

Die  

Mit  
12 Abbildungen.



 Volkstümlichen  
Übungen  
des deutschen  
Turnens.



Von

Dr. H. Schnell.



Leipzig, 1897.

R. Voigtländer's  
Verlag.

Preis 90 Pfennig.

V7 136776  
xx 001283764

Einen Hauptmittelpunkt für die neueren Bestrebungen zur besseren Pflege der Leibesübungen bildet immer mehr die

# Zeitschrift für Turnen und Jugendspiel.

Herausgegeben von

Dr. H. Schnell, und H. Wickenhagen,  
Oberlehrer a. Realgymnasium zu Altona, Oberlehrer a. Gymnasium zu Rendsburg.

Der sechste Jahrgang beginnt im April 1897.

Jährlich 24 Nummern. Preis halbjährlich 3 Mk. 50 Pf.,  
durch die Post vierteljährlich 1 Mk. 80 Pf.

Probenummern stehen zu Diensten.

Fast alle Träger der gewaltig wachsenden Bewegung sind Mitarbeiter der Zeitschrift, in der ein frischer, lebensvoller, deutscher Ton herrscht, verbunden mit der vollsten Sachkunde.

Das Königl. Preussische Ministerium der geistlichen, Unterrichts- und Medicinalangelegenheiten hat die in der Zeitschrift dargelegten Anschauungen als solche, die mit den Bestrebungen der Unterrichtsverwaltung im wesentlichen übereinstimmen, bezeichnet und auf eine größere Anzahl von Exemplaren abonniert, um sie höheren Schulen zu empfehlen.

1892  
lich st

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie

Schleswig  
legent-



1800045675

~~L. 200.~~

44/11

Die  
volkstümlichen Übungen  
des  
deutschen Turnens.

Eine Anleitung  
zur  
Erlernung volkstümlicher Wettübungen.

Von

Dr. H. Schnell,

Oberlehrer am Realgymnasium in Altona.

Mit 12 Abbildungen, zumeist nach photographischen Augenblicks-  
aufnahmen von Dr. O. Lehmann in Altona.



~~Z BIBLIOTEKI~~

~~o. k. kursu nauki o gimnastycznym~~

~~W KRAKOWIE.~~

Leipzig,

R. Voigtländer's Verlag.

1897.



~~41~~

80874

Pfister'sche Hofbuchdruckerei Stephan Geibel & Co. in Altenburg.

Akc. Nr 214 / D / 82 T.

IV.C.1.6

II.C.2 (1/2)



## Inhalt.



	Seite
Einleitung . . . . .	7
Der Wettlauf. . . . .	27
Das Stafettenlaufen. . . . .	31
Das Flachrennen mit Graben. . . . .	32
Das Hürdenrennen . . . . .	34
Das Schnellgehen . . . . .	41
Der Hochsprung. . . . .	44
Der Weitsprung (Weithochsprung) . . . . .	49
Der Dreisprung. . . . .	50
Der Stabweitsprung. . . . .	53
Das Tauziehen . . . . .	53
Das Gerwerfen . . . . .	57
Das Kugelstoßen . . . . .	61
Der Weitwurf mit dem kleinen Ball . . . . .	66
Der Weitwurf mit dem großen Ball (Schleuderball) . . . . .	69
Das Faustballweitschlagen . . . . .	72
Das Fußballweitstoßen. . . . .	74
Das Stoßballweitwerfen . . . . .	75
Das Schlagballweitschlagen . . . . .	75
Das Zielwerfen mit dem kleinen Ball . . . . .	78
Das Fußballzielstoßen . . . . .	83
Vom Tränieren . . . . .	84



**Verzeichniss**  
**der hauptsächlichsten der benutzten Bücher**  
**und Zeitschriften.**



- Silberer, Handbuch der Athletik und des Trainings für alle Sportzweige. Wien und Leipzig, Verlag der „Allgemeinen Sportzeitung“. 1885.
- Shearman, Athletics and Football. 4. Aufl. London, Longmans, Green & Co. 1894.
- Griffin, Athletics. 2. Aufl. London, George Bell & Sons. 1893.
- Hutchison, Outdoor Games and Recreations. London, The Religious Tract Society. 1892.
- de Saint-Clair, Jeux et Exercices en Plein Air. Paris, Arnould. 1893.
- Schmidt, Anleitung zu Wettkämpfen, Spielen und turnerischen Vorführungen. Leipzig, Voigtländer. 1896.
- Jäger, Neue Turnschule. 2. Aufl. Stuttgart, Bong & Co. 1883.
- Deutsche Turnzeitung.
- Zeitschrift für Turnen und Jugendspiel.
- Der Turner.
- Spiel und Sport.
- Sport im Bild.
- Bahn frei. Organ des New York-Turnvereins.





Die Bestrebungen nach einer Vermehrung unserer volkstümlichen Übungen sind im vergangenen Jahre insofern mit Erfolg gekrönt worden, als der technische Unterausschuß durch sein Mitglied *Mußhag* Vorschläge zur Erweiterung derselben hat ausarbeiten und in der Deutschen Turnzeitung zur allgemeinen Kenntnis bringen lassen. Zugleich wurden jedem Turnkreis einige der neuen Wettübungen zugewiesen, damit er Versuche damit anstelle und deren Ergebnisse dem Unterausschusse als Material für die Bearbeitung einer neuen Wettturnordnung übermittle. Leider ist zu befürchten, daß diese Versuche nicht überall von dem wünschenswerten Erfolge begleitet sein werden, da die Zahl derer, welche auf Grund eigener Erfahrungen oder theoretischer Studien zu ihrem richtigen Betriebe anleiten können, zur Zeit noch eine außerordentlich geringe ist. Allerdings ist ja vor kurzem in der „Anleitung zu Wettkämpfen, Spielen und turnerischen Vorführungen bei Volks- und Jugendfesten“ von Dr. med. *F. A. Schmidt* in Bonn (Leipzig, *N. Voigtländer's Verlag*) ein wertvolles Hülfsbuch erschienen, aber diese Schrift ist weniger für die ausübenden Turner als vielmehr für die Leiter von turnerischen Veranstaltungen bestimmt, und wenn sie auch im einzelnen mancherlei praktische Winke für den Übenden selbst giebt, so reichen diese doch nicht aus, um ihn zu einer wirklich zweckmäßigen Art der Einübung und

Ausführung anzuleiten. Es scheint daher wohl angebracht, die folgende kurze Anleitung, welche übrigens beim Erscheinen der Schmidtschen Arbeit schon fast vollendet war, gewissermaßen als eine Ergänzung derselben den deutschen Turnern vorzulegen.

