

Der

# Tununterricht

entwickelt aus den



natürlichen  
Bewegungsformen

von Fritz Eckardt

Preis 2,25 Mark.

Biblioteka GI. AWF w Krakowie



1800053412





25/11/10

V7 181616-  
223  
XX 00 225 55631

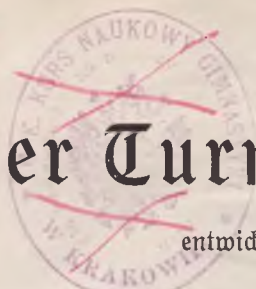
53 1/11

NR. 2.25

39234



1579



# Der Turnunterricht

entwickelt aus den  
natürlichen Bewegungsformen

Ein Ratgeber für das Turnen in Schule und Verein  
zugleich ein methodisches Hilfsbuch  
für die Turnlehre an Seminaren usw.

von


Fritz Eckardt

Oberlehrer an der Annenschule zu Dresden



Dresden 1908

Alwin Huhle, Verlagsbuchhandlung m. b. H.





504

[37.016: 496] (430) (083.1)

## Vorwort.

Unsere gesamte Körperkultur steht im Zeichen der Reform. Sie stellt auch an das System der Leibesübungen, an Lehrstoff und Methode des Turnunterrichts neue Anforderungen. An diesen drei Aufgaben versucht sich vorliegendes Buch.

Es vereinigt mit dem bewährten alten von den vielfachen neuen Forschungen und Forderungen alles das, was wohlbegründet und anerkannt ist.

Es geht nicht von den Geräten aus, sondern entwickelt Stoff und Methode aus den natürlichen Bewegungsformen, indem es die Lebensform zum Ausgang und Ziel setzt und die Schulform nur als methodisches Hilfsmittel benützt.

Es verläßt die rein empirische Methode des Turnunterrichts und baut eine psychologisch-physiologische in klaren Formaltufen auf.

Es gruppiert Turnsystem, Lehrplan und Methode so ineinander, daß einerseits das einzelne deutlich hervortritt, daß aber auch andererseits die gegenseitigen Beziehungen offen liegen.

Es will ein Buch für die Praxis sein,“ darum bietet es nur das, was sich wirklich erreichen läßt, in vollen Klassen und bei wöchentlich 2, höchstens 3 Turnstunden. Darum gründet sich sein Lehrplan auch auf bestimmte praktische Verhältnisse, nämlich auf diejenigen, unter denen sein Verfasser arbeitet. Das dürfte anschaulicher und bestimmter sein als ein allgemeines Schema.

Wer dieses Buch unter anderen Verhältnissen benützt, z. B. beim Mädchenturnen, wird die Abänderungen leicht treffen. Im wichtigsten Punkte sind die Verhältnisse gleich: der Gang der körperlichen Entwicklung ist im allgemeinen derselbe, bei Knaben und Mädchen, in Stadt und Land. Jeder muß erst den Streckhang erlernen, ehe man ihm den



Beugehang zumuten kann. Nur das Tempo der Entwicklung ist verschieden. Sofern es unserem Lehrgang geglückt ist, den Gang der naturgemäßen Entwicklung innezuhalten, so kann jeder Lehrer an der Stelle des Lehrganges einsehen, die der körperlichen Entwicklung seiner Schüler bez. Schülerinnen entspricht.

Somit wird sich dieses Büchlein auf allen Stufen, in Schule und Verein als praktischer Ratgeber erweisen, besonders auch für denjenigen, der nicht in der Lage ist, aus der umfangreichen Turnliteratur unserer Tage das Wertvolle selbst herauszuarbeiten. Ferner wird man es selbst dort mit Nutzen verwenden, wo man im Stoff an eine amtliche Instruktion gebunden ist. Hat man sich mit ihm erst ein wenig vertraut gemacht, so wird man bemerken, wie es den Lehrer anregt zum Beobachten in bezug auf Stoff und Methode. Wenn man sich entschließen könnte, die Ergebnisse dieser Beobachtungen dem Verfasser als Winke und Ratschläge zukommen zu lassen, so würde man ihn auf das innigste verpflichten.

Manche Stunde schwerer Arbeit liegt hinter mir, seit ich den gewohnten bequemen Weg von Gerät zu Gerät verließ. Der neue Pfad führte oft in Wildnis und durch wenig bebautes Land. Aber im allgemeinen war es ein herrlicher Gang hinaus in die Natur. Manche Strauchrose blühte im Dickicht, und manchen frischen Trunk bot die Quelle im Felsgestein. Möchten diejenigen, die sich entschließen zu folgen, der gleichen Freuden teilhaftig werden.

Den Freunden, die mir halfen, den Weg gangbar zu machen, die mich ermutigt haben, vorzudringen, wo ich umkehren wollte, den Herren Kalschuloberlehrern Klähr und Bößsch in Dresden herzlichen Dank! Er gilt auch Herrn Lehrer Trautvetter für die Unterstützung bei Herstellung der Photographien.

Dresden, am 2. Februar 1908.

**Fritz Eckardt.**

# Inhaltsübersicht und System.

## Theoretischer Teil.

	Seite
Das Schrifttum der Leibesübungen . . . . .	1
Geschichtsabrisß — Ausländische Systeme — Period. Literatur	
Der Lehrstoff . . . . .	7
Der Unterrichtsgang (Formalstufen d Turnunterrichts) . . . . .	12
I Vorübung S. 12 — II. Äußere Vorbereitung S. 13 —	
III. Einübung S. 14 — IV. Steigerung S. 17 — V. Höchstleistung S. 18 — (Method. Einheit S. 19)	
Die Turnstätte . . . . .	20
Die Unterrichtsstunde . . . . .	21
Übungszeiten S. 21 — Methodisches S. 22 — Disziplin S. 23 — Haftpflicht S. 23 — Turnprüfung S. 24.	

## Praktischer Teil.

### A. Schulformen.

1. <b>Ordnungsübungen</b> . . . . .	24
Allgemeines S. 24 — Einrichtung S. 25 — Dispensationen S. 25 — Aufstellungen S. 26 — Richten S. 27 — Wendungen S. 28 — Öffnen S. 28 — Bestimmte Schrittzahl S. 28 — Reihung S. 29 — Exerzieren S. 29.	
2. <b>Freiübungen</b> . . . . .	31
Hygienische Freiübungen S. 31: (Tägliches Zehnminutenturnen S. 32) — Haltung S. 33 — Armübung S. 35 — Brustübung S. 36 — Rückenübung S. 36 — Gleichgewichtsübung S. 37 — Kumpübung S. 38 — Bauchmassage S. 38 — Sprungübung S. 39 — Gehen S. 40 — Laufen S. 40 — Atemübung S. 40	
Allgemeine Freiübungen S. 41.	

### B. Lebensformen

bezwecken:

I. Gruppe: Dinge der Außenwelt in die Gewalt des Menschen zu bringen:

[Fangen, unterrichtlich mit 7. Werfen verbunden]

[Ergreifen und Halten mit 4, 9. u. a. verbunden].

3. <b>Heben und Tragen</b> . . . . .	42
Gerättragen S. 42.	
Gesellschaftsübungen S. 43: Hang S. 44 — Kamekreiten S. 45 — Krankentransport S. 45 — Hudepad S. 45 — Bodspringen S. 45. 46 — Turnerknoten S. 46 —	

Stück S. 46 — Achselreiten S. 46 — Fuchsprellen S. 46 —  
Reiterball S. 47

Gewichtheben S. 47ff. — einarmig S. 48.

4. **Ziehen**, unterrichtlich damit verbunden: **Schieben** . . . . . 50

Spielformen S. 51: Ringender Kreis S. 51. 53 —  
Goldene Brücke S. 51 — Rabe und Maus S. 51 — Grenz-  
jagd S. 52 — Glucke und Geier S. 52 — Mauerbrechen  
S. 52 — Bärenschlagen S. 52 — Massenziehkampf S. 54 —  
Türkentopf S. 55 — Linienkampf S. 56.

Tauziehen S. 52: Mit Anlauf S. 54 — Im Kreis S. 54.  
Ziehen und Schieben zu Paaren S. 55. 56. 57.

II. Gruppe: Dinge der Außenwelt vom Menschen abzuwehren:

5. **Stoßen und Schlagen** . . . . . 58

Hinkampf S. 58.

Ballschlagen S. 59: Tamburinball S. 59 — Schlag-  
ball S. 61. 62 — Fußball S. 61. 63 — Faustball S. 63. 64.

Trockenschwimmen S. 59.

Faustkampf S. 62. 64.]

[Schieben, unterrichtlich mit 4. verbunden.]

6. **Ringern** . . . . . 65

Um Ball S. 65 — Um Stab S. 66 — Um Griff S. 67 —  
Losreißen S. 68 — Ausheben S. 68 — Im Kreis S. 68 —  
Zum Wurf S. 69.

7. **Werfen** . . . . . 69

Werfen und Fangen S. 71: Einhändig Fangen  
S. 77 — Großer Ball S. 79 — Wanderball S. 79 —  
Balljagd S. 80.

Weitwurf S. 72: Ball ins Nest S. 73. 78 — Großer  
Ball S. 81 — Fangen oder Gefangen S. 83. 88.

Zielwurf S. 74: Schneeballwerfen S. 76 — Mordball  
S. 78 — Schlagball S. 81 — Großer Ball (Festung) S. 83.

Hochwurf S. 80

Steinstoßen S. 84. 88.

Kugelschoden S. 85.

Stab und Gerwurf S. 86. 87. 88.

Ballschleudern S. 87. 89.

Diskuswurf S. 88.

III. Gruppe: Ortsveränderung des Körpers, den Dingen der  
Außenwelt zu oder von ihnen weg und zwar

a) mit Hilfe der Beine allein:

8. **Gehen** . . . . . 89

Turnerischer Gang S. 90.

Dauer- und Gilgehen S. 92.

Erzherzogmarich S. 94. 95.



9.	<b>Laufen</b>	Lauffschritt S. 96. 99 — Lauf durchs Seil S. 97. Dauerlauf S. 98 ff. Schnellauf S. 98: Schwarzer Mann S. 98 — Schwarz und Weiß S. 103 — Wettlauf S. 103 — Vorgabelauf S. 104 — Barlauf S. 105 — Diebslauf S. 106 — Eilbotenlauf S. 108 Hindernislauf S. 106 ff.	
10.	<b>Schwebgehen</b> (Glitschen S. 111)		109
11.	<b>Steigen</b> (s. auch unter b)	An der Leiter S. 111 Ohne Benutzung der Hände S. 113. Gesellschaftsübungen S. 113. [Ausweichen, Wenden mit 9. u. a. verbunden]	111
12	<b>Springen</b> (s. auch unter b)	Tiefsprung S. 116: Standsprung S. 116 — Aus Sitz und Hang S. 118 — Tiefweit S. 120 — Am Stab S. 129. 132. Hochsprung S. 118: Standsprung S. 118 — Mit Anlauf S. 120. 123 — Vom Federbrett (Sturmsprung) S. 136 — Schottischer S. 138 — Hochweit S. 131. 132. 134. Weitsprung S. 124: Standsprung S. 124 — Mit Anlauf S. 124. 131 — Ohne Brett S. 139. Mehrfache Sprünge S. 121. 132: Dreisprung S. 134 — Englischer Dreisprung S. 137 — Stüßsprünge S. 140. Auf- und Absitzen S. 119. 122: Grätschitz S. 122. 126 (Abgrätschen S. 126). — Knien S. 128 (Rutschprung S. 128) — Hochstand S. 128. Stüßsprung S. 131 — Grätsche S. 133. 136. 138 — Flanke S. 133. 136. 138 — Hocke S. 136. 138 — Wende S. 136. 137 — Kehre S. 136. 138 — Aus Stand S. 140 — Vom Federbrett S. 140 — Mit Springhut S. 141 — Fechtprung S. 141 Stabsprung: Tief S. 129. 132 — Weit S. 135. 137. 140 — Hoch S. 139. 140.	114
	b) mit Hilfe der Beine und Arme: [Steigen an der Leiter, mit 11. verbunden.]		
13.	<b>Klettern</b>	Am Tau S. 142 — An den Stangen S. 144 (Wanderklettern S. 145).	141
14.	<b>Klimmen</b> (an der Kletterwand S. 147)	[Stüßspringen und Stabspringen, mit 12 verbunden.]	145

	e) mit Hilfe der Arme allein oder hauptsächlich:	Seite
15	<b>Hang und Hangeln</b> . . . . .	147
	Hangstand S. 149. 151.	
	Mit Drehung um die Breite S. 149: Liegehang- stand S. 150 — Liegehang S. 150 — Durchschub S. 150 — Überschlag S. 150 — Sturzhang S. 150 — Risthang S. 151 153 — Rest S. 152 — Unterschwingung S. 152. 154. 159 — Durchhocken S. 156.	
	Streckhang S. 152: Schwingen S. 159. 164 — Beuge- hang S. 155. — Hangwippen S. 158. 159.	
	Durch Hang zum Stütz S. 154: Felgaufschwung S. 154. 157. 159 163 — Rücklings S. 161 — Well- aufschwung S. 157 — Kippe S. 161. 163 164 — Zug- stemme S. 163. 164 — Rückstemme S. 165.	
	Hangeln S. 153: Im Seithang S. 153 — Im Quer- hang S. 155 — An der schrägen Leiter S. 159 — Senk- recht S. 159 — Am Tau S. 162.	
16.	<b>Stütz</b> . . . . .	165
	Liegestütz S. 167. 168. 169. 172. 174. 176.	
	Mit Drehung um die Breite: Purzelbaum S. 167. 169 — Kopfstehen S. 167 — Handstand S. 171 — Über- schlag S. 173. 175 — Rolle S. 177.	
	Sitz S. 168: Grätschitz S. 168 — Reititz S. 169 — Quersitz S. 169 — Sitzwechsel S. 170. 174 — Schraubens- spreizen S. 172 — Zum Sitz mit Spreizen S. 177.	
	Durch Stütz in den Stand S. 170: Kehre S. 170 — Wende S. 172 — Aus spreizen S. 175.	
	Streckstütz S. 175: Stüteln S. 177 — Knickstütz S. 178 — Stützwippen S. 178 — Stützhüpfen S. 179. 181 — Schwingen im Stütz S. 180 181 — Schwingen im Knickstütz S. 181.	
	Aus dem Hang in den Stütz S. 179: Unterarmstütz S. 179 — Oberarmhang S. 180. 182.	
	<b>Punkttablelle für Höchstleistungen</b> . . . . .	183
	<b>Verteilung des Unterrichtsstoffes aller Turnjahre auf 160 Übungszeiten</b> . . . . .	184
	<b>Verzeichnis der photographischen Abbildungen</b> . . . . .	190

# Das Schrifttum der Leibesübungen.

(Geschichtsabrisz, ausländische Systeme.)

**Übersichtswerke:** Euler, Handbuch des Turnwesens, Wien, Pichler. — Hirt, Gesamtes Turnwesen, herausgegeben von R. Gasch, Leipzig 1893.

**Geschichte der Leibesübungen:** Euler, C., Geschichte des Turnunterrichts, Gotha, Thienemann 1891. — Rühl, H., Entwicklungsgeschichte des Turnens, Leipzig, Strauch. — Cotta, C., Turngeschichte, Leipzig, Teubner.

Vorbildlich für Wertschätzung und Betrieb der Leibesübungen sind uns auch heute noch **die alten Griechen**. Auf ihren Übungsplätzen (Gymnasien) betrieben sie die Leibesübungen in der unübertrefflichen Verbindung des Fünfkampfes (Pentathlon), bestehend aus Lauf, (Weit)sprung, Weitwurf (mit dem Diskus), Zielwurf (mit dem Speer) und Ringen. Von den größeren Kampfspielen, die zu bestimmten Zeiten an verschiedenen Orten stattfanden, waren die zu Olympia abgehaltenen die berühmtesten: Jäger, Die Gymnastik der Hellenen, Eßlingen 1850. — Pinder, C., Fünfkampf der Hellenen, Berlin 1867.

Die **Geschichte der Leibesübungen in Deutschland** umfaßt 4 Perioden, die zeitlich nicht scharf getrennt sind.

I. Aus der langen **Periode der Vorgeschichte** sind bekannt die Schwerttänze und Pferdsprünge der alten Germanen, die Wettkämpfe in der deutschen Heldensage, die Turniere der Ritterzeit, die Übungen der Fechtergesellschaften, Ringen und Ballspiele im Mittelalter, endlich die Hof- und Ritterexerzitien der Adelsakademien: J. Winz, Die Leibesübungen des Mittelalters.



Im letzten Teil dieser Periode finden die Leibesübungen Fürsprecher in Luther, Amos Comenius, Pestalozzi, P. Frank; unter den Ausländern in Michel de Montaigne, John Locke und Rousseau.

**II. Die Periode der Begründung** des deutschen Turnens beginnt mit der Einführung von Leibesübungen in den Schulen der Philanthropen zu Dessau (Basesow) und Schnepfental (Salzmann). In letzterer wirkt Fr. Guts Muths, der Verfasser des ersten Turnbuches: *Gymnastik für die Jugend* 1793 und des ersten Spielbuches: *Spiele zur Erholung und Übung des Körpers und Geistes für die Jugend* 1796. Sein Werk: *Turnbuch für die Söhne des Vaterlandes* 1817 betont die vaterländische Seite der Leibesübungen. (Waßmannsdorf, J. Chr. Fr. Guts Muths, Heidelberg 1884.)

Durch Friedr. Ludw. Jahn wird das Turnen zur Volkssache gemacht. 1809 entsteht der erste öffentliche Turnplatz in Braunsberg, 1811 der Jahns in der Hasenheide bei Berlin. 1816 geben Jahn und Eiselen „Die deutsche Turnkunst“ heraus.

(Fr. L. Jahns Werke, herausgegeben von C. Euler, Hof 1884, — Euler, C. Fr. L. Jahn, Sein Leben und Wirken. Stuttgart 1881.)

Die wichtigsten Ereignisse der Folgezeit sind: Die Breslauer Turnfehde 1818, die preussische Turnsperrre 1819, die Eröffnung von Turnstätten in Stuttgart (Alump), Berlin (Eiselen), München (Maßmann), der Schulstreit 1836, entfacht durch Lorinser, Zum Schutze der Gesundheit in den Schulen 1836.

**III. Die Periode der Systematisierung** wird charakterisiert durch Adolf Spieß in Darmstadt: *Adolf Spieß, Lehre der Turnkunst*. 4 Teile. Basel 1840—46, und *Turnbuch für Schulen*. 2 Teile, Basel 1847 und 1851.

Schüler und Gesinnungsgenossen sind Karl Waßmannsdorff und Moritz Kloss, der Direktor der ersten deutschen Turnlehrerbildungsanstalt, die 1850 in Dresden eröffnet wird.

Die Periode endet mit dem als „Barrenstreit“ bekannten Kampfe zwischen dem schwedischen System, das durch den Direktor der 1851 gegründeten Berliner Zentralturnanstalt vertreten wird, und dem deutschen Turnen.

(Du Bois-Reymond, Emil, Über das Barrenturnen, 1862, und Über die Übung, Berlin 1881.)

IV. Die **Periode des methodischen Ausbaues** bringt methodische Werke von Angerstein, Jäger, Böttcher, Zettler, Marx, Schettler, Weber, Lion und Maul, besonders:

Lion, J. C., Bemerkungen über den Turnunterricht in Knaben- und Mädchenschulen, Leipzig 1888, und Maul, A., Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen. 3 Teile. Karlsruhe, Braun. Letzteres begründet vor allem die als Maulsche oder badische Schule allseitig anerkannte Methode.

Hierher gehören auch die **Lehrplanarbeiten** (Preussischer Leitfaden, Münchner Plan, Berliner Plan u. a.), und die **Übungsgruppen**.

Von letzteren haben die weiteste Verbreitung gefunden: Puritz, L., Merkbüchlein für Vorturner, Hannover. — Froberg, W., Übungsbeispiele, Leipzig. — Heeger, R., Übungsbeispiele für das Mädchenturnen, Leipzig.

Zahlreich sind endlich die **Bearbeitungen der Einzelgebiete**, z. B. des gemischten Sprunges (Lion), der Keulenübungen (Möller), der Eisenstabübungen (Nesler), der Pantelübungen (Kloss), der Schwungseilübungen und Reigen (Fenny), des Pferdschwingens (Schulte), des Diskuswurfes (Kohlrausch), des Ringens (Witte).

In dieser Periode hat, wie viele der vorstehenden Namen beweisen, die **Deutsche Turnerschaft**, d. i. die Ver-

einigung der weitaus meisten Turnvereine in Deutschland und Österreich (gegründet 1868, erstes Turnfest 1860 in Koburg, derzeitiger Bestand 800 000 Mitglieder, davon 400 000 turnende, derzeitiger Vorsitzender Dr. med. Goeß, Leipzig, Geschäftsführer Prof. Dr. Kühn, Stettin), hervorragenden Einfluß gewonnen sowohl auf das Volks (Vereins-)turnen, wie auf das Erziehungs (Schul-)turnen. (Kühn, Handbuch der D. Turnerschaft, Leipzig. — Gassch, Jahrbuch der Turnkunst, Leipzig.)

Will man die neueren Bestrebungen auf dem Gebiete der Leibesübungen in einer gemeinsamen Bezeichnung zusammenfassen, so trifft am besten: **Periode des Zentralausschusses**. Über ihn geben Auskunft: v. Schendendorff und F. A. Schmidt, Jahrbücher des Zentralausschusses für Förderung des Volks- und Jugendspiels in Deutschland, Leipzig, Teubner, 1892 bis 1907.

Unter diese Bestrebungen fällt die **Erneuerung des Bewegungsspiels**: Randt, Die deutschen Städte und das Jugendspiel, Hannover, Manz, und Spielnachmittage, Leipzig, Teubner, die Spielbücher von Citner, Netsch und Hermann und die Spielregeln des techn. Ausschusses, 1—9, Leipzig, Teubner, die allgemeine Einführung in Deutschland gefunden haben.

Die Leibesübungen finden eingehende **Begründung und Untersuchung**, und zwar neben der **physikalischen**, in der sich ein älteres Werk verucht: Kohlrusch, Physik des Turnens, Hof, Lion; **physiologische**: Schmidt, F. A., (neben vielen anderen Schriften) Unser Körper, Handbuch der Anatomie, Physiologie und Hygiene der Leibesübungen, Leipzig, Vogtländer, ein Buch von grundlegender Bedeutung für die Leibesübungen. — Zander, Die Leibesübungen und ihre Bedeutung für die Gesundheit.

Nach der **psychologischen** Seite: Koch, K., Die Erziehung zum Mute durch Turnen, Spiel und Sport. Berlin, Weidmann.

Nach **ästhetischen** Gesichtspunkten: Schmidt, Möller und Radczwill, Schönheit und Gymnastik, Leipzig, Teubner, und die Veröffentlichungen über den Kunstlerziehungstag in Hamburg.

Vom Standpunkte der **Wehrhaftigkeit**: v. Schenkendorff u. Lorenz, Wehrkraft durch Erziehung. Leipzig, Teubner.

Gleichzeitig werden **ausländische Turnsysteme** bekannt und bringen durch den Vergleich mancherlei Klärung auf dem Gebiete der Leibesübung: Des **Dänen** Müller, J. B., Mein System, Leipzig, Köhler. — **Hancock, H. J.**, Das **japanische** Kano Jiu-Jitsu, Stuttgart, Hoffmann. — Das System der **schwedischen Gymnastik**, das durch viele Berichtersteller bekannt wird. Offiziell berichten darüber: Keßler u. Parzsch, Eine turnerische Studienreise nach Schweden, Leipzig 1906. — Neben den Veröffentlichungen verschiedener Athleten, z. B. Sandow's, über ihre Systeme berichtet: **Hueppe, K. K.**, über die **amerikanischen Körperkulturssysteme** in Körper und Geist 1906. — Endlich finden die verschiedenen Zweige des **englischen Sports** Verbreitung und Darstellung.

Durch all das lenkt sich das Augenmerk stärker auf die sogen. **vollstümlichen Übungen**, für die aus früherer Zeit Jäger, Neue Turnschule, Stuttgart 1876 größere Bedeutung gewonnen hätte, wenn es in verständlicher Sprache geschrieben wäre. Es entstehen nun: Schnell, Die Übungen des Laufens, Springens, Werfens im Schulturnen, Leipzig, Vogtländer, und die Vollstümlichen Übungen des deutschen Turnens; — Schmidt, F. K., Anleitung zu Wettkämpfen, Leipzig, Teubner; — Widenhagen, H., Turnen und Jugendspiele, München, Beck; — Schröer, H.,



Methodik des Turnunterrichts, Leipzig, Teubner, trennt die Methodik der volkstümlichen Übungen von der der Geräteübungen; — Gajch, K., Volkstümliche Wettübungen, Leipzig, Hesse, gibt eine Gesamtübersicht über die Technik und die Höchstmaße (Rekords) in den genannten Übungen.

### Periodische Literatur.

- Deutsche Turnzeitung, herausgegeben von P. Erbes, Leipzig, Eberhardt. Organ d. d. Turnerschaft.  
 Monatschrift f. d. Schulturnen, herausgegeben von Schröder u. Neuendorff, Berlin, Weidmann.  
 Körper u. Geist, herausgegeben von Möller, Kaydt u. Schmidt, Leipzig, Teubner.  
 Der Turner, herausgegeben von P. Hantschke, Berlin, besonders für Vereinsturnen.  
 Vierteljahrschrift für körperliche Erziehung, herausgegeben von Burgerstein und Plimmer, Wien, besonders für österreichische Verhältnisse.  
 Deutsche Vorturnerzeitung, herausgegeben von Gustav Hohns, Erfeld.  
 Deutsche Turnzeitung für Frauen, herausgegeben von Martha Thurm, Erfeld.  
 Körperkultur, herausgegeben von K. Roghe, Berlin, für Körperpflege. Hierher gehören auch: Zeitschrift für Schulgesundheitspflege, Gesunde Jugend u. a.

Als vorbereitende Arbeiten des Verfassers kommen für die folgende Arbeit in Betracht:

Die volkstümlichen Übungen des deutschen Turnens, I. Wesen, II. Wert und Bedeutung. Deutsche Turnzeitung 1905, Nr. 21 u. 23.

Versuch einer Methodik der volkstümlichen Übungen. Monatschrift 1905, Nr. 7 u. 9. I. Worauf ist beim Betrieb der volkstümlichen Übungen im Turnunterricht zu achten? II. Unterrichtsformen für das Turnen. Die darin entwickelten psychologischen und methodischen Grundlagen des Turnunterrichts können hier des Raumes wegen nicht wiederholt werden.

## Der Lehrstoff.

Der **Zurunterricht** ist der Teil der Erziehung, der durch willkürliche, aktive Bewegung die Entwicklung des Körpers und der geistigen Anlagen, die durch den Körper wirksam sind, fördert.

Die Bewegungen werden eingeteilt in  
aktive und passive,  
willkürliche und unwillkürliche.

Die **willkürliche aktive Bewegung** bringt gleichzeitig zwei verschiedene Erfolge hervor:

a) einen **realen**, der mit einem Dinge unserer Umgebung in Beziehung steht, daher schon äußerlich in Erscheinung tritt, bewußt, gewollt, bezweckt ist: die Erhaltung, Verteidigung und Förderung des Lebens, wie sie sich darstellt in Beschaffung von Nahrung, in Angriff, Flucht usw.

b) einen **formalen**: die Gesunderhaltung des Körpers und die Ausbildung seiner Organe und Anlagen. Dabei kommt es nur auf die Form und nicht auf das reale Ergebnis der Bewegung an. Der Wurf z. B. übt den Körper; ob er sein Ziel trifft oder nicht, ist dabei gleichgültig. Dieser Zweck, den die weise Natur mit dem ersten verbunden hat, wird den Menschen erst durch längere Erfahrung, durch Wissenschaft und Belehrung erkennbar und bewußt.

Der reale und der formale Erfolg bedingen einander. Wenn ich den Wurf erlerne, übe ich die Muskeln, die den Wurf hervorbringen, und umgekehrt: Soll ich gewisse Muskeln üben, so kann das durch den Betrieb des Wurfes geschehen.

Man wird also einen Lehrplan zwar nach den Übungsbedürfnissen des Körpers aufbauen, ihn aber aus praktischen Gründen in einer Reihe von ausgewählten Übungen äußerlich ausdrücken.

Der Kultur Mensch hat vielfach die körperliche Tätigkeit durch Erfindungen ersetzt, dennoch muß er zum Kampf mit der Natur, zum Kampf ums Dasein auch körperlich befähigt werden.

Wo Mangel an Bewegung oder Einseitigkeit der Bewegung die genannten, von der Natur gesetzten Zwecke gefährden, wird die **Gymnastik**, d. i. der künstliche Ersatz der willkürlichen aktiven Bewegung, nötig. Ihre Aufgabe kann keine andere sein als die der natürlichen Bewegung:

Der Mensch soll für den Kampf ums Dasein körperlich geschickt werden, seine Gesundheit, die Ausbildung seines Leibes und die Entwicklung seiner Fähigkeiten, nämlich Kraft, Gewandtheit, Mut und Ausdauer, sollen gefördert werden.

Diese Aufgabe findet sich auch in folgenden Formulierungen:

1. Das altgriechische Turnziel, das Nothstein, Spieß u. a. wieder aufgenommen haben: Harmonische Ausbildung des Leibes.

2. Das Jahn'sche Turnziel: Die Turnkunst soll die verloren gegangene Gleichmäßigkeit der menschlichen Bildung wieder herstellen, der bloß einseitigen Vergeistigung die wahre Leibhaftigkeit zuordnen, der Überfeinerung in der wiedergewonnenen Männlichkeit das notwendige Gegengewicht geben usw.

3. Das Lion'sche Turnziel: Das Turnen soll die Macht des Geistes über den Körper vergrößern. Ähnlich bei Rousseau, Bettler, Hausmann, Schröder.

Neben diesem allgemeinen Ziel hat man dem Turnen Teil- oder Sonderziele gesetzt: das hygienische, ästhetische, militärische, pädagogische. Wir haben in D. Turnz. 1905, Nr. 23, nachgewiesen, daß der Erreichung aller dieser verschiedenen Ziele die gleichen Mittel dienen, daß sie also im Wortlaut zwar verschieden, in Wirklichkeit aber ungefähr dieselben sind.

Zur Erfüllung dieser Aufgabe benützt der Unterricht in den Leibesübungen nicht alle willkürlichen aktiven Bewegungen; **drei Gruppen scheiden aus:**

1. diejenigen Bewegungen, denen kein oder nur wenig körperbildender Wert innewohnt, z. B. Gebärden, Augenzwinkern, Rutschen auf dem Boden u. a.,

2. diejenigen, die besonderen anderen Zwecken dienen, z. B. Fingerübung des Klavierspielers, Kauen, Betätigung der Sprachwerkzeuge und Sinnesorgane usw.

Die **Übung der Sinnesorgane** ist eine wichtige Aufgabe der Erziehung überhaupt, muß also auch im Turnen, wo immer möglich, gepflegt werden, bildet jedoch keinen selbständigen Teil desselben.

Sofern es sich handelt nicht um Leibesübungen im allgemeinen, sondern um den Turnunterricht im engeren Sinne, dem wohl meist nur zwei, höchstens drei Wochenstunden zugewiesen sind, scheiden weiter aus:

3. diejenigen Bewegungen, die sich zu gesonderten Arten der Leibesübungen entwickelt haben (**Sports**), und die besondere auf dem Turnplatz nicht beschaffbare Vorkehrungen zu ihrer Ausführung bedürfen, z. B. Schwimmen, Eislaufen, Wandern u. a.

Ohne den Betrieb dieser wichtigen Leibesübungen kann die Erziehung ihre Aufgabe bez. der körperlichen Entwicklung ihrer Schüler nur zum kleinen Teile erfüllen. Es ist daher wünschenswert, daß der Turnlehrer

die Schüler zum selbständigen Betrieb solcher Übungen anregt und ihnen Gelegenheit dafür schafft,

das Elternhaus auf die Wichtigkeit dieser Übungen für ihre Kinder aufmerksam macht,

die Schüler gelegentlich zum freiwilligen Betrieb solcher Übungen unter seiner Leitung zusammenruft,

die Einordnung dieser Übungen in den Erziehungsplan anstrebt.

Die **Systeme der Gymnastik** unterscheiden sich durch die Auswahl aus der Masse von möglichen Bewegungen nach gewissen Gesichtspunkten oder durch die Betonung bestimmter Arten von Übungen.

Die Auswahl führt zu zwei großen, wesentlich von einander verschiedenen Gruppen der Bewegung:

1. **Lebensformen**, d. i. Bewegungen, die der Mensch auch ohne Turnunterricht, wenigstens in gewissem Grade erlernt und ausführt, z. B. Gehen, Werfen, Springen, Klettern usw.

Ihr Bewegungsinhalt ist, weil ein realer, leicht erkennbar.

Sie sind im Leben praktisch verwendbar und sind von großer, im Augenblick der Gefahr oft von größter Bedeutung.

Sie sind leicht zu beurteilen, denn sie sind meßbar am Längenmaß, an der Uhr, an der Zahl der Wiederholungen oder an der Leistung eines anderen und eignen sich daher in erster Linie zum Wettkampf.

Sie fesseln aus all diesen Gründen das Interesse des Schülers unmittelbar.



Sie erfüllen die reale Aufgabe des Turnunterrichts, d. h. sie machen den Menschen geschickt für den Kampf ums Dasein, dabei lösen sie gleichzeitig die formale Aufgabe.

Auf die Betonung der Lebensformen gründen sich das Fahnische Turnen, das japanische Jiu-Jitsu, der englische Sport.

2. **Schulformen**, d. s. Bewegungen, die ohne Rücksicht auf ihren realen Zweck besonders für den Turnplatz ausgewählt oder zurecht gemacht sind, z. B. die meisten Freiübungen.

Ihr Bewegungsinhalt ist, weil rein formal, nur dem Eingeweihten verständlich, darum kann sie der Laie nur schwer beurteilen.

Sie sind im Leben nicht praktisch verwendbar.

Sie fesseln das Interesse nur mittelbar, nämlich nur dann, wenn der Turner zur Einsicht gelangt, welchen Nutzen er mit ihnen seinem Körper erweist.

Sie erfüllen die formale Aufgabe des Turnunterrichts, wie weit sie die reale Aufgabe lösen, ist zweifelhaft.

Zwei verschiedene Absichten führen auf die Schulform:

a) Man betont unter der Fülle von Bewegungsmöglichkeiten diejenigen, deren formaler Bildungswert, d. h. deren Einwirkung auf die Ausbildung des Körpers und seine Gesunderhaltung am klarsten in die Augen fällt; z. B. Kumpfbeugen rückwärts (Spannbeuge); oder man läßt die Momente aus der Lebensform der Bewegung hinweg, die für diesen Zweck weniger wichtig erscheinen. So wird aus dem Lauf der Lauf ohne reale Aufgabe, nämlich der Lauffschritt. Dabei geht man vom Körper selbst aus; sieht, was ihm not tut, und sucht für jeden Mangel nach einer zweckentsprechenden Übung. Auf diese Weise baut sich die schwedische Gymnastik auf.

b) Man zerlegt die Lebensform der Bewegung in die Einzelbewegungen, aus denen sie besteht, um jede derselben einzeln und gründlich zu üben, z. B. Spreizen ein Teil des Schrittes, Armheben ein Teil des Wurfes u. a. Man verbindet sie dann mit jeder anderen Einzelbewegung, um jede Übungsmöglichkeit und nicht nur die in der Lebensform

gegebenen durchzuarbeiten, z. B. Weinspreizen mit Armheben nach allen Möglichkeiten, dazu Knieheben, Armbeugen usw. So entsteht aus der einfachen Schulform die kombinierte, die bis zu den schwierigsten Verbindungen führen kann, z. B. Geschwünge am Pferd, Keulenübungen. Dann bezeichnet man sie als Kunstform.

Auf diesen Stoff baut sich das Spießsche Turnsystem auf. Nach all dem dürfte der richtige Weg der folgende sein:

Der Turnunterricht muß sich auf die natürliche Bewegung aufbauen, er übt sie durch die nötige Reihe von Schulformen, kehrt aber wieder zur Lebensform zurück und bringt diese zu möglichster Vollendung.

Der Lehrstoff des Turnunterrichts sind also die Lebensformen der Bewegung, die Schulformen sind zumeist nur methodische Hilfsmittel.

Die **Einteilung des Lehrstoffes** kann erfolgen

1. rein äußerlich, z. B. nach den Geräten in Red-, Barren-, Bodübungen usw.

2. nach der physiologischen Wirkung in Dauer-, Kraft-, Schnelligkeitsübungen usw. Siehe Schmidt, Unser Körper, angefügte Übungstafel,

Diese Einteilung wird dadurch unbestimmt, daß oftmals dieselbe Bewegung bald als Dauer-, bald als Schnelligkeitsübung, wohl auch als Kraft- oder Mutübung betrieben werden kann.

3. nach dem **Inhalt** der Bewegung.<sup>1)</sup>

Jede dieser Arten sich zu bewegen ist, auf den Turnplatz übertragen, eine **Turnart**.

Jede einzelne Bewegung oder die Verbindung einiger zur Erfüllung einer Absicht ist die **Übung**. Dieses Wort wird auch im Sinne von Wiederholung zum Zwecke der Erlernung oder Gewöhnung gebraucht. Daher ist es möglich zu sagen: Die Übung einer (z. B. Kraft-) Übung.

Wir müssen annehmen, daß die Turnarten, sofern sie natürliche Bewegungen darstellen, für den Menschen alle wichtig sind und also alle betrieben werden müssen. Unter sich in Rücksicht auf die Lebenszwecke des Menschen miteinander verglichen, ist ihre Wichtigkeit verschieden. Es ist kein

1) Sie ergibt die Einteilung, die in dem Abschnitt: **Inhaltsübersicht und System** angewendet ist. Siehe dort.

Zufall, daß die wichtigeren von ihnen im allgemeinen schon beim Gebrauch im praktischen Leben zahlreichere Formen aufweisen. Die Turnarten müssen also nach der Zahl ihrer gebräuchlichen und ungekünstelten Formen in den Lehrplan aufgenommen werden. Die Verteilung auf die Turnjahre regelt sich nach den allgemeinen Grundsätzen der Pädagogik: Vom Bekannten zum Unbekannten (hier körperlich gefaßt) — vom Leichten zum Schweren — vom Einfachen zum Zusammengesetzten — vom Teil zum Ganzen.

## Der Unterrichtsgang.

Es ist nötig, dem Schüler zunächst nur eine Teilaufgabe zu stellen, dann Aufgabe an Aufgabe zu reihen, den Schüler Stück für Stück zu fördern, kleine Fehler und Unbeholfenheiten zu beseitigen, ehe sie sich zu einem größeren Widerstand summieren. Nur auf diese Weise wird unser Turnen auch die schwächeren und unbeholfenen Schüler fördern und damit erst auf die Bezeichnung „Unterricht“ Anspruch haben.

Dieser Unterrichtsgang nimmt bei jeder Turnart eine eigene Gestalt an, dennoch läßt sich eine allgemeine Form des Unterrichtsverfahrens erkennen, deren einzelne Teile wir in Anlehnung an die Herbart-Zillerschen Formalstufen der Erkenntnis die **Formalstufen des Turnunterrichts** benennen können.

Die einzelnen Stufen sind im praktischen Teile dieses Buches durch die entsprechenden römischen Ziffern gekennzeichnet. Man wird dort erkennen, daß diese Stufen fast durchgängig eingehalten sind, daß sie aber dennoch die freieste Gestaltung des Unterrichts zulassen. Wo sie diese beeinträchtigen würden, sind sie beiseite gelassen. Sie sollen den Weg weisen, ihn aber nicht mit Stacheldraht eingrenzen.

### I. Die Vorübung.

Jede Übung setzt sich aus *F o r m* d e r *B e w e g u n g* und Maß der Bewegung zusammen. Sobald sich beides trennen läßt, kann die Übung markiert werden. So wird z. B. die Bewegung des Ballwurfes gemacht, aber der Ball fliegt nicht aus der Hand.

Bei solchen Übungen ist die Vorübung angebracht. Sie soll die richtige Form der Bewegung bis zur mechanischen Fertigkeit üben, so daß später alle Aufmerksamkeit und alle Anstrengung auf das Maß der Bewegung verlegt werden kann.

Außerdem bietet die Vorübung den Vorteil, daß alle Schüler zugleich üben können, daß sie also als **Gemeinübung** betrieben werden kann. Daher erfolgt sie zumeist in Freiübungsaufstellung.

Auch innerhalb der Vorübung läßt sich ein gewisser Gang im allgemeinen einschlagen:

1. **Haltausführung:** Die einzelnen Stellungen oder die Teile der Bewegung werden auf besonderen Befehl ausgeführt, z. B. Weitwurf in drei Einzelbewegungen.

2. **Ausführung in einem Zuge:** Die ganze Übung wird auf einen Befehl hin in dem der wirklichen Bewegung eigenen Rhythmus ausgeführt. In vielen Fällen wird das eine **Taktausführung** sein.

Derartige Übungen eignen sich zur Ausführung mit Musikbegleitung. Gesang der Schüler ist höchstens beim Gehen anwendbar.

3. **Beurteilung:** Der Lehrer sieht bei jedem einzelnen Schüler die Übung auf Richtigkeit und Schönheit der Bewegung durch. Er wird am zweckmäßigsten sein Urteil kurz fassen, etwa in die Worte: *gut, mittel (mäßig), schlecht* (ausgeführt)!

4. **Verbesserung:** Während die „Guten“ von der weiteren Beteiligung an der Vorübung entbunden werden (Spiel, andere Übung), müssen die „Mittleren“ und „Schlechten“ verbessern, bei letzteren wird häufig nochmals mit der Haltausführung begonnen werden müssen.

Die Vorübung darf nicht zu lang ausgedehnt werden, denn sie langweilt bald den Schüler, da er mehr Sinn und Verständnis für das Maß als für die Form der Bewegung hat.

## II. Die äußere Vorbereitung für den Betrieb der Übung

ist nur mittelbar eine Unterrichtsstufe. Sie hat mit der Übung selbst nichts zu tun, sondern trifft nur die äußeren



Vorkehrungen für ihren Betrieb und zwar dergestalt, daß a) eine rasche Folge der Übung und damit Zeitausnützung und Zeitersparnis gewährleistet wird, b) Unfälle verhütet werden.

Sie richtet sich auf:

1. **die Aufstellung der Schüler.** Die Turner dürfen sich bei der Übung nicht gegenseitig stören oder gar verletzen. Die Unbeschäftigten müssen die Übenden sehen können. Die Aufstellung muß die geringste Zeit in Anspruch nehmen, daher am gleichen Gerät stets die gleiche festbestimmte Aufstellung (s. Ordnungsübungen).

2. **die Herbei- und Wegschaffung der Geräte.** Die Schüler müssen von Anfang an lernen, ihre Geräte richtig zu handhaben, zu tragen, zu stellen usw. Der Zeiterparnis halber gilt der Grundsatz: für die gleiche Übung die gleichen Geräte durch die gleichen Schüler an den gleichen Ort (s. Heben und Tragen).

3. **die Dienst- und Hilfeleistung** bei der Übung. Das Hilfegeben darf nur ein Schutz vor Verletzung sein, selten eine Unterstützung bei der Übung, nie ein Hinaufzerren aufs Gerät. Gewisse Übungen erfordern stets gewisse Dienstleistungen, z. B. der Weitsprung: Zurechen der Nieder sprungstelle, der Hochsprung: Aufheben der gefallenen Schnur. Die Schüler müssen gewöhnt werden, möglichst ohne Aufforderung diese Dienstleistungen, sowie das Hilfegeben zu übernehmen.

Die Vorbereitung soll weniger in Worten und Anweisungen bestehen als in Gewöhnung durch Übung. Es werden z. B. die Geräte wiederholt herbeigeschafft, gestellt und weggetragen. Die Zeit, die man im Anfang darauf verwenden muß, wird später reichlich erspart.

### III. Die Einübung

richtet sich auf:

1. **die richtige und schöne Form der Bewegung.** Richtig ist die Bewegung, die mit geringstem Kraftaufwand das höchste Ziel erreicht. Sind mehrere Arten der Ausführung

gleich zweckmäßig, so entscheidet man sich für e i n e und läßt, wenigstens zunächst, nur diese üben.

Die richtige Bewegung ist auch die schöne, sofern dabei Bewegungszweck, Bewegungsform und Kraftaufwand in Harmonie stehen. Bei überflüssigem Kraftaufwand wird die Bewegung hastig, eckig oder steif, bei zu geringem schlapp. Nur durch andauernde Übung wird der rechte Einklang von Ausführung und Kraftaufwand erreicht. Im übrigen werden besondere „schöne Formen“ oder Verbindungen nicht geübt.

Gründet sich der Turnunterricht auf die Lebensform der Bewegung, so wird er den Forderungen der Kunstherziehungstage nach Erziehung zur schönen Bewegung gerecht. Die formale Bewegung hingegen, also ein Armheben oder Beinpreizen, kann richtig sein, aber man kann sie nicht schön nennen, weil sie keinen bewußten Zweck ausdrückt.

Bewegungen können ein Wollen ausdrücken, z. B. Angriff, Flucht, Verteidigung, oder ein Gefühl, z. B. Freude, Sehnsucht. Nur erstere gehören dem Turnen an, letztere sind in das Gebiet der Tanzkunst zu verweisen.

## 2. das Maß der Bewegung.

Jede Bewegung bringt einen Erfolg hervor, der in den meisten Fällen meßbar ist. Der Sprung z. B., der nicht auf die andere Seite des Grabens bringt, ist zwecklos. Es muß also eine gewisse Ausgiebigkeit der Bewegung erlangt werden, die wir als **Mindestleistung** bezeichnen, und die jeder normal veranlagte Schüler herausbringen muß.

Soweit angängig, sind die Mindestforderungen nach dem Körper zu bestimmen, z. B. brusthohe Schnur, schulterhoher Barren, wobei ein mittelgroßer Schüler der Abteilung ins Auge gefaßt wird.

Die Einübung nimmt folgenden **V e r l a u f**:

a) Bei den Übungen, die durch die markierte Übung vorbereitet sind, kann sich unsere Aufmerksamkeit sofort auf das Maß der Bewegung richten.

b) Schwieriger gestaltet sich die Einübung da, wo eine Unterbrechung bez. Zerlegung der Übung in ihre Bewegungsmomente nicht tunlich ist, z. B. beim Schnelllauf, Anlaufsprung u. a. Diese Übungen müssen oft wiederholt werden, und bei jeder Wiederholung wird eine bestimmte Aufgabe

gestellt. Es ist z. B. zu beachten zuerst der Anlauf, dann die Absprungstelle, dann die Körperhaltung, dann die Sprunghöhe usw.

Diese einzelnen Aufgaben sind in unserm Lehrgang mit a, b, c usw. bezeichnet.

Ist eine dieser Teilaufgaben für die Gesamtausführung besonders wichtig, z. B. der Anlauf oder der Absprung beim Weitsprung, so muß auch diese schon bei jedem einzelnen Schüler beurteilt werden. Man kann nicht eher zur nächsten Teilaufgabe übergehen, bis die vorige von allen wenigstens befriedigend gelöst wird.

Auch hier beziehen sich die Teilaufgaben zuerst auf die Richtigkeit, dann erst auf die Ausgiebigkeit der Bewegung.

c) In allen Fällen schließt die Einübung ab mit der Prüfung auf Erfüllung der Mindestforderung. Auch die Bezeichnungen Musterung, Durchmusterung sind dafür in Gebrauch. Der Lehrer stellt bei jedem Schüler fest, daß seine Übung „gilt“, d. h. daß er das vorgeschriebene Mindestmaß sicher und in richtiger schöner Bewegung erreicht hat. Das geschieht auf folgende Arten:

a) Der Lehrer ruft schon während der Übung diejenigen Schüler auf, bei denen er die verlangte Ausführung bemerkt. Sie werden mit anderem beschäftigt, denn man darf von den Schülern nicht verlangen, daß sie immer noch üben, was sie schon können.

β) Erweist sich die Übung als leicht, so daß bald viele ihre Sache gut machen, so werden nur diejenigen aufgerufen, bei denen die Übung noch nicht gilt.

γ) Bei besonders wichtigen Übungen muß nach Durchnahme aller Teilaufgaben jeder Schüler einzeln die Erfüllung der Mindestforderung nachweisen. Diese Art ist zeitraubend und deshalb möglichst zu beschränken.

An Unterrichtsformen werden verwendet:

1. **das reihenweise üben.** Nur eine Anzahl, etwa die erste Viererreihe führt auf Befehl des Lehrers die Übung aus. Erst auf einen neuen Befehl bez. auf ein neues Zeichen folgt die nächste,

2. **das freie Üben in Abteilungen** ist auf der Stufe der Einübung nur als Notbehelf anzuwenden, muß aber eintreten, wo nicht mehrere an einem Übungsorte nebeneinander üben können, z. B. beim Stabspringen. Dabei folgen die Schüler in der Größenordnung hintereinander, doch ohne Befehl. Jeder übt, sobald er Raum für seine Bewegung hat.

Sobald der einzelne Schüler die Mindestleistung nachgewiesen hat, geht er über zur nächsten Formalstufe.

#### IV. Steigerung der Fertigkeit.

Diese Stufe ist für den körperlich gut beanlagten Turner der interessanteste Teil des Unterrichtsganges. Hier kann er seine Kraft voll einsetzen und seinen Erfolg meßbar wahrnehmen.

Auf dieser Stufe werden die Schüler nach ihren Leistungen in Abteilungen gegliedert. Sie üben an verschiedenen Orten, jede Abt. für sich an ihrer bestimmten Aufgabe. Siehe z. B. beim Hochsprung, und wer sie löst, geht in die nächste Abt. über. Sie üben in freier Weise, siehe oben. Die Schüler müssen selbständig üben, beurteilen, zählen und messen lernen.

Auf dieser Stufe zählt nur die Erreichung des Maßes; Richtigkeit und Schönheit der Bewegung werden vorausgesetzt.

Die Steigerung der Leistung nimmt bei den einzelnen Turnarten verschiedene Formen an:

1. **Turnen im Takt mit Einsetzen der folgenden** ist angebracht, sofern es sich um Übungen handelt, bei denen mehr die Form als das Maß der Bewegung in Frage kommt, die sich ferner verhältnismäßig rasch und in einem gewissen Rhythmus abwickeln. Dabei ist geeignete Musik zu empfehlen.

2. **Erhöhung des Maßes.** Beim Hochsprung z. B. werden an vier verschiedenen Sprungorten die Schnuren gelegt auf 70—80—90—100 cm. Wer die erste Höhe überspringt, geht zur zweiten über usw.

**3. Veränderung der Übungsform.** Wer die Übung, z. B. Aufstiegen auf den Bod und dann Mut sprung herausbringt, geht in die 2. Abt. und damit an einen andern Bod über, wo Aufstiegen und Mut sprung in einem Zuge geturnt werden. Hierher gehören die verschiedenen Abgänge, die an den gleichen Aufstiege angefügt werden oder die verschiedenen Aufstiegsarten, die dem gleichen Abgang, z. B. Abgrätschen am Barren vorausgehen können. Hier können auch die verschiedenen Übungsverbindungen und Übungsgruppen verwendet werden, solange dabei nicht eine unnötige und ungebührliche Belastung von Gedächtnis und Aufmerksamkeit eintritt.

