmen bei rhythmisch ausgeführten Übungen das Taktmaß. Hier das Richtige zu treffen, ist für richtige Ausführung des Befohlenen von größter Wichtigkeit. Vor allen Dingen hat man ein zu schnelles Tempo zu vermeiden; denn jederzeit muß soviel Zeit gewährt

werden, als zur korrekten Darstellung der verschiedenen Teile einer Übung gehört. Versieht man es hierbei einmal, so wird in der Regel dieser Fehler sofort bemerkbar. Unsicheres Hin- und Herblicken, heftiges, unstetes Wesen und Ungenauigkeit bei der Darstellung sind deutliche Zeichen eines falsch gewählten Tempo.

Sehr bald bildet sich, wenn anders der Turnunterricht den Regeln der Rhythmik gerecht wird, bei den Schülern ein richtiges rhythmisches Gefühl aus, was keineswegs für die äußere Erscheinung, für die ästhetische Ausbildung derselben ohne Bedeutung ist. „Wir sind zu der Überzeugung gelangt, daß gerade das Rhythmische an den Turnübungen für die Jugend nicht genug hervorgehoben werden kann, und daß gerade die Kinder beim Singen, wie beim Turnen, nicht frühe genug mit diesem Anhalt für die geordnete Ausführung vertraut gemacht werden können. Das ganze Leben leiblicher Bewegung, die ebenmäßige Verteilung der Gliederpaare weisen darauf hin, wie das in der Übung frei werdende Spiel der ganzen Leibesgliederung auf rhythmischer Ausführung beruht, und wer die spielenden Kinder trommeln und im Takte gehen und hüpfen sieht, braucht nicht zu befürchten, daß damit ihrer Jugendlichkeit Abbruch gethan wird, und noch viel weniger dann, wenn der Lehrer auf verständige Weise selber noch die Geschicklichkeit der Kinder in allerlei Übungen geradezu zum Gegenstande des Unterrichts macht.“ (Spieß, Turnbuch I. Seite 7.)

Wie der Tonmeister, so braucht der Turnlehrer für seine Schöpfungen stets reproduzierende Personen. Daher haben beide auf dieselben gewisse Rücksichten zu nehmen. Ersterer hat bei seinen Kompositionen jederzeit im Auge zu behalten, wie groß der Umfang der menschlichen Stimme oder wie weitgehend die Leistungsfähigkeit des anzuwendenden, durch menschliche Kraft zum Tönen gebrachten Instrumentes ist. Sehr oft nimmt er auch speciell auf die technische Fertigkeit des Musikers Rücksicht, so z. B. bezeichnet Beethoven die zwei Sotnaten, Opus 49, selbst als leichte, und Robert Schumann

schrieb ein Jugend-Album und Kinder-scenen. Auf jeder Stufe der Technik kann daher der Musiker Entsprechendes finden.

Der Turnlehrer hat bei seinen Durchführungen zunächst im allgemeinen die Leistungsfähigkeit des Körpers, die in der Spannkraft der Muskeln und in der Beschaffenheit der Gelenke ihre natürlichen Grenzen findet, zu berücksichtigen, sodann im Speciellen die Fassungskraft und turnerische Ausbildung seiner Zöglinge. Und dies letztere um so mehr, als seine Gebilde hauptsächlich Unterrichtszwecken dienen. Der Turnstoff bietet bekanntlich genügende Auswahl, so daß leicht für alle Stufen das nötige Material beschafft werden kann. Es fragt sich nun, ob die Durchführungen turnerischer Motive auch geeignet sind, dem herrschenden und erfolgpendenden Unterrichts-principe, vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten, vom Naheliegenden zum Entfernten stetig fortschreitend, gerecht zu werden. Wie schon dargethan, handelt es sich bei den Durchführungen um Umgestaltungen des Motivs, des Themas. Dieselben können aber, wie leicht einzusehen, nicht anders als verwandt untereinander sein. Damit ist aber auch gleichzeitig klargelegt, daß eine Anordnung vom Leichten zum Schweren nach Maßgabe ihrer größeren oder geringeren Ähnlichkeit der einzelnen Übungen untereinander nicht nur nicht unmöglich, sondern sehr leicht zu bewerkstelligen ist. Es bedarf nur der ordnenden Hand des Turnlehrers, um dem einheitlichen Stoff in seiner Mannigfaltigkeit den erforderlichen methodischen Aufbau zu verschaffen. Hierdurch lassen sich in der Aufeinanderfolge der Übungen ähnliche Steigerungen erzielen, wie sie oft die Komponisten beliebten, die, je weiter sie in der Durchführung der Motive fortschreiten, die Ton- und Accordverhältnisse immer komplizierter, das Ringen der Motive untereinander immer verwickelter gestalten, bis sie den höchsten Gipfel der Entwicklung erreicht haben, und nun erst zum Abschluß ihres Tonsatzes verschreiten.

In vorstehendem begegnen wir wiederholt Gedanken, die schon im vorigen Kapitel ihre Erörterung gefunden haben; sie sind hier nicht bloß des Zusammenhangs wegen wieder auf-

genommen worden, sondern besonders deswegen, weil es für die Richtigkeit einer Sache spricht, wenn Untersuchungen, wohl nach verschiedenen Richtungen hin geführt, schließlich zu einem und demselben Resultate zusammenlaufen.

Zum Schluß sei nur noch darauf aufmerksam gemacht, daß bei Reproduktionen, natürlich bei guter Ausführung, beide Künste anregend und wohlthuend auf die passiven Anwesenden wirken: die Musik bietet, was dem Ohr, und das Turnen, was dem Auge wohlgefällt. Beide stehen sonach im Dienste der höheren Sinne und werden hierdurch Werkzeuge der Bildung des ästhetischen Gefühls, des ästhetischen Geschmacks.

X. Über die beim Turnunterrichte zu berücksichtigenden Gesetze der Ästhetik.

1. Das Charakteristische.

Da, wie schon dargethan worden ist, der Turnunterricht einen bedeutenden Einfluß auf die Erscheinung des Menschen auszuüben imstande ist, so können und dürfen dem Turnlehrer die einschlagenden Gesetze der Ästhetik nicht gleichgültig sein; daher gehören auch Erörterungen über dieselben in eine Methodik des Turnunterrichts.

„Die Kraft,“ sagt Dr. Karl Lemcke in seiner Ästhetik, „zeigt sich in einer Form. Natürlich können dabei verschiedene Verhältnisse walten. Kraft und Form können einander entsprechen oder nicht entsprechen. Entsprechen Form und Kraft einander, so empfinden wir Befriedigung, wir sehen Harmonie. Entsprechen sie einander nicht, so bekommen wir das Gefühl der Disharmonie. Das heißt, bei jedem Gegenstande müssen Wesen und Ausdruck übereinstimmen, wenn wir den Eindruck des Schönen, des Reinen, Wohlgefälligen bekommen und uns nicht an unaufgelösten Widerspruch stoßen sollen. . . . Freie Entwicklung des Wesens in der Erscheinung ist wohlgefällig. Hat ein Ding Bedeutung, kam diese

Bedeutung frei zum Ausdruck, ungetrübt, ungestört, rein, vollkommen in ihrer Weise, so nennen wir die Erscheinung charakteristisch. Da stets Bedeutung vorhanden sein muß, um ästhetisches Interesse zu erwecken, und stets charakteristische Erscheinung, um wohlzugefallen, so finden wir das Charakteristische als ein Wesentliches für das ästhetische Gefallen.“ Die Berücksichtigung des Charakteristischen ist daher bei einem Unterrichte, der direkt auf die äußere Erscheinung wirkt, von großer Wichtigkeit. Bei körperlichen Übungen kann aber eine Berücksichtigung des Charakteristischen nur bedeuten: die gewählten Übungen müssen für die Zöglinge auch angemessen erscheinen. Wenn nun auch die verschiedenen Lebensalter der Zöglinge manche charakteristische Erscheinungen mit sich bringen, die im Turnunterrichte wohl einer Beachtung wert sind, so dürften dieselben sich wohl kaum mit den charakteristischen Eigentümlichkeiten messen können, die dem verschiedenen Geschlechte der Zöglinge entquellen. In erschöpfender und übersichtlicher Weise schildert diese Eigentümlichkeiten treffend Lemcke auf S. 188 und 189 seiner *Ästhetik*: „Der Mann ist, verglichen mit der Frau, mächtiger, kräftiger an Brust und Schultern, schmaler um die Hüften, wo das Weib am breitesten erscheint. Er ist von Beinen höher, schlanker, stracker; die Beine stehen gerade, säulengleich. Ein breiterer und längerer Fuß trägt die größere, überhaupt von größeren Knochen gestützte Last. Die breiten geraden Schultern tragen den kürzeren Hals, der im Unterschied von dem eher hirschhalbig erscheinenden Hals der Frau oft in leicht konvergem Schwung an den Stiernacken erinnert. Aufrecht trägt derselbe den größeren Kopf, dessen Blick durch die gerade Haltung mehr in die Ferne gerichtet erscheint. Das Gesicht umrahmt ein Bart. Sämtliche Formen sind bei dem Manne schärfer herausgearbeitet, schwungloser, trockner. Sie erscheinen durch die hervortretenden, festen Muskeln härter auch von Ansehen. Die Belebung der einzelnen Körperteile durch den Wechsel der schwellenden Muskeln steigert sich bei herausgearbeiteten Körpern wohl bis zur unruhigen Gliederung durch die überall vorstarrenden,

nebeneinander gelagerten Muskeln, besonders an Brust, Rücken, Armen und Beinen. Alles am Mann verkündet Kraft und Energie; besonders drückt sich das auch im mutigeren Blick aus, der dort drohend wird, wo der Blick der Frau Ungstlichkeit verrät. Der Mann ist dafür eingerichtet, daß er hinaus muß ins feindliche Leben, muß wirken und streben, muß wetten und wagen, das Glück zu erjagen'. Die Frau ist kleiner, zarter; sie ist weicher, schwungvoller, ausladender in den Formen, an Brüsten, Hüften, den Sitzteilen, Schenkeln und Waden. Keine Linie verläuft bei ihr kurz, scharf, eckig; alle schwellen oder wolben in weichen, schönen Bogen. Am längeren, schlankeren Halse senkt sich das zierliche Köpchen ein wenig vor. Der Hals und die gerundeten Schultern sind in geschwungenen Linien miteinander verbunden, während beim Mann der Hals mehr rechtwinkelig auf den viereckigen Schultern sitzt. Der schlankere, schmalere Oberkörper erscheint durch die ernährenden Brüste reich und weich. Die Mitte des Körpers, das Becken, ist breit entwickelt; die starken Sitzteile könnte man als zum Gegengewicht gegen den zu befruchtenden Leib bestimmt erklären. Der Schwerpunkt wird dadurch mehr nach unten geworfen. Wäre auch noch der Oberkörper wie beim Mann belastet, so würde beim Gehen das Gleichgewicht schwieriger zu halten und würden die Beine leicht überlastet sein. Diese sind kürzer als beim Mann, namentlich vom Knie abwärts; durch die Schwellung der vollen Schenkel zu den breiten Hüften erscheinen sie an den Knien vielfach eingebogen und machen nicht einen so starken Eindruck. Das Haar ist weicher, die Haut zarter, durchscheinender. Alle Formen sind mehr durch Fettbildung überkleidet und zu einander vermittelt, wodurch der weiche Schwung der Linien entsteht; während alles — Muskeln, Sehnen, Adern, Knochen beim Mann unverhüllter zu Tage tritt. Die Frau, hat man richtig gesagt, erscheint pflanzenhafter, der Mann tierischer. Bei diesem weisen alle Formen auf Vorwärtsdringen, Ergreifen, Bezwingen; bei ihr mehr auf Ernährung und Wurzeln an einem Orte. Mit der Frau verglichen, rückt der Mann mehr ins Erhabene und

Gewaltige; mit dem Mann verglichen, erscheint die Frau mehr reizend und lieblich.“

Diese großen und mannigfaltigen Unterschiede des Geschlechts müssen im Turnunterrichte in vollem Maße Berücksichtigung finden, wenn anders derselbe auf den so wichtigen pädagogischen Grundsatz, daß ein gediegener Unterricht zu individualisieren hat, Anspruch machen will. Wenn deshalb dem Knaben nur das zu geben ist, was ihm paßt, so ist auch mit dem Mädchen im Turnen nur das zu treiben, was ihm frommt.

Der zartere Organismus der Mädchen gestattet zunächst für dieselben nicht die derbere Turnkost der Knaben. Die künftige Lebensstellung des Weibes setzt auch, bei sonst normalen Verhältnissen, keine weitgehenden, außergewöhnlichen Kraftäußerungen voraus. Das Mädchenturnen wäre daher ein verfehltes, wenn es besonders die Entwicklung von Kraft in den Vordergrund stellte. Es handelt sich vielmehr bei diesem Turnen nur um eine Erzeugung, Unterstützung und Erhöhung der Lebensthätigkeit im allgemeinen. Hier sind daher nicht Übungen am Platze, die ermüden und abspannen.

Beim Knaben sind der Wett- und Dauerlauf, der weite und hohe Sprung, das schweißtreibende Recken und Strecken, das muskelkräftigende Hängen und Schwingen an den Geräten willkommene Bewegungen.

Dagegen liegt der Schwerpunkt beim Mädchenturnen in den Frei- und Ordnungsübungen, weniger in den Gerätturnen. Letzteres ist durchaus nicht völlig zu beseitigen, sondern auf allen Altersstufen, jedoch jederzeit nur mäßig und mit weiser Auswahl zu betreiben. Um nicht mißverstanden zu werden, sei hier gleich angefügt, daß das Mädchenturnen durchaus nicht in Tändelei ausarten darf. Die Mädchen sollen ebenfalls beim Turnen angestrengt werden, doch soll sich die Anstrengung innerhalb des geringeren Kraftmaßes des weiblichen Geschlechts bewegen. „Ein Unterricht, der nicht anstrengt, taugt nichts. Tugend erheischt Kraft. . . . Das Leistungsvermögen der Mädchen in turnerischer Beziehung ist sehr groß,

weit größer, als es wohl fast überall geschätzt wird. Warum auch nicht!? Warum sollte sie die Natur so stiefmütterlich behandelt haben, während sie ihnen doch im spätern Alter schwere, ja körperaufreibende Pflichten und Sorgen zumutet? Wer mit offenen Augen die Leistungen einer echten deutschen Familienmutter, wer ihre Krankenpflege, ihre Nachtwachen beobachtet hat, der wird es mit Bewunderung verkünden müssen, welch eine Aufopferung, welch eine Summe von Kräften da geopfert wird.“*)

Da die Mädchen gern ihre Aufmerksamkeit dem Einzelnen und Kleinen zuwenden, so gestattet der Mädcheturnunterricht eine eingehende Behandlung der künstlichen Schrittarten und der anmutigen Reigen mit ihrem Formenreichtum. Hierdurch eröffnet sich aber für den Turnlehrer ein höchst ergiebiges und dankbares Übungsfeld. Was daher für das Mädcheturnen durch die notwendige Beschränkung des Gerätturnens verloren geht, wird durch diese Perspektive in reichem Maße wieder geboten.

Beim Knaben gefällt ein gewandtes und straffes, beim Mädchen dagegen ein leichtes und zierliches Auftreten. Das Milde und Weiche, was der echten Weiblichkeit so schön steht, will eben auch in den Bewegungen seinen Ausdruck finden. Entsprechen daher dem Charakter des Knabenturnens kurze, kräftige, ruck- und stoßweise Bewegungen, so wird man dagegen für Mädchen nur ein Turnen mit einem mäßigen, langsamen, jedoch nicht schleppenden Tempo als geeignet finden. Es gilt ja hier, den Bewegungen so viel Zeit zu geben, daß sie mit Anmut und Grazie dargestellt werden können. Das Ausstoßen der Arme wird sich deshalb beispielsweise auf ein Ausstrecken, das Armschwingen auf ein Armheben reduzieren.

Die abgerundeten Körperformen des weiblichen Geschlechts bedingen ferner zur anmutigen Bewegung bei Thätigkeiten der Arme ein mäßiges Beugen derselben. Sind z. B. beide Arme

*) Bemerkungen über den Turnunterricht in Mädchenschulen von Lion und Jenny, S. 3.

hoch gehoben, so müssen sie ein oben nicht ganz geschlossenes Oval darstellen. Man vergleiche hiermit die trefflichen Abbildungen zu den Beiträgen zu einem Leitfaden für das Mädchenturnen in der Deutschen Turnzeitung von 1867, S. 130, 141 und 142. Beim Knabenturnen würde hingegen eine derartige Armhaltung ein Zeichen der Schwäche und deshalb unschön sein.

Das Straffe, das Gestreckte ist ein Ausfluß, ein Zeichen der Kraft, deshalb erwartet man es in der Erscheinung des Knaben, des Jünglings und des Mannes, und somit ist hier straffe, gestreckte Haltung in Gang und Stand, bei Hang und Stütz, bei Schwung und Sprung eine Bedingung der Schönheit. Bis in das scheinbar Kleinste läßt sich dies verfolgen, so z. B. gefällt nicht das Gehen, bei welchem nicht der schreitende Fuß gestreckt nach abwärts und außen gehalten wird, nicht der Niedersprung, bei welchem sich der Kopf gegen die Brust herabsenkt oder der Oberkörper vorneigt, nicht der Handstand, bei welchem die Kniee nicht völlig durchgedrückt sind u. dergl. m.

Daß man endlich beim Mädchenturnen die Übungen zu vermeiden hat, die dem weiblichen Gefühle widerstreben, es verletzen, sollte als selbstverständlich gelten. Und doch ist es nicht so, indem es Turnlehrer gegeben hat, die da glaubten, sobald die Mädchen Turnhosen und einen Turnkittel anhätten, so wären dieselben im Turnen genau so zu behandeln wie die Knaben. Auf- und Abschwünge am Reck, Reit- und Grätschitz auf dem Barren könnte man dann den Mädchen ebenso zumuten als den Knaben. *) Daß ein solches Turnen bei jedermann, der ästhetischen Sinn hat, nicht Sympathie erwecken kann, ist ganz natürlich. Selbst nicht alle Freiübungen passen für Mädchen; so ist z. B. tiefes Kniebeugen, Knieheben, Grätschen, Kumpfbeugen rückwärts gänzlich zu vermeiden.

In Summa, findet man beim Knabenturnen das Kurze,

*) Vergl. Turnzeitung von 1872, Bericht über die 6. deutsche Turnlehrerverammlung, S. 33.

das Straffe, das Stramme, das Kräftige für richtig, so ist dagegen beim Mädcheturnen das Langsame, das Gerundete, das Zierliche, das Anmutige am Platze. Es liegt daher viel Wahrheit in dem Satze: „Das Turnen der Knaben möge an den Exercierplatz, das der Mädchen aber an den Tanzsaal erlernen.“

Endlich sei noch bemerkt, daß die Präcision, die dem Knabeturnen eigen sein muß, im Mädcheturnen gar nicht zu erzielen, daher auch nicht zu erzwingen ist. Bei Knaben darf man aber auch nicht die Zierlichkeit in den Bewegungen erwarten, die sich bei Mädchen bereitwilligst erstreben läßt.

Noch sei hier angefügt, was ein Altmeister im Turnen, Maßmann, zur Charakteristik des Knaben- und Mädcheturnens schon 1849 treffend gesagt hat: „Je mehr aber das Bedürfnis nach geregelter Leibesthätigkeit oder Leibesübung auch für das weibliche Geschlecht sich aufdrängt, desto strenger darf von jedem Lehrer, der sich diesen Beruf annimmt (und von Lehrern sollte hier allein die Rede sein), verlangt werden, daß er auch hier, und hier besonders, beide Geschlechter in ihrem Wesen wohl zu unterscheiden und verschieden zu behandeln wisse. Ist der Knabe in all seinem Thun und Lassen, in seinem Streben und Entbehren zur männlichen Rüstigkeit an Leib und Seele, zu ihrer freien und frohen Selbstbestimmung zu erheben, so muß das Mädchen zwar von krankhafter Sentimentalität fern gehalten, doch in allem zu wahrhaft weiblicher Sinnigkeit und Innigkeit geführt werden. Hiernach wird sich dann auch alle und jede Leibesübung vielfach anders zu gestalten haben als für den Knaben und Jüngling; nicht minder der geistige Betrieb der Sache. Hier im Freudenreigen der Mädchen muß, ohne alles Schauwesen, alles zur innen bedeutsamen, symbolischen Rhythmik werden, alles — Tritt, Schritt, Glitt, Gang und Gesang — leibliche Anmut und geistige Schönheit atmen, abspiegeln und anstreben, womit die frische Erfassung auch des weiblichen Gemüths, wie die gesundkräftige Inanspruchnahme der Glieder nicht verredet ist, im Gegentheil, der Ernst, der Schweiß, die Ausdauer sich recht

wohl vertragen, indem das weibliche Gemüt, sich stützend auf Ahnung des Besizes leiblicher Anmut und geistiger Lieblichkeit, nur zu leicht zu scheinthätiger Eitelkeit oder eitler Scheinthätigkeit sich neigt.“

2. Das Maßvolle.

Zufolge der großen Anschaulichkeit des Turnunterrichts kann es durchaus nicht gleichgültig sein, welchen Eindruck die Übungen, die getrieben werden, um den Körper zu veredeln, zu erzeugen imstande sind, da die Schule jederzeit bei sich darbietender Gelegenheit den ästhetischen Sinn zu erwecken, zu beleben, zu bilden hat.

Jede Bewegung erfordert eine gewisse Summe von Kraft. Aus der Darstellung einer Bewegung läßt sich oft mehr oder weniger leicht auf das Maß der aufgewandten Kraft schließen. Sind die Bewegungen so, daß sie den Eindruck des Unsichern, des Verwegenen, des Gefährlichen, oder auch des Lässigen, des Kleinlichen, des Tändelns erzeugen, so wirken sie unbefriedigend, und zumal dann, wenn zu diesem Eindrucke noch der Gedanke hinzutritt, daß diese Bewegungen Übungen sind, gewählt, um die Macht des Geistes über den Körper zu vergrößern, daß sie geeignet sein sollen, diesen Zweck zu erreichen. Der Grund zur Unbefriedigung liegt darin, daß die Bewegung mit der auf dieselbe verwandten Kraft nicht im richtigen Verhältnis steht. Entweder zeigt dann die Leistung eine Überschreitung oder eine Unterschätzung des vorauszusetzenden Kraftmaßes. Es mangelt somit in beiden Fällen das Maßvolle, das allein jederzeit einen befriedigenden Eindruck erzeugt.

Für den Turnunterricht hat das Maßvolle eine relative Bedeutung. Es kann hier nur heißen: Die Übungen sind, sobald sie einen ästhetischen Eindruck hervorrufen sollen, im Unterrichte so zu wählen, daß sie der jeweiligen geistigen Auffassung und den vorhandenen Kräften der Zöglinge entsprechen. Wenn daher kleine Knaben und Mädchen in ihrer Weise die einfachsten turnerischen Übungen korrekt und sicher

vorführen, so wird dies jederzeit einen günstigen Eindruck hervorrufen, da man von solchen Schülern weder etwas Zusammengesetztes noch Ungewöhnliches erwartet. Sieht man dagegen, daß der eingübte Turnreigen über die Fassungskraft der Schüler hinausgeht, nimmt man die innere Erregtheit, die der Ausfluß der seelischen Unsicherheit ist, in der Darstellung wahr, so kann der Reigen, mögen auch sonst hierbei die Körperhaltungen und Schrittweisen genügen, dennoch nicht nach allen Richtungen hin befriedigen. Das Maßvolle macht eben Anspruch auf völlige geistige Beherrschung des Stoffes. Nun ist es wohl wahr, daß durch häufiges Vor- und Nachmachen, durch sogenanntes Eindrillen, Schülern Übungen, die anfänglich außerhalb ihrer Fassungskraft lagen, so eingeturnt werden können, daß schließlich die Darstellung auch einen wohlgefälligen Eindruck hervorruft. Bei einer solchen Betriebsweise können allerdings die einzelnen Endresultate Befriedigung gewähren, jedoch die verschiedenen Phasen des Einlernens verletzen um so mehr das ästhetische Gefühl. Die Schule hat aber nicht bloß nach einzelnen wohlthuernden Effekten zu haschen, sie hat sich vielmehr einen Turnbetrieb anzueignen, der jederzeit dem Maßvollen ein wohlbegründetes Recht gewährt. Es muß hier das ganze Turngetriebe ästhetisch anheimeln.

Mit dem Fortschreiten der Kraft und der Gewandtheit erhöht sich die Leistungsfähigkeit, was einer Maßerhöhung gleichkommt, zumal wenn schon die äußere Erscheinung die innewohnende Kraft und Stärke verrät. Nicht befriedigen wird daher ein Freiübungsturnen von mannesgroßen Zöglingen, das nur in Umzügen, Gegenzügen, Schlangelgängen, im Gehen von Achten und einigen eingefügten Armübungen besteht. Desgleichen sonderbar wird es erscheinen, wenn solche Schüler veranlaßt werden, Übungen im großen Schwungseil oder in tänzelnder, zierlicher, mädchenhafter Weise einen Reigen darzustellen. Eine korrekte Körperhaltung wird gewiß nicht den Eindruck des Tändelns ganz verdrängen, sobald der

Augenschein lehrt, daß keine Übereinstimmung zwischen der Leistungsfähigkeit und dem verwendeten Turnstoff obwaltet.

Ein Gleiches gilt von der Anwendung nichtsagender, kleinlicher, unwesentlicher Übungen. Komisch wirkt es daher, wenn bei Freiübungen Kopfdrehen und Achselzucken, Heben und Senken der Füße, Ausstrecken und Beugen der Finger miteinander abwechseln, oder wenn im Kniehange Bewegungen des Unterschenkels, Heben und Senken des Kopfes oder im Stütz Wackeln der Finger vorgenommen wird.

Ebenso komisch wirkt es aber auch, wenn man eine sonst brauchbare und gute Übung als zu anstrengend ansieht. Legt daher ein Turnlehrer nach einigen Armstößen, nach ein paar Rumpfbeugungen schon eine große Kunstpause der Erholung ein, so wird ein solcher Betrieb, abgesehen von seiner Langweiligkeit, mehr heiter als ernst stimmen.

Die Leichtigkeit und Sicherheit neben guter Körperhaltung sind bei der ästhetischen Beurteilung turnerischer Leistungen von großer Wichtigkeit. Sie können das anzulegende Maß so beeinflussen, daß bei ihrem Vorhandensein verhältnismäßig zu leichte Übungen völlig befriedigen, und daß bei den schwierigen und gewagten Übungen das Gefährliche derselben gar nicht zur Erinnerung kommt. Dagegen können sonst gute und kräftige Turner unschön turnen, sobald man ihnen die Anstrengung, die die Darstellung der Übung erheischt, in auffälliger Weise ansieht, sobald dabei die Körperhaltung eine nachlässige ist. — Selbst das ist unschön, wenn nach einer sonst schön ausgeführten Übung der Turner beim Verlassen des Geräts in eine schlotterige Haltung zurückversinkt. Dieser Gegensatz verwischt den eben gehaltenen wohlgefälligen Eindruck.

Das richtige Maß muß auch obwalten zwischen dem Turngerät und der Größe der Schüler, soll sich nicht das Gefühl des Unpassenden bemerklich machen. Die Stützgeräte müssen so hoch sein, daß ein Stütz, sei es auch mittelst Aufsprungs, erfolgen kann, doch dürfen sie auch nicht so niedrig sein, daß ein Beugen des Körpers erst das Stützen ermöglichen muß. Sowohl das Hinaufgabeln des Jüglings auf das Stützgerät,

als auch das Herablangen zum Stützpunkte wirkt komisch. — Bei den Hangübungen muß von den Schülern das Gerät zu erreichen oder doch bequem zu erspringen sein. Das Hinanheben der Schüler ist ebenso unschön, als unter Umständen der zu hohe Hang gefährlich werden kann. Ferner, werden Übungen in einer Höhe, die über das sonst gewohnte und notwendige Maß hinausgeht, dargestellt, so erzeugen sie in der Regel, mögen sie auch bei sonst gewöhnlichen Verhältnissen nicht zu den schwierigsten gehören, und mag auch ihre Darstellung korrekt sein, nicht das Gefühl der vollen Befriedigung, da sie beängstigend wirken. Deshalb erzeugen auch sehr oft die Leistungen in der sogenannten höheren Gymnastik, die Circus- und Seiltänzerkünste, bei denen die Verwegenheit, die Gefährlichkeit, das Halsbrecherische den Glanz erzielen soll, weniger das Gefühl des Schönen, als vielmehr das des Beklommenseins, des Schauderns, des Grausigen.

Das Maßvolle stellt aber auch Anforderungen an den äußeren Verlauf des Unterrichts. Soll eine Übung eine sichere, korrekte Darstellung finden, so ist hierzu auch die nötige Zeit zu gewähren. Es ist somit den Schülern jederzeit soviel Zeit zu gönnen, die Übung in Ruhe darstellen zu können, wenigstens darf man ihnen nicht anmerken, daß sie getrieben werden und infolge dessen an der genauen Darstellung etwas mangeln lassen müssen, obwohl alles Übrige darauf schließen läßt, daß sie die Übung beherrschen. Alles Drängen und Treiben, alles hastige und überstürzende Wesen hat daher der Turnlehrer zu vermeiden, da es sowohl die Schüler beängstigt als auch die Darstellung selbst beeinträchtigt und somit unbefriedigend und unästhetisch wirkt. Hiermit soll jedoch nach keiner Richtung hin dem Gegenteile, dem Langsamen und Schleppenden im Turnunterrichte, das Wort geredet werden; denn was Kraft, Gewandtheit und Mut erzeugen soll, darf nicht langweilig sein und einschläfern.

Maßvoll hat ferner der Turnlehrer in der Auswahl des Turnstoffes zu sein, und vor allen Dingen darf er es nicht mit dem Zuviel versehen. Es gilt im Turnunterrichte ebenfalls

der alte Grundsatz: non multa, sed multum. Der ausgewählte Stoff muß eine eingehende Behandlung ermöglichen, wobei namentlich dem Schönen volle Rechnung zu tragen ist, so daß endlich auf jeder Stufe der Ausbildung entsprechend schöne, elastische Körperhaltung, leichtes, gefälliges Bewegen, kräftiges und geschicktes Thun das Resultat der Turnmühe ist. Jederzeit sorge man also auf dem Turnplatze dafür, daß es auch mit der Zeit von den Deutschen wie von jenem Volke des Altertums heiße: Schon am Gange, an der Haltung des Körpers ist der Deutsche unter Ausländern zu erkennen.

Das Turnerleben soll nicht etwas außerhalb der Gesellschaft Bestehendes, etwas sich selbst Abschließendes, etwas in Absonderlichkeiten sich ergehendes Besondere, sondern ein frischer, fröhlicher Sprosse gefunden, thatkräftigen, kraftsprühenden Volkslebens sein, und deshalb haben die Bewegungen des Turnplatzes mit den gesellschaftlichen Gepflogenheiten und der guten Sitte zu harmonisieren. Daher hat die Größe der Schritte beim Gehen im Verhältnis zur Größe der Turner zu stehen, sie seien weder zu klein noch zu groß, das Gehen selbst sei geräuschlos und leicht, desgleichen auch das Drehen. Auf manchen Turnplätzen liebt man, um stramm zu erscheinen, das polternde, lärmende, dröhnende Gehen und das Stampfen beim Drehen. Man vergißt da gänzlich, wie komisch und lächerlich ein jeder sich machen würde, sobald er in guter Gesellschaft sich also bewegen wollte. Das Stramme schließt wohl das Kräftige und Gestreckte mit ein, nicht aber das Unbeholfene und Lärmende.

Vorsichtig sei der Turnlehrer in der Anregung und Begünstigung der Erlernung sogenannter Bravourstücke, da, abgesehen von der großen Verantwortung, die er bei solchen Übungen übernimmt, die Schüler durch solche Extraordinaria verwöhnt werden und später lieber derartige, der Eitelkeit schmeichelnde Stücke vornehmen, als solide Turnarbeit. Solche Übungen verderben nur zu leicht den Geschmack und bringen endlich das Turnen zum Falle, indem sie nur auf eine Art Athletentum hinarbeiten. Und das Athletentum ver-

nichtete mit die zur herrlichen Blüte ersproßte Gymnastik des alten Hellas.

3. Das Ebenmäßige.

Das Ebenmäßige ist schön. Im menschlichen Körper findet es sich dann vor, wenn alle Teile desselben im Verhältnis zu ihrer allgemeinen Bestimmung gleichmäßig ausgebildet sind. Macht sich dagegen der eine oder der andere Teil zufolge seiner größeren Ausbildung besonders bemerklich, so ist das Ebenmaß gestört und der Schönheit des Körpers Eintrag gethan. Da durch das Turnen der Körper zu bilden, zu veredeln ist, so ist unzweifelhaft bei diesem Unterrichte das Streben nach Ebenmäßigkeit niemals außer acht zu lassen. Außer zu den Bewegungen des Gehens und Stehens auf ebener Erde ist der Körper eingerichtet zum Hangen, Stemmen und Springen. Im Körper wird durch nichts angedeutet, daß diese oder jene der genannten Thätigkeitsrichtungen vorwiegend auszubilden sind, vielmehr weist die ganze Anlage auf das Bedürfnis einer gleichmäßigen Ausbildung hin. Hiermit ist aber auch die Richtschnur für das Ebenmäßige gefunden. Der Turnunterricht hat daher in gleicher Weise sowohl die Ausbildung der Bewegungen auf ebener Erde, als auch die des Hangens, Springens und Stemmens zu berücksichtigen. Hieraus folgt von selbst, daß bei Feststellung des Turnplans, neben entsprechender Berücksichtigung der Frei- und Ordnungsübungen, auch auf gleiche Abwechslung zwischen Hang-, Stemm- und Springgeräten streng Bedacht zu nehmen ist. Wird hiergegen gehandelt, so kann nur zu bald das Ebenmaß des Körpers Schaden leiden.

Wer vorwiegend gern springt, wird sich allerdings kräftige Schenkel erziehen, aber bei ihm wird der Oberkörper, in Folge der Vernachlässigung, in der Ausbildung sichtlich zurückbleiben; es wird sich ein Körper entwickeln, bei welchem das kräftige Untergestell in keinem richtigen Verhältnis zum schwächlichen Oberbau steht. „Turner, welche nur Stemmübungen am

Barren vornehmen, erhalten bekanntlich mit der Zeit eine auffallend gedrungene und gebückte Haltung. Professor Bod leitete Mißgestaltungen des Körpers davon her, wenn nur gewisse und nicht alle Muskelgruppen desselben richtig gebraucht werden; die breitschulterigen, dünnbeinigen (Barren-) Turner sowie die dickbeinigen und schmalbrüstigen Tänzerinnen beweisen ihm dies.“*)

Auch die gewerblichen Thätigkeiten, die oftmals eine einseitige Leibesausbildung herbeiführen, geben vielfache Beweise, wie sehr hierdurch das Ebenmaß gestört wird. „Die Stubenhandwerker,“ bemerkt Dr. Lemcke (vergl. Populäre Ästhetik, S. 201), „sind hinsichtlich der Körperbildung meistens difform, besonders durch Rückenhaltung und Beinsetzung, die sie annehmen gezwungen sind. Der Drechsler hat gewöhnlich ein schiefes Bein vom Treten des Rades, der Schuster biegt die Kniee einwärts beim Halten des Schuhs, der Bäcker beim Kneten, indem er sie gegen den Trog stützt u. s. w. Der Rücken wird krumm gezogen beim Hobeln des Tischlers, beim Schuster u. a. Durchschnittlich finden wir daher bei Handwerkern Verbildungen. Das Volk kennt sie ausgezeichnet und gebraucht sie zu Neckereien.“

Es verdient hervorgehoben zu werden, daß die geltende Wettturnordnung für die deutschen Turnfeste Forderungen aufstellt, die nur bei ebenmäßiger Durchbildung des Körpers befriedigend zu erfüllen sind. Hierdurch werden indirekt die einzelnen Turnvereine veranlaßt, sich einen Betrieb anzueignen, welcher sich eine solche Durchbildung zum Ziele setzt. In Frankfurt, beim 5. deutschen Turnfeste, wo zum erstenmale die genannte Wettturnordnung zur Geltung kam, hatte jeder Wettturner je drei Übungen am Barren, am Reck und am Pferd zu zeigen, sodann hatte er seine Leistungen im Weitspringen, Steinstoßen und Stabspringen werten zu lassen. Ohne Zweifel haben alle diejenigen, die einen Ehrenpreis davontrugen, einen deutlichen Beweis geliefert, daß ihre Durchbildung eine all-

*) Klotz, Katechismus der Turnkunst, S. 57.

seitige, eine ebenmäßige war. Wenn sie auch zuhause wie im Altertum nicht mit jenem Volksjubel empfangen worden sind, der die ganze Vaterstadt des Siegers erfüllte, so dürfen sie doch das Bewußtsein in sich tragen, jenen Kämpfern gleich, die der Kranz vom heiligen Olbaum schmückte, eine herrliche Probe männlichen Ringens bestanden zu haben.

Dies sind in Kürze die Gesetze, die beim Turnunterrichte uns sicher und schnell führen sollen zum fernen Ziele, uns bewahren und schützen können vor Irrwegen, Irrtümern, Übertreibungen, vor planloser Übungsmengerei. Es würde sicher für die Entwicklung des Turnens von großem Nutzen sein, wenn überall eingesehen würde, daß die Aufeinanderfolge der Übungen beim Unterrichte in keinem Falle eine zufällige sein darf, sondern daß sie sich nach bestimmten Regeln und Gesetzen, die teils pädagogischer, teils ästhetischer, teils rhythmischer Natur sind, zu richten hat. Solange im Turnunterrichte nicht bestimmte vorbedachte Gesetze maßgebend sind, solange befindet er sich noch auf dem empirischen Standpunkte, und nur erst dann, wenn Gesetzmäßigkeit obwaltet, ist von einer Turnwissenschaft, von einer Turnlehrkunst zu sprechen.

XI. Über Klassenziele und Vereinsturnordnung.

Nicht bloß im allgemeinen hat sich die Schule über das Ziel im Turnen klar zu werden, sie hat auch, wie im vorstehenden schon angedeutet wurde, den Lehrstoff auf die verschiedenen aufsteigenden Klassen entsprechend zu verteilen. Was Dr. Dittes in seinem Grundriß der Erziehungs- und Unterrichtslehre, S. 92, über die Verteilung des Lehrstoffes der verschiedenen Disciplinen auf die einzelnen Klassen so treffend bemerkt, gilt auch für das Schulturnen. Er sagt: „Wenn ein solcher specieller Plan auch nicht immer bis auf den kleinsten Punkt festgehalten werden kann, noch weniger zur Erstarrung

der Lehrthätigkeit führen darf, sondern fortwährend aufs neue geprüft und nöthigenfalls verbessert werden muß: so ist er doch in jedem Falle eines der sichersten Mittel gegen Zeitverschwendung und regelloses Thun des Lehrers zum Nachtheil der Schüler. Ein Lehrer ohne sorgfältig berechneten Plan ist ein ungeschickter oder unordentlicher Haushalter.“

Bei Feststellung der Klassenziele für das Turnen muß selbstverständlich die körperliche Beschaffenheit der Schüler in erster Linie maßgebend sein. Gleichalterige Kinder sind im Durchschnitt in körperlicher Hinsicht ziemlich gleich weit vorgeschritten. Nun sind in der Regel, namentlich in städtischen Schulen mit sechs bis acht aufsteigenden Klassen, die Altersunterschiede der Schüler einer Klasse nicht sehr bedeutend, mithin wird auch die körperliche Beschaffenheit derselben nicht eine so wesentlich verschiedene sein. Schulalter und Lebensalter kann daher bei Feststellung der Klassenziele als gleichbedeutend gelten. Diese Ziele sind nach dem Durchschnitt der Leistungsfähigkeit sämtlicher Schüler einer Klasse zu berechnen. Wollte man sie so hoch stecken, daß nur die körperlich vorgeschrittensten Schüler, die doch erfahrungsgemäß darin nicht die Mehrzahl bilden, sie erreichen könnten, so müßte man von vornherein auf zufriedenstellende Erfolge bei der größeren Anzahl der Zöglinge verzichten. Eine solche Maßregel ist deshalb in methodischer Hinsicht nicht zu rechtfertigen. Will jedoch ja einmal ein Lehrer strebsame Schüler als besondere Belohnung des Fleißes Übungen, die nicht im Bereiche des Klassenzieles liegen, turnen lassen, so mag ein solches Vorgehen als Ausnahme wohl am Platze sein, jedoch darf es im Interesse der Schüler nicht gar zu häufig wiederkehren. Die Schule hat, man gestatte den Ausdruck, solide Arbeit zu liefern, und ihre Thätigkeit darf nicht in glänzenden Leistungen einzelner gipfeln. „Wie bei allem Schulunterrichte die verschiedene Anlage der Schüler die Forderung an den Lehrer stellt, in Behandlung der Gemeinübung aller dahin zu wirken, daß gerade auch die schwächeren und weniger begabten fortkommen und in ihrer Entwicklung mit anderen sich aus-

gleichem, so hat insbesondere auch der Turnlehrer die Aufgabe, bei allen Übungen vorzugsweise sein Augenmerk dahin zu richten, daß sie allen zugemutet werden können, und daß die ganze Betreibungsweise mit Beitrage, die ganze Schülerabteilung möglichst zu gleicher leiblicher Ausbildung zu bringen. Es kommt da weniger darauf an, einzelne zur Darstellung verhältnismäßig schwerer Übungen zu bringen, was bei begabteren Schülern leicht zu erreichen ist; es gilt hier vielmehr zu bewähren, daß das Turnen auch die erziehende Kraft besitze, womöglich die Gesamtheit der Schüler in allmählichen Übungsstufen dahin zu bringen, daß alle für den Fortschritt in wachsender Entwicklung ihrer Leibeskunst für die Sache des Turnens gewonnen werden und alle eine solche Vorbildung im Turnen erhalten, daß sie mit Sicherheit auch zu den Leistungen in diesem Unterrichte fortgeführt werden können, wie sie später an höhere Altersstufen der Schüler gestellt werden.“*) Bei der vorgeschlagenen Maßregel betreffs der Klassenziele kommen die turngeübteren Schüler durchaus nicht zu kurz; denn was dieselben an der Quantität des Turnstoffes einbüßen, wird bei ihnen durch eine vollkommener Darstellung der Übung, so zu sagen der Qualität nach, vollständig ausgeglichen. Auch dürfte eine solche Thätigkeit auf den Körper dieser Schüler in der Regel von gleicher Wirkung sein, wie sie bei den schwächeren Zöglingen beabsichtigt wird, indem sich die vollkommener Darstellungsweise einer Übung zu dem beanspruchten Kraftverbrauche keineswegs in umgekehrtem Verhältnisse befindet.

Es bedarf wohl nur der Andeutung, daß bei Entwerfung der Klassenziele und bei Berechnung der Durchschnittsleistung auch Bedacht auf die Menge des zu bearbeitenden Übungsmaterials zu nehmen ist. Man verlange nicht zu viel, da der Stoff innerhalb eines Jahres oder eines festgesetzten Schulabschnittes wiederholt durchzuturnen ist; denn ein Unterricht in einer Fertigkeit setzt eben ein wiederholtes Üben voraus.

*) Spieß, Turnbuch für Schulen I. S. 4.

Da die körperliche Leistungsfähigkeit der Schüler bei Feststellung der Klassenziele den Ausschlag zu geben hat, so ist damit auch zugleich gesagt, daß es im großen ganzen für den Turnunterricht auch der verschiedenartigsten Schulen, soweit sie nur gleichalterige Schüler haben, doch keine verschiedenartigen Abstufungen giebt. Die Volksschule wird daher mit gewissen Klassen der Realschulen und Gymnasien nahezu gleiche Ziele innehalten können, weil es sich nicht gut annehmen läßt, daß, bei sonst gleichen Verhältnissen, in den Mittelschulen die körperliche Entwicklung besser gedeihe als in der Volksschule.

Bei Feststellung der Klassenziele kommt es auch auf die vorhandene Turnzeit an. In den meisten Schulen sind zur Zeit wöchentlich nur zwei Turnstunden für jede Klasse angelegt. Dies ist das Minimum, was man auf diesen wichtigen Unterrichtszweig verwenden darf. Für die körperliche Ausbildung würde es bei unseren sehr künstlichen, der naturgemäßen Leibesentwicklung wenig entsprechenden Kulturverhältnissen, namentlich bei den Stadtbewohnern, von großem Segen sein, wenn in der Woche auf jeden Schüler mindestens vier Turnstunden kämen. Daß bei einer solchen Zahl von Unterrichtsstunden die Klassenziele höher zu stellen wären, als unter den jetzigen Verhältnissen, ist selbstverständlich.

Die vorhandenen Turngeräte einer Schulanstalt sind ebenfalls auf die Klassenziele nicht ohne Einfluß. Hat eine Schule nur wenig Geräte, so müssen natürlich mit der Zeit die Schüler an denselben verhältnismäßig mehr zuhause sein als Schüler, denen eine größere Auswahl verschiedenartiger Geräte zur Verfügung steht. Wenn man sich auch nicht für einen allzu reichhaltigen Geräteschatz begeistern kann, so ist doch gern zuzugestehen, daß es für den Lehrer sowohl als auch für die Schüler von großem Interesse ist, eine nicht allzu dürftige Ausstattung zur Verfügung zu haben. Reck, Barren, Springel, Kletterstangen, Leiter möchte man in keiner Schule missen. Lokale Verhältnisse werden hierbei überall billigerweise zu berücksichtigen sein, namentlich da, wo bei Einführung des Turnens der Kostenpunkt den Ausschlag

giebt. In allen diesen Fällen hat der Turnlehrer mit dem Vorhandenen zu rechnen, und er wird nicht Umgang nehmen können, eine Reihenfolge der Geräte, die er in seinem Unterrichte verwenden will, zu entwerfen. Bei dieser Aufstellung ist, wie bereits erwähnt, auf eine gleichmäßige Verteilung der Hang-, Stütz- und Springgeräte wohl Sorge zu tragen. Auch ist gleichzeitig mit zu erwägen, welchen relativen Wert für den Unterricht die einzelnen Geräte unter einander haben; denn je größer derselbe bei dem einen oder dem andern ist, desto häufiger ist es beim Turnbetriebe zu berücksichtigen. Es ist daher die Scheidung in Haupt- und Nebengeräte ganz am Platze. Diese Scheidung ist für die verschiedenen aufsteigenden Klassen und die Lebensalter der Schüler eine ganz verschiedene; denn was kleinen Schülern von großem Werte sein kann, ist es nicht immer für die großen.

Das Alter der Schüler wirkt ebenfalls bestimmend auf die Auswahl und die Reihenfolge der Geräte ein. Hier ist nicht unerwähnt zu lassen, daß man sich vor einem allzu frühzeitigen Gebrauche gewisser Geräte wohl zu hüten hat. Für die ersten Schuljahre, die mehr der Vorbildung zum Turnen dienen sollen, als der straffen Turnarbeit, dürften sich außer einfachen Frei- und Ordnungsübungen, dem Freispringen und den Turnspielen namentlich folgende Geräte sehr empfehlen: die Kletterstangen, die wagerechte Leiter, das große Schwungseil und der Schwebebaum. Für die kleinen Mädchen eignen sich außerdem noch die Schwebestangen und die kleinen Schwungseile.

Besondere Beachtung verdient das Verhältnis der Frei- und Ordnungsübungen zu dem Gerätturnen, da es besonders bezüglich der Auswahl der Stoffmenge nicht ohne Bedeutung bei Feststellung der Klassenziele ist. Für die ersten Schuljahre eignen sich vor allen Dingen für das Turnen mit Knaben einfache Frei- und Ordnungsübungen, damit dieselben bei den so nötigen Bewegungen auf ebener Erde Sicherheit und Gewandtheit erhalten. Diese Übungen sind hier mit besonderem Fleiß zu betreiben. Es kann

daher durchaus nicht falsch sein, wenn ihnen oft mehr als die Hälfte der Turnzeit gewidmet wird. Anders ist es jedoch bei Schülern von höherem Alter, die schon einen durch das Turnen gekräftigten und geschulten Körper haben; ihnen frommt eine stärkere Kost. Das Gerätturnen kann daher bei ihnen mehr in den Vordergrund treten. Beschränkt man daher in den Klassen mit größeren Schülern die Frei- und Ordnungsübungen auf ein Drittel und später auf ein Viertel der Turnzeit, so geschieht nur, was aus naheliegenden Gründen vollständig zu rechtfertigen ist. Diese Übungen jedoch in den oberen Klassen der Mittelschulen ganz zu beseitigen, hieße in einen methodischen Fehler verfallen, da hierdurch der Turnbetrieb eine nicht zu ersetzende Lücke erhalten würde.

Im Mädcheturnunterrichte bilden in allen Klassen die Frei- und Ordnungsübungen in jeder Stunde den Hauptübungsstoff. Es ist durchaus nicht zuviel, wenn auf dieselben die Hälfte bis dreiviertel der Turnzeit verwendet wird. Natürlich muß der Turnlehrer durch seine Phantasie, die in der Kombination der Übungen einen reichen Stoff finden kann, die Mädchen in reger Thätigkeit zu erhalten wissen. Es wird ihm dies um so leichter gelingen, je mehr er es versteht, seinen Schülerinnen Geschmac an schönen Bewegungen beizubringen.

Auch in Turnvereinen sind Frei- und Ordnungsübungen regelmäßig von der Gesamtheit, sei es in den einzelnen Riegen oder in gemeinschaftlicher Übung, zu betreiben. Diese Übungen sind für die Ausbildung des gesamten Körpers das, was beim Klavierspiel die Fingerübungen zu bedeuten haben. Wer diese tüchtig getrieben, wird sich in seinen musikalischen Vorträgen vorteilhaft vor dem auszeichnen, der ihnen wenig oder gar nicht obgelegen hat. So ähnlich im Turnen. Ist jemand durch Freiübungen im Gehen und Stehen auf ebener Erde tüchtig geschult worden, hat er sich dabei eine gute Haltung, Geschmeidigkeit und Gewandtheit seiner Glieder angeeignet, so muß dies natürlich auch von Einfluß bei Bewegungen an Geräten sein; er wird einen merklichen Vorsprung vor jenem

haben, der nur in einseitiger Weise sich an Geräten versucht hat. Für Turnvereine sind für die Frei- und Ordnungsübungen auf den Turnabend 15 bis 20 Minuten anzusetzen.

Eine so eingehende Stoffverteilung auf die verschiedenen Klassen, wie sie in einer Schule möglich ist, kann kein Turnverein treffen, indem der Besuch zu schwankend und der Wechsel der Riegenmitglieder zu häufig ist. Es muß daher genügen, die einzelnen Riegen ihrer Leistung nach in drei Stufen, unterste, mittlere und oberste, einzuteilen. Für dieselben haben bestimmte Übungen die Grenze zu bezeichnen. So z. B. hat der Turnverein in Chemnitz hierüber folgende Bestimmungen getroffen: „Jeder in den Turnverein Eintretende hat sich in seiner turnerischen Ausbildung einer Prüfung zu unterwerfen, von welcher es allein abhängt, welcher Turnstufe er vom Turnwart zugeteilt wird. Der dritten Stufe werden alle Anfänger im Turnen zugewiesen. Wer Aufnahme in der zweiten Turnstufe finden will, muß am Reck den Felgauffschwung aus dem Hange, am Barren Knickstützwippen und am Pferde Seitfuß im Sattel gut darstellen können. Für die erste Turnstufe gelten als Aufnahmeübungen am Reck Rippen und Schwungstemmen, am Barren Schwingen mit Knickstützwippen, am Pferd Flanke, Kehre und Wende.“

Weiter ist in Turnvereinen auch dafür zu sorgen, daß der Körper der Übenden so viel als möglich an jedem Turnabende oder doch innerhalb einer kurzen Zeit eine allseitige, ebenmäßige Durchbildung beim Turnen erfahre, und diese ist hauptsächlich, abgesehen von den so nötigen Frei- und Ordnungsübungen, mit durch eine entsprechende Reihenfolge der Geräte zu erzielen. Hang-, Sprung- und Stützgeräte haben daher regelmäßig mit einander zu wechseln. Eine bestimmte Gerätefolge muß sich deshalb in jedem Vereine vorfinden, und bei ihrer Feststellung haben aus naheliegenden Gründen die Geräte, die ein weites Übungsfeld bieten, als Reck, Barren, Pferd, oder die von besonderer Wichtigkeit sind, wie der Springel, mindestens doppelt sovielmal Berücksichtigung zu finden als die übrigen Geräte. Daß bei einer solchen Feststellung der Gerätebestand des Vereins

mit ausschlaggebend ist, und daß die vorhandenen Riegen die Länge der Gerätfolge bedingen, versteht sich von selbst. (Vergleiche die zwei Beispiele von Gerätfolgen für Turnvereine.)

Es empfiehlt sich, an einem Turnabende das Riegenturnen auf zwei Geräte auszudehnen, natürlich müssen dieselben verschiedener Art sein, so daß also ein Hang- mit einem Stütz-, oder dieses mit einem Sprunggerät wechselt. Das Turnen an einem Geräte viel länger als eine halbe Stunde hinauszudehnen, ist bei einem raschen, wechselvollen Turnbetriebe nicht rätlich, weil dann nur zu leicht eine zu große Anstrengung herbeigeführt werden kann.

XII. Über das Unterrichten durch Vorturner.

In den Zeiten, in welchen an den freien Schulnachmittagen der Turnplatz ein Sammel- und Tummelplatz der frohen Schuljugend war, mochte es wohl für den Turnlehrer sehr angezeigt sein, wenn er aus den turngeübtesten, kräftigsten und taktvollsten Schülern eine Elite aussonderte, die ihm bei seinem Unterrichte helfend zur Hand ging. Man war genötigt, sich mit den einfachsten Mitteln zu behelfen; ein kostspieliger Apparat war nicht zu beschaffen, und der Unterricht selbst mußte für ein geringes Entgelt der Menge zugänglich gemacht werden. Es galt ja damals, erst den Sinn für Leibesübungen wieder zu erwecken und mit großen Massen doch einige Erfolge zu erzielen. Hier wiederholte sich an einem in seiner Entstehung begriffenen Unterrichtsfache eine Erscheinung, die seiner Zeit mehr oder weniger die ganze frühere Volksschuleinrichtung zeigte. Nicht mit Unrecht nennt man diese Periode der Schule die der Abrihtung. Dieselbe ist gleichzeitig auch ein äußeres Kennzeichen dafür, welchen geringen Wert damals das Volk der Schule beimaß. Für die Entfaltung derselben hat diese Periode nur den Wert der historischen Berechtigung. Denn zur Zeit dürfte man es wohl überall als eine sehr verfehlte Umkehr halten, sobald von

irgend welcher Seite der Schule der Vorschlag gemacht würde, begabte Schüler wiederum als Unterweiser in Kenntnissen und Fertigkeiten für Mitschüler heranzuziehen. Man würde hiergegen mit vollem Recht einwenden: bevor jemand unterrichten kann, muß er selbst ein völlig Unterrichteter sein, muß er das Wesen und den Zweck seiner Methode kennen, muß er seinen Lehrstoff zu individualisieren verstehen; kurz, er muß Meister dessen sein, worin er zu unterrichten hat. Ein solches Verlangen an die Schule und ihre Lehrer ist nicht unbillig, da ja im gewöhnlichen Leben kein Vernünftiger ein Kunstwerk den Händen eines Pfuschers anvertraut. Und welche Vorsicht und Umsicht erfordert die Behandlung der Kinder bei jeder Art des Unterrichts! Dr. Dittes sagt über beregte Angelegenheit in seinem Grundriß der Erziehungs- und Unterrichtslehre, S. 89, ganz zutreffend: „Die Unterrichtsmethode ist das planmäßige Verfahren des Lehrers zur Erreichung der Unterrichtszwecke. Der Schüler ist nicht imstande, dieses Verfahren zu regeln, insofern er weder seine Bildungsziele klar erkennen, noch seine Bildungswege sicher bestimmen, noch endlich seine Bildungsmittel ausreichend zu beherrschen vermag.“ Welche hohe Bedeutung dem Turnunterrichte als Erziehungsmittel beizulegen ist, ist schon dargethan worden; für den Betrieb desselben kann daher nur folgen, daß die Schule an die Methode des Turnens denselben Maßstab legen muß, den sie zur Zeit an alle übrigen Lehrfächer legt. Sie kann daher nicht dulden, daß bei diesem wichtigen Unterrichte ungenügende Kräfte als Mitarbeiter herangezogen werden. Hiermit ist aber auch das Urtheil über das Unterrichten durch Vorturner aus den Schülerkreisen gesprochen.