Man wird darin freilich nicht alle diejenigen Wettübungen ausführlich behandelt finden, welche von Schmidt aufgezählt und kurz erläutert werden. Ich habe mich vielmehr mit Absicht auf die Übungen beschränkt, die von dem technischen Unterausschuß zur Aufnahme in die Wettturnordnung vorgeschlagen worden sind, und nur noch einzelne andere hinzugefügt, die sich unmittelbar aus den verbreitetsten Turnspielen ergeben, keine neuen Geräte und wenig Übungszeit erfordern und darum für die Mitglieder der Turnvereine sowohl wie für Schüler in erster Linie geeignet erscheinen. Daneben haben dann noch einzelne Übungen Aufnahme gefunden, welche sich, wie das Stafettenlaufen und das Tauziehen, zwar nicht zu Einzelwettkämpfen, dafür aber um so besser zu Vereins- und Schulwettkämpfen eignen.

Auf diese Art von Wettkämpfen ist bisher, wie ich glaube, lange nicht der genügende Wert gelegt worden. Und doch verdienen sie in mehr als einer Beziehung vor den anderen den Vorzug. Sie geben den tüchtigsten Kräften der Vereine Gelegenheit, sich zu bewähren, lassen aber auch minder hervorragende Leistungen zu ihrem Rechte kommen, und indem um Sieg und Ehre des Vereins oder der Schule, nicht des einzelnen Kämpfers, gestritten wird, erheben sie sich auf eine höhere sittliche Stufe und gewähren den unedlen Eigenschaften des selbstfüchtigen Ehrgeizes und des Siegerhochmuts keinen Raum. Außer den beiden genannten Übungen lassen sich übrigens auch die meisten übrigen unschwer zu Massenwettkämpfen verwenden. Ich setze den Fall, zwei Vereine wollen ihre Kräfte im Weitspringen miteinander messen. Sie verabreden also, daß jeder Verein seine zehn besten Springer zu stellen habe. Die Leistungen dieser zehn werden dann zusammengezählt, und der Sieg fällt demjenigen

Verein zu, der die beste Gesamtsumme bezw. die beste Durchschnittsleistung erzielt. Diesen Weg haben wir hier bei unseren Sedanwettkämpfen bereits eingeschlagen, und er hat sich als sehr wohl gangbar erwiesen.

Aber trotzdem werden aus vielfachen Gründen, die ich hier nicht anzuführen brauche, die Einzelwettkämpfe nicht entbehrt werden können, ja sie werden bei größeren Turnfesten stets im Vordergrunde der ganzen Veranstaltung stehen müssen. Der technische Unterausschuß hat darum mit vollem Rechte seine Vorschläge einzig auf sie zugeschnitten, es den Vereinen überlassend, die Übungen nach Bedürfnis auch in anderer Weise sich nutzbar zu machen. Nun sind aber wieder zwei verschiedene Arten von Einzelwettkämpfen möglich, eine, bei der um den Sieg in einer einzelnen Übung gerungen wird, und eine andere, bei der die Palme demjenigen zufällt, der in mehreren vorher bestimmten Übungen die beste Gesamtleistung erzielt hat. Wir Turner brauchen nicht erst zu fragen, welcher von diesen Arten der Vorzug gebührt; ohne Zweifel der zweiten, weil sie eben eine weit vielseitigere Ausbildung des Körpers zur Voraussetzung hat. Darum ist aber auch die andere nicht ohne weiteres zu verwerfen, vor allem aus dem Grunde nicht, weil sie einer viel größeren Anzahl von Turnern die Teilnahme am Wettkampfe ermöglicht. Es giebt in unseren Vereinen immer Leute genug, die ganz strebsame Turner sind, ohne daß sie es aber jemals zu einer solchen Höhe der körperlichen Ausbildung bringen, daß sie sich an einem regelrechten Wettturnen beteiligen können. Diese Leute sind nicht selten in einer einzelnen Übungsart, namentlich häufig in einer volkstümlichen, keineswegs untüchtig, in einzelnen Fällen sogar hervorragend leistungsfähig. Ihnen wird durch jene mehr einseitige Art des Einzelwettkampfes die Gelegenheit geboten, sich auch einmal vor der Öffentlichkeit praktisch zu bethätigen und mit Aussicht auf Erfolg an einem Wettkampfe teilzunehmen. Bei den Sportsfesten ist diese Art der Einzelwettkämpfe ja längst eingebürgert, und es unterliegt wohl keinem Zweifel,

daß, wenn auf jenen in den volkstümlichen oder, wie die Sportsleute sie nennen, den athletischen Übungen häufig bessere Ergebnisse erzielt werden, als auf den Turnfesten, dies wenigstens zum Teil seinen Grund darin hat, daß bei unseren Wettturnen für Leute von einer einseitigen, wenngleich noch so hervorragenden Befähigung und Tüchtigkeit in einer einzelnen Übungsart einfach kein Platz ist. Die gelegentliche Vornahme von Einzelwettkämpfen der erwähnten Art kann darum Schulen und Vereinen nur empfohlen werden.