Die in unserem Lehrgang in Gestalt von Anmerkungen angeführten (schweren) Übungen sind zur Beschäftigung solcher Turner gedacht, die rasch die Aufgaben der verschiedenen Abteilungen lösen. Diese Übungen liegen über dem Klassenziel.

**4. Wechsel des Gerätes.** Die gleiche Übung wird, in Abteilungen aufsteigend, an oder mit anderen Geräten geturnt, die die Schwierigkeit der Ausführung steigern. Der Flanke am Pferd z. B. folgt die am Reck, dann die am Barren usw.

**5. Wechsel des Gegners.** Es muß dafür gesorgt werden, daß z. B. beim Laufen, Ringen, Ziehen und Schieben der Übende immer neue Gegner erhält und zwar solche, die ihm möglichst ebenbürtig sind. Wie das geschieht, ist bei den erwähnten Turnarten zu ersehen.

**6. Übung in Spielform oder im Spiel.** Werfen wird z. B. bei den Ballspielen, Laufen in den Lauffspielen geübt.

Bekannte Spiele können in folgendem des Raumes wegen nicht ausführlich beschrieben werden. Man wolle dieselben bei Bedarf nachschlagen bei *G u t s M u t h s*, *S p i e l e*.

## V. Die Feststellung der Höchstleistung.

Der Abschluß einer Übungsreihe und der Übergang zu einer neuen wird durch drei Umstände bestimmt: 1. Der Gesamtfortschritt der Klasse hat zu befriedigenden Leistungen geführt, 2. das Interesse an der Übung erlahmt, 3. die für die Übung festgesetzte Zeit ist verbraucht.



Wir verlassen die Übung nicht, ehe wir nicht besonders festgestellt haben, bis zu welcher Abteilung jeder Schüler aufgerückt ist, oder wo er in der Rangfolge des Laufens, Werfens, Springens usw. stehen würde, oder welche Höhen und Weiten er ziffernmäßig erreicht hat. Man tut gut, das Ergebnis dieser Feststellung schriftlich aufzuzeichnen. Man gewinnt dadurch das sicherste Material für die Zensurerteilung.

Wo die Klassen stark sind, muß die schriftliche Aufzeichnung auf einige der wichtigsten Übungen beschränkt werden.

Nur bei diesen ist im folgenden Lehrgang die V. Stufe angefügt.

Da diese Leistungsstatistik des weiteren für den Vergleich der Klassen untereinander (Ausrechnung des Klassendurchschnittes) und für das Erkennen des Fortschrittes in späteren Jahren dienen soll, muß die Übung und das Gerät in allen Klassen das gleiche sein.

Feststellung und Niederschrift erfolgen nicht in reinen Maßen, sondern umgerechnet in Punkte.

Die Punkttabellen s. bei den betreffenden Turnarten.

Solange die Turnart noch nicht unterrichtlich behandelt ist, haben wir es mit *Naturlösungen* zu tun.

Die Forderung von Höchstleistungen und die Anregung dazu ist, besonders bei Leuten, die noch in der Entwicklung stehen, nicht ohne Bedenken, andererseits liegt aber in der vollen Anspannung der Kräfte der Reiz und damit ein gut Teil des Erfolges einer Übung.

Eine durch alle diese Stufen oder durch die Mehrzahl derselben hindurch aufgebaute Übung bildet eine **methodische Einheit**, z. B.

#### **Weitspringen:**

- I. Vorübung: Standsprung auf Weite ohne Maß (siehe Springen, Üb. 35).
- II. Äußere Vorbereitung für den Betrieb.
- III. Einübung: Weitsprung vom Brett (Anlauf, Absprung, Höhe des Sprungs, Haltung, Niedersprung) (Üb. 36.)  
Prüfung auf die Mindestleistung: Weitsprung auf 3 m (Üb. 37).
- IV. Steigerung der Fertigkeit: Weitsprung auf 3,50—4,00 m (Üb. 38).
- V. Feststellung der Höchstleistung im Weitsprung (Üb. 39, 40).

## Die Turnstätte.

Der Turnunterricht gehört ins Freie; Turnen in der Halle soll nur als Nothbehelf betrachtet werden.

Es empfiehlt sich an der Hallentür eine Tabelle für alle Turnstunden des Jahres anzubringen und am Schluß jeder Turnstunde einzuzichnen, ob man sie ganz (+) oder teilweise (|) im Freien, oder ganz in der Halle (0) verbracht hat. Noch wirksamer erweist sich die Bevorzugung solcher Übungen (Laufen, Werfen, Springen), deren Betrieb in der Halle ausgeschlossen ist.

Der **Turnplatz** (Schulhof) soll so groß sein, daß für die Zwecke des täglichen Zehnminutenturnens auf jeden Turnpflichtigen der Schule 2 qm kommen. Die Anlage einer Rundbahn von 100 m (s. Laufen) und einer Langbahn von 50 m soll möglich sein. Der Platz soll, bis auf einen größeren freien Raum für Lauffspiele, mit Bäumen besetzt sein. Eine große **Springgrube** (bis 80 qm) mit Anlauf von zwei Seiten ist zu fordern.

Von Geräten sind auf dem **Platze** nur **Red** und **Springständer** nötig. Die Redsäulen können so gestaltet werden, daß sie gleichzeitig als Springständer dienen. Die übrigen Geräte werden bei Bedarf aus der Halle geholt oder, was nicht tragbar ist, nur dann benutzt, wenn schlechtes Wetter in die Halle zwingt.

Die **Halle** soll mit dem Schulgebäude in Verbindung stehen und mit einem als **Kleiderablage** benutzbaren Vorraum versehen sein. In letzterem befinden sich Waschanrichtungen, Schränke für Wertgegenstände und Turnschuhe, Aufhängevorrichtungen für Kleider, Bücherbretter und Bänke. Die Bänke sind so zu bauen, daß sie als (schwedische) Langbänke im Turnen verwendbar sind.

Alles übrige über Platz, Halle und Geräte ist bei den einzelnen Turnarten unter II (Äußere Vorbereitung) angegeben. Als Regel gilt: Nur die nötigsten Arten von Geräten, diese aber in so großer Anzahl, daß ein großer Teil der Klasse gleichzeitig mit derselben Übung beschäftigt werden kann.

Die **Gerätekunde** als besonderer Teil der Turnlehre hat ihre Bedeutung verloren, seitdem man die Geräte in mustergültiger Ausführung aus den Turngerätefabriken beziehen kann. Das Studium mehrerer Gerätekataloge ist zu empfehlen.

## Die Unterrichtsstunde.

Die einzelne Turnstunde wird eingeteilt in drei Übungszeiten:

- 10—15 Minuten: Ordnungs- und Freiübungen,
- 15—20 Minuten: eine Turnart, im wesentlichen für Gewandtheit und Schnelligkeit,
- 15—20 Minuten: eine Turnart, im wesentlichen für Kraftbildung.

Somit können wir bei 40 Schulwochen (80 Turnstunden) mit 240 **Übungszeiten** rechnen, da eine etwa vorhandene dritte Turnstunde dem Spiel vorbehalten sein soll. Über Ordnungs- und Freiübungen siehe später. Die Verteilung des übrigen Turnstoffes jedes Jahres auf die verbleibenden 160 Übungszeiten findet sich am Schlusse dieses Buches. Über diese **Stoffverteilung** ist folgendes zu bemerken:

Wird die Aufgabe, die sich der Lehrer für eine Übungszeit stellt, in kürzerer Zeit erfüllt, so wird der frei bleibende Teil der Stunde zum Spiel verwendet.

Das Spiel ist deshalb in der Stoffverteilung nur mit so viel Zeit bedacht, als dringend nötig ist zur Erlernung des Spiels und seiner Regeln.

Manche Schüler werden die Aufgabe rasch, andere langsam lösen. Erstere sind dann gleichfalls mit Spiel zu beschäftigen, oder sie erhalten bereits die nächste Aufgabe.

Es ist also nicht nötig und kaum angängig, die Aufgaben in der Übungszeit so streng auseinanderzuhalten, wie das im Plane geschieht.

Soweit es die Umstände erlauben, beendet man erst die begonnene Übungsart, ehe man eine neue in Angriff nimmt. Zwei Übungsarten können also die Übungszeiten mehrere Wochen ausfüllen. Wenn Übungen längere Zeit für Herbeischaffung von Geräten usw. in Anspruch nehmen, benutzt

man die beiden Übungszeiten derselben Stunde für diese Übung, z. B. beim Schwebgehen, Steigen usw.

Man bezeichnet in der Stoffverteilung zuerst die Übungen, die *nur im Freien* ausführbar sind. Zwingt uns schlechtes Wetter stundenweise in die Halle, so können wir in eine Übungsart überspringen, die zufolge der Geräteinrichtung besser in der Halle betrieben wird. Auch diese Übungen werden in der Stoffverteilung bezeichnet, und so verbleiben diejenigen, die wir im *Freien*, zur Not aber auch in der Halle vornehmen können. Wer so wirtschaftet, wird den Stoff gut unterbringen können. Sollte dennoch zufolge der Witterungsverhältnisse eines Jahres eine Übungsart wegbleiben müssen, so nehme man diese im folgenden Jahre zuerst.

So läßt der nachfolgend vorgeschlagene Lehrplan vielfache Änderungen zu. Wie man ihn aber auch ändern und zurechtschneiden möge, ein Gesetz, das für jeden Lehrplan gilt, bleibt bestehen: Was für spätere Jahre eingesetzt ist, darf nicht in früheren Jahren den Schülern zum Nippen dargereicht werden, ehe sie die Grundlagen beherrschen.

Die Aufmerksamkeit des Turnlehrers während der Stunde richtet sich auf den **Raum**, auf den **Lehrstoff** und auf die **Schüler**. Darüber mögen nur einige kurze Anweisungen hier Platz finden:

Damit der Lehrer auf den ersten Blick erkennen kann, ob alle Geräte in benutzbarem Zustande sind, muß die Halle und der Turnplatz peinlich genau in Ordnung gehalten werden. S. unten unter Haftpflicht.

Der Schüler soll bei jeder Übung wissen, worauf es ankommt, möglichst auch, warum die Übung so und nicht anders ausgeführt werden darf. Der Lehrer sei also mit Erklärungen nicht zu sparsam, aber kurz. In Rücksicht auf die Übungslust seiner Schüler, auf die Übersicht, auf die Disziplin und endlich auf seine eigene Gesunderhaltung turne er nicht immer selbst vor. Wenn er aber turnt, so darf er während der Übung nicht erklären.

Während der Übung verlange er von seinen Schülern straffste Haltung und genaue Ausführung, sonst gewähre er ihnen alle Freiheit, die sich mit dem Unterricht vereinigen läßt. Das wirksamste Mittel, die Schüler in Ordnung zu halten,

ist, sie zu beschäftigen. Sind sie unbeschäftigt, so schaffe man Gelegenheit zum Sitzen. Das unbeschäftigte Stehen verdirbt die Haltung, das Interesse und die Disziplin.

Der Turnlehrer kann im allgemeinen ohne Strafen auskommen. Wo der Turnunterricht gut ist, wird es der Schüler als Strafe empfinden, wenn ihm die weitere Beteiligung am Turnen in der betreffenden Stunde unter sagt wird.

Unter den Turnern soll Frohsinn walten: Turnen ist Arbeit im Gewande jugendlicher Freude. Diese Stimmung muß sich aber aus der Turnarbeit selbst ergeben und darf nicht künstlich durch besonders hervorgesuchte scherzhaft Formen und Übungen erzeugt werden.

Da im Turnunterricht Unfälle nicht ausgeschlossen sind, sei einiges über die **Haftung des Turnlehrers** erwähnt.<sup>1)</sup>

Erleidet jemand beim Turnen oder durch die Turnenden Schaden, so kann der Turnlehrer zum Ersatz dieses Schadens herangezogen werden, wenn er die im Verkehr zur Verhütung dieses Schadens erforderlichen Maßnahmen nicht getroffen hat, nämlich, wie sich aus den Fällen, die bisher vorgekommen sind, ergibt:

1. wenn er die Übungen auf einem andern als dem ihm von seiner Behörde zugewiesenen Platz vornimmt, und wenn durch die Beschaffenheit dieses Platzes (z. B. Unebenheiten, Scherben) Unfälle entstehen,

2. wenn er zur Aufrechterhaltung der Ordnung verpflichtet ist oder sie freiwillig übernommen hat, und wenn durch Unordnung Unfälle entstehen,

3. wenn er ungeeignete Vorkehrungen für den Betrieb einer Übung trifft, z. B. Ringen zum Wurf auf hartem Boden statt in der Springgrube,

4. wenn er Übungen vornimmt, die ihm sein amtlicher Lehrplan nicht vorschreibt, und die auch nicht als für das Turnjahr geeignete angesehen werden können,

5. wenn er nicht die nötigen Vorkehrungen, Hilfen, Vorbereitungen trifft, die die Gefahr einer Übung mindern können, z. B. ungeeigneter Lehrgang, der gefährliche Übungen nicht durch entsprechende Übungen vorbereitet.

---

1) Näheres s. Haftpflichtfälle aus dem Schulturnunterricht, Körper und Geist, 16. Jahrg. Nr. 1/2.



Den Jahresabschluß des Turnunterrichts bildet vielfach eine

**Turnprüfung.** Wo es auf eine wirkliche Prüfung abgesehen ist, darf sie nicht vorbereitet werden, und die Schüler müssen, meist einzeln der Reihe nach, auf Ausführung oder Maß einer bestimmten Übung durchgeprüft werden. Dieses Verfahren empfiehlt sich nicht vor der Öffentlichkeit, die sich dabei langweilen würde.

Wo Angehörige der Turner eingeladen werden, soll die Turnprüfung zu einem, wenn auch nur einfachen, aber vorbereiteten **Schanturnen** ausgestaltet werden.

Dafür gelten folgende Regeln:

Die Vorbereitung darf nur kurze Zeit in Anspruch nehmen und muß den gewöhnten Turnbetrieb möglichst wenig stören.

Gedächtnisanstrengung (z. B. Reigenlernen) muß unterbleiben.

Kurze Dauer (60—75 Minuten) bei vielfachem raschem Wechsel der Abteilungen (jede Abteilung 10 Minuten), Musik und schmucke, doch nicht unpraktische Kleidung, vielfacher Wechsel der Übungsart, größte Ordnung bei straffer, doch nicht steifer Haltung der Schüler.

Das Herumturnen nicht beschäftigter Schüler ist streng zu verbieten.

**Beispiele:** 10 Minuten: Einfacher Umzugsaufmarsch mit Gesang oder Musikbegleitung. Eine gesundheitliche Freiübung mit Erklärung seitens des Lehrers über Wichtigkeit, Wirkung und Ausführung.

10 Minuten: Klassenübung am Reck.

10 Minuten: Ziehen, Schieben oder einfache Ringübung.

10 Minuten: Wurfbewegungen als Freiübungen rhythmisch mit Musikbegleitung ausgeführt.

10 Minuten: Hockspringen in Abteilungen.

10 Minuten: Ein oder einige kleinere Spiele.

10 Minuten: Vorbereitetes (sogen. geordnetes) Kürturnen der besten Turner am Barren.

## Ordnungsübungen

dienen im Schulturnen ausschließlich dazu, rasche Ordnung der Masse bei Aufstellung, Einteilung, Platz- und Gerätewechsel herbeizuführen.

Daraus ergeben sich folgende Gesichtspunkte für Auswahl und Betrieb der Ordnungsübungen:

1. Der Stoff wird auf die Übungen beschränkt, die für den genannten Zweck durchaus nötig sind.

2. Jede Übung wird nur in der Form ausgeführt, die am raschesten und sichersten den beabsichtigten Zweck erreicht.

Sind verschiedene Formen gleich zweckmäßig, so entscheide man sich für eine. In diesem Falle dürfte die im preussischen Leitfaben vorgeschriebene der Einheit wegen am rätlichsten sein.

3. Jede Form wird immer in gleicher Weise ausgeführt, also mit der gleichen Schrittzahl, in derselben Bewegungsart und Reihenfolge.

4. Die Ordnungsübungen werden nicht von Zeit zu Zeit wiederholt. Sie müssen stets, sobald man sie braucht, befriedigend ausgeführt werden. Ist das nicht der Fall, so werden sie sofort mehrmals wiederholt.

### Einrichtung.

Die Schüler stellen sich in alphabetischer Ordnung oder in Klassenfolge auf. Ehe der eigentliche Turnunterricht beginnen kann, sind folgende Maßnahmen zu treffen:

1. Die Plätze in der Kleiderablage, im Wertsachen- und Schuhschrank werden angewiesen.

2. Die Schließer für Wertsachen- und Schuhschrank, die Aufsichtsführenden an der Abstreichvorrichtung, die Fensteröffner werden bestimmt, dabei die nötigsten Regeln über Abstreichen, Ablegen der Oberkleider, Wertsachen usw. gegeben.

3. Die Körpergröße jedes einzelnen wird am Meßapparat, an den der Schüler in „Strümpfen“ herantritt, festgestellt.

4. Die Stirnreihe wird nach der Größenfolge gebildet; alsdann werden die für längere Zeit Dispensierten ausgeschieden.

Die richtige Handhabung der **Dispensationen** ist bedeutungsvoll. Es empfiehlt sich zu bestimmen, daß diejenigen, die nur für eine Stunde oder vorübergehend dispensiert werden müssen, in der Halle, daß auf ärztliches Zeugnis hin dauernd Dispensierte (auch in der letzten Stunde des Vor- oder Nachmittagunterrichts) in ihrer Klasse bleiben. Sobald der Lehrer vermutet, daß Schüler unnötigerweise sich Dispensation verschaffen, muß es ihm zustehen, die Erlaubnis, in der Klasse zu bleiben, für die Schüler dieser Klasse zurückzuziehen.

Im übrigen liegt der beste Schutz gegen unnötige Dispensationen darin, daß der Turnunterricht so anregend und in seinen Zwecken so klar ist, daß die Schüler selbst fühlen, was sie durch Dispensation verlieren.

## 1. Turnjahr.

## Die Aufstellungen

sind fest einzuüben und erfolgen, wenn nicht anders befohlen wird, stets am gleichen Orte, in Lauffschritt, ohne Drängen und Stoßen. Alsdann wird stillgestanden. Andernfalls wird befohlen: *Stillgestanden!* (s. Freiübungen.) Gegenbefehl: *Rührt euch!* Die Turner nehmen eine beliebige bequeme Haltung an. Erfolgt nun ein Ankündigungsbefehl, so stehen sie von selbst wieder still.

1. *In einer Reihe — antreten!* Dabei muß der Größte der Abteilung stets rechts stehen, jeder muß sich seinen Platz nicht nur nach seinem Nachbar, sondern auch nach einem Merkmal des Raumes (Säule, Baum, Fenster usw.) einprägen und seinen Abstand vom rechten Flügelmann richtig abschätzen lernen.

Dieses Abschätzen kann besonders geübt werden.

Im Anfang muß man das Richten in jeder neuen Reihe besonders befehlen, später wird ohne Befehl Richtung genommen.

2—4. *In zwei Reihen — (drei Reihen — vier Reihen) — antreten!* Das erfolgt z. B. bei 36 Schülern so:

1. Reihe 1—18; 2. Reihe 19—36 steht davor.

1. Reihe 1—12; 2. Reihe 13—24; 3. Reihe usw.

5. Aufstellung am beliebigen Orte. Der Lehrer ruft den Flügelmann, der sich ihm gegenüber drei Schritt entfernt aufstellt. Nun folgt erst der Befehl: *In einer Reihe (zwei Reihen usw.) — antreten!* Jeder sucht seinen Platz nach dem Standorte des Flügelmannes.

6. *Am Reck — antreten!* Desgleichen am Barren und Bock, also an den meistbenutzten Geräten.

Mit dieser Übung wird die des Gerätetragens (s. dort) verbunden.

7. Die Freiübungsaufstellung wird, weil vielfach nötig, gleichfalls fest eingeübt. *Zu Freiübungen — antreten!* Jeder Schüler sucht auf kürzestem Wege seinen für das ganze Jahr

festbestimmten Platz auf. Im Anfang ist diese Aufstellung so zu entwickeln: Nebenreihen l. zu vieren. Öffnen nach l. zu ganzem Abstand.

Für das tägliche Zehminutenturnen empfiehlt sich die Aufstellung, bei der jede einzelne Klasse eine geöffnete Flankenreihe bildet, so daß sich eine zu spät kommende Klasse ohne Störung der andern von hinten her einschieben kann.

8. *In Marschordnung — antreten!* Es ist der Körper von Viererreihen, der durch Schließen der Freiübungsaufstellung nach r. und vorn bez. durch Nebenreihen l. zu vieren aus der Flankenreihe entsteht.

9. *Spielabteilungen!* In der Klasse sind zwei bez. bei mehr als 30 Schülern vier Spielabteilungen auf folgende Weise gebildet worden:

Die Spielführer sind vom Lehrer ernannt worden. Sie wählen in der Reihenfolge *A, B, C, D — D, C, B, A — A, B* usw.

Sind diese Spielabteilungen in ihren Kräften ungleich, wie sich bald beim Spiele ergibt, so werden einige Verschiebungen vorgenommen, dann aber bleiben sie für das ganze Turnjahr fest.

Brauchen wir bei einzelnen Spielen nur zwei Parteien, so gehen zwei Abteilungen zusammen.

Eine Partei setzt die Mützen auf. Man gewöhne die Schüler von Anfang an deutliche Spielabzeichen.

*In Spielabteilungen — (die Spielführer stellen sich hintereinander auf) — antreten!* (Die Parteien reihen sich neben ihren Führer.)

Die wichtigsten Fassungen: Hand in Hand, Arm in Arm, Hände auf Schultern des Vordermanns, werden erst dann, wenn man sie wirklich braucht, z. B. beim Kreisziehen, Glucke und Geier usw. geübt.

## Das Richten.

### 10. *Richtet — euch!*

a) Kopf rechts gedreht; b) Schultern nicht verdrehen; c) Kopf aufrecht; d) Beachtung der Fußspitzenlinie.

Die militärischen Maßnahmen für Richtung sind für uns überflüssig.

Gegenbefehl: *Gerade — aus!*

An die Richtung nach vorn, die die Schüler auch ohne Befehl niemals vergessen sollen, wird erinnert durch den Zuruf: *Richtung!*

## Die Wendungen.

a) auf dem l. Absatz mit kräftigem doch gerauschlosem Heranziehen des r. Fußes; b) Kopf hoch; c) Hände fest an der Seite.

**11.** *Links — um! Rechts — um!*

**12.** *Kehrt — um! Wird nur mit  $\frac{1}{2}$  Dr. l. ausgeführt.*

**13.** *Halblinks — um! Halbrechts — um!*

## Das Öffnen

wird nur seitwärts ausgeführt; die Schüler bewegen sich in beliebiger Schrittart nach der Seite bis zu dem verlangten Abstand.

**14.** *Öffnen zu einfachem Abstand nach l. (nach r., von der Mitte aus) — marsch!* Der Abstand wird durch den seitwärts gehobenen linken Arm bemessen.

**15.** *Öffnen zu doppeltem Abstand nach l. (usw.) — marsch!* Beide Arme werden gehoben.

Gegenbefehl: *Schließen nach l. (usw.) — marsch!*

Öffnen vorwärts und rückwärts wird durch eine entsprechende Wendung in die Übung seitwärts verwandelt.

**16.** *Schließen nach vorn — marsch!* erfolgt so weit, daß bei einer  $\frac{1}{4}$  Wendung die Ellenbogen sich leicht berühren.

**17.** *Auf einen Schritt Abstand nach vorn — schließt!* erfolgt so weit, daß die vorgehobenen Arme nahe an den Rücken des Vordermannes kommen.

## Gehen in bestimmter Schrittzahl.

Die befohlene Zahl der Schritte wird ausgeführt und das schwingende Bein kurz und ohne Stampf nachgezogen.

**20.** *3 Schritte vorwärts — marsch!*

a) Links antreten! b) Richtung seitwärts!

In gleicher Weise:

**21.** *2 Schritte rückwärts — marsch!* Hingegen werden bei



**22.** 3 Schritte seitwärts rechts — marsch! sechs Zeiten gebraucht, da die Übung mit *N a c h s t e l l s c h r i t t e n* seitwärts ausgeführt wird.

- a) Fußspitzen kräftig strecken! b) Richtung nach vorn!

### Die Reihungen

werden durch Abzählen eingeleitet, erfolgen von allen gleichzeitig und stets neben oder hinter den Ersten. Die Zahl der Schritte entspricht der Größe der Reihen.

In der gewöhnlichen Stirnreihe soll jeder Schüler seine Nummer wissen, dadurch erübrigt sich das Abzählen zu zweien oder vierein.

**23.** *Abzählen zu dreien!* Alle stehen während des Abzählens still. Der einzelne wendet beim Ausrufen seiner Zahl dem l. Nachbar den Kopf zu. *Rechts um! Nebenreihen l. — marsch!*

Rückbildung: *Zur Linie — marsch!* Mit dem ersten Schritt, der hier r. erfolgt, wird eine entschiedene  $\frac{3}{8}$  Dr. verbunden.

### 2.—9. Turnjahr.

Übung 1—9 den neuen Verhältnissen entsprechend wiederholen. Im 5. Turnjahr, bez. bei früherem Abschluß des Turnunterrichts schon früher, kommen neu hinzu:

### Militärische Ordnungsübungen (Exerzieren).

Diese Übungen sollen dem späteren Rekruten den Dienst erleichtern, vor allem aber sollen sie Apperzeptionsmassen für den Exerzierplatz, Interesse und einiges Verständnis für militärische Dinge wecken. Sobald das erreicht ist, werden die Übungen abgebrochen. Es braucht also nicht der gesamte folgende Stoff, der dem *Ex.-R. f. d. J., Berlin, Mittler & Sohn* 1906, entnommen ist, durchgenommen zu werden, obgleich er sich auf das beschränkt, was

mit einer Mannschaft in Klassenstärke ausgeführt werden kann.

Die Übung darf nicht in Spielerei ausarten. Deshalb unterbleibt die Bestimmung zu Offizieren, Schägern, Hornisten usw., obgleich deren Stellung beim Exerzieren von Wichtigkeit wäre.

Der Eisenstab kann beim Marsch die Stelle des Gewehres vertreten, aber die Markierung des Ladens, Zielens usw. unterbleibt.

Die Art der Ausführung dürfte dem Turnlehrer aus seiner Dienstzeit bekannt sein, andernfalls ist in das Ex.-R. f. d. J. Einblick zu nehmen.

In einem Gliede ohne Gewehr:

24. *Stillgestanden!* (Ex.-R. f. d. J., Nr. 15.)

25. *Rührt Euch!* (17.)

26. *Abteilung — Marsch!* (19.)

27. Im Exerziermarsch: *Rührt — Euch!* Im Gleichtritt: *Achtung!* (21.)

28. *Ohne Tritt! Tritt — gefaßt!* (22.)

29. *Abteilung — Halt!* (23.)

30. *Laufschritt — Marsch! Marsch!* (24.)

31. *Marsch! Marsch!* (25.)

32. *Rechts (links) — um!* (26.)

33. *Ganze Abteilung — kehrt!* (27.)

34. Im Marsch: *Rechts (links —, halbrechts —, halblinks) — um!* (28.)

35. Im Marsch: *Ganze Abteilung — kehrt!* (29.)

In einem Gliede mit Gewehr (Eisenstab):

36. *Marsch mit Gewehr — über!* (60.)

37. *Laufschritt — Marsch! Marsch! Im Schritt! Abteilung — Halt!* (61.)

38. *Zum Sturm Gewehr — rechts!* (65.)

39. *Fällt das Gewehr!* (66.)

In Kompanie. Die Klasse stellt den ersten Zug der Kompanie dar:

40. *Kompanie in Linie* (83).

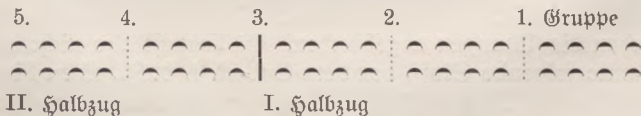


Fig. 2.

41. Gruppenkolonne (90, 127), gleichzeitig Marschkolonne (91).  
 42. Reihenkolonne (92).  
 43. Richtung und Fühlung (94).  
 44. *Richtet — Euch! Augen gerade — aus!* (98.)  
 45. *Kompanie — Marsch! Kompanie — Halt!* (112.)  
 46. *Halbrechts (halblinks) — Marsch!* (117.)  
 47. Reihenumarsch ohne Tritt (118).  
 48. *In Gruppen marschiert auf oder rechts marschiert auf — Marsch! (Marsch! Marsch!)* (129, 130.)  
 49. *In Reihen gesetzt rechts (links) — um!* (135.)  
 50. *Rechts (links) schwenkt — Marsch! (Marsch! Marsch!)* (136.)  
 51. *Mit Gruppen rechts (links) schwenkt — Marsch! Halt! oder Gerade — aus!* (138.)

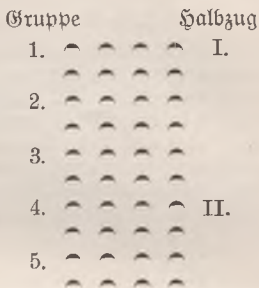


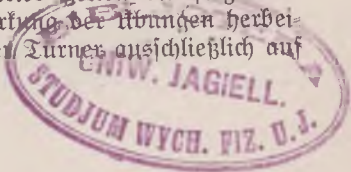
Fig. 3.

## Freiübungen.

Bei keiner Turnart lassen sich die Aufgaben des Turnunterrichts: Gesunderhaltung des Körpers und Entwicklung seiner Organe einerseits und Erzeugung von Gewandtheit, Kraft und Ausdauer andererseits, so scharf auseinanderhalten als bei den Freiübungen. Dadurch ergeben sich 2 Gruppen derselben.

### Die erste Gruppe

verwendet für den bestimmten körperlichen Zweck bestimmte, durch Wissenschaft und Erfahrung festgelegte Übungen. Sie sind rein gesundheitlicher Art, heilgymnastische Übungen gelindesten Grades, direkte Gegenmittel gegen die körperlichen Schädigungen, die durch Lernarbeit und Sitzzwang hervorgerufen werden. Für ihren Betrieb gelten die folgenden Grundsätze, die die intensivste Wirkung der Übungen herbeiführen und die Aufmerksamkeit der Turner ausschließlich auf die Ausführung richten wollen:



1. Die Übungen müssen häufig, möglichst täglich geturnt werden, also wenigstens in der ersten Übungszeit jeder Turnstunde.

Empfehlenswert ist die Einrichtung eines **täglichen Zehnminutenturnens**, das sich jetzt nach der ministeriellen Anordnung in Preußen rasch verbreiten wird. Dabei turnen alle turnpflichtigen Schüler einer Anstalt in einer Pause (am besten in der auf 15—20 Min. verlängerten 3. Pause) auf dem Schulhofe. Wo dieses Zehnminutenturnen eingeführt ist, kann der Turnunterricht auf die allstündliche Wiederholung dieser Gruppe von Übungen verzichten und wird dadurch wesentlich entlastet. Siehe auch S. 27.

2. Sie müssen auf das genaueste ausgeführt werden. Aus diesem Grunde muß bei Einführung des Zehnminutenturnens dennoch der Turnunterricht die genaue Einübung und die gelegentliche Durchsicht der Übungen übernehmen.

3. Die Übungen sind stets die gleichen. Die Erlernung neuer Formen kostet Zeit, die der Übung verloren gehen würden. Erst nach längerer Übung wird eine Steigerung eintreten müssen durch Erschwerung der Form, längere Dauer der Haltung oder öftere Wiederholung der Bewegung.

4. Es unterbleiben alle Zusammenfassungen, Kombinationen, Darstellungen in geteilter Ordnung usw. Jede Gedächtnisanstrengung ist zu vermeiden.

5. Sie müssen mit Eifer und Anstrengung „mit bewußter Innervation“ geturnt werden. Ohne diese sind sie wirkungslos. Nun sind diese Übungen aber rein formale. Der Schüler wird ihnen Interesse und Reigung nur dann entgegenbringen, wenn ihm klar ist, daß und wie jede dieser Übungen auf die Muskulatur, auf Herz, Atmung und Blutkreislauf wirkt. Mit der Einübung muß also eine diesbezügliche Belehrung verbunden werden.

6. Die ganze Gruppe darf nur wenig Zeit beanspruchen. Zehn Minuten dürften, besonders bei täglicher Ausführung, völlig genügen.

7. Die Übungen müssen so ausgewählt sein, daß sie die Fehler und Mängel der

körperlichen Entwicklung wirksam bekämpfen, also vor allem:

a) Vorgebeugte Haltung des Kopfes, b) eingesunkenen Brustkasten und flache Atmung, c) absteigende Schulterblätter und vorhängende Schultern, d) Einsinken ins Kreuz, e) Trägheit des Herzmuskels und Störung des Blutkreislaufs, f) Schwäche der Extremitäten.

8. Die Wirkung der einzelnen Übung muß möglichst allseitig sein, dennoch lenken wir die Aufmerksamkeit der Turner bei jeder Übung nur auf einen Zweck und benennen die Übung nach diesem Zweck.

Der Übungsverlauf bei dieser Gruppe von Freiübungen ist folgender: Wir verwenden auf die Einübung und Korrektur der 1. Übung die Freiübungszeit mehrerer aufeinander folgender Turnstunden. Dann wird die Übung auf wenige Minuten beschränkt und die übrige Zeit auf die Erlernung der 2. Übung verwendet. Nach einigen Stunden können wir die dritte ansetzen, bis endlich alle sicher und gut ausgeführt werden. Von da ab ist der Verlauf der Freiübungszeit jeder Stunde der gleiche.

Jede Übung währt im Durchschnitt 1 Minute. Was bei der einen an Zeit gespart wird, kann einer anderen zugelegt werden.

Die folgenden Übungen sind durch eine Kommission von Lehrern und Ärzten aus den Vorschlägen des Herrn Oberlehrer Klähr und denen des Verfassers für das tägliche Zehnminutenturnen an den höheren Schulen Dresdens zusammengestellt.

## 1. bis 9. Turnjahr.

### *Freiübungsaufstellung — marsch, marsch!*

#### 1. Haltung.

##### *Stillgestanden!*

Füße auswärts! Knie gestreckt! Bauch herein, Brust heraus! Mittelfinger an der Hosennaht! (Das Vorhängen der Hände ist das auffälligste Zeichen schlechten Stehens.) Kopf hoch! Schultern zurück! Es ist schwer, den Schülern



die richtige und falsche Art des Stehens zum klaren Bewußtsein zu bringen. Manche geben sich besondere Mühe, sich recht „ins Kreuz zu legen“, weil sie meinen, die Sache gut zu machen. Man darf sich keine Mühe verbrießen lassen, alle, besonders aber den letztgenannten Fehler auszumerzen, dazu dienen folgende Mittel:

a) Wir suchen den Schülern klar zu machen, daß „Stehen“ schon eine **T u r n ü b u n g** ist und zwar eine wichtige und schwere.

b) Wir bringen den Schülern die Unterschiede, Vorzüge und Nachteile der aufrechten, turnerischen („Normal-“) Haltung, der bequemen und der schlaffen Haltung (vgl. Schmidt, Unser Körper, S. 380) dadurch bei, daß wir sie an eine Wand treten lassen, so, daß Haden, Gefäß, Schultern, Kopf und Arme dieselbe berühren. „Das ist die richtige Haltung!“

„Jetzt stellt euch so, daß Gefäß und Arme die Wand nicht mehr berühren. Das ist auch Geradestehen und viel bequemer, aber (fühlt selbst hin!) die Brust ist flach, der Bauch heraus. Das ist eine lässige Haltung. Wenn ihr nun gar den Kopf vorhängt und die Knie knickt, so wird eine schlaffe daraus.“  
 „Jetzt streckt die Knie, nehmt Gefäß und Kopf wieder zurück an die Wand, und ihr merkt, wie der Leib sich abflacht!“  
 „Jetzt nehmt auch die Arme zurück, und ihr fühlt, wie die Brust herauskonnt!“

c) Wir lassen die Schüler wiederholt längere Zeit stillstehen, „denn anders als durch Übung kann man es nicht lernen!“ und sehen die Stellung jedes einzelnen durch. Wer schlecht steht, muß nochmals an die Wand!

Die Knaben kann man einmal in Badehöfen turnen lassen, wenn der Schulleiter die Erlaubnis dazu gibt. Auch der Sextaner schon sieht dann, worauf es ankommt. Noch zweckmäßiger wäre es, wir könnten die Eltern zu dieser Stunde einladen, damit auch sie sehen, worauf es ankommt.

d) Man muß nicht nur in den ersten Stunden, sondern **unausgesetzt im Turnunterricht** die Haltung beim Stehen (und Gehen) ins Auge fassen, zu Anfang jeder

Stunde eine Zeit „Stillstehen lassen“ und die Haltung des einzelnen korrigieren.

e) Der Turnlehrer muß auch die übrigen Lehrer dafür gewinnen, daß sie der Haltung ihrer Schüler unausgesetzte Aufmerksamkeit schenken.<sup>1)</sup>

Mit diesen Mitteln läßt sich viel tun, aber die eigentliche Ursache des schlechten Stehens, die Schwäche der betr. Muskelgruppen, ist damit noch nicht beseitigt. Das soll geschehen durch die nun folgenden Übungen. So wird das äußere Gesamtergebnis dieser Gruppe von Freiübungen:

die gute Haltung.

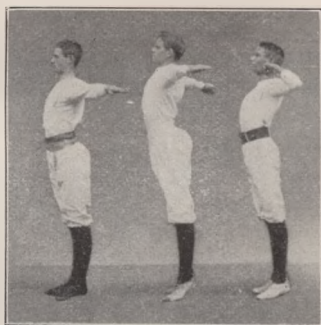
## 2. Armübung.

**Ausgangshaltung:** *Seitheben der Arme!* Fig. 4. *Zehenstand und Drehung zur Kammhaltung!* Ruckhaft, Arme möglichst weit zurückgenommen, jedoch wagerecht und bis zur Grenze der Drehfähigkeit gedreht. Fig. 5.

[*Rückbewegung* gleichfalls ruckhaft, ohne Anschläge. Ehe wir zur Hauptübung übergehen, mehrmalige (fünffmal) Wiederholung.]

**Ein s:** In langsamer Bewegung von etwa 4 Marschschritten: *Ballen der Hände zur Faust*, kraftvoll, festgeschlossen! *Beugen der Unterarme* über die Oberarme, so daß die Hände in die Nähe der Schultern gelangen. Volle Muskelanspannung! Fig. 6. *Senken der Ellenbogen schräg rückw.!* Die Hände bleiben in ihrer Lage.

**Zwei:** *Rückbewegung!* Gleichfalls langsam mit voller



4

5

6

3\*

1) Vgl. des Verfassers: *Mit- arbeit der wissenschaftl. Lehrer an der körperl. Erziehung usw. Neue Jahrbücher d. Pädagogik*, Teubner 1907.

Anspannung der Muskeln bis zur Streckung der Finger. Mehrmalige, (dreimal) Wiederh., dabei

*Atemführung:* bei der Beugung (Eins) Einatmen, bei der Streckung (Zwei) Ausatmen.

### 3. Brustübung.

*Ausgangshaltung:* Vorheben der Arme! Rückhaft, Leib nicht vorbringen, Arme gestreckt! Fig. 7.

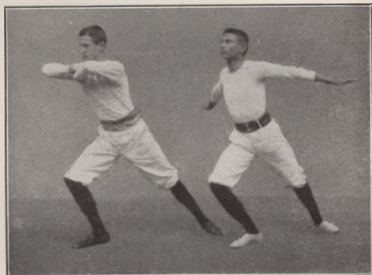
[Rückbewegung nur bis zur Senkrechten, kein Vorneigen! Ehe wir zur Hauptübung übergehen, mehrmalige (fünfmal) Wiederh.]

*Eins:* In langsamer Bewegung von etwa 4 Marschschritten: Drehen der Arme in die Ellhaltung und Ausbreiten bis zur Haltung schräg rückw., dazu Zehenstand und mäßiges Rumpfbeugen rückw. Leib flach, Brust gehoben! Fig. 8.

*Zwei:* Vorheben der Arme, unten durchführen, und Kniebeugen. Aufrechte Haltung! Fig. 9.

*Drei u. vier:* Rückbewegung! Mehrmalige (dreimal) Wiederh., dabei

*Atemführung:* beim Ausbreiten (Eins) Einatmen, beim Kniebeugen (Zwei) Ausatmen, beim Strecken (Drei) Einatmen, beim Vorheben (Vier) Ausatmen.



10

11



7

8

9

### 4. Rückenübung.

*Ausgangshaltung:* Ausfall vorw. mit Kreuzen der Arme vor der Brust. Fig. 10. Rückhafte Bewegung!

Die Übung wird durch folgende *Vorübung* erlernt:

a) *Mit Hüftstütz vorschreiten* in die Grätschstellung. b) *Das vordere Knie beugen!* Es liegt senkrecht über der Fußspitze, das andere ist scharf gestreckt. Den hintenstehenden Fuß etwas ausw. drehen! c) *Armkreuzen, Ellenbogen hoch!* Dieselben Regeln gelten dann auch für die Ausführung in einer Zeit.

[*Rückbewegung* ohne Schleifen, der Ausfallfuß schließt von der Seite her. Ehe wir zur weiteren Übung weitergehen, mehrmalige (sechsmal) Wiederh., l. und r. im Wechsel.]

**Eins:** *Ruckhaftes Ausbreiten (Schlagen) der Arme* in wagerechter Ebene. Kopf hoch, Ausfallhaltung nicht verlieren! Fig. 11. In dieser Haltung etwa eine Taktzeit verharren!

**Zwei:** *Rückbewegung!* Gleichfalls schwunghaft. Mehrmalige (fünfmal) Wiederholung, dabei

**Atmeführung:** Beim Schlagen (Eins) Ausatmen, beim Beugen (Zwei) Einatmen.

Alsdann Wiederh. des Ganzen mit Ausfall des anderen Beines. Der Seitenwechsel kann auch auf den nächsten Tag verschoben werden.

### 5. Gleichgewichtsübung.

**Eins:** *Hüftstütz! Vorspreizen links!* Fig. 12.

Kein Seit- oder Rückbeugen des Körpers, allmählich hohes Spreizen, Streckung der Knie und des gehobenen Fußes! Kein Wanken trotz einiger Dauer.

**Zwei:** *Seitspreizen* ohne Veränderung des Oberkörpers. Fig. 13.



Drei: *Rückspreizen* desgleichen. Fig. 14.

Vier: *Seitheben der Arme, Beugen des Standbeines!* Entsprechend Höherheben des spreizenden Beines. Körper eine Gerade! Kopf hoch! Auf einige Dauer aushalten. Fig. 15.

*Grundstellung!* Dann die Übung rechts.

## 6. Rumpfübung.

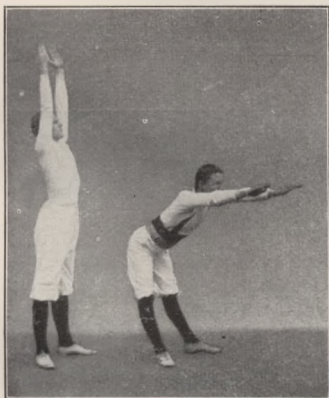
Ein: *Seitschreiten!* Dazu *Seithochheben der Arme* und *mäßiges Rumpfbeugen rückw.*, so daß die Arme senkrecht, parallel und gestreckt sind. Fig. 16. Die Bewegung rasch!

Zwei: *Langsam Rumpfbeugen vorw.* mit gestrecktem Rücken. Kopf hoch, Hüften möglichst weit zurück, kräftiges Strecken des ganzen Oberkörpers bis in die Fingerspitzen (*Rißhaltung!*) Fig. 17. Diese Haltung auf einige Dauer!

Drei u. vier: *Rückbewegung!*

Mehrmalige (sechsmal) Wiederh. der Übung, l. und r., dabei

*Atmführung:* Beim Hochheben (Ein) Einatmen, beim Rumpfbeugen (Zwei) Ausatmen, beim Hochheben (Drei) Einatmen, beim Schließen (Vier) Ausatmen.



16

17

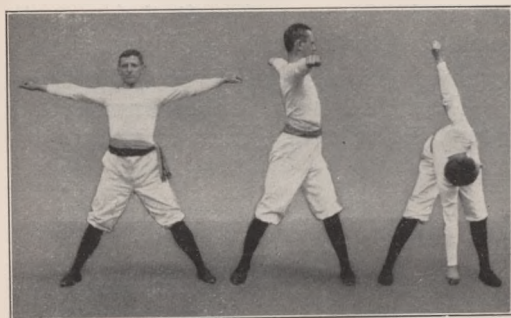
## 7. Bauchmassage.

*Ausgangshaltung:* *Seitschreiten l. mit Seitheben der Arme, Hände zur Faust geballt.* Fig. 18.

Ein: *Rumpfdrehen l.*, ruckhaft! Dabei Fußspitzen nach vorn, damit die Drehung in den Hüften erfolgt. Körper aufgerichtet! Fig. 19.

Zwei: *Rumpfbeugen seitw.* r., rasch, doch nicht ruckhaft. Tief beugen, Arme in einer Linie! Knie gestreckt! Fig. 20.





18

19

20

### 8. Sprungübung.

**Ein s:** Mit hochgehobenem Kopf und voller Streckung des Körpers *Vorstellen des linken Fußes auf die Spitze*, gestreckte Knie, dabei *Rückheben der Arme*. Fig. 21.

**Zwei:** *Schrittsprung* hoch, nicht weit, Fig. 22, zum Stand mit mäßigem Beugen der Knie. Fig. 23. Die vor-schwingenden Arme unterstützen den Sprung.

**Drei:** *Grundstellung!*

**Vier:** *Hoher Schlußsprung* mit  $\frac{1}{2}$  Drehung. Streckung der Hüften im Fluge.

Kurzes Kniebeugen und Grundstellung.

Nun folgt die Übung, rechts beginnend. Nach einmaliger



21

22

23

Haltausführung wird die Übung mehrmals (sechsmal) in langsamem Rhythmus wiederholt, r. und l. wechselnd. Hierbei

**A t e m f ü h r u n g:** Beim Vorstellen (Eins) Einatmen, beim Sprung (Zwei) Ausatmen, bei der Grundstellung (Drei) Einatmen, beim Schlußsprung (Vier) Ausatmen.

## 9. Gehen.

*Zu Paaren — schließt! Umzug — marsch!*

Es folgt ein Umzug l., und vermittelt einer Diagonale ein Umzug r. Über das Gehen s. bei dieser Turnart. In gleicher Weise

## 10. Laufen.

*Laufschritt (Laufhaltung) — marsch, marsch!* Über das Laufen s. bei dieser Turnart.

Bei den großen Massen des Zehnminutenturnens läßt man das Gehen und Laufen in Gegenzügen l. und r. der einzelnen Reihen ausführen.

## 11. Atemübung.

Dabei kommt es auf tiefes Ein- und volles Ausatmen an. Zwischen beiden darf keine Pause (des Atemanhaltens) eintreten. Die Schüler können und sollen also diese Übung nicht gleichmäßig ausführen.

**E i n a t m e n** erfolgt bei geschlossenem Mund durch die Nase, **A u s a t m e n** durch den offenen Mund, nicht in der Form eines plötzlichen Ausstoßens, sondern langanhaltend bis zur vollen Entleerung der Lungen. Das richtige Ausatmen ist fast der wichtigere Teil der Übung.

Eine äußere Übung braucht eigentlich nicht damit verbunden zu werden, immerhin wird ein Rückheben (Ausbreiten) der Arme beim Einatmen, ein Vorheben und Kreuzen beim Ausatmen gute Dienste leisten. Hier soll der Schüler allein auf die Atmung achten, während er bei den bisherigen Übungen zwar regelmäßig und tief, doch ohne alle Anstrengung atmen sollte.

## Die zweite Gruppe

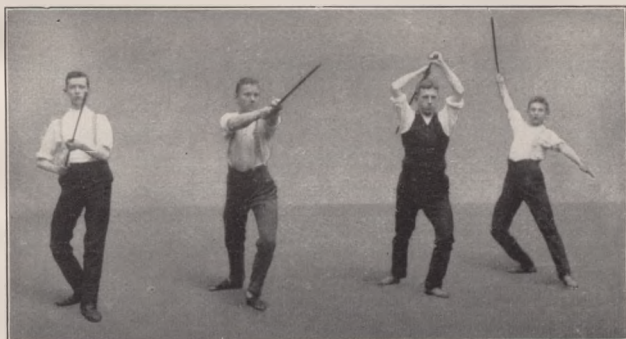
dient weniger hygienischen Zwecken als der Koordination, d. i. dem Zusammenarbeiten der Nerven und Muskeln. Sie umfaßt alle Übungen, die sich als Gemeinübungen ohne wesentliche Veränderung des Verhältnisses der Schüler zueinander, also kurz gesagt in der bekannten Form der Freiübungen ausführen lassen. Dahin gehören:

1. Die Vorübungen für die verschiedenen Turnarten, die „frei von Geräten“ dargestellt werden können, z. B. Vorübungen für den Wurf.

2. Die gleichen Übungen mit entsprechender Belastung durch Hantel, Eisenstab, Keule. Diese Übungen werden naturgemäß erst nach der Erlernung ohne Gerät, also auf höheren Stufen darangenommen und bilden hier eine gute Wiederholung der grundlegenden Bewegungen.

3. Die verschiedenen geeigneten Formen der Turnarten selbst, z. B. Heben, Stoßen, Schlagen usw. Fig. 24—27.

Form und Betrieb derselben s. bei den Turnarten. Solange die Freiübungen der 1. Gruppe (die hygienischen Freiübungen) nicht in einem täglichen Zehnminutenturnen betrieben werden, sondern die Freiübungsturnzeit jeder Turnstunde einnehmen, sind die der 2. Gruppe auf Übungszeiten zu verlegen, die der Turnart, zu der die Freiübungen gehören, zugewiesen sind.



24

25

26

27

## Heben und Tragen

kräftigt bei regelmäßiger Übung die Muskulatur des ganzen Körpers, jedoch wird vor Dauerübungen dieser Art, besonders mit schweren Gewichten, in jugendlichem Alter gewarnt.

Die Gewohnheit des einseitigen Tragens erzeugt Rückgratsverkrümmungen. Man lasse in die Schulordnung die Bestimmung aufnehmen, daß das seitliche Tragen der Büchertaschen verboten ist.

Das gemeinsame Tragen größerer Gegenstände (Turngeräte) übt Anständigkeit, Geschicklichkeit, Vorsicht und wird dadurch für das praktische Leben von Bedeutung, ebenso das Tragen von Mitschülern (Verwundetentransport).

Es ist allgemeine Gepflogenheit, Herbei- und Wegtragen der Geräte durch die Schüler besorgen zu lassen. Diese Gepflogenheit muß in Rücksicht auf die Haftpflicht als Bestimmung in die Turnordnung, die vom Rektor genehmigt sein muß, aufgenommen werden.

### Die Arten des Hebens und Tragens

werden durch die Beschaffenheit der Last so sehr variiert, daß eine allgemein gültige Einteilung kaum möglich ist. Man könnte gliedern

A. nach dem Anteil des Körpers. Die Last ruht hauptsächlich

- a. auf den Armen; 1) beidhändig, 2) einhändig;
- b. auf dem Rücken;
- c. auf dem Kopfe (Balancieren).