Die Schule hat ein für allemal darauf Bedacht zu nehmen, auf welchem Wege ebenso gründlich als schnell der Zweck des Turnens in bester Weise zu erreichen ist. Da nun ohne Zweifel feststeht, daß nur der Lehrer imstande ist, richtig zu beurteilen, ob dieses oder jenes Gerät, ob diese oder jene Übung für die betreffende Schulabteilung passend, ob, in Rücksicht auf die Turnfertigkeit und Durchschnittsbildung der Klasse,

ein rasches Vorgehen oder ein weiteres detaillirtes Variiren des jeweilig zu behandelnden Stoffes rätlich, ob und wie oft diese oder jene Übung oder Übungsgruppe zu wiederholen ist, so folgt von selbst, daß jederzeit auch nur der Lehrer allein die Übungen zu leiten, daß sein Auge sowohl die Gesamtheit, als auch den einzelnen Schüler zu beobachten und zu überwachen hat. Seine Winke, seine Befehle, seine Ausführungen müssen daher allen Schülern gelten. Deshalb hat während der den Übungen vorausgehenden Erläuterungen, die durch praktische Vorfürungen (Vorturnen) zu unterstützen sind, eine solche Aufmerksamkeit bei den Schülern zu herrschen, daß jeder derselben imstande ist, über das Vorgeführte Rechenschaft zu geben. Sehr instruktiv und zugleich anregend für die Schüler ist es, wenn hierbei der Lehrer weniger selbst vorturnt, als vielmehr dazu die besseren Turner verwendet. Mit der Zeit werden derartige Maßnahmen dahin führen, daß schon ein Befehl genügen wird, um die Schüler wissen zu lassen, was sie zu thun haben.

Die Anforderungen, die bei einem solchen Turnbetriebe an eine Lehrkraft gestellt werden, bedingen auch die Schülerzahl, die ein Lehrer in einer Unterrichtsstunde zu unterrichten imstande ist. Mit feinem Takte hat Adolf Spieß die Größe der Turnabteilung von der Größe der Schulklasse abhängig gemacht. Es liegt auch in der That kein triftiger Grund vor, warum ein Turnlehrer imstande sein soll, mehr Schüler gleichzeitig beaufsichtigen zu können, als die Lehrer der anderen Disciplinen; wird doch ohnehin sehr oft dem Turnlehrer durch das Geräusch, das die Übungen verursachen, und dadurch, daß die Schüler weniger fest auf einem und demselben Platze zu verharren haben als in den übrigen Schulstunden, die Aufrechterhaltung der Disciplin und die Überwachung der Leistungen wesentlich erschwert. Vielfache Erfahrungen haben gelehrt, daß einem Turnlehrer in einer Unterrichtsstunde schlimmsten Falles nicht mehr als fünfzig Schüler zuzuweisen sind. Mit dieser Zahl scheint die Grenze der Übersichtlichkeit für eine Lehrkraft erreicht zu sein, und

wo diese überschritten wird, muß von vornherein auf einen gebiegenen Unterricht verzichtet werden.

Das Unterrichten durch Vorturner aus Schülerkreisen hat den Schulanstalten fern zu bleiben. Soweit es die Frei- und Ordnungsübungen betrifft, ist dies überall leicht möglich, und man wird deshalb auch wohl dasselbe überall auf diesem Gebiete meiden. Leider sind aber nicht immer die Einrichtungen für das Gerätturnen so getroffen, daß der Lehrer es hier ganz umgehen kann. In armen Gemeinden oder da, wo man aus Widerwillen oder aus Mißverständnis dem Turnen nur eine dürftige Ausstattung bieten konnte oder wollte, wo beispielsweise dem Lehrer für eine zahlreiche Klasse höchstens ein Reck, ein Barren, ein Springel zur Verfügung steht: was bleibt ihm da anders übrig, als wohl oder übel zum Vorturnersystem zurückzugreifen? Denn für die Sache selbst ist ein Unterricht unter ungünstigen Verhältnissen immer noch besser als ein Fortbleiben desselben. In einer solchen Zwangslage, wie sie eben gekennzeichnet wurde, hat der Lehrer sein Dichten und Trachten dahin zu richten, allmählich seinen Gerätebestand so zu vervollständigen, daß er nach und nach das leidige Aushilfsmittel, mit Vorturnern unterrichten zu müssen, beseitigen kann.

In den obersten Klassen der Gymnasien und Realschulen, wo sich die Turnverhältnisse denen der Turnvereine nähern, hat man hin und wieder das Turnen mit Vorturnern beibehalten. Jedoch im Interesse der Überwachung der Turnweise der einzelnen Schüler ist es mehr als wünschenswert, ein solches Turnen nur auf solche Geräte zu beschränken, wo ein großer Unterschied in der Ausbildung der einzelnen zu Tage tritt, wie dies nicht selten am Reck der Fall sein wird. Erlauben es die Geräteverhältnisse, so hat selbstverständlich eine in Riegen abgetheilte Schulkasse an gleichartigen Geräten ihre verschiedenen Übungen vorzunehmen, wodurch die überwachende Arbeit des Lehrers wesentlich erleichtert wird.

In Turnvereinen ist das Turnen mit Vorturnern nicht zu umgehen. Hier liegen aber auch die Verhältnisse insofern

ganz anders, als man es mit urteilsfähigen, für das Turnen erwärmten Erwachsenen zu thun hat.

Wer unterrichten will, hat mit seinem Können den zu Unterrichtenden mindestens gleichzukommen, deshalb darf der Vorturner eines Turnvereins in seinen turnerischen Leistungen den Riegenmitgliedern nicht nachstehen, sondern muß ihnen womöglich ein gutes Stück voraus sein. Weiter hat sich ein Vorturner durch Gewissenhaftigkeit auszuzeichnen, die er besonders beim Hilfegeben zu bethätigen hat. Kann sich der einzelne nach dieser Richtung hin auf seinen Vorturner verlassen, so wird er mit mehr Sicherheit turnen und manches versuchen, was er im andern Falle unterlassen dürfte. Regelmäßiges und pünktliches Erscheinen ist für einen Vorturner unumgänglich notwendig. Der Eifer und die Lust zum Turnen schwindet nur zu bald in der Riege, sobald ihr Vorgesetzter sich nachlässig zeigt. Daß die richtige Art des Unterrichts im Turnen auch keine Schwierigkeiten hat, dürfte aus dem früher Dargethanen hinlänglich erhellen; deshalb muß ein Vorturner auch geistig regsam und strebsam sein. Das Umschauen in Turnlehrbüchern, um seine Ansichten zu läutern und seine Kenntnisse zu vermehren, muß ihm Freude gewähren, das Beobachten des Vorturnens anderer darf ihm nicht gleichgültig sein, und jederzeit hat er bestrebt zu sein, die eigene turnerische Leistungsfähigkeit zu fördern. In diesem Streben haben ihm besondere, vom Turnwarte geleitete Übungsstunden für Vorturner in erster Linie Gelegenheit zu bieten. Ferner sind in besonderen Vorturnerversammlungen auch theoretische Anleitungen über das Unterrichtsverfahren, sei es gesprächsweise oder in besonderen Vorträgen, zu erteilen.

Die Spitze der Vorturner ist der Turnwart, der alle Eigenschaften eines musterhaften Vorturners in ausgeprägter Weise in sich zu vereinigen hat.

Die Riegen dürfen nicht allzuviel Mitglieder enthalten, beim regelmäßigen Erscheinen aller dürfte die Zahl 15 die äußerste Grenze bilden. Sollten jedoch eigentümliche Verhältnisse ein größeres Maß bedingen, so hat der Vorturner darauf insofern

Bedacht zu nehmen, daß er Übungen wählt, bei denen gleichzeitig mehrere am Gerate turnen können. Günstiger gestalten sich in solchem Falle die Verhältnisse, wenn zwei gleichartige Gerate zur Verwendung stehen.

XIII. Die Musik beim Turnen.

Schon im klassischen Altertume durfte bei den Wettkämpfen die Musik nicht fehlen, und auf Abbildungen altgriechischer Turner ist daher sehr oft ein Flötenbläser mit dargestellt. Auch bei unseren festlichen Turngelegenheiten hat man von jeher die Musik gern zur Hand gehabt, sei es, daß sie bei festlichen Umzügen vorspielte, sei es, daß sie auf dem Platze die Übungen begleitete. Unser Meister des Schulturnens, Adolf Spieß, legte seine Frei- und Ordnungsübungen und Reigen so an, daß dazu ein Musikstück gespielt oder ein Lied gesungen werden konnte. Dieser Brauch hat sich schnell und weit auf Schulturnplätzen verbreitet; selbst in Turnvereinshallen kommt es jetzt nicht selten vor, daß man die Frei-, Ordnungs- und Stabübungen unter Begleitung passender Musikstücke ausführen läßt. Ohne Zweifel ist es von befriedigender Wirkung, wenn Turnen und Musik so Hand in Hand gehen, und sicher, die Pflege des rhythmischen Gefühls kann dabei nur gewinnen.

Daß der Gesang auf dem Turnplatze eine Berechtigung hat, wer wollte das leugnen? Beim Marschieren, bei Ordnungsübungen und Reigen ist er für die taktmäßige Bewegung ein höchst schätzenswertes Unterstützungsmittel. Jedoch hat seine Verwendung beim Turnen auch seine Grenzen. Eine Turnstunde soll und darf keine Gesangsstunde werden, daher sind in Turnhallen nur bereits bekannte Lieder zu singen; denn unsere wenigen Stunden, die jetzt dem Schulturnen gelassen sind, sind so kostbar, daß nicht eine Minute, die der körperlichen Durchbildung zu gelten hat, abzustreichen ist. Sie sind vielmehr dazu da, die Schüler gehörig anzustrengen und durchzubilden, ohne jedoch eine Überanstrengung zu veranlassen.

Beeinträchtigt der Gesang dieses Ziel, dann ist er von Übel und sonach zu meiden. Auch ist der Gesang nur da anzuwenden, wo er nützlich, keineswegs wo er überflüssig, störend oder schädlich ist. Hier und da hat man den Versuch gemacht, ihn auch beim Gerätturnen anzuwenden, und zwar so, daß die Schülerschar, welche jeweilig nicht an den Geräten beschäftigt ist, durch ein Liedchen den Takt für das Turnen der übrigen angeben soll. Die Gerätübungen nehmen die Kräfte der Übenden bedeutend in Anspruch, so daß zwischen diesen Übungen eine wenn auch kurze Erholungspause einzulegen ist. Dieselbe wird aber bei der eben gekennzeichneten Betriebsweise den singenden Kindern nicht gestattet, sie haben vielmehr ihre Lungen noch weiter anzustrengen. Man denke sich eine derartige Thätigkeit nur eine Viertelstunde lang ohne merkliche Unterbrechung fortgesetzt, zu welcher Erschöpfung muß ein solches Verfahren die Schüler führen! Hierbei ist anzunehmen, daß man dort, wo man diese Betriebsweise zu pflegen versucht, den Schülern auch die Kost im Gerätturnen vorsetzt, die ihrem Alter entspricht, daß man da nicht etwa, um eben den Gesang in umfangreicherer Weise verwenden zu können, zu unpassenden, tändelnden und unnützen Bewegungen seine Zuflucht nimmt; denn dazu ist in Turnstunden durchaus keine Zeit.

Sodann wird es bei dieser Unterrichtsweise dem Lehrer sehr ershwert, die Schüler bei mangelhafter Darstellung der Übung zurechtzuweisen. Auch ist nicht zu vergessen, daß immerhin, um das eben dargestellte Verfahren den Schülern geläufig zu machen, einige Zeit zur Einübung desselben notwendig ist. Die für dieses Eindrillen aufgewandte Mühe kann aber keine turnerischen Werte erzielen. Bei Schulprüfungen kann ein laienhaftes Publikum durch diese Betriebsweise bestochen werden, jedoch ein kritischer Beobachter vermag eine so abgerichtete Schülerabteilung nur zu bedauern.

Werden daher den Schülern anstrengende Übungen, seien es Frei- oder Gerätübungen, zugemutet, so hat jederzeit der Gesang fern zu bleiben, indem andernfalls nur zu leicht eine übermäßige Erhizung der Lungen herbeigeführt werden kann.

Und dies ist im Turnen auf alle Fälle zu vermeiden. Dagegen ist es unbedenklich, rhythmisch auszuführende Übungen, gleichviel von welcher Gattung, mit passenden Tönen eines musikalischen Instrumentes zu begleiten; hierdurch kann der Unterricht nicht beeinträchtigt werden, wohl aber dient ein solches Verfahren zur Erleichterung der Arbeit, zur Schonung des Lehrers.

Bekanntlich bediente sich Adolf Spieß häufig der Violine beim Turnunterrichte in Mädchenklassen, um die Ausführung von Gang- und Hüpfarten durch eine entsprechende Melodie zu unterstützen und zu regeln. Nach ihm haben es andere ebenso gehalten, wieder andere versuchen es mit dem Pianoforte; hier, in Chemnitz, wendet man mit gutem Erfolge die Handharmonika an.

XIV. Über das Befehlen.

Ein genaues, gut präcisiertes Befehlen ist zum Wohlgelingen der Frei-, Ordnungs- und Gemeinübungen von großer Wichtigkeit, denn wie der Befehl, so die Ausführung. Über den Befehl bei Gemeinübungen hat sich Adolf Spieß in ausführlicher, treffender Weise in „Das Turnen in den Gemeinübungen“, S. 221 u. f., ausgelassen; deshalb sei das Wesentlichste daraus hier mitgeteilt: „Es nimmt der Befehl immer Bezug auf das schon Vorhandene und ordnet von diesem aus das Hinzukommende. Je bestimmter, bländiger und weckender die Anordnung und Äußerung des Befehls gegeben wird, desto sicherer kann auch die Folgeleistung der Glieder bewirkt werden, und es hat darum der Befehlende alles zu vermeiden, was in seinen Anordnungen dazu beiträgt, Verworrenheit oder Überhäufung der Bestimmungen herbeizuführen. Erst bei größerer Fertigkeit in der Gemeinübung kann der Befehlende aus Übungsrücksichten mitunter selber gerade den Zweck verfolgen, große Zusammenfegungen von Thätigkeiten, welche die Aufmerksamkeit und Fassungskraft der Übenden sehr spannen und

prüfend stärken sollen, an Befehle zu knüpfen und ausführen zu lassen.

„Da nun alle Veränderung in der Thätigkeit der einzelnen, wie die der Reihen und Reihenkörper, an Zeitverhältnisse gebunden ist und selber wieder nach solchen geordnet werden kann, so hat der Befehl auf zwei Verhältnisse der Zeit Bezug zu nehmen, erstens auf die Zeit der inneren Vorbereitung der Thätigkeit bei den Übenden in ihrem Denken und zweitens auf die Zeit der Ausführung derselben, welche bei geteilter Ordnung selber wieder geteilt werden kann. Es zerfällt darum ein jeder Befehl in zwei Teile, in den Befehl der Ankündigung und in den Befehl der Ausführung.

„Da nun ferner bei den Gemeinübungen die Befehle am gewöhnlichsten durch das Wort gegeben werden und dieses das Verständnis der zu leistenden Thätigkeiten zu vermitteln hat, so kann die Mannigfaltigkeit der Befehlsfälle eine so große sein wie jene. Es hängt mit der natürlichen Einrichtung und Beschaffenheit des Gehörsinns zusammen, daß namentlich die hörbaren Zeichen und Befehle, welche die bestimmte an eine Zeit gebundene Ausführung verlangen, kurz und schlagend klingen müssen, wenn die Wirkung des Befehls eine alle erfassende und weckende Kraft haben soll.

„Es muß darum der Befehlende bei der Wahl seiner Befehle der Ausführung, der eigentlichen Thatbefehle, ein solches Wort geben, das die Wirkung rasch fordert, indem es scharf und lebendig klingt und selber die bezeichnete Thätigkeit gemeinverständlich ausdrückt.

„Sind einmal für bestimmte Übungsfälle die Wörter des Befehls gefunden, so ist es wieder eine Forderung der Ordnung und eine Förderung der sicheren und freieren Veränderung in dem Wechsel der Gemeinübungen, wenn die einmal gesetzten Befehle bei jeder Wiederkehr unverändert und fest eingehalten werden, weil ein Schwanken in der Ausdrucksweise der Befehle auch notwendig das der Übenden nach sich zieht, während im umgekehrten Falle feststehende und gewohnte Befehle die Übung den Befehligen leichter machen.

„Im engsten Zusammenhange mit den Verhältnissen, welche der Befehlende zu den Befehligten zu berücksichtigen hat, steht auch das ganze Verhalten, welches diese zu jenem zu beachten haben. Es gilt dies ganz besonders, neben dem Bewahren der allgemein geordneten Gliederung, für das Verhalten, wodurch und wobei die Wahrnehmung der Verkündung der Befehlszeichen möglichst ungestört erfolgen kann: wir meinen die volle ungeteilte Aufmerksamkeit aller auf die Befehle und Befehlszwecke. Die Umstände können dabei die Forderung größter Spannung und Anstrengung mit sich bringen oder auch in geringerem Grade die Aufmerksamkeit spannen, in allen Fällen aber muß zugleich mit der Wachsamkeit der Sinne Geräuschlosigkeit und Stille, ein Enthalten von jeder nicht geordneten Gliedveränderung bei den einzelnen und überhaupt das Enthalten jeder willkürlichen Störung verlangt werden.“

Von großer Wichtigkeit für das Befehlen ist es, wie oben schon berührt, jede Übung stets nur mit einem und demselben Namen zu nennen. In manchen Turnlehrbüchern ist auf diese methodische Forderung wenig Rücksicht genommen; da steht z. B. Schrittwechsellgang neben Ribitzgang, Vor- und Zurückgehen neben Vor- und Zurückwogen u. dergl. m. Verschiedene Benennungen für ein und dieselbe Übung erzeugen beim Unterrichte Verwirrung und hemmen die Präcision. Es ist dagegen nicht so von Nachtheil, wenn eine Übung, sobald es nur konsequent geschieht, nicht mit dem richtigen und zutreffenden Namen benannt, als wenn sie mit zwei und mehreren Namen belegt wird.

Die Turnsprache hat sich an die Umgangssprache anzulehnen. Sicher ist es ein günstiges Zeichen für die Richtigkeit eines turnerischen Ausdrucks, wenn die Schüler selbst auf denselben kommen. Völlig verfehlt ist es, „alle möglichen Formen mit eigenen Namen benennen zu wollen, wodurch in das Einfachste unsägliches Verwirrung gebracht wird, oder das Wesen der Kunstsprache darein zu setzen, daß diese wie eine Gauner- und Geheimsprache nur Eingeweihten verständlich sein und

jeder Schulgrammatik ungestraft Hohn sprechen dürfe.“*) Von großem Werte sind für die Gewinnung einer rationellen Turnsprache die Bemühungen des Dr. Lion und des Dr. Waßmannsdorff gewesen. Wenn auch die vernichtenden Kritiken des letzteren über turnsprachliche Ungeheuerlichkeiten hie und da wehe gethan haben mögen, so hat doch der allen nützende Erfolg nicht lange auf sich warten lassen.

In neuerer Zeit haben turnerische Schriftsteller die auf den Militärturnplätzen übliche Befehlsweise in ihren Schriften aufgenommen, um dieselbe auf den Schul- und Turnvereinsplätzen einzubürgern. Dieses Streben ist wohl an sich ganz löblich, und sicher würde es sich eines allseitigen Entgegenkommens erfreuen können, wenn nicht damit ein Rückschritt gegenüber der auf deutschen Turnplätzen jetzt weitverbreiteten, in sprachlicher Beziehung auf gesundem Boden stehenden Ausdrucksweise vollzogen würde. So sollen z. B. statt unserer jetzt beliebten Ausdrücke: Aufstellung, Befehl, Zeit, Winkelzug, Gegenzug, Gehen und Laufen an Ort, Neben- und Hintereihen, Tretet ab, Hände an die Hüften, Knieheben, in Zukunft gebraucht werden: Formation, Kommando, Tempo, Seitwärtsziehen, Zurückziehen, Gehen und Laufen auf der gleichen Stelle, Aufmarschieren und in Reihen setzen, weggetreten, Hüften fest, Kniebeugen aufwärts!

Der beklagenswerte Widerstreit der Kunstsprache des Heer- und des bürgerlichen Turnens ist auf das Bestreben des Hauptmann H. Rothstein, ehemaligen Direktors der Central-Turnanstalt in Berlin, zurückzuführen, an Stelle des deutschen Turnens die „rationelle Gymnastik“, d. h. das schwedische Turnen treten zu lassen. Um nun letztere vor jeder Berührung mit dem ersteren zu bewahren, hat er alle die wunderlichen Kunstwörter erfunden, die sich jetzt noch beim Militärturnen erhalten haben. Es sind nur wenige Jahre her, seitdem das Turnen beim Heere ernstlich betrieben wird, und doch läßt sich jetzt schon nachweisen, daß das Vereinsturnen nicht

*) Lion, das System der Turnübungen.

ohne Einfluß auf den Fortschritt bei demselben geblieben ist. Daher darf man wohl annehmen, daß mit der Zeit auch beim Militär die sprachliche Korrektheit der Vereinsturnplätze sich Geltung verschaffen wird, denn das Wahre weiß auch die sprödeste Form zu durchbrechen. Es hieße aber seinem Laufe ein Hemmnis in den Weg legen, wollte man, lediglich um der leidigen Übereinstimmung willen, ohne weiteres das sprachlich und logisch Richtige fallen lassen und dafür dem Willkürlichen und Falschen allgemeine Verbreitung verschaffen.

Wie schon erwähnt, ist alles das im Befehle zu vermeiden, was zur Unklarheit führen kann; hierzu gehört besonders die Überhäufung der Bestimmungen im Ankündigungsbefehl, wozu leicht zusammengesetzte Übungen Veranlassung geben können. Geht ein Turnlehrer bei Entwidlung der Übungsfolge logisch zu Werke, so sind bei jeder Neuerung durchaus nicht die schon getroffenen Bestimmungen zu wiederholen, da hierdurch leicht Verworrenheit entstehen kann. Es genügt in einem solchen Falle schon eine Bemerkung wie: Dieselbe Übung, aber mit diesem Zusatze, mit dieser Abänderung! Was eben schon zum Verständnis gelangt ist, das bedarf keiner weiteren eingehenden Ankündigung. Für den Ausführungsbefehl ist in der Regel ein sich aus der Ankündigung ergebender Imperativ zu wählen. Dies empfiehlt sich hauptsächlich aus sprachlichen Gründen; denn das Gelingen einer Übung wird nicht gerade durch diese Form des Befehls bedingt, da, sobald die Schüler vom Lehrer an bestimmte, feststehende Befehle, wie: Marsch! übt! gewöhnt sind, sie ebenso präcis turnen können, als da, wo die sprachlich richtige Form stets angewendet wird. In den beigegebenen Übungsbeispielen des dritten Theiles sind hin und wieder Ausführungsbefehlsworte angefügt worden.

Die verhältnismäßig meiste Schwierigkeit macht es, bei einem anbefohlenen Übungswechsel inmitten einer Übung für den Ausführungsbefehl den richtigen Moment zu treffen. Wird derselbe versehen und der Befehl in einer falschen Zeit gebracht, so wird hierdurch die präzise Ausführung beeinträchtigt. Als bequemes Unterstützungsmittel kann folgendes durch ein Beispiel

dargelegtes Verfahren angewendet werden. Während des Umzugs wird befohlen: $\frac{1}{4}$ Drehung links, dazu einmal links Stampfen und Haltmachen! Bevor der Ausführungsbefehl, der hier „dreht“ oder „stampft“ oder „halt“ sein kann, gegeben wird, beginnt der Lehrer bei sich, wenn die Schüler links auftreten, im Takt zu sprechen und zu zählen: links, zwei, drei, und statt vier befiehlt er „dreht“.

Ferner empfiehlt es sich zur Erleichterung des Unterrichts beim Befehlen aufeinanderfolgender verwandter Übungen, sich an eine bestimmte Ordnung zu gewöhnen, z. B. bei Freiübungen dieselben regelmäßig nach einer Richtung, entweder rechts oder links, beginnen zu lassen; bei widergleichen Ordnungsübungen entweder die erste und dritte Kotte stets erst nach links und die zweite und vierte Kotte dagegen stets erst nach rechts schreiten zu lassen, oder umgekehrt. Es versteht sich, daß es dem Lehrer jederzeit freistehen muß, um die Aufmerksamkeit zu prüfen, von der angenommenen Ordnung abzuweichen. Eine solche hat eben mehr im Interesse des Lehrers zu liegen, als daß sie der Aufmerksamkeit der Schüler beispringen soll.

In manchen Turnbüchern wird folgender Rat erteilt: Der Ausführungsbefehl habe den Charakter der Ausführung der Übung anzudeuten, daher habe man ihn gedehnt auszusprechen, sobald man die Übung langsam, dagegen kurz, wenn man sie schnell ausgeführt sehen will. Die Notwendigkeit einer solchen Maßregel ist kaum einzusehen. Wo das Taktgefühl durch turnerische Übungen ebenfalls geübt worden ist, da müssen die Schüler sofort an der Darstellung des Übungsstücks in der ersten Zeit wahrnehmen, wie sich überhaupt das Taktmaß für die weitere Folge gestaltet. Das vorläufige Ankündigen durch besondere Sprechweise halte ich für ebenso überflüssig als die sonderbaren Gesten gewisser Musikdirektoren beim Dirigieren. Es ist auch hinreichend bekannt, wie nur zu leicht ein derartiges, sonst bei Männern ganz ungewöhnliches Dehnen von Wörtern mutwilligen Kindern Veranlassung zur Verspottung des Lehrers giebt. Alle Anstöße hierzu sind aber

aus naheliegenden Gründen auf das sorgfältigste zu vermeiden. Deshalb sei jederzeit der Ausführungsbefehl, namentlich beim Knaben- und Männerturnen, ebenso kurz und präcis, wie der erste Taktschlag eines Dirigenten stets scharf markiert zu sein hat.

XV. Wann kann das Turnen beginnen, und wann kann es enden?

Die Vielgestaltigkeit des Turnstoffes läßt es zu, daß mit dem Eintritt des Kindes in die Schule der Turnunterricht beginnen kann. Es empfiehlt sich jedoch nicht, schon in den ersten zwei Schuljahren systematischen Turnunterricht zu treiben, indem derselbe, wie oben dargethan worden ist, auch eine anstrengende geistige Thätigkeit mit einschließt. Besser sind hier Spielstunden am Platze, in denen Ball-, Kugel- und andere Bewegungsspiele vorzunehmen sind. Nimmt für diese Altersstufen ein Lehrer einige Turnübungen mit auf, so dürfen sie nur im Gewande des Spiels erscheinen. Gewiß wird es dann den kleinen Knaben nur Vergnügen bereiten, versuchen zu dürfen, wie weit ihre Kraft an den Kletterstangen reicht, wie hoch und weit sie springen, wie weit sie auf dem Schwebbaum gehen können, ob es ihnen gelingt, unter dem großen schwingenden Schwungseil durchzuschlüpfen. Desgleichen werden die kleinen Mädchen gern Springversuche mit dem kleinen Schwungseile oder dem Reifen oder Gehversuche auf den Schwebestangen anstellen. Endlich können jederzeit die einfachsten Freiübungen dankenswerte Verwendung finden. Für Städte, in denen keine öffentlichen Spielplätze vorhanden sind, und wo die Familienlogis durch die Hausbesitzer, um hohe Mieten zu erzielen, in jeder Hinsicht beschränkt werden, sind solche Spielstunden in den Schulen eine Notwendigkeit.

Der Turnunterricht ist sowohl bei Schülern als auch bei Schülerinnen bis zum Ende der Schulzeit fortzusetzen. Daß beim männlichen Geschlechte auch nach dieser Zeit bis in die

spätesten Lebensjahre hinein mit großem Erfolge fortgeturnt werden kann, ist hinlänglich bekannt. Bezüglich des Weiterturnens des weiblichen Geschlechts bemerkt sehr zutreffend Dr. Lion (Bemerkungen über Turnunterricht in Mädchenschulen, S. 9): „Wann soll der Turnunterricht aufhören? Mit eintretender Geschlechtsreife. Wenn Ed. Ungerstein sagt: mit der ersten Schwangerschaft, so bedenken wir, auch abgesehen von äußeren Verhältnissen, und geben zu bedenken, daß Fortsetzung der Turnübung etwas ganz anderes ist, als Fortsetzung des Unterrichts. Der Unterricht hört auf, wenn das Mädchen zur Jungfrau gereift ist, obwohl nicht zu bezweifeln, daß auch der Jungfrau ein mäßiges Turnen durchaus gesund sein dürfte. Wir gehen hierbei von der im allgemeinen zumeist zutreffenden Annahme aus, daß die Jungfrau nicht mehr zur Schule geht.“

XVI. Über Censurerteilung und Turnprüfung.

Wo den Schülern von Zeit zu Zeit Censuren über ihre Leistungen in den einzelnen Unterrichtsfächern erteilt werden, da darf auch eine Censur im Turnen nicht fehlen. Wohl ist es Thatsache, daß jeder beobachtende Lehrer sich sehr bald über seine Schüler ein Urteil bildet und in kurzem weiß, wer im Turnen zur guten, zur schlechten und zur mittleren Sorte gehört, ferner wer eifrig, faul, wer gewissenhaft oder fäselig ist. Hat er nur wenige Schüler, so kann er sich auch einprägen, wie dieselben in den einzelnen Turnarten sich untereinander abstufen. Letzteres wird ihm aber bei einer großen Klasse sehr schwer und, sobald er einer großen Schulanstalt im Turnen allein vorzustehen hat, gar nicht möglich sein, selbst dann nicht, wenn er sein Tagebuch fleißig führt. Denn hierunter ist wohl kaum zu verstehen, daß nach jeder Stunde der Turnlehrer gehalten sein soll, über jeden Schüler ausführlich Buch und Rechnung zu führen. Dies würde nur endlose, zeitraubende und wenig nutzenbringende Schreibereien veranlassen. Deshalb ist die Erteilung der Turncensuren in größeren

Schulganzen nicht eine einfache, sich leicht machende Arbeit. Denn es empfiehlt sich, die Censuren nicht nach dem allgemeinen Eindruck, den die Schüler auf den Lehrer bei Ertheilung der Censur machen, zu geben, da hierbei nur zu leicht bedeutende Irrungen und Täuschungen möglich sind und in Folge dessen Ungerechtigkeiten gegen die Schüler begangen werden können.

Bei Feststellung der Turncensur handelt es sich, sofern der Lehrer gerecht sein will, nicht bloß darum, ungefähr anzugeben, was der Schüler leistet, sondern genau zu prüfen, welche Verhältnisse in der vielgestaltigen Turnfertigkeit zwischen den einzelnen Schülern bestehen. Dies läßt sich, wenigstens nach meiner Erfahrung, nicht anders ermitteln, als durch Beurteilung einer Anzahl geeigneter Übungen aus den verschiedenen Turnarten, die der Reihe nach von sämtlichen Schülern auszuführen sind. Aus den hierbei gewonnenen einzelnen Censuren ist schließlich der Durchschnitt zu berechnen, und nur dieser allein kann als richtige Turncensur gelten. Erwägungen darüber, ob ein Schüler im Turnen wohl beanlagt ist, ob er mit seinem verliehenen Pfunde auch gehörig hausgehalten hat und dergleichen mehr, können und dürfen diese Censur nicht beeinträchtigen; dieselben sind vielmehr von Einfluß bei Feststellung der Censuren über Fleiß, Ordnung, Aufmerksamkeit und Betragen. Um diese festzustellen, bedarf es natürlich keiner Turnübung. Um die Turncensur der Schüler einer Klasse zu ermitteln, ist in der Regel eine Stunde vonnöten. Doch dieser Verlust ist nicht hoch anzuschlagen. Zunächst erhält der Lehrer durch eine solche Prüfung ganz sichere Unterlagen zu einer Leistungsstatistik. Ferner, sehen die Schüler, daß es mit der Censur genau genommen wird, daß sie selbst durch die Darstellungsweise einiger Übungen sogar einen Einfluß auf ihre Censur ausüben können, so nehmen sie sich zusammen, und für die Zukunft wirkt eine solche Erfahrung heilsam auf das Turnstreben.

Mitunter lernen erst hierbei gewisse Schüler einsehen, wie weit sie es bei Anwendung aller Energie bringen können, und

diese Erkenntnis wird nicht selten mit ein Sporn für ihr künftiges Streben. Endlich erhält zumeist noch der Lehrer einen sichern Anhalt, welche Ansprüche er später bei etwa vorhandenen turnfaulen Schülern an dieselben erheben kann.

Als Censurübungen für eine Volksschule eignen sich beispielsweise folgende: Als Freiübung für Unterklassen Kniebeugen mit beiden Beinen, in den Mittelklassen Hockstand mit Hochhebbalte der Arme, in den Oberklassen Hockstand und darin abwechselndes Ausstrecken der Beine; am Reck der Felgausschwung (natürlich ist bei den verschiedenen Abteilungen das Reck entsprechend hoch zu stellen); im Barren für Unterklassen Stützeln an Ort, für Mittelklassen Stützeln von Ort und ein Wendauschwung, für Oberklassen Stützhüpfen und ein Kehrausschwung; ein Sprung hoch und ein Sprung weit (für die verschiedenen Klassen ist natürlich die verlangte Höhe und Weite eine verschiedene); das Klettern, in Unterklassen Aufklettern an einer Stange, in Mittelklassen Wanderklettern, in Oberklassen am Kletterseil mit und ohne Gebrauch der Beine.

Am Schluß des Schuljahres findet in den Schulen eine öffentliche Prüfung in den verschiedenen Unterrichtsfächern statt. Hierdurch tritt Schule und Elternhaus in enge Verbindung; die Eltern erscheinen, um selbst zu sehen und zu hören, was die Schule gefördert und wie sie es gethan hat. Ist der Besuch ein sehr zahlreicher, um so besser für die Schule, die am besten bei reger Wechselbeziehung zwischen ihr und dem Elternhause gedeiht. Daher kann es durchaus nicht gleichgültig sein, ob auch im Turnen eine Prüfung stattfindet oder nicht. Thatsache ist, daß in die Turnprüfung schon mancher Vater als ein Saulus gekommen und als ein Paulus davongegangen, und daß manche Mutter von ihren Vorurteilen geheilt worden ist, als sie selbst die bildenden, wohlgefälligen, anmutigen Bewegungen ihrer Tochter wahrnehmen konnte. Die Turnprüfungen sind zu einer Zeit, in der sich noch so manche Stimme gegen das Turnen erhebt, das beste Agitationsmittel, und sie sind deshalb nicht zu entbehren. Für die Schüler sind diese Prüfungen meist ein kleines Fest, dem sie

gern beizuhören und sich freuen, wenn sie ihre Künste den andern vorführen können. Aus diesem Grunde empfiehlt es sich auch, in die Programme von Schulfesten Turnübungen mit aufzunehmen, so daß neben den Spielen auch Frei- und Ordnungsübungen, Wettübungen im Laufen, Springen und Werfen gezeigt werden. Erhalten am Ende des Festes die Sieger einen Ehrenkranz, um so anregender und erfreuender für die Schüler.

Was die Stoffauswahl zur Prüfung betrifft, so versteht es sich von selbst, daß dazu nur solche Übungen auszuwählen sind, die innerhalb der Klassenziele liegen, und deren Einübung deshalb während des Schuljahres stattgefunden hat. Für eine solche Veranlassung etwas ganz Besonderes, außerhalb der festgestellten Ziele Liegendes einüben zu wollen, wäre ebenso falsch, als wenn ein Lehrer in einem andern Fache für das öffentliche Examen etwas extra einzupauken beabsichtigte. Es ist eben nur das Geübte und Gelernte zu zeigen, ohne allen Humbug. Gleichwohl kann die ganze Anordnung des Ganzen ein abgerundetes, festliches Gepräge tragen, das die Schüler erhebt und die Zuschauer erfreut.

Bezüglich der Übungsfolge kann man die Absicht haben, so viel wie möglich den im Jahre durchgenommenen Stoff zu zeigen, und es wird sich ein geregeltcs Kürturnen entrollen, oder man will das Lehrverfahren zur Geltung bringen, was zur Darlegung einer entwickelnd aufgebauten Stufenfolge führt. Beide Anschauungen sind gleichberechtigt und gleich verwendbar.

Auch in Turnvereinen ist es üblich, jährlich einmal öffentlich Rechenschaft von den erzielten Erfolgen in einem Schauturnen abzulegen und damit für die Turnsache zu werben. Auch bei diesem Turnen ist nur das zu zeigen, was innerhalb des Jahres wirklich geübt worden ist, da es ein richtiges Bild der Vereinsarbeit abgeben soll. Damit sich das aufgestellte Turnprogramm zur Zufriedenheit abspielen kann, ist vorher alles zu erörtern und auch in den letzten Stunden zu erproben. Der Schwerpunkt ist bei einem Schauturnen auf das Ringeturnen zu verlegen, in ihm hat sich das Vereinsleben

und =streben abzuspiegeln, ihm muß auch verhältnismäßig die meiste Zeit überwiesen werden. Es empfiehlt sich daher für die Riegen ein Turnen an zwei verschiedenen Geräten. Den Glanzpunkt des Festes hat das Turnen der Borturner zu bilden; denn dasselbe hat zu zeigen, bis zu welcher turnerischen Geschicklichkeit und Eleganz die besten Turner des Vereins vorgeschritten sind. Dem Gerätturnen haben Frei- und Ordnungsübungen vorauszugehen. Zur Aufstellung zu diesen Übungen kann ein festlicher Aufmarsch führen. Um der Turnlust Thor und Thür zu öffnen, fügt man nicht selten dem Programm ein Rürturnen an. Leider drängen sich dann oft auch Kräfte mit heran, die noch viel zu schauen und zu lernen haben, bevor sie sich beschauen lassen können; bedenklich wird es aber, wenn dieselben sich an Übungen wagen, denen sie gar nicht gewachsen sind. Es kann daher nur im Interesse des Festverlaufes liegen, wenn man das Rürturnen nur an bestimmten Geräten und unter der nötigen Aufsicht gestattet.

Der Tagespruch bei jedem Turnfeste sei: „Tüchtig turnen, und nachher das übrige Vergnügen“. Denn der lange Umzug im Festorte, die Turnbummelei auf dem Festplatze taugt nichts, bringt vielmehr die Turner und sodann das Turnen in üble Nachrede. Aus diesem Grunde halte man auch alles Auffällige, wie Trinkhörner, Bänder, drastisch kleidende Hüte, Tricotkleider und sonstigen unnötigen Aufputz fern. Auch das derbe, keine Rücksicht kennende Benehmen, das sich gern damit entschuldigt: „dem Turner ist alles erlaubt“, sei verpönt. Kurz, man vermeide alles, was das Turnen bei besonnenen und wohlgesitteten Männern in irgendwelche schiefe Stellung oder wohl gar in Verruf und Verachtung bringen könnte. Dagegen sei der Turner bei Ernst und Scherz ein Muster von Wohlanständigkeit, dem fern ist Ziererei und Zwang, bei dem sich mit dem wohlgeschulften Körper auch ein wohlgezogener Geist verbunden hat. Und damit wird man bei jeder Gelegenheit für die Turnsache einen sehr dankbaren Fischzug thun.

XVII. Das Tagebuch.

Es hat keine Schwierigkeit, sich jederzeit bewußt zu sein, was die Schüler und wie sie es gelernt haben, welche Geräte einander folgten, welche Beobachtungen sich aufdrängten. Die Lage wird um so kritischer, je mehr und je verschiedenartigere Klassen dem Lehrer unterstellt sind. Aus diesem Grunde ist es für ihn geradezu ein Gebot der Nothwendigkeit, von Stunde zu Stunde ein Tagebuch zu führen, in welches zu notieren ist, wie weit und mit welchem Erfolge er in den Klassenzielen vorgeschritten ist, und wie er bei den verschiedenen Lektionen über den benutzten Turnstoff disponiert hat. Ferner, welche Beobachtungen er über die einzelnen Schüler machte, sei es bezüglich ihrer Leistungen oder ihres Betragens, welche besonderen Vorkommnisse während des Unterrichtes statthatten, wie z. B. Unglücksfälle, Besuche, erteilte Strafen. Die Führung dieses Buches erfordert soviel wie gar keine Zeit, da in der Regel schon die Notiz einiger Worte genügt. Ein solches Buch wird dem Lehrer eine bequeme Unterstützung für seine Vorbereitung auf die nächsten Stunden und die folgenden Jahre; durch dasselbe erhält er einen sicheren Überblick über das Erzielte und das, was öfterer Wiederholung noch bedarf. Mit der Zeit wird ihm auch das Tagebuch den besten Aufschluß über die Zweckmäßigkeit seiner Klassenziele geben, ob sie zu hohe oder zu geringe Forderungen enthalten, ob sie für die aufsteigenden Klassen auch eine entsprechende Steigerung einschließen, und endlich werden ihn die darin gemachten Notizen über die Erfolge seines Wirkens zu einer gewissen Erkenntnis des eingeschlagenen Lehrverfahrens führen.

XVIII. Die Übungsräume.

Der Turnunterricht hat den großen Fehler an sich, daß er nicht in den Räumen abgehalten werden kann, wo der

übrige Unterricht stattfindet. Wäre dies möglich, so wäre er sicher schon längst überall eingeführt; denn für einen Staat, in dem die allgemeine Wehrpflicht Gesetz ist, kann eine solche Bezugsquelle für Wehrtüchtigkeit, wie eben der Turnplatz eine ist, durchaus nicht gleichgültig sein. So aber beansprucht die Einführung genannten Unterrichts besondere Einrichtungen, die in jedem Falle ein nennenswertes Opfer erheischen. Für viele Gemeinden, auch nicht selten für hinlänglich bemittelte, gilt dies als passender Grund, dem Turnen den Eintritt in die Schulen zu versagen. Vertrauen wir jedoch der Zeit, diese wird, da die Sache selbst von unbestreitbarem, großem Werte ist, endlich auch dort die Gelder für dieselbe flüssig machen, wo jetzt noch keine Willfährigkeit vorhanden ist. Von großem Werte wird nach dieser Richtung hin die weitere Ausbreitung der Turnvereine sein; denn wo diese einmal in einem Orte ihr Interesse zur Geltung gebracht haben, da ist es bis zur Einführung des Turnens in den Schulen nicht mehr weit. Als eine Unmöglichkeit kann es überhaupt nicht angesehen werden, daß mit der Zeit überall die nötigen Turnräumlichkeiten zu beschaffen seien. Von gewisser Seite hat man es z. B. in Sachsen bei Erlaß des ersten Schulgesetzes im Jahre 1835 als etwas Unmögliches hingestellt, daß in allen den vielen Orten, wo seiner Zeit der Lehrer von Woche zu Woche mit seinem bescheidenen Lehrapparat von Bauernstube zu Bauernstube zog, Schulhäuser erbaut werden würden, und heute fehlen sie nirgends, sie sind sogar mitunter sehr schmuß ausgefallen, den Gemeinden zur Freude und Ehre.

Sobald es das Wetter erlaubt, ist jederzeit der Turnunterricht in frischer, freier Luft zu betreiben, daher muß für eine Turneinrichtung die Beschaffung eines Turnplatzes als ein dringendes Erfordernis hingestellt werden. Ein solcher wird für die meisten kleinen Gemeinden, namentlich für die Landgemeinden, keine bedeutenden Geldausgaben verursachen. Deshalb ist dringend zu empfehlen, denselben so groß anzulegen, daß man auf ihm Laufübungen und besonders auch solche Frei- und Ordnungsübungen vornehmen kann, die die Enge

der Halle nicht gestattet, und solche Spiele, die einen umfangreichen Spielplatz bedingen. Wenn daher als Minimalgröße für den Turnplatz hingestellt wird, derselbe sei nicht unter 600 qm, so ist das ein Maß, wie es kaum bescheidener sein kann. Wegen der so bildenden und so beliebten Ballspiele empfiehlt es sich, den Turnplatz so anzulegen, daß seine Länge die Breite mindestens zweimal übertrifft. Ferner muß derselbe eben sein, und damit er sich trocken hält, ist er zu chauffieren und alsdann mit einer dünnen Schicht Flußsand zu bestreuen.

Gleich bei Anlegung des Turnplatzes ist darauf Bedacht zu nehmen, daß, unbeschadet der freien Bewegungen auf dem Platze, durch Anpflanzung schnellwachsender Bäume der notwendige Schatten bald erhalten wird. Ein in dieser Beziehung sehr zu empfehlender Baum ist *Acer platanoides* L., der auch im Frühjahr sich sehr bald belaubt. Die sonst beliebten Eichen sind für den Turnplatz wegen ihres langsamen Wachstums, ihres späten Grünens, noch mehr aber wegen ihrer Früchte, die bei ihrem Abfallen im Herbst die Aufmerksamkeit der Schüler sehr beeinträchtigen, weniger geeignet. Um vom Turnplatze belästigende und störende Zuschauer fern zu halten, nehme man gleich bei Anlegung des Platzes mit darauf Bedacht, ihn gut abzuschließen. Hierzu eignet sich am besten eine dichte Hecke von Weißbörn.

Ziemlich ungünstig liegen die Verhältnisse bezüglich der Beschaffung von Turnplätzen in großen Städten. Man wird besonders da, wo der Grund und Boden sehr teuer ist, auf mancherlei Schwierigkeiten stoßen, zumal in früheren Zeiten bei Schulbauten an die Notwendigkeit derartiger Plätze gar nicht gedacht worden ist. Man wird deshalb hin und wieder mit den bescheidensten Verhältnissen rechnen müssen. Bei Schulneubauten sollte man dagegen niemals die Beschaffung eines Turn- und Spielplatzes verabsäumen, selbst wenn hierdurch erhebliche Kosten erwachsen. In einem solchen Falle mag eher die äußere Ausstattung des Gebäudes bescheiden sein, als daß der Jugend ein herrliches Bildungsmittel vorenthalten wird.

Unsere Witterungsverhältnisse in Deutschland erlauben meist nur in den Monaten Mai bis September, höchstens bis Oktober ein Turnen im Freien, und von dieser Zeit sind noch viele, oft sehr viele Tage in Abzug zu bringen, an denen wegen schlechten Wetters ein Unterrichten im Freien nicht möglich ist. Auch steht fest, daß ohne Winterturnen der größte Teil der durch Sommerturnen erreichten Erfolge beim Beginne des nächsten Schuljahres wieder verloren gegangen ist. Hieraus folgt, daß man durchaus nicht genügend für den Turnunterricht gesorgt hat, wenn nur ein Turnplatz zur Verfügung steht, sondern daß sich nur da, wo neben einem solchen noch eine Turnhalle vorhanden ist, der Turnunterricht zweckentsprechend entfalten kann.

Es ist eine hinlänglich bekannte Thatsache, daß der Turnunterricht durchaus nichts verliert, wenn er in einem Raume abgehalten wird, der größer ist, als unbedingt notwendig, daß dagegen dieser Unterricht sehr beeinträchtigt werden muß, wenn der Raum zu knapp bemessen ist.

Die Größe einer Turnhalle hat sich nach der Zahl der gleichzeitig in einer Unterrichtsstunde turnenden Schüler zu richten. Genaue Erörterungen des Ausschusses des sächsischen Turnlehrervereins haben dahin geführt, daß auf ein Kind 4 qm zu rechnen sind, und daß deshalb für 50 Kinder mindestens ein Raum von 20 m Länge und 10 m Tiefe gebraucht wird.

Jedoch muß hier mit ganz besonderem Nachdruck hervorgehoben werden, daß es für den Turnunterricht nur von größtem Vorteil ist, wenn bei Turnhallenbauten das Minimalmaß um einige Meter, namentlich bezüglich der Länge, überschritten wird; denn nichts ist für den Turnlehrer unbequemer, nichts beeinträchtigt ihn beim Unterricht mehr als die Notwendigkeit, wegen ungenügenden Raumes immer von neuem die Aufstellung der Schüler zu ändern, um die geforderten Übungen zur Ausführung bringen zu können.

Als ein sehr günstiges Größenverhältnis einer Turnhalle für 50 gleichzeitig turnende Schüler gilt daher folgendes:

10 m Tiefe und 25 m Länge im Lichten, und damit ein so großer Raum im Innern nicht gedrückt erscheint, ist eine Höhe von 5,5 m mehr als wünschenswert.

In kleinen Schulgemeinden, in denen die Abteilung der gleichzeitig turnenden Schüler weit unter der Maximalzahl 60 einer Volksschulklasse steht, kann wohl die Turnhalle kleinere Dimensionen haben, doch sei sie nicht unter 15 m Länge, 7,5 m Breite und 5 m Höhe.

Für eine Turnhalle ist der beste Fußboden Diele, da dieselbe, wenn ihr die nötige Achtsamkeit geschenkt wird, die größte Reinlichkeit ermöglicht. Auch gewährt ein gediehlter Fußboden noch den Vorteil, daß er den Schüler zu einem regelrechten Niedersprunge zwingt und bei Frei- und Ordnungsübungen das Gehen im Takte, überhaupt jede Übung, bei welcher die Füße schreitend, stampfend oder hüpfend gegen den Boden stemmen, wesentlich unterstützt; solche Übungen werden auf der Diele ungleich präziser zur Ausführung kommen als auf Sand oder Lohe, besonders dann noch, wenn der Turnlehrer in seinem Unterrichte bestrebt ist, ein leises und elastisches Auftreten zu erzielen.

Ein tennenartiger, sandbestreuter Boden steht in dieser Beziehung sehr zurück. Wenn auch anfangs grobkörniger, staubfreier Sand aufgeschüttet worden ist, so steht doch fest, daß nach kurzer Zeit derselbe durch die Bewegungen in der Halle bald so zerkleinert wird, daß er als der lungengefährlichste Staub die Luft erfüllt und die Turnenden empfindlich belästigt. Außerdem ist ein tennenartiger Boden im Winter zu kalt, und der Lehrer, der täglich mehrere Stunden in einem solchen Raume zuzubringen hat, wird sicherlich sehr bald von rheumatischen Beschwerden geplagt werden. Ähnliche Nachteile machen sich bei Verwendung der Lohe geltend. Ist diese trocken, so staubt sie ungemein; wird sie immer feucht gehalten, so ist sie schmierig und klebrig und verbreitet außerdem noch zu bald in der Halle einen garstigen Modergeruch.

Aus Reinlichkeitsgründen ist ebenfalls nicht zu empfehlen, den für den Niedersprung bestimmten Raum mit Lohe oder

Sand auszufüllen. Die Diele ist jederzeit auch hier das Ge-eignetste, und sind für das Springen keine Matratzen zu be-schaffen, so ist es in einem geschlossenen Raume immer noch empfehlenswerter, unmittelbar auf die Diele niederzuspringen als auf stauberzeugende Loh- oder Sandhaufen.

Die feststehenden Turngeräte sind sowohl in der Halle als auch auf dem Turnplatze, jedoch unbeschadet ihrer unge-hinderten und allseitigen Benutzung, so anzubringen, daß ein möglichst großer freier Raum für die im Schulturnen so wich-tigen Frei- und Ordnungsübungen verbleibt.

Bezüglich aller andern hier etwa noch einschlagenden Fragen erlaube ich mir auf meine Schrift zu verweisen: „Die Anlage und Einrichtung von Turnhallen und Turnplätzen für Volksschulen. Ein technisches Gutachten, im Auftrage des sächsischen Turnlehrervereins verfaßt. Leipzig, Eduard Strauch, 1878.“

Im großen ganzen gilt das, was in vorstehendem von den Übungsräumen der Schule gesagt worden ist, auch für die der Vereine. Nur sei noch bemerkt, daß eine gut für Ge-meinübungen an Geräten eingerichtete Schulturnhalle jederzeit auch eine brauchbare Vereinshalle abgiebt, während dagegen eine Halle, bei deren Einrichtung nur das Riegenturnen be-rücksichtigt wurde, selten den Schulbedürfnissen genügen wird.

XIX. Über die Hindernisse des Turnbetriebes.

Im vorigen Abschnitt ist dargethan worden, welche Räum-lichkeiten dem Turnunterricht notwendig sind, wenn er in zweck-dienlicher Weise erteilt werden soll. Leider wird es wohl noch lange Zeit dauern, bevor dieselben überall angeschafft sind, sicher wird man sich in vielen Orten oft mit ganz geringen Abschlagszahlungen zufrieden stellen müssen und sich begnügen mit dem, was geboten wird.

Wo man aber mit ungünstigen Verhältnissen zu rechnen hat, da können natürlich nicht solche Erfolge gezeitigt werden als da, wo alles zufriedenstellend und bequem für den Unter-

richt eingerichtet, wo für Sommer und Winter gleich gut geforgt ist. Gleichwohl läßt sich nicht in Abrede stellen, daß auch unter den ungünstigsten Verhältnissen sich immer noch Resultate erzielen lassen, die unter Umständen recht erfreuliche sein können. Unsere Turngeschichte giebt hierfür hinlängliche Beweise. Zahn beschreibt selbst seine primitiven Turnanfänge in Berlin folgendermaßen: „In schöner Frühlingszeit des Jahres 1810 gingen an den schulfreien Nachmittagen der Mittwoche und Sonnabende erst einige Schüler mit mir in Feld und Wald, und dann immer mehr und mehr. Die Zahl wuchs, und es wurden Jugendspiele und einfache Übungen vorgenommen. So ging es fort bis zu den Hundstagen.“ Und mit wie wenig Turngeräten in der Basedowschen Anstalt hausgehalten wurde, hat früher schon Erwähnung gefunden. Aus solchen kleinen, mit so bescheidenen Mitteln rechnenden Anfängen hat sich das heutige Turnen, das in allen bedeutenderen Städten Deutschlands jetzt feste, wohleingerichtete Plätze und Hallen aufweisen kann, entwickelt. Dieses Beispiel mag zur Erhebung und Ermunterung da dienen, wo beim Anfange nur die bescheidensten Mittel zur Verfügung stehen.

In einigen kurzen Worten soll angedeutet werden, wie man sich verhalten kann, wenn schlimmsten Falles für den Turnunterricht sonst nichts weiter zu erlangen ist, als ein Stück Garten oder Wiese.

Soweit es die Frei- und Ordnungsübungen und meist auch die Spiele betrifft, die bekanntlich nur einen freien Raum beanspruchen, um günstige Erfolge zu zeitigen, hat das Dargebotene sicher in jedem Falle zu genügen. Um jedoch für den weiteren Verlauf dem Turnbetriebe die nötige Abwechslung, das erforderliche Interesse zu verschaffen, wird der Turnlehrer oft genötigt sein, seinen praktischen Sinn, seine Erfindungsgabe zu bethätigen. Meist werden ihm jedoch die Kinder bei seinen Bestrebungen bereitwillige Gehilfen sein. Um beispielsweise auch Stabübungen vornehmen zu können, so werden sicher die Schüler das Erforderliche ohne weiteres aufbringen; denn wie bald sind nicht, wenn Kinder „Soldaten spielen“, Gewehre

improvifirt; freilich wird man darauf verzichten müffen, alle Stäbe gleichgeftaltig zu erhalten.