Was nun die andere Art anbelangt, so war diese bei uns bisher, von den sogenannten Bergfesten und einzelnen anderen Veranstaltungen abgesehen, im wesentlichen nur in Verbindung mit dem Gerätturnen in Gebrauch. Der technische Unterausschuß schlägt vor, daneben und unabhängig davon noch einen Fünfkampf, einen Wettkampf in fünf volkstümlichen Übungen, einzuführen. Es ist nicht zu bezweifeln, daß diesem Antrage Folge gegeben wird, und mancherorts rüstet man sich darum schon jetzt, den Vorschlag des Unterausschusses in die Wirklichkeit zu übersetzen. Wie die Auswahl der Übungen für diesen Fünfkampf zu treffen ist, das richtet sich vorläufig natürlich in erster Linie danach, was für Übungen den betreffenden Kreisen zum Erproben überwiesen sind. Im allgemeinen wird sich jedoch gewiß die Zusammensetzung: 1 Lauf, 2 Würfe und 2 Sprünge als die zweckmäßigste ergeben. Kugelstoßen, Weitwurf mit dem Schleuderball, Wettlauf über 100 m, Hochsprung ohne Brett und deutscher Dreisprung oder Stabweitsprung — das wäre z. B. eine Zusammensetzung, die an Vielseitigkeit sicherlich nichts zu wünschen übrig ließe.

Eine Schwierigkeit ist nur dabei: Welches ist die gerechteste Wertung? Unser Wettturnen an den Geräten, bei dem die Leistungen nicht unmittelbar meßbar sind, hat zu einer Wertung nach Punkten geführt, die schwerlich durch eine bessere ersetzt werden kann. Diese Wertung hat dann auch auf die volkstümlichen Übungen übertragen werden

müssen, weil eine Addition der Leistungen sonst nicht möglich war. Nun aber haben wir auf einmal auch ein Wettturnen, das sich allein aus volkstümlichen Übungen zusammensetzt; hier fällt also der Grund für die Wertung nach Punkten in der bisher üblichen Weise ohne weiteres fort, und wir werden sie nur beibehalten dürfen, wenn eine gerechtere nicht zu finden ist. In der That leidet die bis jetzt gebräuchliche Wertungsweise aber an dem recht empfindlichen Mangel, daß bei ihr die eine Übung vor der andern mitunter sehr erheblich bevorzugt und damit der Einseitigkeit Vorschub geleistet wird. Man mag z. B. die Wertung für das Schleuderballwerfen einrichten, wie man will, immer wird es einzelne Leute geben, die Würfe ausführen, die über das sonst übliche Höchstmaß weit hinausgehen. Beim Weitwurf mit dem kleinen Ball haben wir noch kürzlich den Fall gehabt, daß, während die Wurfweite von 75 m sonst nur in Ausnahmefällen erreicht und noch seltener überschritten wird, auf einmal ein Wettkämpfer auf der Bildfläche erschien, der den Ball 94 m weit warf. Welche Unsumme von Punkten würde dieser Mann bei einem Turnfeste durch seinen Wurf davongetragen haben! Derartige Schwankungen sind bei anderen Übungen ganz ausgeschlossen. Es ist z. B. völlig undenkbar, daß die bisherige deutsche Bestleistung im Lauf über 100 m,  $11\frac{2}{5}$  Sekunden, auf einmal um ein Erhebliches übertroffen werden sollte. Es kann sich da immer nur um eine oder einige Fünftelsekunden handeln, die bei der Wertung nach Punkten keine große Rolle spielen. So kann es vorkommen, daß der beste Werfer mit seinem Wurf 20, 30 oder noch mehr Punkte erringt, während der beste Läufer es trotz aller Tüchtigkeit nicht über 10 hinausbringt. Das ist gewiß nicht gerecht. Bei einem Wettturnen stehen alle volkstümlichen Übungen durchaus ebenbürtig nebeneinander, und sie sollten darum auch alle mit demselben Maße gemessen werden.

Dieses Maß glauben wir nun hier gefunden zu haben, indem wir an die Stelle der Wertung der einzelnen

Leistungen diejenige der in ihnen errungenen Rangstufe setzen. Angenommen, es sollen bei einem Gauturnfeste dem Vorschlage des Unterausschusses entsprechend die fünf Besten durch einen Kranz ausgezeichnet werden. Dann bestimmt man nach den thatsächlichen Leistungen die fünf Besten in jeder Übung, berechnet dem Ersten 5, dem Zweiten 4, dem Dritten 3, dem Vierten 2 und dem Fünften 1 Punkt und zählt nun einfach die Punkte, die jeder Einzelne in den fünf Übungen erhalten hat, zusammen. Ist einer z. B. im Kugelstoßen Zweiter, im Schleuderballwerfen Erster, im Laufen Fünfter, im Hochspringen Vierter geworden und befindet sich im Dreisprung überhaupt nicht unter den ersten Fünf, so beträgt seine Punktzahl  $4 + 5 + 1 + 2 + 0 = 12$ . So werden die Sieger auf die einfachste und gerechteste Weise festgestellt, und es ist daher zu hoffen, daß diese Art der Wertung bald allgemein Eingang finden möge. Daneben werden wir freilich auch die alte Wertungsweise des Gerätturnens wegen beibehalten müssen, und im folgenden ist darum auf diese auch stets besondere Rücksicht genommen.





## Der Wettlauf.

**Die Laufbahn.** Der Boden der Laufbahn muß eben sein. Wenn jede Unebenheit auch nicht immer gleich einen Unfall zur Folge hat, so kann sie doch immerhin die Ursache für einen solchen werden, und jedenfalls wird durch sie eine Schädigung des Läufers insofern leicht herbeigeführt, als derselbe dadurch zu Fall oder doch wenigstens ins Stolpern gebracht werden kann, was beides im allgemeinen mit einem Verlust des Rennens gleichbedeutend sein würde. — Im übrigen sind Vorschriften über den Boden nicht wohl zu geben, da sich ein jeder nach seinen örtlichen Verhältnissen richten muß. Jedenfalls sollten aber Hürdenrennen, bei denen Stürze leichter möglich sind als beim einfachen Schnelllaufe, nur da abgehalten werden, wo ein genügend großer Rasenplatz zur Verfügung steht.