Dauernde Übung dieser letzten Art ist ein gutes Mittel zur Erzeugung aufrechter Körperhaltung. Daher ist diese Übung Schülern mit schlechter Haltung für daheim zu empfehlen zu täglichem Betrieb.

B. Nach der Beschaffenheit der Last:

- a. Gerätetragen, b. Tragen von Personen (Mitschülern), c. Gewichtheben.

Anderer der vielen möglichen Formen kommen für das Schulturnen nicht in Betracht.

### 1. Turnjahr.

#### Gerätetragen.

II.<sup>1)</sup> Kein Gerät darf auf dem Boden hingerutscht werden.

Geräte mit Rollvorrichtung sind zwar sehr bequem, in Rücksicht auf die ganz wichtige Übung des Hebens und Tragens aber kaum zu empfehlen.

1) Bedeutet Formalstufe II, siehe Abschnitt: Unterrichtsgang S. 12, und sagt in späteren Turnjahren, wieweit die betr. Übungsgruppe schon betrieben worden ist.

Jeder Schüler hat beim Tragen der Geräte darauf zu achten, daß er selbst nicht Schaden nimmt (Fassen an der rechten Stelle), und daß er andere nicht in Gefahr bringt, etwa durch voreiliges Niedersetzen u. a. Nach dem Niederstellen ist darauf zu achten, daß das Gerät sicheren Stand hat und gebrauchsfertig ist. Vor Benutzung eines Geräts muß sich der Schüler von der Festigkeit desselben überzeugen.

Gelegentlich dieser Übungen stelle der Lehrer alljährlich fest, ob die Untersuchung der Geräte durch einen Fachmann erfolgt ist. (Saftpflicht!)

Beim Tragen langsamer, sicherer Schritt! Wenn mehrere ein Gerät tragen, Gleichtritt! Ecken und Kanten, soweit möglich, nicht nach vorn!

III. 1. Tragen leichterer Geräte, ein Gegenstand und ein Mann, z. B. Springbrett.

2. Zwei Mann ein Gerät, z. B. Reckstange, Springständer.

3. Tragen größerer Geräte, die Abteilung, 8—10 Mann, ein Gerät, z. B. Barren, Pferd.

a) Der Lehrer befiehlt jede Bewegung. b) Der erste der tragenden Schüler befiehlt. c) Ohne Befehl.

## 2. Turnjahr.

Üb. 2 u. 3 wiederh.

### Tragen von Mitschülern (Gesellschaftsübungen, Spielformen).

II. Strenge Ordnung und gute Disziplin ist für diese Übungen nötig. Werden die Übungen von den Schülern nur als Scherz und nicht zugleich als Arbeit aufgefaßt, so dürfte ihr Betrieb wertlos sein. Somit bilden dieselben gleichsam eine Probe auf den Geist der Klasse.

Aufstellung: Stirnkreis mit allmählicher Größenabstufung. Der Kleinste darf nicht neben den Größten kommen. Also etwa: *Die Geraden: 3 Schritt vorwärts — marsch! Kehrt — um! Alle: Hände fassen! Die beiden Reihen zum Kreise schließen — marsch!* Kommt trotzdem ein



besonders schwerer Schüler neben einen schwächeren, so muß eine entsprechende Veränderung vorgenommen werden.



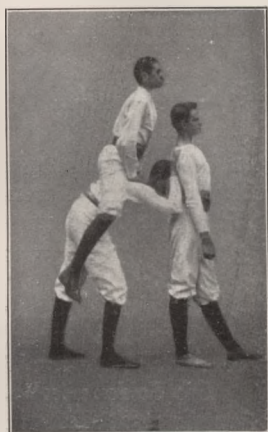
28

30

29

III. 4. Gang usw. als Gesellschaftsübung. Enggeschlossener Kreis. *Abzählen zu Paaren!*

a) Kniebeugen. b) Desgl. mit Vorspreizen. Fig. 28. c) Beugehangstand durch Vorwärtsbewegung. d) Desgl. durch Rückwärtsbewegung. Fig. 29.



31



32

Nach Seitrißhang, Sturzhang, Überschlagn können, besonders bei Verwendung des Eisenstabes, in guten Klassen geübt werden.

5. Kamelreiten. Fig. 31. Weitgeöffneter Kreis. Abzählen zu Vieren! Der Vierte ist Führer (Hilfsgebender).



33a 33b 33c

a) Auf- und Absitzen. b) Fortbewegung im Schritt. c) In (mäßigem) Laufschrift. d) Wettlaufen.

6. Krankentransport, vier tragen einen Fünften. Ähnlich wie Fig. 32.

a) Ausladen des Fünften aus dem Stand. b) Aus dem Liegen. c) Fortbewegung.

### 3. Turnjahr.

Gerätetragen: Üb. 3 wiederh.

### Gesellschaftsübungen:

IV. 7. Krankentransport, 3 Träger. Fig. 32.

8. Krankentransport, 2 Träger.

a) Fig. 33. b) Der C. wird vom B. unter den Armen, vom D. an den Füßen gefaßt. Betrieb wie Üb. 6.

9. Hudepack.

a) Vor der Brust. Fig. 34. b) Auf dem Rücken. Fig. 35. Betrieb wie Üb. 5.



34

10. Bodspringen, bekannte Spielform.

a) Jeder Springer springt nur über seinen Bod. b) Über

Fig. 33 stellt gleichzeitig die verschiedenen Arten des jetzt gebräuchlichen Turnkleides für Mädchen dar. Selbst dort, wo der kurze Rock nicht abgelegt wird, wie bei 33a und 33c, soll die geschlossene Hoje, wie 33b, darunter getragen werden.

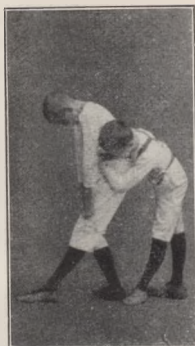


35

alle Böcke im Kreise. c) Auf Befehl. d) In freier Weise. e) Die Böcke nehmen eine höhere Stellung ein.

**11. Sprung über den Doppelbock.** Fig. 36. Stütz auf den Schultern des vorderen Bockes.

**12. Überschlag über den Turnerknoten.** In Spielabteilungen. Je zwei Mann bilden den Turnerknoten, zwei andere geben Hilfe.



36

#### 4. Turnjahr.

**Gerätetragen:** Üb. 3 wiederh.

#### Gesellschaftsübungen:

IV. **13. Stütz als Gesellschaftsübung im Kreis.**

a) Fig. 30. b) Desgl. mit Knieheben. c) Der B. steht hinter seinem C. und stützt auf dessen beiden Schultern.

**14. Heben in den Liegestütz als Gesellschaftsübung.** Fig. 37.

**15. Achselreiten.** Fig. 38. Weit geöffneter Kreis. *Abzählen zu Dreien!*



37

Die C. nehmen eine tiefe Stellung ein und halten die Hände als Steigbügel hinter dem Rücken. Die B. geben Hilfe. Die D. steigen nach Ablegen der Turnschuhe auf. Beim Absteigen beugen die C. bis die D. mit den Füßen den Boden berühren. Aufgaben wie Üb. 5.

#### 5. Turnjahr.

**Gerätetragen:** Üb. 3 wiederh.

#### Gesellschaftsübungen:

IV. **16. Fuchsprellen.** Fig. 39. In Spielabteilungen. *Zu Paaren,*



38

*Gesicht gegen Gesicht! Hände des Gegenüberstehenden fassen!*

17. Desgl. in langer Gasse. Die ganze Klasse bildet eine Gasse. Der Fuchs wird allmählich vom hinteren zum vorderen Ende derselben befördert, dann wie Fig. 39.

18. Reiterball. Ein bekanntes Spiel.

a) Mit Aufsitzen auf dem Rücken. b) Mit Achselreiten ausgeführt.

### 6. Turnjahr.

**Gerätetragen:** Üb. 3 wiederh.

**Gesellschaftsübungen:** Die Spielformen Üb. 10, 11, 12, 15, 17, 18 bei Gelegenheit wiederholen.

### Gewichtheben.

I. 19. Die Bewegung des beidarmigen Gewichthebens, ausgeführt mit leichtem Gewicht (den gewöhnlichen Hanteln). Freiübungs-aufstellung.

Ein: Mäßiges Rumpfvorbeugen (mit gestreckten Knien), die Arme in der senkrechten Tiefhaltung. Zwei: Strecken, Armbeugen vor die Achseln. Drei: Langsames Hoch-



39

strecken. Fig. 40. Kein Kumpfrückbeugen, Füße fest auf dem Boden, Knie gestreckt! Vier: *Beugen der Arme.*

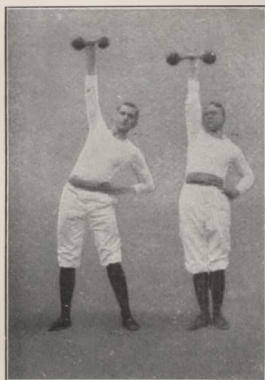
### 20. Desgleichen einarmig.

Ein s: Der Hantel ist mit der l. Hand gefaßt. *Seitschreiten rechts* zu mäßiger Grätschstellung, *Beugen des linken Armes* an die Achsel. Zwei: *Hochstrecken*, dabei kein Seitbeugen des Rumpfes; nicht wie Fig. 41, sondern wie 42. Füße fest, Knie gestreckt! Drei, zugleich Ein s der neuen Bewegung: *Beugen, Fassen rechts* und *Herüberführen* an die rechte Achsel.

Bei späteren Übungen kann man auch 3, 5, 10 Hebungen mit dem linken Arm turnen lassen, ehe die Übung rechts begonnen wird.

II. Eine sichere Gewähr dafür, daß das Gewicht nicht zu schwer ist, gibt die gute Körperhaltung des Turners beim Heben. Sobald die erwähnten Fehler eintreten, darf er die Übung nicht fortsetzen. Kein Schüler darf heben, ohne daß ein dahinterstehender Mitschüler ihn beobachtet (Kampfrichter). Dieser befiehlt beim 2. Fehler: *Ab!*

Für 40 Mann sind wenigstens 10 Kugelstäbe von gleichem Gewicht,  $12\frac{1}{2}$  kg, nötig. Aufstellung nach der Zahl der Geräte.



41

42



40

Eine Anzahl von schwereren Kugelstäben, je  $2\frac{1}{2}$  kg sich steigend bis 25 kg, sind für das Kürturnen 9 klassiger Anstalten zu empfehlen.

III. 21. Beidarmiges Heben des Kugelstabes. Weiter Griff!

- a) Richtige Bewegung und Haltung.
- b) Fünf gültige Hebungen. c) Desgl. zehn.
- d) Desgl. fünfzehn.

22. Prüfung auf die Mindestleistung: 20 beidarmige Hebungen des Kugelstabes.



## 7. Turnjahr.

IV. 23. Zwanzig einarmige Hebungen des Kugelstabes. Bewegung wie Üb. 20, also l. u. r. stets im Wechsel.

24. Einarmiges Vorheben des Eisenstabes (Gewehr=strecken des Militärs). Wiederholungszahl und Dauer der Übung richtet sich nach dem Gewicht des Gerätes. *Frei=übungsauflung*. Aufrechte Körperhaltung, kein Rück- oder Seitbeugen!

a) Stab senkrecht. b) Aus der Vorhebbalte in die Seithebbalte. c) Aus der Speichhaltung in die Rißhaltung. Fig. 43. d) Stab in der Vorhebbalte aus der senkrechten Lage in die wagerechte (eine Spitze nach vorn) senken. e) Stab am unteren Ende fassen und nun Spitze nach vorn senken.

## 8. Turnjahr.

Üb. 22 und 23 wiederh.

25. Beidarmiges Vorheben des Kugelstabes.

a) Einübung der Bewegung nach Zählen. Körperhaltung! b) Mehrmalige Wiederholung im Tempo des Hochhebens. c) Verlangsamung des Tempes.

26. Halten des Kugelstabes in der Vorhebbalte auf einige Dauer.

Der Lehrer ruft von 5 zu 5 Sekunden die Zeit aus. Der Kampfrichter befiehlt: *Ab!* sobald die Haltung bei seinem Vordermann nachläßt und stellt fest, wieviel Sekunden er ausgehalten hat.

## 9. Turnjahr.

Üb. 22 und 23 wiederh.

27. Verbindung verschiedener Hebungen des Kugelstabes, z. B.

6 mal beidarmig hoch — 6 mal einarmig hoch — 6 mal beidarmig vor — 6 mal einarmig vor — Vor- und Seitführen — Heben auf den Nacken usw.



## Ziehen und Schieben

kräftigen die Muskulatur des ganzen Körpers, erhöhen vor allem Griffestigkeit und Standfestigkeit und werden dadurch bedeutungsvoll für das praktische Leben. Man betreibt diese Übungsart häufig in Spielform. Dann wird neben der Kraft die Gewandtheit und die Schlagfertigkeit, die den günstigen Augenblick erfassen muß, gefördert.

Es sind mann- und wehrhafte Übungen. Oft stehen die Gegner Leib an Leib, Sieg und Niederlage treten klar und empfindlich für Ehrgefühl und Eitelkeit hervor. Deutlich zeigen sich Mut und Entschlossenheit auf der einen, Furcht und Zaghaftigkeit auf der anderen Seite. Ferner gilt es, zwischen voller und roher Einsetzung der Kraft zu entscheiden, Mäßigung und Selbstbeherrschung zu üben. Daher ist diese Übungsart auch von großer psychologischer Bedeutung.

### Arten des Ziehens und Schiebens.

Ziehen und Schieben entsprechen einander als gegensinnige Bewegungen. In der einfachsten Form wird jenes durch die Tätigkeit der Beuger, dieses durch die der Strecker hervorgebracht. Aber schon durch eine Ausführung in Kehrt bringt die Tätigkeit und Kraftäußerung der einen die Wirkung der anderen hervor. Die Einteilungsprinzipien können verschieden sein:

#### A. Die Kraft äußert sich:

- a. nach vorn: 1. Schieben, Brust gegen Brust. 2. Ziehen, Rücken gegen Rücken,
- b. nach hinten: 1. Schieben, Rücken gegen Rücken. 2. Ziehen, Brust gegen Brust,
- c. nach der Seite: Ziehen und Schieben seitwärts.

#### B. Der Widerstand setzt an:

- a. im Nacken: Das Nackenziehen (bei den Matrosen beliebt),
- b. im Kreuz: Tauziehen im Viereck, bez. im Kreis,
- c. am Rücken: Schieben, Rücken gegen Rücken,
- d. an der Brust: Schieben, Brust gegen Brust (der Fingerkampf des Jiu-Jitsu),
- e. an den Ellenbogen,
- f. an den Händen,
- g. an einem Finger (Mittelfinger): Hafeln.

C. Es werden benützt:

- a. keine Geräte, Fassung: an den Händen oder an den Handgelenken,
- b. Geräte: Stab, Ring, Tau usw.

Die Formen und damit das System lassen sich durch Kombinationen erweitern, doch sind schon von den genannten manche für den Schulbetrieb kaum verwendbar.

## 1. Turnjahr.

### Spiele und Spielformen.

II. Die Übungen werden zunächst in einer Abt. ausgeführt. Dabei erklärt der Lehrer Betrieb und Regeln. Nun überträgt er die Leitung bald dem einen, bald dem andern Spielführer, so daß diese befähigt werden, ihre Abt. dann selbst zu leiten.

Werden weiterhin Erklärungen, Korrekturen, Verbote nötig, so unterbrechen wir das Spiel durch einen Pfiff. Daraufhin steht alles still. Wir befehlen Aufstellung in einer Linie, und nun erfolgt die Erklärung.

Wir erklären, befehlen, korrigieren nur, wenn wir sicher sind, daß alle uns hören und verstehen. Außerdem erreichen wir, daß die Unterbrechungen den Spielern lästig werden, und daß sie sich deshalb selbst vor Fehlern hüten.

Auch bei Streitereien oder störendem Geschrei wird das Spiel unterbrochen und, wenn eine Warnung nicht genügt, für die betreffende Stunde ganz aufgegeben.

Je strenger man diese Vorkehrungen von Anfang an handhabt, desto eher gewöhnen sich die Schüler an ruhiges, geordnetes Spiel. Ist müßtes Spielen erst einmal eingerissen, dann ist Abgewöhnung schwer.

III. 1. Ringender Kreis (1. Form). Im enggeschlossenen Kreise *Fassung Arm in Arm!* Nun bewegt sich der Kreis rückw. Wer losläßt, so daß der Kreis reißt, muß austreten.

a) Langsames Rückwärtsgehen. b) Rasches, ruckhaftes Rückwärtsgehen. (Dabei rufen bei uns die Schüler „Puff!“ und nennen die Übung „Pulver“.)

2. Goldene Brücke, bekanntes Spiel. Das bei Guts Muths angegebene lange Zwiagespräch bleibt weg.

3. Katze und Maus, bekanntes Spiel, ist möglichst bald mit zwei Katzen zu spielen.

## 2. Turnjahr.

4. Grenzjagd. Es ist das bekannte Jagdspiel in der Art des gleichfalls bekannten Spieles „Schwarzer Mann“ betrieben, also bestimmte Grenzen, Ablauf auf Befehl, nur der Jäger darf schlagen, die Hunde dürfen nur halten, der Gefangene darf sich befreien, andere dürfen ihm dabei helfen.

5. Glucke und Geier, ein bekanntes Spiel.

6. Mauerbrechen (auch Hecke oder Gefängnis genannt), bekanntes Spiel. Man stellt bald nach Einübung mehrere Gefangene ein.

a) Fassung Arm in Arm. b) Hand in Hand.

## 3. Turnjahr.

7. Bärenschlagen (Urbär), bekanntes Spiel, zunächst ohne Ketten und Kettesprengen zu betreiben.

Wo Bäume die Entfaltung einer längeren Kette hindern, läßt man in mehreren Ketten auslaufen.

## Tauziehen.

II. Die vier Spielabteilungen (gleiche Schülerzahl) stehen an den Längsseiten des Kampfplatzes. Das 15 m lange Tau liegt in der Mitte. Seine Mitte ist durch ein Bändchen bezeichnet. 5 m von der Mittellinie (Strich auf dem Boden) sind die Außenlinien auf den Boden eingerit. Fig. 44.

Reihenfolge der Kämpfe: A gegen B — C : D — A : C — B : D — A : D — B : C. Es ist dafür zu sorgen, daß jede Partei einmal im rechten, einmal im linken Felde kämpft.

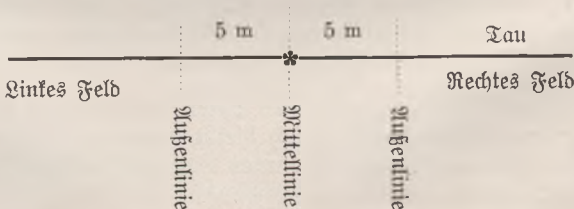


Fig. 44.

**Verlauf des Kampfes:** Die beiden Parteien stellen sich am Tau auf. Die Vorderleute müssen wenigstens einen Meter von der Mittellinie entfernt sein. *Fertig!* Die Parteien stehen still. *Los!* Rasches Erfassen des Taus und Ziehen. Sobald die Taumitte eine Außenlinie überschreitet, ist der Kampf entschieden: *Halt!* Das Tau darf erst losgelassen werden, wenn es zur ersten Lage zurückgebracht ist. Ist die Entscheidung nach  $\frac{1}{2}$  Minute noch nicht gefallen, so ruft der Lehrer: *Halt!* und stellt fest, wieviel volle Meter die Taumitte zugerückt ist. Der volle Sieg zählt 5 m. Jede Partei merkt sich soviel Punkte, als sie im Kampfe Meter gewonnen hat. Die Punkte eines späteren Ganges werden den ersten Punkten zugezählt.

Um bei Wiederholung des Kampfes in der nächsten Stunde neue und doch möglichst ebenbürtige Parteien bilden zu können, ist die **Punkt methode** zu empfehlen:

*Nach der Reihenfolge der gemerkten Punkte in einer Reihe — antreten! Abzählen* in folgender Art: 1 — 2 — 3 — 4 — 4 — 3 — 2 — 1 — 1 — 2 usw. Damit sind die neuen Parteien gebildet, die ihre Plätze an der Seitengrenze einnehmen. Jeder Schüler zählt die Punkte, die seine Partei im neuen Kampfe erringt, seinen früheren zu.

Aus der Erfahrung können wir feststellen, daß sich die Schüler ihre Punkte gut merken, und daß sie sich gegenseitig kontrollieren. Wer sie dennoch vergessen hat, oder wer beim letzten Kampfe gefehlt hat, tritt bei der Einteilung auf dem linken Flügel an.

Eine Gedächtnisbelastung liegt in dieser Punktmethode nicht, weil es sich nur um Erinnerung an etwas Erlebtes handelt.

Nachdem diese äußeren Vorkehrungen, soweit vorher nötig, getroffen bez. eingeübt sind, gehen wir über zur Ausführung, also

### III. 8. Tauziehen nach Punkten.

#### 4. Turnjahr.

#### **Spiele und Spielformen:**

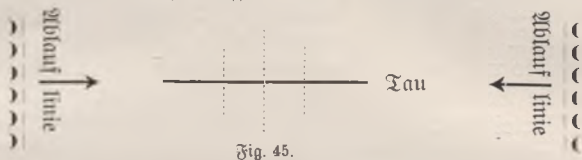
9. Ringender Kreis. (2. Form.) Wie Üb. 1 aber

a) Fassen der Hände. b) Der Handgelenke. Langsam zurückgehen!



**Tauziehen:**

IV. 10. Tauziehen mit Anlauf. Betrieb wie Üb. 8, nur stellen sich die kämpfenden Parteien an der Ablauflinie in Stirnreihe auf, Fig. 45, und es erfolgt auf *Los!* zunächst ein Wettlauf nach dem Tau. Die Wettlauflänge richtet sich nach den Raumverhältnissen.



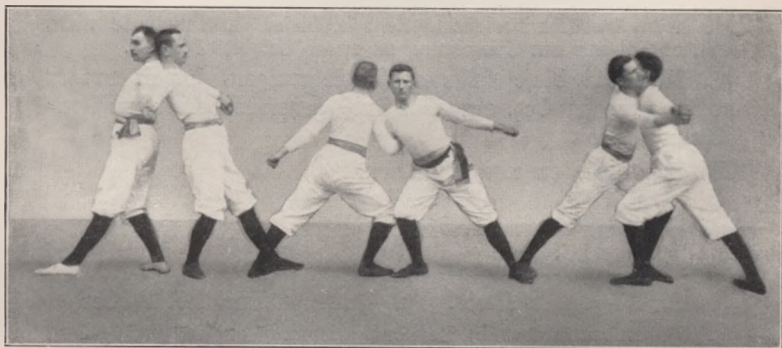
## 5. Turnjahr.

**Spiele und Spielformen:**

11. Massenziehkampf Hand in Hand. Bekanntes Spiel.

**Tauziehen:**

IV. 12. Tauziehen im Kreis. Das an den Enden zusammengeknüpfte Tau bildet einen Kreis. Einen Meter entfernt nach der Mitte wird ein zweiter Kreis in den Boden gerigt. Die Schüler einer Spielabteilung treten in den Seilkreis, fassen in gleichen Abständen von einander das Tau, legen es über Kreuz und Hüften und versuchen sich rückwärts zu bewegen. Wer den Innenkreis berührt, hat verloren.



## 6. Turnjahr.

**Spiele und Spielformen:****13. Türkenkopf, ein bekanntes Spiel.**

Statt der bei Guts Muths beschriebenen Vorrichtung werden drei Holzstäbe zu einem Dreifuß zusammengebunden bez. mit einem Springhut überdeckt.

**Zanziehen:** Üb. 8 wiederholen.

**Ziehen und Schieben zu Paaren.**

I. 14. Widerstandsübungen, d. h. Ziehen, bez. Schieben wird von dem an Kräften Überlegenen nur mit so viel Kraft ausgeführt, daß die Gegner a u f d e m P l a z e bleiben.

Oder es wird vorher bestimmt, wer nachgeben muß. Er hat das aber so auszuführen, daß der Gegner nur allmählich und mit Anspannung aller Kräfte vordringt. a) Ziehen, Brust gegen Brust. Die beiden Hände gefaßt, ähnlich wie Fig. 49. b) Ziehen, Rücken gegen Rücken, ähnlich wie Fig. 50. Die Hände ineinander gefaßt. c) Ziehen, Seite gegen Seite. Die r. (l.) Hände am Handgelenk gefaßt, ähnlich wie Fig. 51. d) Schieben, Brust gegen Brust. Die Finger bei ausgebreiteten Armen ineinander geflochten. Fig. 48. e) Schieben, Rücken gegen Rücken. Arme ausgebreitet, Finger ineinander geflochten. Zu Anfang hohles Kreuz, so daß nur Schulter an Schulter liegt. Fig. 46. f) Schieben, Seite gegen Seite. Die r. (l.) Arme im Ellenbogen verschränkt, Achsel an Achsel. Fig. 47.

Es werden zunächst die Stellungen geübt, dann die Widerstandsübungen auf kürzere, später längere Dauer ausgeführt.



## 7. Turnjahr.

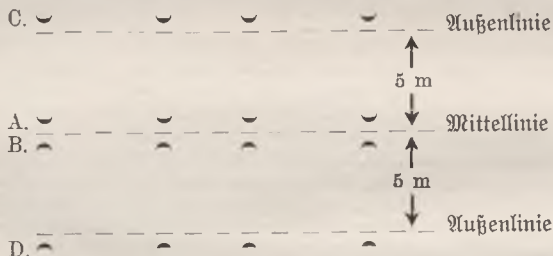
**Spiele und Spielformen:**

15. Linienkampf. Je 2 Schüler stehen auf einer Linie, r. (l.) Fußspitzen aneinander und die entsprechenden Hände gefaßt. Fig. 52. Es gilt, den Gegner durch Ziehen oder Schieben von der Linie abzubringen. Betrieb wie Üb. 16.

**Tanzziehen:** Üb. 10 wiederholen.

**Ziehen und Schieben zu Paaren:**

II. Vier Schüler bilden eine Gruppe, die für sich kämpft. Während A und B kämpfen, sind C und D Kampfrichter, dann umgekehrt.



**Verlauf des Kampfes:** *Achtung!* Die Gegner treten an. *Fertig!* Handefassen, Stellung. -- *Los!*



Jeder Kampf dauert  $\frac{1}{2}$  Minute. Sobald eine Außenlinie berührt wird, ist der Kampf entschieden und bringt dem Sieger 2 Punkte ein. Wird er unentschieden abgebrochen, so merkt jeder Gegner einen Punkt. Seitliches

Nusweichen gilt als verloren, desgleichen Fallen. Alles übrige: Reihenfolge der Kämpfe, Abdieren der Punkte, Neubildung der Gegner wie beim Tauziehen S. 52.

Nachdem diese Vorkehrungen getroffen, bez. eingeübt sind, gehen wir über zu

### III. 16. Ziehen und Schieben nach Punkten.

a) Schieben, Rücken gegen Rücken. Fig. 46. b) Brust gegen Brust. Fig. 48. c) Ziehen, Brust gegen Brust, entsprechend Fig. 49 ohne Stab. d) Seite gegen Seite, entsprechend Fig. 51.

## 8. Turnjahr.

**Tauziehen:** Üb. 8 wiederholen.

### Ziehen und Schieben zu Paaren:

IV. 17. Ziehen und Schieben am Eisenstab. Betrieb wie Üb. 16.

a) Schieben, Brust gegen Brust, entsprechend Fig. 48 mit Stab.  
b) Ziehen, Brust gegen Brust. Fig. 49. c) Rücken gegen Rücken. Fig. 50.  
d) Seite gegen Seite. Fig. 51.

## 9. Turnjahr.

**Tauziehen:** Üb. 10 wiederholen.

### Ziehen und Schieben zu Paaren:

IV. 18. Hakeln. Seite gegen Seite in Grätschstand. Die Mittelfinger der r. (l.) Hände haken ineinander. Es gilt, den Gegner aus seiner Stellung herüberzuziehen. Betrieb wie Üb. 16.

19. Schieben, Brust gegen Brust im Kreis. Die Gegner befinden sich in einem Kreis von 5 m Durchmesser und suchen einander aus diesem zu drängen. Seitliches Nusweichen ist hierbei nötig und geboten. Betrieb wie Üb. 16.

a) Ohne Stab. Fig. 48. b) Mit Stab.

20. Ziehen am Langstab, Rücken gegen Rücken. Der Stab liegt über der Achsel. Fig. 50. Betrieb wie Üb. 16.

## Stoßen und Schlagen

hat bei dem beschränkten Betrieb, den diese Übung im Schulturnen finden kann, weniger Einfluß auf die Kräftigung der Muskulatur als auf die Ausbildung von Auge, Arm und Hand. Es kommt also als treffliche Schlagfertigungsübung und Koordinationsübung in Betracht. Faustkampf und Fußballspiel entwickeln Mut.

### Arten des Stoßens und Schlagens.

Die Bewegung wird ausgeführt:

A. Mit den Armen:

- a. gradlinig: Stoß. 1. Ohne Waffe: Bogen. 2. Mit Waffe,
- b. im Bogen: Schlag. 1. Ohne Waffe: Faustkampf, Faustball. 2. Mit Waffe: Hiebfechten. 3. Mit anderen Geräten: Tennis-, Tamburinschlagen, Schlagball u. a.

B. Mit den Füßen: Fußball.

C. Mit Armen und Beinen: Schwimmen.

D. Mit anderen Körperteilen: Hinkampf, Kopfstoß beim Fußball u. a.

### 1. Turnjahr.

#### Hinkampf.

I. 1. Die verschiedenen Bewegungen beim Hinkampf nach Befehl. Aus der *Freiübungs* aufstellung: *Zu Paaren, Gesicht gegen Gesicht!*

a) Arme auf der Brust verschränkt, Vorwärtshüpfen auf dem l. (r.) Bein, Stoß auf den Gegner und zurück auf den Platz. b) Desgl., doch wird der Stoß seitw. ausgeführt, indem vor dem Stoß  $\frac{1}{4}$  Drehung r. (l.) ausgeführt wird. c) Die G., dann die B. weichen dem Stoße aus durch Rückwärtshüpfen. d) Durch Seitwärtshüpfen.

II. Vier Schüler bilden eine Gruppe. Jede Gruppe übt in einem besonderen Kreise von 5 m Durchmesser. Der Kampf dauert 1 Minute, wenn er nicht früher entschieden wird. Wer auf den andern Fuß niedertritt oder die Kreislinie berührt bez. überschreitet, verliert. Alles übrige: Zeit, Reihenfolge, Punkte, Neugruppierung siehe S. 56.

Nach diesen Vorkehrungen gehen wir über zu

III. 2. Hinkampf nach Punkten.



## 2. Turnjahr.

IV. 3. „Horatier und Curiatier“, eine Spielform: Hinfkampff in Mannschaften von 3 Schülern. Der Kampf währt so lange, bis die drei Mann einer Gruppe niedergetreten, also tot, sind. Jeder Überlebende der Gegner zählt einen Punkt für die Partei. Reihenfolge der Kämpfe, Neubildung der Parteien wie beim Tauziehen. S. 52.

## Ballschlagen und Stoßen.

II. Der Platz ist in Schlagmal und Feld geteilt, in jenem stehen die Schläger, in diesem die Fänger.

An Schlaggeräten und Bällen müssen so viel vorhanden sein, daß die Schüler einer der vier Spielparteien damit ausgerüstet werden können. Diese schlagen in freier Weise den Ball ins Feld. Wer ihn auffängt, wechselt mit dem, der ihn geschlagen hat, die Rolle und den Platz.

Sind weniger Geräte vorhanden, so stellt man von vornherein fest, wer schon Geschick und Übung im Schlagen hat, und beschäftigt diese mit anderem.

III. 4. Ballschlagen mit dem Tamburin. Über die Gerätschaften siehe Regelheft VI des 3.-A.

Auch das Schlagen mit dem Tennisschläger (Raket) kann hier geübt werden.

## 3. Turnjahr.

IV. 5. Tamburinball, ein bekanntes Spiel (siehe VI. Regelheft des 3.-A.) kann nur vorübergehend und bis zur ersten Erlernung der Spielregeln betrieben werden. Der weitere Betrieb gehört auf den Spielplatz bez. in die Spielstunde.

## Trockenschwimmen.

II. Bei diesen Übungen sind alle Schüler auszuschließen, die schon schwimmen können.

Folgende „Trocken-Schwimmübungen beim unentgeltlichen Schwimmunterricht Dresdner Volksschüler, erteilt durch den Dresdner Turnlehrerverein“, sind aufgestellt von Oberlehrer Max Klähr.

II. Ausgangshaltung: Arme hochgehoben, Finger festgeschlossen und aneinandergesetzt. Fig. 53.

Zählen: Eins, zwei, drei und, im  $\frac{3}{4}$ -Takt, Tempo „drei- und“ je  $\frac{1}{8}$ .

### III. 6. Armübung.

Eins: Die Hände werden etwas nach außen gedreht, die Arme langsam bis zur Schulterhöhe gesenkt. Fig. 54.

Zwei: Die Hände (Finger festgeschlossen) werden im kurzen Bogen an der Brust vorüber vor das Kinn geführt, bis die Handteller wieder aneinanderliegen, wie bei Fig. 55. 57. Während 1 und 2 wird eingeatmet.

Drei: Die Arme werden zur Ausgangshaltung nach oben gestoßen. Auf „und“ ist Pause. Während des 3. Tempos wird ausgeatmet. Fig. 53.

### 7. Beinübung.

Auf Eins! ist Pause.

Zwei: Knieheben I. Das Knie wird etwas nach außen gedrückt, die Fußspitze ist nach unten gestreckt. Die Ferse befindet sich in der Nähe des Standbeines. Es ist besonders darauf zu achten, daß ein Knieheben und nicht nur ein Fersenheben ausgeführt wird.

Drei: Die Fußspitze wird angezogen und das Bein kräftig seitwärts weit nach außen gestoßen und sofort (ohne Pause) auf „und“ kurz und schnell in die Grundstellung zurückgeführt.

Dasselbe r.

8. Rumpfbeugen vorw., Kopf weit zurückgebeugt: Armübung. Fig. 56. 57.



53

54

55

56

57

9. Beinübung (beidbeinig), in folgender Form: 1. Pause, 2. Kniebeugen, 3. Hüpfen in die Seitgrätschstellung und sofort Hüpfen in die Grundstellung.

10. Beinübung (beidbeinig) im Liegestütz auf dem Boden ausgeführt.

11. Arm- und Beinübung verbunden, ein Bein übt.

12. Arm- und Beinübung verbunden, mit Hüpfen wie Üb. 9. Fig. 53—55.

13. Armübung nach Zweizählen. } (Näheres hierzu Üb. 15.)

14. Beinübung nach Zweizählen. }

15. Arm- und Beinbewegung wie Üb. 11. Es wird aber nur „zwei“ gezählt. Auf „Eins“ (langsam g e d e h n t gesprochen): Armübung (1. und 2. Tempo). Beinübung. (1. Tempo), die Arme beginnen eine Halbzeit früher. Auf „Zwei“ (kurz gerufen) Armübung. (3. Tempo) Beinübung (2. und 3. Tempo.) Also auf „Eins“: B e u g e n der Glieder und E i n a t m e n, auf „Zwei“: S t r e c k e n und A u s a t m e n.

16. Übung 12 nach Zweizählen.

IV. 17. A m G e r ä t.

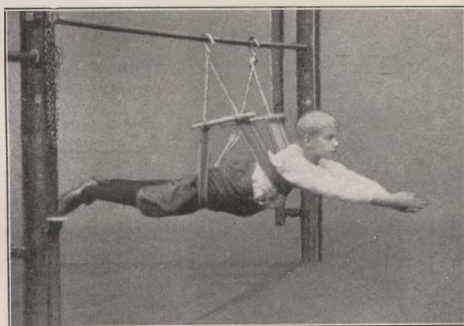
Die Beinübungen lassen sich im Streck- oder Beugehang am Reck oder an den wagerechten Leitern einüben. Ferner: die Schüler legen sich auf eine Bank, den Schwebebaum oder in einen breiten Gurt, Fig. 58, welcher am Barren, Reck oder an den Ringen befestigt wird, auf die Schwebekanten, den Barren, oder den Boden und üben erst die Arm-, dann die Beinübungen und die Verbindung beider, erst nach Dreizählen, dann aber fleißig nach Zweizählen.

#### 4. Turnjahr.

##### Ballschlagen und Stoßen:

III. 18. Ballschlagen mit dem Stab. Über die Geräte siehe Regelheft III des 3.-A.

III. 19. Fußball in Gasse, eine Spielform. Ein Paar Springständer werden durch eine Schnur (weißes Band) in 2 m



Höhe gespannt, miteinander verbunden. 20 m davon entfernt steht eine zweite derartige Vorrichtung, so daß eine Gasse von 20 m Breite entsteht. Die Schnuren sind so lang, daß eine Partei, in Stirnreihe aufgestellt, bequem darunter Platz hat.

Es gilt den Fußball (ein Hohlball, bestehend aus Gummibläse und Lederhülle) mit dem Fuß *u n t e r* der Schnur des Gegners hindurchzustößen. Aufhalten oder Zurückstoßen mit dem Körper oder den Händen ist gestattet. Bleibt der Ball im Felde liegen, so stoßen ihn die 2 Treiber, die sich in der Gasse aufhalten, nach der Schnur der Gegner. Die Spieler der Parteien dürfen nur wenig Schritte ins Feld vordringen.

### 5. Turnjahr.

IV. 20. Schlagball ohne Einsenker, bekanntes Spiel, siehe Regelheft III des B.-M.

### Faustkampf

soll einen Einblick in die Elemente des Fechtens geben.

In Klassen mit geringer Schülerzahl kann dafür Stabfechten eingesetzt werden.

Wenn der Lehrer diese Übungen für bedenklich halten sollte, so mag er die dafür verwendbare Zeit dem Ringen zuschlagen. Andererseits sind einige Versuche mit diesen Übungen wohl anzuraten. Sie werden bald zeigen, daß die Übung wertvoll und ihr Betrieb harmlos ist.



Der Gefahr, daß einzelne Schüler sich zu Roheiten verleiten lassen, ist durch folgendes zu begegnen:

II. Ziel des Angriffs ist der rechte Oberarm des Gegners. Es kommt nicht darauf an, dem Gegner wehe zu tun, sondern das Ziel des Angriffs zu erreichen bez. den Angriff richtig zu parieren. Man muß gleichwertige Gegner zusammenbringen, am besten durch eigene

**Wahl.** Angriff lange Zeit nur auf Befehl, ehe man zu freiem Angriff übergeht. Ausschließung von der weiteren Übung bei Roheit.

**Aufstellung:** Kreis von Paaren, Gesicht gegen Gesicht. *L. — um! Seitschreiten l. zur Grätschstellung — stellt!* Jeder Schlag beginnt aus der Auslage. Fig. 59. Nach jedem Schlage zunächst in die Auslage zurück!

**III. 21.** Die vier Schläge des Hiebfechtens und die Deckungen:

a) **Speichhieb:** von oben her — **Deckung:** Aufwärtsbewegung des Armes.

b) **Elhieb:** von unten her mit Drehung des Armes, Daumen-  
seite nach innen — **Deckung:** Abwärtsbewegung.

c) **Risthieb:** von l. her — **Deckung:** die Hand wird nach außen geführt.

d) **Kammhieb:** in einem Bogen nach r. hin um den Arm des Gegners und Drehung des Armes, Daumen-  
seite nach außen — **Deckung:** der Ellenbogen wird nach innen gedrückt.

Die Schläge werden erst in der Reihe, dann außer der Reihe, mit und dann ohne Nennung des Schläges geübt.

## 6. Turnjahr.

### Ballschlägen und Stoßen:

**III. 22.** Faustballschlägen, eine Spielform. Die beiden Parteien sind beliebig über ihr Faustballfeld (siehe Regelheft I des Z.-M.) verteilt. Der Faustball wird von einem Schüler mit der linken Hand emporgeworfen und beim Niederfallen von unten her mit der geballten rechten Faust über die Schnur geschlagen. Die Gegner fangen ihn aus der Luft auf und schlagen ihn aufs neue. Die Fehler zählen als Punkte für die Gegner, nämlich:

a) Nicht Auffangen. b) Berührung der Schnur durch den Ball.  
c) Verfehlte Schläge. d) Schläge über die Grenzen des Spielfeldes hinaus.

Nach einiger Zeit kann man einen zweiten und dritten Ball ins Spiel geben, dann ist aber für jeden Ball ein Buchführer nötig.

**IV. 23.** Fußball ohne Aufnehmen des Balles (Assoziation) siehe Regelheft II des Z.-M.



**Faustkampf:**

IV. 24. Mehrere Schläge nacheinander (vgl. Üb. 21) erst mit, dann ohne Nennung der Schläge durch den Lehrer.

## 7. Turnjahr.

**Ball schlagen:**

IV. 25. Faustball im Viereck, eine Spielform. Durch vier Springständer und Schnuren, in 2 m Höhe gespannt, ist ein Feld von  $5 \times 5$  m abgegrenzt. Die ringsumherstehenden 4 Parteien suchen mit Faustschlag den Ball über die Schnur auf den Boden des Feldes zu bringen, die im Felde befindliche 5. Partei sucht das zu vereiteln. Gelingt es aber, so wechselt die Partei, die den Schlag geführt hat, mit der im Felde.

Nach der ersten Einübung können 2 und mehr Bälle verwendet werden.

26. Faustball, ein bekanntes Spiel, siehe Regelheft I des B.=A.

**Faustkampf:**

IV. 27. Finten, d. h. dem wirklichen Schläge geht die Bewegung wie zu einem anderen Schläge voraus. Der Gegner muß in entsprechender Weise rasch aus der Deckung des einen Schläges in die des andern übergehen. Erst mit, dann ohne Ansagen der Finte und der Schläge durch den Lehrer.

## 8. Turnjahr.

28. Die vier Angriffsarten (siehe Üb. 21) werden in Form des Stoßes ausgeführt. Die Deckungen sind die gleichen, doch genügen kleinere Bewegungen. Erst mit, dann ohne Ansagen der Stoße bez. Finten.

## 9. Turnjahr.

29. Stoß und Schlag in freier Folge.

## Ringen

ist die Turnart, in der sich die meisten Bewegungsarten vereinigen. Es besteht in Ergreifen, Halten, Ausweichen, Losreißen, Heben, Ziehen, Schieben, Stoßen u. a. Die Wirkungen, die diesen Turnarten eigen (vergleiche besonders das bei Ziehen und Schieben Dargestellte), vereinigen sich im Ringen. Es ist Kraft-, Gewandtheits-, Mut- und Schlagfertigkeit-übung.

Ringen ist nicht ungefährlich, besonders so lange Standfestigkeit und Körperbeherrschung noch wenig entwickelt sind. Deshalb sind dem eigentlichen Ringen zum Wurf Formen mit leichteren Aufgaben voranzuschicken.

Für die Übung der einzelnen Schwünge des Kunststringens reicht die Zeit nicht aus. Wir müssen uns auf die Erreichung einer gewissen Fertigkeit im Naturringen beschränken.

### Arten des Ringens.

- A. Ringen um einen Gegenstand, nämlich
  - a. um den großen Ball (Symbol der geraubten Beute),
  - b. um den Stab (Symbol der Waffe).
- B. Ringen um Griff:
  - a. Ringen um den ganzen Griff,
  - b. Losreißen aus dem ganzen Griff,
  - c. Ausheben im halben Griff.
- C. Ringen im Kreis.
- D. Ringen zum Wurf, und zwar
  - a. zum halben Wurf, so daß der Gegner mit irgend einem andern Körperteil als mit den Füßen (z. B. Hand, Knie usw.) den Boden berührt,
  - b. zum Wurf, so daß der Gegner mit der Rückseite (Gesäß oder Rücken oder, in der strengsten Form, mit beiden Schultern) den Boden berührt. Dabei sind erlaubt Griffe
    - 1. von den Hüften bis zur Schulter (griechisch-römischer Ringkampf),
    - 2. am ganzen Körper (freies oder Schweizer Ringen).

## 1. Turnjahr.

## Ringen um einen Gegenstand.

II. Aufstellung, Reihenfolge, Punkte, Neubildung der Gegner wie beim Ziehen und Schieben Seite 56. Die Kampfplätze der einzelnen Gruppen sind weit von einander entfernt. Kommen 2 Gegner so weit von ihrem Platze weg, daß sie ein anderes Ringerverpaar stören, so haben sie am Stellplatze von neuem zu beginnen, desgleichen, wenn einer der Gegner bei einem Kampfe fällt, wo es nicht um den Wurf gilt. Fällt er in demselben Gange ein zweites Mal, so hat er verloren.

Wird der Kampf wüst betrieben, so wird bestimmt, daß der Fall auch nur eines Gegners den Kampf für beide ungiltig macht (0 Punkt). Schmerzhaft und gefährliche Griffe, sowie absichtliches Beinstellen, Kipeln usw. ist verboten.

Nach der Einübung dieser äußeren Vorbereitung gehen wir über zu

III. 1. Ringen um den großen Ball. Beide Schüler fassen den Ball mit völlig gleichem Griff in beiden Armen. Es gilt, dem Gegner den Ball zu entreißen. Der Kampf ist entschieden, wenn einer der Gegner den Ball völlig losgelassen (keine Hand mehr daran) hat. Der Sieger hat dadurch zwei Punkte erreicht. Ist der Kampf innerhalb einer Minute nicht entschieden, so merkt jeder Gegner einen Punkt.

## 2. Turnjahr.

IV. 2. Ringen um den großen Ball (2. Form). Nur einer der Gegner faßt den Ball und zwar möglichst fest, der andere sucht Griff am Ball zu gewinnen und ihn dem Gegner zu entreißen. Gelingt das letztere, so ist er Sieger und zählt 2 Punkte, im andern Fall der Gegner. Nach einer halben Minute beginnt der Kampf aufs neue mit vertauschten Rollen.

## 3. Turnjahr.

IV. 3. Ringen um den Eisen- (oder kurzen Holz-) Stab. Beide Gegner fassen mit Untergriff I. am Ende des Stabes,

so daß die Spitze nicht vorsteht, r. mit Aufgriff dicht neben der Hand des Gegners am andern Ende. Fig. 60. Alles übrige wie Üb. 1.



60

#### 4. Turnjahr.

### Ringern um Griff.

#### I. 4. Stellungen, Griffe und Bewegungen des Ringens.

Weitgeöffneter Kreis von Paaren, Gesicht gegen Gesicht. In Haltausführung, dann auch in Taktausführung.

a) **Untergriff oder ganzer Griff.** Beide Arme des G. liegen unter denen des B., dabei faßt eine Hand das andere Handgelenk (Verschränken der Finger verboten!)

b) **Halber oder Brudergriff.** Ein Arm liegt unter, der andere über dem des Gegners.

c) **Ganzer Griff von hinten her.**

d) **Ausheben.** Der G. hebt den B. im ganzen (oder halben) Griff empor, so daß dieser mit beiden Füßen den Boden verlassen muß.

e) **Hinüberzingen.** Der G. faßt mit ganzem Griff und schwingt den Gegner, indem er selbst  $\frac{1}{2}$  Dr. ausführt, auf die andere Seite.

f) **Wurf.** Der mit ganzem Griff gefaßte Gegner wird geworfen, doch nur so weit, daß er den Boden mit den Schultern noch nicht berührt.

Diese Elemente werden in verschiedene Aufgaben zusammengefaßt. Dabei werden die Übungen so weit möglich als Widerstandsübungen (siehe S. 55) geturnt. Beispiele: Der G. soll aus dem halben zum ganzen Griff gelangen. Der B. soll hinübergeschwungen und dann geworfen werden. Der G., von hinten her mit ganzem Griff gefaßt, soll sich drehen, so daß er dem Gegner das Gesicht zuwendet. Der B. soll ausgehoben und dann geworfen werden usw.

II. Der Betrieb ist gleich dem beim Ringen um einen Gegenstand. S. 66.



61

62

III. 5. Losreißen aus dem ganzen Griff. A faßt B, Gesicht gegen Gesicht, mit ganzem Griff. Dieser sucht sich auf irgend eine Weise völlig loszureißen. Gelingt das, so hat er 2 Punkte, im andern Falle A. Nach einer halben Minute Neubeginn des Kampfes mit vertauschten Rollen. Fig. 62.

6. Desgleichen, aus dem ganzen Griff von der Rücken-  
seite her. Fig. 61.

### 5. Turnjahr.

IV. 7. Aus dem halben Griff Ringen um den ganzen Griff. Die Gegner fassen einander mit halbem Griff und suchen ganzen Griff zu erlangen. Gelingt das einem, so kann der andere wieder loszukommen suchen. Nach einer Minute wird der Kampf durch einen Pfiff des Lehrers abgebrochen. Der Griff, der in diesem Augenblick erreicht ist, entscheidet und zwar: Ganzer Griff = 2 Punkte, halber Griff = 1 Punkt.

Ganzer Griff ist nur dann erreicht, wenn der Schüler die Hände hinter dem Rücken des Gegners zusammenfassen kann.

8. Aus der freien Aufstellung (die Gegner berühren einander nicht) zum ganzen Griff zu gelangen.

9. Ausheben im halben Griff. Fig. 63.

Man kann später auch gestatten, daß versucht wird, ganzen Griff zu erlangen, wodurch dann das Ausheben leichter wird.

### 6. Turnjahr.

#### Ringen im Kreis.

II. Entsprechend Schieben im Kreis S. 57.

III. 10. Aus der Aufstellung mit halbem Griff.

IV. 11. Aus der freien Aufstellung.



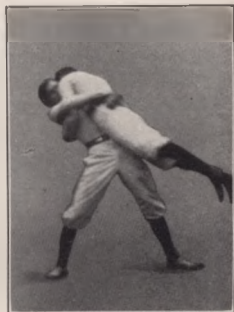
## 7. Turnjahr. Ringen zum Wurf.

II. Die Übungen müssen auf lockerem Boden ausgeführt werden. Je drei Gruppen (also 12 Mann) bilden einen Kreis. Die augenblicklich Unbeteiligten halten die Ringer im Kreis und schützen sie vor dem Fall gegen Bordkante, Springständer usw.

### III. 12. Ringen zum halben Wurf.

a) Aus ganzem Griff des einen, Kampfdauer 1 Minute, dann Wechsel der Rollen.

b) Aus halbem Griff Kampfdauer 2 Minuten. c) Desgl. bei freier Aufstellung.



63

## 8. Turnjahr.

IV. 13. Griechisch=römischer Ringkampf. Ausgangsstellungen wie bei Üb. 12.

Nach einiger Übung und besonders bei kleiner Schülerzahl kann der Kampf auf 3 Minuten Dauer oder bis zur Entscheidung ausgedehnt werden.

Sofern der Lehrer das bei Üb. 13 und 14 unvermeidliche Bodensingen aus dem Schulturnbetrieb verbannen will, begnüge er sich statt dieser Übungen mit Wiederholung der Üb. 12, rechne aber nur Niederfallen auf Gesicht oder Rücken als Niederlage.

## 9. Turnjahr.

IV. 14. Freies oder Schweizer Ringen.

## Werfen.

Wenngleich unsere Kulturerrungenschaften an Stelle des Wurfgeschosses die Schießwaffe gesetzt haben, so bleibt doch der praktische Wert eines weiten und sicheren Wurfes bestehen.