Es kann ja unter folchen Verhältniffen auch gleich fein, ob diefer Knabe den Stab von Eifen und jener von Holz, ob ein Mädchen mit einem ungefhälten und das andere mit einem gehobelten übt. Ebenfo wenige Schwierigkeiten wird es machen, ftatt der Hantel eine genügende Anzahl rundlicher, ziemlich gleich fchwerer Steine zu erhalten, denn jeder Bach und Fluß ift dafür eine unverfiegbare Fundgrube, und die Knaben wiffen fchon, wo diefelbe am beften zu erfchließen ift. Daß bei diefer Gelegenheit auch einige paffende Steine zum Steinftemmen und -ftoßen mit abfallen, ift ganz felbftverftändlich, denn beides find für Knaben fehr beliebte Wettübungen.

Sablige Ruten finden fich allerwärts und haben feit undenklichen Zeiten fchon bei Knaben als Springpfeiler bei ihren urwüchfigen Springkünften gedient. Findet fich niemand, der eine Springfchnur ftiftet, nun dann giebt jeder Hafelnußftrauch Stäbchen genug, die als Marke beim Hochsprung dienen können. Das Weitspringen verlangt nicht einmal folchen Luxus. Ein Strich auf dem Erdboden, um den Abprungsort zu bezeichnen, und ein Strich für Beftimmung der verlangten Weite genügen für diefe Übungsart vollkommen, um tüchtige Springer zu erziehen. Auch dürfte es nicht fchwer fallen, von einem Waldbefitzer einige geeignete fichtene Stangen zu erhalten, um auch das Stabfpringen, diefe herrliche, durchbildende Leibesübung, betreiben zu können. Sicher bedarf es nur der Anregung des Lehrers, und binnen kurzem werden fämtliche Mädchen auch einen Ball haben und ihn in die Turnftunde zum Ballfpielen mitbringen. Ein Gleiches gilt auch vom kurzen und vom langen Schwungfeile, die fich ja bald aus abgelegten Stricken und Leinen herftellen laffen. Ift nur einmal das Hüpfen im Schwungfeilchen bei den Kindern bekannt und beliebt geworden, dann wiffen fie auch fchon Mittel und Wege zu finden, wie fie fich ein folches Gerät verfchaffen können. Reifen zum Spielen, Klößchen zum Ringen, auch Stäbe zum Werfen find ficher nirgends fchwer zu er-

langen; bei letzterem kann ein senkrecht eingegrabenes Brett mit aufgekreibeter Scheibe statt des Pfallkopfes ganz zufriedenstellende Dienste verrichten. Auch wird es nicht schwer halten, eine Leiter für das Turnen zu erwerben, wenn dieselbe früher auch wirtschaftlichen Zwecken gedient hat und vielleicht auch fürder dienen muß.

Auf eine solche Weise sind eine Anzahl Turngeräte zu beschaffen, die, wenn auch nicht immer ganz schmuß und turngerecht aussehend, doch mit Nutzen zu verwerten sind. Ist es einmal in einem Orte so weit gekommen, daß Knaben und Mädchen mit Lust und Liebe zur Turnstunde eilen, dann werden Pfennigsammlungen, von Woche zu Woche angeregt, mit der Zeit ein solches Erträgnis liefern, daß ein größeres Gerät beschafft werden kann. Bei solchen Verhältnissen wird allerdings manches Jahr vergehen müssen, bevor der Turnplatz genügend ausgestattet sein wird, doch verliere man nicht Geduld und Mut, Ausdauer führt zum Siege. Sehen die Eltern die Fortschritte im Turnen, finden sie selbst, wie anstellig und stark der turngeübte Knabe sich bei den Hausarbeiten zeigt, erzählen später ihre Söhne, welche Vorteile das Turnen ihnen beim Militär gebracht hat, dann wird gewiß sich mehr und mehr Bereitwilligkeit zeigen, pekuniäre Opfer zu gunsten des Turnens zu bringen.

Noch größere Schwierigkeiten werden sich der Beschaffung eines geeigneten gedeckten Turnraumes entgegenstellen. Gleichwohl ist ein solcher nicht zu entbehren. Sicher werden nicht selten die sonderbarsten Räumlichkeiten zum Obdach der Turnerei im Winter und bei schlechtem Wetter zur Sommerszeit angeboten werden. Eine große Bauernstube oder der Tanzsaal des Ortes werden zu den verlockendsten Angeboten zu zählen sein. Ist endlich hierin eine Wahl getroffen, dann wird die Ausrüstung des als Turnhalle dienenden Raumes neues Kopfzerbrechen veranlassen. Wiederum wird hier die Not erfinderisch machen. Zwei Stuhllehnen in entsprechender Weise einander gegenübergestellt wird man als Barren, eine feste Holzbank als Pferd, eine von Knaben gehaltene oder getragene Stange als Reck und zwei dergleichen als Barren benutzen

müssen. Auch können eine Anzahl Stütz- und Hangübungen die Schüler an ihren Mitschülern vornehmen; z. B. lassen sich auf den Schenkeln zweier im Ausfall nebeneinander stehenden Knaben Liegestützübungen, auf den Schultern derselben Stütz- und Schwungübungen, auf ihren sich gegenseitig festhaltenden Armen Hangübungen vornehmen u. dergl. m.

Auf solche Weise kann auch mit den primitivsten Mitteln etwas geleistet werden; denn nicht ist es allein das bequeme Turnen an schön gebauten Geräten, das Kraft und Gewandtheit heranbildet, sondern vielmehr die häufige Gelegenheit zur Übung im Hangen, Stützen, Springen u. s. w. Je einfacher und geringer jedoch die Lehrmittel sind, desto größer ist die Forderung an die Kunst des Methodikers, und um so höher sind die erzielten Erfolge anzuschlagen.

Wer, wie dargethan, sich unter den ungünstigsten Verhältnissen für die Entfaltung des Turnens so abmüht, der muß diesen Unterricht durch eigenes Turnen besonders lieb gewonnen, der muß an seinem eigenen Wohlbefinden selbst gefühlt haben, welchen Dank er den Leibesübungen schuldet, der muß von der Wichtigkeit des Turnens so überzeugt sein, daß es ihm zur Herzensangelegenheit geworden ist, damit seinen Schülern wohlzuthun. Solche Hingabe wird man jedoch selten finden, namentlich unter den älteren Lehrern, die bis zur Einführung des Turnens demselben mehr oder weniger ferngestanden haben, da in früheren Zeiten meist auf allen Lehrerbildungsanstalten das Turnen nur als Selbstübung mehr oder weniger eifrig betrieben, jedoch dabei eine Anweisung im Unterrichterteilen nicht gegeben wurde. Es liegt daher sehr nahe, daß in solchen Fällen von seiten der Schule dem Neulinge nicht ein allzu eifriges Entgegenkommen gezeigt werden wird; ja, man wird es nicht selten gern sehen, wenn für dieses Schulfach eine jüngere Lehrkraft gewonnen wird. Unter solchen Verhältnissen wird es meist willkommen sein, wenn ein tüchtiges, eifriges, taktvolles Mitglied des Ortsturnvereins sich herbeiläßt, den Turnunterricht in der Schule zu leiten. In neuerer Zeit sind wohl auf allen deutschen Lehrerbildungs-

anstalten die Einrichtungen so getroffen, daß in Zukunft jeder Lehrer hinreichend befähigt sein wird, auch dem eben genannten Unterrichte mit Erfolg vorstehen zu können, für Gemeinde und Schule gleich bequem und nutzenbringend.

Als seiner Zeit das Schriftchen vom Medizinalrat Lorinser: „Zum Schutz der Gesundheit in den Schulen“ einen gewaltigen Sturm erregte und mit zu dem Umschwunge zu gunsten des Turnens im Anfang der vierziger Jahre beitrug, wer hätte es da für möglich gehalten, daß später in Orten, wo der Turnunterricht in den Schulen eingeführt, die Turnlehrer gerechten Grund gehabt haben, öffentlich zu rügen, daß Söhne Askulaps mit Dispensationen vom Turnen, namentlich bei den Mädchen, hin und wieder eine Bereitwilligkeit zeigten, die mehr als auffällig war. Thatsache ist, daß Mädchen zu einer Zeit dispensiert worden sind, wo sie Reit- oder Tanzstunde erhielten, daß andere sich befreien ließen, um Zeit für Klavier- und andere Privatstunden zu erhalten, oder um vorurteilsvollen Müttern, die im Turnen etwas Plebejisches erblickten, den Willen zu erfüllen. Sonderbar, meist trafen diese Dispensationen Kinder aus den bestsituiertesten Ständen, also Kinder, denen das Turnen geradezu als eine ganz besondere Wohlthat zu empfehlen ist, die meist zuhause von allen kräftigenden Arbeiten ferngehalten werden, die nicht selten eine reichliche, kräftige und anreizende Nahrung erhalten, welche bei Unthätigkeit leicht zur geschlechtlichen Frühreife führen kann. Dagegen sind meist die Kinder aus den mittleren Ständen von diesem Dispensations-eifer verschont geblieben. Thatsache ist ferner, daß mitunter solche Ärzte häufig Dispensationen ausstellten, die es nicht für der Mühe wert hielten, sich einmal selbst durch den Augenschein von dem Betriebe des Turnens zu überzeugen.

Namentlich da, wo der Turnunterricht nur fakultativ eingeführt ist, steht die Schule selbst einem offenbar unbegründeten ärztlichen Veto fast völlig rat- und schutzlos gegenüber, besonders wenn die Dispensationen so zu sagen epidemisch auftreten, und solche Erscheinungen hat man leider zu verzeichnen gehabt. Anders und günstiger liegen die Verhältnisse beim

obligatorischen Unterrichte. Da anzunehmen ist, daß sich nach einiger Zeit eine Besserung in dem Befinden des dispensierten Schülers einstellen wird, so kann eine jeweilige Dispensation wohl kaum eine längere Gültigkeit haben als ein halbes Jahr. Eine längere hat, sobald nicht ein unheilbares Gebrechen vorliegt, die Schule mit gutem Grunde zurückzuweisen. Damit nun ein dispensierter Schüler später, wenn er wieder an dem Turnen teilnehmen kann, nicht so ganz unbekannt mit dem ist, was zur Dispensationszeit vorgenommen wurde, so hat er während derselben als Augen- und Ohrenzeuge dem Unterrichte beizuwohnen.

Besondere Schwierigkeiten stellen sich dem Turnen in den Schulen entgegen, wo Knaben und Mädchen gleichzeitig zu unterrichten sind. Denn trotz dieser Gemeinsamkeit ist immerhin darauf Rücksicht zu nehmen, daß beide Geschlechter ihrer körperlichen und geistigen Beschaffenheit entsprechend behandelt werden. Dies ist aber nur so möglich, daß man sie teilweise zusammennimmt, teilweise trennt. Beim gemeinschaftlichen Turnen wird man in allen Übungsarten durch einfache Übungen, die recht gut für beide Geschlechter geeignet sind, einen Unterbau schaffen müssen, um dann im getrennten Turnen durch zusammengesetztere, nur einem Geschlechte zugeteilte Übungen einen gewissen Weiter- und Ausbau des gemeinschaftlichen Untergrundes für beide Geschlechter zu vollenden. Bei den gemeinschaftlichen Frei- und Ordnungsübungen ist jederzeit einesteils auf eine mehr dem männlichen, anderntheils mehr dem weiblichen Charakter entsprechende Darstellung zu achten. In der Zeit des getrennten Turnens, in der sich der Lehrer eingehend mit dem einen Teile der Klasse beschäftigt, hat sich der andere im Einüben vorgeschriebener Übungen oder im Turnspiel zu ergehen. Es versteht sich von selbst, daß für dieses Wechseln ein besonderer Plan anzulegen ist, damit der festgestellte Stoff auch seine eingehende Bearbeitung finden kann.

In ähnlicher Weise hat man zu verfahren, wenn in einer Turnabteilung die Altersunterschiede zwischen den einzelnen

Schülern sehr groß und daher die Leistungsfähigkeit eine sehr verschiedene ist. Da, wo die Schüler trotz des Ab- und Zugangs beim Jahreswechsel regelmäßig mehrere Jahre in einer Turnabteilung verweilen müssen, ist der gemeinsame Stoff in bestimmte Übungskreise zu verteilen, die von Jahr zu Jahr abwechselnd wiederkehren, so daß mit der Zeit jeder Schüler sämtliche Übungen durchzuturnen hat. Durch eine solche Verteilung ist es dem Lehrer möglich, immer etwas Neues zu bieten und so das Interesse der Kinder wach zu erhalten.

XX. Über die Lehrkräfte.

Es versteht sich von selbst, daß der Turnlehrer in den Schulen in seiner wissenschaftlich-pädagogischen Ausbildung, in seinem moralischen Wesen, in seinen Umgangsformen seinen Kollegen in der Anstalt nicht nachstehen darf. Wo er seine Bildung erlangt hat, ist ganz gleichgültig; denn das Wissen und Können macht den Lehrer, nicht der Ort der Studienzeit. Welche Anforderungen an ihn als Fachmann zu stellen sind, ist in dem Vorstehenden genugsam hervorgehoben worden, und es kann daher hier von der speciellen Aufzählung derselben Umgang genommen werden. — Adolf Spieß verlangte, daß der Turnunterricht vom Klassenlehrer der Schule zu erteilen sei. Im großen ganzen kann man dieser Forderung wohl zustimmen, und bei allgemeiner Einführung des Turnens in alle Schulen bleibt in den meisten Fällen auch kein anderer Ausweg übrig. Es wird dann mitunter dasselbe auch in die Hände von Männern gelangen, die dafür nicht besonders warm empfinden, wie es in gleicher Weise bei anderen Unterrichtsfächern ja auch der Fall ist. In großen Schulkörpern, denen ein ganzes Kollegium vorsteht, versteht es sich von selbst, daß der Turnunterricht, wie es zum Teil bei den andern Schulfächern ebenfalls geschieht, solchen Lehrern anvertraut wird, die für denselben eine besondere Neigung haben, wobei sich sowohl das Fach als auch die Schüler gleich gut stehen werden.

Man hat wiederholt den Vorschlag gemacht, daß für Mädcheturnunterricht Lehrerinnen einzustellen seien, da sich die Mädchen beim Turnen leicht so entblößen könnten, daß sie sich vor einem Manne schämen müßten; ferner schlössen sich dieselben einer Lehrerin viel eher vertrauensvoll an als einem Lehrer; auch habe eine Lehrerin dem weiblichen Geschlecht gegenüber für das Geschmackvolle, Schickliche und Schöne ein besseres Verständnis als der Mann, und deshalb eigne sie sich auch besser zum Vorturnen, denn „nicht vielen Männern sei jener Schönheitsfinn und jene natürliche Anmut in der Bewegung gegeben, die der Mädcheturnlehrer unbedingt notwendig hat“.

Alle diese Gründe sind nicht stichhaltig. Wohl ist es wahr, daß bei gewissen Übungen die Kleider etwas aufschlagen. Hat man es mit unverdorbenen Kindern zu thun, so finden diese darin nichts Anstößiges, und wenn niemand zugegen ist, der seinen Kitzel stillen will, dann fehlt jede Veranlassung zu dem Gedanken, daß etwas Bedenkliches geschehen sei. Anders ist es mit Mädchen, die schon unter dem Schatten des Baumes der Erkenntnis gestanden, deren Mütter in langen Predigten auseinandergesetzt haben, was sich Herren gegenüber schießt, und wissen sich ein Jüngferchen schämen müsse, oder die häufig Umgang mit verdorbenen Spielgenossen und mit unfittlichen Dienstboten pflegen. Solche Püppchen rümpfen die Nase, zeigen mit den Fingern, halten das Tuch vor die Augen, wenn das Kleid ihrer Mitschülerin beim Schwingen etwas zurückschlägt, oder wenn es beim Stütz am Halse ein wenig aufklafft. Solche Kinder haben nichts mehr einzubüßen, sie haben schon zuviel verloren, sie sind ihrer Kindlichkeit bar und ledig. Es ist ein schlimmes Zeichen für ein vierzehnjähriges Mädchen, wenn es durch eine solche falsche Scham verrät, daß sich in ihm schon Ahnungen über die Verhältnisse zum anderen Geschlechte regen; dagegen ist es ein deutliches Merkmal von der Unverdorbenheit der Kinder, die bei ihren frohlichen Bewegungen gar nicht der etwaigen geringen Ent-

blößen (denn nur um solche kann es sich im vorliegenden Falle handeln) Bedacht nehmen.

Daß die Mädchen sich einer Lehrerin eher vertraulich offenbaren als einem Lehrer, ist eine Behauptung, die erst zu beweisen ist. Das Kind schließt sich bekanntlich dem fremden Erwachsenen an, gleichviel ob Frau oder Mann, der ihm mit Freundlichkeit oder liebevollem Wesen entgegenkommt. Das erobert die Herzen der Kinder und nicht die Geschlechtsgleichheit.

Was nun die Annahme betrifft, eine Lehrerin eigne sich für das Vorturnen der für das weibliche Geschlecht bestimmten Übungen besser als ein Lehrer, so kommt es lediglich darauf an, wer von beiden Teilen der geübteste ist; denn dieser hat den Vorrang. Ubrigens erlaubt der Anzug des Mannes den Kindern, die Übungen beim Vorturnen eingehender anschauen zu können, als es in gleichem Falle die Kleidung der Frau gestattet. Sodann wird der Schönheitsfinn, das Verständnis für anmutige Bewegungen und das Geschick, dieselben im Mädcheturnunterrichte entsprechend gut darstellen zu können, bei Männern, hier speciell bei Turnlehrern, gar nicht so selten angetroffen, als man gegnerischerseits anzunehmen scheint. Dafür spricht der ganze Fortgang unseres Mädcheturnens. Wer hat denn dasselbe bis zu der Höhe gebracht, auf der es heutzutage steht? Es waren dies Männer und nur Männer; ich weiß wenigstens nicht eine einzige Frau zu nennen, die mit thatkräftig und bestimmend auf die Entwicklung des Mädcheturnens eingewirkt hätte. Dagegen ist abzuwarten, ob es von Vorteil sein wird, diesen Unterricht, wie man es an einigen Orten für gut befunden hat, ausschließlich in die Hände von Lehrerinnen zu legen. Wenn es sich gerade so trifft, daß eine Lehrerin auch zur Ertheilung von Turnunterricht befähigt ist, so läßt sich gegen deren Heranziehung nichts einwenden; jedoch als Princip aufzustellen: für das Mädcheturnen eignen sich am besten Lehrerinnen, heißt den bisherigen Entwicklungsgang dieses Unterrichts verkennen und die bereits gemachten erfreulichen Erfahrungen völlig ignorieren.

Specielles.

1. Die Frei- und Ordnungsübungen.

Bei dem Betriebe der Freiübungen verursacht weniger die Aneignung der Kenntniß dieser Übungen Schwierigkeit, als vielmehr die methodische Behandlung des einschlagenden Stoffes eingehendes Studium voraussetzt. Die Schwierigkeit, welche die Methode bietet, ist auch der Grund, warum sich diese so nützlichen Übungen so langsam auf den Turnplätzen, namentlich auf denen der Erwachsenen, eingebürgert haben, und warum sich zur Zeit immer noch dann und wann Stimmen gegen die Freiübungen erheben.

Sie lassen sich in zweifacher Weise vornehmen, entweder in ihrer elementaren oder in zusammengesetzter Form. Im ersteren Falle beschränkt man sich mit der Darstellung der einfachen Bewegungsmöglichkeiten, die sich aus der Gliederung des menschlichen Körpers ergeben. Im andern Falle dagegen werden mehrere Bewegungsmöglichkeiten, Elemente, so miteinander verbunden, daß sie als eine Thätigkeit gelten können.

Welcher Betrieb ist am empfehlenswertesten? Die elementaren Bewegungsmöglichkeiten sind bekanntlich wegen ihrer Einfachheit leicht nachzuturnen, auch sind sie meistens ohne eine nennenswerte Anstrengung darzustellen, indem des Lebens vielgestaltiger Brauch in der Regel schon das gethan hat, was

ein solcher Turnbetrieb bezwecken will. „Das muß der Lehrer nicht übersehen und nicht in dem Wahne stehen, als wäre der Turnunterricht ein Anfängerunterricht für Neulinge in der Bewegungskunst. Er wird im Gegenteil die Voraussetzung machen, daß seine Schüler in vielem schon weiter vorgerückt sein mögen, als die Schule beim Unterrichte zu umfassen bezweckt.“ (Spieß, Turnbuch für Schulen, Th. I. S. 12.) Die Zahl der verwendbaren Elementarübungen, die, wie schon erwähnt, ein Ergebnis der Gliederung des menschlichen Körpers sind, ist eine beschränkte. Eine öftere Wiederholung der einzelnen Übungen in den verschiedenen Stunden ergibt sich daher als notwendige Folge. Turnt man aber oft ein und dasselbe, so muß dies unabweislich zu einer gewissen Eintönigkeit führen, die als ihren Begleiter stets die Langeweile mit sich bringt. Es ist ferner leicht erklärlich, daß bei beständiger Wiederkehr solcher Elementarübungen sich in kurzer Zeit ein rein mechanisches Nachturnen einstellen wird, zu welchem die Schüler noch obendrein in reichem Maße Gleichgültigkeit und Mißmut hinzufügen werden. Diese für einen Pädagogen gewiß nicht erfreulichen Wahrnehmungen werden auch dann nicht ausbleiben, wenn lange Wiederholungen einer und derselben Übung oder Dauerhalten die Muskelkräftigung herbeiführen sollen. Wird nicht bald der Schüler die Freiübungen als eine Plage ansehen müssen, wenn er öfters genötigt wird, hintereinander 20 mal den Kumpf, 40—60 mal die Kniee zu beugen, 80 mal mit den Armen zu stoßen, 50 mal die Beine zu spreizen? Wird es ihn nicht langweilen, wenn öfters die Dauer des Hochstandes, des Spreizens, des Armhebens nach Sekunden berechnet wird? „Wir haben gehört und gesehen, wie an Schulen die Kinder während $\frac{3}{4}$ Stunden mit Ordnungsübungen traktiert wurden, wie eine Freiübung ohne irgend einen Wechsel in der Anordnung und Betreibung eine Anzahl Male geübt wurde; das ermüdet besonders die jüngeren Kinder und ertötet die Lust am Unterrichte.“*) Unwillkürlich wird

*) Bemerkungen über Turnunterricht in Mädchenschulen von J. C. Lion und W. Jenny, S. 19.

man bei einem solchen Betriebe an Raumers Worte, mit welchen er die Pestalozzischen Freiübungen verurteilte, erinnert: „Vermeint man nicht, es sei von einer Gymnastik für Gelenkpuppen die Rede? Diese haben Gelenke, nur Gelenke, und man will versuchen, was ihre Gelenke — nicht ihre Gelenkigkeit — leisten.“

Diese wenigen Andeutungen dürften genugsam darlegen, daß Freiübungen in ihrer elementaren Form allein für Schul- und Vereinsturnplätze nicht geeignet sind. Um Mißdeutungen zu begegnen, sei noch angefügt, daß diese Elementarübungen, zur rechten Zeit und im rechten Maße angewendet, wohl auch ihre Brauchbarkeit beweisen können, namentlich beim Turnen mit kleinen Schülern. Wo man aber unter Freiübungsbetrieb nur das Vorführen der „einfachen Gliederzuckungen und -brauchungen“ versteht, da kann, streng genommen, von einer methodischen Behandlung kaum die Rede sein. Höchstens kann eine solche Turnweise, die bloß ein Nacheinanderturnen von Armstößen in die Luft, Fliegebewegungen der Arme, Hand schlagen an die Brust, Achselzucken, Kopfkreisen, Knieheben verlangt, nur den Anspruch auf eine sehr primitive Behandlung der Freiübungen machen.

Verbindet man die Elementarübungen miteinander, so können dieselben, infolge der gleichzeitigen Thätigkeit mehrerer Muskelgruppen, leicht zur anstrengenden Arbeit werden; so dann kann man dadurch eine Mannigfaltigkeit erzielen, welche ohne Ende ist.

Eine zusammengesetzte Übung beansprucht stets beim Nachturnen eine gewisse geistige Thätigkeit. Dieselbe erhöht sich in dem Maße, in welchem die Übungen kompliziertere Formen annehmen. Und es ist ja längst bekannt, daß manche Kombinationen von Freiübungen, sobald man dabei den Körper vollständig beherrschen will, eine bedeutende Aufmerksamkeit und Energie voraussetzen. Wo aber geistige Thätigkeit ist, da können mechanisches Nachahmen und Langeweile nicht gut Platz greifen. Daher empfehlen sich für die Turnplätze die Freiübungen besonders in dieser zusammengesetzten Form.

Die Elemente der Freiübungen sind in Bezug auf den Wert ihrer Verwendbarkeit beim Unterrichte sehr verschieden. „Nicht alle Freiübungen,“ schreibt treffend Direktor Maul, *) „sind gleichmäßig geeignet zur Ausbildung einer gewissen Körperkraft; sie scheiden sich darnach in wesentliche und unwesentliche Übungen. Damit stimmt meistens auch ihre Fähigkeit, die Schüler anzuregen und zu befriedigen, sowie die Forderung, pädagogisch brauchbar zu sein. In welchem Grade sie diesen Forderungen entsprechen, lehrt am besten die Erfahrung. Man findet aber noch zu häufig, daß auf Kleinliche und unwesentliche Übungen Wert gelegt, wenigstens ihr Wert im Verhältnis zu dem anderer Übungen nicht in das gehörige Licht gestellt wird.“ Es ist daher sehr ratsam, schon die elementaren Freiübungen, das Material zu den Kombinationen, in bestimmte Klassen abzutheilen. Direktor Maul schlägt in dem schon genannten Werke drei Klassen vor und ordnet alsdann alle Freiübungen dieser Einteilung unter. Was er daselbst von den Freiübungen überhaupt sagt, gilt auch vollkommen für die Elemente der Kombinationen; daher ist nicht Anstand zu nehmen, seine sehr bezeichnende Anordnung auch hier anzuwenden. Demgemäß teilen sie sich in: „1. Hauptübungen, die unter allen Umständen häufig anzuwenden sind, und zwar in vielfältigen Ausgangszuständen und Verbindungen, für alle Turnstufen nicht bloß passend, sondern notwendig.“ Hierher gehören z. B. Fußwippen, Fersenheben, Spreizen, Kniebeugen, Knieheben, Rumpfbeugen, Armheben, Armkreisen, Armstoßen. „2. untergeordnete Übungen, die in geringerem Grade zur Körperausbildung sich eignen, jedoch immerhin, wenn auch weniger häufig, Anwendung finden sollen und bei beschränkter Turnzeit schon eher können weggelassen werden.“ Hierher sind zu zählen: Fuß- und Fersenklappen, Unterbeinschnellen, Rumpfdrehen, Unterarmkreisen. „3. unwesentliche und entbehrliche Übungen, die ganz über-

*) Vergl. Die Freiübungen und ihre Anwendung im Turnunterrichte, S. 33.

flüssig erscheinen, weil sie kleinlich, langweilig und ersetzbar durch kräftiger wirkende Übungen sind.“ Völlig entbehrlich sind das Fußkreisen, die Schulter-, die Hand-, die Kopf-übungen.

Welche Übungen man miteinander verbindet, vorausgesetzt, daß eine Verbindungsmöglichkeit vorhanden, ist ziemlich gleichgültig, höchstens können hier ästhetische Rücksichten diese oder jene Verbindung nicht für wünschenswert erscheinen lassen. In Verlegenheit über die Zusammenstellungsmöglichkeit der einzelnen Elemente kann man daher kaum kommen. „Bei Anordnung zusammengesetzter Übungen kann die Rücksicht walten, solche Thätigkeiten miteinander zu verbinden, welche für die ausübende Willenskraft leichter in Zusammenhang gebracht werden können, oder es wird gerade beabsichtigt, solche Thätigkeiten zu verbinden, welche bei gleichzeitiger Ausführung Schwierigkeit haben, indem sie einander gleichsam widerstreben und dem getheilten Willen und Gefühl ungerne in Zusammenwirkung folgen.“ (Spieß, Turnbuch II. S. 269). Die Schwierigkeiten, welche sich beim Kombinieren herausstellen, liegen in der Art und Weise der Aufeinanderfolge der verschiedenen Zusammensetzungen. Und diese kann aus naheliegenden Gründen nicht gleichgültig sein.

Werden eine Menge zusammengesetzter Freiübungen, welche unter sich ohne allen inneren Zusammenhang stehen, vorgenommen, so wird oft der Geist nicht imstande sein, jede Übung in ihren einzelnen Theilen ganz zu erfassen, was in jedem Fall einer genügenden Darstellung Eintrag thun muß. Abgesehen von den methodischen Nachteilen, die hieraus, wie schon früher angedeutet wurde, erwachsen müssen, können dem Pädagogen die seelischen Eindrücke, welche ein solcher Betrieb bei den Turnern erwecken wird, nicht gleichgültig sein. Wer sich schwer in turnerische Übungen hineinfindet, erhält allerdings bald eine Anschauung vom eigenen Ungeschick. Wiederholen sich solche Wahrnehmungen sehr oft, so wird aus denselben, früher oder später, ein gewisses Mißbehagen hervortwachsen, was anfänglich die eigene Leistungsfähigkeit anlagen, schließlich aber mit

feiner ganzen Wucht gegen das Übungsmaterial kehrt machen wird. Bei Schülern kann der Lehrer den Folgen dieses Mißbehagens wohl oder übel durch seine Autorität begegnen, in Turnvereinen aber, bei Erwachsenen, nicht. Diese werden sich vielmehr, müde der gemachten unerfreulichen Erfahrungen, von der Teilnahme an den Freiübungen ausschließen; selbst das Überzeugtsein von der Wichtigkeit derselben wird kaum für die Dauer den erforderlichen Widerhalt bieten. Mancher Vereinsturnplatz kann hierfür Beweise liefern. Soll dieses den Freiübungen nicht zuträglich Mißbehagen fern bleiben, so ist die Anordnung in der Aufeinanderfolge derselben wohl zu beachten. Nach welchen Gesetzen diese zu erfolgen hat, ist allerdings früher schon dargethan worden; nur um der Schwierigkeiten willen, die der Freiübungsbetrieb bietet, sollen sie hier nochmals kurze Erwähnung finden.

Das Gesetz der Gleichartigkeit hat zunächst bei einer Folge von Freiübungen zur Hand zu gehen. Die Verwendbarkeit desselben leuchtet sofort daraus hervor, daß eine Menge der ähnlichen Übungen schon unter den Elementarbewegungen anzutreffen sind. Haben z. B. nicht alle Spreizübungen untereinander Verwandtschaft? Ist es nicht ebenso mit allen Kumpfbeug-, mit allen Armstoßübungen? Dieses Gemeinsame der einzelnen Elemente läßt sich leicht auf die Kombinationen übertragen und anwenden. Man wird daher bald eine Anzahl Übungen zusammenstellen können, die alle etwas Gemeinsames haben. „Dieses Gemeinsame ist entweder die gleiche Thätigkeit eines und desselben Körperteils (z. B. Spreizen), oder derselbe Ausgangszustand (eine Stellungsart oder Gangart und dgl.) oder dieselbe Form der Darstellung oder Verbindung mit anderen Übungen (z. B. Wiederholungen in veränderter Größe der Thätigkeit oder Verkettungen u. s. w.).“*)

Zur Weiterentwicklung der Kombinationen von Freiübungen ist die Anwendung des Gesetzes vom Gegensatz von großem Nutzen. Es wird hierbei zur unerschöpflichen Fund-

*) Maul, die Freiübungen, S. 142.

grube. Die Gegensätze werden zunächst aus den Übungen selbst hergeleitet. Sie sind leicht zu finden, sobald man nur die ganze Übung ins Auge faßt: Die Stellungs- und die Taktart, in welcher sie ausgeführt wird, die Art und Weise, in welcher die Zusammenstellung der Elemente geschehen ist, der Zustand, in welchem man die Übung ausführen läßt, bieten genug Anhalt, um daraus Gegensätze zu ziehen. So ist z. B. der Grundstellung die Schrittstellung, der ruhige Stand dem Hüpfen oder Springen, das Beugen in einer Zeit der Beughalte auf Dauer entgegengesetzt. Ferner sind die Gegensätze aus der Aufeinanderfolge der Elemente und aus der Aufstellung der Turnenden herzuleiten. Hierdurch erscheinen die sogenannten widergleichen Übungen, bei welchen bekanntlich gleiche Thätigkeiten von den verschiedenen Reihen oder Rotten in verschiedener Zeit oder nach verschiedener Richtung hin vorzunehmen sind.

Durch Anwendung genannter Gesetze sind stets zusammenhängende Reihenfolgen von Übungen, sogenannte Übungsgruppen zu erhalten. Wesentlich bestimmend für die Anlage solcher Gruppen ist die Fassungskraft der Schüler. Dies ist zunächst von Wichtigkeit für die Länge jeder einzelnen Übung innerhalb der Gruppe. Es ist nicht ratsam, die Verbindungen in den Unterklassen, bei kleinen Schülern, auf viel mehr als acht Zeiten auszudehnen; in den Mittelklassen kann jedoch schon ohne Nachteil für den Unterricht diese Zeitenanzahl sich verdoppeln, ja unter Umständen sich verdrei- und vervierfachen. Dagegen empfiehlt es sich nicht, die Übungszeiten einer Verbindung in Oberklassen der Schulen sowohl als auch bei Erwachsenen, in Turnvereinen, zu weit, vielleicht bis auf 128 oder mehr Zeiten auszudehnen. Eine derartige Zumutung, die hiermit der Aufmerksamkeit und dem Gedächtnisse gemacht wird, dürfte oft beim besten Willen der Turnenden nicht die gewünschten Resultate zeitigen lassen. Besser ist es, die Schwierigkeit der Kombination nicht auf die Anzahl der Zeiten zu legen, als vielmehr auf die Zahl und den Modus des Gebrauchs der angewandten Elemente. Genügt es schon, in

Unterklassen zwei Elemente miteinander zu verbinden, so können in Mittelklassen bequem drei und mehr derselben Verwendung finden, und in Oberklassen kann bei fortschreitender Entwicklung der Gruppe die Zahl der Elemente eine zahlreiche werden. Hierbei ist jedoch davor zu warnen, daß die nachfolgende Übung, gegenüber der vorausgegangenen, nicht zuviel des Neuen biete, weil leicht dadurch die Klarheit getrübt werden kann. Je logischer, je entwickelnder man vielmehr hierbei verfährt, desto leichter werden die Schüler folgen, desto exakter wird die Darstellung des Verlangten sein können; denn Klarheit in der Auffassung und Genauigkeit in der Ausführung hängen wie Grund und Folge zusammen. Bei den Kombinationen können die Elemente entweder nacheinander gestellt, oder gleichzeitig verwendet werden. „Durch Aneinanderreihung verschiedener Thätigkeiten zu einer zusammengesetzten Folge, wobei für eine jede einzelne Thätigkeit wie für die ganze verbundene Folge derselben die Zeit der Ausführung bestimmt geordnet wird, gewinnt die Behandlung der Freiübungen an Umfang und Beziehung ihrer Darstellungen. Es können dabei Übungen gereiht werden, welche mit Erweckung der kunstfertigen leiblichen Leistungen zugleich die Spannkraft des Willens bei den Abenden aufs überraschendste in Thätigkeit versetzen. Der Lehrer wird bei seinen Anordnungen Rücksicht nehmen, daß besonders solche Übungen in Aufeinanderfolge gebracht werden, welche sich leicht und gefügig zu einem abgerundeten Ganzen verbinden lassen, und wird dabei das Anwachsen der gereihten Thätigkeiten nur allmählich eintreten lassen.“ (Spieß, Turnbuch II. S. 267.)

Die Grenzen einer Übungsgruppe kann man eng oder weit ziehen, es richtet sich dies nach der für Freiübungen angelegten Zeit. Die einzelnen Freiübungen der Gruppe sind wiederholt zu üben; denn eine Freiübung nur einmal ausgeführt, reicht nicht hin, einer gewissen Bewegungsanlage oder Muskelgruppe eine nachhaltige Stärkung zu verschaffen.

Empfehlenswert ist es, wenn bei diesen Wiederholungen sich der Turnlehrer den Gesetzen der Musik anschließt. Be-

Samtlich besteht der Teil eines Tanzes aus acht Takten, welche wieder, je nach ihrer Taktart, in einzelne Taktteile zerfallen. Da jeder Teil zu wiederholen ist, so besteht z. B. im $\frac{3}{4}$ Takt derselbe aus achtundvierzig, im $\frac{4}{4}$ Takt aus vierundsechzig Taktzeiten. Hat man beispielsweise eine Freiübung von sechs oder von acht Zeiten, so kann dieselbe innerhalb eines Tanzteiles achtmal vorgenommen werden. Dies ist aber ein Maß, was weder für die Anstrengung der Schüler zu groß, noch für die Ausbildung zu gering ist.

Bindet sich ein Turnlehrer an die Musik, so hat auch, wie schon im 9. Abschnitte dargelegt wurde, die Anordnung der Übungen gemäß den Gesetzen der Musik zu geschehen. Auf die schweren Taktteile müssen daher die Hauptthätigkeiten der Übungen gelegt werden. Da, wo die Musik eine Cäsur hat, ist auch eine solche in der Übungsteilung wahrzunehmen, deshalb ist z. B. eine Übung, aus 6 oder 12 Zeiten bestehend, für den $\frac{4}{4}$ Takt nicht passend. Ferner muß eine Taktart sowohl den einzelnen Übungen als auch der ganzen Gruppe zu Grunde liegen; Verbindungen des $\frac{3}{4}$ und $\frac{4}{4}$, des $\frac{2}{4}$ und $\frac{6}{8}$ Taktes sind unzulässig. Es ist sogar nur von Vorteil, wenn in der Regel sämtliche Freiübungen einer Stunde nach einer und derselben Taktart angelegt sind. Für die Ausführung bieten die verschiedenen Taktarten keine Schwierigkeit, sofern nur die Übungen entsprechend rhythmisch gestaltet sind.

Ausdrücklich sei hier noch hervorgehoben, daß auch bei Erwachsenen in Turnvereinen es nicht nur zulässig, sondern sehr wohl angebracht ist, Freiübungen rhythmisch darstellen zu lassen. Gerade das Rhythmische ist es, was ein erhöhtes Interesse an den Bewegungen weckt und erhält. Sicher ist daher anzunehmen, daß da, wo sich bei Männern eine Abneigung gegen dieselben kundgibt, nicht die Ursache im Taktgemäßen, wohl aber eher in der Übungsauswahl zu suchen ist.

Gebräuchlich ist es, daß der Turnlehrer bei den Übungen den Takt zählt. Für die Dauer wird hierdurch den Lungen des Lehrers eine bedeutende Anstrengung zugemutet. Deshalb nehmen viele Turnlehrer ihre Zuflucht zu einem ihnen bequemen

musikalischen Instrumente. Daß hierdurch die straffe, präcise Ausführung der Übungen, wie behauptet worden ist, beeinträchtigt werden kann, dürfte wohl auf Vorurteil oder Unkenntnis zurückzuführen sein.

Alle Übungen einer jeden nach den angegebenen Gesetzen entstandenen Übungsgruppe setzen immer gleiche Muskeln in Thätigkeit. Es wird sich daher in kurzer Zeit, sobald die einzelnen Übungen einander ohne Unterbrechung folgen, eine Abspannung der unaufhörlich thätigen Muskeln kundgeben, welcher bald eine völlige Ermattung folgen dürfte. Derartige Möglichkeiten müssen aber in jedem Falle vermieden werden. Man kann dem besagten Uebelstande einfach dadurch aus dem Wege gehen, daß man nach jeder einzelnen Übung eine verhältnismäßige Erholungspause eintreten läßt. Eine derartige Maßnahme ist aber nicht besonders empfehlenswert, da nur zu bald die Zwischenzeit den Schülern zu mancherlei Motria Veranlassung geben dürfte, auch würde dadurch, und das ist die Hauptsache, zuviel der kostbaren Zeit verschwendet und der ganze Betrieb ziemlich langweilig werden. Man hat daher seine Zuflucht zur gleichzeitigen Durchführung von zwei verschiedenen Übungsfolgen zu nehmen, und zwar so, daß jeder Übung der ersten Gruppe eine Übung der zweiten folgt. Bei der Auswahl des Übungsstoffes zu zwei sich nebeneinander entwickelnden Gruppen ist natürlich darauf zu sehen, daß die Muskelthätigkeiten sich gegenseitig soviel wie möglich ausschließen. (Vergl. Übungsbeispiele 1, 2, 4, 7, 14, 17, 20.) Auf diese Weise entgeht man den erwähnten Uebelständen, und gleichzeitig wird es möglich, in kurzer Zeit eine größere Anzahl Freiübungen vorzunehmen. Ein schönes, abgerundetes Bild des Turnbetriebes gewährt es, wenn, sofern es möglich ist, die bisher sich nebeneinander entwickelnden zwei Gruppen am Ende der Übungszeit zu einem Ganzen, zu einer Übung zusammengefaßt werden, indem hierdurch der Unterricht einen sich sehr befriedigend gestaltenden Abschluß erhält. (Vergl. Übungsbeispiele 5, 17, 20.)

Um die Wirksamkeit der Freiübungen zu erhöhen, ist es

ratsam, von einem gewissen Alter an dieselben mit Hantel oder mit Stäben vornehmen zu lassen.

Die Hantel sind ein Knabengerät. Dieselben schon vor dem 12. Lebensjahre der Schüler in Gebrauch zu nehmen, ist nicht ratsam, indem diese bis dahin mit der Beherrschung ihrer nicht beschwerten Gliedmaßen vollauf zu thun haben. Auch sind anfangs die Hantel selten anzuwenden, erst in den Klassen, deren Schüler älter als 14 Jahre sind, ist ein regelmäßiger Gebrauch angezeigt. Sodann dürfen nicht zu schwere Hantel in Anwendung kommen, weil solche nur zu leicht Erschöpfung, die aus erzieherischen Gründen soviel als möglich zu vermeiden ist, herbeiführen können. Ein Hantel für Schüler genügt, wenn er $1\frac{1}{2}$ kg wiegt. Es ist desgleichen nicht empfehlenswert, bei Erwachsenen in Turnvereinen allzuschwere Hantel zu gebrauchen. Nach den Erfahrungen des Verfassers sind hierbei 2 kg für einen Hantel das geeignetste Gewicht.

Der Stab ist nicht bloß ein Belastungsmittel, vielmehr giebt er bei seiner Verwendung den Freiübungen einen eigenen Charakter, sie werden durch ihn von großer ästhetischer Wirkung. Dies ist Grund genug, um für baldigen Gebrauch des Stabes bei Knaben und Mädchen das Wort zu reden.

Man hat vorgeschlagen, daß von einer bestimmten Turnstufe, schon vom zweiten Turnjahre an, sobald Turnstäbe zur Verfügung ständen, keine Freiübungen mehr ohne begleitende Stabhaltungen und Stabschwünge auszuführen seien.

So sehr man auch Freund der Stabübungen wegen ihres Bildungswertes sein muß, so hat man sich doch auch gleichzeitig gegen eine so ausschließliche Verwendung der Stäbe bei den Freiübungen der Knaben vom 10. Jahre ab zu erklären. In diesem Alter sind die Knaben noch nicht so weit geschult, daß sie gänzlich auf Freiübungen ohne Handgerät verzichten können. Gleichzeitig wäre man auch genötigt, bei Durchführung der erwähnten Forderung das Gebiet der Freiübungen um eine Anzahl sehr brauchbarer und bildender Übungen zu kürzen. Selbst in den obersten Klassen der Gymnasien und Realschulen lassen sich ohne Hinzunahme des Stabes noch

Freiübungen vornehmen, die bezüglich der Durcharbeitung des Körpers nichts zu wünschen übrig lassen. Ich will hier nur an den Ausfall mit Oberschenkelumfassen, an das Rumpfschwingen erinnern, ferner an solche Übungen, die durch Beschweren der Hände mit Hantel von großem Werte sind, z. B. Armschwingen mit angefügtem Armstoßen, Armdrehen in den Armhalten, Unterarmschnellen. Die obige Forderung kommt daher einer Beengung des Freiübungsstoffes auf Kosten der allseitigen Körperdurchbildung mittels der Freiübungen gleich. Sodann ist auch noch zu befürchten, daß das Einerlei, in jeder Stunde den Stab führen zu müssen, die Schüler ermüden kann. Wechseln dagegen in der mittleren Stufe, also bei 10—14jährigen Schülern, Freiübungen mit Stabübungen ab, so wird sicher das Interesse für letztere Übungen besser befördert und erhalten, als bei ausschließlicher Handhabung der Stäbe. Meine Erfahrungen haben mich zu folgender Überzeugung geführt: Für die Ausbildung der Schüler ist es nur von Vorteil, wenn die Stäbe bis zum 12. Jahre der Schüler selten, vom 13. an dagegen, wenn sie öfter als Handgeräte bei Freiübungen Verwendung finden. Bei größeren Schülern und in Turnvereinen empfiehlt sich in den aufeinander folgenden Übungsstunden für genannte Übungen folgender dreifache Wechsel: Freiübungen ohne Handgeräte, Freiübungen mit Hantel und Freiübungen mit Stäben.

Da man sich, jedoch ohne alle weitere Begründung, auch gegen die rhythmische Ausführung der Stabübungen ausgesprochen hat, so sei ausdrücklich hier hervorgehoben, daß sich dieselben ebenso rhythmisch darstellen lassen wie die Freiübungen. Dies gilt namentlich auch von den sogenannten Jäger'schen Übungen. Die Stabübungen sind nichts anderes als Freiübungen mit dem den Körper belastenden Stab. Durch Handhabung desselben kommen wohl eine Anzahl Freiübungen in Wegfall; dafür ergeben sich aus dem Verhältnis des Körpers zum Stabe eine Menge neuer Übungen, und sodann ist ihre Darstellung meistens von großer ästhetischer Wirkung. Diese wird noch erhöht, wenn außerdem durch takt-

mäßige Vorführung auch dem rhythmischen Gefühle volle Rechnung getragen wird.

Es ist der Vorschlag gemacht worden, die Stabübungen in „militärische“ und in „besondere“ einzuteilen. Einen zwingenden Einteilungsgrund hierfür habe ich nicht entdecken können, indem unter ersteren nur die wenigen Übungen zu verstehen sind, die einige Ähnlichkeit mit den Exercierübungen mit Gewehr haben. Bei diesen hierher gehörigen Hebungen des Stabes sollen die Griffe in der beim Militär üblichen Form geschehen. — Die militärischen Griffe sind bedingt durch die Gestalt des Gewehres. Unsere Turnstäbe dürften mit der Flinte nur eine sehr entfernte Ähnlichkeit haben, vor allen Dingen sind sie doch wohl ungleich einfacher. Es liegt daher nahe, für die in Frage stehenden Stabübungen auf eigenartige und einfachere Griffe zu sinnen. Ich habe mir deshalb folgendes Verfahren zurecht gelegt: Ist der Stab rechts geschultert, so ist dabei der rechte Arm ganz gestreckt am Körper, und die rechte Hand hält den Stab am unteren Ende, das auf dem Zeigefinger steht; wird nun verlangt „rechts bei Fuß“, so erfaßt in der 1. Zeit die linke Hand das obere Ende des Stabes; dabei ist der linke Arm über dem Kopfe flach gekrümmt (diese Armhaltung über dem Kopfe, so daß das Gesicht nicht verdeckt wird, empfiehlt sich aus Schönheitsgründen); in der 2. Zeit führt die linke Hand den Stab, welcher durch die rechte Hand wie durch eine Dje gleitet, herab auf den Boden; in der 3. Zeit geht der linke Arm rasch an seine Seite zurück. Soll nun der Stab rechts geschultert werden, so erfaßt die linke Hand das obere Ende des Stabes; in der 2. Zeit zieht sie den Stab in die Höhe, bis das untere Ende in die rechte Hand gelangt und der linke Arm gleichzeitig wiederum im flachen Bogen über dem Kopfe gekrümmt ist; in der 3. Zeit geht der Arm zurück. Ist nun links zu schultern, so faßt in der schon beschriebenen Weise die linke Hand das obere Ende des Stabes und bewegt es in der 2. Zeit nach links unten, während die rechte Hand das untere Ende nach rechts oben führt; dabei geht die linke Hand an die linke Seite, und die rechte Hand hält über dem Kopfe den Stab;

der rechte Arm ist nun flach gekrümmt; in der 3. Zeit geht derselbe an seine Seite zurück. Dem entsprechend wird vom Schultern links „rechts bei Fuß“, vom Schultern rechts „links bei Fuß“, von bei Fuß links „rechts bei Fuß“, oder umgekehrt dargestellt. Es wird hierbei stets in der 2. Zeit der Stab so bewegt, daß das vorher untere Ende zum oberen wird. Dadurch, daß die Stabführungen bei den verwandten Übungen nach gleicher Regel stattfinden, wird deren Einübung ungemein erleichtert. Auch ist noch daran zu erinnern, daß bei den mit Recht beliebten Stabübungen in der Jäger'schen Weise das Fassen des Stabes zu Anfang und das Schultern am Ende der Übung der angegebenen Regel entspricht.

Bezüglich der Schwere der Stäbe gilt das, was von dem Hantel gesagt worden ist. Bei Schülern bis zum 14. Jahre sei er $2\frac{1}{2}$ bis 3 kg, bei Erwachsenen $3\frac{1}{2}$ bis 4 kg und bei Mädchen 1 bis 2 kg schwer. Bei letzteren empfiehlt es sich, den Stab aus hartem Holze anfertigen zu lassen, während er in den andern Fällen aus Eisen zu sein hat. Der meterlange Stab hat sich jetzt schon eine große Verbreitung verschafft.

Bei der Behandlung der **Ordnungsübungen** ist die genaue Klarlegung des Ordnungsverhältnisses der einzelnen Übung unbedingt notwendig; ist dieselbe erfolgt, so bietet meistens die Darstellung keine Schwierigkeiten mehr. Um Mannigfaltigkeiten in den Ordnungsübungen zu erzielen, ist oft in das Bereich der Freiübungen, z. B. durch gleichzeitige Anwendung verschiedener Schrittweisen und Armübungen, zu greifen; dann ist der Betrieb dieser Übungen mit den der Freiübungen ganz nahe verwandt.

Den Ordnungsübungen lassen sich aber auch jederzeit leicht Freiübungen anreihen. In gewisser Hinsicht ergänzen sich beide Übungsarten; denn hier gilt's mehr dem Bilden der Kraft und Gewandtheit, dort mehr der Ausbildung des Ordnungs-, des gegenseitigen Abhängigkeitsgefühls. In dem einen Falle liegt das Hauptgewicht mehr auf dem körperlichen Thun, dagegen im andern mehr auf der seelischen Thätigkeit. Es kann daher pädagogisch nur von Vorteil sein, wenn diese beiden Übungs-

arten im Unterrichte oft in inniger Verbindung auftreten. Hierdurch wird gleichzeitig ein ähnliches Verhältnis geschaffen, wie es bei der oben empfohlenen Nebeneinanderentwicklung von zwei Freiübungsgruppen zu Tage tritt. Abgesehen von dem wechselvollen Bilde, das ein solcher Betrieb zu bieten imstande ist, gewährt er eben noch den Vorteil, daß die Schüler in den Zeiten, in welchen sie die Ordnungsübungen darzustellen haben, mit den Muskeln ruhen können, die bei Ausführung der Freiübungen thätig waren. In solchen Fällen dienen so nach die Ordnungsübungen als Vorbeugemittel der Überanstrengung für Muskelpartien, die wiederholt in Thätigkeit versetzt werden (vergl. Übungsbeispiele 3, 5, 6, 15).

Man hat gegen die Verbindung der Frei- und Ordnungsübungen das Wort erhoben, trotzdem es wohl kaum zu bestreiten ist, daß sich beide Übungsarten im Betriebe aufs engste verbinden lassen. In rhythmischer Beziehung sind dieselben eng verschwistert, und für die Erweckung und Erhaltung der Aufmerksamkeit und für die Anregung und Hebung der Beobachtungsgabe der Schüler sind sogar derartige Verbindungen von sehr hohem Werte. Läßt man z. B. eine Anzahl der verschiedenartigsten Schwenkungen hintereinander vornehmen, so wird sich bald durch das Einerlei eine Gleichgültigkeit gegen die Übungen und eine Laßheit in der Ausführung bemerklich machen; anders dagegen, wenn nach der Schwenkung dem Rhythmus der Ordnungsübung sofort entsprechende Freiübungen zu folgen haben. Es tritt dann zur Übungsfolge der belebende Wechsel, den das Bewegen an und von Ort jederzeit mit sich bringt. Um nicht mißverstanden zu werden, füge ich noch an, daß allerdings auch auf der Stufe, auf welcher die eine oder die andere Frei- und Ordnungsübung zum erstenmale auftritt, sie ganz allein für sich solange zu üben ist, bis man eine entsprechend vollkommene Darstellung erzielt hat. Und nur erst dann haben solche Verbindungen, wie eben angedeutet, aufzutreten.

Bei Darstellung der Frei-, der Ordnungsübungen und der Verbindungen derselben wird nicht selten beliebt, das Ver-

langte gleichzeitig nach verschiedener Richtung oder in verschiedener Aufeinanderfolge innerhalb einer gewissen Schülerordnung ausgeführt zu sehen, z. B. wird befohlen, daß die erste Reihe den Ausfall links, die zweite dagegen ihn rechts ausführen, daß, während der erste die Kniee beugt, der zweite, der sich im Hochstand befand, die Beine strecken, daß, während die erste Kotte in 4 Zeiten schritzwirbelt, die zweite sich auslegen soll und dergl. m. Diese Übungen heißen, wie schon bemerkt, widergleiche, d. h. solche, die wohl an sich gleich sind, die aber entweder der Richtung oder der Zeitfolge nach entgegengesetzt ausgeführt werden.

Für den Betrieb sind dergleichen Übungen ein schätzenswertes Mittel, die Aufmerksamkeit der einzelnen zu prüfen und deren Sicherheit und Selbständigkeit im Turnen zu wecken und zu pflegen. Bei richtiger Bewertung sind sie auch von bedeutender ästhetischer Wirkung. Sie sind es besonders dann, wenn der Gegensatz wirklich in scharf ausgeprägter Form zu Tage tritt, z. B. bei der gleichzeitigen Auslage links und rechts seitwärts. Ist dies jedoch nicht der Fall, wie wenn z. B. die eben genannte Übung vorwärts ausgeführt wird, wobei der Unterschied für die Zuschauer wenig hervortritt, so können bei denselben diese Übungen leicht den Gedanken rege machen, daß die einzelnen Turner in der Ausführung nicht sicher seien, daß sie fehlerhaft turnen. Deshalb sind widergleiche Übungen, namentlich bei öffentlichen Aufführungen, wo man mit denselben etwa einen Effekt zu erreichen beabsichtigt, mit einer gewissen Vorsicht zu gebrauchen.

2. Der Reigen.

Werden eine Anzahl Ordnungsübungen, denen auch Freiübungen hinzugeordnet werden können, zu einem charakteristischen, rhythmischen Ganzen verbunden, so entsteht ein Reigen (vergl. die betreffenden Übungsbeispiele).