Die Bahn muß so lang sein, daß wenigstens 100 m darauf in gerader Linie durchlaufen werden können. Der Läufer über diese Strecke muß während der ganzen Dauer seines Laufes seine volle Schnelligkeit entfalten. Das kann er aber nur, wenn der Lauf immer geradeaus geht. Ähnlich verhält es sich mit dem Lauf über 200 m. Hierbei kann höchstens eine nicht zu scharfe Biegung gestattet werden, niemals aber, wie nach der Deutschen Wettturnordnung zulässig ist, ein vollständiges Umkehren. Durch das Wenden geht immer so viel Zeit verloren, daß das Erringen einer hohen Punktzahl beim Laufen für den Wettturner beinahe

ausgeschlossen ist. Wo die Anlegung einer 200 m langen, geraden Laufbahn nicht möglich ist, sollte man darum lieber auf diesen Lauf verzichten und einen solchen über 100 m an seine Stelle setzen. Gerade Bahnen von mehr als 200 m Länge sind selbst in England und Amerika eine Seltenheit. Sie sind auch entbehrlich, da bei Strecken von drei, vier oder noch mehr hundert Meter der Läufer mit seinem Atem haushälterisch umgehen und deshalb ein etwas gemäßigteres Tempo einschlagen muß, als bei den kürzeren Läufen.

Großer Wert ist auf ein genaues Abmessen der Laufbahn zu legen, da es nur dann möglich ist, zuverlässige Vergleiche mit anderswo erzielten Ergebnissen anzustellen. Die Ablaufstelle ist durch eine senkrecht zur Laufbahn in den Boden eingeritzte oder — bei Grassboden — mit Kalkmilch gezogene Linie zu bezeichnen.

Bei Läufen, die auf der ganzen Strecke geradeaus gehen, sind die Läufer mit so weiten Abständen nebeneinander aufzustellen, daß ein gegenseitiges Stören im Laufe möglichst ausgeschlossen ist. Da es aber trotzdem gelegentlich immer noch mal wieder vorkommt, daß der eine oder der andere nicht genau geradeaus läuft und dadurch sich und noch mehr die übrigen im Laufen behindert, so empfiehlt es sich, die Bahnen für jeden einzelnen Läufer besonders abzustecken. Zum Abgrenzen dieser gewöhnlich etwa  $1\frac{1}{2}$  m breiten Einzelbahnen verwendet man Malstangen, die durch Bindfaden miteinander verbunden sind. Mehr als sechs derselben nebeneinander anzulegen, ist nicht ratsam, da es bei kurzen Strecken, wo die durch die verschiedene Schnelligkeit hervorgerufenen Abstände zwischen den einzelnen Läufern noch nicht sehr groß sind, den Zielrichtern sonst zu schwer gemacht wird, zu entscheiden, in welcher Reihenfolge die Läufer durch das Ziel gehen. — Bei Läufen, die nicht immer geradeaus gehen, wird nur die innere Grenze der Bahn in der oben angegebenen Weise durch Malstangen gekennzeichnet.

Das Ziel wird am besten durch ein weißes Leinenband

dargestellt, welches in Brusthöhe quer über die Laufbahn gespannt und von zwei Kampfrichtern gehalten wird. Derjenige Läufer, der dieses Band zuerst mit der Brust berührt, ist Sieger. Hinter dem Ziel muß noch ein größerer Raum freigehalten werden, damit die Läufer, ohne abzustoppen, mit voller Geschwindigkeit durch das Ziel laufen können.

**Die Kleidung.** Eine leichte und bequeme Kleidung trägt zur Erringung des Sieges bei einem Wettlaufe ganz wesentlich bei. Das Gewicht, das der Mensch in seinen Kleidern stets mit sich herumträgt, beträgt etwa 4 bis 5 Kilo. Sollte man diese Last auch beim Wettlaufen mitschleppen, so würde das an sich schon eine sehr erhebliche Verminderung der Schnelligkeit des Läufers zur Folge haben. Hierzu tritt dann aber die vielleicht noch schwerer ins Gewicht fallende Behinderung des freien Atems und der freien Beweglichkeit der Gelenke, die mit einer jeglichen Bekleidung nun einmal untrennbar verbunden ist. Ganz vermeiden lassen sich diese Nachteile nun zwar nicht, aber immerhin doch auf ein Mindestmaß zurückführen. Zunächst sind selbstverständlich Rock, Weste und Kragen abzulegen, ein leichtes, nicht zu langes Hemd, das die Pulse frei läßt, ist für die Bekleidung des Oberkörpers völlig ausreichend. Für die unteren Gliedmaßen haben sich unsere modernen langen Hosen beim Laufen gar nicht bewährt, sie müssen unbedingt durch Kniehosen, welche die Kniegelenke noch frei lassen, ersetzt werden. Wer sich keine besondere machen lassen will, nehme eine alte Sommerhose und schneide unten ein Stück davon ab. Die Strümpfe sollen bis an die Kniee reichen, diese aber nicht mehr bedecken. Als Fußbekleidung verwende man Turnschuhe, womöglich solche mit geriefelten Gummisohlen, weil diese das Ausgleiten verhindern. Wo auf Grasboden gelaufen wird, da haben sich Schuhe oder Sandalen mit kleinen Stacheln unter den Sohlen als zweckmäßig bewährt. Auf grasfreiem Boden, der nicht ganz steinfrei ist, sind dieselben jedoch nicht verwendbar.