Seine körperliche Wirkung äußert sich auf Arm- und Schultermuskulatur, dann aber auch auf die Rücken- und

Heinmuskeln. Welch bedeutende Rolle letzteren beim Wurf zukommt, wird durch den Umstand bewiesen, daß gute Werfer zumeist auch gute Springer sind. Werfen stellt eine vorzügliche Verbindung von Kraft- und Geschicklichkeitsübung dar. Das vom Werfen unterrichtlich nicht trennbare Ballfangen erweist sich als Geschicklichkeits- und Schlagfertigungsübung. Es übt, ebenso wie der Zielwurf, in hervorragender Weise das Auge.

Näheres siehe Schmidt, Unser Körper, S. 532.

### Wurfarten.

Der Wurf entsteht dadurch, daß durch die Bewegung des Armes dem Geschosß Anfangsgeschwindigkeit und Richtung mitgeteilt wird. Diese Armbewegung bildet daher das Unterscheidungsmerkmal der Wurfarten. Sie kann sein

A. ein Stoß, hervorgebracht

- a. durch Streckung des gebeugten Armes: Steinstoß,
- b. durch Beugung und Streckung des anfänglich nach hinten gestreckten Armes: Steinwurf, Wurf mit dem kleinen Ball, Stab- oder Gerwurf,

B. ein Schwung durch

- a. die senkrechte Ebene und bildet
  1. nur den Teil eines Kreises: reiner Schwadwurf, Wurf der Kegelfugel,
  2. annähernd einen Kreis bis mehrere Kreise: Schleuderwurf, Keulwurf, Hammerwurf,
- b. eine schräge, der wagerechten sich mehr oder weniger nähernde Ebene: Wurf mit dem großen Ball, Diskuswurf.

Diese Hauptformen können mannigfach variiert werden durch

- a. Zufügung von anderen Körperbewegungen zwecks Verstärkung des Schwunges, besonders
  1. Drehung um die Längsachse, 2. Anlauf,
- b. Veränderung des Erhebungswinkels:
  1. gestreckter Wurf, 2. Bogenwurf,
- c. Zufügung bestimmter Richtung:
  1. Weitwurf, 2. Hochwurf, 3. Zielwurf,
- d. die Art des Geschosses.

Nicht alle Würfe kann der Turnunterricht betreiben, insbesondere müssen unwichtige Nebenformen wie Wurf mit dem Bumerang, Wurf zwischen den Beinen hindurch, Wurf rückwärts usw. außer Betracht bleiben.

Die Wirkung des auf uns gerichteten Wurfs wird in dreierlei Weise aufgehoben, nämlich durch

a) Ausweichen, b) Parieren mit Hand, Schild, Stab (Symbol der Waffe), c) Auffangen (beidhändig, einhändig).

## 1. Turnjahr.

### Schockwurf mit dem kleinen Ball und Auffangen beidhändig.

I. 1. Markierter Schockwurf r. und l. mit dem kleinen Ball und (markierte) Auffangbewegung beidhändig. Fig. 64. 65.

a) Markierter Wurf r.: **Eins:** Mit einem mäßigen Rückschreiten r. Rückschwingen des r. Armes. **Zwei:** Der r. Arm schwingt mit geringer Kraftentfaltung unten hindurch nach vorn. — b) Desgleichen l. — c) Markierte Übung des Ballfangens (Bälle ablegen). Die Hände in Höhe der Augen nestartig aneinandergelegt. — d) Markierter Wurf der einen, markiertes Auffangen der gegenüberstehenden Reihe.

Bei vielen Wurfarten wird schon bei der markierten Übung das Gerät, mit dem dann der wirkliche Wurf ausgeführt

wird, zur Hand genommen, aber nicht abgeworfen. Soweit nötig, findet sich eine Beschreibung des Gerätes unter II. (Äußere Vorbereitung.)

II. Als Gerät dient der starkwandige (nicht gefüllte) Gummiball mit oder



64



65

66

ohne Filzüberzug (Tennisball). Für jeden Schüler muß ein Ball vorhanden sein.

Bei dürftiger Geräteausstattung wird man die Schüler veranlassen, ihren Ball selbst mitzubringen, der als Nothelf von ihnen selbst aus Watte und Stoff hergestellt werden kann. Auch der lederüberzogene Gummiball, der als „Schlagball“ im Handel ist, kann verwendet werden.

**Aufstellung** in 2 geöffneten Reihen einander gegenüber auf Linien, die 5 m voneinander entfernt sind.

Das Werfen jeder Reihe erfolgt zunächst auf Befehl, später in freier Weise, eine Zeitlang mit Werfen rechts, dann links.

**III. 2. Senkrechter Schockwurf und Auffangen des eigenen Balles.** Allmählich soll sich die Höhe des Wurfes steigern.

Den Übergang zum Auffangen des fremden Balles bildet das Werfen gegen eine Wand und Auffangen. Besonders ungeschickte Schüler wird man eine Zeitlang damit beschäftigen.

**3. Schockwurf r. (und l.) zum Nachbar und Auffangen.** Nur eine Reihe hat Bälle. Jeder zählt, wie viel Bälle er hintereinander auffängt. Als Mindestleistung wird gefordert

**4. Fünf Fangbälle nacheinander aus 5 m Entfernung.**  
**IV. 5. Dieselbe Übung auf weitere Entfernung.** Jedes Paar, das die Aufgabe auf 5 m Entfernung gelöst hat, übt sie einen, dann zwei, drei große Schritte weiter entfernt.

### Weitwurf mit dem kleinen Ball.

**I. 6. Markierter Weitwurf r. und l.** Jeder Schüler hat einen Ball zur Hand.

**Eins:** Das r. Bein wird hinter das l. auf die Fußspitze aufgestellt, so daß sein Schienbein fest gegen die l. Wade drückt. Beide Beine sind in den Knien ein wenig gebeugt (weiche, nicht steife Stellung!). Dazu schwingt der r. Arm mit dem Ball im Bogen hinüber auf die l. Körperseite, der Rumpf wird mäßig vorgebeugt, der l. Arm schräg zurückgeschwungen.

**Zwei:** Kräftiger Sprung (unterstützt durch den Druck der l. Wade) mit  $\frac{1}{4}$  Drehung r. zum Ausfall r. seitwärts. Der Körper wird dabei mäßig r. seitwärts gebeugt, der

r. Arm gestreckt im  $\frac{3}{4}$ -Kreis durch die Hochhebhaltung in die Seithebhaltung geschwungen, der l. Arm in der Wurfrichtung vorgehoben.

**D r e i:** Mit Wechselbeugen der Knie und  $\frac{1}{4}$  Drehung in den Ausfall l. vorwärts. Der r. Arm beugt mit seitwärts gehaltenen Ellenbogen in die Nähe des Kopfes und stößt scharf vorwärts (der Ball wird nicht abgeworfen), der l. schwingt zwanglos zurück. **V i e r:** Grundstellung.

Der Wurf entspricht dem gewöhnlichen Steinwurf. Erst, wenn die 1. Bewegung gut ausgeführt wird, wird die 2. angereicht usw. Endlich Ausführung in einem Zuge und Beurteilung beim Einzelnen.

**II. Geräte wie beim Schockwurf. A u f s t e l l u n g** in 2 geöffneten Reihen, 30 m von einander entfernt. Das Feld ist durch Springstäbe (oder Eisenstäbe) in Abschnitte von je 5 m geteilt, so daß jeder Turner selbst erkennen kann, wie weit er wirft. Jeder Schüler benutzt zum neuen Wurf den ihm zunächstliegenden Ball.

Wo der Raum des Turnplatzes für weite Würfe nicht ausreicht, muß entsprechend hochweit geworfen werden.

### III. 7. Weitwurf r.

a) Haltausführung. b) In einem Zuge. c) Kräftige Bewegung. d) Höhe des Wurfes. Als Mindestleistung wird gefordert

8. Weitwurf r. auf wenigstens 15 m.

### IV. 9. Die gleiche Übung auf 20, 25 m usw.

Dort, wo es die Verhältnisse gestatten, ist es zweckmäßiger, diese Übung zu ersetzen durch Werfen aus entsprechender Entfernung über einen Baum, über die Turnhalle usw.

**10. „Ball ins Nest“, eine Spielform.** Die beiden Grenzen eines 30 bis 40 m langen Feldes sind die Wurfmale zweier Parteien. Partei A ist mit Bällen ausgerüstet und wirft auf Befehl (später in freier Weise), B zerstreut sich im Feld und sucht die Bälle aus der Luft aufzufangen. Die gefangenen Bälle werden in das Nest der Partei gelegt (eine Mütze) und sind außer Spiel. Die übrigen Bälle werden von B aufgehoben und aus ihrem Wurfmale der Partei A zugeworfen. Sind alle Bälle gefangen, so ergibt die Zahl der Bälle im Nest jeder Partei den Sieg.

Hohe, weite Würfe! Absichtliches Schiefwerfen verboten.



7b. bis 10b. Weitwurf links, entsprechend den Übungen 7 bis 10.

**V. 11. Feststellung der Höchstleistung im Weitwurf.**  
Am zweckmäßigsten wird eine  $2\frac{1}{2}$  kg schwere Eisenkugel oder ein entsprechender Stein benutzt. Wurfart und Körperseite sind völlig freigestellt.

Jeder Schüler hat nur einen Wurf. Jeder volle Meter gilt einen Punkt. Aufstellung in 2 Reihen auf 10 m (in höheren Klassen 15, 20 m) Entfernung einander gegenüber. Das Feld ist durch Striche in Meterabschnitte geteilt. A der ersten Reihe wirft, A der zweiten Reihe folgt usw.

Hat man mehrere Gewichte von gleicher Schwere zur Verfügung, so läßt man A, B, C usw. der ersten Reihe rasch nacheinander werfen. Nun erst heben die Schüler der zweiten Reihe die Geschosse auf zum Wurf von ihrer Linie aus. Die ersparte Zeit kann man zu einem zweiten und dritten Wurf verwenden. Dann wird der beste Wurf jedes Schülers in die Statistik aufgenommen.

## 2. Turnjahr.

Üb. 11 wiederholen.

### Zielwurf.

**I. 12. Markierter Zielwurf mit dem kleinen Ball. Fig. 67—69.**

Linkshänder führen die Bewegung gegengleich aus.

**Ein:** Vorschreiten l., Vorheben des rechten Armes nach dem Ziel. Fig. 69. **Zwei:** Schwingen des gestreckten Armes unten hindurch nach rückwärts, dazu  $\frac{1}{4}$  Drehung r. (das r. Knie nach außen), linker Arm nach dem Ziel gehoben. Fig. 68. **Drei:** Wurfbewegung r., dabei  $\frac{1}{4}$  Drehung l., Ausfall l., der l. Arm zurückgeschwungen. Fig. 69. **Vier:** Grundstellung.

**II. Als Ziele** benutzt man das Schwing- oder Sturmbrett (oder Springbretter auf einen Bock gestellt) gegen eine Wand oder einen Baum gelehnt. Ein Kreis mit Kreide darauf gezeichnet, gibt den Zielpunkt.

Auch mancherlei andere Geräte oder besondere Vorrichtungen sind zu benutzen. Zielwurf nach Mitschülern s. Üb. 15.



69

68

67

Für jede der 4 Abteilungen muß ein Ziel vorhanden sein. Jeder Schüler hat einen Ball wie beim Schockwurf, S. 71. Wurf aller zugleich auf Befehl, später nacheinander in freier Weise.

Die Entfernung zum Ziel richtet sich nach der Größe desselben.

III. 13. Zielwurf mit dem kleinen Ball aus mittlerer Entfernung.

a) Haltung. b) Sorgfältiges Zielen. c) Zählen der Treffer.

14. Fünf Treffer nacheinander aus mittlerer Entfernung.

IV. 15. Zielwurf in Abteilungen.

Die 4 Ziele sind 5 m — 10 m — 15 m — 20 m entfernt. Fünf Treffer nacheinander berechtigen zum Übergang in die nächste Abteilung.

III. 16. Zielwurf nach stehenden Schülern. *Aufstellung* Fig. 70. Jeder T. der 3. und 4. Reihe hat einen Ball. Die 4. Reihe ist vorläufig untätig, die 3. wirft nach der 2. Die 1. hebt die abgeworfenen Bälle

IV.	—	—	—	—	—	Reserve
III.	—	—	—	—	—	Werfer
II.	—	—	—	—	—	Ziel
I.	—	—	—	—	—	Fänger

auf und reiht sich (außen herum!) hinten an. Nun rücken alle Reihen 5 m vor und vertauschen damit ihre Rollen. Wurf der ganzen Reihe gemeinsam auf Befehl.

Fig. 70.

Diese und die nächsten Übungen werden zur anregenden Spielform, wenn Sieg und Niederlage dabei festgestellt wird. Das kann auf verschiedene Arten geschehen:

a) Die Treffer (kenntlich dadurch, daß die Getroffenen in die Hochstellung gehen), die jede Reihe in Verlauf der Übung macht, werden zusammengezählt. b) Die Getroffenen treten aus, wenn ihre Reihe wieder das Ziel bildet. Die Reihe, die zuerst alle T. ihrer Vorderreihe abgeworfen hat, ist Sieger.

IV. 17. Wurf nach Schülern in Bewegung vom Rücken her. Betrieb wie Üb. 16, nur bewegt sich die zielbildende Reihe im Augenblick des Abwurfs vortw. und zwar:

a) Im Schritt. b) Im mäßigen Lauffschritt. c) Im Schnellauf.

18. Wurf nach Schülern in Bewegung von der Seite her. Betrieb wie Üb. 17, doch bewegt sich die zielbildende Reihe von der Seite her quer durch die Wurfbahn. Die entsprechende Hand schützt Ohr und Auge.

Achtung! Treffer von der Seite her sind meist mehr Zufall. Man wartet also, bis man das Ziel möglichst von der Rückenseite hat. Das Werfen erfolgt also nacheinander, nicht gemeinsam auf Befehl.

Eine vorzügliche Gelegenheit zur Übung des Zielwurfes ist an Wintertagen, wo sich „der Schnee gut ballt“, das **Schneeballwerfen**. Hierbei wird die Zeit, die sonst zum Zurückholen des Wurfgeräts gebraucht wird, erspart; hierbei können alle zugleich werfen, weil der Treffer durch die Hinterlassung seiner Spur sichtbar wird. Auch hierbei begnüge man sich nicht mit einer wüsten „Schneebataille“, sondern stelle allerlei Aufgaben. Nur dadurch wird Zielen und Werfen sorgfältig, und da eine deutliche Entscheidung dabei herauskommt, ist es den Schülern zuletzt interessanter als das regellose Werfen. Es sind die Übungen 13—18, die sich, zumeist in vereinfachter Form, hierzu trefflich verwenden lassen. Auch hierbei tut man gut, nicht alle Formen schon der untersten Klasse zu bieten, sondern auch den späteren etwas neues aufzuheben.

Die Aufstellung ist zu Anfang jeder Übung stets die gleiche in 2 Parteien, 10 bis 12 m voneinander entfernt.

a) I. Tj. Jede Partei erhält ein Ziel (Bock mit dagegen gelehntem Sturmbrett). Es ist das Festungstor, das beschossen wird. Nach einiger Zeit werden die Treffer gezählt.

b) II. Tj. Beide Parteien werfen gleichzeitig nach den Schülern der andern. Es ist also eine regelrechte Beschießung. Nach einiger Zeit werden die Zahl der Treffer festgestellt, indem die Schüler anfragen, wie oft jeder von ihnen getroffen worden ist.

c) Partei A macht kehrt und bietet, völlig stillstehend, das Ziel für B.

Jeder einzelne merkt sich, wie viel Bälle er erhalten hat und muß das ehrlich angeben. Die Treffer werden nach 1 (2, 3) Minuten Beschießung addiert. Dann werden die Rollen getauscht.

d) III. Tj. Wie bei c), doch steht Partei A mit dem Gesicht gegen die Werfer und es ist dem einzelnen erlaubt, den Bällen auszuweichen.

e) Wie bei b), doch wirft man vor Beginn die Scheibe, die man zu dem bekannten Spiel „Schwarz und Weiß“ benutzt, und stellt damit fest, welche Partei aus ihren Grenzen vordringen und dem Feinde sich nähern darf.

f) IV. Tj. Die Partei A befindet sich nicht im Ziel, sondern bewegt sich im Laufschrift von der Seite her durch das Ziel. Auch hierbei kann Ausweichen verboten, ein andermal gestattet werden.

g) Beide Parteien dürfen vorgehen. Nach einiger Zeit entscheidet der Lehrer, welche das Schlachtfeld in größerer Zahl behauptet und damit den Sieg errungen hat.

Das „Waschen des Gegners“ mit Schnee ist bei all diesen Übungen verboten. Der Lehrer beteiligt sich nicht am Werfen, erstens wegen der Haftpflicht, zweitens, damit er die Übersicht behält, drittens damit ein Unparteiischer vorhanden ist.

h) V. Tj. Innerhalb der ziemlich weit von einander entfernten Grenzen jeder Partei befindet sich ihre Burg (Schneehaufen mit auf-geplanzter Fahne). Es gilt die Fahne der Gegner niederzuholen. Die Angreifer dürfen niedergeworfen werden. Wer gefallen ist, ist tot und darf sich nicht weiter am Spiel beteiligen.

i) Nordball mit Schneebällen.

Auch in den höheren Klassen wird eine oder die andere dieser Übungen betrieben.

Da das Schneeballwerfen im Lehrplan nicht vorgeschrieben ist, trägt der Lehrer, wenn er die Schüler dazu veranlaßt, die Haftung für Unfälle. Er wird also die Teilnahme völlig freistellen. In guten Klassen werden sich wenige ausschließen. In schlechten mag man es als Strafe hinstellen, daß solche Übungen nicht betrieben werden. Die Schüler können auch veranlaßt werden zu fragen, ob sie sich in der nächsten Stunde am Schneeballwerfen beteiligen dürfen. Sie werden schon sorgen, daß sie die Erlaubnis erhalten.

### 3. Turnjahr.

**Weitwurf:** Üb. 11 wiederholen.

**Werfen und Fangen** findet eine weitere Steigerung im **einhändig Fangen**.

II. Geräte und Betrieb wie beim beidhändig Fangen, S. 71. Als Wurf wird Schockwurf, dann Weitwurf verwendet.

III. 19. Wurf r. und Auffangen r. Fig. 66.

20. Mindestleistung: Wenigstens 5 Fangbälle r. und l. aus 10 m Entfernung.

IV. 21. „Ball ins Nest“ mit einhändig Fangen (siehe Üb. 10).

19b. bis 21b. Wurf l. und Fangen l. Betrieb wie Übung 19 bis 21.

**Zielwurf** wird nun in Spielen verwendet:

IV. 22. Mordball, ein von Weber erfundenes und beschriebenes, sehr verwendbares Spiel: Der Jäger wirft mit einem Ball (Schlagball) seine vor ihm entfliehenden Mitschüler ab. Wer abgeworfen ist, setzt die Mütze ab (Spielabzeichen der Läufer) und beteiligt sich am Abwerfen oder am Zuwerfen, das dem Versuch des Abwerfens aus großer Ferne vorzuziehen ist. Hauptregel: Mit dem Ball in der Hand darf man sich nicht vom Orte bewegen.

Das Spiel wird innerhalb entsprechender Grenzen ausgeführt. Müßten sie wegen der Menge der Spieler zu weit werden, so ist es zweckmäßig, den Platz in mehrere kleinere Spielfelder zu teilen und in mehreren Abteilungen spielen zu lassen, so daß 10 bis 15 Spieler auf ein Feld kommen.

23. Mordball mit einhändig Fangen.

24. Mordball als Parteispiel.

Das **Parteispiel** hat den Vorzug, daß die Schüler selbst den Gang des Spieles unausgesetzt verfolgen und die Einhaltung der Regeln gegenseitig kontrollieren. Deshalb kann man dabei die Schüler bald nach der Einübung sich selbst überlassen bez. in mehreren Abteilungen spielen lassen.

Das gilt nicht nur von den eigentlichen großen Parteispielen (Fußball, Schlagball), sondern auch von den kleineren, die man leicht zu Parteispielen ausgestalten kann, z. B. Mordball.

Die Mützenpartei hat den Wurf, die Mützenlosen werden abgeworfen. Wer getroffen ist, ist außer Spiel. Nach 5 Minuten



beginnt das Spiel von neuem mit vertauschten Rollen. Die Partei, die endlich die meisten Treffer gemacht hat, ist Sieger.

Auch kann man die Getroffenen im Spiele lassen und nur jeden Treffer als Punkt zählen.

Endlich kann man das Spiel so lange fortsetzen lassen, bis alle Schüler der Partei abgeworfen sind. Die Partei, die dazu die wenigste Zeit gebraucht hat, ist Sieger.

#### 4. Turnjahr.

**Weitwurf:** Üb. 11 wiederholen.

#### **Werfen und Fangen mit dem großen Ball.**

II. **Lederball**, 25 cm Durchmesser, mit Rehhaaren gestopft (mit abnehmbarer Schlaufe für Schleuderball).

Eine Anzahl von gleichgroßen und gleichschweren Bällen ist zweckmäßiger als eine Anzahl von Bällen verschiedener Größe.

Für je 4, höchstens 6 Schüler möchte ein Ball vorhanden sein. Aufstellung nach der Zahl der Bälle, Betrieb ähnlich wie S. 82.

III. **25.** Der Ball wird durch Schockwurf mit beiden Händen abgeworfen und mit Brust und Armen (nicht mit den Händen, am wenigsten mit gespreizten Fingern) aufgefangen.

**26.** Fünf Fangbälle mit dem großen Ball aus 8 m Entfernung (die Entfernung richtet sich nach dem Gewicht des Balles).

IV. **27.** Werfen und Fangen des großen Balles mit Abrücken, eine Spielform. Die Schüler üben in Gruppen zu sechsen bis achten. Schüler *A* und *B* stehen dabei einander auf wenige Schritte entfernt gegenüber und werfen einander den Ball zu. Wer den aufgefangenen Ball wieder abgeworfen hat, tritt einen Schritt zurück. So wächst die Entfernung, bis einer von beiden den Ball fallen läßt. Dann üben Schüler *C* und *D*. Sind sie und *E*, *F* usw. ab, so beginnen die ersten beiden von vorn.

#### **28. Wanderball, ein bekanntes Spiel.**

Von den verschiedenen Formen dieses Spieles wähle man die folgende abwechslungsreichste. Acht bis zehn Schüler stehen mit wenigstens 2 m Abstand im Kreis. Man muß also in 4 bis 5 Kreisen spielen lassen. Jeder Kreis braucht einen Ball. Ein Schüler hat den Ball zu fangen, den die andern in beliebiger Weise einander zuwerfen.

29. Balljagd mit Gilboten, eine Spielform, von den verschiedenen Arten der Balljagd am empfehlenswertesten.

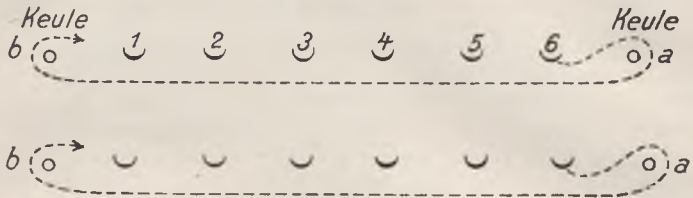


Fig. 70 b

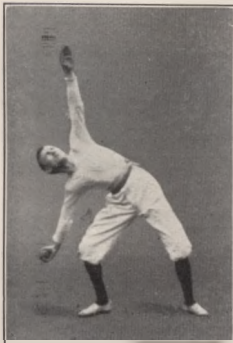
Der Ball geht vom Ersten zum Letzten. Fig. 70b. Dieser trägt ihn um Keule a und b und wirft ihn nunmehr dem E. zu. Während sich das Spiel wiederholt, reiht sich der Letzte bei b an und die Abstände werden nach a zu ausgeglichen.

Man kann in mehreren (etwa 4) solcher Reihen nach Punkten spielen lassen, wie den Gilbotenlauf (s. dort).

### Hochwurf mit dem kleinen Ball.

I. 30. Der markierte Hochwurf r. und l. Die Bewegung ist die gleiche wie beim Weitwurf, aber *3 w e i*: wie Fig. 71. Die 3. Bewegung verändert sich dem Wurf entsprechend. Der Betrieb gleicht dem von Üb. 6.

III. 31. Hochwurf r., erst auf Befehl, dann in freier Weise. *A u f s t e l l u n g* beliebig. Die geworfenen Bälle werden aufgefangen, beidhändig, auch einhändig.



IV. 32. Die Steigerung der Leistung kann hier nur durch fortgesetzte Übung desselben Wurfs erreicht werden.

Höchstens bei den besten Schülern bleibt uns die Zeit, die Dauer ihres Wurfs vom Abwurf bis zum Niederfallen mit der Stechuhr festzustellen und dadurch auf die größere oder geringere Höhe ihres Wurfs zu schließen. Doch können dabei nur senkrechte Würfe gelten.

31b und 32b. Hochwurf links, entsprechend Üb. 31 und 32.

## 5. Turnjahr.

**Zielwurf:**

**33.** Schlagball ohne Einscheiter. Ein bekanntes Spiel, das bereits unter Stoßen und Schlagen aufgeführt ist.

**Weitwurf:** Ub. 11 wiederh. Er findet weitere Steigerung als **Weitwurf mit dem großen Ball.**

I. **34.** Markierter Wurf r. und l. Fig. 72—74.

Da nur für die 1. Reihe Bälle vorhanden sein werden, übt die Klasse vorläufig mit Hanteln, obgleich dabei ein wichtiges Moment, die richtige Fassung des Balles mit Hand und Unterarm, nicht zur Darstellung kommt.

**Eins:** Der l. Arm trägt den Ball. Vorschrittstellung des l. Beines mit mäßigem Kniebeugen. Der r. Arm schwingt auf die l. Körperseite und umfaßt den Ball, der Körper beugt mäßig vor und dreht sich ein wenig nach l. Es entsteht eine leichte Zwangsstellung. Fig. 72.

**Zwei:** Der r. Arm, der mit gebeugter Hand den Ball gegen den Unterarm preßt, schwingt nahezu wagerecht mit gestrecktem Ellenbogen  $\frac{3}{4}$  Kreis nach r., der Körper und l. Arm folgt drehend dem Schwung zum Ausfall seitwärts r. mit mäßigem Kumpfbeugen seitwärts r. Fig. 73.

**Drei:** Der gestreckte r. Arm schwingt in schräger Ebene zurück, der Körper folgt in  $\frac{1}{4}$  Drehung l. zum Ausfall l. vorwärts, der l. Arm verstärkt, sich streckend und nach l. schwingend, den seitlichen Schwung, auf den es bei



72

73

74

dieser Übung hauptsächlich ankommt. Fig. 74. Das Wurfgerät wird nicht abgeworfen.

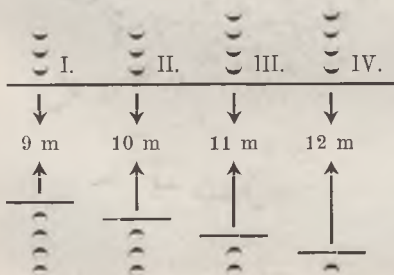
**B i e r:** Grundstellung.

II. **Aufstellung** in 2 geöffneten Reihen, 30 m voneinander entfernt. Jeder prüfe, ob er Raum genug zum Ausholen hat! Jeder Schüler hat 2 Hantel, doch werden beide einzeln, später zusammen zu einem Wurf benutzt. Beide Reihen werfen gleichzeitig, dann jede Reihe für sich, und der Gegenüberstehende erhält die Aufgabe zu beobachten, ob sein Mann die Bewegung richtig und gut ausführt. Auch läßt man besonders gute, dann auch schlechte Werfer einzeln üben. Erst wenn alle Hantel im Felde liegen, dürfen sie für den neuen Wurf aufgehoben werden. Rasches Holen und Untreten!

Dann gehen wir zur Übung mit dem eigentlichen Gerät über.

Bälle, siehe Schockwurf S. 79. Haben wir z. B. 8 Bälle, so stehen die Schüler in Achterreihen zu beiden Seiten eines 20 m breiten Feldes, das durch Stäbe (bez. Striche) in 5 m breite Abschnitte geteilt ist. Die 1. Reihe hat die Bälle und wirft auf ein gegebenes Zeichen. Die gegenüberstehende 2. Reihe hebt die Bälle auf und wirft von ihrer Linie aus. Inzwischen hat sich die 1. Reihe auf ihrer Seite hintergereiht und die 3. Reihe ist vorgetreten usw.

Wenn wir zur Übung in einzelnen Abteilungen mit besonderen Maßen gelangt sind, so empfiehlt sich folgende Aufstellung: Fig. 75. Die Abteilungen müssen weit voneinander entfernt sein.



Jede Abteilung hat ein Wurfgerät, das einmal von der oberen Seite, einmal von der unteren ins Feld geworfen wird. Wer die gegenüberliegende Grenze überwirft, geht in die nächste Abteilung über.

Fig. 75.

III. **35.** Weitwurf r. (mit Hanteln, dann mit dem großen Ball ausgeführt).

a) Haltausführung und Ausführung in einem Zuge wiederholen. b) Kräftige Bewegung. c) Hoher, weiter Wurf.

**36.** Mindestleistung: Weitwurf r. mit dem großen Ball auf wenigstens 8 m (je nach Gewicht). Betrieb wie Üb. 11.

IV. **37.** Weitwurf r. in der

1. Abt. 10 m — 2. Abt. 12 m — 3. Abt. 14 m, siehe Fig. 75.

**38.** „Fangen oder Gefangen“, eine Spielform. Zwei Parteien von je 4 bis 6 Spielern stehen einander gegenüber. Einer aus *A* wirft von einer bestimmten Stelle (Wurfsaal der Partei *A*) aus den großen Ball möglichst weit. Gelingt es der Partei *B* nicht, den Ball zu fangen, so hat sie an *A* einen Gefangenen abzugeben, der nun hier mitspielt. Nun ist *B* am Wurf.

Wurf in der Größenfolge. Absichtlich schieß geworfene Bälle gelten nicht. Das Spiel ist beendet, wenn eine Partei völlig aufgelöst ist.

Das Spiel kann auch in der Form betrieben werden, daß ein guter Spieler allein 8 bis 10 Mitspielern gegenüber tritt und allmählich eine Partei gründet. Darum wurde diese Form von meinen Schülern „Gründerball“ genannt.

**35 b bis 38 b.** Weitwurf l. mit dem großen Ball wie Üb. 35 bis 38.

## 6. Turnjahr.

**Weitwurf:** Üb. 11 wiederholen.

**Zielwurf mit dem großen Ball.**

III. **39.** „Festung“, eine Spielform.

Inmitten eines Feldes von 10 bis 15 m Breite (je nach der Schwere der Bälle) stehen etwa 4 Springständer (die Türme der Festung) in gleichmäßigen Abständen. An den beiden Grenzen des Feldes stehen die Abteilungen *A* und *B* der Turmreihe parallel einander gegenüber, die Abteilungen *C* und *D* als Reserve dahinter. *A* hat die großen Bälle (jeder Schüler einen) und wirft auf Befehl nach den Ständern.



Treffen zählt einen, Umwerfen 2 Punkte für die Abt. B holt die Bälle, richtet dabei die gefallenen Ständer auf und ist am Wurf. Indessen haben A und C den Platz gewechselt. Ein Buchführer ist nötig.

#### IV. 40. „Festung“ (2. Form).

Ein Streifen von 2 m Breite (neutrales Gebiet) trennt die Felder der Parteien A und B. 6 bis 8 m weit drinnen in jedem Felde steht die Festung (ein Springständer von 2 m Höhe). Diese Festung wird von den Gegnern mit großen Bällen beschossen. Auffangen oder Barrieren (mit Arm oder Faust, nicht mit offenen Fingern!) ist hier geboten. Punkte wie bei Üb. 39.

Man gibt zuerst nur 2, dann allmählich mehr Bälle ins Spiel. „Salven“ sind verboten; jeder wirft, sobald er einen Ball hat.

### Steinstoßen.

I. 41. Markierter Steinstoß r. und l. Freiübungs-  
aufstellung. 2 Hantel liegen gekreuzt vor jedem Schüler auf dem Boden. Beide gelten zusammen als eine Last. Eins: Vorschreiten l. zu mäßiger Grätschstellung, dazu Kumpfbeugen vorw., Hand an die Last. Zwei: Wie Fig. 76. Drei: Der r. Arm stößt schräghoch nach vorn, der Körper gelangt in den Ausfall l., der l. Arm schwingt den Stoß verstärkend zurück (nicht abwerfen!). Vier: Grundstellung. Betrieb wie Üb. 6.



II. Gerät: Zunächst je 2 Hantel mit einer Hand gestoßen. Später werden 6 bis 8 Gewichte (Kugeln, Steine, Hantel) von etwa 5 kg verwendet. Feld 20 m breit. Alles übrige wie beim Ballwerfen S. 82.

III. 42. Steinstoßen r., zunächst mit 2 Hanteln, dann mit entsprechenden Wurfgeräten ausgeführt. Betrieb wie Üb. 35.

**43.** Mindestleistung: Steinstoßen r. auf wenigstens 6 m (je nach Gewicht!). Betrieb wie Üb. 11.

IV. **44.** Steinstoßen r. in der

1. Abt. 7 m — 2. Abt. 8 m — 3. Abt. 9 m usw. Betrieb wie Fig. 75.

**45.** Steinstoßen r. mit schweren Gewichten. Gewichte und Maße sind in eine Skala zu bringen, z. B.

1. Abt.  $7\frac{1}{2}$  kg auf 6 m — 2. Abt. 10 kg auf  $5\frac{1}{2}$  m — 3. Abt.  $12\frac{1}{2}$  kg auf 5 m — 4. Abt. Stein von  $\frac{1}{3}$  Zentner nach Maß. Betrieb wie Fig. 75.

**42 b bis 45 b.** Steinstoßen l. entsprechend Üb. 42 bis 45.

## 7. T u r n j a h r.

**Weitwurf:** Üb. 11 wiederholen.

**Steinstoßen:** Üb. 45 und 45 b wiederholen.

### Kugelschocken (Keiner Schodwurf).

I. **46.** Markierter Schodwurf r. und l. Statt der Kugeln werden zunächst Hantel benutzt, die an einer Kugel, nicht am Griff gefaßt werden. Fig. 77—79.



77

78

79

II. Zunächst werden weiter Hantel benutzt, dann 6 bis 8 Eisenkugeln von  $2\frac{1}{2}$  bis 5 kg. Alles übrige wie beim Ballwurf, S. 82.

III. 47. Schodwurf r. zuerst mit Hanteln, dann mit Kugeln ausgeführt. Betrieb wie Üb. 35.

48. Mindestleistung: Kugelschoden r. auf 8 m (je nach Gewicht!). Betrieb wie Üb. 11.

IV. 49. Kugelschoden r. in der

1. Abt. 10 m — 2. Abt. 12 m — 3. Abt. 14 m usw. Betrieb wie Fig. 75.

47 b bis 49 b. Kugelschoden l. entsprechend Üb. 47—49.

### Stab und Gerwerfen.

I. 50. Markierter Stabwurf. Beliebige Körperseite. Freilübungsaufstellung. Stab in der Mitte gefaßt, schräg vorwärts gesenkt. Eins: Fig. 80. Zwei: Fig. 81. Drei: Fig. 82.

a) Haltausführung. b) Richtige Lage des Stabes. c) In einem Zuge. d) Ausgiebigkeit der Bewegung.

III. 51. Stabwurf auf Weite. Aufgaben wie Üb. 50; Betrieb wie Üb. 35.

52. Mindestleistung: Stabwurf auf 8 m (je nach Gewicht des Stabes!). Die Übung gilt nur dann, wenn der Stab im



Flug und beim Auffallen seine Ausgangsrichtung behält.  
Betrieb wie Üb. 11.

**IV. 53. Stabwurf in der**

1. Abt. 10 m — 2. Abt. 12 m — 3. Abt. 14 m usw. Fig. 75.

### 8. T u r n j a h r.

**Weitwurf:** Üb. 11 wiederholen.

**Steinstoß:** Üb. 45 und 45 b wiederholen.

**Zielwurf:**

**IV. 54. Zielwurf** mit dem Ger oder Speer nach der Zahl der Treffer. Zu ersterem ist ein Gerkopf, zu letzterem eine Scheibe nötig. Die Entfernung richtet sich nach der Größe des Zieles und nach dem Gewicht des Geschosses.

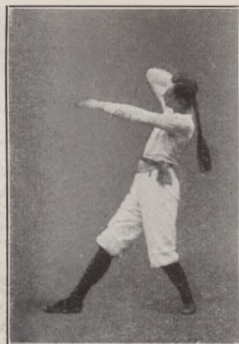
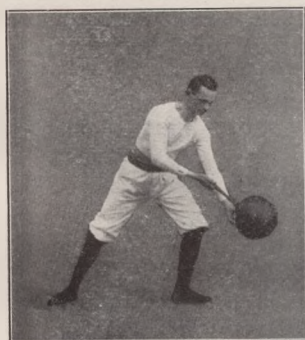
Des Raumes und der Geräte wegen beschäftigt man die 4 Abteilungen der Klasse verschieden, z. B.

1. Abt. Gerwurf. — 2. Abt. Schleuderball oder Diskus. — 3. Abt. Steinstoß oder Ringen. — 4. Abt. Kugelschoten.

Der Schockwurf wird fortgesetzt als

### Schleuderballwurf (Ball schleudern).

**I. 55. Markierter Schleuderballwurf** r. u. l. Statt des Balles trägt jeder Schüler eine Neule. **F r e i ü b u n g s a u f s t e l l u n g**, weit geöffnet. Die Bewegung ist eine



Variation des reinen Schockwurfs bei der auf **Zwei**  $\frac{1}{2}$  Dr. hinzukommt. **Ein**: Fig. 83. **Zwei**: Fig. 84. **Drei**: Fig. 85.

Die Formen des Ballschleuderns, bei denen durch ein- oder mehrmaliges Armkreisen, eine oder mehrere Körperdrehungen der Schwung vermehrt wird, sind bei den späteren Üb. den besseren Turnern gestattet, werden aber nicht eingeübt.

II. Der Wurf wird nur in seltenen Fällen klassenweise betrieben werden können. Aushilfe siehe Üb. 54.

III. **56.** Schleuderballwurf r. auf Weite. Das Loslassen des Balles im rechten Augenblick ist ein sehr wichtiges Moment bei diesem Wurf.

IV. **57.** Fangen oder Gefangen mit Schleuderball, eine Spielform, entspricht Üb. 38.

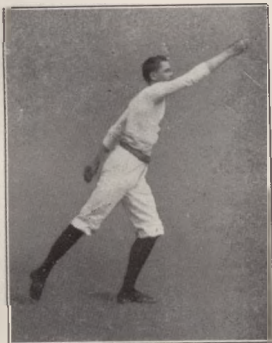
**56b** und **57b.** Schleuderballwurf l., entspr. Üb. 56 u. 57.

## 9. T u r n j a h r .

**Weitwurf:** Üb. 11 wiederholen.

### Steinstoßen:

IV. **58.** Steinstoß mit Anlauf, zunächst mit Hanteln, dann mit schwereren Gewichten, wie Üb. 45. Wir beginnen 3 Schritt hinter der Abwurfslinie, holen aus, wie zum gewöhnlichen Steinstoß, legen aber vor dem Abwurf 3 Galopp-hüpfe vorw. ein. Im übrigen Betrieb wie Üb. 42. Daneben kann man in entsprechender Weise Kugelschoben, Schleuderballwurf, Stabweitwurf mit Anlauf üben.



### Zielwurf:

**59.** Werf nach Zahl der Treffer.

### Diskuswurf.

I. **60.** Markierter Diskuswurf r. mit Benutzung von Hanteln. Fig. 86, 87 und 85.



**Eins:** Vorschreiten r. zum (bequemen) Ausfall, Vorschwingen des r. Armes nach der l. Seite, l. Arm Rückschwingen, Kumpf etwas vorbeugen. Fig. 86. **Zwei:** Seitlich Rückschwingen des r. Armes, der l. Arm schwingt vor und nach r. hinüber, der Kumpf wird seitlich l. gebeugt, die Oberschenkel legen sich schraubend aneinander. Fig. 87. **Drei:** Seitlich Vorschwingen zur Wurfbewegung. Fig. 85. **Vier:** Grundstellung.

II. Als Gerät wird zunächst noch der Hantel benutzt, dann aber der Diskus, eine 2½ kg schwere Eisenscheibe. Er wird flach mit den gebeugten Fingern gegen den Handballen gedrückt und auf der Daumen- (oder auch Kleinfinger-)seite aus der Hand entlassen.

III. **61.** Diskuswurf r. auf Weite, erst mit Hanteln, dann mit dem Diskus. Betrieb wie Üb. 35.

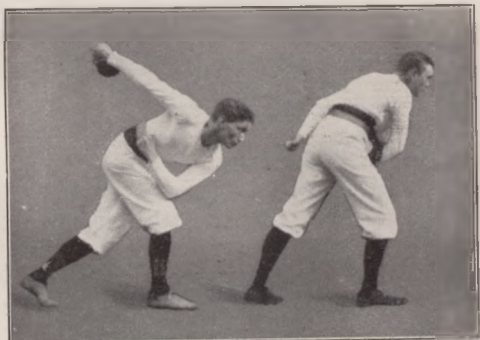
**60 b** und **61 b.** Diskuswurf l., entspr. Üb. 60 und 61.

### Schleuderballwurf:

IV. **62.** Schleuderballspiel, bekanntes Spiel. Regelheft IV des 3.-A.

## Gehen.

Die praktische Bedeutung eines schönen, schnellen und ausdauernden Gehens wird von niemandem bezweifelt. Die körperliche Wirkung dieser Übung liegt in der Ausbildung der Beinmuskeln, der Vermehrung der Atemtätigkeit, der Herztätigkeit und damit in der Anregung des Blutkreislaufs. (Schmidt, Unser Körper S. 415 ff.)



## Die Gangarten.

Die größere oder geringere Anstrengung, die der Gang mit sich bringt, liegt in der stärkeren oder geringeren Hebung und Senkung des Körpers bei jedem Schritt. Diese wird hervorgebracht durch die stärkere oder geringere Streckung und Beugung der Gelenke, besonders des Fußes und Knies. Der Grad der Streckung ist also das entscheidende Prinzip bei den Gangarten. Dazu kommt die Schnelligkeit der Bewegung.

### A. Hauptarten:

- I. Geringere Streckung des Knie- und Fußgelenks, also Auftreten auf die Ferse: natürlicher Gang;
  - a. langsame Ausführung: bequemer Gang oder Schlen-dergang;
  - b. rasche Ausführung: Beugegang (durch Mareny untersucht und in der französischen Armee verbreitet).
- II. Stärkere Streckung, dadurch Auftreten auf die ganze Sohle: Kunstgang;
  - a. langsame Ausführung: der langsame Marsch der deutschen Armee;
  - b. raschere Ausführung: der Exerziermarsch (Parademarsch);
  - c. rasche Ausführung: der Gang der badiſchen, auch der schwedischen Turner, allgemein als turnerischer Gang vorzuschlagen.

### B. Nebenarten entstehen durch

- a. Veränderung des Auftretens, z. B. Zehengang, athletisches Schnellgehen;
- b. Nebenbewegungen, z. B. Stehschritt, Stampfgang, Taktgang;
- c. Art des Schreitens, z. B. Nachstellschritt;
- d. Veränderung der Richtung, z. B. Rückwärts-, Seitwärtsgehen.

Mehrere dieser Arten können ausgeführt werden nach

- a. Zeit: Eilgehen;
- b. Maß: Dauergehen.

Aus der Reihe dieser Formen kommen im Turnunterricht nur wenige zur Verwendung.

## 1. Turnjahr.

### Der turnerische Gang.

I. 1. Haltungen und Einzelbewegungen beim Gehen.  
Freiübungsaußstellung.

Spreizen vorw. und rückw. — Fußbeugen und = Strecken — Fußdrehen — Knieheben usw. Diese Übungen sind nur soweit zu betreiben, bis der Schüler versteht und unterscheidet, was wir meinen, wenn wir bei der weiteren Übung seinen Gang corrigieren.

II. Die ersten Gangübungen werden in der Halle betrieben. Die Umzugsbahn ist fest bestimmt. Die Schüler sollen in Flankenreihe dicht hintereinander bleiben ohne einander im Schritt zu stören.

III. 2. *Vorwärts — marsch!*

a) Gleichmäßiger kräftiger *A u s c h r i t t* mit dem linken Fuße.

b) Kurzes, gleichmäßiges *H a l t e n* auf den Befehl: *Halt!* der auf den rechten oder auch linken Fuß gegeben wird. Rasches Nachziehen des schwingenden Beines!

Ein langgezogenes *Ha-a-U!* bedeutet, daß nur der Erste sofort, die andern aber dann erst halten, wenn sie nach vorn herangerückt sind.

c) Gleichmäßiger *T a k t*. Dazu kann einige Zeit *Taktgang* verwendet werden, d. h. der erste von 4 Schritten wird betont.

d) *Gleichtritt*. Dazu ist Erlernung des *Schrittwechsels* nötig: *Wechselt — Schritt!* Die Übung besteht darin, daß man 2 Schritte macht in der Zeit, die sonst auf einen kommt. Natürlich dürfen es nur halbe Schritte sein.

e) *Auftreten* auf der ganzen Sohle, also Knie und Fußspitze des schwingenden Beines strecken, doch ohne Übertreibung! Kein Knieheben wie beim Stechschritt!

So wenig wir den Begehengang empfehlen wollen, auch nicht für das Mädchenturnen, so wenig können wir uns der Forderung anschließen, auch im Turnen den natürlichen Gang mit Aufsetzen der Ferse zu betreiben.

f) *Schrittschnelligkeit* und = *Größe* zunächst der Klasse entsprechend, aber allmählich auf die Maße zu bringen: 150 Schritt von 85—90 cm in der Minute, d. i. 130—135 m in der Minute. Wir geben bald dem rechten, bald dem linken Flügelmann die Führung und fordern Einrichtung nach seinem Schritt, oder wir marschieren selbst an der Spitze und bestimmen den Schritt.

g) **Haltung:** Hochaufgerichteter Körper, Kopf hoch, Schultern zurück, mäßiges Mitschwingen der Arme bei gestreckten Ellenbogen! Bei aller Streckung doch alles weich, locker, zwanglos!

Schon bei den einzelnen Aufgaben können wir die Ausführung des einzelnen Schülers beurteilen. Bestimmt aber muß nun als Abschluß eine Prüfung des einzelnen auf die Schönheit seines Ganges vorgenommen werden. Die Schüler müssen mit beurteilen, damit sie gutes und schlechtes Gehen unterscheiden lernen.

IV. Die weitere Behandlung des turnerischen Ganges erfolgt durch allstündige Wiederholung bei den Freiübungen. Außerdem

3. Gehen in verschiedenen Gangbahnen. Wenn der Lehrer sich selbst an die Spitze setzt, sind besondere Befehle nicht nötig. Er beschreibt: Winkelzug, Gegenzug, Schrägzug, Schnecke, Mäander usw. Das Gehen, nicht die Figur, bleibt hier die Hauptsache.

4. Aufmarsch: In Flankenreihe durch die Mitte, die Ersten links, die Zweiten rechts abbrechen, Umzug. Nun zu Paaren durch die Mitte, Teilung wie vorher usw. bis zu Vierer- oder Achterreihen. Die Auflösung erfolgt entsprechend durch Teilung der Reihen und Hinterreihen beim Wiederzusammentreffen.

5. Gehen in Marschordnung (siehe Ordnungsübungen).

a) Reihenrichtung beim Gehen geradeaus. b) Desgleichen beim Schwenken, das auf den Befehl: *Spitze links schwenken — marsch!* erfolgt. Augen nach dem schwenkenden Flügel, also hier rechts.

### Dauer- und Eilgehen.

II. Die Eintönigkeit dieser Übung ruft leicht Langeweile hervor. Ihr wird nach Möglichkeit durch folgende Vorkehrungen begegnet:

a. Die Übung muß anstrengen. Man verwende also von vornherein einen raschen Schritt.

b. Der Schüler muß genau wissen, was er leisten soll. Länge des Weges und Zeit müssen also vorher bekannt gegeben werden.

c. Er muß in jedem Augenblick wissen, wieviel er von seiner Aufgabe hinter sich und noch vor sich hat. Deshalb wird diese Übung auf einer Bahn betrieben, deren Länge der Schüler kennt. Am besten ist eine Rundbahn von 100 m. Bei jeder Runde ruft der Lehrer die zurückgelegte Weglänge aus, ebenso jede volle (bez. halbe) Minute.

d. Die Schüler müssen, wenigstens auf späteren Stufen, nach und nach die verschiedenen Gangarten, ihre Vorteile und Schwierigkeiten kennen lernen, so daß die natürliche Betätigung des Gehens allmählich zu einer bewußten Leistung wird.

Bei Ausführung der Übungen fordert man den schönen aufrechten turnerischen Gang, solange die Schnelligkeit diesen zuläßt. Die Übungen werden in Marschordnung (siehe Ordnungsübungen) ausgeführt.

III. 6.<sup>5</sup> Gehen über 1 km. Ohne vorherige Zeitbestimmung, doch wird am Schlusse die gebrauchte Zeit festgestellt. Während des Gehens wird aufgerufen

a) Wer falschen Tritt hat. b) Wer außer Richtung ist. c) Wer schlechte Haltung hat. d) Wer schwächt.

Die letztgenannte Unart muß von Anfang an konsequent bekämpft werden, dadurch, daß die Übung abgebrochen und von neuem begonnen wird. Man erzähle den Schülern einiges von der Disziplin des Exerzierplatzes.

7. Gehen über 1 km in 10 Minuten. Wir geben an, wie rasch ungefähr der Schritt sein muß und verfolgen die Übung mit der Stechuhr (s. beim Lauf). Auf 100 m entfallen 60 Sekunden. Wir bestimmen also nach 100 m, ob der Schritt langsamer oder schneller sein muß. Bei 300—400 m wird die Klasse im richtigen Tempo sein.

## 2.—5. Turnjahr.

**Dauer- und Sitgehen:** Üb. 7 wiederholen dazu

IV. (2. Tj.) 8. Gehen über 1 km in 9 Minuten.

(3. Tj.) 9. Gehen über 1 km in 8 Minuten.

(4. Tj.) 10. Gehen über 1 km in  $7\frac{1}{2}$  Minuten.

(5. Tj.) 11. Gehen über 1 km in möglichst raschem Gang.



Bei dieser Übung kann sich die Reihenordnung auflösen, nur muß jeder selbst auf die Zahl seiner Kunden achten. Wer in Lauffschritt verfällt, wird aufgerufen und muß die Übung abbrechen. Die gebrauchte Zeit wird am Schlusse dadurch festgestellt, daß wir von der Ankunft des Ersten ab die Zeit von 5 zu 5 Sekunden laut ausrufen.

### Militärischer Marsch (Exerziermarsch)

siehe Ex.-N. f. d. J. Nr. 19. 20, wird aus dem gleichen Grunde geübt, wie die militärischen Ordnungsübungen. (S. 29.)

I. 12. Die Bewegungen des „langsamen Schrittes“. Freiübungsaufstellung: *E.*: Rückspreizen. Fig. 88. *Z.*: Anziehen. Fig. 89. *D.*: Vorspreizen. Fig. 90. *V.*: Grundstellung.