Soll derselbe das Merkmal eines Kunstwerks an sich tragen, so hat er zuvörderst die Einheit in der Mannig-

faltigkeit zu zeigen. Nicht ein Sammelsurium von Übungen, die man, weil sie sich rhythmisch vertragen, nebeneinander hinstellt, kann daher einen Reigen ausmachen, selbst wenn die einzelnen Stücke desselben noch so schön und präcis dargestellt werden und sie sich noch so schön ausnehmen.

Der Reigen ist in seiner Anlage einem Musikstücke zu vergleichen. Wie letzterem bestimmte Motive, die immer wieder, wenn auch in anderer Weise, zu Gehör kommen, zu Grunde liegen, so besteht der Reigen ebenfalls aus gewissen Bewegungen, die man, wie bei der musikalischen Komposition, Motive nennen kann, die durch mannigfaches Variieren, sei es durch Änderung der Bewegungsrichtung, der Aufeinanderfolge der Motive, der Stellung der Reigner zu einander, ein wohlgestaltetes, kunstvolles Ganze geben. (Bei diesem hier ange deuteten Variieren des Themas erweist sich ebenfalls der Gegensatz als sehr beachtenswertes, ideenweckendes Princip.) Diese Motive bilden den leitenden Faden, der sich durch den Reigen zu ziehen hat. Ist einem Musikstück durch die Wiederkehr bestimmter Motive eine gewisse Eigentümlichkeit aufgeprägt worden, so ist es nicht statthaft, plötzlich ein neues, fremdartiges Motiv vorübergehend auftauchen zu lassen. So auch beim Reigen. Hat derselbe einmal durch eine bestimmte Anzahl Motive seinen Ausdruck, seinen Charakter erhalten, dann ist es nicht zulässig, vorübergehend noch ein neues Motiv auftreten zu lassen. Dies kann nur die Einheit stören, da es den Eindruck des Fremdartigen, des Ungehörigen erzeugen oder den eines Lückenbüßers hinterlassen wird. Ausnahmen hiervon können höchstens nur dann zulässig sein, wenn es gilt, den Inhalt, den Sinn eines Liedes mimisch darzustellen, wie es beispielsweise in dem so schönen, von Spieß und Klopß komponierten Müllerreigen der Fall ist. Dann erhält der Reigen seine Bedeutung durch das Lied.

Selbst in dem eben genannten Reigen treten die Bewegungen des 2. und 5. Verses, die sich in ihrem besonderen Aufbau von dem der übrigen wesentlich abheben, nicht völlig aus dem Rahmen des Ganzen heraus, weil sie zu demselben

insofern in Beziehung stehen, als das Motiv, das daselbst eine freie, selbständige Bearbeitung gefunden hat, auch den übrigen Durchführungen gemeinschaftlich ist.

Ist eine Einheit in der Mannigfaltigkeit nicht vorhanden, dann steht der Reigen auf derselben Höhe mit dem, was man in der Musik Zwirn nennt. Durch die Gestalt der Motive und durch die Art und Weise der Durchführung erhält der Reigen sein charakteristisches Gepräge, wird er zum tändelnden, anmutigen, lustigen, anfeuernden, markigen Gebilde, bald für Knaben, bald für Mädchen sich eignend. Diese an einen Reigen zu stellenden Forderungen sind durchaus nicht leicht zu erfüllen und sind bisher auch noch wenig erfüllt worden. Es existieren wohl unter der Firma „Reigen“ eine Anzahl turnerischer Kompositionen, ohne doch Reigen zu sein. Dies hat jedenfalls darin seinen Grund, daß man bei Entwerfung derselben mehr den Maßstab der Unterhaltung walten ließ, als sich um die Regeln der Kunst bekümmerte. Der Reigen kann sich als Kunstschöpfung mit dem Volksliede auf gleiche Höhe stellen. Erweitert sich derselbe bis zum mimischen Tanz, so schwingt er sich auf zur prunkenden Gestalt einer theatralischen Kunst.

Es ist vom Standpunkte der Kunst aus nicht zu bestreiten, daß die Art der Reigengestaltung, die sich bei aller Mannigfaltigkeit doch Einheit in der Anwendung der turnerischen Motive als Ziel setzt, als höchste Stufe des Reigens zu gelten hat.

Bei anderen Kunstschöpfungen gelten ganz ähnliche Verhältnisse, so z. B. werden in jedem Liede bestimmte Grundgedanken festgehalten, die in den einzelnen Strophen ihre Begründung, ihre Erweiterung, ihre Vereinigung erhalten. Wohl umfassen die Strophen oder Tonsätze unserer kleineren Volkslieder und Tänze nur eine kurze Folge der natürlichsten Kadenzes, jedoch durch Verarbeitung eines oder einiger Motive wird eine Tonreihe zusammengestellt, die dem Gehör gefällt, die zum Mitsingen einladet, und die man kurz „Melodie“ nennt. Die Loreley = Singweise ist unbestritten eine der schönsten Volksmelodien, die wir haben, und doch ist in der-

selben nur ein einziges Motiv, das die ersten acht Töne umfaßt, durchgeführt. In jedem der vier Hauptteile erscheint es je zweimal und jedesmal in der zweiten Hälfte mehr variiert, als in der ersten, die vielmehr dreimal nur eine getreue Wiedergabe des Motivs ist. Sicher liegt gerade in dieser einfachen Durchführung, bei welcher außer einigen Überleitungs-tönen zwischen den Unterteilen nichts Fremdartiges auftritt, das Wohlgefällige, das Gesangliche dieser beliebten Melodie. Wird auch bei der Reigenkomposition die Durchführung bestimmter Motive als notwendige Bedingung aufgestellt, so wird allerdings dadurch die Spieß'sche Erklärung vom Reigen, nach welcher er „eine Verbindung von mehreren, wenigstens drei Übungsreihen mit einfachen oder künstlicheren Ordnungsformen ist, wobei beide zusammen ihren ebenmäßigen Verlauf nehmen und gleichzeitig einen wohlgefälligen Abschluß finden“ (W. Jenny, Buch der Reigen, S. 18), wesentlich geändert, dafür werden aber unsere Gebilde dem ersten leitenden Grundgesetze der Kunst, Einheit in der Mannigfaltigkeit, gerecht, wir verleihen dadurch unseren Reigen den Adel der Kunst. Hiermit soll durchaus nicht den einfachen Tanzreigen, mit denen Spieß und andere den Turnstoff bereichert haben, die Thür gewiesen werden; denn sie haben als erste Phase der Reigenbildung ebensoviel Wert, als die einfache Kadenz gegenüber den musikalischen Kunstschöpfungen.

Reigen und Musik sind so nahe verwandt, daß ein Reigen nicht vollkommen befriedigt, sobald er der musikalischen Begleitung entbehrt. Die rhythmische Reigenschreitung verlangt nach rhythmischen Klängen, seien sie auch noch so primitiver Art. Volle Befriedigung wird am leichtesten und besten erzielt, wenn Reigenschreitung und Liedesklang sich unterstützend die Hand reichen. Hieraus erhellt auch, daß das, was beim rhythmischen Aufbau der Musikstücke als Norm gilt, auch bei der rhythmischen Gliederung des Reigens von Wesenheit sein muß.

Wird daher ein Reigen nach den Tönen eines Liedes oder nach einem sonstigen Musikstücke entworfen, so müssen die

Motive des Reigens den Motiven der Musik entsprechen, d. h. der musikalische Rhythmus muß mit dem der hinzugeordneten turnerischen Bewegung zusammenfallen. Ferner da, wo die Musik eine Casur hat, muß dieselbe auch bei der Reigenschreitung ihren Ausdruck erhalten. Je sorgfamer bei der Entwerfung des Reigens auf das Musikstück eingegangen wird, um so leichter wird die Darstellung für die Übenden, da alsdann die Musik gleichsam die Bewegungen hervorzulocken scheint. Es möge hier gleich angefügt werden, was W. Jenny treffend über diesen Gegenstand sagt: „So wenig sich eine Musik ohne Takt und symmetrische Einteilung denken läßt, ebenso wenig läßt sich ein Reigen ohne diese Grundlagen denken; auch hier sind Rhythmus und Takt die das Ganze belebende Seele. Wie in der Musik — besonders in Liedern und Tänzen — je nach 2 oder 4 Taktten eine Kadenz in der Dominante oder Tonika eintritt, der musikalische Gedanke also einen gewissen Abschluß erreicht, so muß auch im Verlaufe eines Reigens nach bestimmten Zeitfolgen der turnerische Gedanke einen Abschluß erhalten. Das Gleichmaß in der Einteilung der Tonfolgen wirkt angenehm auf das Gehör und erzielt eine gewisse Befriedigung in den Zuhörern. . . . In ähnlicher Weise verlangt nun das Taktgefühl auch im Verlaufe von Tanzreigen solche gesetzmäßige und nach gleichen Zeitfolgen eintretende Abschlüsse (Einschnitte). Die turnerischen Gedanken dürfen sich nicht planlos, in bunter Mischung folgen und jagen, sondern sie müssen in einem inneren Zusammenhange zu einander stehen und besonders in Beziehung auf die mathematische Grundlage eine dem Taktgeföhle wohlthuende Anordnung aufweisen: nach Rhythmus und Takt innerlich verwandt, müssen sie nach womöglich gleichmäßig bestimmten Abschnitten einen befriedigenden Abschluß finden.“*)

Den natürlichsten und daher wohl den befriedigendsten Abschluß erhält der Reigen dadurch, daß das Ende desselben mit derselben Aufstellung der Schüler abschließt, die diese bei

*) Tanzreigen von W. Jenny, Turnzeitung von 1871.

Beginn der Schreitung inne hatten. Hierdurch reichen sich Anfang und Ende die Hand. Dies entspricht auch der Regel des Tonfakes, daß Anfang und Ende eines Musikstückes auf der Tonika basieren sollen.

„Und wie in den klassischen Tonfäzen,“ schreibt W. Jenny weiter in seinem höchst beachtenswerten Aufsätze über den Tanzreigen, „die musikalischen Gedanken in kunstvollerer Weise auseinanderfließen, um, bald durch Zwischenspiele getrennt, bald den Gliedern einer Kette gleich, ohne Unterbrechung aufeinander zu folgen, so entwickeln sich auch in den künstlicheren Formen der Reigen die turnerischen Gedanken auseinander. Gebunden an mathematisch-rhythmische Gesetz reiht sich der eine an den andern, oder es wiederholt sich nach kurzen Zwischenfäzen ein und derselbe Gedanke in mehr oder weniger veränderten Gewande (Variationen des Themas), um von anderen abgelöst und weitergeführt zu werden, bis ein würdiger Abschluß das Ganze krönt. In den Tonfäzungen treten zu der Wirkung von Rhythmus und Takt und zu dem Ebenmaß in der Gliederung noch die Reize der Melodie und der Reichthum der Harmonieen; in den turnerischen Schöpfungen treten zu denselben Grundlagen die Zierden der Fassungswechsel und Bewegungsformen und die Mannigfaltigkeit der sanft und symmetrisch geschwungenen Ordnungsbahnen. Dort also mächtige Wirkungen auf die Anschauungen des Gehörs, hier eine Fülle plastischer Darstellungen.“

Die Komposition von Reigen wird hin und wieder als etwas Leichtes und Einfaches angesehen. Veranlassung zu einer solchen irrigen Auffassung mag wohl Ad. Spieß selbst gegeben haben. Dr. Lion bemerkt hierüber auf S. 300 der deutschen Turnzeitung von 1866: „Es ergiebt sich, daß zum Verständniß und zur Anordnung eines Reigen nach Spieß nur drei Stücke gehören, Festsetzung der Aufstellung, Festsetzung der Bewegungsbahn, Festsetzung der Wechsel. In der That, das Rezept ist einfach. Da es nicht schwer ist, eine mäßige Zahl von Personen (in einem Saale zu Paaren und Doppelpaaren) geordnet aufzustellen, eine symmetrische Figur (nötigen-

falls mit Kreide auf dem Boden) zu zeichnen und eine Reihe von Wechselln rechtzeitig anzufagen, welche jenen Personen bekannt geworden sind, so ist es ohne Zweifel eine leichte Sache, einen Spießschen Reigen zu komponieren und zu exercieren. . . . Allein wenngleich Spieß selbst (Turnbuch II. S. 372) sagt: „eine beliebige Folge von 6, 8, 10 Wechselln reicht zur Anordnung eines Reigens hin“, und wenn er dabei auch stillschweigend nichts weiter als die vorausgängigen Bestimmungen über die Stellung und Bewegung der Reigenglieder zu- und miteinander voraussetzt, so ist doch zu bedenken, daß die Beliebigkeit aller dieser Bestimmungen, insbesondere auch derjenigen, welche bezüglich der Wechsel getroffen werden, nicht unbedingt sein kann. Da offenbar nicht jede beliebige Zusammenstellung von Theilen darnach geartet ist, ein geschmackvolles Ganze zu bilden, so muß man gestehen, daß der Spießschen Theorie von den Reigen noch etwas fehlt. Und dieses Fehlende gerade hat eine hohe Bedeutung. Jene Lehre als solche ist unfertig, weil sie eines Princips für Anordnung und Abschluß der einzelnen Reigen ermangelt. Es scheint, als habe Spieß später, in dem von ihm in seinen letzten Lebensjahren beabsichtigten Reigenbuche, diesen Mangel beseitigen wollen durch Bezugnahme auf Lieder oder Tonstücke, mit welchen der Reigen beim Anfang begonnen, im Fortgange begleitet, zum Ende geschlossen werden soll; und in der That, wenn der Reigen nicht durch irgend ein Zweckmäßigkeitsgesetz beherrscht und nicht eine bloße Ordnungsübung sein soll, sondern eine künstlerische Darstellung, so muß ihm irgend ein Sinnvolles zu Grunde liegen, welches in andeutender Handlung dargestellt werden kann.“

Dem Sinnvollen wird, wie schon dargethan, zunächst mit der mathematisch-rhythmischen Durchführung der Motive Rechnung getragen. Dieses innere Wesen des Reigens muß jedoch weiterhin so gestaltet sein, daß es auch den hierzu bestimmten Darstellern entspricht. Wird sich der Reigen für Knaben mehr an den Marsch anzulegen und die dem männlichen Geschlechte innewohnende Kraft, Entschlossenheit, Präcision zum Ausdruck

zu bringen haben, so wird die Reigenschreitung für Mädchen die Schwester des Tanzes sein müssen, durch welche die Manierlichkeit, die Zierlichkeit, das Sinnige, die Anmut und Grazie, überhaupt alle die Eigenschaften, die das Erscheinen des weiblichen Geschlechts angenehm machen, zu Tage treten können.

Da, gegenüber dem Knabenturnunterrichte, das Mädchenturnen ein größeres Eingehen auf den Reigen zuläßt, so ist hier eine Versteigerung bis in die Anfänge des mimischen Tanzes wohl erlaubt. „Es möchte auf dem Gebiete des Mädchenturnens eine feste Grenze gegen das Gebiet des charakteristischen und theatralischen höheren Tanzes ebenso schwer zu ziehen sein, wie bei manchen Turnübungen des männlichen Geschlechts die schwankende Grenze gegen das Akrobatische und die sonstigen Künste „höherer“ Gymnastik festzustellen ist; hier führt weder dreistes Absprechen, noch die leichte Gedankenlosigkeit zum Ziele.“*)

Der Reigen hat sich auch schon in Turnvereinen Eingang zu verschaffen gewußt; denn in verschiedenen Orten sind bei festlichen Gelegenheiten eine Anzahl vorgeschrittener Turner zusammengetreten und haben unter Musikbegleitung oder bei Liedesfang einen Reigen aufgeführt. Es ist dies ein Beweis, daß kunstvoll zusammengefügte Schreitungen auch bei Männern, namentlich wenn sie deren Charakter angepaßt sind, willkommen sein können. Man kann dieses Vorgehen als einen Fortschritt begrüßen; denn daß sich hieraus eine Reigenschwärmerei entwickeln könnte, ist kaum anzunehmen, indem der Thatendrang der Vereinsturner nach wie vor seine volle Befriedigung in schweißtreibenden Gerätübungen suchen wird.

„Entweder schließt sich die Tonkunst mit ihren besonders dazu geordneten Weisen an die Bewegungen der Reigner und Tänzer begleitend so an, daß diese keine tonkünstlerische Betätigung haben, oder es beteiligen sich diese selber mit Ton-

*) Vergl. Dr. Lion, Die Reigen des Spießschen Turnbuchs für Schulen, Turnzeitung von 1866, S. 301.

werkzeugen (auch Castagnetten oder Klappern) oder, was hier zumeist von Belang ist, mit Gesang. Beim Sangreigen können nun entweder alle Reigner die (ein- oder mehrstimmigen) Weisen singen, oder es singen im Wechsel nur immer Abteilungen derselben den Reigengesang." (Spieß, Turnbuch II. S. 338.)

Liegt den Reigenschreitungen ein Lied zu Grunde, so sollte der Text desselben durch die Bewegungsformen, sei es auch nur andeutungsweise, Ausdruck erhalten. Es sollte daher nicht ganz gleichgültig sein, welche Lieder hierbei Verwendung finden.

Wann und wieviel Reigen zu turnen sind, ist nicht gleichgültig. Zuvörderst kann die Einübung von Reigen jedenfalls erst dann in Aussicht genommen werden, wenn die einzelnen Motive des betreffenden Reigens vorher so geübt sind, daß sie keine technischen Schwierigkeiten mehr bieten. Hiermit ist jedoch durchaus nicht gesagt, daß die Frei- und Ordnungsübungen ad hoc zu üben sind, daß sie eine Dressur für den Reigen sein sollen. Das Reigenturnen darf nicht Zweck des Turnunterrichts, vielmehr soll der Reigen eine aus dem Betriebe der Frei- und Ordnungsübungen von selbst sich ergebende Frucht sein. Erst nach längerer ernster Turnarbeit mag der Lehrer aus dem bekannten Material, gewissermaßen als Belohnung seiner und der Schüler Mühe, einen Reigen einüben. Wenn hierbei im Jahre ein, zwei Reigen abfallen, so dürfte dem Drange nach Reigen sattfam Genüge geschehen sein. Denn das Auswendiglernen der Aufeinanderfolge der Übungen, namentlich wenn dies in Verbindung mit Gesang zu geschehen hat, erfordert, in Rücksicht auf den reellen Wert des Reigens zur sonstigen Körperdurchbildung, oft verhältnismäßig zuviel Zeit, so daß es sehr leicht an Zeitverschwendung streift, wenn im Jahre mehr als zwei Reigen eingeübt werden. Dies gilt besonders auch für den Mädcheturnunterricht, bei welchem man mitunter aus zu großer ängstlicher Rücksichtnahme glaubt, das Ziel dieses Turnens habe seinen Gipfelpunkt in der Einübung von so und so viel Reigen im Jahre. Nicht das Ge-

dächtnis, wohl aber die Körperkraft und Gewandtheit ist in entsprechender Weise bei Mädchen durch Turnübungen zu bilden. Über jeder Mädchenturnhalle sollte zu Ruß und Frommen der Mädchen und Mütter in Lapidarschrift stehen: „Ein Turnunterricht, der nicht körperlich anstrengt, taugt nichts!“

3. Das Gerättturnen.

Anhaltende Thätigkeit der Schüler ist für das Schulturnen von der größten Wichtigkeit. Dadurch wird der Langenweile und den Mlotria vorgebeugt und die kurz zugemessene Zeit gehörig ausgenutzt. Die Art und Weise der Frei- und Ordnungsübungen lassen gleichzeitige und anhaltende Thätigkeit der ganzen Klasse zu; anders ist es jedoch beim Gerättturnen. Wie schon erwähnt, beanspruchen die Gerättübungen vom Turner einen bedeutenden Kraftverbrauch, und sobald eine oder mehrere derselben geturnt worden sind, verlangt der Körper nach Ruhe. Diese Erscheinung, die sich aus physischer Basis herausbildet, ist beim Unterrichte wohl zu beachten. Daher ist beim Gerättturnen die Einrichtung zu treffen, daß immer ein Teil der Schüler thätig zu sein, der andere aber zu ruhen hat. Die Ruhepausen dürfen jedoch nur solange dauern, als zur Erholung notwendig ist, denn ein größeres Maß müßte, wie schon angedeutet, den Unterricht beeinträchtigen. Dieser Fall würde eintreten, wenn z. B. bei einer Klasse von dreißig Schülern immer nur einer nach dem andern zu turnen hätte. Deshalb ist es beim Gerättturnen ein unerläßliches Erfordernis, die Schulklassen je nach ihrer Schülerzahl in mehrere Abteilungen einzuteilen. Falsch würde es nun sein, die verschiedenen Abteilungen an den verschiedenartigsten Geräten zu beschäftigen, weil sich die Schüler bei dieser Maßregel mehr oder weniger selbst überlassen wären und dies unbedingt zu dem schon verurteilten Turnen mit Vorturnern führen würde. Alle Abteilungen haben vielmehr an gleichen Geräten zu turnen. Deshalb müssen für Schulen so viele gleichartige Geräte vorhanden sein, als man, gemäß der Schülerzahl, Ab-

teilungen zu machen genötigt ist. Für den Betrieb ist es weiter vonnöten, daß alle zugleich turnenden Schüler gleichzeitig zur Übung antreten, sie in bestimmten Zeiten vollbringen und in Gemeinschaft wieder in die Schülerreihe zurücktreten. Nur auf diese Weise ist für den Lehrer die gehörige Übersicht möglich, die doch ein wesentlicher Faktor des Unterrichtens ist. Nur so kann der Lehrer eingehende Beobachtungen über die Thätigkeit der Schüler anstellen, das Mangelhafte rügen und korrigieren. Durch dieses Verfahren wird das Gerätturnen zur Gemeinübung.

Man glaube nicht, daß diese Betriebsweise die Freude der Schüler herabstimmt. Kennen dieselben keinen anderen Unterricht, so kommt ihnen gar nicht der Gedanke bei, daß es anders und zwangloser sein könnte. Auch sind die Turnstunden keineswegs dazu da, die Schüler regellos austummeln zu lassen. Die Zöglinge sollen auf dem Turnplatz lernen und arbeiten; beides aber ist nicht möglich ohne Unterordnung und Gehorsam.

Wie die einzelnen Geräte bei den Gemeinübungen zu handhaben sind, soll der Kürze wegen in den beigegebenen Beispielen gleich mit angedeutet werden.

Dadurch, daß die Übungen in einem gewissen Takte auszuführen sind, wird dem hastigen Turnen mutiger Kinder in wirksamer Weise vorgebeugt, und das ist gewiß zur Verhütung von Unglücksfällen beim Turnen von großer Wichtigkeit. Dann wirkt auch die abgemessene Ausführungsweise vorteilhaft auf die Darstellung der Übung selbst ein. Die einzelnen Teile einer Übung werden durch das Taktturnen auseinander gehalten, hierdurch gewinnt dieselbe an Klarheit. Sodann sind die Schüler genötigt, die Übung in einer ihren Kräften angemessenen Zeit zu vollbringen; daher können sie auch Gelegenheit finden, sich bei der Ausführung derselben die richtige Körperhaltung anzueignen. Werden auch durch die hier vorgeschlagene Betriebsweise dem Turnlehrer große Anstrengungen zugemutet, so kann er doch sicher sein, daß ihn dafür schnelle und sichere Erfolge hinlänglich entschädigen werden. Erleichtern

kann sich der Lehrer diesen Unterricht dadurch, daß er statt des Taktzählens den Takt durch Händeklatschen oder Pochen auf einen harten Gegenstand andeutet.

Diese Betriebsweise des Gerättturnens ist in Volksschulen bei Mädchen und Knaben jederzeit in allen Klassen anzuwenden, da es wohl zur Ausnahme gehören wird, daß in den obersten Knabeklassen die Schüler so weit im Turnen gefördert sind, daß mit Erfolg von einem freieren Verfahren Gebrauch gemacht werden könnte, und auch dieses würde sich dann nur auf einzelne Geräte und nur auf gewisse Übungen an denselben erstrecken.

Es fragt sich nun weiter, ob auch in Gymnasien, Realschulen und diesen verwandten Anstalten das Gerättturnen als Gemeinübung zu betreiben ist. Die körperliche Leistungsfähigkeit, in vieler Hinsicht auch die geistige Fassungskraft der Schüler in den unteren Klassen genannter Schulen sowie endlich die Verantwortlichkeit des Lehrers für sichere Erfolge im Turnen bedingen die Notwendigkeit, hier ebenfalls den Turnunterricht so zu betreiben wie in der Volksschule. Ja, für die Schüler ist es nur von Vorteil, wenn diese Betriebsweise bis zu den mittleren Klassen fortgesetzt wird. Bezüglich der höheren Klassen genannter Schulen kann man jedoch annehmen, daß die körperliche Entwicklung durch die vorausgegangene vieljährige Übung dergestalt gediehen ist, daß ein Turnen in einer zwanglosen Weise, d. h. nicht mehr in einem bestimmten Takte, Berechtigung hat. Dies ist um so nötiger, als in die Ziele dieser Oberklassen auch schon schwierigere Übungsfälle aufzunehmen sind, bei denen sehr oft das Innehalten bestimmter Zeiten für verschiedene Darsteller nicht möglich ist. Jedoch sind auch in diesen Klassen, so weit wie möglich, in einer Unterrichtsstunde nur gleiche Übungen an gleichen Geräten vorzunehmen. Auch hier muß dem Lehrer der Überblick über die Turnenden verbleiben. — Da durch stetes Beobachten die Thätigkeit des Lehrers vollauf in Anspruch genommen ist, so empfiehlt es sich, in vorkommenden Fällen bei den Übungen die nötige Hilfe geeigneten Schülern zu übertragen.

Wenn die Übungen und die Geräte ein gleichzeitiges Turnen mehrerer Schüler an einem Apparate gestatten, so verabsäume der Lehrer nicht (vorausgesetzt, daß damit nicht eine Überanstrengung herbeigeführt wird), davon den weitgehendsten Gebrauch zu machen, da als Hauptgrundsatz beim Gerätturnen gelten muß, in der gegebenen Zeit möglichst viel zu arbeiten und zu erreichen.

Viele Übungen lassen sich in gleicher oder doch in sehr ähnlicher Weise an verschiedenen Geräten darstellen. Unter scheinbar verschiedener Form kann daher eine gleiche Ausbildung gewisser Körperteile angestrebt werden; z. B. die Ausbildung der Muskeln, die beim Armbeugen im Hange thätig sind, läßt sich durch nahezu gleiche Übungen am Reck, an den Leitern, an den Stangen, den Schaukelringen vornehmen. Beim Unterrichte ist dies insofern von Wichtigkeit, als der Reiz, den die verschiedene Form gewährt, die Schüler nicht ermüden läßt, wenn wiederholt ein und dieselbe Kost an verschiedenen Geräten geboten wird. Jedoch darf diese Mannigfaltigkeit auch nicht zu weit getrieben werden, da alsdann dieselbe eine rasch vorwärts schreitende Ausbildung hemmen kann. Es ist vielmehr besser, das Turnen in jeder Klasse auf wenige, aber ausgiebige Geräte zu beschränken, als an allen möglichen Geräten Turnversuche anstellen zu lassen; dies wäre nur eine Verflachung des Turnunterrichtes. Deshalb ist auch ein Vielerlei von Turngeräten kein Vorzug einer Turnhalle. Bei Einrichtung von Turnräumlichkeiten sind solche Geräte zu bevorzugen, die ein Massenturnen gestatten. — In erster Linie gelten hier für Knaben das Reck, für Mädchen die wagerechte Leiter und der Rundlauf, für beide Geschlechter der Barren, der Springel, die senkrechten Kletterstangen und der Schweb-, beziehentlich der Stemm- balken.

Die eben berührte Möglichkeit, gleiche oder verwandte Übungen an verschiedenen Geräten vornehmen zu können, bietet weiter für den Lehrer, dem nur ein unvollständiger Gerätapparat zur Verfügung steht, eine dankbare Gelegenheit, Ge-

meinübungen an den verschiedenartigsten Geräten vorzunehmen; so lassen sich z. B. eine große Anzahl ähnlicher Hangübungen am Reck, am Barren, den Schaukelringen gleichzeitig darstellen, desgleichen auch Stützübungen, so auch Sprungübungen am Reck, Barren und Schwebebaum.

In Turnvereinen wird das Gerätturnen als Gemeinübung eine bescheidene Stellung einnehmen. Auf der untersten Stufe mit Anfängern ist es erfolgreich betrieben worden; vorgeschrittene Turner werden jedoch nur dann zu demselben greifen, wenn es gilt, für eine etwaige festliche Vorführung Gruppenübungen einzüben, die nur dann allgemeine Befriedigung erregen können, wenn sie mit gleicher Präcision, mit gleichem Takte ausgeführt werden.

Es mag hier nochmals hervorgehoben werden, daß beim Betrieb des Gerätturnens sowohl in den Schulen als auch in den Turnvereinen jederzeit streng auf eine gute Körperhaltung zu sehen ist. Bei allen Übungen muß der Körper möglichst gestreckt gehalten werden; deshalb darf der Kopf nicht gesenkt sein, die Schultern dürfen nicht heraufgezogen werden, beim Sitzen, Schwingen, Stützen darf der Rücken sich nicht beugen, die Beine müssen völlig gestreckt, und wo es möglich ist, geschlossen sein, desgleichen auch die Füße, die, soweit es das Fußgelenk erlaubt, nach abwärts zu strecken sind. Kurz, es ist jederzeit der Körper bei diesen Übungen so zu halten, wie es die Forderungen der Schönheit erheischen. Dies bezieht sich namentlich auch auf den Abgang vom und den Zugang zum Gerät; denn nachlässige Haltung vor oder nach der Übung beeinträchtigt in allen Fällen den Eindruck, den dieselbe zu erregen imstande ist.

Das Turnen am Reck bedingt für den Schulunterricht so viele Recke, daß in den Schulklassen die Abteilungen nicht mehr als zehn bis zwölf Schüler enthalten.

Das Reck ist in den Unterklassen der Volksschulen ein Nebengerät, indem dessen Übungsbereich ein beschränktes bleiben wird, solange nicht ein gewisser Grad von Armkraft vorhanden ist. Erst in den Klassen, wo zwölf-, dreizehnjährige

Schüler sind, ist es beim Knabenturnen als Hauptgerät zu verwenden.

Die Beschaffenheit der Reckstangen ist für das Reckturnen von großer Wichtigkeit. In neuerer Zeit werden statt der verhältnismäßig ziemlich dicken Holzstangen in vielen Orten die 0,031 bis 0,033 m im Durchmesser haltenden starken Eisenstangen mit Erfolg angewendet. Den Schülern ist es hierbei möglich, sich verhältnismäßig fester zu halten als an ersteren; zur sicheren Ausführung vieler Übungen ist dies von Wichtigkeit. Auch fällt bei Eisenstangen das den Unterricht belastigende Geräusch der Holzstangen gänzlich weg; endlich ist ein Verbiegen und Brechen der eisernen Stangen völlig ausgeschlossen.

Beim Barrenturnen erscheint es zweckmäßig, wenn die einzelnen Abteilungen in den Schulklassen nur acht, höchstens zehn Schüler enthalten.

Der Barren ist ein Gerät, welches nicht zu bald beim Unterricht zu verwenden ist. Der Querstütz, der meist allen spezifischen Barrenübungen als Ausgangsthätigkeit zu Grunde liegt, ist schon an und für sich, namentlich für schwächliche Kinder, eine sehr anstrengende Übung. Ob man den Barren zu zeitig angewendet hat, kann man sehr bald an den Schülern selbst erkennen. Zittern die Arme, schwanken die Schultern beim Stütz, so ist das ein deutliches Zeichen, daß das Kind für derartige Übungen noch nicht kräftig genug ist. Vielfache Erfahrungen scheinen zu bestätigen, daß man dieses Gerät in den Schulen nicht vor dem 10. Lebensjahre anwenden soll. Will man es jedoch früher schon versuchen, so begnüge man sich ja damit, die Schüler dann und wann in den Stütz aufspringen zu lassen; keineswegs lasse man aber Übungen vornehmen, die ein längeres Aushalten im Stütz bedingen.

Von großer Wichtigkeit ist beim Kinderturnen die Konstruktion des Barrens. Die Höhe sowohl als auch die Weite desselben müssen stets der Größe der Zöglinge entsprechen. Die Leibeshöhe zwischen Hüfte und Schulter bestimmt die Höhe des Barrens, und für seine lichte Weite ist stets die Ent-

fernung von der einen äußeren Schulterseite bis zur anderen maßgebend, jedoch ist es nicht bedenklich, wenn letzteres Maß um ungefähr 3 cm übertroffen wird. Am Orte des Verfassers haben die verschiedensten Messungen ergeben, daß für die kleinsten zehnjährigen Schüler ein Barren von 0,34 m lichter Weite und 0,90 m Höhe am geeignetsten ist. Die übrigen in den Schulen von Chemnitz angewendeten Barren haben folgende Höhen und lichte Weiten: 1 m zu 0,37 m; 1 m zu 0,40 m; 1,10 m zu 0,43 m.

Um in den Schulen, wie Gymnasien und Realschulen, wegen der Größenunterschiede der Schüler nicht eine zu große Zahl von Barren anschaffen zu müssen, ist es nur vorteilhaft, wenn dieselben außer tragbar auch noch verstellbar sind. Selbstverständlich müssen sie alsdann sehr exakt gearbeitet sein, damit für alle Fälle das Wackeln der Holme wegfällt. Hat eine Schule tragbare Barren, so kann man daselbst auf die eingegrabenen, festen des Turnplatzes, die bekanntlich vom Wetter sehr zu leiden haben, völlig verzichten, da erstere nicht schwer zu transportieren sind und noch obendrein den Vorteil gewähren, dort Aufstellung finden zu können, wo jeweilig bei großer Hitze während des Unterrichts Schatten ist. — Die Holme der Barren sind am handlichsten ganz rund und etwas dünner als hölzerne Reckstangen, 0,040 m im Durchmesser. Hierdurch wird es den Schülern möglich, sich gehörig festhalten zu können; das ist einmal zur Verhütung von Unglücksfällen von sehr großem Werte, und erzeugt sodann ein Sicherheitsgefühl, welches auf die Darstellung der Übungen nur vorteilhaft einwirken kann. Die Holme sind nur aus sehr gutem, ausgesuchtem Eschenholze anzufertigen.

In Turnschriften wird hin und wieder der Langbarren empfohlen. Die besondere Nützlichkeit desselben ist nicht recht einleuchtend; im Gegenteil erscheinen einige kurze Barren von verschiedener Größe für Schulen, in denen doch die verschiedensten Leibesgrößen der Schüler unbedingt zu berücksichtigen sind, mehr geeignet als ein Langbarren. Stellt man erstere beim Unterrichte hintereinander, so hat man denselben Überblick

über die Turner wie bei letzterem. Sodann werden die Holme desselben, wegen der großen Länge, unverhältnismäßig dick sein müssen, und dies ist sogar als Uebelstand zu bezeichnen. Ueberdem ist der Langbarren als tragbares Gerät sehr schwer zu transportieren, von seinem keineswegs gefälligen Aussehen ganz abgesehen.

Gewiß eins der dankbarsten Geräte für das Knabenturnen ist das Pferd. Leider wird dessen Beschaffung wegen des hohen Preises nur verhältnismäßig wenigen Schulen möglich sein. In einem solchen Falle eignet sich kein Gerät als Ersatz besser als ein dicker Schwebebaum. Auf demselben befestigte Holzgriffe, die, je nach der Länge des Baumes, in drei- und mehrfachen Paaren anzubringen sind, vertreten dann die Paarschen des Pferdes.

Das Springen am Pferde setzt eine gewisse Armkraft und meist auch ein gewisses Quantum von Gewandtheit voraus. Deshalb ist es kaum rätlich, das Pferd früher als vor dem 10. Lebensjahre der Schüler mit in das Bereich der Übungsgeräte aufzunehmen, man müßte sich denn mit einigen leichten Beinübungen am Pferde und dem Wendauffitzen begnügen wollen. In den ersten zwei Jahren des Betriebes kann das Pferd wegen des sich darbietenden geringen Übungstoffes nur als Nebengerät gelten, später jedoch wird es zum beliebten Hauptgeräte. Da der Turnbetrieb am Pferde meistens eine rasche Aufeinanderfolge zuläßt, so können hierbei ohne Nachteil für den Unterricht die Abteilungen auf 14 bis 16 Schüler anwachsen. Daß die Pferde Einrichtungen zum Hoch- und Tiefstellen haben müssen, ist selbstverständlich. Für zehnjährige kleine Schüler empfiehlt sich eine Höhe von 0,90 m, während die Schüler von zwölf Jahren schon ein meterhohes Pferd beanspruchen.

Das Bodspringen wird ebenfalls von Knaben sehr geliebt. Da dieselben gern und freudig am Bocke turnen, so läßt sich hier, ohne auf Widerwilligkeit zu stoßen, mit leichter Mühe der Absprung und der Niedersprung bequem einüben, überdies macht dieses Springen die Schüler mutig und ge-

wandt, gleichzeitig ist es aber auch eine gute Vorschule für das Pferdspringen. Deshalb empfiehlt sich der Bod für untere Schulklassen als Hauptgerät. Später, wenn das Pferd in den Vordergrund tritt, kann derselbe wegen geringen Übungsmaterials nur als Nebengerät gelten. Der Bod muß ebenfalls eine Einrichtung zum bequemen Höherstellen haben. Für die verschiedenen aufsteigenden Klassen empfiehlt es sich, für jede derselben eine bestimmte Höhe festzustellen, von welcher aus in der Regel die folgenden Steigerungen ihren Anfang nehmen. Wie beim Pferdturnen können hier ebenfalls die Abteilungen in den Klassen 14 bis 16 Schüler enthalten.

Das Freispringen, hoch und weit, ist in allen Klassen tüchtig zu betreiben. Der Springel ist daher jederzeit ein Hauptgerät. Im Sommer wechselt das Schnurenspringen mit dem Sturmspringen. Selbst für Mädchen ist ein mäßiges Sturmspringen ganz angezeigt, da sie es mit vieler Freude betreiben. Für Knaben kann der Sturmspringel gleich mit als Tiefspringel dienen. Ein besonderes Gerüst für den Tiefsprung auf Schulturnplätzen aufzustellen, ist daher nicht notwendig. Der Tiefsprung hat sehr oft wegen der großen Verantwortung, die hierbei der Lehrer übernimmt, seine ernstlichen Bedenken; man begnüge sich lieber mit einer mäßigen Tiefe, als daß man den Schülern Gelegenheit giebt, sich in dieser Turnart zu überbieten. Das Stabspringen ist für größere Schüler im Sommer ebenfalls eine willkommene Abwechslung mit dem Freispringen, und es ist deshalb eifrig zu betreiben.

Der Absprung bei jeder Art des Springens, gleichviel ob frei oder an einem Geräte, sei jederzeit präcis, jedoch nicht geräuschvoll, immer hat er nur mit den Fußspitzen, nie mit der ganzen Fußsohle zu erfolgen. Nur zu leicht wird diese Regel von munteren Knaben vergessen, ja, mitunter suchen dieselben eine Bravour darin, beim Abspringen recht tüchtig aufzudonnern. Abgesehen von dem hierdurch entstehenden lästigen Lärme, beeinträchtigt ein solcher Absprung das Resultat.

Große Beachtung gebührt dem Niedersprunge, da er bei den sonstigen Gerätübungen ungemein häufig zur Verwendung

gelangt. Derselbe hat jederzeit auf beiden Fußspitzen zu erfolgen, gleichzeitig hat ein entschiedenes Kniebeugen, das sich bis zum Höchststand steigern kann, stattzufinden, um jede Erschütterung des Rückgrats zu vermeiden. Dabei haben sich die Fersen zu nähern, dagegen die Kniee sich voneinander zu entfernen; ersteres schützt den Springer vor Verletzungen im Fußgelenke, letzteres vor dem zu leichten Hinfallen. Endlich ist aus Schönheitsgründen der übrige Körper ganz senkrecht zu halten. Sicher ist dann der Sprung, wenn es dem Springer möglich ist, auf der Niedersprungstelle zu verharren.

Um ein gutes Springen zu erzielen, ist ein schnelles Steigern des Hoch- und Weitsprunges nicht von Vorteil, vielmehr bewege man sich mehr in Höhen und Weiten, die für Schüler nicht an den Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit liegen. Die guten Springer kommen bei einem solchen Verfahren durchaus nicht schlecht weg, da dieselben schon ohnehin beim Springen ihren Kräften gemäß verfahren.

Das Abspringen mit einem bestimmten Beine ist erst dann zu üben, wenn die Schüler schon längere Zeit im Springen sicher geworden sind. Man übt dieses Abspringen am leichtesten damit ein, daß man bei geringer Höhe oder Weite die Schüler vor dem Absprunge nur drei Lauffschritte machen läßt, z. B. beim Abspringen links ordnet man an: Lauft drei Schritt, tretet dabei links an und springt links ab!

Beim Hochspringen empfiehlt es sich, das Sprungbrett ungefähr 0,75 bis 1,00 m von der Schnur entfernt zu stellen.

Die Anlage eines besonderen Springgrabens ist unnötig, denn sie kostet verhältnismäßig viel Geld, und zumeist bleibt dieser Graben für den Turnplatz ein unbequemes Wasserloch, namentlich in sandlosen Gegenden. Und hierzu kommt noch, daß sich die Ausbildung im Weitspringen ohne diesen Graben sehr gut erzielen läßt. Daher büßt ein Schulturnplatz nichts ein, wenn der Springgraben fortbleibt.

Die wagerechte Leiter ist für die untersten Klassen der Volksschule ein sehr brauchbares Gerät, sie ist deshalb hier ein Hauptgerät; in oberen Klassen tritt sie wegen des geringen

Stoffes, den sie noch bietet, als Nebengerät zurück. Für das Mädcheturnen bleibt die wagerechte Leiter für alle Lebensalter ein gleich brauchbares Gerät. — Die Holme der Leitern dürfen nicht zu dick sein, und sie sind bei der Anfertigung gegeneinander schräg nach außen zu stellen, damit beim Hangeln die Reibung eine möglichst geringe sei. Ein Holm bilde ein auf der oberen Seite flach abgerundetes Oval von 0,040 m Dicke und 0,090 m Höhe. Die von Spieß empfohlene Hälkante ist unnötig, da man den sogenannten Hälgriff, wenn man es überhaupt für notwendig findet, an den Sprossen üben kann.

Die schräge und senkrechte Leiter kann in den ersten zwei Turnjahren ganz wegbleiben, da die meisten Übungen, die man an ihr in dieser Zeit machen könnte, besser am Reck und an der wagerechten Leiter in rascher Folge vorgenommen werden können. Diese Leiter bleibt wegen ihrer geringen Ergiebigkeit in allen Klassen ein untergeordnetes Gerät. Was ihre Konstruktion betrifft, so ist dieselbe der der wagerechten Leiter ganz gleich.

Dem Rundlauf wird hin und wieder, namentlich beim Mädcheturnen, eine sehr bevorzugte Stellung eingeräumt. Wichtig ist, daß die Kinder sich sehr gern an ihm belustigen, jedoch bietet er ein sehr kleines Übungsfeld; denn viele der künstlichen Schrittarten und Reigenschreitungen, die man mitunter an ihm darstellen läßt, sind keine Rundlaufübungen, es sind eben Frei- und Ordnungsübungen, bei welchen die Rundlaufstränge als geringe, aber beengende Belastung dienen. Der Turnbetrieb kann nur gewinnen, wenn man derartige, ans Tändeln erinnernde Bewegungen vom Unterrichte ausscheldet. Sobald der Lehrer am Rundlaufe turnen läßt, so mögen sich auch die Schüler so anstrengen, wie es eben das Gerät zuläßt. In den ersten zwei Turnjahren mag bei Knaben der Rundlauf als ein Hauptspielgerät gelten, später jedoch nur als ein untergeordnetes. Beim Mädcheturnen bleibe er jederzeit ein Hauptspielgerät.

In manchen Turnhallen sind für das Klettern die

mannigfaltigsten Geräte angebracht. Da giebt es senkrechte und schräge, feste und bewegliche Kletterstangen, glatte Tauen, Knoten- und Sprossentaue, Strickleitern, Steigbretter, Klettermaste. Nicht selten findet man diese Geräte zu einem wohlgefälligen Ganzen als Klettergerüst zusammengestellt. Wohl ist das kraftbildende Klettern, namentlich in den unteren und mittleren Klassen, jederzeit tüchtig zu betreiben, doch wozu diese Mannigfaltigkeit der Geräte? An den senkrechten Kletterstangen und den glatten Tauen können alle Kletterübungen, die einigermaßen Bedeutung haben, dargestellt werden. Warum will man sich daher nicht mit diesen Geräten begnügen?

Was die Aufstellung der senkrechten Kletterstangen betrifft, so ist der sonst übliche Stangenwald nicht besonders empfehlenswert, da er die Übersicht beim Klettern ungemein erschwert, vielmehr erscheint eine Reihe von Stangenpaaren zweckdienlicher.

Das große Schwungseil ist beim Knabenturnen nur in den ersten vier Turnjahren zu benutzen, später kann man es gern missen. Beim Mädchenturnen jedoch ist es auch noch in den Oberklassen zu handhaben. — Das Schwingen des Seils erfordert für den Lehrer große Vorsicht, deshalb fasse er dasselbe jederzeit so leicht, daß es beim geringsten Widerstande aus der Hand gleiten kann. Geschieht dies nicht, so kann nur zu leicht ein Hinfallen des Schülers die Folge hiervon sein. Das Fallen wird jederzeit um so bedenklicher werden, je wuchtiger der Schwung des Seils ist, daher empfiehlt sich für dieses Turnen nicht, wie man es hin und wieder hat, ein Tau, sondern ein Seil von nur mäßiger Dicke in der Mitte. Damit das Schwingen auch mit einem solchen schwachen Seile dem Lehrer leicht werde, muß dasselbe nach den beiden Enden zu dünner werden. Weil der Lehrer der Vorsicht halber einem Schüler das Schwingen des Seils nicht überlassen kann, so empfiehlt es sich, in Schulklassen, die viele Schüler haben, daß der Schüler, der seine Seilübung gemacht hat, sich noch an ein anderes vom Lehrer zu übersehendes Gerät, vielleicht an die Kletterstange, den Schwebebaum, begiebt, um dort noch

eine befohlene Übung zu turnen, oder der Lehrer übt mit dem großen Schwungseile immer nur mit einer Abtheilung der Klasse, während die anderen Abtheilungen sich am munteren Turnspiele ergötzen.

Das kurze Schwungseil ist für das Mädchenturnen ein sehr beliebtes Handgerät, mit welchem die Kinder es bald zu einer Fertigkeit bringen können, da sie sich gern in ihren Mußestunden zu Hause mit ihm beschäftigen. Man halte bei den hier möglichen Übungen streng darauf, daß jederzeit der Niedersprung auf den Fußspitzen geschieht. Sobald dies die Mädchen nicht verabsäumen, so ist die Möglichkeit einer Gehirnerschütterung, wie ärztlicherseits behauptet worden ist, völlig ausgeschlossen. Konsequenterweise müßte man sonst auch das Gehen oder Laufen verbieten, denn durch einen Fehltritt hat sich schon mancher einen Beinbruch und noch manches andere Schlimme zugezogen.

Von den Schwebegeräten genügt für Knabenschulen ein nicht zu dicker Schwebebaum. Gut ist es, wenn derselbe hoch und tief gestellt werden kann. In genannten Schulen noch Schwebestangen oder Schwebekanten in Bereitschaft zu haben, ist nicht notwendig. Den Balancierübungen bei Knaben darf man nicht zu viel Wert beilegen, indem sie nicht sehr kraft- und gewandtheitbildend sind und auch dem Charakter des Knabenturnens wenig entsprechen. Ueberdies bietet der Schwebebaum zu solchen Übungen gerade genug des brauchbaren Stoffes. Daß er unter Umständen ein sehr nützlichcs Springgerät werden kann, ist schon dargethan worden. In der Regel ist er jedoch beim Knabenturnen ein untergeordnetes Gerät. Beim Mädchenturnen ist er unnötig, hier sind die Schwebestangen am Platze. Sie gewähren ein reiches Übungsfeld, und die Mädchen üben sich auch sehr gern auf ihnen. Bekanntlich bieten die Schwebestangen denselben Übungsstoff dar wie die Schwebekanten; jedoch das Turnen auf ersteren verlangt von den Schülerinnen eine größere Aufmerksamkeit und erheischt eine höhere Anstrengung als auf letzteren; daher kann man recht gern auf die Schwebekanten verzichten.

Für Volksschulen sind Schaukelringe zu entbehren. Die hier in Frage kommenden Schüler werden an ihnen kaum andere Übungen darstellen lernen, als solche, die sich im wesentlichen auch am Reck und an der Leiter vornehmen lassen. Ferner, stehen dem Lehrer nicht eine größere Anzahl solcher Ringe zur Verfügung, so ist an ihnen ein flotter Turnbetrieb gar nicht möglich. Dagegen sind sie für die Oberklassen der Gymnasien und Realschulen sehr wohl zu gebrauchen.

Für Turnvereine, in denen bekanntlich ein ausgeprägtes Kriegerturnen statthat, ist die Beschaffung von mehreren gleichartigen Geräten meist nicht notwendig. Daß man dabei in erster Linie die Geräte zu erwerben strebt, die sich in den Vereinen einer allgemeinen Beliebtheit erfreuen, ist selbstverständlich. Zu denselben gehören das Reck, der Barren, das Pferd, der Springel, die Schaukelringe; auch die Leiter, die Kletterstangen und das Klettertau sind gern gesucht. Zu entbehren ist beim Vereinsturnen der Rundlauf, die Strickleiter, das Sprossen- und Knotentau, die Schwungseile, der Schwebbaum, die Schwebestangen, der Mast, die Steigwand. Sind dagegen die Mittel vorhanden, so ist die Beschaffung eines Bodens, eines Springtisches, eines Schaukelrecks und eines Sturmspringels sehr zu empfehlen. Was oben über die Eigenschaften einzelner Schulgeräte erwähnt wurde, gilt meist auch für die Vereinsturngeräte. Daher wird selten auf Vereinsplätzen ein Barren genügen, da die jüngeren Mitglieder andere Maßverhältnisse nötig haben als ältere. Daß die Springgeräte eine Vorrichtung zum Hoch- und Niedrigstellen haben müssen, ist eine notwendige Forderung, desgleichen sind die Schaukelringe und das Schaukelreck so einzurichten, daß sie sich der Größe der Turner oder der vorzunehmenden Übung entsprechend leicht hoch oder tief stellen lassen.

4. Das Spiel.

„Das freie Spiel der Jugend, der das Turnen häufig mit dem Anscheine eines Zwangs oder mit wirklichem Zwange

beigebracht wird, wird zu sehr vernachlässigt. Die lebhaften, viel Raum erfordernden Spiele verschwinden mehr und mehr, wofür die turnerischen und Wehrübungen nicht entschädigen; so nimmt z. B. das rührige, Gewandtheit erfordernde Ballspiel immer mehr ab. Hier müßte die Gemeinde dafür sorgen, indem sie größere Plätze ausdrücklich der spielenden Jugend überläßt, statt daß diese überall wegen ihres frohen Geschreies, wegen der Bälle, die Fenster entzweischlagen könnten, verjagt werden. Würden die Lehrer und Eltern dann zuweilen zusehen und etwa den besten Ballschläger oder Steinwerfer beloben, würde man die Knaben ermuntern, statt sie zurückzuhalten und jedes lärmende Spiel als ungesittet zu tadeln, so würde hier bald eine Besserung eintreten. Statt den Kindern Hallen für den Winter zu bauen, jagt man sie selbst im Sommer gern von den Plätzen und Straßen; statt Knabenspiele zu pflegen, bewirkt man, daß die funfzehnjährigen Weisen sich womöglich des Spiels schämen.“*) Diesen so wahren und treffenden Worten ist nur anzufügen, daß es Pflicht der Turnlehrer ist, den Sinn für das Spiel bei der Jugend zu erwecken, zu beleben, zu veredeln. Ohne Spiel keine Jugend, denn ohne dasselbe verlieren die Kinder die herrlichsten Freuden ihrer Jugend, an denen sie sich oft noch im späten Alter in froher Erinnerung ergötzen können. Ist nicht das Spiel neben dem Nutzen, den es der körperlichen Entfaltung gewährt, von großem Segen für die seelische Entwicklung? Bedingen nicht die meisten Spiele ein umsichtiges Aufmerken, ein kurzes Entschließen, ein rasches Handeln? Ist nicht das Spiel mit seinem wogenden, neckischen Treiben ein Abbild des den Charakter bildenden Geräusches der Welt? „Das Spiel ist die erste Poesie des Kindes, der Spielplatz das eigentümliche Gebiet der Jugend und muß ihm unverkümmert bleiben. Wie sich auf ihm die Glieder regen und dehnen und tummeln, so gewinnt ebendasselbst auch der Geist wieder neue Freudigkeit und neue Schnellkraft, strömt in aufjauchzende Lust aus und

*) Lemcke, Populäre Aesthetik, S. 212.

spannt sich doch in freier Thätigkeit und oft merkwürdig schaffender Kraft. Denn wie erfinderisch ist der rechte Knabe im frischen jugendlichen Spiele, wie umsichtig und besonnen, und doch, wenn es gilt, wie entschlossen und kühn; wie tritt hier jede Eigentümlichkeit, jede geistige Anlage, jede moralische Kraft in voller Frische hervor; wie lernt er beim Spiele gebieten und zugleich gehorchen, Anstrengungen und Schmerzen, ja auch Kränkungen ertragen und doch sein Recht wahren und verteidigen! Kurz, der Spielplatz ist keine Republik. Hier gelten ihm keine konventionellen Rücksichten, kein anderes Vorrecht, als das der körperlichen Kraft, des geistigen Talents, des Muts und der sittlichen Tüchtigkeit. Darum ist auch der Spielplatz in seiner freien Bewegung und Entfaltung zugleich eine treffliche Vorschule für die selbständige, kräftige Entwicklung des Charakters, ein fruchtbarer Bildungsort für den künftigen Mann. Ohne Spiel ist der Knabe kein rechter Knabe, er lebt nur halb, er entwickelt sich unfrei und einseitig. Das Spiel muß für ihn den Ernst der Schule und der sittlichen Zucht ergänzen, es ergänzt sie aber auch vollständig zur schönen Harmonie der Kräfte."*)

„Frühe mit seinesgleichen und unter seinesgleichen leben, ist die Wiege der Größe für den Mann. Jeder Einling verirrt so leicht zur Selbstsucht, wozu den Gespielen die Gesellschaft nicht kommen läßt. Auch hat der Einling keinen Spiegel, sich in wahrer Gestalt zu erblicken, kein lebendiges Maß, seine Kraftmehrung zu messen, keine Richterwage für seinen Eigenwert, keine Schule für den Willen und keine Gelegenheit zu schnellem Entschluß und Thatkraft.

„Knaben und Jünglinge kennen ihre Gespielen, Gesellen, Gefährten und Gespanne sehr genau, nach allen ihren guten und schlimmen, schwachen und starken Seiten. Daher kommen die sogenannten Ekel-, Spitz- und Spottnamen in Schule, Feld und Welt. So ist das Zusammenleben der wähligen

*) H. W. Klumpp, Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und Geistes, S. 5 f.