**Die Bestimmung der Laufzeit.** Bei Wettläufen, denen man selbst einige Bedeutung beimißt, genügt es nicht, einfach die Sekundenuhr zur Hand zu nehmen und davon die gebrauchte Zeit abzulesen. Das ist viel zu unsicher und ungenau. Man kann sich da um volle Sekunden versehen, ganz zu geschweigen von den Bruchteilen, die man auf der gewöhnlichen Uhr überhaupt nicht bestimmen kann, und auf die es namentlich bei kurzen Läufen doch so sehr ankommt. Zuverlässig sind allein gute Rennuhren, sogenannte Chronographen. Dies sind Uhren, die außer dem Stunden-, Minuten- und Sekundenzeiger noch einen vierten Zeiger haben, der für gewöhnlich still steht, durch einen einfachen Druck auf einen Knopf aber in Bewegung gesetzt und durch einen zweiten Druck wieder zum Stillstand gebracht werden kann. Auf einen dritten Druck springt der Zeiger in seine Ausgangsstellung zurück. Der Zeiger beschreibt denselben Kreis wie der Minutenzeiger, so jedoch, daß er die ganze Strecke nicht in 60 Minuten, sondern in 60 Sekunden zurücklegt. Da nun die Zwischenräume zwischen den Minutenstrichen noch durch kleinere Striche in fünf gleiche Teile geteilt sind, so zeigt der Rennzeiger thatsächlich nicht nur Sekunden, sondern sogar Fünftelsekunden deutlich an. Die Handhabung der Rennuhr ist sehr einfach: Der „Zeitnehmer“ stellt sich mit der Uhr in der Hand, den Zeigefinger auf den Knopf gelegt, am Ziele auf. In demselben Augenblicke, wo er das Zeichen zum Ablauf wahrnimmt, drückt er auf den Knopf und setzt dadurch den Zeiger in Bewegung; in dem Augenblicke, wo der erste Läufer durchs Ziel geht, drückt er noch einmal und bringt ihn damit wieder zum Stehen. Die gebrauchte Zeit liest er dann in aller Ruhe auf Fünftelsekunden genau ab. Man kann auf diese Weise zwar immer nur die von dem ersten Sieger gebrauchte Zeit feststellen. Die Laufzeiten des zweiten und dritten lassen sich jedoch ziemlich zuverlässig abschätzen, wenn man sich die Abstände zwischen ihnen und dem ersten

nach Metern merkt und diese dann nach der Gleichung  $1\frac{1}{2} \text{ m} = \frac{1}{5} \text{ Sekunde}$  in Sekunden umrechnet. Sicherer ist es jedoch, mehrere Rennuhren zu benutzen, nicht nur, weil man dann über jeden Läufer absolut genaue Zeitangaben erhält, sondern auch, weil dann eine Rennuhr durch die andere kontrolliert werden kann. Es ist nämlich gar nicht so einfach, mit einer Rennuhr umzugehen. Wer bei einem Wettlauf den Zeitnehmer spielen will, muß sich vorher in der Handhabung des Chronographen üben, damit er nicht nur in demselben Augenblick drückt, wo der Befehl ertönt, sondern damit er auch richtig, d. h. so drückt, daß der Zeiger wirklich zum Gehen kommt. Alles das will gelernt sein. Leider wird hierauf aber nicht immer der genügende Wert gelegt, so daß gar oft die von dem Zeitnehmer gefundenen Laufzeiten mit den in Wirklichkeit gebrauchten in einem argen Mißverhältnis stehen. — Der Preis einer guten Rennuhr in Stahl- oder Nickelgehäuse beträgt etwa 75 Mark. Das wird den meisten Vereinen vorläufig wohl eine etwas zu hohe Ausgabe sein; da eine gute Rennuhr zugleich aber auch eine gute Taschenuhr ist, wird hoffentlich mancher Turner, der sich ohnehin eine neue Uhr anschaffen will, gleich ein paar Mark mehr anlegen und eine solche mit Rennzeiger erstehen.

**Der Ablauf (Start).** Ein schnelles Abkommen ist für den Ausgang eines Wettlaufs von der allergrößten Bedeutung, wie man aus einer einfachen Rechnung leicht ersehen kann. Ein guter Läufer legt eine Entfernung von 100 m in  $12\frac{1}{2}$  Sekunden zurück, er durchläuft also in jeder Sekunde eine Strecke von 8 m. Gelingt es ihm nun, nach erfolgtem Kommando nur eine Viertelsekunde früher vom Start zu kommen als sein Gegner, so hat er einen Vorsprung von 2 m und damit in vielen Fällen den ganzen Wettlauf gewonnen. Bei Läufen, die nicht geradeaus gehen, gewährt ein schneller Start den Vorteil, daß der betreffende Läufer sich vor seinen Gegner setzen und die innere Bahn



nehmen kann. Der andere muß dann, wenn er ihn wieder überholen will, außen um ihn herumlaufen, was immerhin keine ganz leichte Aufgabe für ihn ist.

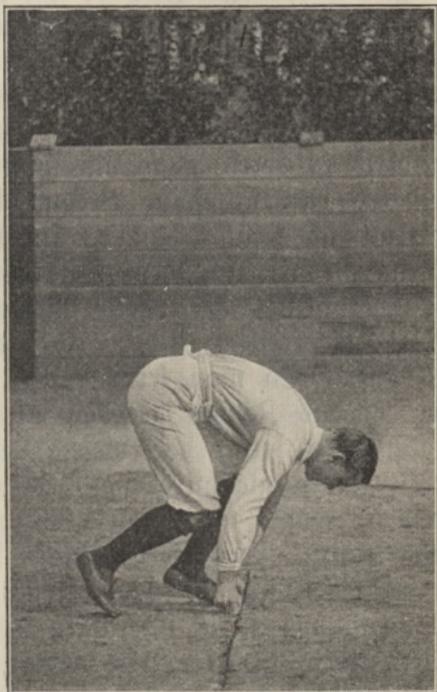
Wie startet man nun am schnellsten? Um dieses zu veranschaulichen, habe ich von der gewöhnlichen und der in Amerika zuerst aufgekommenen sogenannten neuen Art photographische Aufnahmen machen lassen, deren Darsteller



hier zu Lande als einer der sichersten Starter gilt. Die erstere Art, der gegenüber die letztere bisher noch nicht recht hat aufkommen können, wird in Deutschland fast allein gepflegt. Auf das Kommando „Achtung“ stellt sich der Läufer so auf, daß der linke Fuß mit seiner Spitze die Ablauflinie berührt, der rechte etwa eine Fußlänge hinter jenem steht. Auf „Fertig“ wird dann der linke Arm mit geballter Faust vorwärts, der rechte ebenso rückwärts gehoben, der Körper legt sich unter gleichzeitigem Erheben auf die Fußspitzen

weit vorn hinüber, die Kniee werden ein wenig gebeugt. Der Schwerpunkt wird auf diese Weise so weit nach vorn verlegt, daß der Läufer sich nur unter Anspannung seiner ganzen Muskelkraft im Gleichgewicht halten und auf den Ruf „Los!“ ohne die geringste Verzögerung vorwärts stürzen kann. Das Bild stellt den Augenblick dar, wo dieser Befehl erfolgt. Ein Blick auf dasselbe zeigt, wie falsch es ist, das Zeichen zum Ablauf allein durch