II. Freiübungsaufstellung. Zunächst ohne Beachtung der Richtung. Es wechselt die Ausführung aller mit der der Reihe oder des einzelnen Schülers.

III. 13. Langsamer Schritt in 3 Zeiten. Die Übung beginnt mit *E.*: Anziehen. Fig. 89. *Z.*: Vorspreizen. Fig. 90. *D.*: Vorlegen des Körpers, großer Schritt auf die ganze Fußsohle, Heben zum Rückspreizen. Fig. 88.

a) Haltausführung. b) Taktausführung. c) Besondere Beachtung der Körperhaltung. d) Größe des Schrittes.



88

89

90

**14.** Langsamer Schritt in 2 Zeiten. *B.*: Vorspreizen. Fig. 90. *Z.*: Schritt, Rückspreizen. Fig. 88. Sonst wie Üb. 13.

**15.** Langsamer Schritt nach Zählen. Auf jede Zahl kommt ein Schritt. Die Pause wird im Rückspreizen, Fig. 88, gemacht. Zum Vorspreizen, Fig. 90, kommt hier sofort ein Vorlegen des Körpers. Sonst wie Üb. 13. Prüfung und Beurteilung des Exerziermarsches beim Einzelnen.

**IV. 16.** Exerziermarsch in Gruppenkolonne. 114 Schritt in der Minute.

a) Jede folgende Reihe tritt nach 4 Schritten ein. b) Alle gleichzeitig. c) Tempo. d) Haltung. e) Schrittgröße. f) Richtung und Fühlung.

**17.** Wechsel von Exerziermarsch, Gleichtritt und Ohne Tritt auf Befehl.

**18.** Exerziermarsch in 4 Gliedern. Betrieb wie Üb. 16.

Wir beenden hier und in späteren Klassen möglichst jede Turnstunde mit einem „Parademarsch“ über eine Hoflänge.

## 6. bis 9. Turnjahr.

**Dauer- und Gehen:** Üb. 7 und 11 wiederholen.

### Exerziermarsch:

**IV. (6. Tj.) 19.** In 3 Gliedern.

(7. Tj.) **20.** In 2 Gliedern.

(8. Tj.) **21.** In 2 Gliedern mit geschultertem Eisenstab.

(9. Tj.) **22.** In einer Stirnreihe ohne und mit Stab.

## Laufen.

Wenngleich das Laufen im bürgerlichen Leben bei den Erwachsenen wenig Verwendung findet, ja sogar für unschädlich gilt, so steht doch die Bedeutung dieser Übung im Falle der Gefahr außer Zweifel.

Die körperliche Wirkung ist ähnlich, doch stärker als beim Gehen, richtet sich also auf Atmung, Herz, Blutkreislauf und Stoffwechsel, Kräftigung der Beinmuskulatur. (Schmidt, Unser Körper, S. 464.)

## Laufarten.

Die Arten des Laufs unterscheiden sich wie die Gangarten durch die Art des Auftretens und die damit verbundene Streckung der Gelenke und Hebung des Körpers.

### A. Einfache Laufarten: Aufsetzen auf

1. die Ferse: ungeschickter natürlicher Lauf;
2. die Sohle:
  - a. mäßige Beugung: gewöhnlicher Dauerlauf,
  - b. starke Beugung: Beugelauf, ein Kunstdauerlauf von Regnault u. Raoul entwickelt, von Marey untersucht;
3. auf die Zehen:
  - a. mäßige Schnelligkeit: turnerischer und militärischer Lauffschritt,
  - b. möglichste Schnelligkeit: Schnelllauf.

### B. Kombinierte Laufarten:

- a. mit Weitsprung: Sprunglauf,
- b. mit Hochsprung: Hindernislauf.

## 1. T u r n j a h r.

### Der turnerische Lauffschritt.

#### I. 1. Armhaltung beim Lauffschritt.

**E i n s:** Arme mit geballter Faust (Risthaltung) *vorw.* — *hebt!* **Z w e i:** Zur Kammhaltung — *dreht!* **D r e i:** Arme beugen, Zurückführen der Ellenbogen, Hand an den Hüftknochen!

a) Saltausführung. b) In einem Zuge. c) Während des Gehens auf den Ankündigungsbefehl: *Lauffschritt!* in einer Zeit.

**2. Lauffschritt an Ort — Marsch, marsch!** Aufstellung in 4 geschlossenen Reihen, anfangs mit *Fassen der Hände*, später mit *Lauffhaltung*. Gemeinsame Ausführung mit reihenweiser wechselnd.

a) **A n s c h r i t t:** Gleichmäßiger hoher Aufsprung mit Niedertreten l. und *Halt!* (auf beliebigen Fuß befohlen). Es wird noch ein Tritt ausgeführt und das schwingende Bein herangezogen.

b) **Takt:** Dazu zunächst Verwendung des **Taktlaufs**, d. h. der erste von vier Schritten wird betont (durch Stampf oder Klatschen).

Auch später noch wird dieses Taktlaufen verwendet, wenn der Takt schwankt, bis er wieder gleichmäßig ist.

c) **Gleichtritt:** erfordert Übung des **Schrittwechsels**: *Wechselt — Schritt!* Er besteht darin, daß zwei aufeinanderfolgende Tritte auf dem gleichen Fuß ausgeführt werden.

d) **Haltung des Oberkörpers:** Kopf hoch, Brust heraus, Schultern zurück! Kein seitliches Schwanken! Ruhige Haltung der Arme, keine Pendelbewegung der Ellenbogen!

e) **Haltung der Beine und Füße:** Unterschiedenes Fersehheben mit gestreckter Fußspitze. Dazu ist vorübergehend „Anfernen“, d. h. Anschlagen der Ferse an das Gefäß zu verwenden.

Ferner läßt man zur Unterscheidung des richtigen Lauffschrittes von falschen Ausführungen vorübergehend üben: Lauffschritt mit Knieheben, Vorspreizen, Rückspreizen usw.

Laufen an Ort ist möglichst kurz zu betreiben. Kurzer, trippelnder Schritt wird durch langsames Tempo vermieden.

II. Umzug in Flankenreihe ohne Lücken, aber auch ohne Drängen.

III. **3. Lauffschritt — Marsch, marsch!** Dabei Aufgaben a bis e wie beim Lauffschritt an Ort kurz wiederholen, dann

f) **Schrittgröße und Schnelligkeit:** zunächst der Klasse entsprechend, aber immer große Schritte, langsames Tempo, dann allmählich bis 180 Schritt von 90 bis 95 cm in der Minute, also 160 bis 170 m in der Minute. Nun folgt die Prüfung des Lauffschrittes beim einzelnen wie beim Gehen, S. 92.

IV. Weitere Behandlung des Lauffschrittes durch allstündige Wiederholung bei den Freiübungen. S. 40.

Wenn Zeit bleibt, kann auch die mutbildende Übung des **Laufs durch das lange Schwungseil** betrieben werden, ebenso das Springen im Lauf über das entgegenschwingende Seil.

### Dauerlauf.

Vom Dauerlauf im Schulturnen gilt das gleiche, was vom Dauergehen gesagt ist. S. 92.

Den turnerisch schönen Lauf können wir nur bei kürzeren Läufen fordern, sobald Anstrengung eintritt, müssen wir den Lauf mit Aufsetzen der Sohle zulassen.

II. Der Dauerlauf wird in Marschordnung auf der 100 m-Rundbahn ausgeführt.

Wer Seitenstechen bekommt, tritt aus, drückt kräftig gegen die schmerzende Stelle und atmet mehrmals tief ein.

Beim Laufen durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen! Nach dem Lauf eine Atemübung (siehe Freiübungen), nach starker Anstrengung alsdann 100 m im Umzug langsam und ohne Tritt gehen.

III. 4. Dauerlauf auf 1 km. Ohne vorherige Zeitbestimmung, doch wird am Schlusse die gebrauchte Zeit festgestellt. Nach je 100 m wird die Zahl der zurückgelegten Meter ausgerufen. Während des Laufs korrigiert man Körperhaltung, Gleichtritt, Reihenrichtung. Das gehört zwar eigentlich nicht zum Dauerlauf, die knappe Zeit zwingt uns aber, den Dauerlauf auch dafür auszukaufen. Die gestellte Aufgabe gilt als erfüllt, wenn die Schüler mit wenig Ausnahmen bis zum Ende der Übung aushalten. Im anderen Falle Wiederholung in der nächsten Stunde.

### Schnellauf.

In Rücksicht darauf, daß bereits die schulmäßige Einübung des Gehens und Laufens für diese Stufe angesetzt ist, müssen wir die schulmäßige Einübung des Schnellaufs auf das nächste Turnjahr verschieben und betreiben ihn hier nur in einigen Lauffspielen.

5. Schwarzer Mann, ein bekanntes Spiel.

6. Schwarzer Mann als Parteespiel (siehe S. 78). Die Mühenpartei ist im Feld und hat das Schlagen, die Mühenlosen laufen. Wer geschlagen wird, ist außer Spiel und tritt



auf die Seitengrenze. Es wird festgestellt, wie lange es dauert, bis alle Läufer geschlagen sind. Nun sind die Mühenlosen die Schwarzen Männer. Brauchen sie weniger Zeit, so haben sie gewonnen.

Jede Minute Differenz wird mit einem Punkt berechnet. Der Zuruf: Wer fürchtet sich usw. wird höchstens bei den ersten Spielen gestattet, dann tritt dafür der Befehl des Lehrers oder des Spielführers im Felde ein: *Lauft!* Die Laufstrecke muß beim Partenspiel kurz, die seitliche Ausdehnung des Feldes muß groß sein.

**Feststellung der Höchstleistung im Lauf** wie Üb. 20.

## 2. T u r n j a h r.

### Turnerischer Lauffschritt:

7. Laufen in verschiedenen Umzugsbahnen: Gegenzug, Schnecke, Labyrinth usw. (siehe Gehen, Üb. 3).

Diese Übung ist bei leichter Schneebedeckung des Bodens besonders anregend. Man spare also die Übung auf geeignete Zeit auf.

8. Aufmarsch (siehe Gehen, Üb. 4) in Lauffschritt ausgeführt.

### Dauerlauf:

IV. 9. Dauerlauf 10 Minuten lang. Am Schluß wird festgestellt, wieviel Weg zurückgelegt ist.

10. Dauerlauf über 1 km in 7 Minuten. Betrieb wie Gehen, Üb. 7. Auf 100 m entfallen 42 Sekunden.

### Schnelllauf:

II. erfordert:

a) eine Langbahn, 55—60 m, genügend breit für 4 Läufer.

Sechs bis zehn Meter müssen für den Auslauf bleiben. Sind diese nicht vorhanden, so müssen einige Schüler die Laufenden hinter dem Ziele aufhalten. Der 100 m-Lauf wird auf dieser Bahn mit einer Umkehr ausgeführt. (Näheres siehe S. 102.)

b) eine Rundbahn, 100 m. Hier können die laufenden Reihen rasch aufeinander folgen. Fig. 91.

Man legt die Bahn, wo nicht natürliche Wendepunkte, wie Bäume usw., vorhanden sind, durch Aufstellung von Keulen an und

zwar so, daß Anfang und Ende ein gut Stück voneinander entfernt sind, damit die Schüler am Ablauf und am Ziel einander nicht stören.

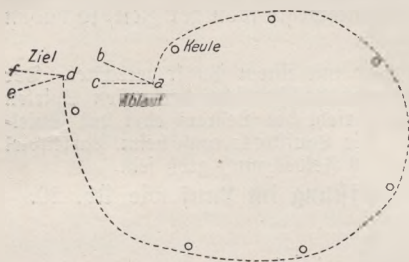


Fig. 91

Ablauf und Ziellinie werden nicht senkrecht, sondern schräg zur Bahn gelegt, nicht  $a-c$  und  $d-f$ , sondern  $a-b$  und  $d-e$ . Dadurch hebt sich der Nachteil für die äußeren Läufer auf. Es ist jedem erlaubt, nach der inneren Seite der Bahn zu halten.

c) e i n e S t e c h u h r, die durch einen Druck in Gang gebracht

und durch einen zweiten abgestellt werden kann.

Diese Uhren, die für 16 bis 20 Mark zu haben sind, zeigen Fünftelsekunden. Zweckmäßiger wäre die Teilung in Viertelsekunden. Wenn möglich, sind 2 solcher Uhren zu beschaffen, weil man dann die Leistung zweier Schüler gleichzeitig messen und den Gang der Uhren aneinander kontrollieren kann.

Auch Kontrollapparate mit elektrischer Auslösung sind konstruiert worden. (Uhrmacher Müller, Leipzig — Bremer Apparat.) Ferner sind bei den vaterländischen Festspielen in Dresden Apparate in Verwendung, die durch einen Druck 3 Uhren in Gang bringen. Die Bedienung der Stechuhr erfordert einige Übung.

Das Ablaufzeichen wird vom Lehrer oder von einem geschickten Schüler gegeben durch eine Fahne, die in gleichmäßigem Takte nach beiden Seiten niedergeschlagen wird. Dazu erfolgen die Rufe: *Achtung! Fertig! Los!*

Wird das Ablaufzeichen in der Entfernung gegeben, z. B. beim 50 m-Lauf, so hebt ein Schüler die Hand als Zeichen dafür, daß die Läufer bereit sind.

Die Schüler müssen so aufgestellt werden, daß sie alle den Lauf gut überblicken können.

Das Herandrängen in die Bahn oder ans Ziel muß verhindert werden. Bei jedem Herandrängen werden die Schüler ein Stück weiter zurückgestellt, das wirkt.

Die Schnellläufe erfolgen im allgemeinen in Viererreihen. Bei 50 m-Läufen kann der Lauf in derselben Stunde wiederholt werden, keinesfalls beim 100 m-Lauf.

III. 11. Einübung des Schnellaufs. Wir benutzen zunächst nur 20 bis 30 m der Langbahn.

a) **Auffessenauf die Zehen.**

Bei den Griechen galt derjenige als bester Läufer, der im Sande die geringste Spur seiner Tritte hinterließ.

Wer auffällig die Vorschrift vernachlässigt, wird im Laufe aufgerufen, unterbricht ihn und reißt sich am Ablauf wieder hinten an, kommt also später zu einem neuen Lauf. Die schlechtesten Läufer, die nach mehreren angefangenen Läufen übrigbleiben, müssen allein, erst langsamer, dann schneller laufen.

b) **Schrittlänge und Schrittschnelligkeit.**

Der gute Läufer überflügelt den schlechten vor allem durch die Schrittlänge. Es ist zweckmäßig, die Schrittlänge eines guten und eines schlechten Läufers aus der Schrittzahl zu berechnen und diese Längen ein Stück weit nebeneinander auf dem Boden einzuritzen.

Schlechte Läufer haben wiederholt in den Schrittlängen der guten oder auch gleich zwischen zwei guten Läufern mit Handfassung (im Gleichtritt) zu laufen.

Auch zu große Schritte mit heftigem Beinwerfen, bei denen der Läufer die Gewalt über seine Glieder verliert, sind zu vermeiden.

c) **Haltung.** Man bemüht sich, den Körper vorzulegen, er wird trotzdem aufgerichtet bleiben. Die Arme schwingen, im Unterarm gebeugt, lebhaft mit. Seitliche Schwankungen, seitliches Schwingen der Beine verdirbt den Lauf. Man beobachte die Läufer von der Rückenseite.

12. Die einzelnen Teile des Schnellaufs.

a) **Schneller kraftvoller Ablauf.**

Ein guter Läufer legt 8 m in der Sekunde zurück. Läuft ein anderer nur eine halbe Sekunde später ab, so ist er 4 m zurück. Das ist ein Vorsprung, den er schwer einholen kann.

Zur Erreichung eines raschen Ablaufs sind die verschiedensten Ablaufhaltungen im Schwange. Fig. 92—96.

Für die Ablaufübung nehmen wir eine Strecke von 20 m, die bei den Wiederholungen allmählich bis auf 5 m

verkürzt werden. Von sonst gleichen Läufern wird derjenige zuerst diese kurze Strecke zurücklegen, der am schnellsten abgelaufen ist. Bei einem Rennen nennen wir die besten, beim anderen die schlechtesten Abläufer.

#### b) Lauf durchs Ziel.

Schon der Gedanke ans Halten verlangsamte den Lauf. Man darf also erst ans Halten denken, wenn man das Ziel schon überschritten hat.

Reden und Erklären nützt wenig, es muß Sache der Gewohnheit werden. Deshalb muß man Läufe durchs Ziel wiederholt vornehmen, auf 20 bis 30 m, und diejenigen wiederholen lassen, die vor dem Ziel den Lauf verlangsamten.

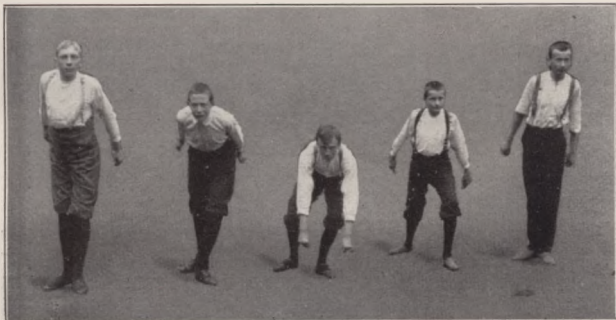
**13. Mindestleistung:** Lauf über 50 m in höchstens 10 Sekunden.

Wir rufen beim Lauf jeder Viererreihe die Sekunden laut aus. Es wird festgestellt (einige Schüler helfen dabei), wer bei der 10. das Ziel noch nicht überschritten hat.

#### 14. U m k e h r im Schnelllauf auf 100 m.

Die Umkehr im Schnelllauf schädigt gerade das Charakteristische des Langlaufes, die Entwicklung der größten Schnelligkeit. Auch ist der Lauf mit Umkehr durch das neue „in Schwung bringen“ anstrengender, dennoch werden wir in den meisten Fällen zufolge Raum-mangels auf diesen beschränkt sein.

Die Umkehr muß die kürzeste Zeit in Anspruch nehmen. Das geschieht, wenn wir nicht einen Bogen, sondern nur



92

93

94

95

96

eine Wendung beschreiben. Wir stellen deshalb Keulen an das Ende der Bahn. Diese müssen bei der Wendung mit dem Fuße berührt und zum Zeichen, daß die Berührung erfolgt ist, umgeworfen werden. Ein bereitstehender Schüler stellt die Keulen für den nächsten Lauf wieder auf.

Zur Übung der Umkehr nehmen wir einen Lauf von 20 m hin und 20 m zurück, dann nur je 10 und endlich je 5 m. Bei diesen Strecken wird von gleichen Läufern derjenige siegen, der die Umkehr am schnellsten ausführt.

15. Mindestleistung: Schnelllauf auf 100 m mit Umkehr in höchstens 23 Minuten. Entsprechend Üb. 13.

IV. 16. Schwarz und Weiß (Tag und Nacht), ein bekanntes Spiel, doch liegt das Freimal einfach hinter jeder Partei, nicht hinter der gegnerischen, wie bei Guts Muths.

V. Feststellung der Höchstleistung im Schnelllauf wie Üb. 20.

### 3. Turnjahr.

#### Dauerlauf:

17. Dauerlauf über 1500 m wie Üb. 4.

18. Dauerlauf über 1 km in 6 Minuten wie Gehen, Üb. 7. Auf 100 m entfallen 36 Sekunden.

IV. **Schnelllauf** wird nun durch das wirkungsvolle Mittel des **Wettlaufes** gesteigert.

Auch unsere seitherigen Schnellläufe waren Wettläufe, aber es fehlte die Wertung.

Zum Wettlauf müssen immer neue, dabei möglichst gleichwertige Läufer zusammengebracht werden. Das erzielt man durch die **Punktmethode**:

Die Viererreihe ist in folgender Ordnung durch das Ziel gelaufen: *A — B — C — D*. Sie werden gewertet mit 4 — 3 — 2 — 1 Punkt. So geht es durch alle Reihen. In der nächsten Stunde wird befohlen: *Nach der Reihenfolge der Punkte in einer Reihe — antreten! Abzählen zu vieren!* So sind die neuen Viererreihen für den Lauf gebildet. Die im neuen Lauf erlangten Punkte werden den früheren zugezählt.

Treibt man die Übung in 8 bis 10 Stunden hintereinander, so daß der Beste etwa 40 Punkte erreicht, so hat man bei einer Klasse



von 40 Schülern eine Reihenfolge erlangt, die der Laufleistung ziemlich genau entspricht. Damit hat derjenige, der keine Stechuhr besitzt, ein Mittel, die Laufleistung des einzelnen Schülers zu werten.

### 19. Wettlauf über 100 m nach Punkten auf der Rundbahn.

Als Laufspiele werden die schon an anderer Stelle unter Ziehen und Schieben genannten bekannten Spiele: Freie Jagd und Bärenschlagen betrieben. Auch Foppen und Fangen kann als Vorbereitung für den Barrlauf verwendet werden.

### V. 20. Feststellung der Höchstleistung im Schnelllauf: 100 m Lauf mit Umkehr auf der Langbahn.

Erste Art: Der Lauf jedes einzelnen Schülers wird mit Hilfe der Stechuhr festgestellt. Die Art ist zeitraubend und, weil es an Mitläufern fehlt, wenig anregend.

Zweite Art: Die Läufer stehen in der Reihenfolge der im Wettlauf erlangten Punkte zu vieren geordnet am Ablauf. Wenn wir nur eine Stechuhr haben, wird nur die vom Besten der Viererreihe gebrauchte Zeit festgestellt und aufgeschrieben. Dieser Läufer scheidet aus der Reihe aus, so daß in der nächsten Stunde nur noch die Dreierreihe läuft usw.

Man kann die Ausgeschiedenen verbessern lassen oder auch mit anderem beschäftigen (Spiel, Wurf usw.).

Die Leistung wird, in Punkte umgerechnet, in die Tabelle eingetragen. Es zählen: 24 Sekunden 1 Punkt — 23,5 Sekunden 2 Punkte — 23 Sekunden 3 Punkte usw.

## 4. Turnjahr.

### Dauerlauf:

21. Dauerlauf 15 Minuten lang wie Üb. 9.

22. Dauerlauf über 1 km in 5 Minuten wie Gehen, Üb. 7. Auf 100 m entfallen 30 Sekunden.

**Schnelllauf:** Üb. 20 wiederholen. Fortsetzung in der Form des

### Vorgabelaufes.

II. Es gilt dabei einen Kameraden, der einen Vorsprung hat, einzuholen. 5 m, später 3 m vor der Ablauflinie ist eine zweite in den Boden eingerißt. Zwei Mann der Viererreihe

treten auf dieser, zwei auf jener an. Im übrigen behandelt man den Vorgabelauf genau wie den einfachen Wettlauf: Wer zuerst durchs Ziel geht, hat 4, der nächste 3 Punkte usw.

In der nächsten Stunde haben dieselben Gegner, doch mit vertauschten Rollen noch einmal miteinander zu laufen, dann erst werden nach den erlangten Punkten neue Gegner zusammengebracht.

**III. 23.** Vorgabelauf über 100 m nach Punkten auf der Rundbahn.

**24.** Barrlauf, ein bekanntes Spiel. Siehe Regelheft IV des 3.-A.

Das Spiel wird in dieser Klasse gründlich eingeübt, in den späteren Klassen auf dem Turnplatz bei Gelegenheit, auf dem Spielplatz aber häufig betrieben.

In den meisten Klassen wird die Spielerzahl auf einer Seite etwa bis 18 oder 20 ansteigen. Nur selten wird man unter Aufsicht eines tüchtigen Schülers (vielleicht aus Oberklasse) und bei genügendem Raum zwei Spiele bilden können, was bei genannter Schülerzahl besser wäre. Bei einem Spiel muß man bei so viel Schülern den Spielplatz auf 30 : 30 m oder 35 : 35 m oder 35 : 30 m erweitern. Die Grenzen sind immer die gleichen, so daß bei dem Ruf: *Zum Barrlauf — antreten!* die Stellungen sofort eingenommen werden können. Man nehme wie bei allen Spielen von Anfang an die strengsten Regeln und verzichte auf alle Variationen und Erleichterungen zugunsten einer scheinbar erleichterten Einübung.

## 5. T u r n j a h r.

### Dauerlauf:

**25.** Dauerlauf über 2 km wie Üb. 4.

**26.** Beschleunigter Dauerlauf über 1 km, wie Gehen, Üb. 11.

**Schnelllauf:** Üb. 20 wiederholen.

**IV. 27.** Vorgabelauf über 50 m mit Belastung.

Auf der Langbahn sollen nur Vorgabeläufe ohne Umkehr ausgeführt werden.

Die Aufstellung am Ablauf und die Punkte wie bei Üb. 23. Die Vorderleute haben einen großen Ball zu tragen. Der Lauf wird in der gleichen Stunde von denselben Gegnern mit vertauschten Rollen wiederholt.

Die Übung kann auch als **Diebslauf** (erste Form) bezeichnet werden, da der Vordermann den Dieb mit seinem Raub, der Hintermann die verfolgende Polizei darstellen. Das Einholen wird dann durch einen Schlag auf die Achsel des Verfolgten ausgedrückt und, da diese Übung als Parteispiel getrieben wird, zählt die Menge der Gefangenen.

**28. Diebslauf** (zweite Form), ein bekanntes Spiel.

### Hindernislauf.

**I. 29. Markierter Hindernisprung.** **Freiübungs-**  
**aufstellung.** Reihenweise Ausführung, statt der Hindernisse sind Striche über die Bahn gezogen.

a) Schrittsprung mit Niedersprung auf einen Fuß. b) Desgleichen mit sofortigem Übergehen in Schnelllauf. c) Desgleichen mit vorhergehendem Schnelllauf. d) Desgleichen mit Sprüngen an mehreren Stellen der Bahn.

**II. Regeln und Winke wie beim Wettlauf.** Rasches Herbeischaffen der Geräte, richtige Aufstellung (in einer Linie) und rasches Wiederaufrichten nach einem Umreißen. Jeder Läufer der Reihe hat seine eigenen Hindernisse. Wir können meist nur zu Paaren laufen lassen. Der größere Zeitverbrauch wird dadurch eingeholt, daß wir die Hindernisläufe nur auf 50 m ausdehnen. Die zweite Reihe kann dann schon folgen, ehe noch die erste ihren Lauf beendet hat. Die Reihen bleiben nach dem Lauf in der Nähe des Zieles stehen, das nun beim zweiten Lauf Ablauflinie wird. Als **Hindernisse** sind zu verwenden:

1. **Bewegliche Hindernisse**, die durch Freisprung überwunden werden: an den Springständern aufgelegte Springschnur oder aufgelegter Springstab, auf die Kante gestellte Springbretter usw. Am zweckmäßigsten ist die Springhürde, verstellbar von 60—100 cm.

Wenn gar nichts anderes zu beschaffen ist, so können je 2 Schüler ein Taschentuch halten.

2. **Feste Hindernisse**, die durch Übersteigen oder gemischten Sprung überwunden werden: Warren, Kasten, Pferd, die Kletterwand.

Nicht zu empfehlen sind Böcke, die durch Grätschsprung zu überwinden sind.

### 3. Bewegliche und feste Hindernisse.

Die Hindernisse stehen 20 und 40 m vom Ablauf entfernt.

### III. 30. Einübung des Hindernislaufes über bewegliche Hindernisse:

a) **Sprunghöhe:** Die seitliche Haltung der Unterschenkel müssen wir beim Hindernislauf zulassen, aber vorläufig bei der Einübung schreiben wir den Hochsprung in gewohnter Weise vor.

Wir stellen hier 4 Hürden (für 4 Läufer) nebeneinander auf, 20 m entfernt vom Ablauf, lassen a) über 60, b) 80 und c) 100 cm Höhe springen und rufen diejenigen zur Wiederholung des Sprunges auf, die berühren.

Der Hindernislauf bedarf gründlicher Einübung, ohne solche ist er nicht ungefährlich. Es muß dem Schüler dabei zur Gewohnheit werden, möglichst hoch zu springen.

b) Nun müssen die gleichen Höhen **a u s d e m v o l l e n S c h w u n g** heraus überwunden werden bez. der Schwung ist erst im letzten Augenblick zu mindern. Alles kommt auf die rechte Absprungstelle an. Zu diesem Zweck nehmen wir zuerst eine Ablauflänge von 5 m und steigern sie allmählich durch Zurückverlegung der Ablauflinie bis auf 20 m und mehr. Wir beobachten die Absprungsstelle.

c) Ferner gilt es nach dem Sprung **s o f o r t w i e d e r i n v o l l e n S c h w u n g** zu gelangen. Niedersprung auf **e i n e n F u ß**, damit das andere Bein sofort in den Schnelllauf übergehen kann.

Wir legen das Ziel des Laufes erst 30 m von der Hürde entfernt und rücken es bei jeder Wiederholung näher heran bis auf 10 m. Wer zuerst durchs Ziel geht, hat vermutlich zuerst den vollen Schwung nach dem Sprung gewonnen.

d) Endlich gilt es **a n 2 H ü r d e n** (auf 20 und 40 m) das zu verwenden, was wir an einer gelernt haben.

**31. Mindestleistung:** Hindernislauf auf 50 m über 2 Hürden von 60 cm Höhe in höchstens 12 Sekunden. Vertrieb wie Üb. 13.

## 6. Turnjahr.

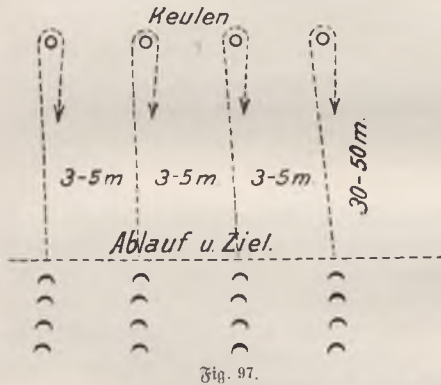
**Dauerlauf:** 32. Dauerlauf 20 Minuten lang, wie Üb. 9.

33. Beschleunigter Dauerlauf über 1 km wie Gehen, Üb. 11.

**Schnelllauf:** Üb. 20 wiederholen.

IV. 34. Gilbotenlauf (Stafettenlauf), bekannte Spielform. Er ist die anregendste Form des **Mannschaftslaufes**. Bei

einem solchen werden Sieg und Niederlage durch die Gesamtleistung der ganzen Mannschaft herbeigeführt. Fig. 97.

**Hindernislaufl:**

IV. 35. Hindernislaufl auf 50 m über 2 feste Hindernisse in Brusthöhe. Hierbei gilt es die Hindernisse erst in vorgeschriebener Weise (man wende ver-

schiedene Arten nacheinander an), dann in beliebiger Art zu überwinden.

36. Mindestleistung: Die gleiche Übung in höchstens 15 Sekunden, wie Üb. 13.

## 7. bis 9. Turnjahr.

**Dauerlauf:** Üb. 32 u. 33 wiederholen.

**Schnelllauf und Hindernislaufl:** Üb. 20 wiederholen, dazu nach Punkten:

IV. (7. J.) 37. Wettlauf über 150 m auf der Langbahn.

38. Lauf über 50 m mit 2 beweglichen Hindernissen 80 cm hoch.



(8. Tj.) 39. Wettlauf über 200 m auf der Rundbahn.

40. Lauf über 50 m mit 2 festen Hindernissen kopfhoch.

(9. Tj.) 41. Lauf über 50 m mit Hürde von 80 cm und festem Hindernis, kopfhoch (bez. über die Kletterwand) auch Wiederholung der Üb. 23, 27, 34.

## Schweben (Schwebegehen)

ist Gehen auf schmaler Unterlage. Es entwickelt Geschicklichkeit, Körperbeherrschung, Gleichgewichtshaltung, Trittsicherheit und, an hohen Geräten ausgeführt, Mut. Diese Turnart ist für das praktische Leben von Bedeutung, auch wird sie zur Erlangung guter Körperhaltung besonders empfohlen.

### 1. Turnjahr.

II. Schwebekanten, 6 bis 8 für eine Klasse, sind verwendbarer als ein Schwebebaum. Die Übung erfolgt im allgemeinen auf der ebenen Kante der Geräte.

Aufstellung der Schüler nach der Zahl der Geräte. Reihenweises Üben. Erst wenn alle „durch“ sind, erfolgt die Rückkehr zur Aufstellung. Später bei verschiedenen Aufgaben freies Üben in Abteilungen. Herbeiholen, Aufstellen und Wegschaffen der Geräte muß besonders geübt werden.

III. 1. Gehen über eine Kantenlänge.

a) Die Übungen werden von Schülern, die zwischen den Kanten auf dem Boden gehen, geführt. Die Füße werden ohne Auswärtsdrehung gerade auf die Schwebekante gesetzt. Weicher Niedersprung! b) Die Übungen unterstützen sich gegenseitig durch Fassung der Hände. Aufrechte Haltung! c) Ohne Fassung! Seitheben der Arme. Fig. 98, 99. d) Hände auf die Hüften! Seitliches Schwanken muß vermieden werden. e) Gleichmäßiger Gangtakt ohne Unterbrechung.



Wer auf den Boden niedertritt, muß von vorn beginnen.

f) Prüfung des Gehens auf der Kante.

Es darf vom gewöhnlichen Gang in mäßiger Schnelligkeit nicht wesentlich abweichen. Verboten ist es, bei eintretender Schwankung nahe am Ende der Kante das letzte Stück rasch noch im Laufschrift zurückzulegen.

IV. 2. Gehen über mehrere Kantenlängen:

1. Abt. 2 Kanten — 2. Abt. 2 Kanten, abgerundete Seite oben — 3. Abt. 3 Kanten.

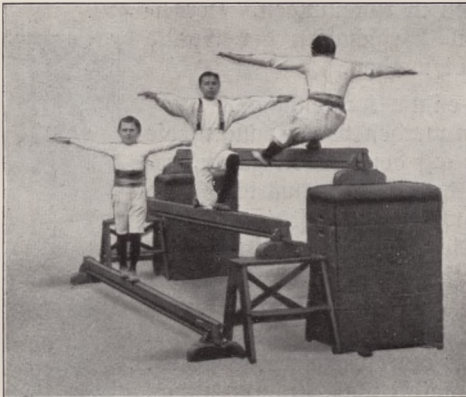
3. Gehen über eine höher gestellte Kante.

Die Erhöhung der Geräte kann durch die in Fig. 100 dargestellten Mittel erreicht werden. Schüler müssen die Kanten an den Enden in ihrer Lage festhalten. Wer beim Üben das Gleichgewicht verliert, springt sofort seitwärts ab und muß sich hüten, die Kante im Absprung seitwärts zu stoßen.

1. Abt. kniehoch — 2. Abt. hüft hoch — 3. Abt. brusthoch — 4. Abt. kopfhoch.

4. Gehen bis zur Mitte der Kante, dort wird vor dem Weitergehen eine Übung eingelegt und zwar: 1. Abt. Kante tiefgestellt: Ausweichen an einem entgegenkommenden Schüler vorüber — 2. Abt. Kante kniehoch:  $\frac{1}{2}$  Drehung, rückw. weiter — 3. Abt. Kante hüft hoch:  $\frac{1}{4}$  Drehung — 4. Abt. Kante brusthoch: Knien auf einem Knie. Fig. 100 — 5. Abt. Kante kopfhoch: Beugen eines Knies, das freie Bein neben der Kante. Fig. 101.

Zum Schweben wird auch die Fortbewegung auf glatter Unterlage gerechnet.



5. Ist der Turnplatz mit Schnee bedeckt, der allmählich festgetreten worden ist, oder mit Eis (nach Eintritt von Glatteis), so empfehlen sich Gesellschaftsübungen in folgender Form, die gelegentlich auch in späteren Turnjahren wieder verwendet werden:

a) Zwei Schüler ziehen einen dritten, der sich in Hoch-

stand auf beiden oder auch nur einem FuÙe befindet. b) Zwei, drei, vier Schüler hängen sich in gleicher Stellung an den Gezogenen an, die Zahl der Ziehenden (Hand in Hand gefaÙt) wird entsprechend vermehrt.

**6. Gletschen.** Für die sicheren Schüler kann als Aufgabe gestellt werden:

a) Bestimmtes Bein vorn. b)  $\frac{1}{4}$  Drehung zur Seitwärtsbewegung. c)  $\frac{1}{2}$  Drehung zur Rückwärtsbewegung. d) Mit geschlossenen FüÙen. e) Wechsel der Beine, erst das linke, dann das rechte vorn. f) Mit Einlegung eines Beinwechsels allmählich eine ganze Drehung. g) Kniebeugen zum Hochstand.

## 2. bis 9. Turnjahr.

Üb. 3 und 4 wiederholen.

# Steigen

als Dauerübung betrieben (Bergsteigen), übt eine bedeutende Wirkung auf Herz, Atmung und Entwicklung der Bein- und Rückenmuskeln aus. (Schmidt, Unser Körper, S. 437 ff.)

Bei dem beschränkten Betrieb des Steigens im Turnunterricht sind diese Wirkungen entsprechend beschränkt. Seinen Hauptwert erlangt es hier als Geschicklichkeits- und für ängstliche Schüler als Mutübung.

## Arten des Steigens.

- A. Die Arme sind bei der Bewegung nicht beteiligt. Der Fuß setzt auf:  
 a) schräg: Bergsteigen, b) wagerecht: Treppensteigen.  
 B. Die Arme sind beteiligt. Der Fuß setzt auf:  
 a) schräg: Bergsteigen am Bergstock, b) wagerecht: Steigen an der Leiter.

Die Bewegung gliedert sich in

a) Aufsteigen. b) Absteigen.

Unterrichtlich sind nur wenige Formen verwendbar.

## I. Turnjahr.

### Steigen an der Leiter.

II. Für eine volle Klasse sollten wenigstens 8 Leitern zu ausgiebigem Unterrichtsbetrieb vorhanden sein. Nur benutzen sie hier im allgemeinen nur in senkrechter Stellung.

Bei geringerer Gerätezahl sind die sicheren Schüler von vornherein auszuscheiden und mit anderem zu beschäftigen, nur die ängstlichen üben an der Leiter.

Wo die senkrechten Leitern auch zu wagerechten umgestellt werden können, ist zu bestimmen, daß sie für eine gewisse Zeit (etwa die ersten 3 Monate) stets in senkrechter Stellung bleiben.

**Aufstellung in Flankenreihen nach der Zahl der Leitern.**

### III. 1. Auf- und Absteigen an einer Leiter.

a) Griff an den Holmen. b) Keine Sprosse darf übersprungen werden. c) Aufrechte Haltung. Fig. 102. Möglichst gestreckte Arme, nicht auf die Füße hinabsehen wie Fig. 103. d) Griff an den Sprossen. e) Taktmäßig, langsam, allmählich rascher bis zum Schritttakt; weicher Niedersprung.

Besonders ängstliche Schüler läßt man so üben, daß ein sicherer Schüler dicht unter und hinter ihnen steigt. Ferner müssen sie merken, bis zu welcher Sprosse sie gekommen sind, dann sollen sie in jeder folgenden Stunde eine Sprosse mehr erreichen. Diese Schüler sollen sich eine gewisse Zeitlang im Kürturnen nur an der Leiter beschäftigen.

**2. Prüfung des Auf- und Absteigens in mäßigem Schritttakte mit Griff an den Sprossen.**

IV. **3. Aufsteigen, oben Übersteigen von Leiter zu Leiter, an der letzten Absteigen.**

**4. Aufsteigen, oben Umsteigen auf die Hinterseite der Leiter und Absteigen.**



102

103

**5. Sitz an den Holmen, d. h. die Holme werden mit den Schenkeln umfaßt.**

a) Unten. b) In der Mitte. c) Oben. d) Mit Griff an den Sprossen. e) An den Holmen.

**6. Aufsteigen, Abwärtshangeln im Sitz an den Holmen mit**

a) Griff an den Holmen, b) an den Sprossen.

**7. Auf- und Absteigen mit Benutzung nur einer Hand. Man bleibt mit beiden Füßen auf einer Sprosse stehen, beugt den haltenden Arm und greift weiter.**

a) Der freie Arm auf die Hüfte. b) Die freie Hand trägt eine Keule.

### Steigen ohne Benützung der Hände.

II. Böcke, Pferde, Springkästen, Barren mit aufgelegtem Springbrett werden in Form einer Treppe zusammengestellt.

Wo man nicht mehrere solcher Treppen herstellen kann, werden nur die ängstlichen Schüler mit dieser Übung beschäftigt.

Aufstellung in Flankenreihe, freies Üben, doch darf der nächste erst in geraumem Abstände folgen. S. Titelbild.

III. 8. Steigen über eine Treppe von mäßiger Höhe der Stufen, die höchste Stufe kopfhoch.

a) Jede Stufe wird mit beiden Füßen betreten. b) Mit nur einem Fuße. c) Taktmäßige Ausführung.

IV. 9. Desgleichen bei größerer Stufenhöhe, die höchste Stufe über kopfhoch. Wie Üb. 8.

10. Desgleichen, doch befinden sich zwischen den einzelnen Stufen Lücken

a) Von geringer. b) Von größerer Breite.

11. Von Stufe zu Stufe Standsprung auf beiden Füßen.

### 2. und 3. Turnjahr.

Steigen an der Leiter: Üb. 2 wiederholen, dann im 3. Turnjahr weiter

### Gesellschaftsübungen an der Leiter.

II. wie S. 111.

III. 12. Aufsteigen zu zweien. Fig. 104.

a) Absteigen an derselben Seite der Leiter. b) Umsteigen auf die hintere Seite, Fig. 105, und Absteigen. c) Der Rechte wechselt oben mit dem linken den Platz.

13. Aufsteigen eines Turners mit Griff an den Sprossen, Umsteigen auf die Hinter-



104



105



seite und Abwärtshangeln im Sitz an den Holmen. Der Zweite beginnt die gleiche Übung während der Abwärtsbewegung des Ersten.

**14.** Steigen mit Griff an den Holmen, der Zweite folgt nach 8, der Dritte nach 16 Zeiten, so daß an einer Leiter 3 Schüler übereinander sind.

a) Auf- und Absteigen. b) Nach der Aufwärtsbewegung Griff an der Sprosse,  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts), Seit spreizen links und Seitheben des linken Armes, das rechte Bein und der rechte Arm sind gestreckt. c)  $\frac{1}{2}$  Drehung, Tief ergreifen zum Kumpfrückbeugen. d)  $\frac{1}{2}$  Drehung und Senken in den Streckhang mit Knieheben. e) Bei festgefaßten Händen an der Sprosse Weitersteigen zu möglicher Annäherung der Füße an die Hände (gestreckte Knie). f) Einhängen des linken Beines in die Sprosse, Lösen der Fassung, Kumpfbeugen rückw., die Arme seitwärts gehoben.

**15.** Auch die „Fahne“ (Wagehaltung) kann man an diese Übung anschließen.

**16.** Aufsteigen nacheinander mit 4 Sprossen Abstand. An einer Leiter sind dann 6 Turner übereinander.

#### 4. bis 9. Turnjahr

**Steigen an der Leiter.** Üb. 2 wiederholen.

## Springen.

Die praktische Bedeutung des Springens, wenigstens der einfacheren Sprünge, ist, besonders für den Fall der Not, klar. Hindernissprung, Stützprung, Stabsprung u. a. sind nutz- und gewandtheitbildend. Bei vielen Sprüngen wird das Auge geschult. Bei den Sprüngen mit Anlauf ist die körperliche Wirkung der des Laufes in dem Maße entsprechend, in dem der Lauf dabei zur Verwendung kommt. Am stärksten ist die Wirkung auf die Beinmuskeln und die Gleichgewichtshaltung. (Schmidt, Unser Körper, S. 507.)

### Die Sprungarten.

Das Wesen des Sprunges besteht darin, daß der Körper aus dem Stand über ein wirkliches oder gedachtes Hindernis hinweg wieder in

den Stand geführt wird. Die Art, wie das geschieht, ergibt die Unterscheidungsmerkmale der verschiedenen Sprünge. Es geschieht

A. Durch die Sprungkraft der Beine allein: Freisprung. Dabei erfolgt

1. Absprung auf beiden Füßen
  - a. ohne Anlauf: Standsprung oder Schlußsprung<sup>1)</sup>;
  - b. mit Anlauf: z. B. Salto, Wasserspringen.
2. Absprung auf e i n e m Fuße:
  - a. ohne Anlauf: Schrittsprung<sup>1)</sup>;
  - b. mit Anlauf: der gewöhnliche Hoch- und Weitsprung.

B. Durch Mithilfe der Arme, die tätig sind:

1. stützend: Stützsprung oder gemischter Sprung, und zwar:
  - a. beide Arme, Absprung auf beiden Füßen, dabei wird
    1. der Körper geradeaus bewegt: Hocke, Grätsche, Fechtsprung usw.;
    2. der Körper seitlich bewegt: Flanke, Wende, Kehre usw.;
  - b. beide Arme, Absprung auf e i n e m Fuße: Diebsprung;
  - c. e i n Arm: Fechtsprung;
2. stützend und hängend: Stabsprung.

Die meisten dieser Sprünge können durch die folgenden Momente variiert werden:

- a. nach dem Erhebungswinkel: Hoch-, Weit-, Tief-, Hochweitsprung usw.;
- b. nach der Sprungrichtung: Vorwärts, schräg (schottischer Hochsprung), rückwärts;
- c. nach der Länge des Anlaufes: Einschritt-, Dreischrittsprung usw.;
- d. nach der Beschaffenheit der Absprungstelle: Federbrett, Sturmbrett;
- e. nach hinzugefügten Drehungen, z. B. Salto, oder Haltungen z. B. Schaffsprung;
- f. nach der Belastung: Hochsprung mit Halteren, Gewehr usw.;
- g. nach der Zahl der aufeinander folgenden Sprünge: Mehrfache Sprünge wie Dreisprung, Sprunglaufen, Heuschreckensprung usw.

Viele Sprünge, die aufwärts führen, können unterbrochen werden, indem man auf dem Hindernis stehend, sitzend, stützend, auch hängend verharret. Später erst erfolgt der Absprung. Dadurch entstehen die unterbrochenen Sprünge. Betrachtet man ihre beiden Teile getrennt, so haben wir die verschiedenen

- a) Aufsprünge, b) Absprünge.

1) Die technischen Bezeichnungen der verschiedenen Sprünge variieren.

## 1. Turnjahr.

## Tiefsprung.

I. 1. Einübung der Sprungbewegung. Freübungsaufstellung. Eins: Fig. 106. Zwei: Fig. 107. Drei: Hochsprung mit geschlossenen Füßen, gestreckten Knien und Fußspitzen, der Leib vorgeedrückt, der Kopf mäßig zurück gebeugt. Die vorhochschwingenden Arme unterstützen den Sprung. Niedersprung auf die Fußballen, mäßiges Kniebeugen. Vier: Grundstellung.

II. Der Tiefsprung wird vom Reck herab ausgeführt; auch Böcke, hochgestellte Sturmbretter usw. können als Absprungsorte verwendet werden.

Besondere Sprungtreppen sind nur bei sehr reichlichen Mitteln zu empfehlen. Sprungschlitten, die an den schrägen Leitern befestigt werden, eignen sich wenig für den Klassenbetrieb. Wo der Niedersprung nicht in lockeren Sand führt, sind die Sprunghöhen niedriger zu halten als hier angegeben.

An einem Reck üben zunächst 2 Schüler. Aufstellung nach der Zahl der Geräte.



106

107

Bei größeren Höhen wird das Aufsteigen durch Benutzung von Eisenstäben erleichtert, siehe Bild 108. An einem Springstabe kann sich der Schüler vor dem Absprung im Stand halten. Fig. 109.

Das Aufsteigen muß rasch erfolgen, sofort beim Absprung des Vordermannes. Nach dem Niedersprung nicht seitlich abbiegen, sondern geradeaus und dort stehen bleiben, bis alle gesprungen sind. Wer fällt, muß rasch aufstehen. Der Springer muß sich stets überzeugen, ob die Sprungbahn frei ist. Wer beim Sprung fällt, mit der Brust auf die Knie aufstößt,

Fig. 112, oder sonst das Fallgewicht des Körpers noch nicht auszugleichen versteht, darf nicht zur nächsten Höhe übergehen.

III. 2. Tiefsprung aus Brusthöhe.

a) Absprung mit geschlossenen Füßen. b) Kräftiger Absprung, der zuerst etwas empor führt. c) Körperhaltung wie bei Ab. 1, dritte Zeit. Fig. 110. d) Sicherer Niedersprung mit mäßigem Kniebeugen. Fig. 111.

3. Mindestleistung: Tiefsprung aus Schulterhöhe.

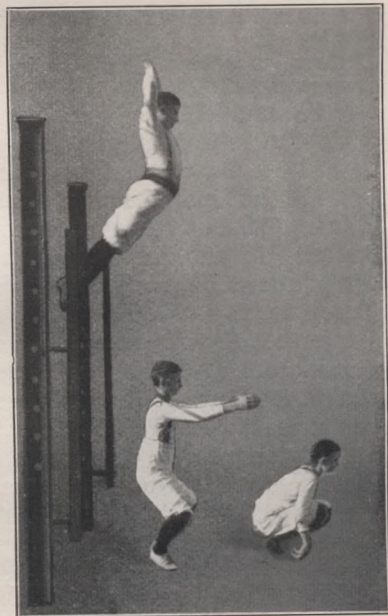
IV. 4. Tiefsprung auf steigende Höhe.

1. Abt. 1,60 m — 2. Abt. 1,80 m — 3. Abt. 2,00 m usw. An jedem Gerät nur ein Schüler.



109

108



110

111

112

5. Tieffsprung aus dem Sitz: Aufsteigen in den Stand auf dem Beck, Niedergehen zum Sitz, die linke (rechte) Hand hat Untergriff. Beim Absprung  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts). Steigende Höhe.

Tieffsprung aus dem Hang wird gelegentlich im Anschluß an Übungen in den Stangen oder am Tau ausgeführt.

### Hochsprung (aus dem Stand).

I. 6. Die Bewegung des Hochsprungs mit Knieheben. Freiübungsaufstellung. Wie Üb. 1, doch auf Drei: Statt des Kumpfstreckens kräftiges Heranziehen der Knie gegen die Brust.

II. Zum ausgiebigen Betrieb des Springens sind für eine volle Klasse wenigstens 4 voneinander getrennte Sprungorte nötig.

Es müssen also 4 Paar Springständer an der Springgrube stehen. Für die geringeren Höhen kann man sich auch mit tragbaren Springständern, an anderen Stellen aufgestellt, also mit hartem Niederprungsort, behelfen.

Es empfiehlt sich, eine der Sprungbahnen wenigstens 3 bis 4 m breit anzulegen. Die Einübung erfolgt auf dieser breiten Sprungbahn in Viererreihen.

Als Hindernisse werden benutzt: die Spring schnur (dünne Schnur, die nicht durchhängt) mit Bleigewichten, die mit Filz und Leder unpolstert sind. Ist die Schnur zu lang, so wird sie durch Einknüpfen einer Schleife (nahe am Ende) verkürzt. Auch Springstäbe, locker auf die Zapfen der Springständer aufgelegt, werden benutzt. Ferner Sprunghürden, Kasten, Bock usw. Jedes Hindernis wird von 2 Schülern bedient (Dispensierte! Oder Reihenfolge bestimmen!) Ohne Bedienungslente darf nicht gesprungen werden! Stellung derselben so, daß keine Verletzung eintreten kann. Nicht einzeln zum Absprung zurückkehren, sondern alle gleichzeitig, wenn die Abteilung durchgesprungen ist.