Jugend der beste Sittenrichter und Zuchtmeister. Ihr Witz ist ein fröhliches Treibjagen auf Mängel und Fehler. Die Gesellschaft ist der scharfsichtigste Wächter, dem nichts entgeht, ein unbestechlicher Richter, der keinen Kennwert für voll nimmt. So erzieht sich die Jugend auf eigenem und geselligem Wege in kindlicher Gemeinde und lebt sich Bill und Recht ins Herz hinein. Selbstling, Spielverderber, oder nach dem Kinderreim: „Spielverläufer — Katzenverkäufer“ mag auch die unverschämteste Range nicht heißen. Es giebt zur Größenlehre nur den gemeinen Pfad, keine vornehmen Wege.“*)

Die Kinder des Dorfes sind bezüglich des Spieles gegenüber denen der Städte und besonders der großen Städte in großem Vorteile, indem ihnen die verschiedenartigsten und geräumigsten Spielplätze zu Gebote stehen. Garten, Feld, Wiese und Wald, je nach der Jahreszeit, stehen ihnen für ihre Erholungsspiele zur Benutzung frei. Regt die Schule mit ihrem Turnunterrichte nach dieser Richtung hin an, so wird sich sicher bei diesen Kindern der Spieltrieb aufs herrlichste entfalten. Wie anders dagegen in großen Städten, deren Kindern oft nichts bleibt als die gepflasterten Straßen und die öffentlichen Verkehrsplätze mit ihrem geschäftlichen Drängen und Treiben! Hier sollten einsichtige Kommunen geeignete Plätze für die Kinderspiele schaffen, die nicht allzusehr abgelegen, aber geräumig genug für solche Zwecke wären. Schon viel ist in den Städten gewonnen, wo die Schulen so geräumige Turnplätze besitzen, daß auf ihnen auch umfangreichere Spiele vorgenommen werden können. Allein nicht bloß im Sommer, sondern auch im Winter sollen die Kinder spielen, und deshalb baue man die Schulturnhallen nicht zu klein, sondern man nehme hierbei Rücksicht auf das Turnspiel.

Daß die Spiele im Sommer andere sein werden als die im Winter, folgt schon aus der Verschiedenheit des Spielraums. Ferner hat der Lehrer die Spiele auf die verschiedenen Klassen zu verteilen. Es taugt nichts, wenn den Schülern in

*) F. L. Zahn, Die deutsche Turnkunst, S. 170.

jeder Stunde ein neues Spiel geboten wird. In der Regel lernen sie dann keins ordentlich, und in Folge dessen können sie sich an keinem gehörig ergötzen. Auch kann ein solches Verfahren nachtheilig auf die seelische Entfaltung der Kinder einwirken. Plato meint, es sei nichts schädlicher, als den Kindern vielerlei Spiele zu geben, weil sie dadurch flatterhaft, zum Überdruſſe und zur Begierde nach Neuerungen gewöhnt werden.

„Um die Herzen der Kinder zu gewinnen,“ verlangt GutsMuths, „spiele man mit ihnen; der immer ernste, ermahnende Ton kann wohl Hochachtung und Ehrfurcht erwecken, aber nicht so leicht das Herz für natürliche, unbefangene Freundschaft und Offenherzigkeit aufschließen.“ Dem entgegen bemerkt Klumpp ganz zutreffend: „Das eigene Mitspielen des Lehrers hat mancherlei Bedenken und Hindernisse. Ist er selbst noch jung genug, ist er gesund, besitzt er die erforderliche körperliche Kraft und Gewandtheit und jene jugendlich-geistige Frische und Elasticität, die ihm auch im Spiele eine gewisse Überlegenheit über seine Zöglinge sichert, dann wird er selbst gern sich unmittelbar in die Spiele seiner Zöglinge mischen und wird mit der ganzen Frische und Unbefangenheit mitspielen, welche ihm die Achtung, die Zuneigung und das freudige Entgegenkommen derselben nur um so sicherer gewinnt und erhält. Aber der bejahrtere Mann, der schwächliche oder gar kränkliche, der ungeübte oder wenigstens minder geübte, der ernstere und strengere Charakter kann es nicht und darf es nicht. Überhaupt ist es nicht jedem gegeben, den Übergang vom Lehrenden, ermahnenden, nötigenfalls sogar strafenden Lehrer zum unbefangenen mitspielenden Genossen seiner Jugend sogleich und richtig zu treffen, was doch unerläßlich ist, wenn die Sache nicht ihre Bedeutung verlieren soll. Die Forderung, daß der Lehrer mitspiele, kann deswegen keine allgemeine sein und ist in der That eine untergeordnete.“*)

Die Spiele hat der Lehrer zu überwachen. Meistens wird

*) Klumpp, Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und Geistes, S. 10.

ihm dieses Geschäft sehr leicht werden, da, sobald das Spiel anspricht, die Schüler von selbst auf das Innehalten der Spielregeln dringen. Er mische sich nur dann mit seiner endgültigen Entscheidung ein, wenn es zu Zank und zu ernstlichen Streitigkeiten kommt, früher nicht; denn beim Spiele soll die möglichste Freiheit und Selbständigkeit herrschen. Hier sollen sich die Kinder selbst regieren lernen, hier sollen sie nicht regiert werden. „Von kleinlichem und pedantischem Hofmeistern oder von rigoristischer Strenge, welche jeden Knabenmutwillen, jede lebhafteste Kraftäußerung, jede Reibung zwischen den jugendlichen Individualitäten sogleich rügen und in das Maß zäher, anständiger Ordnung einschnüren zu müssen und die Sittlichkeit der Jugend nur durch ewiges Verweisen und Strafen wahren und erhalten zu können glaubt, wollen wir hier gar nicht sprechen; denn dies ist das sicherste Mittel, mit den kleinen unvermeidlichen Auswüchsen auch die Freude selbst zu unterdrücken und dafür Verstimmung und Mißmut, Unwahrheit und gar planmäßige Opposition zu erzeugen. Aber auch schon zu vieles Dareinsprechen, ein zu unmittelbares Unordnen und Leiten der Sache, auch wenn es wohlmeinend und freundlich geschieht, fördert nicht nur nicht, sondern macht befangen, verstimmt und hemmt. Wir wiederholen es: Freiheit ist das Lebenselement des jugendlichen Spiels, und es verliert einen großen und gerade den tiefergehenden Teil seines Wertes, wenn man ihm diese nicht gestattet. . . . Wenn aber ja einmal Roheit und Gemeinheit oder entschiedene Bosheit und Unfittlichkeit einen Versuch machen wollten, da greife der Lehrer kurz und energisch ein, und er wird die große Mehrheit, ja beinahe die Gesamtheit auf seiner Seite haben und um so seltener zu solchen Maßregeln gezwungen sein.“*)

Endlich hat der Lehrer auch zum Spiele anzuregen und aufzumuntern, denn „die Jugend ist nicht immer tüchtig und lebensfrisch. Die mannigfachsten Hindernisse und Störungen und nachteilige Einflüsse können hemmend und lähmend in den

*) Klumpp, Spiele 2c., S. 10 u. f.

Beg treten und bald Verdrossenheit und Schlassheit, bald eine noch unglücklichere Frühreise und Zierbengelei, die sich des Spiels schämt, erzeugen. Da ist es denn dringende Aufgabe für den Erzieher, solcher Verkehrtheit entgegenzuarbeiten, den naturgemäßen Stand der Dinge wieder herzustellen, die verschwundene Freude wieder aufzufrischen, das Interesse anzuregen, guten Rat zu geben, anzuleiten, mit eigenem Beispiel voranzugehen und im Notfalle sogar durch einen Nachspruch zu zwingen. Es klingt freilich beinahe als Widerspruch: zum Spiel zwingen; allein der besonnene Erzieher wird sich dadurch nicht abschrecken lassen, denn er weiß wohl, daß ein solcher Zwang nur im ersten Augenblick als Zwang erscheint, daß die jugendliche Lust am Spiele bald wieder durch alle Verschrobenheiten und Hemmnisse hindurchbricht und der natürliche Stand der Dinge schnell wieder gewonnen ist.“*)

Wann der Lehrer das Spiel ansetzt, ob zu Anfang oder am Ende der Turnstunde, ist gleichgültig; wichtig ist nur, daß er es nicht versäumt. Es schadet auch nichts, wenn dann und wann an Stelle der Freübungen oder des Gerätturnens ein Spiel angeordnet wird.

„Ein Turnspiel will Bewegung, gemeinsames Regem und Tummeln auf dem Wettplan. . . . Es geht um Sieg und Gewinn, aber niemals um Gewinft. Darum sind selbst dem kleinsten Turner auch außer der Turnzeit niemals: Marmel, Rippkügeln, Knopf- und Nadelspiele u. a. d. zu gestatten. Mit solchen Nichtswürdigkeiten fängt man an und mit seinem oder anderer Leute Vermögen hört man auf.“ Zahn, die deutsche Turnkunst, S. 171.

Zu den beliebtesten, schönsten und nützlichsten Spielen gehören unbestritten die Ballspiele. Wer je einmal gesehen hat, mit welcher Freudigkeit die Kinder zum Spielballe greifen, und mit welcher Beharrlichkeit sie damit spielen, der wird gewiß nicht gegen die Beschaffung von Spielbällen das Wort erheben. Lederbälle bis zum Durchmesser von 20 cm sind für

*) Klumpp, Spiele 2c., S. 10 u. f.

das Spiel am geeignetsten. Für Knaben sind ferner jederzeit Spiele im Ringen sehr willkommen; denn es gilt ja hierbei, die gegenseitige Kraft und Gewandtheit zu erproben. Der Lehrer, dem nur wenige Geräte zur Verfügung stehen, wird sicher das Ringen häufig pflegen. Es kann getrieben werden ohne alles Gerät als freies Ringen oder mit Gerät als Seilziehen, als Zieh- und Schiebkampf und endlich als Klötzchenringen. Ferner empfehlen sich Stelzen für Mädchen und für kleinere Knaben, für größere Schüler das Ger zum Werfen, ein 10 bis 12 $\frac{1}{2}$ kg schwerer Stein zum Stemmen und Werfen, ein ebenso schwerer Hantel oder ein Gewicht zum Heben.

Auch in Turnvereinen ist das Spiel nicht ganz außer acht zu lassen. Manchem Spiel, das auf Schulturnplätzen heimisch ist, wie z. B. Abschlagen des einen, Abschlagen des dritten, Barlaufen, der hüpfende Kreis, Grenzball, begegnet man auch auf Vereinsturnplätzen, und sie werden da nicht bloß von den jüngsten Mitgliedern getrieben, sondern auch Männern sagen sie zu. Daß nicht jedes Knabenspiel dahin paßt, versteht sich von selbst. Eine Anzahl oben angeführter Spiele, z. B. das Ringen, das Gerwerfen, das Steinstemmen und -stoßen, das Hantel- und Gewichtheben, haben sich eins vor dem andern in vielen Vereinen ein solches Ansehen zu verschaffen gewußt, daß sie als besondere Übungsart in den Turnplan eingefügt worden sind. Auch das in der Schweiz beliebte Schwingen hat schon auf mehreren deutschen Turnplätzen eine beifällige Aufnahme gefunden. Einige verschieden große Lederbälle sollten sich in jedem Vereine für die auch Männern wohlstandstehenden und bildenden Ballspiele vorfinden.

5. Das Kürturnen.

Dem Spiele nahe verwandt ist das Kürturnen; es ist gewissermaßen das Spielen an den Turngeräten. Wenn dasselbe in Turnvereinen bei Erwachsenen ohne alle Schranken gestattet sein kann, so hat dagegen die Schule von demselben

nur einen vorsichtigen Gebrauch zu machen. Denn nicht immer besitzen die Schüler die nötige Vorsicht und eine hinreichende Kenntniss ihrer Körperkräfte; ja, nur zu gern wagen mutige Knaben sich an Übungen, die weit über ihr Können hinausgehen. Gleichwohl bietet das Kürturnen des Anziehenden, des Unregenden in reichem Maße, so daß man es auch beim Schulturnen nicht ganz missen mag. Deshalb beschränke die Schule dasselbe nur auf gewisse Geräte und gestatte nur solche Übungen, die im Unterrichte schon Berücksichtigung gefunden haben, und die ohne Gefahr von den Schülern allein vorgenommen werden können; auch lasse man jederzeit immer nur an einer Art von Geräten turnen. Als Kürgeräte eignen sich besonders gut die Leitern, der Rundlauf, die Kletterstangen, die Klettertaue, tiefgestelltes Red, der Barren, der Springel, das der Länge nach in die Bahn gestellte Pferd. Der Verfasser ordnet zu Anfang jeder Turnstunde, welcher eine Lehrstunde vorausgegangen ist, Kürturnen oder ein Turnspiel an; ist dies nicht der Fall, so verlegt er es ans Ende der Turnstunde; in der Regel verwendet er dazu eine Viertelstunde.

Beispiele.

In diesem Abschnitte wird zunächst als Beispiel ein Entwurf für Klassenziele im Turnen für den Knaben- und Mädchenunterricht geboten. Diese Ziele liegen seit Jahren dem Unterrichte der höheren Bürgerschule und der Realschule in Chemnitz zu Grunde. Das Turnen beginnt in genannten Schulen mit dem 8. Lebensjahre, was dem dritten Schuljahre in der Hauptsache entspricht. Klasse 6, die unterste Turnklasse, hat es daher mit dem 8. bis 9., Klasse 5 mit dem 9. bis 10., Klasse 4, der die unterste Realschulklasse 6 im Turnen entspricht, mit dem 10. bis 11., Klasse 3 und Realklasse 5 mit dem 11. bis 12., Klasse 2 und Realklasse 4 mit dem 12. bis 13., Klasse 1 und Realklasse 3 mit dem 13. bis 14. Lebensjahre zu thun. Daß diese Angaben nicht für alle Schüler zutreffen, ist selbstverständlich, da in den Klassen die Versehung nach der geistigen Reife geschieht, und deshalb findet man in den verschiedenen Klassen auch Schüler, die ein höheres Alter als das für die betreffende Klasse angegebene haben. Den Abschluß findet das Beispiel mit dem Ziele der Untersekunda der Realschule. Mit der erlangten Versehungsfähigkeit in die Obersekunda verlassen hier die meisten Realschüler die Anstalt, da sie sich damit das Recht zum Freiwilligendienste in der Armee erworben haben. Es bleiben in der Regel nur die Schüler zurück, die die Real-

schule als Vorbereitungsschule für eine höhere Lehranstalt noch weiter besuchen. Für die weiteren Klassen hier auch Ziele aufzustellen, hielt der Verfasser nicht für rätlich. Wie weit mit diesen großen Schülern bis zu den höheren und mitunter auch zu den höchsten Stufen im Turnen zu verschreiten ist, kommt lediglich darauf an, wie die Mehrzahl der in der Schule verbleibenden Zöglinge turnerisch geartet ist. Es kann daher möglich sein, daß infolge der mittelmäßigen Leistungen ein Jahrgang nicht viel weiter zu bringen ist als die zweite Klasse, dagegen kann ein anderer Jahrgang so rüstig fortschreiten, daß auch die schwierigsten Übungen mit in das Klassenziel aufzunehmen sind. Solche Verhältnisse zwingen daher den Turnlehrer, jedes Jahr für den jeweiligen Standpunkt der fraglichen Abtheilung den Unterrichtsstoff besonders auszuwählen.

Dem Entwurfe für Klassenziele sind für jede Klasse eine Anzahl in der Praxis bereits versuchte Beispiele für Übungsfolgen, wie man sie den betreffenden Schülern zumuten kann, eingefügt. An diesen Beispielen soll zunächst die Art und Weise der Anwendung der aufgestellten methodischen Grundsätze dargethan werden. Wenig Rücksicht ist hierbei auf die für die einzelnen Turnarten jeweilig angelegte Zeit genommen worden, da sehr oft der Lehrer in der Lage sein wird, diese oder jene Übung, sobald sie von den Schülern nicht genügend dargestellt wurde, wiederholt vornehmen zu müssen, was natürlich auf die Menge des zu behandelnden Stoffes von bedeutendem Einflusse ist.

Hin und wieder sind bei einzelnen Übungen methodische Winke über deren Einübung und Benutzung beigegeben. Der Verfasser glaubt damit Anfängern im Unterrichten einen Dienst zu erweisen.

Bezüglich der in den Beispielen noch vorkommenden Abkürzungen ist zu erwähnen, daß Z. = Zeit, Schr. = Schritt, Dr. = Drehung, r. = rechts, l. = links, v. = vorwärts, s. = seitwärts, rw. = rückwärts, h. = hoch, G. = Gegensatz, D. = Ort, Tr. = Tritt, z. = zu, zum bedeuten.

I. Ziele für den Knabenunterricht.

A. Frei- und Ordnungsübungen.

Klasse 6.

Die Klasse ist bei Übungen an Ort, je nach ihrer Schülerzahl, in 2, 3 und 4 Reihen hintereinander aufgestellt. Dies gilt bis zur 2. Klasse, wo das Nebenreihen zu vieren beginnt.

Fußstrecken zur Zehenstellung. Fußwippen. Fuß- und Fersenklappen. Fersenheben. Beindrehen. Spreizen. Kniebeugen. Knieheben. Beinstoßen. Stampfen. Hüpfen mit beiden Beinen. Beugen und Drehen des Rumpfes. Armdrehen. Armheben. Armhalten. Armschwingen. Armstrecken. Armstoßen. Schluß-, Grund-, Zehen-, Seit-, Vorschrittstellung. Stehen auf einem Beine. $\frac{1}{4}$ Drehung. Grund- oder Taktgang an und von Ort im $\frac{1}{4}$, $\frac{3}{4}$ und $\frac{2}{4}$ Takt. Zehengang im $\frac{1}{4}$, $\frac{3}{4}$ und $\frac{2}{4}$ Takt. Fuß- und Fersenklapp-, Stampf-, Schlag-, Nachstelligang. Laufen an und von Ort, auch im $\frac{1}{8}$ und $\frac{3}{8}$ Takt. Dauerlauf.

Übung in der Aufstellung in gerader Linie in Stirn, in Flanke, dabei Richtung nach dem 1., 4., 16. u. s. w. Abstandnehmen zu 1, $1\frac{1}{2}$ und 2 Armlängen. Umzug. Gegenzug. Durchzug.

Der Taktgang an Ort geschieht durch wenig bemerkbares Heben des Knies vorwärts und durch geringes Lüften des Fußes vom Boden, wobei jederzeit die Fußspitze nach aus- und abwärts zu halten ist. Das Gleiche gilt auch beim Gehen von Ort: die Fußspitze gleitet am Fußboden hin, jedoch ohne ihn zu berühren, wobei sich das Bein völlig streckt, so daß beim Niedersehen, das zuerst mit der Spitze zu geschehen hat, das Bein samt Fuß eine möglichst gerade Linie bildet. Das Gehen hat, wie schon erwähnt, so leise wie möglich zu geschehen.

Die ersten Unterrichtsstunden sind dem Einordnen in die Reihe, dem Richten in derselben, der präcisen Ausführung gegebener Befehle für einfache Übungen zu widmen. Bei den einzelnen Übungen ist es gut, wenn den richtigen Namen für dieselben die Schüler selbst finden, da er auf diese Weise leichter bleibendes Eigentum derselben wird. Kennen die Schüler mit der Zeit eine Anzahl

Elementarübungen, dann beginnt für den Lehrer das Kombinieren und somit das Entwickeln von Übungsfolgen. Aus dem bekannten Stoffe der Klassenziele wähle er sich ein Thema und variiere dasselbe in einer der Fassungskraft der Schüler entsprechenden Weise.

In der Folge ist die Zusammengehörigkeit zweier nebeneinander sich entwickelnden Übungsfolgen durch a und b angedeutet.

1. Thema: a. Armstoßen und Taktgang an Ort.

b. Spreizen und Rumpfbeugen.

- a. 1. 2 mal Hochstoßen in 4 Z. wechselt mit 4 Takttr. — stoßt!
 2. Dasselbe mit Vorstoßen.
 3. Dasselbe mit Seitstoßen.
 4. Dasselbe mit Tiefstoßen.
 5. 1 mal Hochstoßen zur Halte (Anwendung des G.) in der 1. Z. stoßen, in der 4. Z. Armbeugen, wechselt mit 4 Takttr., l. antreten, den l. Tr. stampfen.
 6. Dasselbe mit Vorstoßen.
 7. Dasselbe mit Seitstoßen, r. antreten und r. stampfen.
 8. Dasselbe mit Tiefstoßen.
 9. 1 mal Stoßen nach verschiedener Richtung zur Halte (vorhin gleiche Richtung beim Stoßen, also hier G.) r. h., l. f. beim Taktgang Stampfen des l. und r. Tr., l. antreten.
 10. Dasselbe r. v., l. h.
 11. Dasselbe r. f., l. v., aber r. antreten, r. stampfen.
 12. Dasselbe r. abwärts, l. h.

Verändert kann die Folge dadurch werden, daß beim Taktgang statt des Stampfens Schlag- oder Zehengang oder $\frac{1}{4}$ Dr. angeordnet wird, ferner, daß das Stoßen in 2 Z. und das Armbeugen ebenfalls in 2 Z., oder ersteres in 3 Z., letzteres in 1 Z. oder umgekehrt, verlangt wird.

- b. 1. Spreizen l., r. v., je 1 mal in 4 Z., wechselt mit Rumpfbeugen v., hierbei das Beugen in 2 Z. und das Rumpfstrecken in 2 Z. — spreizt!
 2. Dasselbe f., das Rumpfbeugen im Wechsel l. und r.
 3. Dasselbe rw.
 4. Spreizen l. in 2 Z. v., in 2 Z. zurück zur Stellung, bei der Wiederholung r., wechselt nach je 4 Z. mit Rumpfbeugen v., in 3. Z. beugen, in 4. Z. strecken. (Ausführung in verschiedener Zeit, G.)
 5. Dasselbe f., das Rumpfbeugen im Wechsel l. und r.
 6. Dasselbe rw.

7. Spreizen l. v. auf Dauer, in 1. Z. spreizt, in 4. Z. Stellung, bei der Wiederholung r., wechselt nach je 4 Z. mit Kumpfbeugen v., das Beugen in der 1. Z., das Strecken in 2. bis 4. Z. (wiederum doppelte Anwendung des G.).
8. Dasselbe f., das Kumpfbeugen im Wechsel l. und r.
9. Dasselbe rw.
10. Spreizen l., wie bei 7., in der 2. und 3. Z. 1 mal Fußwippen r. (Mithätigkeit des andern Beins, G.), bei Wiederholung r., wechselt nach je 4 Z. mit Kumpfbeugen vorw. auf Dauer, in der 1. Z. beugen, in der 4. Z. strecken. (G.)
11. Dasselbe f., das Kumpfbeugen im Wechsel l. und r.
12. Dasselbe rw.

Erweitern läßt sich die Folge durch Beindrehen, durch Fußheben und Fußsenken, durch Bewegen des Beines hin und her in der Spreizhalte, durch Schlagen der Fußspitze des spreizenden Beines auf den Boden. Ferner durch Kumpfbeugwechsel: das Beugen v. wechselt mit rw., f. l. mit f. r. in 4 Z. je 1 mal oder Kumpfbeugen v., rw., v. und Kumpfstrecken in 4. Z. und umgekehrt, oder f. l., f. r., f. l. und Kumpfstrecken in 4. Z. und umgekehrt.

Jede Nummer der Übungen wird 4 mal wiederholt, nimmt also 32 Z. in Anspruch.

Klasse 5.

Unterarmbeugen, -strecken, -schnellen. $\frac{1}{2}$ und ganze Drehung. Schrittstellungen. Fußwippgang. Dreitritt. Dreistampf. Schrittwechselgang im $\frac{3}{4}$ Takt. Gegenschreiten. Gehen mit Fersenheben. Gehen mit Knieheben ohne und mit Beinstößen. Hink- und Hopsengang.

Nebenreihen zu Paaren, dasselbe auch während der verschiedenen Gangarten. Umzug, Gegenzug, auch widergleich, und in Paaren. Schrägzug.

Der Schrittwechselgang übt sich am leichtesten im $\frac{3}{4}$ Takt ein, und zwar so: Der Lehrer geht mit einem geweckten Schüler in gleichem Schritt und Tritt auf und ab und fragt: Wie ist jetzt der Schritt? Hierauf wechselt der Lehrer den Schritt und fragt: Wie ist der Schritt nun? Was ist gethan worden? Der Lehrer veranlaßt nun den Schüler, auch den Schritt zu wechseln, und wiederholt zu wechseln, und regelmäßig zu wechseln. In der Regel kann infolge der gewonnenen Anschauung die Mehrzahl bald den Schritt-

wechselfgang, auch ist bald der Name der Übung von den Schülern gefunden. Die wenigen Ungeschickten, die noch bleiben, sind besonders vorzunehmen. Kommt einer oder der andere nicht hinter die Übung, nun, so lasse man ihm nur Zeit, durch vieles Anschauen und wiederholtes specielles Vornehmen in den verschiedenen Stunden wird schon die Einsicht kommen.

2. Thema: a. Gegenschreiten und Kniebeugen.

b. Schrittwechselfgang und Taktgang mit Armheben.

- a. 1. Gegenschreiten f. l., r. und so zurück zur Stellung in 4 B., wechselt mit 2 mal Kniebeugen in 4 B. — geht!
2. Dasselbe, nur das Gegenschreiten l. v., r. rv. und so zurück zur Stellung.
3. Wie 1., aber mit Stampfen (G.) in der 1. B. des Schreitens und Hüpfen in das Kniebeugen (G.) — stampft!
4. Wie 2., das Stampfen und Hüpfen wie bei 3.
5. Wie 1., jedoch mit Stampfen in der 1. und 3. B., und Aufschneellen aus dem Kniebeugen. (G.)
6. Wie 2., das Stampfen und Schneellen wie bei 5.
7. Wie 1., jedoch mit Stampfen in der 2. und 4. B. (G.) und Hüpfen in das Kniebeugen und Aufschneellen aus demselben — geht!
8. Wie 2., das Stampfen, Hüpfen und Schneellen wie bei 7.
9. Wie 1., jedoch das Schreiten mit Dreitritt und 1 mal Beugen in 4 B., in 2 B. beugen, in 2 B. strecken.
10. Wie 2., jedoch mit Dreitritt, das Kniebeugen wie bei 9.
11. Wie 1., jedoch mit Dreistampf und 1 mal Beugen, und zwar das Beugen in der 1. B., das Strecken in 4. B.
12. Wie 2., jedoch Dreistampf und Beugen wie bei 11.

Durch verschiedenes Stampfen der einzelnen Tritte des Dreitrittes, durch ungleiches Ausschreiten beim Gegenschreiten, z. B. l. 2 mal hintereinander, r. 1 mal und l. zurück zur Stellung, ferner durch Abänderung des Kniebeugens, z. B. in 3 B. beugen, in 1 B. strecken, endlich durch widergleiche Ausführung der beiden Teile der Übungen kann die Übungsfolge erweitert werden.

- b. 1. Schrittwechselfgang in 4 B. wechselt mit Taktgang an Ort in 4 B.
2. Dasselbe, zum Taktgang 2 mal Armheben f.
3. Dasselbe, nur jeden 1. Schr. eines jeden Geschritts schlagen, zum Taktg. 2 mal Armheben v. — schlägt!
4. Dasselbe, aber den 3. Schr. eines jeden Geschritts schlagen, zum Taktg. 2 mal Hochheben f.

5. Dasselbe, den 1. und 3. Schr. eines jeden Gehschritts schlagen, zum Taktg. 2 mal Hochheben v.
6. Dasselbe, den 2. Schr. eines jeden Gehschritts stampfen, dazu Seit-
hebbhalte der Arme, 3. Taktg. Senken und Heben der Arme je 2 mal.
7. Dasselbe, den 1. Schr. eines jeden Gehschritts schlagen, den 2.
stampfen, dazu Vorhebbhalte, 3. Taktg. Senken und Heben der Arme.
8. Dasselbe, den 3. Schr. eines jeden Gehschritts schlagen, den 2.
stampfen, dazu Hochhebbhalte, 3. Taktg. Senken und Heben der
Arme f.
9. Dasselbe, den 1. und 3. Schr. eines jeden Gehschritts schlagen, den
2. stampfen, dazu Hochhebbhalte, 3. Taktg. Senken und Heben v.
10. Wie 1., Schrittwechselg. im Behengange, 3. Taktg. Armheben f. in
der 1. Z. auf, in der 4. ab.
11. Wie 10., nur den 1. Schr. eines jeden Gehschritts schlagen, das
Armheben v.
12. Wie 10., den 3. Schr. eines jeden Gehschritts schlagen, das Arm-
heben f. hoch.

Durch verschiedenes Stampfen, durch Wechseln des Stampfens und Schlagens der einzelnen Schr. des Schrittwechselganges, durch langsame Heben (in 2 und 3 Z.) und Senken (in 2 und 3 Z.) der Arme kann diese Gruppe erweitert werden.

Auf jede Nummer der 2 Übungsfolgen sind 32 Z. zu verwenden.

Klasse 4 = Realklasse 6.

Ausbreiten der Arme. Armkreisen. Hockstand. Schrittwechsel-
gang im $\frac{3}{4}$ Takt. Wiegegang. Spreizgang. Hüpfen mit einem
Bein beim Taktgang. Dreihüpfen. Hüpfengang. Galopp hüpfen.
Hüpfen mit beiden Beinen beim Wechsel bekannter Schrittstellungen.

Umkreisen. Gleichzeitiges Kreisen. Vor-, Hinter- und Neben-
reihen mit Kreisen. Gehen mit Drehungen, z. B. 3 Schritt und
in 4. Z. kehrt. Gehen eines Vierecks. Schängelgang.

3. Thema: Gehen eines Vierecks, Taktgang an Ort und Arm-
kreisen.

Es wird hierbei angenommen, daß die Klasse in 2 Abteilungen in
Stirn aufgestellt ist, und in jeder haben sich durch Vorreihen Paare ge-
bildet. Zwischen den einzelnen ist f. und v. ein Abstand von 2 Arm-
längen. Jede Nummer wird 4 mal wiederholt, nimmt also 64 Z. in
Anspruch.

1. Viereck l., dabei 3 Schr. v., in 4. Z. l. um zur Grundstellung, hierauf jedesmal 4 Tr. an Ort (dies gilt in entsprechender Weise für alle übrigen Nummern der Folge), dann 2 mal Armkreisen vorw. in 8 Z. — geht!
2. Dasselbe rechts und Armkreisen rw. — marsch!
3. Wie 1., den 1. Schr. von vieren gestampft, aber 4 mal Armkreisen v. — stampft!
4. Wie 3., aber Viereck r. und Armkreisen rw.
5. Die erste Abteilung geht das Viereck l., die zweite r., dabei Hochhehalte der Arme, nach je 8 Z. des Gehens 2 mal Armkreisen v. in 8 Z. Bei dieser widergleichen Bewegung tritt eine Verschiebung der ursprünglichen Aufstellung ein, es ist jedoch streng darauf zu sehen, daß trotzdem die Schüler genau hintereinander zu stehen kommen.
6. Dasselbe, aber die erste Abteilung r., die zweite l. und Armkreisen rw.
7. Dasselbe, jedoch die ersten der Paare gehen das Viereck l., die zweiten r. und 4 mal Armkreisen v. aus der Hochhehalte.
8. Dasselbe, die ersten r., die zweiten l. und das Armkreisen rw.
9. Dasselbe, jedoch die ersten der Paare der ersten und die zweiten der Paare der zweiten Abteilung l., die zweiten der Paare der ersten und die ersten der Paare der zweiten Abteilung r., dabei Arme ab, nach je 8 Z. 4 mal Armkreisen abwechselnd v. und rw.
10. Dasselbe, das Gehen umgekehrt, dabei Hochhehalte und hieraus 4 mal Armkreisen, abwechselnd v. und rw.

Durch Hinzunahme der verschiedenen bekannten Schrittarten, durch verschieden langes Armkreisen, z. B. in 3 Z. Kreisen v. und in 4. Z. rw., kann diese Folge weiter variiert werden.

Das Einlegen der 4 Tritte an Ort nach dem Drehen empfiehlt sich zur Erleichterung der Ordnung, auf eine gute Richtung ist streng zu halten.

Klasse 3 = Realklasse 5.

Bogenspreizen. Beinkreisen. Fersen- und Knieheben zur Halte und zum Anfersen resp. Anknien. Armschwingen. Schrittwechselgang, Wiegegung mit Hopsen und Hüpfen der einzelnen Tritte. Kniewippgang. Aufhüpfen mit beiden Beinen mit Anfersen, Grätschen, Kreuzen der Beine beim Fliegen. Aufhüpfen mit Kniewippen im $\frac{1}{4}$ Takt ohne und mit Drehung. Kreuzhüpfen. Schritt-

zwirbeln. Spreizzwirbeln. Nachstelllaufen. Laufen mit Ferse- und Knieheben.

Gehen einer Acht beim Ziehen der Flankenreihe, auch widergleich und mit Kreuzen an der Berührungsstelle der zwei Kreise. Winkel- und Schräggang beim Ziehen der Flankenreihe. Gehen eines Kreuzes. Kettengang in den Flankenreihen. Neben-, Vor- und Hinterreihen der Paare. Umkreisen der Paare. Vor-, Hinter-, Nebenreihen und Umkreisen der einzelnen mit Lauffschritten.

Das Schritzwirbeln ist bei der Einübung auf die ganze Drehung zu basieren. Man lasse z. B. erst eine ganze Drehung l. an Ort wiederholt darstellen, hierauf befiehlt man: 3 Schr. f. nach l. hin, wobei in der 2. und 3. Z. eine ganze Dr. nach l. vorzunehmen ist, in 4. Z. Grundstellung! Können sich einzelne Schüler bei diesem Schreiten „links“ nicht merken, so lasse man dabei den linken Arm heben. — Das Gehen eines Kreuzes läßt sich verschieden darstellen, die einfachste und für diese Klasse entsprechendste Weise ist: 3 Schr. v., in 4. Z. Stellung, 3 Schr. rw., in 4. Z. Stellung und $\frac{1}{4}$ Dr. l. oder r.; dies ist 4 mal entsprechend zu wiederholen.

4. Thema: a. Aufhüpfen mit Kniewippen mit Hinzunordnung von Armstoßen und Seitsschritten.

b. Knieheben und Armheben.

a. Bei diesem Aufhüpfen ist in der 1. Z. Beihenstand, in 2. Z. Kniebeugen und Aufschneellen aus demselben, in 3. Z. Kniebeugen, in 4. Z. Bein Strecken vorzunehmen. Um sich die Achtelbewegung in der 2. Z. bei der Einübung zu erleichtern, zähle man zum Üben: 1, 2 und 3, 4. — Die Schüler stehen in 2 Abteilungen zu Paaren hintergereiht. Zwischen den Paaren ist ein Abstand von 2 Armlängen.

1. Aufhüpfen in 4 Z. wechselt mit 2 Seitsschr. l. in 4 Z., dann wieder Aufhüpfen und 2 Schr. r. — übt!

2. Dasselbe, in der 1. Z. des Hüpfens Hochstoßen.

3. Dasselbe, bei den Seitsschr. die ersten der Paare zuerst l., die zweiten r.

4. Dasselbe, jedoch auch zum Aufschneellen Hochstoßen.

5. Dasselbe, jedoch die ersten der Paare beginnen mit den Seitsschr., die zweiten mit dem Aufhüpfen.

6. Wie 1., in der 3. Z. des Hüpfens Springen zur Grätschstellung f., in 4. Z. zur Grundstellung.

7. Dasselbe, die 1. Abteilung beginnt die Seitsschr. l., die 2. r.

8. Dasselbe, nur zum Hüpfen in der 1. Z. und zum Aufschneellen je ein Hochstoßen.

9. Dasselbe, jedoch in der 3. Z. des Hüpfens $\frac{1}{4}$ Dr. nach l., in 4. Z. $\frac{1}{4}$ Dr. nach r., die Seitenschritte beginnen die ersten der 1. Abteilung und die zweiten der 2. Abteilung l., die übrigen r.
10. Dasselbe, bei dem Hüpfen jedoch erst $\frac{1}{4}$ Dr. r. und in 4. Z. $\frac{1}{4}$ Dr. l.

Erweitert kann die Übungsfolge werden durch $\frac{1}{2}$ Dr. beim Hüpfen, durch fortgesetztes Hüpfen nach einer Richtung, durch Hinzufügung von Vor- und Seitstoßen, ferner durch Schlagen, Hopfen bei den Seitritten, durch Hinzufügung von Armheben.

- b. 1. Knieheben l., r. in 4 Z. je 1 mal, dann 2 mal Vorheben der Arme in 4 Z. — hebt!
2. Dasselbe, das Knieheben in je 4 Z. 1 mal, 2 mal Seithaben in 8 Z. (in 1. Z. auf, in 4. Z. ab).
3. Knieheben l., r. in 4 Z. je 1 mal, dazu gleichzeitig Hochheben v.
4. Knieheben l., r. in 8 Z. je 1 mal, dazu gleichzeitig Hochheben f. (in 1. Z. auf, in 4. Z. ab, so auch bei Nr. 5—7).
5. Dasselbe, in der 2. Z. aber Beinstoßen v., in der 3. Z. wieder Knieheben, in 4. Z. Stellung, dazu gleichzeitig 2 mal Armheben v.
6. Dasselbe, aber Stoßen und Armheben f.
7. Dasselbe, aber Stoßen rw., Hochheben v.
8. Wie 5., dazu Hochheben v., in 2 Z. auf, in 2 Z. ab.
9. Dasselbe, aber Stoßen und Hochheben f.
10. Dasselbe, aber Stoßen rw. und Hochheben v.

Variiert kann das Thema weiter werden durch Fußwippen, Hüpfen, Kniebeugen zum Beinstoßen, durch Drehen, durch Ausbreiten der gehobenen Arme. Jede Nummer der vorstehenden Übungen beansprucht infolge der Wiederholung 32 Z.

Klasse 2 = Realklasse 4.

Bewegen der gespreizten Beine hin und her. Rumpfwippen. Armstoßen mit Armdrehen, auch in ungleichen Richtungen. Armhauen. Drehen im Gehen. Ausfall und Auslage. Kniestand mit einem und beiden Beinen. Kreuzwirbeln. Schottischhüpfen Schwent- und Wiegehüpfen.

Bildung des Reihenkörpers aus der Linie zu Stirn-, Flanken- und Staffeldreihen. Öffnen und Schließen der Reihen. Winkelzüge der Reihen. Schwentungen. Reihungen. In den Reihen Arme vorn oder hinten verschränkt.

Man wird den Verfasser tadeln, zu viele der künstlichen Schritt-

arten, wie sie im Mädchenturnen gut angebracht sind, mit in das Knabenturnen aufgenommen zu haben. Hierzu hat ihn die Wahrnehmung veranlaßt, daß mit Hilfe solcher Schrittarten das dem deutschen Knaben anhaftende schwerfällige Wesen mit bekämpft werden kann. Der Knabe wird allerdings bei Ausführung dieser Schrittarten die Eleganz, wie sie einem gutgeleiteten Mädchenturnen eigen ist, nicht erreichen, doch das ist auch kein Fehler, da der Knabe in seinen Bewegungen wohl gewandt, aber nicht mädchenhaft sein soll.

5. Thema: Winkelzug, Auslage und Ausfall.

Zu Anfange jeder der folgenden Übungen steht der Reihenkörper, der aus Viererreihen besteht, in Flankenlinie.

1. Winkelzug der Reihen l. in 4 Z., dann 4 Tr. an D., hierauf Auslage l., r. f. in je 4 Z. 1 mal (1. Z. Ausl., in 4. Z. Stellung), dazu Drohhalte der Arme. 4 mal das Ganze = 64 Z. Letzteres gilt für alle folgenden Übungsfälle. — Zieht!
2. Winkelzug r. in 4 Z., dann 4 Tr. an D., dann Ausfall r., l. f. in je 4 Z. 1 mal (1. Z. Ausfall, in 4. Z. Stellung), dazu entsprechendes schräges Aufstoßen und schräges Abwärtsstoßen der Arme f., d. h. bei Ausfall l., l. schräg auf-, r. schräg abwärts.
3. Wie 1., jedoch die 1., 3., 5. . . Reihe (ungeradzahlig) l., die 2., 4., 6. . . Reihe (geradzahlig) r., wer l. geht, beginnt mit Ausl. l., wer r., mit Ausl. r.
4. Wie 2., jedoch die ungeradzahlig Reihen r., die geradzahlig l. und Ausfall dem entsprechend.
5. Wie 3., in der Auslage in 3. Z. schlagen mit dem Auslagebein.
6. Wie 4., im Ausfall in der 3. Z. stampfen und nochmaliges Stoßen der in der 2. Z. zu beugenden Arme.
7. Wie 3., jedoch Auslage mit Ausfall in der 3. Z., also Auslage f. in 1. und 2. Z., in 3. Z. Ausfall f. mit Armstoßen, in 4. Z. Stellung.
8. Winkelzug wie bei 4., Auslage und Ausfall entsprechend wie bei 7.
9. Winkelzug wie bei 3., Auslage und Ausfall wie bei 7., jedoch die ersten und dritten der Reihen beginnen stets dabei l., die zweiten und vierten r.
10. Winkelzug wie bei 4., im übrigen wie 9., nur daß die ersten und dritten r. beginnen, die zweiten und vierten l.

Erweitert kann die Folge werden durch verschiedene Schrittarten beim Winkelzug, durch Drehen beim Ausfall, durch widergleiche Anordnung

des Ausfalls und der Auslage, z. B. die ersten und dritten der Reihen erst Auslage, in 3. Z. Ausfall, die zweiten und vierten erst Ausfall, in 3. Z. Auslage.

Die eingelegten 4 Tr. an D. fördern das Richten und die Ordnung.

Klasse 1 = Realklasse 3.

Im Hochstande Beinausstrecken. Armschwingen in Verbindung von Stößen und Hieben. Rumpfkreisen und -schwingen. Stellung des Vorgehens Fehlers.

Reihungen mit Ausweichen des Führers. Schwenkungen, Reihungen und Winkelszüge im Lauf. Schwenkungen um die Mitte. Abwechselnder Gegenzug der Reihen und Kotten. Abwechselndes Reihens mit Kreisen in den Kotten und Reihen. Stellungswechsel der Reihen und Kotten.

6. Thema: Vor- und Hinterreihen im Lauf, Ausfall und darin Wechseln des Kniebeugens.

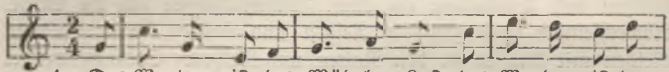
Die Klasse bildet einen Reihenkörper von Viererreihen, welche in Flankenläufen geordnet sind. — Jede Nummer der folgenden Übungen wird 2 mal wiederholt, beansprucht also 32 Z.

1. Vorreihen mit l. kreisen im Lauf in 4 Z., dann 4 Tr. an D., hierauf Ausfall vorw. l., r., je 1 mal in 4 Z., in jeder 2. und 3. Z. Wechseln des Kniebeugens, dabei bleiben die Füße fest am Boden — reißt!
2. Hinterreihen mit l. kreisen im Lauf in 4 Z., 4 Tr. an D., Ausfall f., sonst wie bei 1. — läuft!
3. Vorreihen mit r. kreisen, das übrige wie bei 1., nur in jeder 1. und 3. Z. eines Ausfalls Hochstoßen der Arme.
4. Hinterreihen mit l. kreisen, dann wie 2., nur Seitstoßen. Letzteres dem Stoßen von Nr. 3 entsprechend, dies gilt auch von Nr. 5 und 6.
5. Wie 1., bei jedem Beugwechsel in der 3. Z. stampfen, Armstoßen vorwärts.
6. Wie 2., bei jedem Beugwechsel in der 3. Z. stampfen, Armstoßen abwärts.
7. Wie 3., bei jedem Beugwechsel in der 2. und 3. Z. stampfen, Hochstoßen in jeder 1. Z. des Ausfalls, in 4. Z. Armbeugen.
8. Wie 4., bei jedem Beugwechsel in der 2. und 3. Z. stampfen, Seitstoßen in der 1. Z., in 4. Z. beugen.
9. Wie 1., Beugwechsel und Stampfen wie bei 7., nur in jeder 3. Z.

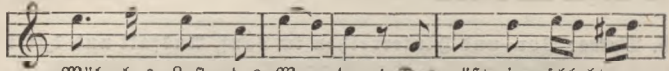
des Ausfalls denselben etwas erweitern und Vorstoßen in der 1. Z., in 4. Z. beugen.

10. Wie 2., Beugwechsel und Stampfen, jedoch wie vorher und Armstoßen abwärts in der 1. Z., in 4. Z. beugen.
11. Wie 3., Beugwechsel und Stampfen wie bei 9., jedoch in der 3. Z. in die Ausfallerweiterung hüpfen, bei jedem Ausfalle in 1. Z. Hoch-, in 3. Z. Tieffstoßen.
12. Wie 4., Beugwechsel u. s. w. wie vorher, bei jedem Ausfalle je 1 mal Seit- und Vorstoßen.

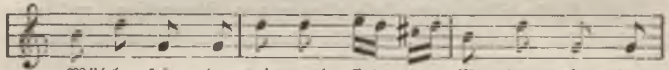
Der Müllerreigen.



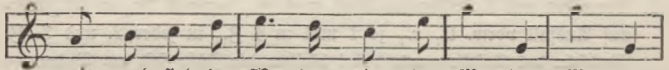
1. Das Wandern ist des Müll-ers Lust, das Wandern ist des



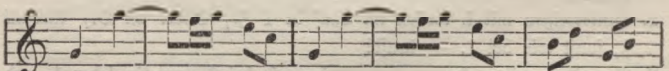
Müll-ers Lust, das Wan-bern! Das müßt ein schlechter



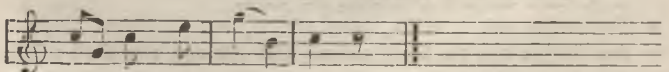
Müll-er sein, dem nie-mals fiel das Wan-bern ein, dem



nie-mals fiel das Wan-bern ein, das Wan-bern, Wan-bern,



Wan



• bern, das Wan-bern.

2. Vom Wasser haben wir's gelernt,
Vom Wasser haben wir's gelernt, vom Wasser!
Das hat nicht Ruh bei Tag und Nacht,
Ist stets auf Wanderschaft bedacht,
Ist stets auf Wanderschaft bedacht, das Wasser!
3. Das sehn wir auch den Rädern an,
Das sehn wir auch den Rädern an, den Rädern!

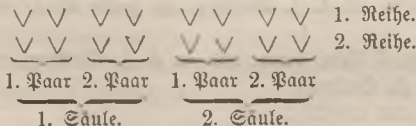
Die gar nicht gerne stille stehn
 Und sich mein Tag nicht müde drehn,
 Und sich mein Tag nicht müde drehn, die Räder!

4. Die Steine selbst, so schwer sie sind,
 Die Steine selbst, so schwer sie sind, die Steine!
 Sie tanzen mit den muntern Reih'n
 Und wollen selbst noch schneller sein,
 Und wollen selbst noch schneller sein, die Steine!

5. O Wandern, Wandern, meine Lust,
 O Wandern, Wandern, meine Lust, o Wandern!
 Herr Meister und Frau Meisterin,
 Laßt mich in Frieden weiter ziehn,
 Laßt mich in Frieden weiter ziehn und wandern!

Jeder Vers besteht aus 11 Wechsln zu je 8 B., entsprechend den 8 Achtern von 2 Taktten.

Neigenaufstellung: Die Viererreihen stehen in Doppelsäule in Stirn, und jede Viererreihe ist wieder geteilt in erstes und zweites Paar.



1. Vers.

1. Wechsel. Die ersten und dritten der Viererreihen umkreisen die zweiten und vierten I.
2. W. Die zweiten und vierten umkreisen die ersten und dritten I.
3. W. Stellungswechsel der Paare, d. h. das erste Paar geht mit links kreisen auf die Stelle des zweiten und dieses gleichzeitig auf die des ersten.
4. W. Wie der 1. W., aber das Umkreisen r.
5. W. Wie der 2. W., aber das Umkreisen r.
6. W. Stellungswechsel der Paare mit rechts kreisen. Es kommen somit die Paare wieder auf ihren ersten Platz.
7. W. Taktgang an Ort, in der 8. B. r. um.
8. W. Gegenzug in den Viererreihen I.
9. W. Desgleichen noch einmal.
10. W. Desgleichen r.
11. W. Desgleichen noch einmal, in der letzten B. I. um.

2. Vers.

1. W. Die ersten der Paare 3 Schr. v., in 4. Z. Stellung, dann 3 Schr. rw., in 4. Z. Stellung, in derselben Z. gehen die zweiten 3 Schr. rw. und 3 Schr. v., jedesmal in der 4. Z. Stellung.
2. W. Wie der 1. W., jedoch umgekehrt, die ersten gehen also erst rw. u. f. w.
3. W. Wie der 3. W. des ersten Verses.
4. W. Die ersten Paare 3 Schr. v., in 4. Z. Stellung, dann 3 Schr. rw. und in 4. Z. Stellung, die zweiten Paare dasselbe, aber umgekehrt.
5. W. Die ersten Paare 3 Schr. rw., in 4. Z. Stellung, dann 3 Schr. v., die zweiten Paare dasselbe, aber umgekehrt.
6. W. Wie der 6. W. des ersten Verses.
7. W. 8 Tr. an Ort.
8. W. Die erste Säule der Viererreihen 3 Schr. v., in 4. Z. Stellung, dann 3 Schr. rw., in 4. Z. Stellung, die zweite Säule dasselbe, aber umgekehrt.
9. W. Die erste Säule 3 Schr. rw. und in 4. Z. Stellung, dann 3 Schr. vorw., in 4. Z. Stellung, die zweite Säule dasselbe, aber umgekehrt.
10. Alle Reihen 3 Schr. vorw. und in 4. Z. Stellung, dann 3 Schr. rw., in 4. Z. Stellung.
11. Dasselbe, aber umgekehrt.

3. Vers.

1. W. Gleichzeitiges Kreisen l. der einzelnen der Paare, dabei Handfassen l.
2. Dasselbe r.
3. W. Wie der 3. W. des ersten Verses.
4. W. Kreisen zu vieren l. mit Handfassen l. Bei Beendigung des 3. W. reichen sich die ersten Paare der ersten und zweiten Reihe, dergleichen auch die zweiten Paare dieser Reihen, die linken Hände übers Kreuz (zum Stern), und gehen in 8 Z. einen ganzen Kreis.
5. W. Wie der 4. W., aber r.
6. W. Stellungswechsel wie der gleiche Wechsel des ersten Verses.
7. W. 8 Tritte an Ort.
8. W. Fassung Hand in Hand und Bilden eines Ringes je der zwei nebeneinander stehenden Viererreihen.
9. W. 4 Seitfschr. l.
10. W. Desgleichen r.
11. W. Auflösen des Ringes und Rückkehr zur ersten Aufstellung.

4. Vers.

Wie der dritte Vers, jedoch beim Kreisen, das hier mit Seitsschritten geschieht, beim Bilden des Ringes und bei den Seitsschritten, also während des 1., 2., 4., 5., 8. bis 10. Wechsels, werden die Hände auf die Schultern der Mitübenden gelegt, die Arme sind dabei gestreckt.

5. Vers.

1. bis 4. W. Umzug zu Paaren, dabei die einzelnen Arm in Arm.

5. W. Taktgang an Ort und gleichzeitig Nebenreihen l. zu vieren.

6. und 7. W. Fortgesetzter Umzug der sich gebildet habenden Viererreihen, dabei Arm in Arm.

8. W. Taktgang an Ort und gleichzeitiges Nebenreihen l. zu achten.

9. bis 11. W. Fortgesetzter Umzug der sich gebildet habenden Achterreihen und Aufmarsch zur Aufstellung wie am Anfange des Reigens.

Realklasse 2.

Die bekannten Übungen in den mannigfaltigsten und schwierigsten Verbindungen.

7. Thema: a. Gehen eines Kreuzes und Rumpfschwingen mit Armschwingen.

b. Schritzwirbeln, Auslage und Ausfall seitwärts und vorwärts.

a. Hierbei sind die Viererreihen des Reihenkörpers in Flankensäule geordnet und zu 2 Schr. geöffnet.

1. Gehen eines Kreuzes l. (3 Schr. v., in 4. B. Stellung, 3 Schr. zurück, in 4. B. Stellung und $\frac{1}{4}$ Dr. l.), nach je 8 B. dieses Gehens Sprung zur Grätschstellung, dazu Hochheben der Arme, in der 8. B. Sprung zur Stellung und Arme ab, dazwischen je 1 mal Rumpf- und Armschwingen von l. nach r. und von r. nach l. Diese sowie die folgenden Übungen verlangen 64 B.

2. Dasselbe, jedoch Kreuz r., und das Schwingen beginnt auch r.

3. Dasselbe, jedoch die ersten und zweiten der Reihen gehen das Kreuz l., die zweiten und vierten das Kreuz r., im übrigen wie vorher, wer jedoch r. geht, beginnt das Schwingen r., wer l. geht, l., dies gilt für alle folgenden Fälle, zu dem jedesmaligen Rumpfstrecken beim Schwingen wird ein Rumpfdrehen angefügt, soweit es das Hüftgelenk erlaubt.

4. Dasselbe, nur wechselt das Gehen des Kreuzes (Gegensatz von Nr. 3.) und dem jedesmaligen Rumpfstrecken wird ein Rumpfbeugen rw. angefügt.

5. Dasselbe, jedoch die ersten und vierten der Reihen gehen das Kreuz l., die anderen r., zu dem jedesmaligen Kumpfstrecken wird ein Kumpfdrehen und Kumpfbeugen rückw. angefügt.
6. Dasselbe, nur wechselt das Gehen des Kreuzes (Gegenatz von Nr. 5.), und bei der vorigen Kumpfübung wird der entsprechende Fuß ein wenig gelüftet.
- b. Hierbei sind die Reihen in Stirnsäulen geordnet. Jede Nummer wird 2 mal wiederholt, gebraucht also 64 B.
1. Schritzwirbeln l. in 4 B., 2 mal Fußwippen in 4 B., Auslage und Ausfall l. f. in je 4 B. 1 mal, dann dasselbe r. Zur Auslage stets Drohhalte der Arme, zum Ausfall stets entsprechendes schräg auf- und schräg abwärts stoßen f. Der Ausfall erfolgt jederzeit aus der Auslage.
2. Dasselbe, jedoch r. beginnen, Auslage und Ausfall v., in der 3. B. der Auslage schlagen mit dem vorgestellten Beine, in der 3. B. des Ausfalls mit dem Ausfallbeine stampfen. Armstoßen v., entsprechend wie vorher, auch in der 3. B.
3. Dasselbe, die ungeradzahligcn Reihen beginnen l., die geradzahligcn r., zur Auslage f. l., $\frac{1}{2}$ Dr. l. in der 1. B., und in 8. B. (in der 4. B. des Ausfalls) $\frac{1}{2}$ Dr. r.
4. Dasselbe, jedoch die ungeradzahligcn Reihen r., die geradzahligcn l., zur Auslage v. l. ebenfalls $\frac{1}{2}$ Dr. l., in 8. B. $\frac{1}{2}$ Dr. r.
5. Dasselbe, jedoch die ersten und zweiten der Reihen beginnen das Zwirbeln r., die dritten und vierten l., zur Auslage f. l. wieder $\frac{1}{2}$ Dr. l., und zum Ausfall knien mit dem Standbeine, letzteres auch beim Ausfall r.
6. Dasselbe, jedoch beginnen hier die ersten und vierten das Zwirbeln nach außen und lassen 2 mal Fußwippen folgen, die zweiten und vierten beginnen mit Fußwippen und lassen Schritzwirbeln nach außen folgen; in der 2. Hälfte der Übung ist natürlich die Reihenfolge umgekehrt. Wer jeweilig l. Schritzwirbeln gehabt hat, hat zur Auslage l. v. $\frac{1}{2}$ Dr. l. und dann Ausfall l. mit Knien des Standbeins, in der 8. B. $\frac{1}{2}$ Dr. r.; wer es r. gehabt hat, dreht sich nicht, hat aber erst Ausfall mit Knien des Standbeins und hierauf Auslage.