Senken eines Armes oder einer Fahne zu geben, die der Startende oft gar nicht sehen kann. Wenn auch nicht alle Läufer mit so tiefer Vorneigung des Körpers ablaufen, wie der hier dargestellte, so muß doch immer auf diejenigen<sup>7</sup> Rücksicht genommen werden, die nach ihrer Erfahrung auf diese Weise am schnellsten vom Fleck kommen. Das Wichtigste ist hier entscheiden, mit dem Senken oder vielmehr Herunterschlagen des Armes, das der Zeitnehmer wegen nicht zu entbehren ist, ein kurzes, scharfes Befehlswort oder, wie es bei den Sportklubs Sitte ist, einen Pistolenschuß zu verbinden. Auch sollte das Zeichen zum Ablauf nicht, wie die Wettturnordnung vorschreibt, von dem jenseitigen Ende der Laufbahn her, sondern stets an der Ablaufsstelle selbst gegeben werden.



Die zweite Art des Ablaufens, der „New Style“ oder tiefe Start, eignet sich im allgemeinen besser für kleine und leichte als für große und schwere Leute. Auch hierbei steht der Läufer auf den Zehen, doch ist der Oberkörper so tief gebeugt, daß die Fäuste auf den Boden aufstützen. Der Start erfolgt nun in der Weise, daß Hände und Füße zu gleicher Zeit kräftig vom Boden abstoßen und dadurch dem Körper einen Schwung nach vorwärts geben, der den bei der ersten Art zu erreichenden an Stärke noch übertreffen soll.

So einfach und leicht es nun scheint, ein gutes Ablaufen

zu lernen, so schwer ist es. Es gehört eine wochenlange unverdrossene Übung dazu, um es richtig zu erfassen, und wenn man es glücklich kann, dann hat man es wieder verlernt, sobald man es eine Zeitlang nicht mehr geübt hat. Jeder Turner sollte darum sich im Starten üben, wann immer er Gelegenheit dazu hat. Er braucht daran keinen langen Lauf anzuschließen, im Gegenteil, eine kurze, aber in raschster Gangart durchlaufene Strecke, etwa 40—50 m, ist völlig ausreichend. Wenn er dies längere Zeit hindurch regelmäßig fortgesetzt hat, wird er nicht nur die Erfahrung machen, daß er ein weit besserer Starter geworden ist, sondern er wird auch die angenehme Nebenwirkung verspüren, daß sich seine Beinmuskulatur ganz bedeutend gekräftigt hat, und daß es für ihn nur mehr gelegentlicher Übung bedarf, um wenigstens bei einem Lauf über 100 m eine verhältnismäßig hohe Punktzahl zu erringen.

Eins freilich ist zum Üben des Ablaufens nötig: Gesellschaft. Da man lernen will, in demselben Augenblicke, in dem das Zeichen gegeben wird, loszulaufen, muß eben jemand da sein, der dieses Zeichen giebt. Ist ein hülfreicher oder gleichstrebender Freund durchaus nicht aufzutreiben, dann muß man sich allerdings behelfen, so gut man kann. Ein zweckmäßiges Mittel ist hier, daß man einen Stein in die Höhe wirft und in dem Augenblicke abläuft, wo man ihn wieder auf den Boden aufschlagen hört. Das ist aber, wie gesagt, immer nur ein Nothbehelf. Der Stein kann bis zu einem gewissen Grade das befehlende Wort, niemals jedoch das zu immer größeren Anstrengungen, zu immer höheren Leistungen anspornende Beispiel eines mitlaufenden Genossen ersetzen. Es ist eine bekannte Thatsache, daß Radfahrer bei längeren Rennen sogenannte Schrittmacher vor sich her fahren lassen, weil sie wissen, daß sie in dem Bestreben, diese einzuholen, rascher fahren. Das ist auch beim Laufen nicht anders. Man läuft allein niemals so schnell, als wenn man mit einem andern um die Wette läuft, und die Schnelligkeit erreicht ihren Höhe-

punkt, wenn dieser andere ein ebenbürtiger oder gar überlegener Gegner ist. Will man also ein flinkes Starten und im Anschluß daran ein rasches Laufen lernen, so sehe man sich vor allem nach einem Gefährten um, der, wenn möglich, schon etwas geübter und lauftüchtiger ist, als man selbst. Kann man einen solchen nicht finden, bemerkt man vielmehr, daß der Mitübende ein minder behender Läufer ist, dann gewähre man ihm eine kleine Vorgabe und bemühe sich, den Vorsprung des andern durch blitzschnelles Starten und äußerste Anspannung beim Laufe wieder einzuholen \*).

**Der Lauf.** Wer ein guter Läufer werden will, muß sich vor allem daran gewöhnen, beim Laufen stets nur mit den vorderen Ballen des Fußes, niemals auch mit den Fersen aufzutreten. Er kräftigt dadurch seine Muskulatur und erwirbt einen langen, weit ausholenden Schritt \*\*). Der Oberkörper muß dabei so gehalten werden, daß das Atmen so wenig wie möglich behindert wird. Das beste Mittel, um dies zu erreichen, ist, daß man den Kopf stets aufrecht, vielleicht sogar ein wenig zurückgebeugt trägt. Dadurch wird die Brust, die sonst durch das bei schnellem Laufen unvermeidliche Vorneigen des Körpers eingeengt wird, frei und das Atmen leichter. Die Arme dürfen nicht, wie das wohl beim schulgemäßen Dauerlauf geschieht, mit gehobenem Unterarm ruhig gehalten werden, sondern sie müssen durch ihren Schwung den Körper unterstützen. Sie sind in den Ellenbogen leicht gebeugt, die Fäuste geballt.