III. 7. Hochsprung a. d. Stand über die Schnur, 40 cm, dann 50 cm hoch.



a) Der Absprung ist durch einen Strich auf dem Boden markiert; b) Ohne diese Markierung; c) In Haltausführung; d) In einem Zuge.

8. Mindestleistung: Hochsprung a. d. Stand über die Schnur, 60 cm hoch.

9. Hochsprung a. d. Stand über den Stab, 60 cm hoch.

IV. 10. Hochsprung a. d. Stand über die Schnur in steigender Höhe.

Freies Üben in Abteilungen an getrennten Sprungorten: 1. Abt. 60 cm — 2. Abt. 70 cm — 3. Abt. 80 cm usw.

11. Standsprung mit geschlossenen Füßen in den Stand auf dem Kasten, 70—80 cm hoch, Tiefsprung. Gerät vor Schwanfen und Umfallen bewahren!

12. Hochsprung a. d. Stand 70, dann 80 cm hoch mit Belastung durch leichte Hantel. Dieselben werden beim Sprung nicht losgelassen.

V. **Feststellung der Höchstleistung im Hochsprung wie Üb. 23, im Weitsprung wie Üb. 43.**

### Unterbrochene Sprünge.

1. Gruppe: **Zum Stütz und Sitz.**

II. Wenigstens 4 Barren lang aneinander gestellt. Auch Springkästen können benutzt werden. Anlauf von der Breitseite her. Springbretter werden nur im Anfang benutzt. Drei bis vier Schüler an einem Gerät. Rasches Herbei- und Wegschaffen der Geräte.

III. 13. Sprung zum Seitstütz in Brusthöhe.

a) Anlauf: Wenige Schritte, nur die letzten energisch! b) Absprung mit beiden Füßen, dazu zunächst Klatschen in die Hände, c) dann kräftiges Aufstampfen der Füße und Aufschlagen der Hände auf die Holme. d) Im Stütz Arme



gestreckt, Kopf hoch, Brust heraus, Beine zurück, Knie und Fußspitzen gestreckt! Fig. 113. e) Abhurten, d. i. Rückschwüngen des Körpers und Niedersprung hinter das Brett. f) Ohne Springbrett.

**14. Mindestleistung:** Sprung zum Seitstütz, etwas über Brusthöhe.

## 2. Turnjahr.

**Tiefsprung** wird fortgesetzt als **Tiefweitsprung**.

II. Wie beim Tiefsprung, S. 116. Eine Schnur wird in der verlangten Entfernung in die Springgrube gelegt. Zwei Schüler halten dieselbe auf dem Boden straff.

III. **15. Tiefweitsprung** aus Schulterhöhe.

a) Kräftiger Absprung mit beiden Füßen (geschlossen). b) Haltung wie beim Hochsprung aus Stand (Knieheben). c) Niedersprung ohne Stauchen; wie Fig. 111, nicht wie Fig. 112. d) Möglichste Weite.

**16. Mindestleistung:** Tiefweitsprung aus Schulterhöhe auf 2,50 m.

IV. **17. Tiefsprung** auf Weite:

1. Abt. schulterhoch 2,75 m — 2. Abt. kopfhoch 3,00 m — 3. Abt. über kopfhoch 3,25 m usw.

**18. Tiefweitsprung** auf 2,50 m mit Verminderung der Absprunghöhe:

1. Abt. 100 cm — 2. Abt. 80 cm — 3. Abt. 60 cm usw.

**Hochsprung** wird fortgesetzt als **Hochsprung mit Anlauf**.

I. **19. Schrittsprung.** Es ist die 7. Freiübung, S. 39.

a) Ohne Anlauf. b) Mit drei Schritten. c) Mit mehreren Schritten Anlauf.

II. Wie beim Standsprung, S. 118. Nur im Anfang werden Springbretter benutzt. Schnur straff auflegen, doch so, daß sie leicht fallen kann. Berühren ohne Herunterreißen zählt als gültiger Sprung.

III. **20. Hochsprung** mit Anlauf über die Schnur, 50 cm, dann 60 cm hoch.

a) **Anlauf:** 6 bis 8 Schritte, mehr schleichend und ohne Anspannung der Kräfte, nur die letzten energisch und mit voller Entfaltung der Sprungkraft.

Wird die Üb. mit mehreren Schritten sicher geleistet, so verkürzen wir den Anlauf auf 5, 3, 1 Schritt.

b) **A b s p r u n g** mit e i n e m Fuße vom Brett, dann ohne Brett, doch mit Markierung der Absprungstelle, endlich ohne solche Markierung.

c) **K ö r p e r h a l t u n g**: Kein Grätschen oder seitliches Schwingen der Beine.

**21. Mindestleistung**: Hochsprung mit Anlauf über die Schnur, 70 cm hoch.

**IV. 22. Hochsprung mit Anlauf über die Schnur in steigender Höhe.**

1. Abt. 80 cm — 2. Abt. 90 cm — 3. Abt. 100 cm usw.

**V. 23. Feststellung der Höchstleistung im Hochsprung mit Anlauf.**

1. **A r t**: Die Schnur wird von 5 zu 5 cm höher gelegt. Wer herunterreißt, ist ab (keine Wiederholung!).

2. **A r t**: Die Schnuren liegen je 80, 90, 100 cm. Jeder tritt dort an, wo er sicher die Höhe überwindet. Eine rasche Prüfung ergibt, ob das auch der Fall ist. Wer herunterreißt, muß von unten beginnen in der 1. Art. Wer aber den Sprung leistet, tritt erst wieder in die Übung ein, wenn wir bis zu seiner Höhe gelangt sind. Aufschreiben!

65 cm = 1 Punkt, 70 cm = 2 Punkte, 75 cm = 3 Punkte usw.

### Mehrfache Sprünge.

**I. 24. Hüpfübungen in den Umzug eingefügt.** Hierbei wird so hoch und weit gesprungen, als es der Takt (langsamer Schritttakt) zuläßt. Je auf besonderen Befehl: *Umzug — marsch!*

a) *Laufschritt*, b) *Hüpfen l. bez. r.*, c) *Hüpfen mit geschlossenen Füßen.*

Die befohlene Übung wird so lange ausgeführt, bis ein neuer Befehl erfolgt.

**25. Hüpfübungen nach bestimmten Zahlen in den Umzug eingelegt.** Je auf besonderen Befehl: *Umzug — marsch!*

a) *6 Laufschrirte*, b) *6 mal Hüpfen l. bez. r.*, c) *6 mal Hüpfen auf beiden Füßen* usw.

Nach Ausführung des Befehls wird der Umzug im Schritt fortgesetzt. Beim Mädchenturnen kann hier das Gebiet der Hüpfübungen wesentlich erweitert werden, doch hätte man sich vor Künsteleien und gedächtnismäßigen Kombinationen. Statt solcher ist das **Hüpfen im kurzen Schwungseil** ausgiebig zu betreiben.

**V. Feststellung d. Höchstleistung im Weitsprung** wie Üb. 43.

### Unterbrochene Sprünge:

**IV. 26.** Sprung in den Außenquerfuß in Brusthöhe.

a) Stütz. Fig. 113. Dann  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) zum Sitz. Fig. 114. b) Sofort aus dem Sprung zum Sitz. c) Haltung im Sitz: Die Hände fassen hinter dem Körper, Kopf gehoben, Brust heraus, das freie Bein gestreckt, Fußspitzen gestreckt.

**27.** Sprung zum Seitstütz rückl. in Brusthöhe. Fig. 115.

a) Sprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung l. zum Seitfuß, dann Stütz. rückl. b) Sofort Stütz. c) Haltung. d) Beinvorschwingen (Abhurten vorw.) beim Niedersprung. e) Mit Rechtsdrehung.

**28.** Sprung zum Seitstütz vorl. aufsteigende Höhe:

1. Abt. Augenhöhe — 2. Abt. Scheitelhoch — 3. Abt. reichhoch.

**29.** Sprung zum Seitstütz vorl., zum Quersitz, zum Stütz rückl. am Beck (Hilfsstellung: Schutz vor Fall rückw.!).

2. Gruppe: **Grätschfuß als Seitensprung.**

**II.** Geräte für wenigstens 8 Schüler gleichzeitig: Kasten, Bock, Pferd. Als zweckdienlichste Ausrüstung einer Halle erscheinen: 3 Böcke, 2 Kästen, 2 Pferde. Die Geräte unter sich sollen von gleichem Formate sein.

Für diese Geräte setzen wir in folgendem nur: Kasten. Die Höhe des Kastens kann auch durch ein oder zwei Springbretter (übereinander gelegt) reguliert werden.

**III. 30.** Wendeauf- und absetzen in Brusthöhe.

a) Drehung nach l. b) Gestreckte Knie. c) Hüften gestreckt, Kopf gehoben. d) Haltung im Sitz. Fig. 119. e) Abgang: Vorschwingen, Rückschwingen und Schließen der Beine. f) Weicher Niedersprung ohne Drehung. Die rechte Hand bleibt am Gerät (Nachgreifen). g) Drehung nach r.

**IV. 31.** Wendeauf- und absetzen in steigender Höhe.

1. Abt. Kasten brusthoch — 2. Abt. Barren brusthoch — 3. Abt. Kasten schulterhoch — 4. Abt. Barren schulterhoch usw. (Am Barren Griff auf dem näheren Holm.)

**32. Spreizauf= und =absitzen in Brusthöhe.**

a) Links spreizt neben die l. Hand. b) Mit Handlüssen zum Sitz zwischen den Händen. Fig. 117. c) Knie beim Sprung gestreckt. d) Haltung im Sitz. e) Abgang: r. Arm seitw. gehoben, mit  $\frac{1}{4}$  Drehung l. ab. f) Im Abgang das r. Knie gut strecken, weicher Niedersprung. g) Die Übung r. h) Steigerung der Höhe.

**33. Die gleiche Übung am Reck in steigender Höhe.** Beim Abgang: Untergriff der stützenden Hand, rascher entschlossener Absprung.

1. Abt. brusthoch — 2. Abt. über brusthoch — 3. Abt. schulterhoch.

**34. Kehrauf= und absitzen l. und r.** Fig. 118.

**35. Aufsitzen mit Schraubenspreizen l. und r.** Fig. 116. Absitzen mit Vorspreizen, dann mit Rückspreizen.

**3. Turnjahr.**

**Zielsprung:** Üb. 4 wiederholen.

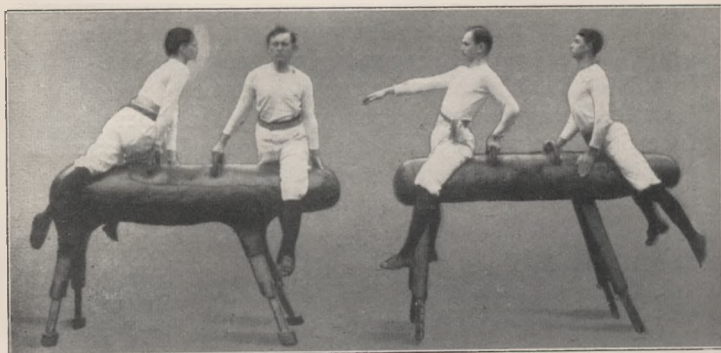
**Hochsprung:** Üb. 23 wiederholen, ferner

**IV. 36. Hochsprung mit Anlauf über die Hürde.**

1. Abt. 60 cm — 2. Abt. 80 cm — 3. Abt. 100 cm.

**37. Hochsprung mit Anlauf zum Stand auf dem langgestellten Kasten in steigender Höhe (Regulierung der Höhe durch Sprungbretter).**

**38. Hochsprung mit Anlauf über die Schnur, 70 cm hoch, Belastung einer Hand durch den Eisenstab, der im Sprung schräg hochgehalten wird.**





## Weitsprung.

I. 39. Standsprung (mit geschlossenen Füßen) auf Weite.  
Freiübungs aufstellung.

Eins u. Zwei: wie beim Hochsprung aus dem Stand.  
S. 118. Drei: Hoher weiter Sprung vorwärts mit Knieheben, wobei die vorschwingenden Arme den Schwung unterstützen. Der Sprung führt wiederum in den Hochstand.  
Vier: Grundstellung.

a) Haltausführung; b) In einem Zuge; c) Sprunghöhe und Weite; d) Beurteilung beim einzelnen. Die Abteilung der Guten übt den Sprung nach Maß an der Springgrube.

II. Der Weitsprung erfordert eine ebene Anlaufbahn von 15 bis 20 m. Umkehren in der Anlaufbahn oder Kreuzen derselben ist verboten. Nach dem Sprung bleiben die Schüler in der Nähe der Springgrube, bis alle „durch“ sind, dann kehren alle gleichzeitig zum Anlaufsorte, jedoch außerhalb der Anlaufbahn zurück. Der Weitsprung wird zumeist mit Springbrett (5 cm hoch, festliegend, nach vorn abgechrägt) ausgeführt. Die Springgrube soll bis zum Rand (aus Holz, nicht Stein) mit Sand gefüllt sein (Haftpflicht!).

Kann man die Maßstriche auf der Einfassung der Springgrube markieren (einmeißeln, einschneiden), so erspart man das Herbeischaffen der Meßlatte.

Als Ziel des Weitsprungs wird eine Springschnur glatt auf den Boden gelegt und von 2 Schülern straff gehalten. Nach mehreren Sprüngen muß die entstandene Vertiefung in der Springgrube zugerecht werden. Bestimmte Schüler! Alsdann Rechen weg aus der Springgrube! Die durch Springen entstehenden Unebenheiten in der Springgrube müssen vom Schuldiener täglich ausgeglichen werden.

Es wird auf der breiten Springbahn (S. 118) in Dreier- bis Viererreihen geübt in folgender Art:

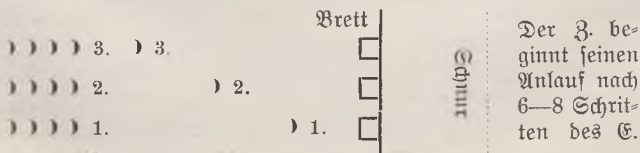


Fig. 120.

III. 40. Die einzelnen Teile des Weitsprungs. Sie sind so wichtig, daß sie nach der Einübung bei jedem Schüler einzeln beurteilt werden müssen.

a) **Anlauf**: Langsam beginnen, schneller werden, nur kurz vor dem Brett die größte Schnelligkeit!

b) **Kein Zwischentritt**, lieber mit dem „falschen“ Bein abspringen.

c) **Ab sprungstelle** auf dem Brett, weit vorn!

d) **Hoher Weitsprung** durch kräftigen Absprung. Schlechte Springer nötigt man durch den vorgehaltenen Rechenstiel, den man im rechten Augenblick senkt, zum hohen Sprung.

f) **Sicherer Niedersprung**. Fallen rückw. macht den Sprung ungültig. Bei Zurücktreteten gilt der hinterste Eindruck.

41. **Mindestleistung**: Weitsprung mit Anlauf über 3 m.

IV. 42. Weitsprung mit Anlauf in Abteilungen nebeneinander auf der breiten Bahn. Fig. 121.

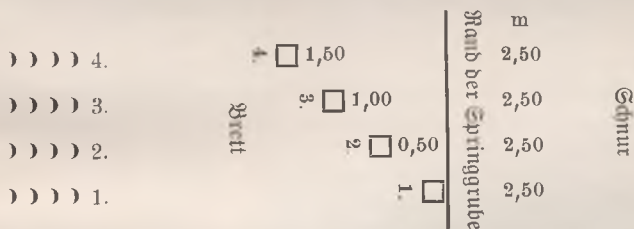


Fig. 121.

Alle beginnen am 1. Brett. Wer die Aufgabe erfüllt, geht aus 2. Brett und damit in die 2. Abt. Freies Üben. Nach 4 bis 5 kräftigen Sprüngen ist eine Steigerung der Leistung nicht mehr zu erwarten. Die Übung abbrechen!

V. 43. **Feststellung der Höchstleistung im Weitsprung mit Anlauf.**

1. Art: Der Sprung jedes einzelnen Schülers wird gemessen:

Das Messen des Sprunges kann auf zwei Arten erfolgen:

a. Zwei Schüler messen vom vorderen Rande des Springbrettes bis zum hintersten Eindruck des Niedersprungs mit dem Meßbände.

b. Rechts und links liegt je eine Meßlatte. Mittels einer quergespannten Schnur gehen 2 Schüler etwa von 3 m auf 3,10 m, 3,20 usw. bis die Schnur am hintersten Eindruck des Niedersprungs anlangt.

Das Einzelmessen muß durch geeignete Einrichtungen möglichst vermieden werden.

2. Art. Alle springen kurz hintereinander über die 3,00 m entfernte Schnur. Wer den Sprung leistet, darf bei 3,20 m weiterspringen; wer ihn nicht leistet, darf sich nicht weiter beteiligen. Dann folgt 3,40 m usw., bis auch der Beste berührt.

Der Eintrag in die Listen erfolgt in Punkten nach folgender Tabelle: 2,20 m = 1 Punkt, 2,40 m = 2 Punkte usw.

### Unterbrochene Sprünge:

#### 3. Gruppe: Aufsitz als Hintersprung.

II. Drei (oder mehr) Böcke zunächst mit, dann ohne Springbrett. Die Benutzung von Springmatten ist nicht zu empfehlen.

Schon beim Abgrätschen, noch mehr beim Grätschsprung müssen an jedem Gerät zwei Schüler Hilfe geben. Sie haben jeden Springer beim Stütz rasch am Oberarm zu fassen. Bei ungeschickten Springern müssen sich die Hilfestellenden vor den vorgehobenen Beinen der Springer in acht nehmen.

Ohne diese Hilfestellung darf auch im Kürturnen niemals gesprungen werden. Geschieht es dennoch, so läßt man das Gerät sofort beiseite rücken.

Das Herbeischaffen, Stellen der Geräte muß rasch erfolgen.

#### III. 44. Sprung zum Grätschsitz in Brusthöhe.

a) Mäßiger Anlauf, kräftiger Absprung. b) Gestreckte Knie. c) Auf dem Gerät weit vorn stützen. d) Haltung im Sitz sofort einnehmen, Fig. 122, nicht erst Vor- und Rückschwingen der Beine. e) Im Sitz, Fig. 123: Vor- und Rückschwingen der Beine und Heben des Körpers im Stütz, mehrmals wiederholen. f) Kräftiges Abstützen beim Absprung. g) Strecken der Hüften im Absprung. h) Übung ohne Springbrett.

**45.** Mindestleistung: Sprung zum Grätschitz in Brusthöhe und Abgrätschen in einem Zuge.

**E i n s:** Auffitz. — **Z w e i:** Vorschwingen der Beine. — **D r e i:** Rückschwingen und Abgrätschen.

Die Übung muß so sicher ausgeführt werden, daß Hilfegeben entbehrlich wird.

IV. **46.** Die gleiche Übung in steigender Höhe.

1. Abt. Schulterhöhe — 2. Abt. Augenhöhe — 3. Abt. Scheitelhöhe usw.

**47.** Sprung zum Grätschitz auf den Kasten auf Weite. Dabei wird nur **e i n m a l** gestützt.

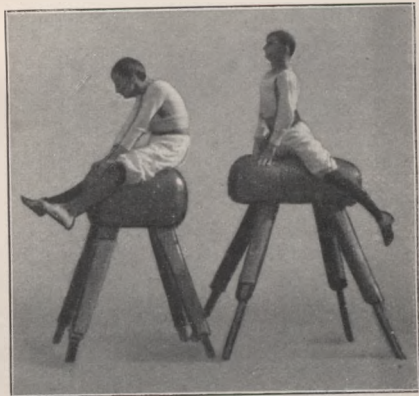
1. Abt. zum Sitz — 2. Abt. in der Mitte — 3. Abt. am entfernten Ende.

**48.** Auffitzen mit Schergrätschen, d. i. mit  $\frac{1}{2}$  Drehung l. oder r. auf den Kasten.

**49.** Abgrätschen aus dem Sitz am Ende des Barren (Hilfsstellung!).

a) Aus dem Querstand in der Mitte des Barren Vorschwingen zum Grätschitz am Ende, beliebig ab. b) Im Sitz mehrmaliges Heben des Körpers in den flüchtigen Stütz. c) Abgrätschen mit kräftigem Abstoßen und Heben des Körpers. Angstliches Vorrutschen macht die Übung gefährlich d) Gestreckte Knie während der ganzen Übung. e) Streckung der Hüften im Abgang. f) Beurteilung der Übung beim einzelnen. g) In der Abteilung der Guten die Übung ohne Hilfegeben.

Weitere Übungen für die Besten. Am langgestellten Kasten: Quersitz auf der einen Seite, dann mit Fortsetzung des Rückschwungs Grätschitz und Quersitz auf der anderen Seite.



#### 4. Gruppe: **Aufknien.**

II. Die Übungen werden am breitgestellten Kasten (zwei Mann an einem Gerät) betrieben, Bock und Pferd können gleichfalls benutzt werden.

#### III. 50. Aufknien auf den brusthohen Kasten, Mutzsprung.

a) Stütz, Aufknien des einen, dann auch des andern Beines. b) Stütz, beide Knie zugleich herauf. c) Sofort zum Knien. d) Streckung der Hüften im Knien. Fig. 124. e) Mit Mutzsprung ab. Der Hilsegebende faßt den Springer an beiden Händen, die Hüften werden gebeugt und durch kräftige Streckung entsteht der Sprung. Fig. 125. f) Nur e i n e Hand gefaßt. g) Ohne Handfassen, doch steht der Hilsegebende mit vorgehaltenem Arm bereit. h) Unterschenkel im Absprung nicht seitwärts Schwingen oder Grätschen. i) im Fluge Knie zurück; die vorschwingenden Arme unterstützen den Sprung. k) Ohne Springbrett, wenn ein solches bisher benutzt wurde.

51. Die gleiche Übung in einem Zuge, also gleich bei der ersten Hüftenstreckung Übergang in den Mutzsprung. Der Sprung gilt nur, wenn er so sicher ausgeführt wird, daß Hilsegeben entbehrlich wird. Er ist Mindestleistung in dieser Gruppe.

#### IV. 52. Aufknien in steigender Höhe, Mutzsprung.

1. Abt. in Schulterhöhe. — 2. Abt. in Augenhöhe. — 3. Abt. in Scheitelhöhe usw.



125

124

#### 5. Gruppe: **Hockstand.**

I. 53. Vorübung auf dem Boden. Freiaufstellung:

a) Aus dem Liegestütz vorl. in den Hockstand und zurück. b) Aus dem Hockstand in den Liegestütz rückl. und zurück. c) Liegestütz vorl. und rückl. im Wechsel durch den Hockstand und durch  $\frac{1}{2}$  Drehung um die Länge usw.

54. Aus dem Knien auf der Springmatte ohne Benutzung der Hände mit geschlossenen Füßen zum Stand springen.



II. Wie beim Aufknien (S. 128).

III. 55. Sprung zum Hockstand auf den langgestellten Kasten.

1. Abt.: hüfthoch. — 2. Abt.: ü b e r hüfthoch. — 3. Abt.: brusthoch usw.

56. Sprung zum Hockstand auf den breitgestellten Kasten (brusthoch). Tieffsprung.

a) Zunächst e i n e n Fuß auf den Kasten, Fig. 127, dann den anderen. b) Sofort beide Füße herauf und Streckstand. Fig. 128. c) Füße nicht schief aufsetzen. d) Haltung im Tieffsprung. e) Ohne Brett.

57. Mindestleistung: Der gleiche Sprung in einem Zuge und so sicher ausgeführt, daß Hilfegeben entbehrlich wird.

IV. 58. Sprung zum Hockstand auf steigende Höhe.

1. Abt.: ü b e r brusthoch. — 2. Abt.: schulterhoch. — 3. Abt.: ü b e r schulterhoch.

59. Aus dem Knien auf dem Kasten, erst lang, dann auch breitgestellt, ohne Benützung der Hände zum Stand auf dem Gerät.

60. Sprung zum Grätschstand auf den breitgestellten Kasten in steigender Höhe.

#### 4. T u r n j a h r.

**Tieffsprung.** Üb. 4 wiederholen. Der Tieffsprung wird hier fortgesetzt als

#### Tieffsprung mit Grätschen am Springstab

(Vorübung für den Stabsprung).

II. Im allgemeinen wie Tief- und Tiefweitsprung, S. 116, 120. Von Anfang an in getrennten Abteilungen an etwa 3 bis 4 Sprungorten. An jedem Sprungort wird nur ein Springstab verwendet.



126

127

128

Ein Schüler steht als Hilfegebender nahe am Absprung und schützt vor dem Zurückfallen. Fig. 130. Er hebt nach dem Sprung sofort den Stab auf zum Gebrauch für den nächsten.

III. 61. Tieffsprung aus Brusthöhe mit Grätschen am Springstab. **Eins:** Beide Hände fassen den Stab in Kopfhöhe (bei vorgeschrittener Übung höher), der Körper wird hoch aufgerichtet. **Zwei:** Kräftiger Absprung. Der Körper bewegt sich, mit gebeugten Armen am Stabe hängend, im Bogen vorwärts, allmählich werden die Beine dabei grätschend vorgehoben. **Amie** gestreckt. Fig. 129. **Drei:** Lösen des Griffes. Der Stab fällt nieder. Niedersprung mit mäßig gegrätschten Beinen. Bei vorgeschrittener Übung kommt der Turner über das Stabende hinaus. Dann erfolgt der Niedersprung mit geschlossenen Füßen.

a) Stab nahe einstützen, kräftiger Absprung. b) Höherfassen am Stab. c) Niedersprung (nicht fallen!). d) Allmählich entfernter einstützen. e) Haltung im Schweben.



62. Mindestleistung: Tieffsprung aus Kopfhöhe mit Grätschen am Stab.

IV. 63. Tieffsprung aus steigender Höhe mit Grätschen am Stab.

1. Abt.: 1,40 m — 2. Abt.: 1,60 m — 3. Abt.: 1,80 m usw.

64. Tieffsprung aus Kopfhöhe in steigender Weite mit Grätschen am Stab. Es wird je eine Schnur in die Springgrube gelegt für

1. Abt.: 3 m — 2. Abt.: 3,25 m — 3. Abt.: 3,50 m usw.

**Hochsprung:** Ab. 23 wiederholen, ferner

IV. 65. Hochsprung mit Anlauf, die Weite wird gesteigert:

**Hochweitsprung**, 1. Form. Die Schnur ist 75 cm über dem Boden, das Brett ist davon entfernt: in der

1. Abt.: 1,60 m — 2. Abt.: 1,80 m — 3. Abt.: 2,00 m usw.

**Weitsprung**: Üb. 43 wiederholen, ferner

IV. 66. Weitsprung mit Anlauf in Abteilungen nacheinander. Eine Schnur liegt 3 m weit. Weitsprung in Dreier- bis Viererreihen. Wer die Schnur nicht überspringt, wird aufgerufen. Die Aufgerufenen bilden die 1. Abt. Sie können in drei bis vier Sprüngen versuchen, in die 2. Abt. zu gelangen. Wer das nicht erreicht, scheidet aus und übt an anderem Orte für sich.

Die Schnur wird auf 3,50 m gelegt und in gleicher Weise die 3. Abt. gebildet, dann 4 m usw.

### Stüßsprung.

1. Gruppe: **Grätsche**.

II. Langgestellte Böcke, erst mit, dann ohne Brett. Alles übrige wie S. 126.

III. 67. Grätschsprung u n t e r Brusthöhe.

a) „Drüber kommen.“ Diejenigen, die den Sprung beim ersten Versuch nicht leisten, beginnen die Übung allein am hüft hohen Gerät. Der Lehrer faßt den einzelnen Springer am Arm und hilft ihm hinüber. Dann wird die Höhe allmählich gesteigert. Nun erst üben alle.

b) Kräftiger Absprung auf dem Springbrett und festes Aufschlagen der Hände. c) Gestreckte Knie. d) Hüftstreckung. Man läßt einmal mit möglichst zusammengezogenem, dann möglichst steifem Körper, endlich mit richtiger Beugung und Streckung der Hüften springen.

e) Haltung im Niedersprung. f) Ohne Springbrett.

68. Grätschsprung in Brusthöhe. Der Sprung muß so sicher ausgeführt werden, daß Hilfegeben entbehrlich wird. Er ist Mindestleistung dieser Gruppe.

IV. 69. Grätschsprung in steigender Höhe.

1. Abt.: Schulterhöhe — 2. Abt.: Augenhöhe — 3. Abt.: Scheitelhöhe.

70. Grätschsprung in Brusthöhe, später Schulterhöhe mit freiem Anschweben. Der Körper schwingt möglichst bis zur wagerechten Haltung im Stützempor, die Beine geschlossen, der Stütz ist sehr kurz. Zur Vorübung dieser Bewegung ist es zweckmäßig, zwischen Anlauf und Bock eine Schnur zu spannen und diese allmählich zu erhöhen.

## 5. Turnjahr.

**Tieffprung:** Üb. 4 wiederholen. Er wird hier weiter betrieben als

**Tiefweitsprung mit seitlichem Vorbeispringen am Springstab.**

II. Wie beim Tieffprung mit Grätschen am Stab, S. 129.

Als Absprungsort ist hier Bock, Kasten usw. geeigneter als das Red.

III. 71. Tiefweitsprung aus Brusthöhe mit seitlichem Vorbeispringen am Stab. a) **Eins:** Der Stab, l. in Hüft- höhe, r. in Kopfhöhe mit Speichgriff gefaßt, wird in mäßiger Entfernung eingestemmt. **Zwei:** Kräftiger Ab- sprung. Der Körper schwingt mit geschlossenen Beinen an der r. Seite des Stabes vorüber und führt dabei  $\frac{1}{4}$  Dr. l. aus. **Drei:** Niedersprung. Der Stab wird festgehalten, auf- gerichtet und dem Nächsten übergeben. b) Ist die Bewegung erfaßt, so werden **Eins** und **Zwei** derart verbunden, daß Einstemmen und Abspringen fast gleichzeitig erfolgen. c) Als- dann wird der Stab entfernter eingestützt. d) Gegengleich.

72. Mindestleistung: Der gleiche Sprung auf 4 m Weite.

IV. 73. Derselbe Sprung auf 4 m Weite mit Verminderung der Absprunghöhe:

1. Abt.: 100 cm — 2. Abt.: 80 cm — 3. Abt.: 60 cm usw.

**Hochsprung:** Üb. 23 wiederholen.

**Weitsprung:** Üb. 43 wiederholen, ferner

IV. 74. Weitsprung mit Anlauf in steigender Höhe: **Hoch- weitsprung**, 2. Form. Brett 2,50 m von der Schnur, diese vom Boden entfernt in der

1. Abt.: 50 cm — 2. Abt.: 60 cm — 3. Abt.: 70 cm usw.

**Mehrfache Sprünge** gehen über zur Beachtung der Sprungweite.

II. Vier Reihen von Feldern, gebildet durch Eisenstäbe, je 1,50 m voneinander entfernt auf den Boden gelegt, oder durch eingerichtete Linien. Sprung in Viererreihen derart,

daß in jedem Feld zwischen zwei Stäben nur einmal aufgetreten wird. Der letzte Sprung führt stets auf beide Füße. Vorsicht! Nicht zurückfallen! Die Felder werden allmählich verbreitert.

### III. 75. Mehrere Sprünge nacheinander:

a) Standweitsprünge mit geschlossenen Füßen (Heuschreckensprung). b) l. r. l. r. (Sprunglaufen). c) l. l. l. bzw. r. r. r. (Sprunghinken). d) l. l. r. r. l. l. (Sprunghinken, 2. Form).

IV. 76. Mehrfache Sprünge mit Zählen. Die Grenzen eines 15 m breiten Feldes werden auf dem Boden eingerichtet. Jeder zählt, wieviel Sprünge er zur Überwindung dieses Feldes braucht, und versucht, diese Zahl bei der Wiederholung zu vermindern. Sprünge wie Üb. 75 a bis d.

77. Drei Sprünge auf Weite. In 4 bis 6 Abteilungen. Der erste Schüler jeder Abteilung führt 3 Standsprünge aus. Die Weite, die er damit erreicht, wird auf dem Boden bezeichnet. Der zweite sucht ihn zu übertreffen usw.

Auch hier die Sprünge wie bei Üb. 75 a bis d nacheinander.

**Stüßsprung:** Wird fortgesetzt.

IV. 78. Grätsche auf steigende Weite über den brusthohen Bock. Springbrett abgerückt in der

1. Abt.: 25 cm — 2. Abt.: 50 cm — 3. Abt.: 75 cm usw.

79. Schergrätsche, d. i. Grätsche in  $\frac{1}{2}$  Drehung über den brusthohen, später höheren Bock.

2. Gruppe: **Flanke.**

II. Wird am breitgestellten Kasten und Pferd geübt. Weiteres wie Grätsche, S. 131.

### III. 80. Flanke brusthoch:

a) „Drüber kommen.“ S. Üb. 67. b) Flanke links. Kräftig auf den stützenden Arm herüberlegen. c) Knie gestreckt, Kopf hoch. d) Hüftstreckung in dem Augenblick, wo sich der Körper über dem Kasten befindet. e) Niedersprung in den Stand auf einen Punkt, der gerade in der Anlaufrichtung liegt, nicht seitwärts. f) Beine über dem Gerät möglichst hoch schwingen. g) Desgleichen bei Flanke rechts.



**81.** Flanke links und rechts *ü b e r* brusthoch als Mindestleistung.

IV. **82.** Flanke links und rechts in steigender Höhe.

1. Abt.: Schulterhöhe — 2. Abt.: *ü b e r* Schulterhöhe — 3. Abt.: Augenhöhe usw.

### 6. T u r n j a h r.

**Ziessprung:** Üb. 4 wiederholen.

**Hochsprung:** Üb. 23 wiederholen.

**Weitsprung:** Üb. 43 wiederholen.

IV. **83.** Anlauffsprung, Höhe und Weite werden gesteigert:

**Hochweitsprung, 3. Form, eigentlicher Hochweitsprung.**

Wenn wir nicht 3 bis 4 besondere Hochweitsprungsvorrichtungen haben, helfen wir uns durch Rücken des Brettes und Erhöhung der Schnur, nämlich in der

1. Abt. 140 : 70 cm — 2. Abt. 160 : 80 cm — 3. Abt. 180 : 90 cm.

**Mehrfache Sprünge** werden nun geübt als **Dreisprung.**

II. Wird in der Art des Weitsprungs betrieben. Geräte, Aufstellung usw. siehe dort. Die Bretter sind zunächst 5 m, später weiter von der Springgrube entfernt, die Schnur liegt entsprechend weit darin. Die anfängliche Benutzung von 3 Brettern für jeden Springer wird kaum mehr nötig sein.

III. **84.** Dreisprung auf 7 m:

a) Richtige Fußfolge: links, rechts, links, bez. rechts, links, rechts.  
b) Der dritte Sprung führt zum Stand auf beide Füße. c) Dieser hoch und weit. d) Auch der erste Sprung hoch und weit, so entsteht der Rhythmus



**85.** Dreisprung auf 8 m als Mindestleistung.

IV. **86.** Dreisprung auf steigende Weite in Abteilungen nebeneinander. Freies Üben. Betrieb wie Üb. 38. Die Schnur liegt 2 m weit in der Springgrube, die Bretter sind von der Springgrube entfernt in der

1. Abt.: 6,50 m (also Gesamtlänge des Sprunges 8,50 m) — 2. Abt.: 7 m — 3. Abt.: 7,50 m usw.

## Stabspringen (Stabweitsprung).

I. 87. Übungen mit dem Springstab; sie bezwecken die Beherrschung desselben. Weite Freiübungs- aufstellung. Der Stab wird senkrecht an der rechten Seite getragen.

a) Stab wagerecht vor den Leib. b) Wechsel von Kamm- und Ristgriff durch Emporwerfen des Stabes. c) Vor-, Hoch- und Seitstoßen. d) Bei ruhiger Haltung des Stabes kammgriffs  $\frac{1}{4}$  Drehung links(rechts)um, Körper und Stabrichtung ist also jetzt gleich. e) Stab am Ende fassen, Heben und Senken der freien Spitze.

88. Verlegung des Körpergewichts an den Stab. Ausgangshaltung: Stab wagerecht vor dem Leib, kammgriffs gefaßt.

a) Einstimmen des Stabes seitw. links (rechts), mäßig entfernt von den Füßen. b) Dazu Seitwärtsneigen des gestreckten Körpers nach dem Stab. c) Desgleichen mit Seit spreizen des rechten (linken) Beines. d) Aus dieser Haltung allmähliches Hinabrutschen der Hände am Stab. e) Wiederaufrichten des Körpers in den Stand.

### 89. Erlernung des Schwunges und der Drehung.

a) Einstimmen des Stabes seitw., Vorüberschwingen des Körpers mit halber Drehung zum Stand, Stabheben zur Ausgangsstellung. b) Desgleichen mit vorhergehender Vierteldrehung links in der Ausgangsstellung, im Sprung dann nur eine weitere Vierteldrehung. c) Stab allmählich etwas höher fassen, nicht zu schräg einstoßen. d) Mit 2, dann mit mehreren Schritten Anlauf. Jede Rotte springt einzeln.

II. Für jeden Schüler muß ein Stab (2,50—3,50 m lang) vorhanden sein. Eschene Stäbe sind den Stäben aus Eisenrohr vorzuziehen. Mehrere Sprungorte. Messen usw. wie beim Weitsprung, daher Benutzung von Springbrettern.

### III. 90. Stabsprung auf Weite.

a) Absprung links (bei Rechtshaltung). b) Einstützen in der Springgrube in Sprungrichtung. c) Heben des Körpers im Schwung. d) Drehung. e) Beinhaltung. f) Entfernteres Einstimmen, erzielt durch Abrücken des Brettes von der Springgrube. g) Stab länger fassen, möglichst weit springen.

91. Mindestleistung: Stabsprung über die 4 m weit gelegte Schnur.

**Stüßsprung:** Wird fortgesetzt.

IV. 92. Grätsche über Geräte von größerer Länge.

1. Abt.: am brusthohen Bod — 2. Abt.: am brusthohen Kasten —  
3. Abt.: am brusthohen Kasten mit vorgelegtem Bod.

93. Flanke mit hinzugefügten Drehungen am brusthohen Kasten:

a)  $\frac{1}{4}$  Drehung nach innen. b) Nach außen. c)  $\frac{1}{2}$  Drehung.  
d)  $\frac{1}{4}$  Drehung, aber schon beim Ansprung begonnen, ergibt die  
W e n d e. e)  $\frac{1}{4}$  Drehung nach außen, schon beim Ansprung begonnen,  
ergibt die S e h r e. Beide Übungen können beim einzelnen beurteilt  
werden.

3. Gruppe: **Hohe.**

II. Am breitgestellten Kasten, Bod, Pferd. Weiteres wie  
Grätsche, S. 131.

94. Hohe u n t e r Brusthöhe.

III. a) Drüberkommen siehe Üb. 67. b) Die Füße dürfen das Gerät  
nicht berühren. c) Unterschenkel nicht seitwärts. d) Stütz kurz. e) Hüft-  
streckung im Nieder sprung. f) Ohne Brett, wenn bisher ein solches  
benutzt wurde. Die Benutzung eines Pferdes mit Pauschen erleichtert  
die Einübung.

95. Die gleiche Übung ü b e r Brusthöhe (Mindest-  
leistung).

IV. 96. Hohe in steigender Höhe.

1. Abt.: Brusthöhe — 2. Abt.: ü b e r Brusthöhe — 3. Abt.:  
Schulterhöhe usw.

97. Hohe auf steigende Weite. Das Springbrett ist vom  
Gerät abgerückt in der

1. Abt.: 25 cm — 2. Abt.: 50 cm — 3. Abt.: 75 cm usw.

## 7. T u r n j a h r.

**Ziehsprung:** Üb. 4 wiederholen.

**Hochsprung:** Üb. 23 wiederholen. Fortsetzung als

### Hochsprung vom Federbrett (Sturmsprung).

II. Von den verschiedenen benutzbaren Geräten ist das  
150 cm lange, 50 cm hohe F e d e r b r e t t am geeignetsten  
(auch Schwungbrett, Trampoline genannt). In Abteilungen an

getrennten Sprungorten freies Üben. Alles übrige wie beim Hochsprung, S. 120.

Sind nicht wenigstens 3 Federbretter für eine volle Klasse vorhanden, so wird die Übung nur der Abteilung der besten Hochspringer überwiesen.

### III. 98. Hochsprung vom Federbrett (ohne Schnur).

a) Nur e i n m a l Auftreten aufs Brett. b) Kräftiger Absprung. c) H o c h springen. d) Körperhaltung im Fluge. e) Sicherer Niedersprung.

### IV. 99. Hochsprung vom Federbrett, Schnur in steigender Höhe.

1. Abt.: 1,10 m — 2. Abt.: 1,20 m — 3. Abt.: 1,30 m usw. über der Brettshöhe.

**Dreisprung** wird nun in der Form des **englischen Dreisprungs** geübt.

II. Links, links, rechts bez. rechts, rechts, links. Betrieb in gleicher Weise wie beim deutschen Dreisprung.

III. 100. Englischer Dreisprung auf 7 m. Betrieb wie üb. 84.

101. Englischer Dreisprung auf 8 m, wie üb. 85, ist Mindestleistung dieser Gruppe.

IV. 102. Englischer Dreisprung auf Weite, wie üb. 86.

1. Abt.: 8,50 m — 2. Abt.: 9,00 m — 3. Abt.: 9,50 m usw.

**Weitsprung:** üb. 43 wiederholen.

**Stabsprung:** Wird fortgesetzt.

IV. 103. Stabsprung auf steigende Weite. Das Brett ist einen Meter von der Springgrube entfernt, die Schnur vom Brett in der

1. Abt.: 4,25 m — 2. Abt.: 4,50 m — 3. Abt.: 4,75 m usw.

104. Feststellung der besten Leistungen im Stabsprung wie üb. 43 erste Art.

**Stüßsprung:** Wird fortgesetzt.

III. 105. Wende nach links und rechts am breitgestellten brusthohen Kasten oder Pferd.

a) Gestreckte Knie. b) Hohles Kreuz. c) Hoch heraus. d) Nur  $\frac{1}{4}$  Drehung.

**106.** Die gleiche Übung über Brusthöhe (Mindestleistung).

IV. **107.** Wende nach links und rechts auf steigende Höhe.

1. Abt.: Schulterhöhe — 2. Abt.: über Schulterhöhe — 3. Abt.: Augenhöhe usw.

**108.** Wende über das Pferd (mit Pauschen) zum Stütz auf der anderen Seite, zum Sitz usw.

**109.** Wende über das Reck zum Stütz auf der anderen Seite usw.

IV. **110.** Grätsche an breitgestellten Geräten.

1. Abt.: Bock in Brusthöhe — 2. Abt.: Bock in Schulterhöhe — 3. Abt.: Kasten in Brusthöhe usw.

IV. **111.** Hopfe an langgestellten Geräten.

1. Abt.: Bock in Brusthöhe — 2. Abt.: Kasten in Brusthöhe — 3. Abt.: Kasten mit vorgestelltem Bock usw.

IV. **112.** Flanke am Reck auf steigende Höhe.

1. Abt.: Brusthöhe — 2. Abt.: über Brusthöhe — 3. Abt.: Schulterhöhe usw.

**113.** Kreisflanke und Kreisföhre an den verschiedenen Geräten.

## 8. Turnjahr.

**Tiefsprung:** Üb. 4 wiederholen.

**Hochsprung:** Üb. 23 wiederh., dann **Schottischer Hochsprung.**

II. Freies üben in Abteilungen. Alles übrige wie beim Hochsprung, S. 120.

III. **114.** Schottischer Hochsprung über die Schnur, 80 cm hoch. a) Anlauf schräg zur Schnur. b) Das von der Schnur entfernte Bein hat den Absprung, das nähere Bein schwingt zuerst empor, das andere folgt. c) Beim Niedersprung nicht fallen. d) Hoher Sprung.

Wenn Vorübung nötig, kann man statt der Schnur zunächst eine auf dem Boden eingeritzte Linie überspringen lassen.

**115.** Schottischer Hochsprung über die Schnur, 1 m hoch, als Mindestleistung.

IV. **116.** Schottischer Hochsprung über die Schnur in steigender Höhe.

1. Abt.: 1,10 m — 2. Abt.: 1,20 m — 3. Abt.: 1,30 m.



Bei den weiteren Hochsprüngen wird von den Schülern die gewöhnliche oder schottische Form beliebig verwendet.

**Weitsprung:** Üb. 43 wiederholen, ferner

IV. 117. Weitsprung mit Anlauf ohne Brett. Die Übung wird nur vorübergehend betrieben und meist in Oberklassen, wo die Schüler das Messen übernehmen können.

Vier Mann sind an jedem Sprungorte dabei nötig: A recht den Absprungort und beobachtet die Absprungstelle, B desgleichen am Niedersprung, C und D bedienen das Meßband (besser als die Meßlatte für diesen Zweck). Es wird vom Eindruck der Fußspitze am Absprung bis zum nächstliegenden Eindruck des Niedersprungs gemessen.

### Der Stabsprung (Stabhochsprung).

II. Geräte wie bei Stabweitsprung, S. 135. Soll der Stab vor der Kante der Springgrube eingestemmt werden, so muß der Boden dort ein wenig aufgelockert werden. Will man in der Springgrube einstemmen lassen, so müssen tragbare Springständer in die Springgrube gestellt werden.

III. 118. Einstützen und Zurückwerfen des Stabes, zunächst ohne Schnur:

- a) Sicheres steiles Einstützen.
- b) Sprung und  $\frac{1}{2}$  Drehung. c) Mit Zurückwerfen des Stabes. Fig. 131.
- d) Der Stab wird von einem bereitstehenden Schüler aufgefangen und beiseite gestellt. Rasche Folge der Springer.

119. Mindestleistung: Stabsprung über die Schnur, 1,50 m hoch.

IV. 120. Stabsprung über die Schnur in steigender Höhe.

1. Abt.: 1,50 m — 2. Abt.: 1,70 m — 3. Abt.: 1,90 m usw.



**Stüßsprung:** Wird fortgesetzt.

IV. 121. Mehrere Sprünge nacheinander. Einfache Verbindungen, z. B.:

1. Abt.: Grätsche am breiten Bock — Grätsche am langen Bock. —  
2. Abt.: Hocke am breiten Kasten — Wende am breiten Kasten. —  
3. Abt.: Flanke am breiten Kasten — Flanke am Reck. — 4. Abt.: Kehre am breiten Kasten mit weiterer  $\frac{1}{4}$  Drehung — sofort Kehre zurück usw.

Die Entfernung zwischen beiden benutzten Geräten wird nach und nach verringert, so daß endlich der Niedersprung des ersten Sprunges den Aufsprung des zweiten einleitet.

**122.** Sprünge ohne Anlauf in den Stütz rücklings.

1. Abt.: Flanke am Kasten — 2. Abt.: Hocke am Kasten — 3. Abt.: Flanke am Reck — 4. Abt.: Eingrätschen am Ende des Barren usw.

**123.** Stüßsprünge am breitgestellten Barren.

1. Abt.: Flanke über den Barren (Stütz auf dem nahen Holm) —  
2. Abt.: Wende über den Barren (Stütz auf beiden Holmen) --  
3. Abt.: Flanke in den Barren und aus dem Barren — 4. Abt.: Hocke in den Barren und Zurückhocken aus dem Stand im Barren.

**124.** Stüßsprünge an hohen Geräten mit Absprung vom Federbrett.

## 9. Turnjahr.

**Ziessprung:** Üb. 4 wiederholen.

**Hochsprung:** Üb. 23 wiederholen.

**Weitsprung:** Üb. 43 wiederholen.

**Dreisprung:**

IV. 125. Deutscher oder englischer Dreisprung ohne Brett. Die Sprungweite wird entsprechend Üb. 117 mit dem Meßbande festgestellt.

**Stabweitsprung:**

IV. 126. Nach Maß ohne Brett wie Üb. 117.

**Stabhochsprung:**

IV. 127. Feststellung der Leistung beim einzelnen. Betrieb wie Üb. 23.

**128.** Stabhochsprung über Kasten oder Pferd, auch Stabsprung zum Stand a u f das Gerät.

**Stüßsprung:**

IV. **129.** Stüßsprung über ein Gerät mit Erhöhung durch den Springhut.

1. Abt.: Grätsche am Bock — 2. Abt.: Flanke am Kasten — 3. Abt.: Grätsche am langgestellten Kasten — 4. Abt.: Hoher Bock mit Federbrett usw.

**130.** Stüßsprung über ein Gerät mit Erhöhung durch einen aufstehenden Schüler.

Den Sprüngen 129 und 130 ist der einfache Sprung ohne Erhöhung als Wiederholung voranzuschicken.

**Fechtsprung**

II. Am breitgestellten Kasten oder Pferd. Erst mit Brett (schräg gestellt), dann ohne solches. Der Anlauf erfolgt schräg. Man springt r. ab beim Anlauf von l. her. Nur der l. Arm stützt, der r. wird gehoben.

III. **131.** Kehrauffitzen brusthoch mit Fechtsprung.

a) Absprung auf dem r. (l.) Fuß. b) Kniestrecken. c) Im Sitz:  $\frac{1}{4}$  Drehung und Spreizabätzen.

**132.** Fechtflanke brusthoch. Aufgaben a und b wie üb. **131.** Mindestleistung.

IV. **133.** Fechtflanke (auch mit angefügter Drehung) mit Belastung der freien Hand (Holz- oder auch Eisenstab) über brusthoch.

**134.** Fechtflanke am Reck in steigender Höhe.

1. Abt.: 1 m — 2. Abt.: 1,10 m — 3. Abt.: 1,20 m usw.

**Klettern**

ist Geschicklichkeits- und Kraftübung. Seine Bedeutung für das praktische Leben tritt bei Gefahr klar in Erscheinung. Die Wirkung dieser Turnart auf Atmung und Herztätigkeit ist ähnlich der des anhaltenden Schnellaufs.

Langaufgeschossene, schwächliche Schüler müssen es daher mit Vorsicht betreiben. Ferner ist beim Klettern an einer Stange und am Tau bei falscher Kletterhaltung die Möglichkeit geschlechtlicher Reizung nachgewiesen. Man beobachte deshalb diese Übung im Knabenturnen genau und unterlege sie im Körtturnen denjenigen, die das Klettern können.

## Die Arten des Kletterns

unterscheiden sich

A. durch die Art, wie die Reine den stehenden Druck, durch den der Körper gehalten wird, ausüben, nämlich

a) nach innen: ein Gerät: Stange (senkrecht und schräg), Tau, Kletterbaum, b) nach außen: zwei Stangen;

B. durch den Griff an

a) einem Gerät, b) an zwei Geräten.

Unter den einzelnen Arten sind verschiedene Kombinationen möglich.

### I. Turnjahr

beginnt mit dem Klettern nur dann, wenn wegen mangelnder Geräte auf ausgiebigen Betrieb des Steigens verzichtet werden mußte.