Bei beiden vorstehenden Übungsfolgen sind die Hände der Übenden mit Hantel beschwert.

B. Stabübungen.

Die Übungen mit dem eisernen Stabe treten in der 3. Klasse auf. In den Chemnitzer Schulen haben die Stäbe eine Länge von 1 m und sind $2\frac{1}{2}$ kg schwer. Sie sind, damit sie nicht rosten, lackiert.

Klasse 3 = Realklasse 5.

Griffe und Griffwechsel: Nist-, Rammgriff. Gleicher Griff wechselt mit ungleichem Griff, ohne und mit Aufwerfen des Stabes. Schultern und bei Fuß. Schultern wechselt mit bei Fuß und umgekehrt. Stoßen mit einem und beiden Armen. Armheben. Übersteigen außer- und innerhalb der Hände.

Klasse 2 = Realklasse 4.

Stabdrehen mit Kreuzen der Arme, Heben des einen und Beugen des andern Armes, dabei mit der einen Hand vorn oder hinten an der gleichnamigen oder entgegengesetzten Schulter. Armheben im Wechsel mit Armbeugen und -stoßen. Armkreisen. Heben, Drehen und Stoßen mit einem Arme. Winden unter den Armen hinweg bei senkrecht aufgestelltem Stabe.

Zu den Stabübungen die verschiedensten Beinübungen, Schrittarten. Dann und wann einfache Stabübungen in der Jäger'schen Zusammenstellung.

Klasse 1 = Realklasse 3.

Die Stabübungen sind hier öfters in der Jäger'schen Weise vorzunehmen.

Ellgriff. Umsteigen (das Bein steigt über den wagerecht gehaltenen Stab um den Arm von außen nach innen oder umgekehrt). Schrittstellungen, Ausfall und Auslage, Knie- und Rumpfbeugen in Verbindung mit Armheben, -stoßen, -kreisen.

Realklasse 2.

Stabhalten, Armkreisen, Stabdrehen, Wechsel des Stabhebens, des Armkreisens, Armstoßens in Verbindung mit Ausfall und Kniebeugwechsel darin. Wechsel des Ausfalls, dazu Stabhalten und Wechsel des Stabhebens. Öfters in der Jäger'schen Weise.

8. Thema: Wechsel des Ausfalls mit Wechsel des Stabhebens (nach Jäger).

Ausfall vorw. in der 1. Z., Rückschrittstellung mit Kniebeugen des schreitenden Beins, kurz, Ausfall rückwärts in der 2. Z., Ausfall nochmals mit demselben Bein v. in der 3. Zeit und dann in der 4. Z. Stellung. Der Kürze wegen ist diese Übung Wechsel des Ausfalls genannt worden. Bei dem Wechsel f. kreuzt das Ausfallbein vor dem Standbein zum Ausfall schräg f. Gleichzeitig zu diesem Wechsel ein Wechseln des Stabhebens, und zwar in 1. Z. Stab v. mit einem Arm gehoben, die Hand des andern Armes legt sich an die Hüfte, solange nichts anderes bestimmt wird, in 2. Z. wechselt dieses Heben, der gebeugte Arm streckt sich und hebt den Stab vorw., in 3. Z. das Heben wie in 1. Z., in 4. Z. Stab quer. Seitwärts ist der Wechsel dem entsprechend. Bei Beginn jeder Übung haben die Schüler den Stab rechts geschultert.

1. In 1. und 2. Z. Stab quer, 3. bis 5. Z. Wechsel des Ausfalls l. v., rw., v. mit Wechseln des Stabhebens vorw. l., r., l., in 6. Z. Stellung und Stab quer, in 7. und 8. Z. l. schultern, 9. bis 16. Z. dem entsprechend, die Wechsel beginnen r. und in 15. und 16. Z. r. schultern.
2. Daselbe, jedoch der Ausfallwechsel beginnt rückw. l., das Stabheben r.
3. Daselbe, jedoch seitwärts.
4. Wie 1., nur beim 3. Stabhebwechsel Anlegen (Zielen) des Stabes, d. h. die Hand des gebeugten Armes legt sich an die Schulter, dabei wird der Stab wagerecht gehalten, der Ellenbogen ist höher zu halten als der Stab. Dieses Anlegen gilt in entsprechender Weise auch für Nr. 5 und 6.
5. Wie 2., nur mit Anlegen beim 3. Hebwechsel.
6. Wie 3., aber Anlegen f.
7. Wie 1., jedoch das Anlegen bei jedem 1. und 3. Hebwechsel.
8. Wie 2., jedoch das Anlegen bei jedem 1. und 3. Hebwechsel.
9. Wie 3., jedoch das Anlegen f. beim 1. und 3. Hebwechsel.
10. Wie 1., jedoch beim 1. Hebwechsel legt sich die Hand des gebeugten Armes auf die entgegengesetzte Schulter, der Stab wird wagerecht gehalten, beim 2. Wechsel wie bei Nr. 1, beim 3. Wechsel Anlegen.
11. Wie 2., nur der Hebwechsel entsprechend wie bei 10.
12. Wie 3., nur der Hebwechsel f. entsprechend wie bei 10.

Erweiterungen der Folge ergeben sich von selbst, z. B. das Anlegen

zum 2. Wechsel oder die Hand des gebeugten Armes legt sich auf die entgegengesetzte Schulter beim 1. W., beim 2. W. Anlegen, beim 3. W. wie beim 1. W. Der Gegensatz führt auf ein anderes Wechseln des Ausfalls, nämlich 1. Z. Ausfall, 2. Z. Rückschrittstellung des Ausfallbeins und Beugen des Standbeins, 3. Z. Ausfall wie in 1. Z. Daß zwischen den anstrengenden Übungen der vorstehenden Folge eine andere, wie z. B. eine von Kumpfbeugen, oder Übersteigen oder von Ordnungsübungen einzulegen ist, ist selbstverständlich.

C. Reck.

Klasse 6 und 5.

Hüpfen in den Hang, mit Beinübungen, mit verschiedenem Griff, im Seit- und Querhange, in bestimmten Zeiten und auf Dauer. Schwingen. Hangeln. Armbeugen und -strecken im Liegestütz und Liegehange. Aufspringen in den Kniehange. Springen in den Stütz, Stütz in bestimmten Zeiten und auf Dauer. Versuch des Felgaufschwungs.

Letzterer kann als eine lohnende Aufgabe des Rürturnens gelten

Damit beim Kniehange immer gleichzeitig zwei Knaben üben können, so läßt man sie in der Mitte des Recks, einander gegenüberstehend, Griff nehmen und mit den äußeren Beinen den Hange ausführen.

9. Thema: Hange.

1. Hange im Ristgriff, 1. Z. springt auf, in 2. Z. ab! Dies 4 mal.
2. Dasselbe, aber l. Kammgriff.
3. Dasselbe, aber r. Kammgriff.
4. Dasselbe, beide Hände Kammgriff.
5. Springt auf in Ristgriff in 1. Z., in 4. Z. ab.
6. Dasselbe, l. Kammgriff.
7. Dasselbe, r. Kammgriff.
8. Dasselbe, beide Hände Kammgriff.
9. Wie 5., aber in der 2. Z. Fersenheben, in 3. Z. Bein Strecken.
10. Dasselbe, l. Kammgriff.
11. Dasselbe, r. Kammgriff.
12. Dasselbe, Kammgriff. — Dasselbe mit Knieheben, mit Vorpreizen.

Bei diesen Übungen können zwei und drei Schüler gleichzeitig an einem Reck turnen.

Klasse 4 = Realklasse 6.

Hang mit Handheben, jede Hand 1, 2, 3 . . . mal abwechselnd heben. Hangeln im Ristgriff. Kniehang im Querhange, darin Armbeugen und -strecken, Loslassen der Hände abwechselnd. Wechsel des Beinhangs und Beinstreckens langsam und im Schwunge. Hang mit beiden Händen und Beinen, Unterarmhang an einem Arme und Kniehang, Armbeugen und -strecken. Aus dem Querhang im Kniehange zum Seithang durch Griffwechsel (das Bein kommt zwischen die Hände). Sprung in den Stütz, Stütz auf Dauer. Stützn an Ort. Armbeugen und -strecken im Liegestütz und Liegehang auf Dauer. Felgaufschwung.

Klasse 3 = Realklasse 5.

Hangeln mit Spanngriff im Querhange mit Nach- und Übergreifen. Griffwechsel aus Rist- in Kammgriff. Aufspringen in den Beugehang mit verschiedenem Griff. Kniehang im Seithange, das Hangbein außerhalb und zwischen den Armen mit verschiedenem Griff, ohne und mit Schwingen bis zum Knieaufschwung. Durchhocken mit einem Beine zum Kniehang, Durchhocken mit beiden Beinen. Springen in den Stütz, dazu beim Aufspringen Spreizen, Knieheben. Stützn an und von Ort und Griffwechsel an Ort.

Klasse 2 = Realklasse 4.

Beugehang auf Dauer und Versuch des Armwippens. Hangeln mit verschiedenem Griff im Seit- und Querhange mit Beinübungen. (Fersenheben, Knieheben, Vorspreizen.) Griffwechsel mit Drehen. Hangzucken an und von Ort. Schwingen mit verschiedenem Griff, mit Handheben und Hangeln. Knieaufschwünge mit verschiedenem Griff und Hang. Dasselbe, dann Rückwärtspreizen zum Stütz und Absprung. Felgaufschwünge mit verschiedenem Griff. Felgabschwung. Durchschwung mit einem und beiden Beinen, auch rückwärts wieder zurück. Nesthang mit verschiedenem Griff. Überspreizen im Stütz. Drehen im Stütz vorlings zum Sitz. Sitzabschwung.

Klasse 1 = Realklasse 3.

Armwippen im Hange. Beugehang auf Dauer mit verschiedenem Griff, ohne und mit Beinübungen. Hangeln im Beugehang.

Schwingen mit Hangzucken, Griffwechsel und $\frac{1}{2}$ Drehung. Versuch des Kniewellschwungs mit verschiedenem Griff und Armhang, das Hangbein zwischen und außerhalb der Hände. Knie- und Spreizabschwünge. Versuch des Felgumschwungs, des Mühlumschwungs, des Sitzumschwungs, des (Kreuzaufzugs) Felgaufzugs rückwärts.

10. Thema: Felgaufschwung und Abschwünge vorwärts.

1. Felgaufschwung im Ristgriff und Felgabschwung.
2. Dasselbe, zum Abschwung spreizt das l. Bein, der Fuß kommt dabei auf die Stange.
3. Dasselbe r.
4. Dasselbe, beim Aufschwung l. Kammgriff, beim Abschwung das l. Knie auf die Stange zwischen den Händen, r. rückwärts spreizen.
5. Dasselbe r.
6. Dasselbe, beide Kniee beim Abschwung auf die Stange.
7. Dasselbe, beim Aufschwung l. Kammgriff, beim Abschwung l. Knie auf die Stange außerhalb der Hände.
8. Dasselbe r.
9. Dasselbe, beim Aufschwung Kammgriff, beim Abschwung beide Kniee auf die Stange außerhalb der Hände.
10. Dasselbe, beim Abschwung grätschen beide Beine, die Füße möglichst nahe an die Stange.

Durch Knieen und durch gleichzeitiges Spreizen des andern Beins seitwärts beim Abschwung kann die Folge erweitert werden.

Realklasse 2.

Griffwechsel mit beiden Händen zugleich. Versuch des Hebens der Beine zur Vorhehalte im Hange. Armwippen zum Unter- und Oberarmhang. Kniewell-, Felg-, Mühl-, Sitzumschwung. Kreuzaufzug. Versuch des Unterschwungs über die Schnur.

D. Barren.

Derselbe wird erst von Klasse 4 an benutzt und tritt als Hauptgerät in Klasse 2 auf.

Klasse 4 und 3 = Realklasse 6 und 5.

Springen in den Stütz, in bestimmten Zeiten hintereinander. Stütz auf Dauer. Dazu Beinübungen: Fersen- und Knieheben, Vor- und Seit spreizen. Drehen r. und l. im Stütz. Zwischen den

Stützübungen im Anfange Freiübungen. Stützen an und von Ort, ohne und mit Beinübungen, vor- und rückwärts. Schwingen. Sitz vor der Hand: Reit-, Grätsch- und Seitst. Ausschwing vor den Händen (Kehre). Sitz hinter der Hand, jedoch nur in Klasse 3. Reit- und Grätschst. Ausschwing hinter den Händen (Wende).

Man läßt anfangs die Schüler in der 1. J. in den Stütz (Querstütz) springen und in der 2. J. niederspringen. Diese Übung wird 2, 3, 4 mal wiederholt, und dann werden einige Beinhätigkeiten eingelegt. Sodann läßt man Stütz auf Dauer folgen: in der 1. J. springen die Schüler auf in den Stütz und in der 4. J. nieder zum Stand. Während der Stützdauer sind später Hand- und Beinübungen auszuführen. — Folgende Thätigkeiten können zwischen die Stützübungen eingeschaltet werden: Takt-, Zehen-, Stampfgang, Dreitritt, Dreistampf, Dreihüpfen, Fußwippen, Fersen- und Knieheben, Kniebeugen. Sehr anregend für die Schüler ist es, wenn man die Gangarten von Ort ausführen läßt, und zwar so, daß immer nach je 4 Zeiten des Gehens ein Schüler zu den Übenden hinzutritt, während gleichzeitig der jeweilig erste aus der Übung scheidet und sich als letzter der Reihe anschließt. Unter diesen Umständen sind auch Schrittwechsel-, Schlaggang zu gebrauchen. — Beim Barrenturnen statt der Beinhätigkeiten Armübungen, wie Stoßen und Heben, zu verwenden, ist nicht empfehlenswert, da ja schon ohnehin durch den Stütz die Muskeln des Oberkörpers und der Arme in angestrenzter Weise in Thätigkeit versetzt werden. — Während der Stützdauer lassen sich folgende Thätigkeiten ausführen: Handheben (Stützen an Ort) abwechselnd l. und r., 2 mal l. hintereinander, dann r., daselbe mit Vor- und Zurückgreifen. Dergleichen ordnet man Fersen- oder Knieheben abwechselnd l. und r., oder mit beiden Beinen, das Vorspreizen hinzu. — In der 3. Klasse werden Hand- und Beinübungen in entsprechender Weise auch gleichzeitig ausgeführt. Hier wird auch während des Stützens das Rumpfdrehen l. und r. vorgenommen.

Wenn zu Anfang zwischen den Barrenübungen Freiübungen als eine notwendige Zugabe anzusehen sind, so müssen sie jedoch nach und nach hinwegfallen, je mehr die Schultern erstarken.

Bei Anfängern läßt man in der 1. J. in den Stütz aufspringen, in der 2. und 3. J. schwingen und in der 4. niederspringen zum Stand. Dann läßt man 2, 3 oder 4 Zeiten länger schwingen, dann fügt man dem Schwingen Beinhalten, wie Vorspreizen,

Fersen- und Knieheben, hinzu. — In den meisten Fällen können bei den Schwingübungen zwei, bei den Stützübungen drei und vier Schüler gleichzeitig an einem Barren turnen.

Klasse 2 = Realklasse 4.

Stützen vor- und rückwärts mit gleichzeitigem Fersen- und Knieheben eines oder beider Beine. Stützhüpfen vor- und rückwärts. Unterarmstütz ohne und mit Schwingen. Schwingen mit Beinübungen und mit Stützen. Sitzwechsel vor den Händen ohne Schwingen. Sitz mit $\frac{1}{2}$ Dr. zum Reit- und Grätschsitz (Schraube) vor den Händen. Ausschwing hinter den Händen mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Dr. Reit- und Grätschsitz hinter den Händen. Überschlagen zum Schwimmgang.

Will man bei Sitzübungen hinter den Händen immer zwei Schüler gleichzeitig turnen lassen, so haben dieselben an beiden Enden des Geräts, den Rücken einander zuehend, in den Stütz zu springen.

11. Thema: Sitzwechsel vor den Händen ohne Schwingen.

1. Schwingen in 1. und 2. B., in 3. B. Reitsitz l., in 4. B. ohne Schwung Reitsitz r., in 5. und 6. B. Schwingen und Wende l.
2. Dasselbe r.
3. Wie 1., nur in 4. B. Seitsitz r.
4. Dasselbe r.
5. Wie 1., jedoch in 3. B. Seitsitz l.
6. Dasselbe r.
7. Wie 1., jedoch in 3. B. Seitsitz l., in 4. B. Seitsitz r.
8. Dasselbe r.

Den Ausschwingen können Drehungen zugeordnet werden.

Klasse 1 = Realklasse 3.

Schwingen mit gleichzeitigen Bein- und Handübungen. Ausschwünge vor den Händen mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Dr. Sitz hinter der Hand: Seitsitz, Sitz mit Kreuzen der Beine auf einem und beiden Holmen mit gleichzeitiger halber Drehung um die Längsaxe (Schere). Sitzwechselübungen. Der Sitz hinter den Händen wechselt mit dem Sitz vor den Händen und umgekehrt. Der Wechsel möglichst ohne Zwischenschwung. Sitz vor den Händen wechselt mit Ausschwingen. Der Wechsel ebenfalls ohne Zwischenschwung. Stützhüpfen vor- und rückwärts. Unterarmstütz mit Aufkippen beim

Vorschwunge und gleichzeitiges Sitzen vor den Händen. Seitsspreizen in der Vorhehalte mit einem oder mit beiden Beinen. Stützwechsel vom Querstüz zum Seitstüz und umgekehrt. — Barrenspringen: Springen in den Stüz am Ende des Barrens mit darauf folgenden Sitzübungen und Ausschwüngen. — Springen und einmaliges Stüzhüpfen mit darauf folgenden Sitzübungen und Ausschwüngen vor oder hinter den Händen.

Realklasse 2.

Stüzhüpfen mit Schwingen und gleichzeitigen Beinübungen. Ausschwüinge mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Dr., auf jeder Seite die Dr. r. und l. Sitzwechselübungen hinter den Händen, ohne Zwischenschwung. Sitz hinter den Händen wechselt mit Ausschwüngen vor oder hinter den Händen. Grätsche aus dem Barren über einen oder beide Holme. Schere auf einem oder beiden Holmen. Auskippen aus dem Unterarmstüz beim Rückschwunge zum Streckstüz, welchem man Sitzübungen und Ausschwüinge folgen läßt. Liegestüz vorlings, darin Armwippen. Einfache Kniekstüzübungen. — Barrenspringen: Hintersprünge mit Heben der Hände und mit gleichzeitigem Kreifen eines Beines zum Sitz, Stüz und Übersprung.

12. Thema: Hintersprünge mit Heben der Hände und mit gleichzeitigem Kreifen eines Beines von außen her.

Das Beinkreifen findet stets über das Ende der Holme während des Handhebens statt.

1. Kreifen l. von außen zum Reitsitz auf l. Holm.
2. Dasselbe r.
3. Kreifen l. von außen zum Stüz im Barren.
4. Dasselbe r.
5. Wie 3., das kreisende l. Bein spreizt über den r. Holm mittelst $\frac{1}{2}$ Dr. zum Reitsitz.
6. Dasselbe r. auf l. Holm.
7. Kreifen l. zum Grätschsitz, das r. B. wird während des Kreisens von innen über den r. Holm gebracht.
8. Dasselbe r.
9. Wie 7., aber zum Reitsitz auf r. Holm.
10. Dasselbe r. auf l. Holm.
11. Wie 7., aber Seitsitz auf r. Holm, das l. Bein kreist über beide Holme.

12. Dasselbe r. auf l. Holm.

13. Wie 7., aber Kehre r.

14. Dasselbe l.

Nach der 10. Übung kann das Schraubensitzen zum Reit- und Grätsch-sitzen eingefügt werden. — Soll beispielsweise Nr. 3 als Ausgangsübung Verwendung finden, so kann man dem Stütz Stütz hüpfen von Ort anfügen, worauf alle Wendesitzübungen folgen können.

E. Pferd.

Klasse 4 = Realklasse 6.

a. Seitensprünge. Hüpfen aus dem Stand in den Stütz mit Knien, Hocken, Grätschen. Dasselbe mit Anlauf. Mit Wendeschwung Reitsitz auf dem Hals, dem Kreuz und in dem Sattel. Sprung zum Kniestand auf dem Hals, dem Kreuz und in dem Sattel mit Niedersprung nach vorn. Sprung zum Seitsitz auf einem Schenkel (Schenkelsitz) ohne Drehung auf dem Hals, dem Kreuz und in dem Sattel.

b. Hintersprünge. Sitz auf dem Kreuz und in dem Sattel mit nicht abgerücktem und mit abgerücktem Sprungbrette.

Meistens können bei den Seitensprüngen immer gleichzeitig zwei Schüler turnen, der eine nimmt Stütz auf Vorderpausche und Hals, der andere auf Hinterpausche und Kreuz; natürlich muß nach jeder Übung, um die Ungleichheit des Stützens auszugleichen, der Standort gewechselt werden.

Klasse 3 = Realklasse 5.

a. Seitensprünge. Der Absprung mit Rückschwung ist öfters als Vorübung zu üben. Reitsitz wie in voriger Klasse, jedoch mit Schwingen rw. beim Absitzen. Seitsitz auf einem Schenkel wie in voriger Klasse, jedoch mit Drehungen beim Absitzen. Niedersprünge aus dem Kniestande ohne und mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Dr. Sprung zum Stand auf dem Pferde, Niedersprung ohne und mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Dr. Hocke mit einem Beine und mit beiden Beinen zum Sitz in dem Sattel, auf dem Hals und dem Kreuz und zum Stand auf der rechten Seite des Pferdes.

b. Hintersprünge. Sitz auf dem Kreuz bis auf dem Hals.

Klasse 2 = Realklasse 4.

a. Seitensprünge. Rückschwung mit geschlossenen, ge-

grätschten und gebeugten Beinen (oft zu üben). Mit Wendeschwung Seitfuß auf einem Schenkel mit $\frac{1}{2}$ Dr. Mit Wendeschwung und erweitertem Griff Reitfuß, z. B. Sitz in dem Sattel mit Stütz auf Vorderpausche und Kreuz, Sitz auf dem Hals mit Stütz auf Hinterpausche und Hals und dem entsprechend auf der andern Seite. Das Abstützen mit Hochschwingen der Beine. Hohe zum Stand auf der r. Seite. Mit Kehrschwung Reitfuß auf dem Hals, dem Kreuz und in dem Sattel. Schraubenaufsitz auf dem Hals und dem Kreuz. Hechtsprung von einzelnen.

b. Hintersprünge. Sitz auf dem Kreuz, auf dem Hals, einzelne Riesensprung. Sprung mit Wendeschwung l. und r. zum Seitfuß und Reitfuß auf dem Kreuz.

Klasse 1 = Realklasse 3.

a. Seitensprünge. Rückschwung mit Beinübungen. Aus dem Rückschwung mit Wendeschwung Versuch des Reitfußes auf dem Hals und dem Kreuz. Mit Wendeschwung und erweitertem und gewöhnlichem Stütz Reitfuß. (Sitz auf dem Hals r. mit Stütz auf Vorderpausche und Kreuz. Sitz auf dem Kreuz l. mit Stütz auf Hinterpausche und Hals. Sitz auf dem Hals r. mit Stütz auf beiden Pauschen. Sitz auf dem Kreuz l. mit Stütz auf beiden Pauschen. Sitz auf dem Hals r. mit Stütz außerhalb der Pauschen. Sitz auf dem Kreuz l. mit Stütz außerhalb der Pauschen. Das spreizende Bein schwingt in diesen letzten Fällen über beide Pauschen hinweg.) Mit Kehrschwung und erweitertem und gewöhnlichem Stütz Reitfuß. Diese Übungen sind den vorhergehenden entsprechend. Versuch des Seitfußes auf beiden Schenkeln auf dem Hals, dem Kreuz und in dem Sattel. Versuch der Flanke und Kehre mit verschiedenem Stütz. Hechtsprung.

b. Geschwünge. Versuch des Reitfußwechsels von dem Hals auf das Kreuz und in den Sattel oder vom Kreuz auf den Hals und in den Sattel.

c. Hintersprünge. Riesensprung. Sprung zum Sitz mit $\frac{1}{2}$ Dr. Mit Kehrschwung Reitfuß auf dem Kreuz.

13. Thema: Mit Kehrschwung und gewöhnlichem und erweitertem Stütz Reitfuß. Seitensprünge.

1. Stütz (St.) auf beiden Pauschen (P.) und Reitfuß l. in dem Sattel (S.).
2. Dasselbe r.

3. Wie 1., aber Sitz auf dem Kreuz (K.).
4. Dasselbe auf dem Hals (H.).
5. St. auf Bp. und K., Sitz l. in dem S.
6. St. auf H. und Hp., Sitz r. in dem S.
7. St. auf Hp. und H., Sitz l. in dem S.
8. St. auf Bp. und K., Sitz r. in dem S.
9. Wie 7., Sitz l. auf dem H.
10. Wie 8., Sitz r. auf dem Kr.
11. St. neben den B. außerhalb, Sitz l. in dem S.
12. Dasselbe r.
13. Dasselbe, aber Sitz l. auf dem H.
14. Dasselbe auf dem K.
15. St. auf beiden B., Sitz l. auf dem H.
16. Dasselbe r. auf dem K.

Realklasse 2.

- a. Seitensprünge. Aus dem Rückschwung mit Wendeschwung Reit- und Seit- und Flanke. Kehre. Versuch der Wende. Hecht. Hocke. Wolfsprünge. Grätschstand auf dem Pferde. Versuch der Grätsche.
- b. Geschwünge. Reit- und Seit- und Wendeschwung.
- c. Hintersprünge. Riesensprung. Springen über einen auf das Pferd gestellten Filztrichter. Sprung mit $\frac{1}{2}$ Dr. zum Sitz. Mit Kehrschwung Reit- und Seit- und Flanke auf dem Pferd und Versuch der Kehre über das Pferd.

F. Vock.

Klasse 6 und 5.

Übungen im Abspringen aus dem Stande und mit Anlauf zum Stand neben dem Vock und zum Sitz auf dem Vock. Versuch des Übersprungs. Abspringen aus dem Stande und Spreizen, Knieen und Stand mit einem und beiden Beinen auf dem Vock.

Beim Springen über den Vock empfiehlt es sich, jederzeit drei zuverlässige Schüler zur Verhütung des Hinfallens der Springer um das Gerät zu stellen.

Klasse 4 und 3 = Realklasse 6 und 5.

Springen in den Sitz und Überspringen, dabei den Vock in die Bahn lang- und breitgestellt. Hoch- und Weitspringen. Sprung zum Knieen und zum Stand auf dem Vock, Niedersprung vorwärts ohne und mit Drehen.

Klasse 2 = Realklasse 4.

Hochspringen, den Boock in die Bahn lang- und breitgestellt. Überspringen mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Dr. beim Niedersprunge. Weitspringen, den Boock in die Bahn lang- und breitgestellt. Springen über die Ecke des in die Bahn breitgestellten Boockes. Hechtsprung von einzelnen.

Klasse 1 = Realklasse 3.

Hochspringen, den Boock in die Bahn lang- und breitgestellt. Weitspringen vor und nach dem Abstützen, dabei den Boock in die Bahn lang-, breit- und diagonal gestellt. Schnurenspringen. Versuch der Übersprünge mit $\frac{1}{2}$ Dr. vor dem Boock. Hechtsprung.

Realklasse 2.

Übersprung mit $\frac{1}{2}$ Dr. vor dem Boock. Hoch- und Weitspringen. Springen über die Schnur und den Boock.

G. Springel.

Der Springel ist in allen Klassen ein Hauptgerät.

Springen hoch, weit, je nach dem Alter und den Fähigkeiten.

Das Abspringen mit einem bestimmten Beine ist das Ziel für Klasse 2. Sturmspringen wechselt im Sommer mit dem Schnurenspringen.

Springen über die Schnure beim Sturmspringen beginnt in Klasse 2.

Das Stabspringen ist eine schöne Leibeskunst, der man im Sommer auf allen Turnplätzen häufig begegnen sollte. Um hierin bald zu einem erfreulichen Resultate zu gelangen, übe man oft das Weitspringen tüchtig ein, bevor man zum Hochspringen über die Schnur verschreitet. Hierbei achte man streng darauf, den Stab immer in der verlängerten Mittellinie der Länge des Sprungbrettes einzusetzen. Deshalb zeichne man diese Linie auf dem Boden vor und bestimme bei jedem Sprunge den Einsatzpunkt, den man im Verlaufe des Springens immer weiter und weiter vom Sprungbrette verlegt. Ist man damit zu einer gewissen Grenze angekommen, und hat man eine gewisse Sicherheit erzielt, so wende man seine Aufmerksamkeit auf den Ort des Niedersprungs, der nun ebenfalls im voraus bestimmt, immer weiter hinaus zu verlegen ist.

Hat man auf diese Weise eine Sicherheit in der Handhabung des Stabes beim Springen erzielt, so verschreite man nun zum Hochspringen. Damit ist jedoch nicht gesagt, daß für die Zukunft das Weitspringen nicht mehr zu üben sei, nein, dieses und das Hochspringen wechseln miteinander ab.

H. Wagerichte Leiter.

Sie ist bis zur Klasse 3 Hauptgerät. — Bei den meisten Übungen kann ein gleichzeitiges Turnen von zwei, drei, vier Schülern an einer Leiter stattfinden.

Klasse 6 und 5.

Hang an den verschiedenen Hangflächen in bestimmten Zeiten, mit Beinübungen, im Wechsel mit Freiübungen. Springen in den Beugehang an den verschiedenen Hangflächen im Wechsel mit Freiübungen. Hangeln an den Holmen im Seit- und Querhange, ohne und mit Beinübungen (Spreizen und Fersenheben eines und beider Beine). Hang mit Seitsschwingen. Griffwechsel während des Hanges

Klasse 4 = Realklasse 6.

Hangeln vor- und rückwärts an den Holmen im Seit- und Querhange und mit verschiedenen Beinhalten. Aufspringen in den Liegehangstand und darin Armbeugen und -wippen.

Klasse 3 = Realklasse 5.

Hangeln vor- und rückwärts an Sprosse und Holm zugleich, im Seit- und Querhange mit verschiedenen Beinhalten und verschiedenem Griff. Dasselbe mit zwei-, drei-, viermaligem Vorgreifen (Spannhang) und mit ebenso vielmaligem Nachgreifen. Hangeln an den Sprossen im Seit- und Querhange vor- und rückwärts, mit Beinhalten.

Klasse 2 = Realklasse 4.

Hangzucken an den Holmen mit Beinhalten. Drehhangeln vor- und rückwärts an Ort mit Beinhalten. Spreizen der Beine in der Vorhebbalte.

Klasse 1 = Realklasse 3 und 2.

Hangzucken von Sprosse zu Sprosse vor- und rückwärts und

mit Beinhalten. Drehhangeln von Ort. Hangzucken an den Holmen mit Schwingen, vor- und rückwärts.

I. Schräge und senkrechte Leiter.

Klasse 4 und 3 = Realklasse 6 und 5.

Aufsteigen auf der vorderen Seite mit Griff auf dem Holm und der Sprosse mit Nach- und Übertritt. Aufhüpfen von Sprosse zu Sprosse mit Überspringen von einer und zwei Sprossen. Ebenso Abhüpfen. Steigen auf der hinteren Seite der Leiter. Sprung in den Hang mit verschiedenem Griff, in den Streck- und Beugehang, ohne und mit Beinhätigkeiten. Armwippen im Hangstand an der hinteren Seite vorlings mit verschiedenem Griff. Hangeln vorlings an den Holmen mit Beinhalten.

Klasse 2 und 1 = Realklasse 4 und 3.

Freisteigen. An der hinteren Seite rücklings steigen. Hangeln vor- und rücklings an Holm und Sprosse zugleich, mit Beinhalten und Seitenschwingen.

Realklasse 2.

Hangeln und Stüteln im Liegehang resp. -stütz auf der vorderen Seite der schrägen Leiter. Hangzucken an den Holmen und Sprossen.

K. Rundlauf.

Klasse 6 und 5.

Gehen und Laufen mit verschiedenem Griff und Hang. Laufen mit Sprungschritten. Versuche im Schwingen.

Klasse 4 und 3 = Realklasse 6 und 5.

Gehen und Laufen seitwärts mit Galopp- und Kreuzhüpfen. Galopphüpfen vorwärts. Laufen und Schwingen.

Klasse 2 und 1 = Realklasse 4, 3 und 2.

Schwingen über die Schnur. Am Boden hinschweben.

L. Kletterflangen und -tau.

Sie sind bis zu Klasse 3 Hauptgeräte.

Klasse 6 und 5.

Kletterhang an einer Stange im Wechsel mit Freiübungen.
Versuche im Aufklettern.

Klasse 4 und 3 = Realklasse 6 und 5.

Kletterhang an zwei Stangen. Klettern an zwei Stangen.
Klettern am Tau. Wanderklettern.

Klasse 2 und 1 = Realklasse 4, 3 und 2.

Klettern an den Stangen und den Tauen ohne Gebrauch der
Beine. An den Stangen Aufhängeln ohne und mit Schwingen.
Versuch der Fahne.

M. Großes Schwungseil.

Klasse 6 und 5.

Durchlaufen von einem oder gleichzeitig von zwei, drei u.
Schülern. Hüpfen im Seil 1, 2, 3 u. mal. Hüpfen mit Drehen.

Klasse 4 und 3 = Realklasse 6 und 5.

Das Seil wird entgegen geschwungen, dabei Laufen mit Über-
springen. Überspringen 2, 3, 4 mal während des Durchlaufens,
ohne und mit Drehen. Von beiden Seiten von zwei Schülern
Durchlaufen resp. Überspringen. Drehen im Seil und Zurücklaufen.

N. Schwebebaum.

In allen Klassen bis zur Klasse 3 ein untergeordnetes Gerät,
später ein Spielgerät.

Die in den betreffenden Klassen eingeübten Schrittarten.

O. Spiele.

Klasse 6 und 5.

Ballwerfen. Hundlauf. Tauziehen. Kasse und Maus. Ab-
schlagen des einen. Kämmerchenvermieten. Schwarzer Mann.
Das Knüttel geht rum. Blindkuh. Jakob, wo bist du?

Klasse 4 und 3.

Stelzenlaufen. Ringen mit Klößchen. Ballwerfen. Tauziehen.

Eins, zwei, drei, das letzte Paar herbei. Abschlagen des dritten Fuchß aus dem Loch. Der hüpfende Kreis. Rundlauf.

Klasse 2 und 1.

Schaukelringe (sofern solche vorhanden: Versuche im Schwingen). Schwebebaum. Stelzen. Klößchenringen. Ball. Tauziehen. Abschlagen des dritten. Rundlauf. Werwerfen.

Realklasse 2.

Werwerfen. Ball. Steinstoßen und -stemmen. Heben von entsprechend großen Hantel.

P. Schaukelringe.

Realklasse 2.

Beugehang. Versuch des Armstreckens aus dem Beugehange. Schwingen mit Anlaufen. Nesthang. Überdrehen.

Beispiele einer Gerätefolge für Schüler.

| Klasse 6 und 5. | Klasse 4 und 3. | Klasse 2 und 1. | Realklasse 2. |
|-----------------------|----------------------|-----------------------|--------------------|
| 1. Springen. | 1. Boß. | 1. Pferd. | 1. Barren. |
| 2. Wagerichte Leiter. | 2. Leiter.*) | 2. Reß. | 2. Springen. |
| 3. Gr. Schwungseil. | 3. Barren. | 3. Barren. | 3. Reß. |
| 4. Boß. | 4. Springen. | 4. Wagerichte Leiter. | 4. Pferd. |
| 5. Klettern. | 5. Klettern. | 5. Springen. | 5. Klettern. |
| 6. Springen. | 6. Boß. | 6. Reß. | 6. Barren. |
| 7. Wagerichte Leiter. | 7. Schwebebaum. | 7. Pferd. | 7. Springen. |
| 8. Gr. Schwungseil. | 8. Leiter.*) | 8. Barren. | 8. Reß. |
| 9. Boß. | 9. Springen. | 9. Springen. | 9. Boß. |
| 10. Klettern. | 10. Reß. | 10. Klettern. | 10. Leiter.**) |
| 11. Reß. | 11. Pferd. | 11. Boß. | 11. Pferd. |
| 12. Schwebebaum | 12. Klettern. | 12. Schräge Leiter. | 12. Schaukelringe. |
| (im Sommer). | 13. Gr. Schwungseil. | | |

*) Ist die wagerichte Leiter 2 mal hintereinander benutzt worden, dann wird die schräge Leiter genommen.

***) Schräge und wagerichte Leiter werden abwechselnd benutzt.

In der vorstehenden Gerätfolge sind die Hauptgeräte 2 mal die Nebengeräte 1 mal berücksichtigt worden.

II. Ziele für den Mädchenunterricht.

A. Frei- und Ordnungsübungen.

Klasse 6.

Grundstellung. Zehenstellung. Schrittstellungen. Fußwippen. Fersenheben. Beinspreizen. Kniewippen. Kumpfbeugen vor- und seitwärts. Armheben. Armbeugen und Armstrecken. Taktgang an und von Ort im $\frac{1}{4}$, $\frac{3}{4}$ und $\frac{2}{4}$ Takt; desgleichen Zehengang. Nachstellgang. Laufen an und von Ort im $\frac{1}{8}$ und $\frac{3}{8}$ Takt. Hüpfen mit beiden Beinen an Ort. $\frac{1}{4}$ Dr. l. und r.

Stirn- und Flankenreihe in gerader, gebogener und Kreis-aufstellung. Öffnen und Schließen derselben. Nebenreihen zu zweien aus einer Flankenreihe. Vor- und Hinterreihen zu zweien, aus der Stirn- und Kreisreihe. Umzug.

14. Thema: a. Fußwippen und Armheben.

b. Nachstellgang und Spreizen.

Die Abteilungen sind in Flankenpaaren aufgestellt.

- a. 1. 2 mal Fußw. in der Grundstellung in 4 Z. wechselt mit Armheben f. in 4 Z., und zwar in 2 Z. auf, in 2 Z. ab — wippt!
2. Dasselbe mit Armheben vorw.
3. Dasselbe mit Hochheben f.
4. Dasselbe mit Hochheben v.
5. 2 mal W. in der Seitenschrittstellung, dazu Seithebbalte der Arme in 4 Z., wechselt mit Armsenken und -heben, in 2 Z. ab, in 2 Z. auf.
6. Dasselbe mit Vorhebbalte.
7. Dasselbe mit Hochhebbalte und das Senken und Heben f.
8. Dasselbe v.
9. 2 mal W. in der Vorschrittstellung l. in 4 Z. wechselt mit 2 mal Hochheben f. in 4 Z., dabei beginnen die ersten der Paare mit Wippen, die zweiten mit Hochheben.
10. Dasselbe mit Hochheben v.
11. 2 mal W. in der Vorschrittstellung r., zum Wippen Hochhebbalte, dann Armsenken f. in 2 Z. und -heben in 2 Z. Das Beginnen wie bei 9.
12. Dasselbe, das Senken und Heben v.

13. 2 mal W. in der Kreuzschrittstellung l. in 4 Z., 1. Z. Kreuzst., 2. und 3. Z. Fußwippen mit Hochheben f., 4. Z. Stellung.
14. Dasselbe, aber Hochheben v.
15. Dasselbe, Kreuzst. r., aber in 1. Z. Hochheben f., in 4. Z. ab und in die Stellung hüpfen.
16. Dasselbe, Hochheben v.

Die Erweiterungen ergeben sich von selbst aus Nr. 9, 11, 13, 15.
— Jede Nummer wird 4 mal wiederholt.

- b. 1. 2 mal Nachstellgang f. l. in 4 Z., 2 mal Spreizen l. v. in 4 Z., hierauf in 8 Z. dasfelbe r.
2. Dasselbe, jedoch Spreizen f.
3. Dasselbe, jedoch Spreizen rw., beim Nachstellgang beginnen die ersten der Paare l., die zweiten r.
4. 2 mal Nachstellgang v. mit l. Ausschreiten in 4 Z., Spreizen v. l. in 4 Z. (1. Z. auf, in 4. Z. ab), hierauf dasfelbe rw. und Spreizen r. v.
5. Dasselbe mit Ausschreiten r. und Spreizen f.
6. Dasselbe mit Ausschreiten l., r. abwechselnd und Spreizen rw.
7. 2 mal Nachstellgang rw. mit l. Ausschreiten in 4 Z., Spreizen wie bei 4., in 3. Z. jedoch schlägt die Fußspitze in Schrittweite auf den Boden, hierauf das Schreiten v.
8. Dasselbe mit Ausschreiten r. und Spreizen f.
9. Dasselbe mit Ausschreiten l. und r. abwechselnd und Spreizen rw.
10. Die ersten der Paare das Schreiten wie bei 7., die zweiten wie bei 4. und dazu in der 1. und 3. Z. Ausstrecken der Arme aufwärts, Spreizen v. wie bei 4., jedoch Schlagen mit der Fußspitze je in 2. und 3. Z.
11. Dasselbe mit r. Ausschreiten, Spreizen und Schlagen f.
12. Dasselbe mit Ausschreiten l. und r. abwechselnd und Spreizen und Schlagen rw.
13. In den Paaren Stirn gegen Stirn! Dasselbe mit Ausschreiten l. rw., in der 2. Hälfte vorw., in der 1. und 3. Z. Ausstrecken der Arme f., bei dem Spreizen in der 1. Z. Schlagen v., 2. Z. f., 3. Z. v.
14. Dasselbe mit Ausschreiten r., beim Spreizen das Schlagen f. l., f. r. (die Beine kreuzen), f. l. in der 2. Hälfte f. r., f. l. (die Beine kreuzen), f. r.
15. Dasselbe mit Ausschreiten l., r. abwechselnd, beim Spreizen das Schlagen rw. l., v. l., rw. l., dann r.

Jede Übung ist 4 mal zu wiederholen.

Beim Nachstellgang kann ein Handefassen der Nachbarinnen, beim Schlagen mit der Fußspitze ein Kniewippen hinzugeordnet werden.

Klasse 5.

Fußklappen. Armhalten. Armschwingen. Armkreisen. Ausbreiten der Arme. Dreitritt, Drehhüpfen. Gegenschreiten. Schrittwechselgang. Nachstelllaufen. Schrittwechsellaufen. Hüpfen mit einem Beine, Hinken, Hopsen, Galopp hüpfen. $\frac{1}{2}$ Dr. l. und r. (besonders in die Schrittstellungen und aus denselben zurück in die Grundstellung).

Umkreisen, gleichzeitiges Kreisen, Vor-, Hinter- und Nebenreihen der einzelnen und auch der Paare. Gehen mit Drehungen. Gehen eines Vierecks. Schlingengang durch die Reihen. Gegenzug. Die einfachsten Fassungen.

15. Thema: Umkreisen und Ausbreiten der Arme.

1. Die ersten umkreisen die zweiten l. mit Taktgang in 8 Z., dann in 8 Z. Ausbreiten 2 mal, und zwar in 1. Z. Arme auf, 2. Z. f., 3. Z. v., 4. Z. ab, dann umkreisen die zweiten l. die ersten in 8. Z., hierauf wiederum das Ausbreiten.
2. Dasselbe mit Umkreisen r., die Armthätigkeit beginnt f.
3. Dasselbe wie 1., mit Zehengang, das Ausbreiten und Schließen der Arme mit einem flachen Bogen abwärts in 2. und 3. Z.
4. Dasselbe r., die Armbewegung f. beginnend.
5. Wie 1., aber mit Schrittwechselgang, das Ausbreiten und Schließen mit einem flachen Bogen aufwärts in 2. und 3. Z.
6. Dasselbe r., die Armbewegung beginnt f.
7. Gleichzeitiges Kreisen l. mit Taktgang und Fassen der Hände l., das Ausbreiten wie bei 1., jedoch mit einem flachen Bogen abw. in der 2. und einem flachen Bogen aufw. in der 3. Z. Bei der Wiederholung das Kreisen r.
8. Dasselbe, mit Zehengang und die Armthätigkeit f. beginnend.
9. Dasselbe mit Schrittwechselgang, das Ausbreiten wie bei 7., jedoch erst den Bogen aufw., dann abw.
10. Dasselbe mit Taktgang und beim Kreisen Hochheben der äußeren Arme, die Armbewegung f. beginnend. — Jede Nummer wird 4 mal wiederholt.

16. Thema: Umbildung der geraden Stirnreihe in die Stirnkreisreihe mit Rückbildung in Verbindung mit Seitsschritten und Taktgang, als Reigenschreitung nach dem Liebe: Schwestern u.

Der Reigenkörper ist eine gerade geschlossene Stirnreihe von 12 bis 16 Schülerinnen.

1. Teil.

1. Wechsel. Takt Schritte aller Reihenglieder an Ort (Arme verschränkt vorlings in der 7. Z. bei „—Hände—“) 8 Z.
2. W. Umbildung der Stirnreihe in eine geschlossene Stirnkreisreihe (durch entsprechendes Vorgehen an den Reihenden) . 8 Z.
3. W. Takt Schritte an Ort (Fassung Hand in Hand in Schulterhöhe in der 7. Z. bei „—stehn—“) 8 Z.
4. W. Öffnen der geschlossenen Stirnkreisreihe (durch Rückgehen aller Reihenglieder) 8 Z.
Händeklatsch wechselt dabei 4 mal mit der Fassung Hand in Hand ab.

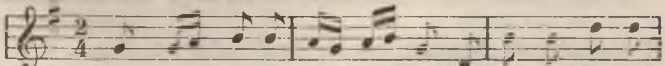
2. Teil.

1. W. Nachstellschritte aller Reihenglieder in der geöffneten Stirnkreisreihe seitwärts — erst zwei l. und dann zwei r. . . . 8 Z.
2. W. Takt Schritte an Ort. 8 Z.
3. W. Ganze Dr. l. aller Reihenglieder, dazu 8 Takt Schritte . 8 Z.
4. W. Schließen der geöffneten Stirnkreisreihe (durch Vorgehen aller Reihenglieder). Händeklatsch, Fassung Hand in Hand wie im 1. Teil 8 Z.

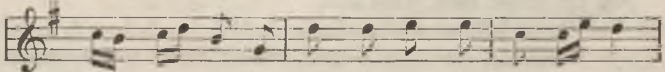
3. Teil.

1. W. Nachstellschritte aller Reihenglieder in der geschlossenen Stirnkreisreihe seitwärts — erst zwei r. und dann zwei l. . 8 Z.
2. W. Takt Schritte an Ort. Arme verschränkt vorlings . . . 8 Z.
3. W. Umbildung der geschlossenen Stirnkreisreihe in die gerade Stirnreihe (durch entsprechendes Rückgehen) 8 Z.
4. W. Taktgehen an Ort. Händeklatsch, Fassung Hand in Hand wie oben 8 Z.

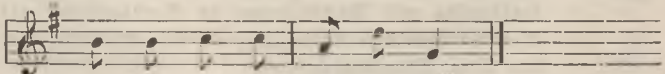
Vorstehender Reigen ist von Herrn Lehrer Kurth in Chemnitz.
Gemäßigt.



1. Schwestern, rei-chet euch die Hän-de zu dem Krei-se



oh = ne En = de, Kei = ne darf da = ne = ben stehn,



das ist lu = stig, das ist schön.

Verß 2.

Immer rund im frohen Kreise,
Singet laut und nicht so leise.
Wenn sich alle singend drehn,
Das ist lustig, das ist schön!

Verß 3.

Allen sei ins Herz geschrieben:
Wollen uns recht herzlich lieben!
Wenn sich Kinder recht verstehn,
Das ist lustig, das ist schön!

Klasse 4.

Kreuzschrittstellung. Beinschwingen. Weinkreisen. Schottischgang. Kreuzschrittgang. Wiegegung. Schrittwechselfüpfen. Schottischhüpfen. Kreuzhüpfen. Wiegehüpfen. Schrittzwirbeln. Kniewippgang. Grußschwingen.

Nebenreihen zu dreien, vieren und sechsen aus der Flankenlinie. Öffnen und Schließen der Reihen. Gehen eines Kreuzes. Reihungen mit Kreisen. Winkelzug. Gehen eines Kreises, einer Schleife, einer Achte. Kettengang durch die Reihen. Winden der Paare unter den verschränkten Armen hinweg. Kanonartige Übungsfolgen Die schwereren Fassungen.

17. Thema: Im Umzuge der Paare.

a. Wiegegung und Taktgang.

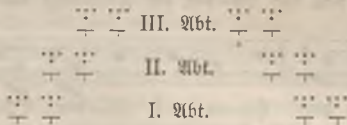
b. Galoppfüpfen und Winden unter den verschränkten Armen hinweg.

- a. 1. Wiegegung v. l., r. in 6 Z., wechselt mit 6 Takttr. an Ort, dabei die inneren Hände gefaßt (Hand in Hand).
2. Dasselbe, Wiegegung f. l., r.
3. Dasselbe v. mit Auftreten der äußeren Füße und mit Hochheben v. der äußeren und inneren Arme, abwechselnd in der 2. Z. des W.
4. Dasselbe f. nach außen und innen, jedoch Hochheben f. erst der inneren und dann der äußeren Arme.
5. Dasselbe v. mit Ab- und Zukehren in der 2. Z. des W. und mit Grußschwingen, dabei erst die inneren Arme, dann die äußeren hoch, zu dem Taktgang eine ganze Dr. r. in 6 Z., ohne Fassung der Hände.
6. Dasselbe f., eine ganze Dr. l.
7. Wie 5., jedoch Armschwingen, beim Abkehren die äußeren Arme hoch, die inneren so, daß die Hände bis an die äußeren Schultern kommen, die ganze Dr. beim Taktgang nach außen beginnen.
8. Dasselbe f., die ganze Dr. nach innen.
9. Wie 7., jedoch beide Arme schwingen hoch, eine ganze Dr. nach außen bei Fassung der inneren Hände.

10. Dasselbe *f.*, Dr. nach innen.
- b. 1. Gal. v. l. 2 mal, in 3. Z. Stellung, dann r. 2 mal, in 3. Z. Stellung, dabei die Arme vorlings verschränkt, der r. Arm oben, hierauf in 6 Z. windet sich die erste nach außen unter den verschränkten und hochgehobenen Armen hinweg, bei der Wiederholung windet die zweite nach außen.
2. Dasselbe *f. l.*, dann r., dabei Stirn gegen Stirn, das Winden wie vorher.
3. Dasselbe, nur beim Gal. $\frac{1}{4}$ Kreis beschreiben, bei der Armverschränkung ist der l. Arm oben, und das Winden beginnt die zweite.
4. Dasselbe, nur Gal. *f.* nach außen und innen (natürlich wird beim Gal. die Fassung aufgegeben), dabei die Paare in Stirn, das Winden wie zuvor.
5. Dasselbe schräg nach außen und innen im Zickzack, bei der Armverschränkung l. Arm oben und das Winden nach innen, die erste beginnt.
6. Dasselbe, nur Gal. v. nach außen und innen, dabei macht sich $\frac{1}{4}$ Dr. nötig, das Winden wie zuvor.
7. Dasselbe, aber Gal. schräg nach außen und innen, dabei treten die inneren Füße an, es findet also ein Kreuzen der einzelnen der Paare statt, bei der Armverschränkung r. Arm oben und das Winden nach innen, die zweite beginnt.
8. Dasselbe, aber Gal. *f.* nach außen und innen mit Kreuzen, das Winden wie zuvor.
9. Dasselbe, jedoch Gal. v. nach außen und innen, dabei $\frac{1}{4}$ Dr., mit Kreuzen, bei der Armverschr. der r. Arm oben und gleichzeitiges Winden nach außen in 6 Z.
10. Zusammenfassung: Gal. *f.* nach außen und innen, wie bei 4., in 6 Z., Wiegegang mit Ab- und Zukehren und Armschwingen, wie bei a. 10., in 6 Z., Taktgang an Ort mit einer ganzen Dr. nach außen, wie bei a. 7., Winden nach innen gleichzeitig, bei der Armverschränkung l. Arm oben. — Jede Nummer in beiden Folgen ist 4 mal zu wiederholen.
18. **Thema:** Vorgehen mit angeführter $\frac{1}{2}$ Drehung, Öffnen und Schließen der Paare durch Schritzwirbeln und gleichzeitiges Umkreisen. Als Kanonreigen nach der Eingeweise: Es tönen 2c.

Aufstellung: 3 Abteilungen in widergleicher Staffelfstellung. Jede Abteilung ist bei 12 Teilnehmerinnen eine geöffnete Linie von zwei Stirn-

paaren. Sind mehr als 12 zu bethätigen, dann ordnen sich dieselben linienweise hinter die einzelnen Abteilungen (die natürlich dafür einen weiteren Abstand von einander nehmen müssen), daß jede Abteilung zur Säule wird. Die punktierten Zeichen deuten letzteres an.



1. Wechsel.

- a. Die Paare gehen zwei Schritt vorwärts, in 3. Z. $\frac{1}{2}$ Dr.
Die rechten Paare treten r. an und haben $\frac{1}{2}$ Dr. r., die
linken Paare treten l. an und haben $\frac{1}{2}$ Dr. l. . . . = 3 Z.
 - b. Drei Tritte an Ort = 3 Z.
 - c. Wie a. = 3 Z.
 - d. Wie b. = 3 Z.
-
- 12 Z.

2. Wechsel.

- a. Öffnen des Paares seitwärts durch Schritzwirbeln (die
äußeren Füße treten an) = 3 Z.
 - b. Drei Tritte an Ort = 3 Z.
 - c. Schließen des Paares durch Schritzwirbeln (die inneren
Füße treten an) = 3 Z.
 - d. Drei Tritte an Ort = 3 Z.
-
- 12 Z.

3. Wechsel.

- a. und b. Gleichzeitiges Kreisen r. mit Fassung der rechten
Hände, die in Schulterhöhe zu halten sind, 2×3 Z. = 6 Z.
 - c. und d. Gleichzeitiges Kreisen l., Handfassung l., 2×3 Z. = 6 Z.
-
- 12 Z.

Diese Schreitung ist 3 mal nacheinander auszuführen, erst in Stirnstellung der Paare, dann in Gegenstellung derselben vorlings und zuletzt in Gegenstellung rücklings. Mit dem letzten Tritte der Schreitung sind die Stellungen für die zweite und dritte Ausführung sofort zu gewinnen. Am Schlusse des Reigens haben alle Paare wieder Stirnstellung zu nehmen.

Dieser sehr effektvolle Kanonreigen ist von Herrn Bürgerichullehrer H. Kurth in Chemnitz.

Ab. Spieß.

Es tö-nen die Vie-der, der Früh-ling kehrt wie-der. Es
flü-tet der Hir-te auf sei-ner Schal-mei: la
la la la la la la la la la la la la la la la.

Klasse 3.

Schrittstellungswechsel. Walzerzwirbeln. Die gehabten Gang- und Hüpfarten, soweit als thunlich, mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen. Kreuzzwirbeln. Spreizzwirbeln. Schleif- und Schlagschöpfen.

Kreisübungen der Paare und Viererreihen: Rad, Ring, Stern. Die dagewesenen Reihungen mit Ausweichen der Führerin. Schwenkungen der Stirnreihe. Ziehen der Flankenreihe: Schlingeln, Kette der Paare.

19. Thema: Schottisch, Taktgang an Ort, Schrittzwirbeln, Kreisen und Schwenken in der Stirnlinie. Als Reigen nach dem Viere: D, welsch eine schöne Zeit — von Herrn Lehrer Kurth in Chemnitz zusammengestellt.

Aufstellung: Eine geöffnete Stirnlinie von zwei geschlossenen Zweierreihen (Paaren), natürlich in einer Schulklasse von z. B. 32 Kindern zeigt die Aufstellung acht solcher Doppelpaare oder Stirnlinien, die hintereinander in Säulen geordnet sind.