Auf einige Fehler, die beim Laufen sehr häufig gemacht werden, sei an dieser Stelle auch noch kurz hin-

---

\*) Die englischen Handbücher empfehlen die oben geschilderten Übungen übrigens auch für solche Leute, die sich zu guten Hoch- und Weitspringern ausbilden wollen.

\*\*\*) Über die Länge der Schritte bei guten Läufern wurden am 18. Oktober 1896 in Hannover interessante Beobachtungen gemacht. Der Sieger im Lauf über 91,4 m, welcher diese Strecke in der Rekordzeit von  $10\frac{1}{5}$  Sekunden durchlief, machte dabei im ganzen 52 Schritte. Seine Schrittlänge betrug demnach  $1\frac{3}{4}$  m!

gewiesen. Viele Läufer glauben, sie müßten, wenn sie sich dem Ziele nähern, allmählich abstoppen. Das ist grundfalsch. Im Gegenteil muß jeder so lange, bis er durchs Ziel gegangen ist, die rascheste Gangart beibehalten, damit ihn nicht seine Gegner zu guter Letzt noch überholen. Andere meinen, sie könnten langsamer laufen, wenn sie ihren Mitbewerbern weit voraus sind. Sie vergessen dabei, daß es doch ihre Aufgabe ist, eine möglichst gute Zeit und damit auch eine möglichst hohe Punktzahl zu erzielen. Und endlich muß die üble Angewohnheit mancher Läufer, sich im Laufen nach den übrigen umzusehen, gerügt werden. Sie vermindern dadurch ihre Schnelligkeit, kommen vom geraden Wege ab und können leicht einmal durch einen Fehltritt zu Fall kommen. Das sei über das Laufen im allgemeinen den Erörterungen über die einzelnen Läufe vorausgeschickt.

Die neuen Vorschläge des technischen Unterausschusses gehen nun dahin, daß hinfort Wettläufe über 100, 200, 300 und 400 m abgehalten werden sollen. Das sind alles Läufe, die von den Engländern noch zu den sogenannten „sprints“, d. h. denjenigen Rennen gerechnet werden, bei denen der Läufer von Anfang bis zu Ende seine volle Schnelligkeit entfalten kann. Unter sich sind sie aber wieder recht verschieden, so verschieden, daß es den meisten Menschen bei dem besten Willen völlig unmöglich ist, auf allen Strecken gleich Gutes zu leisten. Der eine ist seiner Natur nach mehr für einen kurzen, der andere mehr für einen längeren Lauf geeignet. Unter denen, die sich der sportsmäßigen Pflege des Laufes hingeben wollen, ist es darum üblich, zunächst durch praktische Versuche festzustellen, für welche Strecke sie körperlich am besten beanlagt sind. Für diese übt man dann ganz oder fast ausschließlich. Wir Turner befinden uns hier in einer schlimmeren Lage. Wir können uns die uns am meisten zusagende Strecke nicht aussuchen, sondern müssen hinnehmen, was uns an Wettläufen vom Ausschuss vorgesetzt wird. Das ist ein Übel-

stand, dessen thunlichste Beseitigung doch recht wünschenswert wäre. Vielleicht könnte wenigstens auf den größeren Turnfesten in dieser Hinsicht etwas geschehen, indem zwar die beiden mittleren Strecken obligatorisch gelassen, dagegen zwischen den 100- und 400-Meter-Läufen die Wahl freigestellt würde.

Der 100-Meter-Lauf stellt naturgemäß von allen Läufen die geringsten Anforderungen an Herz und Lunge. Es giebt Leute, welche die Strecke buchstäblich in einem Atemzuge zurücklegen; und auch das Herz braucht hierbei noch nicht übermäßig zu arbeiten. Umsomehr hat die Muskulatur der Beine zu leisten. Es gilt daher beim Üben vor allen Dingen diese zu kräftigen. In welcher Weise das am besten geschieht, ist schon oben bei der Beschreibung des Ablaufs erörtert worden. Die auf diesem Wege erzielten Ergebnisse sind wahrhaft großartig zu nennen. In  $11\frac{2}{5}$  Sekunden ist die Strecke auf deutschen Sportplätzen nunmehr schon wiederholt durchlaufen, und im Auslande sind mehrfach sogar schon bessere Zeiten erreicht worden. Wir Turner, die wir auch noch andere Übungen als den 100-Meter-Lauf zu pflegen haben, werden es wohl nur in Ausnahmefällen auf eine bessere Zeit als 12 Sekunden bringen. Dieses Ziel zu erreichen, muß aber das Bestreben jedes Übenden sein, und keiner sollte sich eher zufrieden geben, als bis er ihm wenigstens nahe gekommen ist. Gewertet wird nach den Vorschlägen des technischen Unterausschusses jede halbe Sekunde weniger als 16 mit einem Punkte und, wenn man einem von mir gestellten Antrage Folge giebt, jede halbe Sekunde unter 13 mit 2 Punkten, so daß danach bei einer Laufzeit von 12 Sekunden die Punktzahl 10 erreicht wäre.