### 2. Turnjahr.

#### Klettern am Tau.

II. Für eine volle Klasse sind wenigstens 8 Tauer nötig. Aufstellung der Schüler nach der Zahl der Tauer. Neben den üblichen Tauer von 3 bis 5 m Kletterlänge ist ein solches von 8 bis 10 m sehr zu empfehlen. Die Abwärtsbewegung darf niemals durch Rutschen erfolgen. Das Ende der Aufwärtsbewegung wird angedeutet durch Anschlagen einer Hand an den Querbalken, bez. durch Berühren der Decke. Beim Wettklettern übernimmt die nächste Reihe die Beobachtung der Vorderleute.

III. 1. Kletterschluß, d. i. die Art, wie der Körper sich am Gerät befestigt.

**E i n s:** Fassen des Tauer mit beiden Händen, möglichst hoch. **Z w e i:** Heben des l. (r.) Knies, angezogene Fußspitze, an das Tau, so daß dieses über die Innenseite des Knies, über das Schienbein und über die Außenseite des Fußes fällt. **D r e i:** Nachziehen und Überschlagen des r. (l.) Beines. **V i e r:** Strecken der Knie. Das Tau ist an 2 Punkten befestigt; zwischen den Innenseiten der Knie und

zwischen Ferse r. und Fußriss l. Der Körper ist in den Hüften gebeugt, die Arme sind gestreckt.

a) Haltausführung. b) In einem Zuge. c) Durchsicht auf die Richtigkeit der Bewegung.

## 2. Übungen im Kletterschluß am Tau.

a) Die l. (r.) Hand auf die Hüfte. b) Den l. (r.) Arm seitheben, Strecken der Hüfte. c) Das Tau mit der l. (r.) Hand unter den (angezogenen) Beinen fassen. d) Zwei Turner nebeneinander suchen sich gegenseitig aus dem Kletterschluß herabzudrücken. e) Strecken der Hüften und Höhergreifen zum Kletterschluß mit gebeugten Armen.

## 3. Kletterschluß auf Dauer (bis 1 Minute).

### 4. Auf- und Abklettern an einem Tau.

Eins: Kletterschluß. Zwei: Höhergreifen bis zur völligen Streckung der Hüften. Drei (zugleich Eins der neuen Bewegung): Anheben und neuer Kletterschluß (zweiter Fußgriff).

a) Haltausführung. b) In einem Zuge. c) Oben anschlagen. d) Abwärtsklettern, nicht rutschen. e) Weicher Niedersprung. f) Die Füße und Knie dürfen von der Stelle, wo sie einmal gefaßt haben, nicht wieder abrutschen. g) Nicht zu kleine Fußgriffe, auf einen Meter höchstens drei.

### Prüfung und Beurteilung des Kletterns an einem Tau.

Besonders schlechte Kletterer läßt man einzeln klettern, stellt fest, wieviel Meter oder halbe Meter sie erreichen und gibt ihnen auf, in der nächsten Stunde wenigstens einen Griff mehr herauszubringen. Auch bestimmt man, daß sie im Stürturnen für gewisse Zeit sich nur am Tau beschäftigen.

## 3. Turnjahr.

IV. 5. Wettklettern nach der Zahl der Fußgriffe. Jeder Schüler merkt, wieviel Fußgriffe er gebraucht hat. In der nächsten Stunde bildet man Abteilungen nach der Zahl der Fußgriffe. Jeder soll sich bemühen, in die nächste Abteilung aufzurücken.

6. Wettklettern nach Zeit. Man ruft die Zeit von 5 zu 5 Sekunden aus. Bildung von Abteilungen, ähnlich wie bei Üb. 5.

Die Besten kann man einzeln klettern lassen. Man stellt ihre Zeit mit der Stechuhr fest. Für sie sind auch die folgenden Übungen:



7. Sitz und Stand im Tau.

8. Klettereschluß ohne ~~Fassung~~ mit den Händen.

9. Aufklettern, dann beim Abwärtsklettern Benutzung nur einer Hand.

**V. 10. Feststellung der Höchstleistung im Klettern auf Dauer.** Jeder Meter aufwärts gilt einen Punkt. Nach dem Anschlagen Abwärtsklettern, Niedersprung und sofort wieder Aufsprung. Die Leistung jedes einzelnen wird festgestellt und aufgeschrieben. Die Übung gilt nur so lange, als gleichmäßig geklettert wird; wo Verausgabung der Kraft längeres Verweilen in einer Haltung nötig macht, läßt man den Schüler abgehen.

### Klettern an den senkrechten Stangen.

II. Staffelaufstellung der Schüler in den Stangen, von denen wenigstens 24 für eine volle Klasse vorhanden sein sollen. Der Wechsel soll rasch und ruhig erfolgen, der Weg der ans Gerät Herantretenden und der Weggehenden wird vorgeschrieben.

III. 11. Klettereschluß an 2 Stangen.

**S i t z:** Fassen beider Stangen, möglichst hoch. **Z w e i:** Armbeugen, Knieheben, Seitspitzen und Anlegen der Beine an die Stangen, so daß der Körper in sitzender Haltung an der Außenseite der Oberschenkel und der Innenkante der angezogenen Füße befestigt ist.

a) Haltausführung. b) In einem Zuge. c) Niedersprung.

12. Übungen im Klettereschluß, entsprechend Üb. 2.

13. Klettereschluß auf Dauer (bis 1 Minute).

14. Klettern an 2 Stangen, entsprechend Üb. 4 als Mindestleistung.

### 4. T u r n j a h r.

**Klettern am Tau:** Üb. 10 wiederholen.

**Klettern an den senkrechten Stangen:**

IV. 15. Wettklettern an 2 Stangen nach der Zahl der Fußgriffe, entsprechend Üb. 5.

16. Wettklettern an 2 Stangen nach Zeit, entsprechend Üb. 6.

17. Klettern an 2 Stangen auf Dauer, entsprechend Üb. 10, doch ist Aufschreiben der Leistung überflüssig.

18. Aufklettern mit wechselweiser Betätigung der Körperseiten.

19. „Fahne“ am oberen Ende der Stangen.

20. Aufsteigen auf die Querbalken des Stangengerüsts.

21. Wanderklettern. Aus dem Kletterschluß an zwei Stangen auf

E i n s: Hinübergreifen an das nächste Stangenpaar.

Z w e i: Hinüberschwingen des Körpers in den Kletterschluß an 2 Stangen.

a) Haltausführung. b) In einem Zuge. c) Im unteren Teile der Stangen. d) Nach Aufklettern im oberen Teil. e) Mit Aufwärtsbewegung unten beginnend oben endend. f) Kletterhasch. Man sucht den Gegner, der einige Griffe voraus ist, einzuholen.

## 5. bis 9. T u r n j a h r.

**Klettern am Tau:** Üb. 10 wiederholen.

## Klimmen

ist im Leben überall da von Wichtigkeit, wo es Hindernisse zu überwinden gilt, die den schulmäßigen Geräten des Turnunterrichts nicht ähnlich sind. Das Klettern der Bergsteiger ist die verbreitetste Betätigung dieser Art. Es ist Kraft- und Geschicklichkeitsübung. Das Klimmen an der Hinderniswand (Eskaladiergerüst) ist eine Vorbereitung für einen Teil des Militärturnens. Die Übung findet das regste Interesse der Schüler.

### 1. T u r n j a h r.

II. Eine schulmäßige Bewegung wird im allgemeinen nicht vorgeschrieben; der Schüler mag sehen, wie er mit seiner Aufgabe fertig wird. Das hindert nicht, daß der Lehrer den einen oder anderen auf eine bessere Art hinweist.

Aufstellung und Betrieb richtet sich nach den benutzbaren Geräten.

Als Kletterwand wird das Vorturnerbrett verwendet. Fig. 132. Es wird aufgerichtet gegen das Reck gestellt und mittels Eisenösen, die auf der Rückseite angebracht sind, mit Riemen festgeschnallt. Dieses Brett möchte so hoch sein, daß die größten unserer Turnschüler die obere Kante gerade noch durch Sprung mit den Händen erfassen können. Diese Kletterwand können wir dadurch noch weiter erhöhen, daß wir einen Saß des Sprungkastens untersetzen. Für kleinere Schüler verwenden wir zur Erhöhung der Absprungstelle ein oder auch mehrere Sprungbretter. Auf die lange Kante aufgestellt, bietet das Brett ein niedrigeres Hindernis. Außerdem verwenden wir als Hindernisse Böcke, Pferde, Springkästen und Barren.

In den Fällen, wo uns nicht eine ganze Reihe von Hindernissen zu Gebote stehen, müssen wir auf den Klassenbetrieb in dieser Übung verzichten. Wir beschäftigen dann nur eine Abteilung, z. B. an der Kletterwand, während die anderen etwa Steigen an der Leiter, Treppensteigen, Schweben üben.

1. Überwindung der brusthoch gestellten Böcke, Pferde, Kästen. Die Geräte bieten durch ihre Bauart Hindernisse von verschiedener Schwierigkeit. Wo solch verschiedene Schwierigkeitsgrade zusammenstellbar sind, beginnt man beim leichtesten und läßt nur diejenigen weitergehen, denen die Überwindung des ersten, dann des zweiten usw. gelingt.

## 2. Turnjahr.

2. Überwindung des kopfhoch gestellten Barren.

## 3. Turnjahr.

3. Überwindung reichhoch gestellter Geräte.

## 4. Turnjahr.

4. Überwindung der niedrigen Kletterwand.

## 5. Turnjahr.

5. Überwindung der hohen Kletterwand.

## 6. Turnjahr.

## Übungen an der hohen Kletterwand.

## 6. Sprung zum Hang an der Kletterwand.

a) Streckhang. b) Beugehang. c) Aus dem Streckhang hinaufziehen zum Beugehang. d) Desgleichen zum Oberarmhang an einem Arm. e) An beiden Armen.

## 7. Turnjahr.

7. Aus dem Oberarmhang im linken (rechten) Arm an der Kletterwand Einhängen des linken (rechten) Knies und Überwindung der Kletterwand, Fig. 132; Überspreizen rechts (links), Niedersprung.

## 8. Turnjahr.

## 8. Zugstemme an der Kletterwand zum Stütz

a) des linken (rechten), dann des anderen Armes, b) beider Arme gleichzeitig, c) Spreizabsetzen.

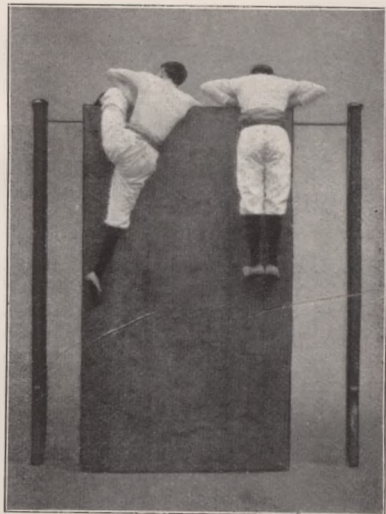
## 9. Turnjahr.

9. Gleicharmige Zugstemme an der Kletterwand, Fig. 133, Flanke.

10. Überwindung der erhöhten Kletterwand. Der Aufsprung zum Griff erfolgt mit Unterstützung durch zwei Mitschüler.

## Hang.

Der Hang entsteht dadurch, daß der Körper nicht, wie gewöhnlich von den Beinen, sondern von einem andern Körperteil, zumeist von den Armen (Kniehang, Zehenhang,





134

Hackenhang u. a. sind für den Turnunterricht ohne Bedeutung) derart getragen wird, daß er an einem über uns befindlichen Gerät aufgehängt ist.

Beim Armhang nimmt der Brustkorb die weiteste Einatmungsstellung ein. Da er aber nicht in die Ausatmungsstellung zurück kann, wirkt nur der Hang auf kurze Dauer gesundheitsfördernd. Beim Beugehang dürfen die Ellenbogen nicht von vorn auf den Brustkorb drücken. Im Hang



135

mit weitem Griff ist die Atemtätigkeit weniger beengt, der Hang ist aber anstrengender.

Fig. 134 zeigt, wie wenig empfehlenswert der enge Griff beim Hang ist.

Hangübungen bilden die Muskulatur der Finger, der Hände, der Arme, der Brust aus. Siehe Schmidt, Unser Körper, S. 391.

### Die Hangarten.

Die Körperlast wird getragen von den Armen

- A. mit Unterstützung durch die Beine, letztere
  - a) stehen: Hangstand,
  - b) liegen auf: Liegehang oder gemischter Hang;
- B. allein und zwar durch Aufhängung an den
  - a) Oberarmen: Oberarmhang,
  - b) Unterarmen: Unterarmhang,
  - c) Händen: Handhang. Letzterer ist die gebräuchlichste Art.

Die meisten dieser Übungen, besonders der Handhang, können auftreten

- a) als Übergang von einer Lage des Körpers zur andern. Die wichtigsten Übergänge sind:
  1. aus Stand in den Stand: Unterschwing, Überschlag;
  2. aus Stand in den Stütz oder Sitz:
    - α) ohne Drehung um die Breite: Stemmen, kippen,
    - β) mit Drehung um die Breite: Fels- und Wellenausschwünge;



3. aus Stütz oder Sitz zu Stütz oder Sitz: Felgen, Wellen;
- b) selbständig. Dabei
1. sind die Arme gestreckt: Streckhang;
  2. sind die Arme gebeugt: Beugehang;
  3. erfolgt eine Drehung um die Breite: Risthang, Sturzhang usw.;
  4. pendelt der Körper: Schwingen im Hang;
  5. findet eine Fortbewegung statt: Hangeln.

## 1. Turnjahr.

### Hangstand.

II. **Gerät:** Hüfthohes Reck. Drei bis vier Schüler an einem Reck. Auch niedrige Barren können mit benutzt werden.

Schaukelringe könnten in vollen Klassen nur dann verwendet werden, wenn wenigstens 8 Paar vorhanden wären. Man spart deshalb die Schaukelringe, bez. das Schaukelreck für die Hangübungen in der Abteilung der Besten auf.

III. **1.** Zum Hangstand vorlings zu gelangen.

a) Durch gangartige, b) laufartige, c) sprungartige Vorwärtsbewegung.

**2.** Haltung im Hangstand vorlings.

a) Der Körper bildet eine Gerade, der Leib ist nicht geknickt und nicht durchgedrückt. b) Weiter Griff (Aufgriff). c) Fußspitzen gestreckt.

**3.** Hangstand vorlings mit Aufgriff auf 1 Minute Dauer (Mindestleistung).

IV. **4.** Übungen im Hangstand vorlings.

a) Griffwechsel. b) Lösen einer Hand. c) Desgleichen,  $\frac{1}{4}$  Drehung zum Hangstand seitlings.

**5.** Aus dem Seitstand rücklings mit Fassung ristgriffs durch Rückwärtsgehen zum Hangstand rücklings, Lösen einer Hand und  $\frac{1}{4}$  Drehung

**6.** Aus dem Seitstand vorl. Durchhocken zum Hangstand rückl.

### Hang mit Drehung um die Breite.

1. Gruppe: **Aus dem Seitstand.**

II. **Gerät:** 4—6 Barren, brusthoch, lang aneinander gestellt. An jedem Barren 4 Schüler, auf jeder Seite zwei. **Aufstellung** in 2 Reihen zu beiden Seiten der Geräte.

### III. 7. Liegehangstand am Barren.

a) Ein Bein, dann das andere stemmen gegen den entfernten Holm, b) Beide gleichzeitig nach vorhergehendem Kniebeugen. Fig. 136. c) Weiter Griff. d) Knie und Fußspitzen gestreckt. e) Kopf zurück. f) Übung auf einige Dauer.

8. Knieliegehang in einem Knie auf dem entfernten Holm.

a) Das freie Bein gestreckt und wagerecht. b) Das andere im Knie rechtwinklig gebeugt. c) Fußspitzen gestreckt. d) Kreuz gestreckt, Kopf zurück. e) Beim Abgang nicht fallen lassen, sondern Senken der Beine, Arme dabei gebeugt.

9. Liegehang auf den Oberschenkeln, Fig. 137, dann auch die Arme gebeugt. Fig. 138.

### IV. 10. Liegehänge (Üb. 7—9) am höheren Barren.

1. Abt.: Schulterhöhe. Üb. 7 — 2. Abt.: Kopfhöhe. Üb. 8 — 3. Abt.: ü b e r Kopfhöhe. Üb. 9.

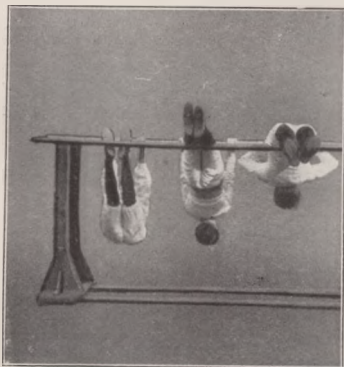
11. Kreuzliegehang mit Zwiagriff, Durchschub mit  $\frac{1}{2}$  Drehung um die Länge, Spreizen zum Grätschitz auf dem Barren.

#### 2. Gruppe: Aus dem Querstand.

II. 4—6 Barren breitgestellt, Schüler in 2 Reihen. An jedem Barrenende turmt ein Schüler, Gesicht nach innen.

### 12. Überschlag am Ende des brusthohen Barren.

a) Rückwärts mit gebeugten Knien, Fig. 140, zum Stand. b) Zum Hangstand rücklings, Fig. 141, und Rückbewegung. c) Mit gestreckten Knien. d) Mit Streckung der Hüften zum Sturzhang. Fig. 139. e) Rumpfbeugen vorwärts zum Hangstand rücklings und aus dieser Stellung die vorigen Übungen.



13. Die gleichen Übungen am höheren Barren in der

1. Abt.: ü b e r brusthoch —  
2. Abt.: schulterhoch — 3. Abt.: in Augenhöhe — 4. Abt.: scheideloch.

14. Die vorigen Übungen aus dem Stand zwischen zwei Kletterstangen, dann auch aus dem Hang an 2 Stangen.

2. Turnjahr.

**Hangstand:** Nimmt Armbeugen hinzu.

II. **Gerät:** 4 Reck, hüfthoch, höchstens brusthoch. Barren als Aushilfe. Weiter Griff!

III. **15.** Hangstand mit gebeugten Armen (Untergriff).

a) Stirn nahe der Stange. b) Körper eine Gerade. c) Langsames Strecken der Arme. d) Nicht vorrutschen. e) Im Hangstand mit gebeugten Armen Lösen einer Hand und  $\frac{1}{4}$  Drehung zum Hangstand seitlings.

**16.** Im Hangstand mit Aufgriff Armbeugen und =strecken.

a) Hüften nicht beugen. b) Kopf nicht nach vorn heben. c) Langsames Strecken. d) Zweimal Armwippen im Hangstand (Mindestleistung).

IV. **17.** Armwippen im Hangstand auf Zahl. Bildung der Abteilungen derer, die die Übung 3 mal, 6 mal, 10 mal usw. bringen. Die Abteilungen turnen nun nacheinander. Jeder Turner wird von einem Mitschüler beobachtet, der bestimmt, wie viele Übungen gelten.

**Hang mit Drehung um die Breite:**

3. Gruppe: **Seitrißhang** (auch Anristen genannt).

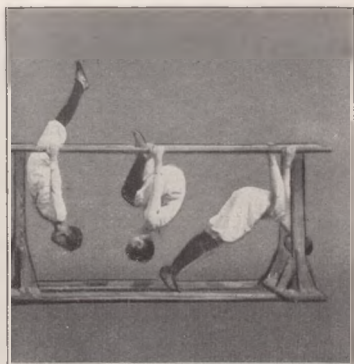
II. **Gerät:** 4 Reck, bez. auch Barren, brusthoch. Bei letzteren Seitstand in der Holmgasse.

III. **18.** Anristen mit gebeugten Knien.

a) Schwunghaft durch Vorlaufen. b) Hohles Kreuz, feste Lage. c) Fußspitzen gestreckt. d) Zur Einleitung der Rückbewegung: Knie strecken. e) Langsam senken!

**19.** Die gleiche Übung ohne Schwung, mit Heben der geschlossenen Beine aus dem Hochstand (Mindestleistung).

IV. **20.** Übungen im Seitrißhang.



a) Strecken und Beugen eines Beines. b) Beider Beine. c) Anstemmen der Sohlen gegen die Stange.

**21.** Seitristhang mit gestreckten Knien auf einige Dauer.

**22.** Nest an beiden Beinen, dann auch an einem Beine, das durchgehockte zur wagerechten Haltung strecken.

4. Gruppe: **Unterschwing.**

II. **G e r ä t:** Brusthohes Reck, 3 Schüler an jedem Gerät.

Nicht einzeln, sondern wenn alle „durch“ sind, zusammen auf den Platz zurück; oder man läßt, wenn der Raum ausreicht, die Übung nun von der andern Seite her turnen.

III. **23.** Unterschwing.

a) Im Stand: Arme gestreckt, ein Bein zum Schwung geben rückwärts gespreizt. b) Bei der Übung: Arme nicht beugen. c) Körper hoch hinausschwingen. d) Beim Niedersprung nicht zurückfallen. e) Beurteilung beim einzelnen.

Die Ungeschicktesten führen die Übung in drei Zeiten aus. **E i n s:** Anrufen. **Z w e i:** Der Lehrer faßt den Turner am Oberarm und Fuß. **D r e i:** Er unterstützt die Bewegung des Unterschwungs. Auch empfiehlt es sich, einen Gegenstand (Springhut mit aufgelegtem Holzstab) auf den Boden vor das Reck zu legen und darüber schwingen zu lassen.

## Streckhang.

II. **G e r ä t:** Reck, zur Aushilfe auch wagerechte Leitern oder Stangen. Höchstens drei Schüler an einem Reck. Aufstellung in entsprechenden Reihen.

III. **24.** Sprung in den Streckhang aufgriffs auf steigende Höhe.

1. Abt.: 1,50 m — 2. Abt.: 1,60 m — 3. Abt.: 1,70 m usw.

**25.** Haltung im Streckhang.

a) Griff weit. b) Kopf und Beine zurück. c) Festes Umfassen der Stange, Daumen unten. d) Vor dem Niedersprung ein wenig Armbeugen.

**26.** Streckhang mit Aufgriff auf 1 Minute Dauer.

IV. **27.** Übungen im Streckhang.

a) Griffwechsel. b) Knieheben und Senken. c) Lösen einer Hand zum Streckhang an einem Arm usw.

## Hangeln.

### 1. Gruppe: **Im Seithang.**

II. **G e r ä t:** Wagerichte Leitern, Sprunghoch. Schüler in Flankenreihen nach der Zahl der Leitern. Der Zweite folgt, wenn der Erste die Mitte der Leiter erreicht hat. Weicher Niedersprung.

Ist die Größe der Schüler sehr ungleich, so empfiehlt es sich, die Leitern hoch zu stellen und mit Hilfe eines Bockes zum Hang aufsteigen zu lassen. Als Notbehelf Hangeln am Reck.

### III. 28. Seithangeln an den Holmen.

a) Ohne Zucken der Knie. b) Ohne Bewegung der Hüften. c) Kopf zurück. d) Große Griffe.

29. Seithangeln über eine Leiterlänge mit höchstens 10 Griffen (Zahl je nach der Länge der Leiter). (Mindestleistung.)

### IV. 30. Seithangeln über 2 Leiterlängen.

a) Am gleichen Holm hin und zurück. b) Am Ende des Holmes übergreifen mit  $\frac{1}{2}$  Drehung (Zwischengriffe an der Sprosse) und auf der andern Seite ristgriffs zurück. c) Das übergreifen ohne Drehung, kammgriffs zurück.

Wer die gestellte Aufgabe gültig löst, kann zur nächsten Aufgabe übergehen, wenn er wieder „daran“ ist, während die übrigen wiederholen müssen.

## 3. Turnjahr.

**Hang mit Drehung um die Breite:** Wird fortgesetzt.

### IV. 31. Anristen am Reck auf steigende Höhe in der

1. Abt.: Brusthöhe — 2. Abt.: Scheitelhöhe — 3. Abt.: Reichehöhe — 4. Abt.: Sprunghöhe. Die Übung wird sofort aus dem Ausprung heraus ausgeführt — 5. Abt.: Sprunghöhe. Sprung in den Streckhang und nun erst die Übung.

Dabei gibt es zwei Arten der Ausführung:

a) **E i n s:** Im Streckhang Gegenschwung des Körpers, d. h. während die Beine vorschwingen, geht der Leib zurück und umgekehrt, mehrmalige Wiederholung. **Z w e i:** Aus diesem Schwung heraus die Übung.

b) **E i n s:** Im Streckhang Armbeugen. **Z w e i:** Knieheben. **D r e i:** Während die Arme strecken, gehen die Beine empor zum Anristen an die Stange.



Es ist wünschenswert, daß alle Schüler wenigstens bis zur 4. Abt. kommen. Zwecks weiterer Übung können nach Erlernung der verschiedenen Höhen die Übungen 20, 21 in diesen Höhen wiederholt werden.

IV. 32. Unterschwung auf Weite am brusthohen Reck. Es ist eine auf den Boden eingerichtete, in der Halle mit Kreide gezogene Linie zu überspringen. Bei glattem Boden Vorsicht!

1. Abt.: 1 m — 2. Abt.: 1,25 m — 3. Abt.: 1,50 m usw.

### Durch Hang zum Stütz.

1. Gruppe: **Felgaufschwung.**

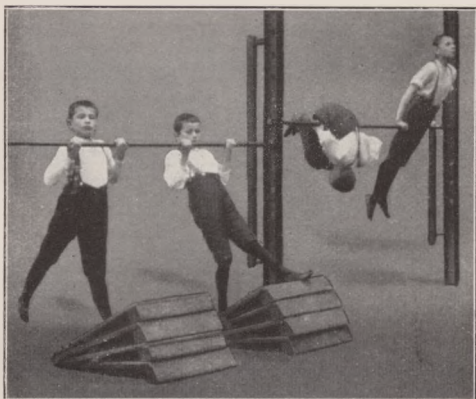
II. G e r ä t: Reck brusthoch.

III. 33. Felgaufschwung, Fig. 142—145.

a) „Hinaufkommen.“ Man beschäftigt mit der Übung nur diejenigen, die sie bei den ersten Versuchen nicht leisten.

Für sie ist der Weg der Erlernung der folgende: Drei bis vier Springbretter werden unter dem Reck (etwas nach vorn) übereinander gelegt. Der Schüler faßt die Reckstange kammgrißs mit gebeugten Armen, Brust an der Stange, ein Bein ist zur Einleitung des Schwunges rückw. gespreizt. Nun läuft der Schüler vorw. über die Bretter und benutzt den erhaltenen Schwung, um hinaufzukommen. Alsdann wird die Zahl der Bretter verringert. Übt man endlich ohne Brett, so

schwimmt das freie Bein erst mehrmals vor und zurück. Je mehr die Knie beim Aufschwung gekrümmt werden, desto eher gelingt die Übung.



Nun erst üben alle: b) Knie gestreckt. c) Sofort in die richtige Lage auf dem Reck, also kein Vor- und Zurückspringen der

Beine im Stütz. d) Kopf hoch, Brust heraus, Körper eine Gerade, die schräg aufliegt, Arme gestreckt, Knie und Fußspitzen gestreckt. Fig. 145. e) Die Übung rasch und schwunghaft, kein langsames Emporziehen.

IV. 34. Felgaufzug, verschiedene Abgänge. In Abteilungen freies Üben.

1. Abt.: rückwärts niederspringen, Unterschwingung — 2. Abt.: Felgaberschwingung vorwärts mit Untergriff, dann auch mit Aufgriff — 3. Abt.: desgleichen, doch nur bis zum Risthang, dann nochmals Aufzug — 4. Abt.: Unterschwingung aus dem Stütz — 5. Abt.: Überspreizen eines Beines, dann des andern (Spreizabsitzen) mit  $\frac{1}{4}$  Drehung — 6. Abt.: Überspreizen eines, dann des andern Beines, nach vorn ab usw. (Hilfsstellung!)

### Beugehang.

II. G e r ä t: Reck, wagerechte Leiter, schulter- bis scheitelhoch. Kammgriff; weit gefaßt! Atem nicht anhalten!

III. 35. Das Gerät mit gebeugten Armen fassen, Knieheben und möglichst langsames Senken des Körpers durch Strecken der Arme.

36. Beugehang auf  $\frac{1}{2}$  Minute Dauer.

a) Augen wenigstens in Stangenhöhe. b) Körper, besonders Knie gestreckt.

IV. 37. Übungen im Beugehang. Keine gekünstelten Kombinationen!

a) Griffe. b) Knieheben. c) Spreizen.

38. Beugehang einarmig.

a) Die l. Hand faßt das Gerät, die r. das l. Handgelenk. b) Stützt auf die Hüfte. c) Gegengleich.

**Hangeln:** 2. Gruppe: **Im Querhang.**

II. Wie S. 153.

III. 39. Hangeln vorwärts im Querhang mit Speichgriff an den Holmen. Betrieb wie Üb. 28.

40. Desgleichen rückwärts.

41. Über eine Leiterlänge Vorwärts- und Rückwärts- hangeln mit je höchstens 10 Griffen (Mindestleistung).

#### IV. 42. Hangeln über 2 Leiterlängen.

a) Vorwärts,  $\frac{1}{2}$  Drehung, vorwärts. — b) Vorwärts, Übergreifen an die nächste Leiter, rückwärts. — c) Desgleichen Übergreifen mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, vorwärts.

43. Hangeln im Querhang mit Griff an den Sprossen.

44. Desgleichen mit möglichst großen Griffen, der Schwung des Körpers wird dabei ausgenutzt.

### 4. Turnjahr.

#### Hang mit Drehung um die Breite:

5. Gruppe: **Durchhocken.**

II. G e r ä t: Reck, als Aushilfe Barren, brusthoch.

III. 45. Seitrißhang mit Aufgriff, Durchhocken.

a) „Durchhocken.“

Wer die Übung nicht mit geschlossenen Füßen ohne Anstoßen der Sohlen an die Stange herausbringt, übt: Durchhocken der Beine einzeln oder gekreuzt, gleichbeinig zurück. Nun mehrmals vor- und zurückhocken. Bei einzelnen Schülern muß man sich mit Durchhocken der gekreuzten Beine zufrieden geben.

Nun erst üben alle: b) Seitrißhang, Durchhocken, Strecken der Knie, Beugen, Zurückhocken, Strecken der Knie, langsames Senken. c) Durchhocken, Überschlag mit vorhergehendem Strecken der Knie, Lösen der Fassung, Aufrichten, Unterschwung.

46. Seitrißhang, Durchhocken, Überschlag rückwärts, zum Hangstand rücklings und Überschlag vorwärts mit Durchhocken (Mindestleistung).

IV. 47. Seitrißhang, Durchhocken, Knie liegehang, Lösen der Fassung zum Kniehang, Stütz der Hände auf dem Boden (möglichst weite Vorwärtsbewegung), Überschlag in den Stand.

48. Seitrißhang, Durchhocken, Strecken zum Sturzhang, langsames Senken.

49. Seitrißhang, Durchhocken, Niedersprung. Aufsteigende Höhe in der

1. Abt.: Scheitelhöhe — 2. Abt.: Reichhöhe — 3. Abt.: Sprunghöhe aus dem Absprung — 4. Abt.: Sprunghöhe aus dem Hang, siehe Üb. 31.

**50.** Seitrißhang, Durchhoden, Hang rücklings, Rückbewegung. Auf steigende Höhe in der

1. Abt.: schulterhoch — 2. Abt.: kopfhoch — 3. Abt.: aus dem Aufsprung. — 4. Abt.: aus dem Streckhang.

**51.** Seitrißhang am sprunghohen Reck, Durchhoden, Sturzhang, Senken in den Hang rückl., Lösen einer Hand,  $\frac{1}{4}$  Drehung, Fassen, Niedersprung, bez. Felgaufzug.

**52.** Seitrißhang am kopfhohen Reck, Durchhoden, Aniehang, Knieabschwung (Hilfegeben.)

IV. **53.** Unterschwingung am brusthohen Reck über eine aufgespannte Springschnur in steigender Höhe in der

1. Abt.: 0,50 m — 2. Abt.: 1,00 m — 3. Abt.: 1,20 m — 4. Abt.: 1,30 m usw.

**Durch Hang zum Stütz** wird fortgesetzt:

IV. **54.** Felgaufzug aus dem Hochstand am brusthohen Reck, also mit Vermeidung jeden Schwunges. An der Übung beteiligen sich nur diejenigen, die bei der vorhergehenden Probe den Felgaufzug aus dem Stande, Üb. 33, bringen.

## 2. Gruppe: Wellaußschwung.

II. **G e r ä t:** Brusthohes Reck. An jedem Gerät 3 Schüler.

III. **55.** Knieliegehang an einem Knie zwischen den Händen.

**E i n s:** Seitischwebehang. **Z w e i:** Durchhoden links, das freie Bein bleibt gestreckt. **D r e i:** Knieliegehang links, das rechte Bein wird zur wagerechten Haltung gesenkt. Kopf zurück, Kreuz hohl, Fußspitzen gestreckt. **W i e r:** Durchhoden rechts, Überschlag.

a) In Haltedurchführung. b) In einem Zuge. c) Im Knieliegehang Heben und Senken des freien Beines, der Körper kommt ins Schwingen. d) Die Übung rechts.

**56.** Wellaußschwung vorwärts zwischen den Händen, Senken rückwärts in den Knieliegehang, Überschlag.

a) „Hinaufkommen.“ Wer das nicht bringt, übt: Sprung in den Stütz, Überspreizen links (rechts) zwischen die Hände, Zurückfallen und sofort wieder Wellaußschwung. Nun erst alle: b) Im Knieliegehang nach mehrmaligem Schwingen Wellaußschwung. c) Nach einmaligem Schwingen. d) Knieliegehang

und Wellauffschwung in einem Zuge. e) Dabei das schwingende Bein gestreckt. f) Haltung im Sitz: Kopf hoch, Brust heraus, Beine zurück und Fußspitzen gestreckt. g) Zurückfallen, Überschlag.

**57.** Wellauffschwung neben den Händen, Spreizabsätzen mit  $\frac{1}{4}$  Drehung. In jedem Reck ein Schüler.

a) Das Anschweben wie zur Rippe darf nicht fehlen. b) Haltung und Ausführung wie bei voriger Übung. c) Im Sitz: Die entsprechende Hand faßt mit Untergriff. d) Entschlossener Niedersprung mit  $\frac{1}{4}$  Drehung, das freie Bein gestreckt.

IV. **58.** Die gleiche Übung auf steigende Höhe in der

1. Abt.: schulterhoch (Mindestleistung) — 2. Abt.: kopfhoch — 3. Abt.: aus dem Sprung. — 4.: Abt. aus dem Streckhang.

**59.** Wellauffschwung rückw., angefügte Wellen, veränderter Abgang.

**Streckhang** vereinigt sich hier mit dem **Beugehang** zum **Armwippen** untergriffß.

III. **60.** Aufsprung in den Beugehang auf steigende Höhe. In Abteilungen freies Üben wie Üb. 24. Langsames Senken in den Streckhang.

**61.** Aufsprung in den Beugehang am reichshohen Reck nach der Zahl der Wiederholungen.

Die Übung gilt nur dann (Schüler sind Kampfrichter), wenn der Turner mit den Augen in die Höhe der Stange kommt und wenigstens kurze Zeit sich so zu halten vermag. In dieser Haltung Lösen der Fassung, Niedersprung. Es wird festgestellt, wie oft jeder die Übung herausbringt, danach werden Abteilungen gebildet.

1. Abt.: 0mal — 2. Abt.: bis 3mal — 3. Abt.: bis 6mal usw. — In der nächsten Stunde übt zuerst die 1., dann die 2. usw. Abteilung die Aufgaben der nächsten Abteilung.

**62.** Aus dem Streckhang Armbeugen und Strecken. (Mindestleistung.)

a) Griff nicht zu eng. b) Kopf nicht zurückbeugen. c) Augen bis an die Stange. d) Die Hüften ein wenig gebeugt, Beine etwas vorgehoben. e) Langsames Senken, nicht Fallenlassen

IV. **63.** Die gleiche Übung nach der Zahl der Wiederholungen in Abteilungen, entsprechend Üb. 61.

**64.** Armwippen einarmig, die andere Hand faßt das Handgelenk des hängenden Armes, Armwippen mit Kreuzgriff und Drehung, Armwippen im Querhang usw.



**Hangeln:** Wird an der **schrägen Leiter** fortgesetzt.

IV. 65. Auf- und Abhangeln im Querhang an der schrägen Leiter.

a) Haltung. b) Große Griffe. An der Übung beteiligen sich nur diejenigen, die bei der vorhergehenden Probe Hangeln an der wagerechten Leiter gut ausführen.

### 5. Turnjahr.

**Hang mit Drehung um die Breite:** Wird fortgesetzt.

IV. 66. Unterschwung aus Stütz am brusthohen Reck. An der Übung beteiligen sich nur diejenigen, die bei der vorhergehenden Probe einen guten Unterschwung aus Stand herausbringen.

67. Die gleiche Übung aus steigender Höhe (verschiedene Arten, in den Stütz zu gelangen).

**Armwippen im Hang:** Wird fortgesetzt im Aufgriff.

III. 68, 69. } wie die Ab. 61 bis 63.

IV. 70. }

V. 71. **Feststellung der Höchstleistung im Hangwippen aufgriffs:** Jede gültige Beugung zählt einen Punkt. Aufschreiben!

**Durch Hang zum Stütz:** Wird fortgesetzt.

IV. 72. Felgaufzug mit Aufgriff auf steigende Höhe in der  
1. Abt.: brusth. — 2. Abt.: schulterh. — 3. Abt.: kopfh. —  
4. Abt.: aus dem Absprung — 5. Abt.: aus dem Streckhang.

73. Felgaufzug zwiegriffs mit  $\frac{1}{2}$  Drehung zum Sitz. Hilfsstellung!

**Hangeln führt zum Hangeln in senkrechter Richtung.**

IV. 74. Hangeln im Querhang in der

1. Abt.: an der wagerechten Leiter — 2. Abt.: an der schrägen Leiter — 3. Abt.: an zwei senkrechten Stangen (Haltung, Griffzahl) —  
4. Abt.: an 2 Tauen mit gebeugten Armen.

### 6. Turnjahr.

**Streck- und Beugehang:** Üb. 71 wiederholen und Fortsetzung als **Schwingen im Hang.**

II. G e r ä t: Reck sprunghoch, drei Turner an einem Gerät.

III. 75. Schwingen im Beugehang mit Untergriff, dann mit Aufgriff auf einige Dauer.

76. Durch Absprung vom Springbrett zum Schwingen im Streckhang zu gelangen. Das Brett ist so weit abgerückt, daß der Turner das Reck im Stand nicht mehr ganz erreichen kann. Zwei Schüler an einem Reck.

a) Vor- und Rückschwingen, ab. b) Gestreckte Arme. c) Nach dem Vorschwing ab. Leib vor! Der Hilfegebende faßt im Kreuz des Turners. d) Mehrmaliges Vor- und Rückschwingen. Am Ende jedes Rückschwunges wird die Stange aufs neue fest gefaßt (Handlüften). e) Vor dem Niedersprung rückwärts ein mäßiges Armbeugen. f) Beim Rückschwunge Knie nicht beugen, Beine nicht grätschen. g) Das Brett wird mehr und mehr abgerückt.

77. Aus dem Stand unter dem Reck zum Schwingen im Streckhang zu gelangen.

a) Die Schwingachse liegt nicht im Schultergelenk, sondern in den Händen, also Schultern hoch hinaus. b) Die Aufgaben der vorigen Übung wiederholen.

78. Die vorige Übung mit angefügten Griffen und Drehungen:

a) Am Ende des Rückschwunges weiter greifen. b) Enger greifen. c) Am Ende des Vorschwunges  $\frac{1}{2}$  Drehung um einen Arm. d) Schwingen im Zweigriff usw.

79. Mindestleistung: Dreimaliges Vor- und Rückschwingen, Niedersprung rückwärts. Hilfsstellung!

IV. 80. Niedersprung am Ende des Vorschwunges auf Weite (Schneppern). Im Augenblick des Loslassens Leib nach vorn durchdrücken. Hilfsstellung!

81.  $\frac{1}{2}$  Drehung beim Anschwing, am Ende des Rückschwunges, Hanglehre und andere Übungen.

**Durch Hang zum Stütz:** Übung 72 wiederholen und 3. Gruppe: **Zum Stütz rücklings.**

II. G e r ä t: Reck brusthoch. Hilfegeben, vor Zurückfallen schützen!

Als Vorübung ist empfehlenswert: Seitlich auf einem Holm im Barren, Anlegen der Beine von unten her gegen den andern Holm, Senken des Oberkörpers rückwärts, erst mit, dann ohne Griff.

III. 82. In den Seitstz zu gelangen. In Abteilungen freies Üben.

1. Abt.: Stütz, Überspreizen l. und r. — 2. Abt.: Stütz,  $\frac{1}{2}$  Drehung — 3. Abt.: Aus dem Stand rücklings Aufsprung — 4. Abt.: Frühere Übungen wie Wellaufschwung, Felgaufzug usw., dann Überspreizen oder Drehung.

83. Aus dem Seitstz langsames Senken in den Anie-  
liegehang und Überschlag.

84. Aus dem Seitstz langsames Senken (in Gleich-  
gewichtslage) in den Sturzhang und Überschlag.

85. Im Sturzhang Armbeugen und -strecken (wieder-  
holt). An den weiteren Übungen beteiligen sich nur die-  
jenigen, die den Felgaufzug auf allen Höhen herausbringen.

86. Felgaufzug rücklings, auch Kreuzaufzug, Rücken-  
aufzug genannt.

IV. 87. Die gleiche Übung schwinghaft nach Zurückfallen aus dem  
Seitstz, ferner aus dem Seitstand rücklings, auch ohne Berühren der  
Stange (freie Felge rückl.) usw.

#### 4. Gruppe: **Stippe.**

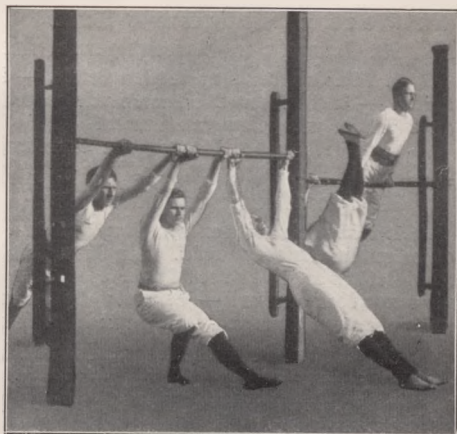
II. Gerät: Kopshohes Ref. Als Vorübungen emp-  
fehlenswert:

a) Aus dem Querstand am Ende des Barren, Gesicht nach innen,  
ellgriffs, Anstemmen  
der Füße gegen die  
Barrensäulen und  
Aufkippen zum Stütz.

b) Seitstand am  
Barren. Der nähere  
Holm ist hoch, der  
andere tief. Jener  
wird ristgriffs gefaßt,  
die Füße werden  
gegen den niederen  
Holm gestemmt. Nun  
Aufkippen zum Stütz.

III. 88. Laufstippe.

Ein: Mit den  
Füßen möglichst  
weit zurück, ein  
Bein spreizt zurück,



146

147

148

149

150

fester Griff, Arme gestreckt. Die Rippe gelingt nicht, wenn die Arme gebeugt werden, solange der Körper sich unter der Stange befindet. Fig. 146. **Zwei**: Vorlaufen unter dem Reck, Fig. 147, bis zur völligen Streckung des Körpers von den Fußspitzen bis zu den Händen. Fig. 148. **Ein s, z wei, drei**: Beugen der Hüften, Herausschwingen der Beine bis zum Anrücken, Knie gestreckt. Fig. 149. **Es** kommt darauf an, daß diese Bewegung erst ganz am Ende des Vorschwunges ausgeführt wird (Ankippen). Die Übung bis hierher mehrmals wiederholen bis zur völligen Koordination. **Ein s, z wei, drei, vier**: Strecken des Körpers mit Aufkippen, darf nicht eher geschehen, als bis der Körper in seiner Pendelbewegung von selbst den Rückschlag beginnt.

Mancher Schüler bringt die Übung am höheren, mancher am tieferen Reck leichter heraus. Auch tut man gut, beim Aufkippen zuerst den Körper zu unterstützen. Wenn die Übung geht, ist zu beachten: a) Gleicharmig, b) Frei heraus, so daß der Leib nicht auf die Stange kommt.

Wer die Lauffippe nicht herausbringt, mag die Art der Schwungfippe versuchen, bei der man durch Absprung vom entfernten Sprungbrett zum Schwung am Reck gelangt.

IV. 89. Lauffippe und angefügte Übungen und Abgänge.

**Hangeln führt zum Hangeln an einem Tau.**

II. **Gerät**: Wenigstens 8 Tauen.

III. 90. Hangeln in Abteilungen. (Wiederholung.)

1. Abt.: an der wagerechten Leiter. — 2. Abt.: an der schrägen Leiter. — 3. Abt.: an 2 Stangen mit gestreckten Armen. — 4. Abt.: an 2 Tauen mit gebeugten Armen.

Man geht in der Bildung der Abteilungen rückwärts, d. h. wer die Aufgabe der vierten nicht erfüllt, geht in die dritte usw.

**91. Hangelgriffe an einem Tau.**

1. Abt.: Armwippen im Hang am Tau. — 2. Abt.: Einen Griff aufwärts und wieder zurück. Die Arme sind nahe an der Brust, der Kopf stets in der Nähe der Hände, keine halbe Streckung. Übergreifen, nicht nur Nachgreifen! — 3. Abt.: Aufklettern und Abwärtsangeln mit gebeugten Armen. — 4. Abt.: Das Tau zur Hälfte erhangeln.

**92. Aufwärtsangeln an einem Tau. Abwärtsklettern.**

a) Knie nicht zucken, Beine grätschend, ein wenig vorgehoben.  
b) Tau nicht zwischen die Schenkel pressen. c) Sauberes Übergreifen.  
d) Große Griffe.

**93.** Hangeln an einem Tau mit höchstens 15 Griffen bez. mehr bei mehr als 3 m Hangellänge, Abwärtshangeln. (Mindestleistung.)

IV. **94.** Hangeln am Tau in Abteilungen. Abwärts wird geklettert, dann folgt ein Niedersprung und sofort der Aufsprung zum neuen Hangeln.

1. Abt.: Einmal auf. — 2. Abt.: Eineinhalbmal auf. — 3. Abt.: Zweimal auf. — 4. Abt.: Mehr.

V. **95. Feststellung der Höchstleistung im Hangeln an einem Tau.** Ein halber Meter gilt einen Punkt. Aufschreiben!

### 7. Turnjahr.

**Durch Hang zum Stütz:** Üb. 72 und 86 wiederh.

IV. **96.** (Freier) Felgüberschwung auf steigende Höhe wie Üb. 72.

**97.** Freie Felge vorlings und rücklings, freie Knie- und Sitzwelle usw.

IV. **98.** Kippe am schulterhohen Reck aus dem Stand (ohne Vorlaufen). An der Übung beteiligen sich nur diejenigen, die die Lauffippe können. Die andern üben diese weiter.

**99.** Die gleiche Übung aus dem Stütz.

**100.** Kippe aus dem Stand mit Untergriff.

5. Gruppe: **Zugstemme.**

II. **G e r ä t:** Erst kopfhohes, dann sprunghohes Reck. Wagerichte Leiter als Notbehelf. Beim Griff die Ellenbogen möglichst nach außen, so daß die Daumenballen ein wenig mit aufliegen.

III. **101.** Fassen der kopfhohen Reckstange zwiegriffs. Sprung in den Knickstütz des einen, in den Beugehang des andern Armes.

a) Links Aufgriff. b) Lösen des Griffes rechts und  $\frac{1}{4}$  Drehung zum einarmigen Knickstütz. c) Die Übung rechts.

**102.** Am reichhohen Reck Sprung mit Aufgriff zum Aufstemmen in den Knickstütz des einen und Beugehang des andern Armes.

a) Links Aufstemmen. b) Nun auch rechts zum beidarmigen Knickstütz. c) Strecken der Arme in den Streckstütz. d) Die Übung rechts beginnend.



**103.** Die vorige Übung (ungleicharmige Zugstemme) aus dem Hang am sprunghohen Reck.

IV. **104.** Aus dem einarmigen Knidstütz  $\frac{1}{4}$  Drehung zum Knidstütz rücklings und Zugstemme rücklings. Die gleiche Übung aus dem Sturzhang durch  $\frac{1}{2}$  Drehung um die Tiefe.

**Streck- und Beugehang:** Üb. 71 wiederholen.

IV. **105.** Aus dem Hang am sprunghohen Reck zum Schwingen im Streckhang und die Aufgaben der Üb. 76 und 78 wiederholen.

a) Durch Gegenschwung des Körpers b) Durch Armbeugen in den Schwung zu gelangen.

**Hangeln:** Üb. 95 (wenn nötig, auch 90) wiederholen.

## 8. Turnjahr.

**Streck- und Beugehang:** Üb. 71 wiederholen.

**Durch Hang zum Stütz:** Üb. 72 und 86 wiederholen.

IV. **106.** Schwingen und angefügte Übungen am Ende des Vorschwungs.

1. Abt.: Wellauflschwung. — 2. Abt.: Fellauffschwung. — 3. Abt.: Rippe. — 4. Abt.: Durchhocken und Kreuzauflschwung.

**107.** Aus dem Stütz durch Unterschwung, dann auch durch Rückwärtsabwerfen zum Schwingen und die vorigen Übungen.

IV. **108.** Rippe.

1. Abt.: Laufrippe. — 2. Abt.: Stützrippe. 3. Abt.: Schwungrippe. — 4. Abt.: Schwung- und dann Stützrippe.

IV. **109.** Zugstemme am sprunghohen Reck.

a) „Hinaufkommen.“ Diejenigen, die das bei der vorhergehenden Probe nicht herausbringen, üben zuerst für sich die Wiederholung der Üb. 101—103. Dann erst alle: b) Gleicharmig. c) Das Zucken der Beine vermeiden. d) Der Übergang aus dem Beugehang ins Aufstemma, der bisher ruckhaft erfolgte, möglichst allmählich. Fig. 151.

**110.** Zugstemme, dann aus dem Stütz langsames Senken rückwärts und Anfügung anderer Kraftübungen.

**Hangeln:** Üb. 95 (und 90) wiederholen.



## 9. Turnjahr.

**Streck- und Beugehang:** Üb. 71 wiederholen.

**Durch Hang zum Stütz.**

IV. 111. Am Hochreck in den Stütz zu gelangen.

1. Abt.: Felgaufzug. — 2. Abt.: Kreuzaufzug. — 3. Abt.: Schwungkippe. — 4. Abt.: Schwungstemme (zunächst aus dem Schwingen im Beugehang, dann im Streckhang).

Die letztgenannte Übung kann in ähnlicher Weise vorbereitet werden wie die Zugstemme. Üb. 101, 103, 109.

112. Wellaufschwung rückwärts („Berliner“), aus dem Hang, dann auch am Ende des Rückschwungs ausgeführt.

Übergänge aus dem Oberarmhang zum Stütz siehe unter Stütz.

IV. 113. Zugstemme und Ruckstemme.

1. Abt.: Zugstemme ungleicharmig. — 2. Abt.: Gleicharmig. — 3. Abt.: Ruckstemme aus dem Hang, wird erreicht durch Ausnützung des Gegenschwungs. — 4. Abt.: Ruckstemme aus dem Absprung.