1. Teil.

1. Wechsel. 2 mal Schottisch v. mit anschließenden 4 Taktr. an Ort 8 Z.
2. W. 8 Tr. an Ort, jeder erste von viere gehüpft und dazu $\frac{1}{4}$ Dr., bei diesen Dr. die ersten Paare r., die zweiten l. nach außen 8 Z.
3. W. Wie 1. 8 Z.
4. W. Wie der 2., das Drehen nach innen 8 Z.
5. W. Öffnen der Paare durch Schrittzwirbeln nach außen in 4 Z., mit anschließenden 4 Taktr. an Ort. 8 Z.

6. W. Schließen der Paare durch Schritzwirbeln nach innen, 4 Tr. an Ort 8 B.
7. W. Die ersten der Paare umkreisen die zweiten r. mit Taktgang, den ersten von 4 Schr. gehüpft 8 B.
8. W. Dasselbe von den zweiten der Paare 8 B.
9. W. Gleichzeitiges Kreisen in den Paaren l. mit Händefassen 8 B.
10. W. Umstellung der Glieder (Paare) der Stirnlinie in Gegenstellung vor- und rücklings durch $\frac{1}{4}$ Schwenkung um die äußeren Führerinnen rw. in den ungeradzahligen und durch $\frac{1}{4}$ Schwenkung um die inneren Führerinnen rw. in den geradzahligen Stirnlinien gleichzeitig in 4 B. mit einem angefügten Schlußtritt und 3 B. Pause 8 B.

2. Teil.

Derselbe entspricht vollständig dem 1. Teile, im 10. Wechsel jedoch wird durch $\frac{1}{4}$ Schwenkung um die vorderen Führerinnen vorw. die ursprüngliche Aufstellung wiedergewonnen.

In beiden Teilen wird bei Zuchheidi heida auf die 1. Taktzeit zum Hupf ein Händeklatsch zugeordnet.

Fröhlich.

1. O, welche schöne Zeit, Zuch-hei-bi,
 Zuch-hei-da, ist doch uns're Zuch-hei-da,
 Zuch-hei-bi, hei-da. O, wie woll'n wir fröhlich sein,
 fröhlich wie die Vö-gel-ein, Zuch-hei-bi-hei-bi-hei-da,
 juch-hei-bi, juch-hei-da; Zuch-hei-bi hei-bi, hei-da,
 juch-hei-bi, hei-da.

Vers 2.

Doß, daß diese schöne Zeit Woll'n wir alle engelrein,
Keine von uns je bereut, Schuldlos in der Freude sein.

Klasse 2 und 1.

Schwenkhopsen, Doppelschottisch. Die Freiübungen in den mannigfachsten und schwierigsten Verbindungen.

Reihungen, Schwenkungen, Winkel- und Gegenzüge in und aus Figurenstellungen: Viereck, Kreuz, Stern, Fächer. Stellungswechsel der Reihen. Reigenartige Verbindungen des Öffnens und Schließens, der Reihungen und des Kreisens, des Ziehens und Schwenkens. Kettengang in den Viererreihen.

Die Freiübungen sind in allen Klassen auch mit Beihilfe des Stabes von Zeit zu Zeit vorzunehmen. Solche Stabübungen sind für die Mädchen ebenso nutzenbringend, als sie auf den Zuschauer erfreuend wirken.

20. Thema: a. Stern und Doppelschottisch.

b. Schwenkhopsen und Schritzwirbeln.

Die Viererreihen des Reihenkörpers sind in Flankenäulen geordnet. Jede Nummer ist 4 mal zu wiederholen.

- a. 1. Gehen des Sterns links mit Taktgang in 8 Z. (die ersten und zweiten der 1. und 2. Reihe, desgleichen die dritten und vierten bilden je einen Stern), hierauf Doppelschottisch f. l. und r. in 8 Z.
2. Dasselbe r., der Schottisch beginnt auch r.
3. Stern wie bei 1., jedoch dabei Zehengang und Hochheben der äußeren Arme (in der 1. Z. auf, in der 8. ab), hierauf wechselt Doppelschottisch v. l. mit rv. r.
4. Dasselbe r., der Schottisch beginnt rv. r.
5. Stern wie bei 3., jedoch mit Schrittwechselgang, Doppelschottisch f. l. und r. mit $\frac{1}{2}$ Dr. l., r., je in der 3. Z.
6. Dasselbe r., Doppelschottisch beginnt auch r.
7. Stern wie bei 5., Doppelschottisch v. l. und rv. r. mit je $\frac{1}{2}$ Dr. l., r.
8. Dasselbe r., Doppelschottisch erst r. rv., dann l. v.
9. Stern wie bei 5., aber das Schrittwechseln im Zehengange, Doppelschottisch f. ohne Dr., widergleich in den Rotten, die ersten und dritten beginnen l., die zweiten und vierten r.
10. Dasselbe r., Doppelschottisch v. und rv., in den Reihen widergleich, die ungeradzahlgigen Reihen beginnen v., die geradzahlgigen rv.

- b. 1. Schwenkhopfen l. wechselt mit Schritzwirbeln r., Schwenkhopfen r. wechselt mit Schritzwirbeln l. in je 4 Z. = 16 Z.
2. Dasselbe widergleich, die erste und zweite Notte beginnt das Schwenkh. l., die dritte und vierte r.
3. Wie 1., aber in jeder 3. Z. des Schwenkh. Ausstrecken der Arme aufwärts.
4. Wie 2., jedoch mit dem Ausstrecken von 3.
5. Wie 1., zum Schwenkh. Ausstrecken vorw.
6. Dasselbe, jedoch die 1. und 4. Notte beginnt l., 2. und 3. r.
7. Wie 1., aber Ausstrecken f.
8. Dasselbe, jedoch die 1. und 3. Notte beginnt l., die 2. und 4. r.
9. Dasselbe, aber die 1. und 3. Notte beginnt mit Schwenkh. l., die 2. und 4. Notte mit Schritzwirbeln r.
10. Dasselbe mit Ausstr. aufw., die 1. und 3. Notte beginnt mit Schritzwirbeln r., die 2. und 4. Notte mit Schwenkhopfen l.

Zusammenfassung: Stern l. mit Doppelschottisch, nach je 8 Z., also nach einer halben Umdrehung des Sterns, Schwenkhopfen nach außen und innen in 8 Z., Taktgang an Ort mit 2 mal Hochheben der Arme vorwärts (in 2 Z. auf, in 2 Z. ab) in 8 Z., Schritzwirbeln nach außen und innen in 8 Z. — Diese Übung 4 mal.

21. Thema: Wiegegung mit Armschwingen und Kreisen, durchgeführt in einem Reigen nach dem Viere: Es murmeln die Wellen.

Die Anlage dieses Reigens ist in der Hauptsache einem von Herrn Direktor Nitz in Dresden komponierten Reigen entnommen. Er ist für 16 oder 32 SchülerInnen berechnet. Bei Beginn desselben sind die Reihen des Körpers in Flankenreihen geordnet.

1. Vers.

1. Wechsel. In 24 Z. Wiegegung f. l., r., die ungeradzahligem Reihen beginnen l., die geradzahligem r.
2. W. In 24 Z. 2 mal gleichzeitiges Kreisen l., r., der entsprechenden Rottenglieder der 1. und 2., der 3. und 4. . . Reihe ohne Händefassen.
3. W. Wie der 1., jedoch die ungeradzahligem Reihen beginnen r., die andern l.
4. W. Wie der 2., jedoch erst r., dann l. und mit Händefassen. In der 24. Z. r. um.
5. W. Wie der 1., die 1. und 3. Notte beginnt l., die 2. und 4. r.

6. W. Wie der 2., es kreisen die ersten und zweiten, die dritten und vierten der Reihen.
7. W. Entsprechend dem 3. W.
8. W. Entsprechend dem 4. W. In der 24. Z. I. um.

Die ungeradzähligen Reihen treten an die geradzähligen heran. Hierdurch bilden sich scheinbar Paare, der Kürze wegen werden sie in der Folge auch so genannt.

2. Vers.

1. W. Wie der 1. W. des 1. Verses, jedoch die 1. und 2., 5. und 6. . . . Reihe beginnt l., die andern r.
2. W. Gleichzeitiges Kreisen der Paare l. zum Stellungswechsel, d. h. die vierten der 1. und 2. Reihe gehen mittelst Kreisens auf den Platz der vierten der 3. und 4. Reihe, letztere sind mittlerweile auf den Platz der vierten der 1. und 2. Reihe gelangt, desgleichen die übrigen Paare. Dies in 12 Z., hierauf in 12 Z. gleichzeitiges Kreisen l. mit Händefassen.
3. W. Wie der 1., nur beginnt der Wiegegang nach außen.
4. W. Wie der 2., in der 24. Z. r. um, die ersten und dritten der Reihen treten gleichzeitig an die zweiten und vierten heran, es bilden sich Paare.
5. W. Entsprechend dem 1., die Paare gegeneinander.
6. W. Entsprechend dem 2., jedoch kreisen die Paare r. und gleichzeitiges Kreisen r.
7. W. Entsprechend dem 1., die Paare beginnen nach außen.
8. W. Entsprechend dem 4., jedoch r. Kreisen.

Die ersten und zweiten, die dritten und vierten der Reihen Stirn gegen Stirn, also Aufstellung zur Gasse, der Abstand zwischen den einzelnen wie im 2. Verse.

3. Vers.

1. W. Wiegegang f. l., r. von allen.
2. W. Entsprechend dem 2. W. des 2. Verses, nur Stellungswechsel der gegenüberstehenden Paare, beim Wechsel ein Fassen der Hände zum Ring.
3. W. Wie 1. W.
4. W. Entsprechend dem 2. W., in der 24. Z. um zur Gasse zwischen der 1. und 2., 3. und 4. . . . Reihe.
5. W. Wiegegang f. r., l.
6. W. Dem 2. W. entsprechend, jedoch das Kreisen r.
7. W. Wie 5. W.

8. W. Dem 4. W. entsprechend, jedoch r. Kreisen, in der 24. Z. um zur Gasse zwischen der 1. und 2. und der 3. und 4. Kotte.

4. Vers.

1. W. Wiegegung vorn. I., r. in 12 Z., in 12 Z. zurück, dabei ab- und zukehren in den Paaren.
2. W. Wie 2. W. des 3. Verses, jedoch ohne Ringfassung, vielmehr gehen die einzelnen der geöffneten Paare an einander l. vorüber in 12 Z., dann gleichzeitiges Kreisen l. in 12 Z. mit Fassen der l. Hände.
3. W. Dem 1. W. entsprechend.
4. W. Dem 2. W. entsprechend, in der 24. Z. um zur Gasse zwischen den Reihen.
5. bis 8. W. entsprechen dem 1. bis 4. W., jedoch hier das Kreisen r. Beim letzten W. in der 24. Z. um zur Gasse zwischen den Kotten.

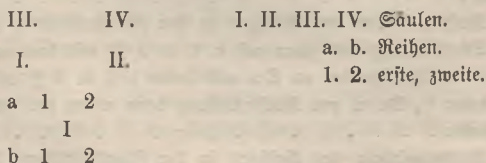
5. Vers.

Sämtliche Wechsel entsprechen den Wechseln des 4. Verses, jedoch beginnt der Wiegegung stets rückwärts; ferner beim Stellungswechsel öffnen im 2. W. die Paare der 1. und 3. Kotte und heben die gefassten Arme hoch, die Paare der 2. und 4. Kotte gehen unter den Armen hinweg, im 4. W. umgekehrt; im 6. W. öffnen die Paare der ungeradzahligen, im 8. W. die der geradzahligen Reihen. In der letzten Z. um zur Stellung wie zu Anfang des Reigens.

Es sei hier noch ein Reigen von Herrn Lehrer Kurth in Chemnitz angefügt, der dasselbe Lied der Reigenschreitung zu Grunde gelegt hat; dabei werden jedoch die letzten 8 Takte nicht wiederholt.

22. Thema: Wiegegehen in Stirn- und Gegenstellung, Walzerzwirbeln in Flankenstellung und gleichzeitiges Kreisen und Kettengehen.

Reigenkörper: Ein geöffnetes Gefüge von vier Stirnsäulen aus je zwei Paaren bestehend, in dieser Aufstellung:



Ausführungsweisen:

Wiegegehen in der Stirnstellung mit Schwingen des einen Armes zur Beughalte über den Kopf.

Wiegegehen in der Gegenstellung mit Schwingen beider Arme, des einen zur Beughalte über den Kopf, des andern zur Beughalte nach der entgegengesetzten Schulter.

Kreisen mit Schrittwechselfritten ($\frac{3}{4}$), dabei mäßiges Kniewippen jeden ersten Drittes, ebenso das

Kettengehen.

Das Walzerzwirbeln in Flankenstellung geschieht aus der Stirn- oder Rückenstellung durch entsprechende $\frac{1}{4}$ Dr. in der 1. Z. des Zwirbelns.

1. Teil.

- 1. Wechsel. Acht Wiegeschritte l. und r. in der Stirnstellung an Ort mit Antreten l. aller Reihenglieder 24 Z.
- 2. W. Gleichzeitiges Kreisen der ersten mit den zweiten r. in den Reihen 24 Z.
- 3. W. Walzerzwirbeln des Gefüges in der Flankenstellung l. (aus Stirnstellung) und zwar erst l. seitwärts in 9 Z. und drei anschließenden Taktritten an Ort und dann r. f. in 9 Z. mit angefügter $\frac{1}{4}$ Dr. l. zur Rückenstellung beim ersten der drei Taktschritte 24 Z.
- 4. W. Walzerzwirbeln des Gefüges in der Flankenstellung r. (aus Rückenstellung) und zwar genau so wie im 3. W. dieses Teiles zur schließlichen Stirnstellung um 24 Z.
- 5. W. Acht Wiegeschritte l. und r. in der Gegenstellung der ersten und zweiten in den Reihen 24 Z.
- 6. W. Kettengehen r. von denselben 24 Z.

2. Teil.

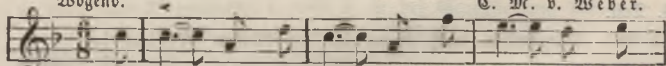
- 1. W. Wiegegehen l. und r. in der Stirnstellung an Ort mit Antreten r. aller Reihenglieder 24 Z.
- 2. W. Gleichzeitiges Kreisen der ersten mit den ersten und der zweiten mit den zweiten l., gleichzeitig in den Reihen der Säulen 24 Z.
- 3. W. Walzerzwirbeln des Gefüges in der Flankenstellung r. (aus Stirnstellung) und zwar erst r. f. in 9 Z. mit drei anschließenden Taktschritten an Ort und dann l. f. in 9 Z. mit angefügter $\frac{1}{4}$ Dr. r. zur Rückenstellung beim ersten der drei Taktschritte 24 Z.
- 4. W. Walzerzwirbeln des Gefüges in der Flankenstellung l.

- (aus Rückenstellung) und zwar genau so wie im 3. W. dieses
 Theiles zur schließlichen Stirnstellung um 24 Z.
5. W. Wiegegehen in der Gegenstellung der im 2. W. dieses
 Theiles zusammengehörigen Reihenglieder 24 Z.
6. W. Kettengehen derselben 24 Z.
3. Teil.
1. W. Wiegegehen nach außen in den Säulen beginnend:
 r. Säulen (1. und 3.) = r.
 l. Säulen (2. und 4.) = l. 24 Z.
2. W. Kreifen der ersten der 1. Reihen mit den zweiten der
 2. Reihen in den Säulen r.
 Die anderen Reihenglieder Wiegegehen in Stirnstellung an
 Ort 24 Z.
3. W. Walzerzwirbeln der Säulen
 r. Säulen = 3. W. von Teil 2.
 l. Säulen = 3. W. von Teil 1. 24 Z.
4. W. Walzerzwirbeln
 r. Säulen = 4. W. von Teil 2.
 l. Säulen = 4. W. von Teil 1. 24 Z.
5. W. Wiegegehen in der Gegenstellung der im 2. W. dieses
 Theiles kreisenden Reihenglieder, die anderen Wiegegehen in
 Stirnstellung 24 Z.
6. W. Kettengehen der im 5. W. dieses Theiles in der Gegen-
 stellung wiegegehenden Reihenglieder 24 Z.
4. Teil.
1. W. Wiegegehen nach innen in den Reihen (Paaren) be-
 ginnend 24 Z.
2. W. Kreifen der ersten der 2. Reihen mit den zweiten der
 1. Reihen in den Säulen l.
 Die anderen Reihenglieder Wiegegehen in der Stirnstellung
 an Ort 24 Z.
3. W. Walzerzwirbeln in den Reihen aller Säulen und zwar
 der ersten = 3. W. von Teil 1.
 der zweiten = 3. W. von Teil 2, in den Reihen 24 Z.
4. W. Walzerzwirbeln in den Reihen aller Säulen und zwar
 der ersten = 4. W. von Teil 1.
 der zweiten = 4. W. von Teil 2, in den Reihen 24 Z.
5. W. Wiegegehen in der Gegenstellung der im 2. W. dieses

- Leiles freijenden Reihenglieder, die anderen Wiegegehen in Stirnstellung 24 Z.
6. W. Kettengehen der im 5. W. dieses Teiles in der Gegenstellung wiegegehenden Reihenglieder 24 Z.
5. Teil.
1. W. Wiegegehen nach außen und innen in den Reihen (Paaren) beginnend
 die hinteren Säulen (3 und 4) nach außen,
 die vorderen Säulen (2 und 1) nach innen 24 Z.
2. W. Kreifen aller Reihenglieder jeder Säule um die Säulenmitte zum Stern 24 Z.
3. W. Walzerzwirbeln in den Reihen der vorderen Säulen nach innen
 die ersten = 3. W. von Teil 1.
 die zweiten = 3. W. von Teil 2.
 in den Reihen der hinteren Säulen nach außen
 erste = 3. W. von Teil 2.
 zweite = 3. W. von Teil 1 24 Z.
4. W. Walzerzwirbeln: dieselben Reihenglieder die 4. W. aus den bezeichneten Teilen 24 Z.
5. W. Wiegegehen in der Gegenstellung sämtlicher Reihenglieder in jeder Säule nach der Säulenmitte 24 Z.
6. W. Kettengehen derselben im Ringe jeder Säule mit Drehung zur Stirnstellung in der letzten Z. 24 Z.

Wogend.

G. M. v. Weber.



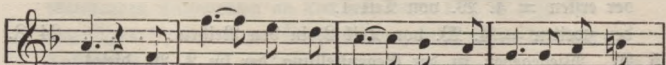
1. Es mur - meln die Wel - len, es säu - felt der



Wind, sie schau - teln im Spie - le den Ra - chen ge-



lind. Wir glei - ten hin - un - ter das U - fer ent-



lang und sin - gen am Ru - ber den Mor - gen - ge-

Klasse 4.

Laufen und Springen über das entgegenschwingende Seil ohne und mit Drehungen.

Klasse 3.

Hopsen, Galopp-, Schrittwechsel- und Schottischlaufen im schwingenden Seile.

Klasse 2.

Springen mit Drehungen im schwingenden Seile. Springen über das entgegenschwingende Seil mit verschiedenem Anlauf und Hüpfen im Seile.

Klasse 1.

Verbindung des Überspringens mit dem Nachlaufen. Verbindung von Übungen mit dem kurzen Schwungseile, mit den Stäben mit Übungen im langen Seile.

C. Springen.

Klasse 6.

Sprünge ohne Anlauf weit und tief, ohne und mit Drehungen, ohne und mit zugeordneten Armthätigkeiten. Dasselbe mit Anlauf.

Klasse 5.

Sprünge ohne Anlauf weit und tief, aus den Schrittstellungen und in dieselben, ohne und mit Drehungen und zugeordneten Armthätigkeiten. Dasselbe mit Anlauf.

Klasse 4.

Hoch- und Tiefsprung in den Hang und aus demselben an wagerechten, schrägen und senkrechten Geräten. Springen hoch, weit und tief.

Klasse 3, 2 und 1

haben nur mäßige Sprungübungen.

D. Stangen.

Klasse 6.

Hüpfen in den Streckhang mit zugeordneten Beinthätigkeiten, verschiedene Griffe, Grifffhöhe.

Klasse 5.

Fortgesetztes Hüpfen auf und nieder. Hangstand, verschiedene Griffe und Beinthätigkeiten dazu. Dauerhang ohne und mit Handlüften.

Klasse 4.

Dauerhang, mit Schwingen, ohne und mit Handlüften. Hangeln im Streckhang an Ort und von Ort.

Klasse 3.

Hüpfen in den Beugehang. Wanderhangeln.

Klasse 2.

Hangeln im Streckhang an und von Ort, mit Schwingen und Handlüften. Hangeln im Beugehang an Ort.

Klasse 1.

Hangeln im Beugehang von Ort. Hangeln im Streck- und Beugehang.

E. Leiter.

Klasse 6.

Hüpfen in den Streckhang mit den verschiedenen Griffarten an den Holmen und Sprossen an der wagerechten und schrägen Leiter.

Klasse 5.

Daselbe mit zugeordneten Beinthätigkeiten und mit verschiedenen Schrittstellungen und Drehungen beim Abgange. Steigen an der senkrechten Leiter.

Klasse 4.

Hang an der wagerechten und schrägen Leiter mit Schwingen

und Handlüften. Hangeln an Ort an der wagerechten und schrägen Leiter.

Klasse 3.

Hangeln von Ort an der wagerechten und schrägen Leiter. Fortgesetztes Auf- und Niederhüpfen in den Beugehang und aus denselben. Beugehang auf Dauer. Hangeln in verschiedenen Taktarten.

Klasse 2.

Hangeln im Beugehang an Ort. Hangeln im Streckhang von Ort mit Schwingen, Weinthätigkeiten und Drehungen.

Klasse 1.

Hangeln im Beugehang von Ort mit Schwingen, Weinthätigkeiten und Drehungen.

F. Reck.

Klasse 6.

Hüpfen in den Streckhang. Dauerhang bei verschiedenem Griff. Handlüften. Griffwechsel.

Klasse 5.

Daselbe mit Drehungen und Weinhalten während des Hanges, ohne und mit Drehungen und Schrittstellungen beim Abgange.

Klasse 4.

Streckhang mit Schwingen und Handlüften. Hangeln im Streckhang an und von Ort. Liegestütz und -hang. Streckstütz am hüfthohen Reck.

Klasse 3.

Auf- und Niederhüpfen in und aus dem Beugehang fortgesetzt. Hangeln im Streckhang an und von Ort mit Schwingen und Handlüften, mit Drehungen.

Klasse 2.

Springen zum Stütz am hüfthohen Reck. Hangeln im Beugehang an Ort mit Schwingen, Handlüften, Drehungen und Weinhalten.

Klasse 1.

Hangeln im Beugehang von Ort mit Schwingen, Handlüften und Drehungen. Hangeln in verschiedenen Taktarten. Hangzucken.

G. Barren.

Klasse 6 und 5. —

Klasse 4.

Vorübungen zum Sprung in den Streckstüb. Sprung zum Streckstüb mit Beinhalten. Schwingen ohne und mit Beinhätigkeiten.

Klasse 3.

Stüb mit Handlüften. Dauerstüb mit Drehungen und Beinübungen. Stübeln an Ort.

Klasse 2.

Stübwechsel von Holm zu Holm. Stüb mit Seitfuß innerhalb des Barrens. Schwingen mit Handlüften und Beinhätigkeiten. Liegestand vor- und rücklings.

Klasse 1.

Stübeln von Ort. Dasselbe mit Schwingen und Beinhätigkeiten. Unterarmstüb. Langsames Herabgehen aus dem Streckstüb zum Stand.

H. Schwebesangen.

Klasse 6.

Aufsteigen zum Stand auf beiden, auf einem Beine. Verschiedene Schrittstellungen aus diesem Stande und in denselben zurück. Schwebegehen vorwärts mit Fassungen.

Klasse 5.

Stand mit verschiedenen Beinhalten und Beinbewegungen. Schwebegehen rückwärts mit Fassungen.

Klasse 4.

Schwebegehen vor- und rückwärts ohne Fassungen. Dasselbe mit Armhalten und anderen Armthätigkeiten. Schwebegehen vor- und rückwärts mit Fassungen und Beinthätigkeiten.

Klasse 3.

Schwebegehen mit Nachstell-, Schrittwechsel- und Wiegeschritten und Fassungen.

Klasse 2.

Schwebegehen mit Schottischhüpfen, Schleif- und Schwenkhopsen und Fassungen.

Klasse 1.

Schwebegehen mit Ausweichen. Schwebegehen mit Drehungen.

I. Nebengeräte.

Sturmsprungbrett. Kurzes Schwungseil. Schaukelringe.

K. Spielgeräte.

Stelzen. Rundlauf. Ball.

L. Spiele.

Etwa drei, vier Vertreter in beliebiger Auswahl, z. B.

Klasse 6 und 5.

Gänsebieb. Katze und Maus. Ballspiele.

Klasse 4 und 3.

Kammerchenvermieten. Abschlagen der Dritten. Reifspiele.

Klasse 2 und 1.

Besonders die schweren Fangeballspiele.

Beispiel einer Gerätefolge für Mädchen.

Klasse 5 und 6.

1. Stangen.
2. Springen.

Klasse 4 bis 1.

1. Stangen.
2. Springen.

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 3. Leiter. | 3. Leiter. |
| 4. Schwebestangen. | 4. Schwebestangen. |
| 5. Reck. | 5. Barren. |
| 6. Großes Schwungseil. | 6. Reck. |
| | 7. Großes Schwungseil. |

Die Neben- und Spielgeräte werden nach dem Ermessen des Lehrers in diese Folge eingeschaltet, desgleichen auch die Turnspiele.

Vorstehende Klassenziele enthalten nur einen kurzen Abriss des in den Klassen zu behandelnden wesentlichen Turnstoffes. Es bedarf wohl kaum der besonderen Hervorhebung, daß die Übungen der vorhergehenden Klassen in den folgenden nach Ermessen und Bedürfnis zu wiederholen sind. Daß während des Turnbetriebes der denkende Lehrer beim Entwickeln der gestellten Aufgabe eine Anzahl hier nicht genannter Übungen, namentlich solcher, die an sich von untergeordneter Bedeutung sind, aber bei Zusammenstellungen einen großen Wert erlangen können, wird mit benutzen müssen, ist selbstverständlich, denn auch im Turnen, dies sei auch an dieser Stelle betont, soll man entwickeln und nicht drillen: eignet sich doch hierzu der Turnstoff in vorzüglicher Weise.

III. Beispiele von Übungsfolgen für Turnvereine.

Nachfolgende Beispiele sind den Übungsfolgen entnommen, die ich in der deutschen Turnzeitung unter „Übungsfolgen für Vereine“ veröffentlicht habe.

A. Frei- und Ordnungsübungen.

23. Thema: a. Gehen eines Vierecks, Aufhüpfen mit Kniewippen und Armstoßen.

b. Arm- und Beinkreisen.

1. 3 Schr. v. in 3 B., in der 4. B. l. um und Grundstellung; dann 4 Tr. an Ort. Dieses 4 mal, nach je 8 B. 2 mal Aufhüpfen mit Kniewippen in je 4 B. (vgl. 4. Thema S. 226).
2. Armkreisen v. mit beiden Armen in 4 B. wechselt mit Beinkreisen v. je 1 mal l. und r. in 4 B. (4 mal in 32 B.).
3. Die 1. Übung, jedoch ein Viereck r.
4. Die 2. Übung, jedoch das Kreisen rw.

5. Arme zum Stoß — an! Entsprechend der 3. Übung, jedoch die erste und zweite Rotte geht ein Viereck l., die dritte und vierte ein Viereck r. und beim Aufhüpfen sowohl zum Behenstand als auch zum Aufschleun je ein Hochstoßen der Arme.
6. 2 mal Armkreisen v. in 4 Z. wechselt mit Beinkreisen v. l. in 4 Z., bei der Wiederholung in gleicher Weise Beinkreisen r. (das Ganze 4 mal in 32 Z., jedes Bein kreist also hierbei 2 mal).
7. Arme zum Stoß — an! Entsprechend der 5. Übung, nur geht die erste und zweite Rotte r., die dritte und vierte l. und zum Aufhüpfen Armstoßen v.
8. Arme — ab! Die 6. Übung, nur das Kreisen rv.
9. Arme zum Stoß — an! Entsprechend der 7. Übung, die erste und vierte Rotte geht jedoch ein Viereck l., die zweite und dritte r., zum Aufhüpfen wieder Hochstoßen der Arme und beim Niederhüpfen Springen zur Grätsch-, in der darauffolgenden 3. Springen zur Grundstellung.
10. Hebt die Arme hoch — hebt! Armkreisen v. aus der Hochhehalte in 4 Z. wechselt mit Beinkreisen v. je 1 mal l. und r. in 4 Z. und zu jedem Beinkreisen 1 mal Fußwippen des Standbeins (das Ganze 4 mal in 32 Z.).
11. Arme zum Stoß — an! Entsprechend der 9. Übung, die erste und vierte Rotte geht jedoch ein Viereck r., die zweite und dritte Rotte l. und zum Aufhüpfen Vorstoßen der Arme.
12. Hebt die Arme hoch — hebt! Die 10. Übung, jedoch das Kreisen rv.
13. Arme zum Stoß — an! Entsprechend der 11. Übung, die erste und dritte Rotte geht jedoch ein Viereck l., die zweite und vierte r., zum Aufhüpfen wieder Hochstoßen der Arme und beim ersten Aufhüpfen in der Grätschstellung verbleiben (es beginnt daher das 2. Aufhüpfen aus dieser Stellung) und beim 2. Niederhüpfen Springen zur Grundstellung.
14. Hebt die Arme hoch — hebt! Aus der Hochhehalte 2 mal Armkreisen v. in 8 Z. wechselt mit Beinkreisen je 1 mal l. und r. in 8 Z. und zu jedem Beinkreisen ein Fußwippen des Standbeins in 4 Z. (das Ganze 4 mal in 64 Z.).
15. Arme zum Stoß — an! Entsprechend der 13. Übung, die erste und dritte Rotte geht jedoch r. und die zweite und vierte l., zum Aufhüpfen Vorstoßen der Arme.

16. Hebt die Arme hoch — hebt! — Die 14. Übung, jedoch das Kreisen rw.

Bei vorstehenden Übungen haben die Turner einen Abstand von zwei Armlängen v. und f.

B. Stabübungen.

24. Thema: a. Armkreisen.

b. Armheben und Schrittstellung.

1. Mit Ristgriff Armkreisen l. in 2 Z. rw., in 2 Z. v., hierauf r. ebenso. — kreist!
2. Vorheben des Stabes, in der 1. Z. auf, in der 4. Z. ab, dazu Vorschrittstellung l. in der 1. Z., in der 4. Z. Grundstellung, bei der Wiederholung r. — Hebt!
3. Wie die 1. Übung, aber Kammgriff.
4. Hochheben des Stabes und Seitenschrittstellung, im übrigen wie die 2. Übung.
5. Mit Ristgriff Armkreisen l. in 2 Z. rw., in 2 Z. r. v., hierauf r. in 2 Z. rw. und l. in 2 Z. v.
6. Wie die 4. Übung, nur Rückschrittstellung.
7. Wie die 5. Übung, aber Kammgriff.
8. Wie die 2. Übung, aber in der 2. Z. Armbeugen, in der 3. Z. Armstoßen v.
9. Mit Ristgriff gleichzeitiges Kreisen beider Arme, in 2 Z. rw., in 2 Z. v.
10. Wie die 4. Übung, aber in der 2. Z. Armbeugen, wobei der Stab vor die Brust zu liegen kommt, in der 3. Z. Armstoßen aufwärts.
11. Wie die 9. Übung, aber Kammgriff.
12. Wie die 10. Übung, aber Rückschrittstellung und das Armbeugen so, daß der Stab in den Nacken zu liegen kommt.
13. Mit Ristgriff gleichzeitiges Kreisen beider Arme und zwar in 3 Z. rw., in der 4. Z. v.
14. Wie die 8. Übung, aber zum Armstoßen Kniebeugen des vorgestellten Beines.
15. Wie die 13. Übung, aber Kammgriff.
16. Wie die 10. Übung, zum Stoßen Kniebeugen des seitwärts gestellten Beines.
17. Mit Ristgriff gleichzeitiges Kreisen beider Arme, in der 1. Z. rw., in der 2. bis 4. Z. v.

18. Wie die 12. Übung, zum Stoßen Kniebeugen des zurückgestellten Beines.
19. Wie die 17. Übung, aber Kammgriff.
20. Wie die 8. Übung, aber zum Armbeugen Kniebeugen des Standbeines, zum Stoßen Strecken desselben und gleichzeitiges Kniebeugen des vorgestellten Beines, also Kniebeugwechsel.
21. Mit Ristgriff gleichzeitiges Kreisen beider Arme, in der 1. B. rw., in der 4. B. v.
22. Wie die 10. Übung, aber zum Armbeugen und -stoßen entsprechenden Kniebeugwechsel wie bei der 20. Übung.
23. Wie die 21. Übung, aber Kammgriff.
24. Wie die 12. Übung, hierzu jedoch entsprechenden Kniebeugwechsel wie bei der 22. Übung.

Vorstehende Übungen werden so oft wiederholt, daß jede Nummer 32 Zeiten dauert. — Die Übungen 2, 4, 6 u. werden in dem Griff ausgeführt, in der das vorhergehende Armkreisen stattfand. Es ist daher den Übungen des Armkreisens der Befehl voranzuschicken: „Den Stab in Ristgriff (Kammgriff) — faßt!“ — Bei vorstehenden Übungen stehen die Turner in zu einem Schritt geöffneten Vierreihen von Plankensäulen.

C. Gerätturnen.

Erste Stufe.

Pferd. Seitensprünge.

25. Thema: Hocke in Verbindung mit Rehrsitze und Kehre.
 1. Einige Schritte Anlauf und Durchhocken über den Sattel zum Seititz auf dem Sattel. Die Hände stützen hierbei auf beiden Pauschen.
 2. Dasselbe zum Rehrsitze in dem Sattel. Sofort nach dem Durchhocken spreizt das l. Bein rw. zum Sitz, und der Körper macht hierbei $\frac{1}{4}$ Dr. l.
 3. Dasselbe r.
 4. Dasselbe l. zum Rehrsitze auf dem Hals.
 5. Dasselbe r. auf dem Kreuz.
 6. Dasselbe zum Seititz in dem Sattel mittelst $\frac{1}{2}$ Dr. l. (Nach dem Durchhocken schwingen beide Beine über den Hals herüber zum Sitz.)
 7. Dasselbe r.
 8. Dasselbe l. zum Seititz auf dem Hals.
 9. Dasselbe r. auf dem Kreuz.
 10. Dasselbe zur Kehre l. über den Sattel (der Niedersprung geschieht also auf der l. Seite des Pferdes).

11. Dasselbe r.
12. Dasselbe l. zur Kehre über den Hals.
13. Dasselbe r. über das Kreuz.
14. Dasselbe l. mit $\frac{1}{2}$ Dr. l. beim Niedersprunge.
15. Dasselbe r.
16. Dasselbe l., jedoch mit $\frac{1}{2}$ Dr. r. beim Niedersprunge.
- *17. Dasselbe r. mit $\frac{1}{2}$ Dr. l.

Schräge Leiter.

26. Thema: Hangzucken auf- und abwärts.
1. Hangzucken an beiden Holmen im Speichgriff.
 2. Dasselbe, jedoch die l. Hand an den Sprossen im Ristgriff.
 3. Dasselbe, jedoch die r. Hand an den Sprossen.
 4. Wie die 2. Übung, jedoch l. Kammgriff.
 5. Wie die 3. Übung, aber r. Kammgriff.
 6. Hangzucken, dabei die l. Hand an den Sprossen im Ristgriff, die r. an dem Holm im Ellengriff.
 7. Dasselbe, aber die r. Hand an den Sprossen, die l. am Holm.
 8. Wie die 6. Übung, nur l. Hand Kammgriff.
 9. Wie die 7. Übung, aber r. Hand Kammgriff.
 10. Hangzucken an den Holmen, l. Ellen- und r. Speichgriff.
 11. Dasselbe, aber r. Ellen-, l. Speichgriff.
 12. Dasselbe, aber Ellengriff mit beiden Händen.

Zweite Stufe.

Reck.

27. Thema: Aus dem Seitlinge Knieaufschwünge und Knieumschwünge. Das Reck ist hierbei sprunghoch.
1. Sprung zum Seitlinge im Ristgriff, Durchhocken l. und Knieaufschwung v. zum Seitlinge auf einem Schenkel, Spreizen l. rw. und Absprung rw.
 2. Dasselbe r.
 3. Dasselbe l., aber den Knieaufschwung rw.
 4. Dasselbe r.
 5. Wie die 1. Übung, jedoch dem Knieaufschwung folgt ein Knieumschwung rw.
 6. Dasselbe r.

7. Wie die 3. Übung, es folgt aber dem Knieaufschwung ein Knieumschwung v.
8. Dasselbe r.
9. Wie die 5. Übung, jedoch beim Umschwung ist das Knie außerhalb der Hände, sofort nach dem Umschwung l. $\frac{1}{2}$ Dr. über dem Neck, Griffwechsel und Knieumschwung r. rw.
10. Dasselbe r. und nach der Dr. Knieumschwung l.
11. Wie die 7. Übung, jedoch beim Umschwung v. ist das Knie außerhalb der Hände und sofort nach demselben $\frac{1}{2}$ Dr. über dem Neck, Griffwechsel und Knieumschwung r. rw.
12. Dasselbe r. und nach der Dr. Knieumschwung l.
13. Wie die 9. Übung, aber nach dem Griffwechsel folgt ein Knieumschwung v. r.
14. Dasselbe r. und nach der Dr. Knieumschwung l. v.
15. Wie die 11. Übung, aber nach dem Griffwechsel Knieumschwung v. r.
16. Dasselbe r., nach der Dr. Umschwung l. v.

Barren.

28. Thema: Sitzwechsel hinter den Händen.

1. Sprung in den Stütz in der Mitte des Barrens, Schwingen und Reitsitz hinter den Händen auf linkem Holm, ohne Zwischenschwung Wechsel zum Reitsitz hinter den Händen auf r. Holm und hierauf ohne Zwischenschwung ab mit Wende l. (Alle folgenden Übungen schließen mit einem Wendeauschwung, der entsprechend l. oder r. darzustellen ist.)
2. Dasselbe, aber den Wechsel von r. nach l.
3. Dasselbe, aber der Reitsitz l. wechselt mit Außenreitsitz beider Schenkel r.
4. Dasselbe, aber den Wechsel von r. nach l.
5. Dasselbe, aber Außenreitsitz beider Schenkel l. wechselt mit Reitsitz r.
6. Dasselbe, aber den Wechsel von r. nach l.
7. Dasselbe, aber der Außenreitsitz beider Schenkel l. wechselt mit Innenreitsitz des r. Schenkels auf r. Holm, das l. Bein schwingt sich hinter dem r. Bein kreuzend über den r. Holm, und dabei macht der Körper, ohne jedoch den Stützgriff auf den Holmen aufzugeben, $\frac{1}{4}$ Dr. l.
8. Dasselbe, aber den Wechsel von r. nach l.
9. Dasselbe, aber der Außenreitsitz beider Schenkel l. wechselt mit Außenreitsitz des l. Schenkels auf r. Holm, das l. Bein schwingt sich kreuzend vor dem r. Bein zum Sitz über den r. Holm, das r. Bein befindet sich zwischen den Holmen, der Körper macht hierbei $\frac{1}{4}$ Dr. r.

10. Dasselbe, aber den Wechsel von r. nach l.
11. Dasselbe, aber Außenseitig beider Schenkel l. wechselt mit Außenseitig beider Schenkel r.
12. Dasselbe, aber den Wechsel von r. nach l.
13. Dasselbe, aber Innenseitig des l. Schenkels auf l. Holm wechselt mit Innenseitig des r. Schenkels auf r. Holm.
14. Dasselbe, aber den Wechsel von r. nach l.
15. Dasselbe, aber Außenseitig des r. Schenkels auf l. Holm wechselt mit Außenseitig des l. Schenkels auf r. Holm.
16. Dasselbe, aber den Wechsel von r. nach l.

Dritte Stufe.

Recl.

29. Thema: Hangeln im Seithang mit gestreckten Armen.

1. Sprung zum Hang im Ristgriff.
2. Dasselbe im Kammgriff.
3. Sprung zum Hang im Ristgriff und darin abwechselndes Handheben l. und r. = Hangeln an Ort. Diese und alle nachfolgenden Übungen sind, nachdem sie im Ristgriff vorgenommen worden, auch im Kammgriff zu üben.
4. Dasselbe, aber beim Hangeln gehen die Hände abwechselnd auseinander und wieder zusammen = Hangeln zum Spannhang.
5. Dasselbe, aber Hangeln von Ort und zwar von l. nach r.
6. Dasselbe von r. nach l.

Im weiteren Verfolg ordnet man dem Hangeln Spreizen mit einem Beine, Quergrätschen, Fern- und Knieheben hinzu.

Pferd.

30. Thema: Seitensprünge, mit Wendeschwung Reitig.

1. Anlauf und Reitig auf dem Hals, dabei Stütz auf der Vorderpausche und dem Hals. Stützwechsel, Spreizen r. und Niedersprung auf der rechten Seite des Pferdes.
2. Dasselbe zum Sitz auf dem Kreuz.
3. Dasselbe zum Sitz auf dem Hals, dabei aber Stütz auf den Pauschen.
4. Dasselbe zum Sitz auf dem Kreuz.
5. Dasselbe l. zum Sitz im Sattel, Stütz auf beiden Pauschen.
6. Dasselbe r.

7. Dasselbe I. zum Sitz auf dem Kreuz, dabei Stütz auf der Hinterpausche und dem Kreuz. Das Abstützen v.
8. Dasselbe r. auf dem Hals, Stütz auf der Vorderpausche und dem Hals.
9. Dasselbe I. zum Sitz im Sattel, Stütz auf dem Hals und der Hinterpausche. Das Abstützen wie bei der 1. Übung.
10. Dasselbe r., Stütz auf dem Kreuz und der Vorderpausche.
11. Dasselbe I., aber den Stütz auf der Vorderpausche und dem Kreuz.
12. Dasselbe r., Stütz auf der Hinterpausche und dem Hals.
13. Dasselbe I. zum Sitz auf dem Kreuz, Stütz wie bei 11. Das Abstützen v.
14. Dasselbe r. zum Sitz auf dem Hals, Stütz wie bei 12.

Die beim Knabenturnen bearbeiteten Themata 9, 10, 11 können auch im Vereinsturnen in der dritten, und 12 und 13 in der zweiten Stufe ihre Verwertung finden; hinwiederum können die Vereinsübungsfolgen der zweiten und dritten Stufe in den betreffenden Klassen benutzt werden. Für den Vereinsgebrauch eignen sich ferner auch die Durchführungen der Freiübungsthemata 5, 6, 7, 8.

1. Beispiel einer Gerätefolge für einen Turnverein.

| | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------|----|---|-----|--|
| 1. | Reck. Tisch. | 5. | Schaukelreck oder -Ringe. Pferd. | 8. | Pferd. Reck. |
| ----- | | | | | |
| 2. | Leiter. Barren. | 6. | Reckspringen. Klettern oder Ringen. | 9. | Hantelheben. Barrenspringen. |
| ----- | | | | | |
| 3. | Bock. Reck. | 7. | Barren. Sturmspringen. | 10. | Freispringen. i. S. Stabspringen. Pferd (ohne Anlauf). |
| ----- | | | | | |
| Freispringen. | | | | | |
| 4. i. S. Stabspringen. Barren. | | | | | |
| ----- | | | | | |

Dem Vorturner steht die Wahl zwischen senkrechter, schräger und wagerechter Leiter frei. i. S. = im Sommer.

Vorstehende Gerätefolge ist zur Zeit im Turnvereine zu Chemnitz gültig. Durch Verschiebung der Reihenfolge von Nummer zu Nummer auf die einzelnen Riegen und durch Umkehr der zwei Geräte für einen Abend ist hieraus eine Folge für 20 Riegen zu schaffen.

2. Beispiel einer einfacheren Gerätefolge für einen Verein.

| | | | | | |
|----|----------------------|----|--------------------|----|--------------------------|
| 1. | Reck. Pferd. | 3. | Springen. Reck. | 5. | Pferd. Schaukelringe. |
| 2. | Klettern. Barren. | 4. | Bock. Leiter. | 6. | Barren. Springen. • |

Diese Folge liegt meinen zur Zeit in der Turnzeitung veröffentlichten Übungsfolgen für Vereine zu Grunde.

Anhang.

Kurze Beschreibung der in den Klassenzielen vorkommenden Übungen, sofern eine solche nicht von selbst aus den dort vorkommenden Ausführungen sich ergeben dürfte.

I. Freiübungen.

Hierher gehören alle die turnerischen Bewegungen, die man vermöge der Gelenkigkeit der Glieder ohne Gebrauch von Geräten auf ebenem Boden darstellen kann.

Rumpfübungen.

Rumpfdrehen ist ein Drehen um die Längsaxe des stehenden Körpers nach links oder rechts hin, soweit es das Fuß- und Hüftgelenk erlaubt. — Beim **Rumpfbeugen** senkt sich der Rumpf; dies kann geschehen nach vor-, seit-, rück-, schrägvor- und schrägrückwärts. Die dem Beugen entgegengesetzte Thätigkeit ist das Strecken. — Ein wiederholtes Senken und Heben eines Körpers heißt **Wippen**, daher wiederholtes Rumpfbeugen **Rumpfwippen** genannt wird. — Ein Haltmachen in einer Bewegung heißt kurz „**Halte**“, daher ein Verharren in der Rumpfbeuge eine Rumpfbeugehalte ist, dabei kann sich der Körper in guter und schlechter Haltung (d. i. die Art und Weise der Ausführung) befinden. Ein Bewegen des sich beugenden Körpers von rechts nach links oder umgekehrt, wobei der der Thätigkeit folgende Kopf sich in einer Pendelebene bewegt, heißt **Rumpfschwingen**. **Rumpfkreisen** ist eine fortgesetzte

Bewegung des gebeugten Körpers von vorn nach links, rückwärts und rechts oder umgekehrt.

Armübungen.

Beim **Armdrehen** wird der gestreckte Arm um seine Längsaxe nach innen oder außen bewegt. Wird er in der Seithalte so gehalten, daß der Daumen vorn ist, so befindet er sich in der Speichhalte; ist dagegen der kleine Finger vorn, in der Ellhalte; in der Nisthalte, wenn der Handrücken, und in der Kammhalte, wenn die Handfläche vorn ist. In der Vor- und Seithalte der Arme erhält man diese Drehhalten, wenn das ausschlaggebende Merkmal statt vorn oben ist. — Beim **Vor- und Seithoben** werden die gestreckten Arme bis zur Schulterhöhe gehoben und beim **Hochheben** seit- oder vorwärts bis an den Kopf. — Das **Arm-schwingen** ist ein schnelles Bewegen der gestreckten Arme hin und her. — Beim **Ausbreiten** werden die vorwärts gehobenen Arme so weit nach seitwärts bewegt, als es das Schultergelenk erlaubt. — Das **Armkreisen** ist ein Drehen des gestreckten Armes im Schultergelenk, wobei die Hand einen möglichst großen Kreis beschreibt. Nach der Richtung, in welcher die Bewegung beginnt, heißt sie Kreisen vor- oder rückwärts, links oder rechts seitwärts; geschieht sie aus der Vorhehalte, Kreisen auf- oder abwärts. — Beim **Armbiegen** wird der Unterarm an den Oberarm gebracht, die entgegengesetzte Thätigkeit heißt **Strecken**; geschieht dies auf geradem Wege mit Schwung, so heißt es **Armstoßen**, das nach den Richtungen, wohin es geschieht, Vor-, Seit-, Tief-, Hoch-, Schrägstoßen genannt wird. Bei letzterem wird wieder unterschieden: vor-, rück-, seit-, abwärts. — Das **Armhauen** ist dem Stoßen ähnlich, nur entfernt sich die Hand in einem Bogen von der Schulter. Mit dem Armstoßen, -strecken und -hauen kann ein Armdrehen verbunden werden, z. B. Armstoßen vorwärts zur Ellhalte. — **Unterarm-schnellen** ist ein schwinghaftes Entfernen des Unterarms vom Oberarm, wobei letzterer in seiner jeweiligen Haltung zu verharren hat, z. B. ist in der Vorhehalte dem Oberarm der Unterarm genähert worden, und wird nun dieser vorwärts geschneilt, so hat ersterer in der Vorhehalte zu verbleiben, so daß nach dem Schnellen der ganze Arm sich in dieser Halte befindet.

Beinübungen.

Bei der **Grundstellung** sind die Beine gestreckt nebeneinander, der Oberkörper ist ebenfalls gestreckt, die Arme liegen zwanglos am Körper, die Daumen an den Schenkeln, die kleinen Finger nach außen, die Ferse-

sind geschlossen und die Fußspitzen so weit entfernt, daß die Füße einen rechten Winkel bilden. Da diese Stellung die Abenden jederzeit beim Auftreten zum Turnen einzunehmen haben, und da auch die angegebene Fußstellung allen Schreitungen, die in der That nichts anderes sind, als eine entsprechende Verschiebung dieser Stellung, zu Grunde liegt, so nennt man die Grundstellung der Kürze wegen meist nur „**Stellung**“. Sind die Füße völlig geschlossen, so befinden sie sich in der **Schluß**, und sind sie so weit nach außen gedreht, als es geht, in der **Zwangstellung**. Steht man auf den Beinen, so hat man **Beinstellung**. — Die am häufigsten vorkommenden **Drehungen** des ganzen Körpers um seine Längsaxe sind $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung nach rechts oder links. Der Kürze wegen wird die $\frac{1}{4}$ Drehung befohlen: „rechts (links) — um!“ Die $\frac{1}{2}$ Drehung: „rechts (links) kehrt — um!“ Bei diesen Drehungen, die auf den Fußspitzen zu geschehen haben, wird in der Regel der Fuß ein wenig vom Boden gehoben, nach welcher Seite hin die Drehung zu erfolgen hat, nach beendigter Thätigkeit wird derselbe geräuschlos wieder beigelegt. — Ein schnelles Strecken eines gehobenen Beines und dabei kräftiges, nicht dröhnendes Auftreten des Fußes heißt **Stampfen**. — **Fußwippen** ist ein wiederholtes Heben und Senken des Körpers mittelst der Füße. — Wird die gehobene Ferse oder Fußspitze des mit dem entgegengesetzten Teile am Boden haftenden Fußes niedergestellt, so heißt dies **Fersen** resp. **Fußklappen**. — **Fersenheben** ist ein Heben des Unterbeins, und wird dabei die Ferse bis an das Gesicht gebracht, so spricht man von einem Anfersen. — Beim **Knieheben** wird das Knie gegen die Brust gehoben. Wird ein gehobenes und gebeugtes Bein mit Schwung gestreckt ohne es niederzustellen, so heißt dies **Beinstoßen**. — **Spreizen** ist ein Heben des gestreckten Beines vor-, seit-, rückwärts. Hierbei ist der Fuß so weit zu strecken, daß er mit dem spreizenden Beine möglichst eine gerade Linie bildet. Geschieht das Spreizen in einer Bogenlinie, so heißt es **Bogenspreizen**. Durch Pendelschwung vor- und rückwärts oder seitwärts entsteht das **Beinschwingen**. Wird das spreizende Bein so bewegt, daß die Fußspitze einen Kreis beschreibt, so heißt dies **Beinkreisen**. — Ein gleichzeitiges Spreizen der Beine nach entgegengesetzter Richtung, was natürlich nur während des Aufsprings geschehen kann, heißt **Grätschen**; **Seitgrätschen**, wenn das Spreizen seitwärts, **Quergrätschen**, wenn es vor- und rückwärts geschieht. Springt man in der Grätschhalte nieder zum Stand, so heißt derselbe **Grätschstand**. — **Kniebeugen** ist ein Beugen der sich nach außen entfernenden Knie, wobei sich die **Füße** allmählich zum Beinstande erheben, die Fersen aber geschlossen bleiben. Der

Oberkörper ist dabei völlig senkrecht zu halten. Geschieht das Beugen nur bis zur Hälfte, so ist dies die kleine Kniebeuge; beim tiefen Kniebeugen berührt das Gesäß die Fersen. Ein Verharren in dieser Beugung wird **Hockstand** genannt. In demselben lassen sich die Beine vor-, seit- und rückwärts ausstrecken. Ein wiederholtes Kniebeugen und -strecken heißt **Kniewippen**. — Sobald man sich auf ein oder auf beide Knie niederläßt, so hat man **Kniestand**. — Schnellt man sich mit den Füßen auf, oder von einem Fuß auf den andern, so **hüpf** man. Während des Fliegens beim Hüpfen lassen sich verschiedene Beinthätigkeiten, wie Anferren, Grätschen, Kreuzen, Knieheben ausführen, und der Niedersprung kann zu verschiedenen Stellungen führen. — **Aufhüpfen mit Kniewippen** vgl. 4. Thema a. S. 226. — **Hopsen** ist ein nochmaliges Aufschnellen des eben niedergelegten Beines; schnellt man sich wiederholt mit einem und demselben Beine auf, so **hinkt** man. — Stellt man im Stehen einen Fuß in Schrittweite von dem andern, so erhält man eine **Schrittstellung**, die nach der Bewegungsrichtung des thätigen Beines Vor-, Seit-, Rück-, Kreuzschrittstellung genannt wird. Wird der Fuß aus einer Schrittstellung in eine andere gebracht, so heißt dies **Schrittstellungswechsel**. — Entfernen sich schreitend die Füße voneinander oder nähern sie sich in dieser Weise, so nennt man dies **Gegenschreiten**. Es kann seit-, vor- und rückwärts geschehen. — Bei der **Auslage** wird ein Fuß vor- oder seitwärts in der Entfernung eines kleinen Schrittes niedergestellt, wobei das betreffende Bein (Auslagebein) gestreckt bleibt, während dagegen das andere (Standbein) sich mäßig im Kniegelenke nach außen beugt und gleichzeitig die ganze Körperlast übernimmt. — Beim **Ausfall** wird ein Fuß vor-, seit-, rückwärts, oder auch kreuzend schräg vorwärts in der Entfernung eines großen Schrittes niedergestellt, und das betreffende Bein wird im Kniegelenk so weit gebeugt, daß eine senkrechte Linie Kniescheibe und Fußspitze trifft, ja, erstere kann noch etwas über diese Linie hinausragen. Das andere Bein, das stehen bleibt und deshalb das Standbein heißt, ist völlig zu strecken; das ausgeschrittene Bein heißt das Ausfallbein. Während des Ausfalls ist der Oberkörper senkrecht und gestreckt, beide Füße stehen fest auf dem Boden, und ihre Spitzen sind nach auswärts gerichtet, was nur zu leicht beim Ausfall vorwärts außer acht gelassen wird. Der Ausfall hat, sofern es nicht anders für einen speciellen Fall verlangt wird, möglichst geräuschlos zu erfolgen, auch ist dabei in der Regel das Ausfallbein nur wenig vom Boden zu erheben. — Die **Borghesische Auslage** ist dem antiken „borghesischen Fechter“ entnommen. Sie ist, soweit es die Beinstellung betrifft, dem Ausfalle vorwärts ganz gleich, dagegen ist

der dem Ausfallbein entgegengesetzte Arm schräg vor- und aufwärts zu halten und der andere schräg rück- und abwärts, so daß beide Arme eine schräge Linie bilden, dabei ist der Körper etwas vorwärts zu neigen.

Schreitungen.