**Hangeln:** Üb. 95 (und 90) wiederholen.

## Stütz.

Der Stütz kommt dadurch zustande, daß das Gewicht des Körpers, das für gewöhnlich von den unteren Extremitäten getragen wird, dergestalt auf einen anderen Körperteil übertragen wird, daß dieser gegen eine Unterlage stehend den Körper hält. Zumeist sind es die Hände und die Arme, denen diese Aufgabe gestellt wird. Andere Formen, wie Kopfstehen usw., sind für den Turnunterricht ohne Bedeutung. Es ist ein verhältnismäßig hohes Gewicht, mit dem also beim Stütz die Arme belastet werden und die Muskeln, mit denen sie am Rumpf angeheftet sind (Brust- und Rückenmuskeln). Daraus erklärt sich die Anstrengung, die der Stütz verursacht und seine Wirkung: Kräftigung der Brust-, Rücken-, Arm- und Handmuskeln, Beherrschung des Körpers in ungewohnter Lage. Hingegen beengt der Stütz die Atmung. Er ist daher nicht auf längere Dauer zu betreiben. Solange der Schultergürtel zu schwach entwickelt ist, wirkt der Stütz nicht nützlich;

er darf dann nur als flüchtiger Stütz (im Übergang von einer Haltung zur andern) verwendet werden. Näheres siehe Schmidt, Unser Körper, S. 396.

### Die Arten des Stützes.

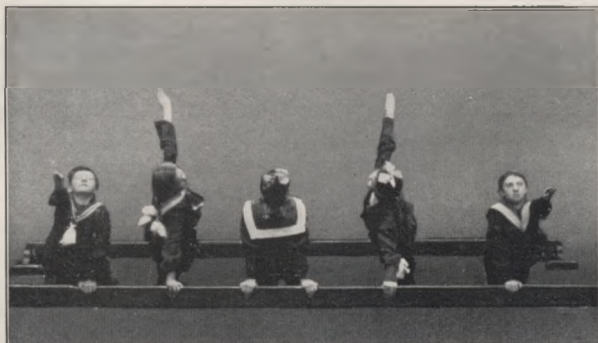
Der Körper wird getragen von den Armen

- A. allein: reiner Stütz;
- B. mit Unterstützung durch die Beine, und zwar durch:
  - I. deren unteren Teil: Liegestütz,
  - II. deren oberen Teil: Seitstütz.

Die meisten dieser Übungen, vor allem aber der reine Stütz können auftreten:

- a) als Übergang (flüchtiger Stütz):
  1. aus dem Stand in den Sitz und umgekehrt (siehe auch in der Turnart des Springens: Unterbrochene Sprünge),
  2. aus dem Stand in den Stand (siehe auch Stützsprung oder gemischter Sprung),
  3. aus dem Sitz in den Sitz;
- b) als selbständige Übung. Dazu gesellen sich:
  1. Drehung um die Breite, z. B. Handstand, Überschlag, Rolle,
  2. Beugen und Strecken: Knick- oder Beugestütz, Armwippen,
  3. Pendelbewegung: Schwingen im Stütz,
  4. Fortbewegung: Stützeln, Stützhüpfen.

Diese einzelnen Momente können in mannigfachster Weise kombiniert werden.



## 1. Turnjahr.

## Lieggestütz.

II. Wird auf dem Boden ausgeführt. **F r e i ü b u n g s = a u f s t e l l u n g.** Auch die Schwebekanten können benutzt werden, siehe Fig. 152.

## III. 1. Liegestütz vorlings.

**E i n s:** Kniebeugen. **Z w e i:** Hände zwischen den Knien dicht vor den Füßen auf den Boden stellen. **D r e i:** Beine zurück zum Liegestütz vorl. **V i e r:** Zurück zum Stand. Nicht vom Platze wegkommen.

a) Haltausführung. b) In einem Zuge. c) Die Knie dürfen den Boden nicht berühren, die Fußspitzen liegen auf, nicht die inneren Fußkanten. d) Der Körper muß e i n e Linie bilden, Kreuz nicht zu hohl, Hüften nicht gebeugt! Wie Fig. 163, nicht wie 164. e) Kopf muß gehoben werden.

## IV. 2. Übungen im Liegestütz vorlings.

a) Vorheben eines Armes. Fig. 152, 156. b) Seitheben und  $\frac{1}{4}$  Drehung um die Längsachse. Fig. 153, 155. c) Rückspreizen des linken (rechten) Beines. d) Vorheben des linken Armes und Rückspreizen des rechten Beines.

## Drehung um die Breite.

## 1. Gruppe: Purzelbaum.

II. **G e r ä t:** Springmatte, auch die obersten Kastenfüße können abgehoben und mit benutzt werden.

## III. 3. Purzelbaum.

a) Die Hände nahe an den Füßen aufsetzen. b) Nicht den Kopf aufstellen, sondern auf die Schultern legen. Fig. 157. c) Beine im Überschlag strecken. d) Nicht schief überschlagen. e) Sofort zum Stand.

Wem der Purzelbaum nicht gelingen will, dem rüde man ein Springbrett an die Matte, so daß die Füße höher stehen, als die Hände stützen.

## 4. Purzelbaum rücklings.

## 5. Kopfstehen.



## 2. Turnjahr.

**Liegestütz** wird erweitert durch **Armwippen im Liegestütz**.

II. **Gerät:** 6—8 Schwebekanten, paarweise schulterbreit nebeneinander gestellt. Sind diese nicht vorhanden, so wird die Übung auf dem Boden ausgeführt. 12—16 Mann können gleichzeitig turnen. Herbeischaffen und Wegtragen der Geräte rasch und geräuschlos!

III. 6. Liegestütz mit gebeugten Armen auf kurze Dauer. Haltung wie Fig. 161, nicht wie 162.

7. Im Liegestütz vorl. Beugen und Strecken der Arme (Armwippen).

a) Arme gleichmäßig strecken. b) Kreuz nicht hohl machen! (Ein häufiger Fehler, der die Übung völlig verändert.) c) Weder mit den Schienbeinen noch mit den Knien die Kanten berühren. d) Probe eines einmaligen Armwippens mit der vorgeschriebenen Haltung (Mindestleistung).

IV. 8. Armwippen im Liegestütz nach Zahl. Beobachtende Schüler (Kampfrichter) stellen fest, wieviel Streckungen gelten.

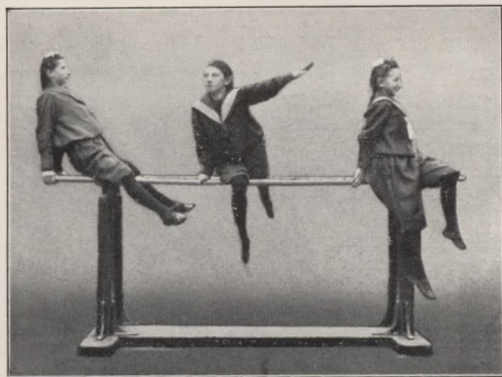
1. Abt.: 0 mal — 2. Abt.: Bis 3 mal — 3. Abt.: Bis 6 mal usw.

## Aus dem Stand zum Sitz.

II. **Gerät:** 4—6 brusthohe Barren, an jedem 2 Schüler im Querstand am Ende, Gesicht nach innen. Rückspitzen eines

Beines zur Verstärkung des Schwunges. Zur Unterscheidung von den Stützsprüngen kein Absprung, sondern nur ein Schwung zu Anfang.

III. 9. Grätschsitz vor den Händen,





$\frac{1}{4}$  Drehung und Spreizabstößen mit  $\frac{1}{4}$  Drehung zum Querstand seitlings.

a) Üb. 1. b) Knie beim Vorschwung nicht beugen. c) Haltung in Grätschfuß. Fig. 158. d) Nach der Dr. Bein- und Armhaltung, eine Hand hat Kammgriff. Fig. 159. e) Kräftig abdrücken zum Absprung. f) Das hintere Knie nicht beugen. g) Beim Niedersprung Griff behalten.

**10.** Reitsitz vor der Hand, Überheben zum Außenquersitz. Vorgreifen auf beide Holme, Niedersprung.

a) Haltung im Reitsitz nicht steil, sondern weit zurückgelegt. b) Beim Überheben zum Außenquersitz beide Beine heben. c) Haltung im Außenquersitz. Fig. 160. d) Kräftiges Zurückschwingen der Beine im Absprung.

**11.** Außenquersitz, Vorgreifen, Niedersprung mit Dr. nach dem Barren.

**12.** Wie Üb. 9, aber die Drehung zum Seitgrätschfuß, sofort im Aufschwung, Fig. 159, Spreizabstößen mit  $\frac{1}{4}$  Drehung. (Mindestleistung.)

IV. **13.** Die gleichen Übungen am höher gestellten Barren.

1. Abt.: Üb. 9 über Brusthoch — 2. Abt.: Üb. 10 schulterhoch — 3. Abt.: Üb. 11 in Augenhöhe — 4. Abt.: Üb. 12 Scheitelhoch.

**Drehung um die Breite** wird fortgesetzt.

IV. **14.** Purzelbaum auf Unterlage in steigender Höhe.

1. Abt.: Auf der Springmatte — 2. Abt.: Zwei Kastenfüße langgestellt — 3. Abt.: Vier Kastenfüße — 4. Abt.: Bock oder Kasten, breitgestellt (Hilfegeben!).

### 3. Turnjahr.

**Liegestütz** wird fortgesetzt.

IV. **15.** Armwippen nach Zahl im Querliegestütz auf dem Brusthohen Barren.

In der Mitte des Barrens stehen 2 Schüler, Rücken an Rücken. Aufschwimmen in den Grätschfuß, Vorgreifen, Füße zurück zum Liegestütz. Nun beginnt das Armwippen. Das Beugen muß so tief erfolgen, daß das Kinn in gleiche Höhe mit den Holmen kommt. Körper nicht durchhängen lassen, also nicht wie Fig. 162, sondern wie 161.

Aus dem Stand zum Sitz, nimmt den Sitzwechsel hinzu.

II. Wie früher S. 168.

III. 16. Außenquerfuß l., Hinüberschwingen zum Außenquerfuß r.,  $\frac{1}{4}$  Drehung zum Liegestütz, vorl.

a) Richtige Haltungen im Sitz. b) Beim Übergang von einem Sitz zum andern Knie strecken. c) Desgleichen beim Absprung. d) Beurteilung beim einzelnen (Mindestleistung). e) Übung r. begonnen.

IV. 17. Aus dem Reitsitz zum Reitsitz auf dem andern Holm.

18. Desgleichen aus dem Reitsitz zum Außenquerfuß.

### Aus dem Stand durch Stütz in den Stand.

1. Gruppe: Kehre.

II. Der Körper wird zumeist durch Stütz, nicht durch Sprung gehoben. 4—6 Barren, an jedem 2 Schüler im Querstand am Ende, Gesicht nach innen. Ein Bein spreizt zurück zur Verstärkung des Vorschwingens.

III. 19. Kehre.

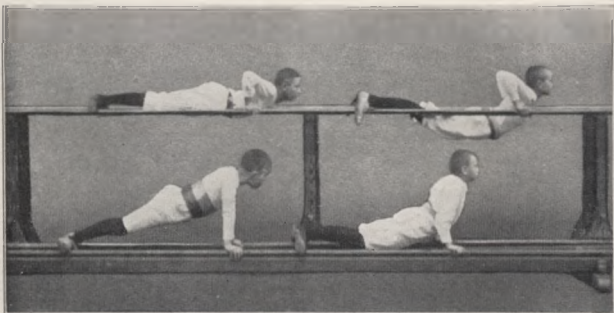
a) Ab. l. b) Knie und Fußspitzen im Schwung gestreckt. c) Frei über den Holm. d) Niedersprung mit Nachgreifen auf den Holm. e) Im Augenblick, wo der Körper sich über dem Holm befindet, Hüft strecken, also weit vorspringen. f) Die Übung r. g) Beurteilung beim einzelnen (Mindestleistung).

IV. 20. Kehre l. und r. in steigender Höhe.

1. Abt.: Über Brusth. — 2. Abt.: Schulterh. — 3. Abt.: Zu Augenh. — 4. Abt.: Scheitelh.

161

162



163

164

**21. Kehre mit Drehung.**

a)  $\frac{1}{4}$  Dr. nach innen, b) nach außen. c)  $\frac{1}{2}$  Dr. usw.

**Drehung um die Breite: 2. Gruppe: Handstand.**

I. **Aufstellung:** Kreis von Flankenpaaren, Gesicht nach innen.

**22.** Die E. Liegestütz vorl., die B. fassen deren Beine und heben sie. („Schubkarren“. Fig. 165.)

**23.** Desgleichen, doch Weiterheben bis in den Handstand.

**24.** **Aufstellung:** Kreis von Flankenpaaren, Gesicht gegen Gesicht. Die E. stützen auf den Boden und schwingen die Beine rückwärts zum Handstand. Die B. schützen die E. vor Überfallen. Fig. 166.

II. **Gerät:** Springmatte, nahe an eine Wand gerückt.

III. **25.** Handstand gegen die Wand.

a) Hände nahe neben den Füßen aufstehen. b) Einige Zeit im Handstand verharren. c) Knie und Fußspitzen strecken. d) Beurteilung beim einzelnen (Mindestleistung).

IV. **26.** Handstand und Überschlag über den Rücken eines Schülers, der mit aufgestützten Händen kniet. Lektierer muß das Kreuz hohl machen.

Die Übung wird am besten in Spielabteilungen in der Springgrube ausgeführt.



165

**27. Fortbewegung der Schubkarren**

a) im Schritt.  
b) im Lauffschritt,  
c) um die Wette.

**28.** Handstand, frei auf der Matte und Abwenden zum Stand.

**29. Handgehen.**

166

## 4. Turnjahr.

**Liegestütz:** Üb. 15 wiederholen und weiter:

**30.** Liegestütz rückl. auf dem Boden. **F r e i ü b u n g s =**  
**a u f s t e l l u n g.** Der Liegestütz rückl. wird erreicht

a) durch Hochstand, Aufstützen der Arme und Vorwärtsbewegung. Kopf zurück, Hüften strecken, desgleichen Fußspitzen! b) aus dem Liegestütz vorlings durch  $\frac{1}{2}$  Drehung. Fig. 154.

**31.** Übungen im Liegestütz rücklings.

a) Knieheben l. (r.). b) Grätschen der Beine. c)  $\frac{1}{4}$  Drehung zum Liegestütz seitlings. d)  $\frac{1}{2}$  Drehung.

**Aus dem Stand in den Sitz: Schraubenspreizen.**

II. Wie früher S. 168.

III. **32.** Schraubenspreizen zum Grätschsitz hinter den Händen, seitw. ab mit Wendeschwung.

a) l. spreizt über den r. Holm. b) Beine gestreckt. c) **H o c h =**  
**s p r e i z e n**, gestreckte Fußspitze. d) Haltung im Sitz. e) Vor dem Wende=  
**s c h w u n g:** Vor- und Rückschwingen der **g e s t r e c k t e n** Beine. f) Im  
Wendeschwung Beine geschlossen. g) Niedersprung mit Nachgreifen  
auf den Holm. h) Gegengleich.

**33.** Schraubenspreizen zum Reitsitz, Wendeschwung ab.

a) Aufgaben wie Üb. 32. b) Wendeschwung über den gleichen  
Holm. c) Über den andern.

IV. **34.** Schraubenspreizen, Durchschwingen des spreizenden  
Beines durch die Holmgasse zum Grätschsitz, Wendeschwung ab.

**35.** Die gleiche Übung zum Außenquersitz, Wende=  
**s c h w u n g** über den andern Holm.

**Aus dem Stand durch Stütz in den Stand.**

2. Gruppe: **Wende.**

II. **G e r ä t:** Wenigstens 4 brußhohe Barren. In jedem  
Gerät ein Schüler im Querstand in der Mitte. Rasche Auf=  
**e i n a n d e r f o l g e.** Antreten an einem Ende des Barrens.  
Wer geübt hat, stellt sich auf die andere Seite auf.

III. **36.** Grätschsitz vor den Händen, Rückschwingen, Wende=  
**s c h w u n g** ab.

a) Üb. 1. b) Haltung im Grätschsitz. c) Auch beim Übergehen  
in den Rückschwung kein Kniebeugen. d) Bei der Wende kein Beugen  
der Hüften oder der Knie. e) Nachgreifen auf den Holm beim Nieder=

sprung. f) Nun Grätschitz ganz kurz, eigentlich nur ein Aufschlagen der Schenkel. g) Übung r.

**37.** Reititz, dann auch Außenqueritz, Rückschwingen, Wende.

**38.** Wendeschwung l. und r. Aus dem Querstand am Ende des Barrens, Gesicht nach außen, Vor- und Rückschwingen, Wende. (Mindestleistung.)

IV. **39.** Die gleiche Übung in steigender Höhe.

1. Abt.: U b e r brusth. — 2. Abt.: Schulterh. — 3. Abt.: In Augenh. — 4. Abt.: Scheitelh.

### **Drehung um die Breite:**

3. Gruppe: **Überschlag am Barren.**

II. 4—6 brusthohe Barren, an jedem 2 Schüler im Querstand am Ende, Gesicht nach außen. Vor- und Rückschwingen, Grätschitz hinter den Händen (Haltung!), nun

III. **40.** Überschlag mit gebeugten Armen.

Zwei Mann geben Hilfe, indem sie den Turner an den Oberarmen fassen. An der Übung beteiligen sich nur diejenigen, die bei der vorhergehenden Probe den Fuzzelbaum auf der Springmatte gut herausbringen.

Der Übung kann man vorausgehen lassen:

1. Überschlag aus dem Liegestütz mit gebeugten Hüften. Die Füße sind möglichst nahe an den Knien. 2. Aus einer dem Knien ähnlichen Haltung, bei der die Unterschenkel auf den Holmen aufliegen.

Bei der Übung: a) Knie strecken. b) Den Griff zur rechten Zeit (nicht zu früh und nicht zu spät) lösen. c) Beim Niedersprung nicht vorn überfallen. d) Beurteilung beim einzelnen. Die Übung muß so sicher ausgeführt werden, daß Hilfegeben entbehrlich wird (Mindestleistung).

IV. **41.** Überschlag aus dem Querstand am Ende des Barrens in steigender Höhe.

1. Abt.: 1,20 m — 2. Abt.: 1,30 m — 3. Abt.: 1,40 m — 4. Abt.: 1,50 m usw.



## 5. T u r n j a h r.

**Liegestütz:** Üb. 15 wiederholen, dann Erweiterung durch **Seitliegestütz.**

II. G e r ä t: 4—6 brusthohe Barren lang aneinander gestellt, an jedem 2 Schüler, die von zwei Seiten her anlaufen. Abgang nach der entgegengesetzten Seite.

III. 42. Seitstütz, Vorgreifen l. und r., dann auch gleichzeitig, zum Seitliegestütz. Aufstellen des l. und r. Beines, dann auch gleichzeitig, auf den hintern Holm. Niedersprung in die Holmgasse.

43. Seitliegestütz, die Hände sofort auf den entfernten Holm. Einhocken in die Holmgasse.

a) Nicht auf den Leib auflegen. b) Knie gestreckt im Liegestütz. c) Kräftiges Hocken, nicht die Schienbeine streifen. d) Beim Hocken Unterschenkel nicht seitw. e) Beurteilung der Übung beim einzelnen (Mindestleistung).

IV. 44. Die gleiche Übung in steigender Höhe.

1. Abt.: 1,20 m — 2. Abt.: 1,30 m — 3. Abt.: 1,40 m — 4. Abt.: 1,50 m usw.

**Aus dem Stand in den Sitz:** nimmt den **Sitzwechsel mit Schwungverbindung** hinzu.

II. G e r ä t: 6 Barren, an jedem ein Schüler am Ende im Querstand, Gesicht nach innen. Der nächste beginnt, wenn der Vordermann die Mitte des Barrens erreicht hat. Freies Üben. Wer geturnt hat, stellt sich auf der andern Seite des Gerätes auf.

III. 45. Quergrätschsig vor den Händen, Vorgreifen, Durchschwingen zum gleichen Sitz, Vorgreifen usw. durch die Barrenlänge.

a) Beim Vorgreifen kräftiges Hüftstrecken. b) Beim Einnehmen und Verlassen des Sitzes Knie und Fußspitzen gestreckt lassen, kein Schwingen der Unterschenkel. c) Beim Schwingen Hüften strecken. d) Beurteilung (Mindestleistung).

IV. 46. Mit Schraubenspreizen zum Grätschsig hinter den Händen und die vorige Übung rückwärts.

47. Andere Aufsitzenarten (Reitsitz, Außenquersitz) in gleicher Weise verbunden.

48. Aus den verschiedenen Sitzarten hinter den Händen Durchschwingen zur Kehre.

49. Aus den verschiedenen Sitzarten vor den Händen Zurückschwingen zur Wende.

**Aus dem Stand durch Stütz in den Stand:** Üb. 20 wiederholen und 3. Gruppe: **Ausspreizen.**

II. **G e r ä t:** An jedem Ende des Barrens ein Schüler im Querstand, Gesicht nach innen.

III. 50. Im Querstütz Überspreizen des l. (r.) Beines über den Holm und Rückbewegung.

51. Desgleichen mit Ausspreizen rückw. zum Stand.

a) Die Übung l. Das spreizende Bein gestreckt. b) Körpergewicht auf den festen Arm verlegen. c) Nicht nur das spreizende, sondern beide Beine vorheben. d) Die Übung r.

IV. 52. Die gleiche Übung zum Stütz und fortgesetzt l. und r.

53. Ausgrätschen rückwärts (Hilfsstellung!).

**Drehung um die Breite** wird fortgesetzt.

IV. 54. Aus dem Stand auf dem Sprungkasten Überschlag mit gestreckten Armen (2 Schüler geben Hilfe). Haltung!

55. Desgleichen Handstand und Abwenden.

An diesen Übungen beteiligen sich nur diejenigen Schüler, die bei der vorhergehenden Probe den Handstand auf der Springmatte gegen die Wand, bez. mit Abwenden herausbringen.

56. Desgleichen Abgrätschen aus dem Handstand (Hilfegeben!).

Bei dem Hinweis darauf, daß diese Übung erst einmal im Bade probiert sein möchte, nimmt man die Gelegenheit wahr, die Schüler zu einigen der schönen und mutbildenden **Wassersprünge** anzuregen.

## Stütz.

II. 4—6 Barren, an jedem turnen 3 Schüler. Aufstellung auf einer Seite des Barrens. Wer geturnt hat, tritt auf der andern Seite an. Scharfe Beobachtung der Turnenden ist nötig, daher meist reihenweise Ausführung.

III. 57. Sprung in den Stütz auf steigende Höhe. Die Übung gilt nur, solange ein rascher sicherer Stütz mit gestreckten Armen erreicht wird.

1. Abt.: 1,30 m — 2. Abt.: 1,40 m — 3. Abt.: 1,50 m — 4. Abt.: 1,60 m usw.

### 58. Haltung im Stütz.

a) Im Stütz nicht einsinken. Fig. 167.<sup>1)</sup> Die Linie von den Armen zum Nacken muß aufsteigen. Fig. 168.<sup>1)</sup> Wer einsinkt, ist noch zu schwach für diese Übungen. b) Der untere Teil des Körpers etwas zurück, Fußspitzen strecken.

IV. 59. Sprung in den kurzen Stütz am schulterhohen Barren und Niedersprung nach der Zahl der Wiederholungen (3 mal, 6 mal usw.) Maßhalten! Achsellinie beobachten!

60. Stütz auf Dauer, jedoch nur bis zu einer Minute. Wer einzusinken beginnt, muß abspringen. Die nachfolgenden Schüler übernehmen die Beobachtung.

61. Im Stütz auf (mäßige) Dauer Bein-, Kumpf- und Kopfübungen. Jeder Reihe wird im Stütz eine andere Bewegung befohlen. Keine gekünstelten Verbindungen!

62. Im Stütz langsames Vorheben der Beine, Grätschen (mit und ohne Auslegen), Schließen, Senken.

## 6. Turnjahr.

Liegestütz wird fortgesetzt.

II. Wie S. 174. Doch an jedem Barren nur ein Schüler.

III. 63. Zum Seitliegestütz am brusthohen Barren, wie Ab. 43, aber mit Flanke l. (r.) ab. (Kniehaltung!)

IV. 64. Aus dem Außenquerfuß Fachtflanke (an einem Arm).



167



168

1) Beobachte in Fig. 167 u. 168 die Lage der Schulterblätter!

Aus dem Stand in den Stütz wird fortgesetzt.

IV. 65. Aus dem Querstand am Ende des brusthohen Barrens, Gesicht nach innen, die verschiedenen Auffsitzarten, ein Bein schwingt von außen her, das andere durch die Holmgasse.

1. Abt.: Zum Grätschsitz — 2. Abt.: Zum Außenquersitz auf dem andern Holm — 3. Abt.: Einspreizen l., Aus spreizen r. — 4. Abt.: Kehre über den andern Holm.

66. Ähnliche Übungen, beide Beine schwingen geschlossen von außen her.

**Drehung um die Breite:** 4. Gruppe: **Rolle am Barren.**

II. Wenigstens 4—5 Barren. An einem Ende jeden Geräts ein Schüler im Querstand, Gesicht nach innen.

III. 67. Aus dem Grätschsitz Überschlag vorwärts (Rolle) zum Sitz. Abgrätschen am Ende des Barrens mit Schwingen. Während des Rollens gegrätschte Beine. Sie dürfen erst dann geschlossen werden, wenn die Rolle schon ziemlich sicher ist.

a) Die Oberarme legen auf die Holme auf. b) Die Hände stützen, Ellenbogen nach außen gedrückt. c) Hüften nicht strecken, ehe man wieder im Sitz ist, also schnell aufrichten. d) Beim Abgrätschen Knie gestreckt. e) Haltung im Niedersprung. f) Beurteilung beim einzelnen (Mindestleistung).

IV. 68. Aus dem Querstand am Ende des Barrens Rolle vorwärts zum Sitz, dann die Rolle wiederholen und Abgrätschen.

69. Während der Rolle vorwärts flüchtiges Strecken der Hüften in den Oberarmstand, dann auch längerer Oberarmstand.

70. Achselstand und Überfallen zur Rolle oder auch Wende.

**Stütz:** 2. Gruppe: **Stützeln.**

II. Wie beim Stütz, S. 175. Beim Stützeln durch den Barren beginnt der Nächste, wenn der Vordermann die Mitte erreicht hat.

III. 71. Im Seitstütz einen Griff weit nach links rücken und zurück, desgl. rechts.

a) Kopf hoch. b) Knie nicht zucken. c) Fußspitzen gestreckt.

72. Im Querstütz vor- und zurückgreifen.

73. Wechsel von Querstütz und Seitstütz durch  $\frac{1}{4}$  Dr.

74. Seitstützeln durch die Barrenlänge (Haltung wie oben), Griffe nicht zu klein und taktmäßig.

75. Desgleichen im Querstütz vorwärts.

76. Stützeln vorwärts im Querstütz durch die Barrenlänge mit höchstens 10 Doppelgriffen (d. i. l. und r.) als Mindestleistung.

IV. 77. Desgleichen rückwärts.

78. Seitstützeln auf einem Holm durch die Barrenlänge, auf dem andern zurück.

79. Querstützeln vorw. durch den Barren und rückwärts zurück.

80. Querstützeln vorw.,  $\frac{1}{2}$  Drehung im Stütz und mit Vorwärtsstützeln zurück.

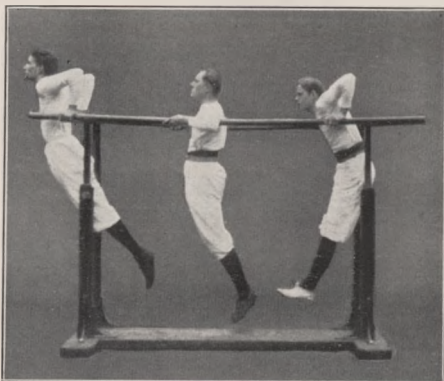
81. Stützeln vorw. durch mehrere Barren von gleicher Höhe, die ohne Zwischenraum lang aneinander gerückt werden. Die Übung gilt nur so lange, als das Stützeln völlig gleichmäßig bleibt. In jedem Barren übernimmt ein Schüler die Beobachtung. Aufeinanderfolge in größeren Zwischenräumen.

### 3. Gruppe: Knickstütz.

II. Wie beim Streckstütz, S. 175.

III. 82. Aus dem Streckstütz langsames Senken in den Knickstütz.

a) Im Knickstütz Kopf hoch. b) Körper zurückgenommen, wie Fig. 169, nicht wie 170. c) Ober- und Unterarme bilden etwa einen rechten Winkel, kein halbes Senken.



169

171

170

83. Aus dem Streckstütz Senken in den Knickstütz und Heben (Stütz-wippen).

a) Beide Arme gleichmäßig strecken. b) Dabei nicht in den Knien zucken. c) Beurteilung (Mindestleistung).



## IV. 84. Stützrippen auf Dauer.

1. Abt.: 1mal — 2. Abt.: Bis 3mal — 3. Abt.: Bis 6mal usw.

Die Übung gilt nur so lange, als ein gleichmäßiger Rhythmus innegehalten werden kann. Fallenlassen in den Knickstüz wird nicht geduldet. Bei jedem Turnenden steht ein Beurteiler.

## V. 85. Feststellung der Höchstleistung im Stützrippen.

Beim Eintrag in die Listen wird jedes gültige Stützrippen als ein Punkt gerechnet.

## Aus dem Hang in den Stüz.

Der Hauptteil dieser Übungen ist beim Hang behandelt. Hier findet nur der Übergang aus dem Oberarmhang (der ebensowohl als Oberarmstüz aufgefaßt werden kann), Fig. 171, zum Streckstüz Darstellung. Voraus geht der Übergang aus dem Unterarmstüz zum Streckstüz.

II. An jedem Barren 2 Schüler am Ende, Gesicht nach innen.

## III. 86. Unterarmstüz und Schwingen im Unterarmstüz.

87. Aus dem Unterarmstüz in den Streckstüz. In Abteilungen freies Üben.

1. Abt.: Am Ende des Rückschwungs — 2. Abt.: Am Ende des Vorschwungs — 3. Abt.: Ohne Schwung.

## 7. Turnjahr.

**Stüz:** Üb. 85 wiederholen, dann

4. Gruppe: **Stüzhüpfen.**

II. Wie beim Stüzkeln, S. 177.

III. 88. Im Querstüz einmal Stüzhüpfen vorwärts und zurück. Haltung wie beim Stüzkeln.

89. Stüzhüpfen vorwärts durch die Barrenlänge.

a) Haltung. b) Griffe nicht zu klein. c) Rhythmus einhalten.

90. Stüzhüpfen vorwärts durch die Barrenlänge mit höchstens 15 Griffen als Mindestleistung.

IV. 91. Stützhüpfen rückwärts.

92. Stützhüpfen vorwärts und rückwärts durch den Barren.

93. Stützhüpfen vorwärts mit möglichst wenig Griffen (aber guter Haltung).

5. Gruppe: **Schwingen im Stütz.**

II. Zwei Schüler am Ende des Barrens, Gesicht nach außen. Bei einem etwaigen Zurückfallen im Schwung, Ellenbogen nach außen drücken, außerdem Hilfegeben durch Fassen am Unterarm.

III. 94. Dreimal Schwingen und Wende ab.

a) Beim Vorschwung nur die Beine, nicht den ganzen Körper vorbringen. b) Beim Rückschwung den ganzen Körper zurücknehmen. c) Kopf hoch. d) Fußspitzen im Vorschwung strecken. e) Knie im Rückschwung strecken. f) Mäßige Höhe des Vorschwungs. g) Beim Rückschwung Körper bis zur Wagerechten. h) Beurteilung (Mindestleistung).

IV. 95. Schwingen auf einige Dauer (Maßhalten!).

96. Beim Schwingen Grätschen und Schließen der Beine.

a) Beim Vorschwung. b) Beim Rückschwung. c) Beim Vor- und Rückschwung.

**Drehung um die Breite.**

97. Wiederholung.

1. Abt.: Purzelbaum auf der Springmatte — 2. Abt.: Handstand auf der Springmatte gegen die Wand — 3. Abt.: Überschlag mit gebeugten Armen aus dem Grätschitz am Ende des Barrens — 4. Abt.: Handstandwende auf dem Kasten.

**Aus dem Oberarmhang zum Stütz.**

II. Gerät: Barren schulterhoch, an jedem 1 Turner.

III. 98. Oberarmhang und Schwingen darin.

99. Aus dem Stand mit Oberarmstütz Oberarmkrippe in den Grätschitz vor den Händen, Zwischenschwung, Wende.

a) Knie gestreckt. b) Die Arme müssen den Barren verlassen haben, ehe die Beine ihn berühren, also nicht langlegen!

100. Die gleiche Übung im Oberarmhang am höheren Barren (Mindestleistung).

IV. 101. In gleicher Weise Oberarmkrippe in den Reitsitz, Außenquersitz, zum Schraubenspreizen usw.

102. Aus dem Grätschsitz Rolle vorwärts in den Oberarmhang, Vorschwingen und Oberarmkrippe zu den verschiedenen Sitzarten.

### 8. Turnjahr.

**Stütz:** Üb. 85 wiederholen und weiter

IV. 103. Stützhüpfen vorwärts. In Abteilungen freies Üben.

1. Abt.: Ohne Schwingen — 2. Abt.: Am Ende des Rückschwungs — 3. Abt.: Am Ende des Vorschwungs — 4. Abt.: Mit Schwingen durch den Knickstüz.

IV. 104. Schwingen im Streckstüz mit hohem Heben des Körpers beim Rückschwung.

105. Desgleichen am Ende des Barrens zum Überschlag mit gestreckten Armen, bez. Handstandwende für diejenigen, die bei Üb. 97 die höchste Abteilung erreicht haben (Probe).

#### 6. Gruppe: Schwingen durch den Knickstüz.

II. G e r ä t: An jedem Barren ein Schüler in der Mitte. Nur bei einigen Übungen je ein Schüler am Ende, Gesicht nach innen.

III. 106. Im Querliegestüz vorl. Arme beugen, nun Durchschwingen im Knickstüz zum Grätschsitz, Vorgreifen, Wende.

a) Haltung im Knickstüzsprung wie beim ruhigen Knickstüz.  
b) Beim Grätschen Knie gestreckt. c) Desgleichen Arme strecken.

107. Die vorige Übung führt zu anderen Sitzarten.

108. Im Streckstüz Rückschwingen, Vorschwingen durch den Knickstüz, Rückschwingen im Streckstüz, Wende ab. (Stützwippen beim Vorschwung.)

a) Haltung wie oben. b) Beurteilung (Mindestleistung).

IV. 109. Stützwippen beim Vorschwung (wie 108) nach der Zahl der Wiederholungen (Maßhalten). Mit der Übung ist kräftiges Ein- und Ausatmen zu verbinden.

110. Stützwippen beim Vorschwung und Kehre, auch Kehre mit Drehungen.

**Aus dem Oberarmhang zum Stütz** wird fortgesetzt.

IV. 111. Aus dem Querstütz: Rolle vorwärts zum Oberarmhang und Schwungstemme.

a) Mit Zwischenschwung. b) Ohne felsen. c) Mit Zurückziehen der Hände. d) Ohne solches. e) Kein Zucken in Hüften oder Knien bei der Schwungstemme.

112. Oberarmfippe zum Stütz, Wende. Fig. 172.

### 9. Turnjahr.

#### Siegestütz:

IV. 113. Wiederholung und Erweiterung.

1. Abt.: Seitliegestütz, Einhoden — 2. Abt.: Seitliegestütz, Flanke — 3. Abt.: Zurückhoden zum Seitliegestütz, Flanke usw.

#### Aus dem Stand zum Sitz.

IV. 114. Wiederholung u. Erweiterung.

1. Abt.: Schraubenspreizen zum Grätschsitz — 2. Abt.: Schere zum Grätschsitz — 3. Abt.: Kreisföhre zum Außenquersitz auf dem andern Holm usw.

**Aus dem Stand durch Stütz in den Stand:** Üb. 20 wiederholen.

#### Drehung um die Breite.

IV. 115. Wiederholung u. Erweiterung.

1. Abt.: Handstand auf der Springmatte gegen die Wand — 2. Abt.: Überschlag mit gebeugten Armen aus dem Grätschsitz am Ende des Barrens — 3. Abt.: Handstandswende auf dem Springkasten — 4. Abt.: Gestreckter Überschlag aus dem Schwingen am Barren. Fig. 173. Der Hilfegebende faßt am Oberarm und dann auch im Kreuz. Fig. 174.

**Stütz:** Üb. 85 wiederholen.



172



173 174

## IV. 116. Wiederholung und Erweiterung.

1. Abt.: Schwingen im Streckstüz — 2. Abt.: Schwingen durch den Knickstüz im Vorschwing — 3. Abt.: Desgleichen mit Stütz hüpfen vorwärts — 4. Abt.: Schwingen durch den Knickstüz beim Rückschwung usw.

## Aus dem Oberarmhang zum Stüz.

## IV. 117. Wiederholung und Erweiterung.

1. Abt.: Oberarmkippe zum Grätschitz — 2. Abt.: Rolle vorwärts zum Oberarmhang und Oberarmkippe zum Grätschitz — 3. Abt.: Desgleichen zur Schwungstemme — 4. Abt.: Rolle vorwärts und Oberarmkippe zum Stüz usw.

Punktabelle für die Höchstleistungen.<sup>1)</sup>

	Schnellauf 100 m mit Umkehr	Hochsprung ohne Brett	Weitsprung	Weitwurf 2,5 kg	Klettern am Tau	Hängewippen	Stütz wippen	Hängeln am Tau
1 Punkt	24 Sek.	65 cm	2,20 m					
2 "	23,5 "	70 "	2,40 "					
3 "	23 "	75 "	2,60 "					
4 "	22,5 "	80 "	2,80 "					
5 "	22 "	85 "	3,00 "					
6 "	21,5 "	90 "	3,20 "					
7 "	21 "	95 "	3,40 "					
8 "	20,5 "	100 "	3,60 "					
9 "	20 "	105 "	3,80 "					
10 "	19,5 "	110 "	4,00 "					
11 "	19 "	115 "	4,20 "					
12 "	18,5 "	120 "	4,40 "					
13 "	18 "	125 "	4,60 "					
14 "	17,5 "	130 "	4,80 "					
15 "	17 "	135 "	5,00 "	Jeder Meter = 1 Punkt				
16 "	16,5 "	140 "	5,20 "		Jeder Meter = 1 Punkt			
17 "	16 "	145 "	5,40 "			Jede Biegung = 1 Punkt		
18 "	15,5 "	150 "	5,60 "				Jede Streckung = 1 Punkt	
19 "	15 "	155 "	5,80 "					Jeder halbe Meter = 1 Punkt
20 "	14,5 "	160 "	6,00 "					

<sup>1)</sup> vergl. S. 19.





# aller Turnjahre auf 160 Übungszeiten.

6. Turnjahr		7. Turnjahr		8. Turnjahr		9. Turnjahr			
üb.	üb.	üb.	üb.	üb.	üb.	üb.	üb.		
3	7	23	7	25	7	27	7		
Neben und Tragen	Wehen	23	Wehen	25	Wehen	27	Wehen		
		11		11		11		11	
	19	Spritzen	23	Spritzen	25	Spritzen	22		
	21		20		21		22		
21	Spritzen	24	Spritzen	26	Spritzen	23			
21		23		26		23			
21	Spritzen	24	Spritzen	26	Spritzen	18			
21		83		99		115	18		
22	Spritzen	15	Spritzen	22	Spritzen	19			
13		83		99		116	19		
Ziehen und Schieben	Spritzen	15	Spritzen	17	Spritzen	19	Spritzen		
		13		84		17		116	19
		13		84		17		23	19
		14		85		17		23	20
14	Spritzen	16	Spritzen	8	Spritzen	20			
14		86		101		117	20		
14	Spritzen	10	Spritzen	8	Spritzen	10			
14		86		102		117	10		
14	Spritzen	10	Spritzen	8	Spritzen	10			
14		43		102		117	10		
14	Spritzen	25	Spritzen	28	Spritzen	29			
8		43		43		43	29		
8	Spritzen	25	Spritzen	28	Spritzen	29			
8		87		103		118	29		
Stoßen und Schlagen	Spritzen	25	Spritzen	28	Spritzen	29			
		22		88		28	118	29	
		22		89		28	118	29	
		22		90		28	118	29	
Stoßen und Schlagen	Spritzen	26	Spritzen	13	Spritzen	14			
		22		90		13	118	14	
		23		90		13	119	14	
		23		91		13	119	14	
Stoßen und Schlagen	Spritzen	27	Spritzen	13	Spritzen	14			
		23		92		13	120	14	
23	Spritzen	27	Spritzen	13	Spritzen	14			
23		92		13		120	14		
24	Spritzen	12	Spritzen	13	Spritzen	14			
24		92		107		120	14		
24	Spritzen	12	Spritzen	13	Spritzen	14			
24		93		107		120	14		

Über die 3 Übungszeiten einer Turnstunde, die Benützung dieser Tabelle u. a. siehe Seite 21 und 22. Eine Übungszeit entfällt auf Freibungen, der Stoff für die beiden anderen ist in dieser Übersicht gegeben. Die Reihenfolge im Unterricht ist vom Wetter, Wetterausstattung usw. abhängig, sie soll nicht durch diese Übersicht bestimmt sein. Deshalb ist die Nummerierung der Stunden von 1—80 weggelassen. Man beendet nach Möglichkeit den Stoff zweiter sich ergänzender Turnarten, ehe man in neue überpringt.

1. Turnjahr		2. Turnjahr		3. Turnjahr		4. Turnjahr		5. Turnjahr	
üb.	üb.	üb.	üb.	üb.	üb.	üb.	üb.	üb.	üb.
3	4	2	28	3	50	6 Ringen	67	8	75
4	4	2	28	3	51	25	67	9	76
5	5	12	30	3	52	26	68	9	77
5	5	12	30	19	53	27	69	34	78
6	6	13	31	19	55	27	69	35	78
6	6	13	31	20	55	28	21	36	78
7	6	13	32	21	56	28	22	37	80
8	20	14	32	21	57	28	22	37	80
9	1	15	33	19 <sup>b</sup>	58	28	23	38	80
9	1	15	33	19 <sup>b</sup>	17	29	23	38	81
10	1	15	7	20 <sup>b</sup>	18	29	23	35 <sup>b</sup>	82
10	2	16	8	21 <sup>b</sup>	18	29	24	36 <sup>b</sup>	82
10	2	16	8	21 <sup>b</sup>	19	29	24	37 <sup>b</sup>	25
7 <sup>b</sup>	2	16	9	22	19	30	24	37 <sup>b</sup>	26
8 <sup>b</sup>	3	17	10	22	19	31	24	38 <sup>b</sup>	26
9 <sup>b</sup>	3	17	10	23	19	31	24	38 <sup>b</sup>	27
9 <sup>b</sup>	3	17	11	23	19	32	24	11	27
10 <sup>b</sup>	3	18	11	24	20	31 <sup>b</sup>	24	2	27
10 <sup>b</sup>	3	18	11	24	20	31 <sup>b</sup>	20	10	28
11	3	11	12	11	20	32 <sup>b</sup>	20	10	28
1	1	3(4)	12	3(4)	20	11	20	10	29
1	1	3(4)	13	3(4)	2	3(4)	20	5	30
2	1	3(4)	13	3(4)	12	3(4)	2	5	30
2	2	2	14	5	13	3(4)	2	5	30
2	2	2	15	5	14	15	45	66	31
3	3	1	15	6	14	15	45	66	31
3	4	1	16	10	16	16	46	66	20
4	5	1	16	10	3	16	47	68	20







6. Turnjahr		7. Turnjahr		8. Turnjahr		9. Turnjahr	
Üb.	Üb.	Üb.	Üb.	Üb.	Üb.	Üb.	Üb.
10	77	89	72	104	72	85	90
10	77	90	86	104	72	116	95
63	77	91	96	104	86	116	95
63	78	92	96	106	86	116	71
65	79	94	98	106	106	117	71
65	72	94	98	106	106	117	71
67	82	94	98	107	106		
67	83	95	98	107	106		
67	84	95	99	108	108		
68	85	96	99	108	108		
71	86	96	101	108	108		
72.73	86	97	101	109	108		
74	88	97	102	109	108		
75	88	97	102	109	109		
76	88	98	103	110	109		
77	88	98	103	110	109		
78	88	99	103	111	109		
79.80	90	99	105	111	109		
81	91	99	105	111	90		
82	92	100	105	111	90		
83	92	100	105	112	90		
84	92	101	90	112	95		
84	93	101	90	112	95		
85	94	102	90	112	71		
86	95	85	95	85	71		
87	71	85	71	85	71		

Der Unterrichtsstoff für das 9. Turnjahr ist in Rücksicht auf den früheren Schluß des Unterrichtes auf 120 Turnzeiten beschränkt.

Über die 3 Übungszeiten einer Turnstunde, die Vertheilung dieser Tabelle u. a. siehe Seite 21 und 22. Eine Übungszeit entfällt auf zwei Übungen, der Stoff für die beiden anderen ist in dieser Übersicht gegeben. Die Spielzeit im Unterricht ist von Wetter, Gewitterstimmung u. s. abhängig, sie soll nicht durch die Überlastung bestimmt sein. Deshalb ist die Nummerierung der Stunden von 1 — 80 hergestellt. Man brendet nach Möglichkeit den Stoff zweier sich ergänzender Turnarten, ehe man in neue überpringt.

# Verzeichnis der photographischen Abbildungen.

Fig.	Freiübungen.	Seite
4— 6.	Armübung . . . . .	35
7— 9.	Brustübung . . . . .	36
10. 11.	Rückenübung . . . . .	36
12—15.	Gleichgewichtsübung . . . . .	37
16. 17.	Rumpfübung . . . . .	38
18—20.	Bauchmassage . . . . .	39
21—23.	Schrittsprung . . . . .	39
24—27.	Stabübungen . . . . .	41
<b>Heben und Tragen.</b>		
28—30.	Hang und Stütz als Gesellschaftsübung . . . . .	44
31.	Kamelreiten . . . . .	44
32.	Krankentransport . . . . .	44
33.	Krankentransport (Turnkleid für Mädchen) . . . . .	45
34.	Hudepad . . . . .	45
35.	Hudepad . . . . .	45
36.	Doppelbock . . . . .	46
37.	Liegestütz als Gesellschaftsübung . . . . .	46
38.	Achselreiten . . . . .	47
39.	Fuchspreslen . . . . .	47
40.	Gewichtheben, betdarmig . . . . .	48
41. 42.	Gewichtheben, einarmig . . . . .	48
43.	Gewehrstrecken . . . . .	49
<b>Ziehen und Schieben.</b>		
46—48.	Schiebekampf zu Paaren . . . . .	54
49—51.	Ziehkampf am Eisenstab . . . . .	55
52.	Vinientkampf . . . . .	56
<b>Stoßen und Schlagen.</b>		
53—57.	Trockenschwimmen . . . . .	60
58.	Hang im Schwimmgurt . . . . .	61
59.	Auslage zum Faustkampf . . . . .	62

		<b>Ringen.</b>	Seite
Fig.	60.	Ringen um den Eisenstab . . . . .	67
61.	62.	Losreißen aus dem ganzen Griff . . . . .	68
	63.	Ausheben im halben Griff . . . . .	69
		<b>Werfen.</b>	
	64.	Schockwurf mit dem kleinen Ball . . . . .	71
65.	66.	Ballfangen, beidhändig und einhändig . . . . .	71
67—	69.	Zielwurf mit dem kleinen Ball . . . . .	75
	71.	Hochwurf . . . . .	80
72—	74.	Weitwurf mit dem großen Ball . . . . .	81
	76.	Steinstoß . . . . .	84
77—	79.	Schockwurf mit dem Hantel . . . . .	85
80—	82.	Stab(Ger-)Wurf . . . . .	86
	83.	Ballschleudern . . . . .	87
	84.	(Markierter) Schleudermwurf mit der Keule . . . . .	87
	85.	Ballschleudern (Abwurf) . . . . .	88
86.	87.	Diskuswurf . . . . .	89
		<b>Gehen.</b>	
88—	90.	Langsamer Schritt in 3 Zeiten . . . . .	94
		<b>Laufen.</b>	
92—	96.	Haltungen vor dem Ablauf . . . . .	102
		<b>Schweben.</b>	
	98.	Schwebegehen . . . . .	109
99—	101.	Übungen auf der Schwebekante (Hochstellung derselben)	110
		<b>Steigen.</b>	
102.	103.	Steigen an der senkrechten Leiter (gute und schlechte Haltung)	112
	1.	Steigen über eine Treppe aus Geräten hergestellt (Titelbild).	
	104.	Steigen zu Paaren . . . . .	113
	105.	Umsteigen auf die Hinterseite der senkrechten Leiter	113
		<b>Springen.</b>	
106.	107.	Stand sprung auf Höhe . . . . .	116
108.	109.	Aufsteigen zum Liefsprung . . . . .	117
110—	112.	Liefsprung, richtiges und falsches Aniebeugen . . . . .	117
113—	115.	Sitz und Stütz am Springkasten . . . . .	119
116—	119.	Aufsitz (mit Schraubenspreizen, Spreizen, Kehre, Wende) aufs Pferd . . . . .	123

Sta.		Seite
122. 123.	Grätschitz am Bod und Abgrätschen (1. Bewegung) .	127
124. 125.	Auftknen am Bod und Nutsprung (1. = ) .	128
126—128.	Knien und Stand auf dem Springkasten . . . . .	129
129. 130.	Tiefsprung mit Grätschen am Stab . . . . .	130
131.	Stabsprung auf Höhe . . . . .	139

### Klimmen.

132. 133.	Übungen an der Kletterwand . . . . .	147
-----------	--------------------------------------	-----

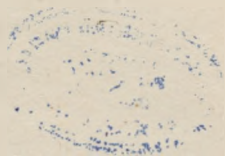
### Hang.

134. 135.	Streck- und Beugehang (enger und weiter Griff) . .	148
136—138.	Liegehangstand und Liegehänge am Barren . . . . .	150
139—141.	Übungen im Querhang am Barren . . . . .	151
142—145.	Felgausschwung . . . . .	154
146—150.	Laufkippe . . . . .	161
151.	Zugstemme . . . . .	164

### Stütz.

152—156.	Übungen im Liegestütz an der Schwebekante . . . . .	166
157.	Wurzelbaum . . . . .	167
158—160.	Auflitz (mit Seitgrätschen, Quergrätschen; Außenquerlitz) am Barren . . . . .	168
161—164.	Liegestütz mit gestreckten und gebeugten Armen (richtige und falsche Körperhaltung) . . . . .	170
165.	Schubbarren (Heben im Liegestütz) . . . . .	171
166.	Handstand . . . . .	171
167. 168.	Streckstütz am Barren (eingesunkene und gehobene Achseln) . . . . .	176
169—171.	Knickstütz (richtige und falsche Haltung), Oberarmhang am Barren . . . . .	178
172.	Oberarmkippe . . . . .	182
173. 174.	Überschlag am Barren mit gestreckten Armen (Hilfsstellung) . . . . .	182









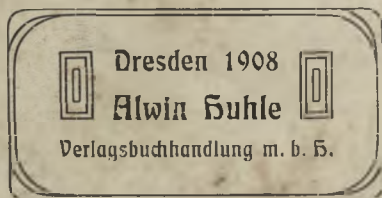




KOLEKCJA  
SWF UJ

A

504



Biblioteka GI AWF w Krakowie



1800053412