Taktgang an Ort (vgl. S. 220) ist ein abwechselndes Heben der Beine wie beim Gehen, daher sind die Kniee ein wenig vorwärts zu heben, welcher Bewegung die Füße folgen, doch so, daß die Fußspitze nur 1 bis 2 cm, während die Ferse etwas höher gehoben wird. Durch Stampfen, Hüpfen, Hopfen, Schlagen, Drehen in der ersten Zeit von vier, drei und zwei Zeiten wird dem Gehen eine besondere Taktart aufgeprägt; man spricht dann von einem Taktgange im Vier-, Drei- und Zweivierteltakte. — **Dreitritt** ist ein Gehen an Ort, so zwar, daß in der ersten Zeit zwei Tritte, z. B. links, rechts, zu erfolgen haben und in der zweiten Zeit ein Tritt, also im angegebenen Falle links. Werden die Tritte gestampft oder gehüpft, so spricht man von einem **Dreistampf** oder **Dreihüpfen**.

Beim **Taktgang von Ort** gleitet der ausschreitende Fuß am Boden hin, vor dem Niedersetzen ist auf einen Augenblick das Bein völlig zu strecken, und der Fuß ist so weit herabzudrücken, als es das Fußgelenk erlaubt, dabei zeigt, wie in der Grundstellung, die Spitze nach außen. Das Niedersetzen geschieht zuerst mit der Fußspitze, und dann rollt sich allmählich der Fuß auf den Boden nieder. Dadurch wird ein weicher, leiser Gang erzielt, der zugleich den Forderungen der Schönheit gerecht wird. Wird beim Taktgange gestampft, gehüpft, gehopft, geschlagen, gehinkt, mit den Knieen gewippt, mit den Füßen oder Fersen geklappt, so spricht man von einem **Stampf-, Hüpf-, Hopfer-, Schlag-, Hink-, Knieewipp-, Fuß- und Fersenklappgang**. Beim **Schlaggang** ist das schreitende Bein gestreckt und hoch zu heben und mit einem leichten Schlag des platten Fußes wieder niederzusetzen. — **Schleift** das ausschreitende, wie beim Ausfall sich biegende Bein am Boden hin und hopft es kurz vor dem Niedersetzen des andern, so heißt dies **Schleishopfen**, wird außerdem bei eben genannter Übung seitwärts mit dem hüppfreien, spreizend gehaltenen Beine beim Nachstellen der Boden geschlagen, so entsteht das **Schlaghopfen**. — Das **Laufen** ist ein Schwellen des Körpers von einem Beine auf das andere; es geschieht an und von Ort; die verschiedenen Arten des Laufens sind den Gangarten entlehnt. Ein Laufen auf längere Zeit heißt **Dauerlauf**.

Schreitet man vor-, seit- oder rückwärts so, daß jedesmal der andere Fuß zur Grundstellung nachgestellt wird, so ist dies **Nachstellgang**. —

Das **Galopp hüpfen** entsteht aus dieser Gangart. Das nachzustellende Bein wird hüpfend niedergelegt, wobei gleichzeitig das andere sich spreizend hebt. — Das **Kreuz hüpfen** ist ebenfalls vom Nachstellgang abgeleitet, das ausschreitende Bein hüpfet, und das nachzustellende wird ohne Hüpfen rasch zur Kreuzschrittstellung hinter das andere niedergestellt.

Der **Schrittwechselgang** besteht aus einem Nachschrittschritt und einem nochmaligen Ausschreiten des zuerst ausgeschrittenen Beines, also ein Geschritt links würde bestehen aus der Schreitung „links, rechts, links“, das nachfolgende Geschritt rechts „rechts, links, rechts“; der zweite Tritt führt jederzeit zur Grundstellung. Kommt auf jeden Tritt je eine Zeit, so geschieht dieser Gang im $\frac{3}{4}$ Takt; im $\frac{2}{4}$ Takt, wenn in der ersten Zeit zwei Tritte und in der zweiten Zeit der dritte Tritt ausgeführt werden. Daß die einzelnen Tritte geschlagen, gestampft, gehopft, gehüpft werden können, ist selbstverständlich, und man unterscheidet deshalb auch Schrittwechselhopsen, Schrittwechselhüpfen. Folgen die einzelnen Tritte so rasch wie beim Laufen aufeinander, so spricht man von einem Schrittwechsellaufen. — **Walzerzwirbeln** ist ein Schrittwechseln seitwärts im $\frac{3}{4}$ Takte, wobei auf jedem dritten Tritte eine halbe Drehung immer nach einer und derselben Richtung, also entweder immer nach links oder immer nach rechts gemacht wird. — **Schottisch hüpfen** ist ein Schrittwechselhüpfen im $\frac{2}{4}$ Takt, bei welchem dem dritten Tritte ein Hopfen so angefügt wird, daß es dem nachfolgenden Geschritt als Auftakt oder als Vorschlag dient. — Beim **Doppelschottisch** wird in der ersten und zweiten Zeit während zweier Hüpfe auf dem einen Beine die Ferse des andern Fußes beim ersten Hupf neben die Spitze und beim zweiten die Spitze neben die Ferse des hüpfenden Fußes gestellt, worauf dann ein Schottischhupf vor-, rück- oder seitwärts erfolgt. — **Schwenkhopsen**, auch Schwenkhüpfen, besteht aus einem Galopp hupf vor-, rück- oder seitwärts, bei welchem aber das ausschreitende Bein sich beugt wie beim Ausfall, in der dritten Zeit erfolgt ein Hopfen des Hüpfbeins und ein Schwenken des andern Beins, bei welchem es so gebeugt wird, daß die innere Seite des Unterschenkels die vordere Seite des anderen Unterschenkels berührt, die Fußspitze des schwenkenden Beins ist nahe am Boden neben der äußeren Seite des hupfenden Beins, und der Fuß ist dabei fast senkrecht erhoben. Im $\frac{3}{4}$ Takt beginnt das Schwenkbein das folgende Geschritt, im $\frac{1}{4}$ Takt hat es jedoch einen Zwischentritt zu machen, worauf das andere Bein das neue Geschritt beginnt. Im letzteren Falle findet ein Wechsel des Schwenkhopsens zwischen rechts und links statt.

Der **Wiegegang** läßt sich vor-, seit- und rückwärts im $\frac{3}{4}$ Takt dar-

stellen. In der ersten Zeit schreitet man in einer der angegebenen Richtungen aus, was den Ausschlag für die Bezeichnung giebt, in der zweiten Zeit setzt man den anderen Fuß an die innere Seite der Fußspitze des ausgeschrittenen Beines und hebt gleichzeitig letzteres ein wenig vom Boden, in der dritten Zeit wird es wieder auf dieselbe Stelle niedergelegt. Jedes neue Gehschritt beginnt mit dem vorgestellten Beine. Als Ausschmückung dieser Schreitung läßt man häufig in der zweiten Zeit das Standbein Fußwippen. Die einzelnen Tritte können gestampft, geschlagen, gehüpft, gehopft werden. Eine rasche Folge der Tritte heißt Wiegelaufen. Wird der erste Schritt, wobei das ausschreitende Bein im großen Bogen zu spreizen ist, ohne doch schließlich weit auszufreiten, gehüpft und das den zweiten Schritt machende Bein rasch vorgestellt, so hat man das **Wiegehüpfen**. Es ist dies eine Bewegung im $\frac{6}{8}$ Takte.

Das **Zwirbeln** bedeutet im Turnen eine ganze Drehung um die Längsaxe. Beim **Schrittzwirbeln** macht man dabei drei Schritte seitwärts nach der durch den ersten Schritt bezeichneten Richtung. Vergleiche hierzu S. 226. — Beim **Spreizzwirbeln** hopft man zur Drehung mit einem Beine im $\frac{3}{4}$ Takt 2 mal, im $\frac{4}{4}$ Takt 3 mal, während das andere gespreizt wird. — Das **Kreuzwirbeln** wird meist seitwärts dargestellt, doch läßt es sich auch vorwärts ausführen. In der ersten Zeit schreitet man aus, in der zweiten Zeit setzt man das andere Bein vor das erstere zur Kreuzschrittstellung, in der dritten Zeit erfolgt auf den standfesten Fußspitzen eine ganze Drehung, worauf der vordere Fuß entweder zur Grundstellung oder zu einer weiteren Schreitung, z. B. Wiegegang, gesetzt wird.

Grüßschwingen. „Die Grüßende steht auf dem linken Fuß und schwingt zugleich, mäßig im Bogen spreizend, das rechte Bein vor das linke, und den rechten, mit gefälliger Rundung erhobenen Arm über die Stirne. Nachdem der rechte Fuß links vom linken den Boden mit der Spitze flüchtig berührt hat, schwingen Arm und Bein zurück“ (J. C. Lion, Turnzeitung 1867). „Zugleich mit dieser Hin- und Herbewegung des Beines und des Armes wird der ganze Leib um seine Ase hin- und hergedreht; der Kopf und der Blick der Schwertenden folgen den Schwingungen der Hand wie zum Grüßen. Dabei kann auf dem Standbeine ein mäßiges Kniwippen je während des Drehens auf den Zehen hinzugeordnet werden“ (A. Spieß).

II. Ordnungsübungen.

Sind die Turnenden in geordneter Weise, sei es der Größe oder der Geschicklichkeit oder irgend einem anderen Gesichtspunkte nach, neben-

oder hintereinander gestellt, so bilden sie eine **Reihe**, im ersteren Falle eine **Stirn**, im anderen eine **Flankenreihe**. Die Reihe kann eine gerade Linie, einen Bogen, einen Kreis bilden, und stehen die einzelnen hintereinander, so spricht man dann von **Flankenlinie**, **Flankenbogen**, **Flankenkreis**; stehen sie dagegen nebeneinander, von **Stirnlinie**, **Stirnbogen**, **Stirnkreis**. — Für besondere Übungszwecke stellt man mitunter die einzelnen der Reihe oder auch mehrerer Reihen nach bestimmten Figuren auf, als Viereck, Kreuz, Ring, Stern, Fächer. — Stehen die einzelnen in Flanke so weit voneinander entfernt, daß sie sich durch Drehung noch in Stirnstellung begeben können und sich dann mit den bequem herabhängenden Armen leise berühren, also Fühlung haben, so ist die Reihe **geschlossen**; stehen die einzelnen weiter von einander, 1, $1\frac{1}{2}$, 2 Armlängen, 1, 2 Schritte, dann ist sie **geöffnet**.

Gehen Turner in geordneter Weise hintereinander her, so bilden sie einen **Zug**. Bewegen sie sich dabei auf den Grenzen des Übungsplazes, so halten sie einen **Umzug**; kehren sie hierbei die linke Seite der Mitte des Plazes zu, so stellen sie einen Umzug links, im anderen Falle einen Umzug rechts dar. Wird gerade durch die Mitte des Plazes marschirt, so spricht man von einem **Durchzug**, von einem **Winkelzug**, sobald beim Ziehen an einer Stelle im rechten Winkel eingebogen wird. Alle einzelnen machen hierbei nach und nach an gleicher Stelle eine Vierteldrehung, und je nachdem links oder rechts gedreht wird, ist es ein linker oder rechter Winkelzug. Durchschreitet man den Platz in der Richtung einer Diagonallinie, so stellt man einen **Schräggzug** dar. Biegt man an einer Stelle so weit um, daß in entgegengesetzter Richtung marschirt wird, so wird ein **Gegenzug** abgehalten. Nach und nach haben daher alle einzelnen des Zuges an gleicher Stelle eine halbe Drehung auszuführen, je nach der Drehungsrichtung ist der Gegenzug ein linker oder ein rechter. Wird beim Umzuge, Gegenzuge, beim Winkel- und Schräggzuge von den Ziehenden in einer gewissen Ordnung in entgegengesetzten Richtungen marschirt, so hat man es mit einer widergleichen Thätigkeit zu thun. — Gelangen mittelst Anwendung verschiedener Züge die Turnenden endlich zu einer geordneten Aufstellung, wie sie das Freiübungsturnen beispielsweise verlangt, so hat man dies durch einen **Aufmarsch** bewerkstelligt.

Wird beim Ziehen einer Reihe die Figur einer Acht zurückgelegt, so heißt dies **Gehen einer Acht**. Haben zwei Reihen gleichzeitig auf gleicher Bahn in entgegengesetzter Richtung eine Acht zu gehen, so hat an der

Berührungsstelle der zwei Kreise, aus welchen die Acht zusammengesetzt ist, ein Kreuzen der einzelnen stattzufinden. — Im Ziehen der Reihe wird eine **Schleife** dargestellt, wenn der erste (und ihm folgend die andern), einen kleinen Kreis gehend, beim sechsten, siebenten, achten die Reihe kreuzend durchbricht und nun in der früher eingehaltenen Bahn weitererschreitet. Natürlich jeder Nachfolgende kreuzt die ziehende Reihe wohl an demselben Orte, jedoch zwischen zwei andern Reihengliedern. — Läßt man beim Gehen oder Laufen Viertel- oder halbe Drehungen, links oder rechts, die regelmäßig auf den Fußspitzen zu geschehen haben, vornehmen, so kann man dies thun erstens ohne Rücksicht auf eine im voraus bestimmte Zeit, nur hat man, um keine Störung zu veranlassen, den Befehl genau auf den rechten Tritt zu erteilen; vergl. hierüber S. 150 oben. Der Drehung kann ein Haltmachen, ein Gehen oder Laufen an und von Ort folgen. Zweitens kann das Drehen an eine regelmäßig wiederkehrende Zeit gebunden werden, hierher gehört: **Drei Schritt vor- oder rückwärts, in 4. Zeit kehrt.** Letzteres ist sowohl links als auch rechts zu üben. Im ersten Falle läßt man rechts, im andern links antreten. Man kann auch das Kehrt in der ersten Zeit vornehmen und dann drei Schritte folgen lassen. — **Gehen eines Vierecks.** Läßt man z. B. „drei Schritte vorwärts und in vierter Zeit linksum zur Stellung“ viermal hintereinander ausführen, so hat man schließlich die Form eines Vierecks links umgangen, wird dabei rechts gedreht, ein Viereck rechts. Das Drehen kann auch in der ersten Zeit erfolgen. — **Gehen eines Kreuzes.** Die eine Form ist schon auf S. 226 beschrieben worden, hier noch zwei andere: „Drei Schritte vorwärts, in vierter Zeit rechts kehrt, drei Schritte vorwärts, in vierter Zeit rechtsum zur Stellung.“ „Drei Schritte vorwärts, in vierter Zeit rechts kehrt, drei Schritte vorwärts, in vierter Zeit Stellung, drei Schritte vorwärts, in vierter Zeit rechts kehrt, drei Schritte vorwärts, in vierter Zeit Stellung und rechtsum.“ Wird ersteres viermal, letzteres zweimal ausgeführt, so hat man in beiden Fällen die Form eines Kreuzes umgangen und zwar rechts, bei linker Drehung links.

Durch **Nebenreihen** zu 2, 3, 4, 6, 8 bildet man aus einer Flankenlinie kleinere Reihen; stellen sich hierbei die einzelnen an die linke Seite des Stehenbleibenden, so ist dies Nebenreihen links, im anderen Falle rechts. Das Paar ist die denkbar kleinste Reihe; besteht die Reihe aus 3, 4, 6, 8 Gliedern, so spricht man von Dreier-, Vierer-, Sechser-, Achterreihen. Die Reihen, die man im vorliegenden Falle erhält, sind, da ein Nebenreihen vorliegt, **Stirnreihen**. In den so gebildeten Reihen ist natürlich der der erste, welcher beim Reihen stehen

geblieben ist; denn er ist, da er seine Stellung nicht zu verändern hatte, in Bezug auf die neuen Verhältnisse am ersten an seinem Platze, er bildet den Anfang der Reihe; damit ist auch für die übrigen der Reihe festgestellt, der wievielte ein jeder ist. Dies Verhältniß ist bei Vornahme der Reihungen klarzustellen, damit die Schüler jederzeit in ihrer Reihenordnung orientiert sind. — In gleicher Weise kann man durch Vor- oder Hinterreihen aus einer Stirnlinie kleinere Reihen bilden, aber es kommen hier Flankenreihen zum Vorschein. — Stehen die einzelnen einer Reihe so, daß sie weder vor- noch hintergereicht sind, daß keiner den anderen berührt und deckt, so stehen sie in **Staffel**, z. B. wenn in einer Viererreihe in Stirn der zweite einen, der dritte zwei, der vierte drei Schritte vorwärts gegangen ist. — Eine Zusammengehörigkeit von mehreren Reihen bildet einen **Reihenkörper**. — Alle ersten der verschiedenen Reihen bilden die erste, alle zweiten die zweite, alle dritten die dritte **Rotte** u. s. f. Eine Rotte entsteht nur dann, wenn mindestens zwei Reihen in ein Ordnungsverhältniß zueinander gebracht werden. Solange die Turner ohne weitere Abtheilung in einer Reihe neben- oder hintereinander stehen, giebt es noch keine Rotte. — Sind die Reihen eines Reihenkörpers so gereicht, daß sie scheinbar nur eine Reihe bilden, so steht derselbe in **Linie**; in **Säule**, wenn jede Reihe sich als ein Ganzes abhebt; befinden sich dieselben in Stirn, so spricht man von **Stirnsäulen**, in Flanke, von **Flankensäulen**. — Sind die einzelnen Reihen wieder in kleinere Reihen abgeteilt, z. B. die Achterreihen in Zweier- und Viererreihen, so hat man ein **Reihenkörpergefüge**.

In einem Kreise um einen Mittelpunkt gehen, heißt **Umkreisen**; wird dabei die linke Seite der Mitte zugekehrt, so ist es **linkes**, wird die rechte, so ist es **rechtes** Umkreisen. In einem Paare kann so der erste den zweiten oder der zweite den ersten umkreisen. Im $\frac{3}{4}$ Takt sind hierzu sechs, im $\frac{1}{4}$ Takt acht Beiten nötig. In gleicher Weise können sich zwei Paare umkreisen, nur sind dann mehr Beiten erforderlich. — Die einzelnen eines Paares können auch gleichzeitig den Weg zurücklegen, den sie beim Umkreisen zu machen haben, diese Thätigkeit heißt **gleichzeitiges Kreisen**. In gleicher Weise können dies auch zwei Paare ausführen, nur gebrauchen sie dazu noch einmal soviel Beiten.

Sind in einem Paare die einzelnen hintereinander gereicht, so kann sich der hinten Stehende vorreihen; der Weg, den er dabei zurücklegt, ist ein Halbkreis, kehrt er hierbei dem Stehenbleibenden die linke Seite zu, so ist es ein **Vorreihen mit links Kreisen**, kehrt er ihm die rechte zu, ein **Vorreihen mit rechts Kreisen**. Sind die Paare nicht ge-

öffnet, so verwendet man auf ein Vorreihen vier Zeiten. — Das **Hinterreihen mit Kreisen** im Paar ist die entgegengesetzte Thätigkeit vom Vorreihen, nur ist beim Reihen mit dem ersten Schritte eine entsprechende halbe Drehung zu machen. — **Nebenreihen mit Kreisen** im Paar erklärt sich aus dem vorstehenden von selbst. — Die Reihungen, die die einzelnen eines Paares vornehmen können, können auch zwei Paare ausführen, nur gebrauchen dieselben noch einmal soviel Zeiten. — Das **Vor-, Hinter- und Nebenreihen** in Dreier-, Viererreihen u. s. w. mit rechts oder links Kreisen ist entsprechend der gleichen Reihung im Paare, z. B. beim Vorreihen mit links Kreisen in einer Viererreihe bleibt der vorderste stehen, und alle übrigen ziehen an demselben, die linke Seite ihm zukehrend, vorbei und stellen sich in umgekehrter Ordnung vor ihm auf, so daß der, der zuhinterst stand, jetzt der vorderste ist. Acht Zeiten sind hierzu nötig, in Dreierreihen würden sechs Zeiten genügen. Beim Hinterreihen haben ebenfalls alle, mit Ausnahme des hinten Stehenden, mit dem ersten Schritte auch entsprechend Kehrt zu machen. — Eine weitere Reihung ist die **mit Ausweichen des Führers**. Bei den eben erklärten Reihungen blieb immer ein Führer der Reihe an seinem Platze, und die übrigen reiheten sich unter Vortritt des dem stehenbleibenden Führer nächstfolgenden Reihengliedes in entsprechender Weise an; bei der neuen Art beginnt immer ein Führer der Reihe (d. i. der erste oder der letzte der Reihe), und zwar der, der für den durch die Reihung zu gewinnenden neuen Aufstellungsort am weitesten entfernt steht, z. B. in einer Viererreihe ist „Vorreihen mit links Kreisen und Ausweichen des Führers“, sobald der erste der Reihe hinten steht, folgendermaßen auszuführen: der erste schreitet, seine Genossen zur linken Hand lassend, an der Reihe vor und stellt sich in der siebenten und achten Zeit vor den vierten; nach zwei Zeiten (also in der dritten Zeit) folgt dem ersten der zweite, nach wiederum zwei Zeiten der dritte und nach Verlauf von wieder zwei Zeiten der vierte. Alle reihen sich endlich in ihrer früheren Reihenfolge vor den schon seinen Platz erreichten ersten. Die Reihe ist im vorliegenden Falle um ihre ganze Länge weiter vorwärts gekommen. Wie hier, so ähnlich beim Hinter- und Nebenreihen mit Ausweichen des Führers.

Beim **Winkelzug im Reihenkörper** haben die vordersten bei Beginn desselben eine Vierteldrehung mit dem ersten Schritte zu machen. Im übrigen gilt das über Winkelzug schon früher Gesagte. Eine geschlossene Viererreihe hat zu einem Winkelzuge vier Zeiten nötig. Nach vier gleichen Winkelzügen befindet sich jede Reihe wieder auf ihrem früheren Ausgangs-

orte. Steht der Reihenkörper bei Beginn der Winkelzüge in Linie, so lassen sich dieselben auch widergleich darstellen, so daß z. B. die geradzah- ligen Reihen links und die ungeradzah- ligen rechts Winkelzug ausführen können.

Das Drehen einer Reihe heißt **Schwenken**. Es ist abzuleiten von dem Drehen eines einzelnen und wird dadurch anschaulich gemacht, daß man erst $\frac{1}{4}$ Drehung zeigt, z. B. rechts; hierauf, um einen so breiten Körper, wie die Reihe eben einer ist, anzudeuten, hebt man den linken Arm seitwärts und führt nun langsam abermals $\frac{1}{4}$ Drehung rechts aus, um zu zeigen, welcher Weg bei einer Viertelschwenkung rechts von der Reihe zurückzulegen ist. Beim Schwenken rechts hat derjenige als Drehungs- punkt der Bewegung zu gelten und deshalb sich an Ort gehend zu drehen, der am weitesten rechts steht. Das Schwenken links ist dem entsprechend. Die halbe Schwenkung entspricht der halben und die ganze Schwenkung der ganzen Drehung des einzelnen. In einer Viererreihe gebraucht man zu einer Viertelschwenkung vier, zu einer halben acht und zu einer ganzen 16 Zeiten. Beim Schwenken um die Mitte liegt der Drehungspunkt in der Mitte der Reihe, es hat daher immer die eine Hälfte rückwärts und die andere vorwärts zu gehen. Man veranschaulicht dieses Schwenken damit, daß man bei der Drehung eines einzelnen beide Arme seitwärts erhebt. Es ist dann leicht einzusehen, wie die einzelnen der Reihe sich beim Schwenken zu verhalten haben. Daß bei einer Reihe zum Schwen- ken um die Mitte nur halb soviel Zeit nötig, als zum Schwenken um einen Führer, ist selbstverständlich. Bei allen Schwenkungen haben alle Reihenglieder gleich viele Schritte zu machen, die jedoch um so größer sein müssen, je weiter der einzelne vom Drehungspunkte entfernt ist.

Abwechselnder Gegenzug der Reihen und Rotten. Gesezt, es stehen vier zu einem Schritt geöffnete Viererreihen in Säule neben- einander, die den abwechselnden Gegenzug links ausführen sollen, so haben auf gegebenen Befehl alle Reihen Gegenzug links in den Reihen vorzunehmen, wozu acht Zeiten nötig sind; in der achten Zeit haben alle links um zu machen. Jetzt stehen die Reihen so, daß ein Gegenzug in den Rotten möglich ist, der ebenfalls in acht Zeiten darzustellen ist; in der achten Zeit haben wieder alle links um zu machen, und die Reihen stehen nun wieder so, daß sie einen Gegenzug in den Reihen ausführen können. Thun sie dies, und drehen sie sich wieder in der achten Zeit, so ist wieder ein Gegenzug in den Rotten möglich. Nach Vollendung des- selben und nach einer Vierteldrehung links sind alle Reihen wieder auf ihrem Ausgangspunkt angelangt. Ein Gleiches läßt sich natürlich auch

rechts darstellen. — Das abwechselnde Reißen mit Kreisen in den Reihen und Rotten ist der vorstehenden Übung ganz ähnlich, nur statt des Gegenzuges ist eine Reihung auszuführen. **Stellungswechsel** ist ein gegenseitiges Ablösen eingenommener Standorte zwischen zwei einzelnen einer Rotte oder zwischen zwei Reihen. Ersteres geschieht z. B., wenn die ersten von zwei nebeneinander stehenden Flankenreihen ihren Standort so wechseln, daß der erste der ersten Reihe auf den Platz des ersten der zweiten Reihe sich begiebt und dieser gleichzeitig auf den leergewordenen der ersten Reihe. Dieser Wechsel kann mit links oder rechts Vorbeimarschieren geschehen. — Beim Stellungswechsel der Reihen begiebt sich jede Reihe als geschlossenes Ganze auf den Platz der anderen, entweder durch Ziehen in einer Kreislinie oder durch zweimaligen Winkelzug.

Schlängelgang ist ein Gehen der einzelnen durch eine geöffnete Reihe, wobei beim Weitererschreiten die Stehenden abwechselnd links oder rechts halb umkreist werden; bei einer auf einen Schritt geöffneten Reihe verwendet man auf einen Halbkreis vier Zeiten. Nach je acht Zeiten beginnt im vorliegenden Falle in gleicher Weise ein folgender den Schlängelgang. Ist der erste am Ende der Reihe angelangt, so stellt er sich wie die übrigen in entsprechender Entfernung auf. Der Schlängelgang kann mit links und mit rechts Kreisen seinen Anfang nehmen, auch kann der letzte der Reihe denselben beginnen. — Stehen in einem Flankenreife die einzelnen, die in erste und zweite abgeteilt worden sind, einander gegenüber, und beginnen alle, sich gleichzeitig die linken oder die rechten Hände reichend, Schlängelgang, so ist dies ein **Kettengang**. Nach je drei oder vier Zeiten des Kreisens ist natürlich gleichzeitig die Handfassung zu wechseln und dem Entgegenkommenden die andere Hand zu reichen. Bei genügsamer Übung kann das Händefassen fortbleiben, und dieses Gehen ist das Vorbild des Kettenganges der Paare. Im $\frac{3}{4}$ Takt gebrauchen im Kettengange die Paare zu je einem halben Umkreisen acht, im $\frac{2}{4}$ Takt sechs Zeiten. Wird der Kettengang in einer geraden Flankenreihe vorgenommen, so entwickelt sich derselbe allmählich; nach je vier Zeiten tritt ein neues Reihenglied in die Bewegung ein, und ein jedes hat die ganze Reihe 2 mal zu durchwandern. Wer an das obere oder untere Ende der Reihe angelangt ist, hat vier Zeiten zu warten, bevor er sich wieder am Kettengange beteiligen kann. Beim gleichen Kettengange der Paare haben die betreffenden Paare, an das obere oder untere Ende des Reihenkörpers angekommen, erst in vier Zeiten entsprechend zu schwenken und dann vier Zeiten an Ort zu verbleiben. Der Kettengang in Viererreihen ist aus dem der Paare leicht ab-

zuleiten; zu jedem Halbkreise ist noch einmal soviel Zeit nötig, und, am oberen oder unteren Ende angelangt, haben die Reihen zu schwenken und entsprechend zu warten.

Die gebräuchlichsten **Fassungen** sind 1. Hand in Hand bei gesenkten oder gehobenen (gestreckten oder gebeugten) Armen; 2. Arm in Arm; 3. Arme auf Schulter; 4. Hände auf Schulter; was hierunter zu verstehen ist, ergibt der Wortlaut von selbst; 5. Arme verschränkt a) vor, b) hinter dem Leibe. Als Erklärung diene folgendes Beispiel: Es stehen vier Schüler nebeneinander, die die Arme vor dem Leibe verschränken sollen, deshalb befiehlt man: alle rechten Arme hebt schräg seitwärts vor den Leib des rechten Nachbarn — hebt! Alle linken Arme hebt ebenfalls schräg seitwärts vor den Leib des linken Nachbarn, jedoch unter den entgegenstehenden rechten Armen hin — hebt! Faßt die Hände der Nachbarn — faßt! Die äußeren Arme der Führer greifen nach innen und fassen die Hand ihres Nachbarn. — Daß auch der linke Arm oben sein kann, ist selbstverständlich. Die Verschränkung hinter dem Leibe erklärt sich aus dem eben Ange deuteten sehr leicht. — Die Verschränkung vor und hinter dem Leibe zugleich ist wenig gebräuchlich. — Das Armverschränken nennt man nicht mit Unrecht auch Kettenfassung. — Stehen Schüler im Kreise und fassen einander in einer der angegebenen Weise, so bilden sie einen **Ring**. Reichen sich vier, sechs im Kreise einander gegenüberstehende Schüler kreuzweis die linken oder rechten Hände, so bilden sie einen **Stern**, legen sich außerdem die freien Hände auf die Schultern des voranstehenden Nachbarn, so hat man die Fassung zum **Nad**.

III. Stabübungen.

Diese Übungen erklären sich meist aus den dabei nötigen Armbewegungen. Es wird deshalb hier nur das berücksichtigt, bei dem dies nicht der Fall ist. — Wird der Stab von den herabhängenden Armen wagerecht vor dem Körper gehalten, so ist der Stab vorn quer, wird er dabei so angefaßt, daß der Daumen hinten und die vier andern Finger vorn sind, so hat man **Ristgriff**; ist dagegen der Daumen vorn, **Rammgriff**. Kreist man, den Stab mit Rammgriff haltend, mit den Armen rückwärts, so erhält man, wenn der Stab hinten quer ist, eine Anschauung vom **Ugriff**. Das **Übersteigen** über den quer gehaltenen Stab kann vor- und rückwärts und bei verschiedenem Griff geschehen. Bei dem **Winden** vorwärts unter den Armen hinweg bei senkrecht aufgestelltem Stabe legt man die Hand auf das obere Ende des Stabes und dreht sich

zwischen letzterem und dem betreffenden Arme, den Rumpf stark rückwärts beugend, hindurch. Beim Winden rückwärts empfiehlt es sich, den Stab zwischen dem zweiten und dritten Finger zu halten und dabei die innere Handfläche nach oben zu kehren. **Schultern, bei Fuß** vergl. S. 184. — Die Stabübungen in der **Jäger'schen Zusammenstellung** beginnen jederzeit vom **Schultern rechts**; in den ersten zwei Zeiten wird der Stab gefaßt und vorn quer gebracht, hierauf folgt eine vierzeitige Übung, die in der 6. Zeit damit abschließt, daß der Stab vorn quer kommt, in der 7. und 8. Zeit wird links geschultert. Die nächsten acht Zeiten bringen das Gegenbild der ersten acht Zeiten, das mit **Schultern rechts** in der 15. und 16. Zeit abschließt. Eine solche Übungsfolge ist also eine vier $\frac{1}{4}$ Takte umschließende rhythmische Zusammenfassung von Bewegungen, die in der Mitte durch das **Schultern links** eine Cäsur, einen vorläufigen Abschluß erhält.

IV. **Reck.**

Wenn beim Hängen am Reck die Reckstange mit der Breitenaxe des Turners gleichlaufend ist, so befindet er sich im **Seithange**; im **Querhange**, wenn sie rechtwinklig die Stange schneidet. Sind die Arme dabei gestreckt, so hat man **Streckhang**, sind sie gebeugt, **Beugehang**. Wiederholtes Armbeugen und -strecken heißt **Arnwippen**. Hängt man mit dem Unter- oder Oberarm an dem Reck, so hat man **Unter-** oder **Oberarmhang**. — Erfasst man die Stange im **Seithange** so, daß die Daumen einander zugekehrt sind und der Handriss oben ist, so heißt dieser Griff **Nistgriff**, ist der Handriss unten und sind die Daumen an den äußeren Seiten, so hat man **Kammgriff**; beim **Ellgriff** ist letzteres zwar auch der Fall, aber gleichzeitig sind dabei die Arme in ungewohnter Weise sehr nach außen gedreht (vergl. **Ellgriff** bei den Stabübungen). — Fassen die Hände sehr weit voneinander, so spricht man von einem **Spanngriff**. — Den Griff kann man wechseln, was ohne und mit Drehen, mit einer Hand oder mit beiden Händen zugleich geschehen kann. **Hangeln** ist ein abwechselndes Handheben im Hange, sei es an oder von Ort; geschieht dieses Handheben mit beiden Händen zugleich, so heißt es **Hangzuden**. — Das **Schwingen**, ein pendelartiges Hin- und Herbewegen des hängenden Körpers, kann in verschiedenem Hang und Griff, mit Griffwechsel, ohne und mit Drehen, mit Hangeln und Hangzuden an und von Ort geschehen. — Beim **Liegestütz** befinden sich die Arme auf der Stange im Stütz, während die Füße vom Reck entfernt festen Stand haben, wodurch der Körper in eine schräge Haltung gelangt. Beim **Liegehang**, auch **Hangstand** genannt, ist

dies auch der Fall, jedoch die Arme befinden sich im Hange. Hier ist der Kopf unterhalb der Neckstange, während er bei ersterer Übung oberhalb derselben ist. Beide Übungen sind selbstverständlich nur am tiefen Neck möglich. — Handheben im Stütz heißt **Stützelu**, das an und von Ort im Rist- (die Daumen sind innen) und Kammgriff (die Daumen sind außen) geschehen kann. — **Überspreizen** ist ein Heben des gestreckten Beines über die Neckstange. — Ein Hängen im Kniegelenk heißt **Kniehang**. Es kann mit beiden Beinen und auch mit einem Beine geschehen, dabei ist verschiedener Griff möglich, auch kann Unterarm- und Oberarmhang hinzugeordnet werden. Beim Kniehang an einem Beine und bei gleichzeitiger Fassung der Hände an der Stange ist durch Schwingen des hangsfreien, aber völlig gestreckten Beines ein **Knieauffschwung** vorwärts, wenn der Bewegung der Kopf, rückwärts, wenn der Fuß des Schwungbeines vorangeht, zum Sitz auf der Stange zu erzielen. Eine ganze Drehung im Kniehange um die Stange heißt **Knieumschwung**, auch Kniewelle, besonders dann, wenn der Umschwung mehrere Male hintereinander erfolgt. — Hebt sich der vor dem Neck stehende oder an demselben hangende Körper, im Bogen eine halbe Umdrehung um die Breitenaxe beschreibend, vorwärts hinauf zum Stütz auf der Neckstange, so ist dies ein **Felgauffschwung**. Daß bei dieser Übung verschiedener Griff möglich ist, ist selbstverständlich. Geht diesem Aufschwung ein Schwingen voraus, so heißt er **Riesenselgauffschwung**. — Eine ganze Drehung um die Stange des sich stützenden Körpers ist ein **Felgumschwung**. Geht der Bewegung der Kopf voran, so ist es ein Umschwung vorwärts; rückwärts, wenn die Füße voran sind; vorlings, wenn dabei die Stange vor dem Körper, rücklings, wenn sie hinter demselben ist. — Läßt man den stützenden Körper vorwärts, dabei eine halbe Umdrehung um die Breitenaxe beschreibend, vom Neck herabgleiten, so macht man einen **Felgabschwung**. Er ist die entgegengesetzte Thätigkeit des Felgauffschwungs. Beim Abschwunge kann man Spreizen und Knieen der Beine auf der Stange hinzuordnen. Man spricht dann von **Spreiz**, von **Knieabschwüngen**. — Werden im Seithange die Beine zwischen den Armen unter der Neckstange hindurchgesteckt, wobei $\frac{1}{2}$ Drehung um die Breitenaxe des Körpers erfolgt, so ist dies **Durchhocken**; geschieht es mit Schwung **Durchschwung**. — Beim **Reckhang** legen sich die Füße an die Neckstange oder an die hangenden Arme, und der Körper wird nun, soweit es die Gelenke erlauben, unter der Stange hindurchgeschoben. — Ist man mittelst Durchhocken zum Kniehang gelangt, so kann man sich durch Beugen der Arme auf das Neck zum Sitz oder Stütz rücklings hinauf ziehen; eine solche Thätigkeit

heißt **Kreuz-** oder **Felgaußzug rücklings**. — Läßt man sich aus dem Sitz auf beiden Schenkeln rückwärts herab zum Stand, so ist dies ein **Sitz-abschwung**. — Beim **Sitzumschwung** macht der sitzende Körper eine ganze Drehung um die Stange. Die Drehung kann vor- und rückwärts geschehen. — Beim **Mühlumschwung** befindet sich die Stange im Beinspalt, die Beine sind völlig gestreckt, und durch entsprechende Schwungbewegung des gestreckten Oberkörpers erfolgt eine Umdrehung vor-, rück- oder seitwärts. — Ist vor dem Knie eine Springschnur angebracht, und wird der am Knie hangende Körper über dieselbe geschwungen, so nennt man dies **Unterschwung**. Bei fleißiger Übung kann man es so weit bringen, daß die Schnur höher als das Knie ist. Alle Absprünge aus dem Sitze oder dem Gange, wobei der Körper in der gleichen Weise unter der Stange hin, wie über eine vorliegende Schnur, geschwungen wird, heißen ebenfalls **Unterschwünge**.

V. Barren.

Steht, hängt oder stützt man im Barren so, daß die Breitenaxe des Körpers die Länge des Gerätes rechtwinklig schneidet, so befindet man sich im **Querstande**, **Querhange**, **Querstütz**; ist dagegen die Breitenaxe mit der Länge des Gerätes gleichlaufend, im **Seitstand**, **Seithang**, **Seitstütz**. Der Querstütz wird meist kurzweg **Stütz** genannt. Sind dabei die Arme gebeugt, so ist dies **Beuge-** oder **Knickstütz**. — **Stützheln** ist ein Handheben im Stütz, es kann an und von Ort geschehen, letzteres vor- und rückwärts, ohne und mit Schwingen. Ein Gleiches gilt vom **Stützhüpfen**, was ein gleichzeitiges Handheben ist. Ein Stütz auf den Unterarmen heißt **Unterarmstütz**. — **Schwingen** ist eine pendelartige Bewegung des stützenden Körpers. — Der Sitz auf einem Holme, bei welchem sich dieser im Beinspalt befindet, heißt **Reitsitz**; beim **Grätschsitz** sind beide Holme zwischen den Beinen; sind beim Sitzen beide Beine auf einer Seite des Holms, so hat man **Seitsitz**, sind sie dabei innerhalb der Holme, so ist dies **Innen-seitsitz**; **Außen-seitsitz**, wenn sie auf der äußeren Seite des Barrens sind. Den **Seitsitz** auf einem Schenkel erhält man, wenn dem **Reitsitz** $\frac{1}{4}$ Drehung angefügt wird. Alle diese Sitzarten können **vor** oder **hinter** den stützenden Armen vorgenommen werden, ersteres heißt **Kehr-**, letzteres **Wendeseiten**. Zum **Reit-** und **Grätschsitz** vor oder hinter den Armen gelangt man auch durch eine dem Sitzen vorausgehende halbe Drehung, die ein Kreuzen der Beine notwendig macht; man spricht alsdann von einem **Scher-aufsitzen**. Wenn man nach erfolgtem **Seitsitz** vor den Armen durch Kreuzen der Beine und halber Drehung vorwärts um die Längsaxe zum **Reit-** oder **Grätschsitz** gelangt, so ist dies ein **Schraubenaufsitzen**.

— Schwingt man im Stütz den Körper über einen Holm vor den Armen zum Stand neben dem Barren, so ist dies eine **Rehre**, geschieht es hinter den Armen weg, eine **Wende**. Beide Übungen können rechts und links ausgeführt, und beiden kann $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung rechts und links angefügt werden. — Haben die Hände von außen beide Holme erfaßt, und der im Barren stehende Körper macht $\frac{1}{2}$ Drehung um seine Breitenaxe, so nennt man dies **Über schlagen**; legen sich dabei die Füße auf die Holme und senkt sich der Körper, soweit es Arme und Beine erlauben, so erhält man den **Schwimmhang**. — Ein ruckweises Erheben aus dem Unterarmstütz in den Streckstütz heißt **Aufftippen**. Es kann dies beim Vor- und beim Rückschwunge geschehen. — Am Ende des Barrens, das Gesicht nach außen, schwingt man sich aus dem Stütz zum Stand durch Spreizen eines Beines über einen Holm oder durch Grätzfchen über beide Holme hinweg. — **Liegestütz** auf dem Barren ist ein Stütz, bei welchem die auf den Holmen liegenden Füße den Körper mit tragen; ist die vordere Seite dem Barren zugewendet, so ist dies Liegestütz vorlings; rücklings, wenn dies mit dem Rücken der Fall ist. Die Arme können dabei gestreckt und gebeugt sein. — Wiederholtes Armbeugen und -strecken heißt **Armwippen**.

VI. Pferd.

Bei den **Seitensprüngen** ist das Pferd seiner Breite nach in die Bahn gestellt; der Anlauf und Absprung geschieht von der linken Seite des Gerätes, der Hals ist also links von dem Anlaufenden. — Beim **Absprung mit Rückschwung** wird der Körper rückwärts in die Höhe geschwungen, je gestreckter die stützenden Arme hierbei sind, um so höher schwingt der Körper. Bis zum Handstehen läßt sich, natürlich nur bei sehr guten Turnern, dieser Rückschwung steigern. — Beim **Reitstütz mit Wendeschwung**, kurz **Wendereitstütz**, spreizt ein Bein von außen nach innen zum Sitz, wobei der Körper $\frac{1}{4}$ Drehung ausführt und man so zu sitzen kommt, wie der Reiter auf dem Pferde, daher der Name. Beim **Reitstütz mit Kehrschwung**, kurz **Kehrreitstütz**, sitzt man in gleicher Weise auf dem Pferde, aber das Aufsitzen geschieht mit Spreizen im Bogen von innen nach außen, z. B. beim Sitz rechts im Sattel spreizt das rechte Bein über den Hals hin, und beim Sitzen wird $\frac{1}{4}$ Drehung links ausgeführt. Beim **Schraubensitz** spreizt ebenfalls ein Bein über das Pferd hinweg, gleichzeitig wird aber $\frac{3}{4}$ Drehung ausgeführt, z. B. beim Sitz auf dem Hals spreizt das rechte Bein über denselben hinweg, wobei der Körper eine $\frac{3}{4}$ Drehung rechts zu machen hat. — Beim **Seitstütz auf einem Schenkel**

spreizt ebenfalls ein Bein im Bogen von außen nach innen oder umgekehrt, aber es ist beim Niedersitzen entweder gar keine oder $\frac{1}{2}$ Drehung zu machen, so daß die Breitenaxe des Körpers mit der Länge des Gerätes gleichlaufend ist. Werden beide Beine zum Sitz auf das Pferd gebracht, so daß die Breitenaxe des Turners mit der Längsaxe des Geräts ebenfalls zusammenfällt, so ist dies **Seitsitz auf beiden Schenkeln**. — Werden im Stütz mittelst Kniehebens ein oder beide Beine zwischen den Armen auf die andere Seite des Pferdes gebracht, so heißt dies **Durchhocken**; wird der Stütz aufgegeben und erfolgt ein Niedersprung, so ist dies **Hockt** über das Pferd. — Wird der Körper beim Springen über das Pferd so gehalten, daß die eine schmale Seite, die Flanke, dem Geräte zugewendet ist, so heißt dieser Übersprung **Flanke**; **Kehre**, wenn die hintere Seite, und **Wende**, wenn die vordere Seite in dem Augenblicke des Übersprungs dem Rücken des Pferdes zugekehrt ist. — Hockt beim Übersprunge ein Bein, während das andere spreizt, so ist dies ein **Wolfsprung**; spreizen dagegen beide Beine nach außen, ein **Grätschprung**. — Der **Hochsprung** ist ein Sprung schräg aufwärts über das Pferd mit oder ohne Stütz auf demselben nach den Schultern des auf der rechten Seite stehenden Hilfeleistenden, der den Springer unter den Armen zu erfassen hat. — Bei den **Hintersprüngen** steht das Pferd seiner Länge nach in der Bahn. — Hier wird beim Reitsitz mit Kehrschwung das spreizende Bein ohne Drehung des Körpers um seine Längsaxe zum Sitz auf dem Kreuz und im Sattel gebracht, während das gleiche Sitzen mit Wendeschwung $\frac{1}{2}$ Drehung bedingt. Hieraus läßt sich leicht ableiten, wie der Seitsitz mit Kehrschwung oder Wendeschwung auf dem Pferd, wie die Kehre und Wende über das Pferd darzustellen sind. — Der **Riesensprung** ist ein Sprung über die Länge des Pferdes, wird dabei $\frac{1}{2}$ Drehung ausgeführt, so ist dies ein Riesensprung rückwärts.

VII. Bock.

Der Bock kann seiner Länge, seiner Breite nach und diagonal in die Bahn gestellt werden; letzteres nur bei Geübten. Beim **Übersprunge**, der als Hoch- oder Weitsprung zu üben ist, spreizen die Beine, und der ganze Körper ist möglichst gestreckt zu halten. Das Niederspringen kann mit Drehungen erfolgen. Wird gleich nach dem Absprunge, also während des Fliegens, $\frac{1}{2}$ Drehung ausgeführt, so läßt sich ein Sitz rückwärts auf dem Bock oder ein Übersprung rückwärts über denselben darstellen. Beim **Schnurenspringen** kann die Schnur hinter und vor dem Bock angebracht werden.

VIII. Wageredhte Leiter.

Die meisten Übungen an diesem Gerate finden ihre Erklärung durch die verwandten Übungen am Reck. Fassen die Hände die Holme von außen, so hat man **Speich-**; **Ellgriff** aber, wenn es von innen geschieht. Beim **Liegehangstand**, der im Seit- und Querhange möglich ist, haben die Hände Griff an den Holmen oder Sprossen, und die Füße stemmen gegen einen Holm oder gegen eine Sprosse. Das **Drehhangeln** geschieht im Seithange an den Sprossen, beim jedesmaligen Weitergreifen wird $\frac{1}{2}$ Drehung ausgeführt, und zwar vorwärts, wenn die Hand die neue Sprosse so erfäßt, daß die Finger der eingeschlagenen Hangelrichtung entlang liegen, also im Ristgriff, rückwärts, wenn die Hand die Sprosse im Kammgriff ergreift. — Die Übungen an der schrägen und senkrechten Leiter verstehen sich aus den bereits gegebenen Erklärungen von selbst. — **Freisteigen** ist ein Aufsteigen auf der vorderen Seite der Leiter ohne Gebrauch der Hände.

IX. Klettern.

Beim **Kletterhang** an einer Stange haben beide Hände die Stange erfäßt, die Arme sind gebeugt, und die Beine haben dieselbe umschlungen; letzteres heißt **Kletterfuß** der Beine; an zwei Stangen erfassen die Hände beide Stangen, die Beine können **Kletterschluß** an einer Stange haben oder sich auch durch **Gegenstemmen**, wobei die Kniee innerhalb und die Fußriste außerhalb an den Stangen liegen, festhalten. Das **Wanderklettern** ist ein Klettern von einer Stange zur andern, man läßt häufig erst eine gewisse Höhe erklettern, bevor man das Wandern anordnet. — Bei der **Fahne** wird der Körper durch **Einstemmen** in die Seite mit dem an der Stange stützenden Unterarm wagherect seitwärts gehoben, wobei der andere gebeugte Arm festen Griff hat und die Stange an seinem Achselgelenk fest anliegt.

X. Spiele.

Nur die Spiele, die weniger bekannt sein dürften, sollen hier eine kurze Beschreibung finden.

Grenzball. Hierbei ist ein kopfgroßer Ball nötig. Zwei Parteien stehen einander gegenüber, für jede ist ein Anfangsmal gesetzt, von wo aus das Spiel beginnt, für beide giebt es ferner ein Grenzmal; wird der Ball über ein solches geworfen, so hat die Partei verloren, über deren

Endziel der Wurf erfolgte. Der Ball wird von Partei zu Partei geworfen und jedesmal von der Linie aus, wo er aufgefangen wurde, oder wo er den Boden berührte, dadurch wird ein Vor- oder Rückschreiten der Parteien bedingt.

Ab schlagen des Einen oder Ring schlagen. Die Schüler stehen im Kreise Hand in Hand. Einer, der Abschläger, geht außerhalb des Kreises herum und betupft einen Mitspielenden, der mit ihm nun entgegengesetzt um den Kreis um die Wette zu laufen hat; wer zuerst bei der entstandenen Lücke ankommt, der tritt ein in den Kreis, und der andere hat abzuschlagen.

Eins, zwei, drei — das letzte Paar herbei. Die Schüler stehen paarweise hintereinander, und vorn steht der Häfcher, der zu rufen hat: „Eins, zwei zc.“ und auf „herbei“ hat das letzte Paar nach beiden Seiten fliehend in den Spielplatz zu laufen, um sich daselbst die Hand zu geben, während dieser Zeit hat aber der Häfcher einen von den Laufenden zu fangen. Gelingt es ihm, so ist der Gefangene Häfcher, wenn nicht, so hat er weiter sein Amt zu verwalten.

Ab schlagen des dritten. Paarweise hintereinander gestellt stehen die Schüler im Kreise, einer ist der Abschläger, und einer ist der überflüssige Dritte. Dieser stellt sich vor ein beliebiges Paar, und nun hat der hinten Stehende zu fliehen, um sich vor ein Paar zu stellen. Gelingt es dem Abschläger, noch bevor der Fliehende neue Stellung genommen hat, ihn zu treffen, so ist dieser nun Abschläger, während der erste sich vor ein beliebiges Paar stellt. Gelingt es ihm nicht, so hat er weiter seiner Thätigkeit nachzukommen.

Fuchs aus dem Loch. Einer, der Fuchs ist, hat einen bestimmten Freiplatz, den er unter dem Rufe: „Fuchs aus dem Loch“ auf einem Beine hinführend, zu verlassen hat. Er hat nun mit seinem Taschentuch, in dem ein Knoten ist, einen Mitspielenden zu treffen. Gelingt es ihm, so ist der Betroffene Fuchs, der nun von den Mitspielenden mit den Taschentüchern zum Freiplatz „Höhle“ getrieben wird.

Der hüpfende Kreis. Ein Spielgenosse oder auch der Lehrer steht in der Mitte der einen Kreis bildenden Schüler und dreht am Boden hin ein Sandfäßchen einer Springschnur. Sobald dasselbe an einen Schüler kommt, so hat er in die Höhe zu hüpfen, damit es unter seinen Füßen hin weiter schwingen kann. Wer das Hüpfen versteht, hat auszutreten, bis auch der Letzte denselben Fehler begeht.

Das **Gerwerfen** geschieht mit einem ca. 3 bis 4 kg schweren eisernen Ger, das beim Werfen in der Mitte in Augenhöhe zu halten ist. Vor

dem Wurfe, beim Zielen, hat man Ausfallstellung rückwärts, der wurfbereite Arm ist völlig gestreckt, beim Werfen findet ein Kniebeugwechsel statt, oder man schreitet mit dem Ausfallbein vorwärts zum Ausfall vorwärts. Das Werfen kann in gerader Linie oder im Bogen geschehen und ist rechts wie links zu üben.

Beim **Steinstoßen** schleudert man einen verhältnismäßig schweren Stein (die Realschule in Chemnitz hat hierzu einen Granitwürfel von 11 kg) mit einem Arm weit fort; beim **Steinstemmen** dagegen kommt es darauf an, den Stein mit einem Arme viele Male in die Höhe zu stemmen.

Zum **Tauziehen** verwendet man ein Klettertau. Man läßt die Schüler sich in zwei größere oder kleinere Abteilungen wählen, worauf der Ziehkampf beginnt. Man sehe streng darauf, daß nicht eine Abteilung plötzlich das Tau losläßt.

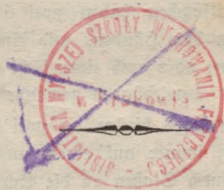
Beim **Schießkampf** treten die Parteien an eine feste Stange, vielleicht Reckstange, heran und erproben ihre Kräfte im Stemmen.

Beim **Ringern mit Klöbchen** haben zwei Schüler ein ca. 40 cm langes rundes Klöbchen in den Händen, und einer sucht es dem andern aus den Händen zu winden; oder auch einer sucht es solange zu behalten, bis es ihm der andere aus den Händen gewunden hat.

Während des **Hinkampfes** hinken die zwei Kämpfenden, die Arme vor der Brust verschränkt, immer auf einem und demselben Beine, und einer sucht den andern durch Stoßen an die Schulter so zu treffen, daß er das Gleichgewicht verliert und mit dem gebeugten Beine den Boden berührt. Wer hierzu zuerst genötigt ist, ist besiegt.

Das **Ringern** ist ein gegenseitiges Abwägen der Kräfte zwischen zwei Kämpfenden. 1. Das Schieben Hand in Hand. Die Gegner stehen in Ausfallstellung gegenüber, halten einen oder beide gestreckte Arme einander entgegen und haben sich so gefaßt, daß die Innenseiten der Hände ganz zusammenliegen und besonders die Gabeln, welche durch Daumen und Zeigefinger gebildet werden, fest ineinander gestemmt sind. Es sucht nun einer den andern von seinem Platze fortzuschieben oder zum Beugen des Armes zu bringen. 2. Das Schieben an den Schultern. Hierbei haben die Gegner die Gabeln der Hände an den Schultern eingestemmt und suchen sich von ihren Plätzen zu schieben. 3. Das Ziehen Hand in Hand. Die Gegner stellen sich in Auslagestellung gegegenüber, fassen sich mit einer oder beiden Händen im Hüfelgriff oder mit Griff am Handgelenk und suchen sich nun von ihrem gegenseitigen Standort zu ziehen. 4. Beim Ringern mit gleichem Griff erfaßt

ein Gegner den andern, mit dem rechten (linken) Arm oberhalb und mit dem linken (rechten) unterhalb der Schulter greifend; die Hände können sich neben- oder auch übereinander legen, jedoch dürfen sie sich nicht falten. 5. Beim Ringen mit ungleichem Griff hat ein Gegner mit beiden Armen oberhalb und der andere unterhalb der Schulter gefaßt. Es ist nun in beiden Fällen die Aufgabe, den Gegner mit dem gegebenen Griffe zu werfen. 6. Beim freien Ringkampfe, dem eigentlichen „Ringen“, sucht ein jeder den besten Griff zu gewinnen. „Gegenstand des Angriffes sind nur der Rumpf vom Nacken bis zu den Hüften und die Arme; schmerzhafte Griffe, Beinstellen und Fassen der Kleider sind nicht erlaubt.“ Ein Gegner sucht nach erlangtem Griff den anderen durch Seitwärtswerfen, durch Zusammenknicken, durch Ausheben zum Fallen zu bringen; „besiegt ist derjenige, welcher zuerst mit der Rückseite des Körpers den Boden sitzend oder liegend berührt, oder wer sich freiwillig für erschöpft erklärt; im Liegen wird nicht gerungen.“ (Vergl. Wettturnordnung der deutschen Turnerschaft.)



17
2 = 56
2 = 61
2 = 61

UNIVERSITÄT
STADJUN WTCU, VII, V. 1.

**KOLEKCJA
SWF UJ**

A.

122

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800051846