Der 200-Meter-Lauf ist der einzige, bisher auf deutschen Turnfesten üblich gewesene Lauf. Die beste Weltleistung beträgt hier  $21\frac{4}{5}$  Sekunden, die beste französische  $24\frac{4}{5}$ , die bisher einmal erzielte beste deutsche 23 und die beste jemals von einem Turner erreichte 25 Sekunden. Nach der neuen Wettturnordnung wird jede Se-

funde weniger als 33 und, wenn mein Änderungsvorschlag angenommen wird, von 26 an jede halbe Sekunde weniger mit einem Punkte gewertet. Als Regel gilt für die Wettrennen der deutschen Sportklubs, daß die ersten Sieger zwischen 24 und 25 Sekunden brauchen; die Engländer und Amerikaner laufen im allgemeinen etwa um eine Sekunde schneller. Wenn wir also nach meinem Vorschlage mit  $24\frac{1}{2}$  Sekunden 10 Punkte erreichen wollen, werden wir uns immer noch ziemlich sputen müssen. Das Üben geschieht im ganzen in derselben Weise wie beim 100-Meter-Laufe. Häufige, womöglich täglich auszuführende Starts mit angefügten Läufen über 50 m, dazwischen alle paar Tage ein regelrechter Lauf über 100 m, den man dann gelegentlich so weit ausdehnt, als man es, ohne in der Schnelligkeit nachzulassen oder die gute „Form“ zu verlieren, aushalten kann, bis schließlich das Ziel, der 200-Meter-Lauf in größter Schnelligkeit und ohne Atemlosigkeit und Muskeler schlaffung, erreicht ist.

Der 300-Meter-Lauf gehört zu denjenigen Läufen, die von den Sportsleuten bisher nur ausnahmsweise gepflegt wurden. In Rotterdam wurde er einmal in einem „Rennen für Neulinge“ in  $40\frac{4}{5}$  Sekunden abgemacht. Das ist für einen Sportmann keine besonders hervorragende Leistung, die hinter der französischen Bestleistung von  $38\frac{2}{5}$  Sekunden um mehr als 2 volle Sekunden zurücksteht. Immerhin übertrifft auch sie noch das, was nach den Vorschlägen des Ausschusses von den Turnern gefordert wird. Danach wird jede Sekunde weniger als 51 mit einem Punkte gewertet; 10 Punkte würden also mit einer Laufzeit von 41 Sekunden erreicht sein. Das ist keine unbillige Forderung, wenn man sich auch nicht verhehlen darf, daß sie für jeden, der nicht trainiert und auch nicht mit aller Energie — wenn möglich Tag für Tag wenigstens einen Monat lang — in der oben angegebenen Weise übt, stets unerfüllbar bleiben wird.

Der 400-Meter-Lauf entspricht dem auf allen

Sportplätzen so beliebten Lauf über  $\frac{1}{4}$  englische Meile (=  $402\frac{1}{4}$  m). Die beste Weltleistung ist hier  $48\frac{1}{2}$  Sekunden ( $47\frac{3}{4}$ , wie in der Deutschen Turnzeitung steht, ist nach meiner Kenntnis unrichtig), die beste deutsche Leistung  $52\frac{3}{5}$ , die gewöhnlich von den Siegern auf den deutschen Sportfesten erreichte etwa 56 Sekunden. Als schlecht gilt jede Leistung von mehr als 60 Sekunden. Demgegenüber nehmen sich die Anforderungen, die der Ausschuß an die Turner stellt, recht bescheiden aus. Jede Sekunde weniger als 70 soll danach einen Punkt gelten, die Punktzahl 10 also mit 60 Sekunden zu erreichen sein. Man irrt sich aber sehr, wenn man glaubt, diesen Bedingungen ohne vieles Üben entsprechen zu können, weil man sich für einen schnellen und ausdauernden Läufer hält. Man mache nur einmal eine Probe und sehe zu, wie viele Sekunden man braucht, man wird dann bemerken, daß es mindestens 70 sind — ganz abgesehen davon, daß man sich nachher in einem Beforgnis für die Gesundheit erweckenden, völlig abgeheßten Zustande befindet. Das kann nur durch regelmäßiges, zielbewusstes Üben geändert werden. Ist man ein guter Schnelläufer über kurze Strecken, so kann man auch bei der Vorbereitung für den 400-Meter-Lauf in derselben Weise vorgehen, wie dies bei Gelegenheit der kürzeren Läufe beschrieben ist. Man hüte sich aber vor Überanstrengung und laufe namentlich die ganze Strecke mit größter Schnelligkeit nie mehrmals an einem Tage oder auch nur an zwei aufeinander folgenden Tagen. Es tritt sonst zu leicht das ein, was der Engländer „overtrained“ (übertränirt) nennt, ein Zustand der Ermattung, der, wenn er bis zu dem Tage der Entscheidung noch nicht gewichen ist, mit ziemlicher Sicherheit eine Niederlage zur Folge hat. Das erprobte Rezept eines einst viel genannten englischen Sportsmannes möge zur Nachachtung für jeden, den es angeht, hier noch Platz finden: „Tägliche Starts mit sich anschließenden kurzen Läufen, die sich zwei- bis dreimal wöchentlich bis auf eine

Strecke von 200 m und gelegentlich bis 300 m ausdehnen, vom ganzen Lauf nur einen einzigen Versuch.“ Dieses Rezept gilt natürlich nur für solche, die gute Läufer über 100 und 200 m sind.

Für diejenigen, die auf kurze Strecken nur eine mäßige Schnelligkeit entfalten können, dagegen von Natur einen weit ausgreifenden Lauffschritt und große Ausdauer besitzen, gelten wieder andere Regeln. Diese Leute sind im allgemeinen, sobald es sich um 400-Meter-Läufe handelt, weit besser daran als die vorher Besprochenen. Denn während für diese der 400-Meter-Lauf als die äußerste Grenze ihrer Leistungsfähigkeit gilt, die sie nur unter Anspannung aller ihrer Kräfte zu erreichen vermögen, ist er für jene nur eine verhältnismäßig geringfügige Anstrengung, und sie würden ihrer Natur nach wohl befähigt sein, ohne erhebliche Beschwerden noch einen weit längeren Lauf zu überstehen. Demgemäß werden die Läufer beider Kategorien sich bei einem Wettlauf auch verschieden zu verhalten haben: Der Schnellläufer (sprinter) muß gleich von Anfang an alle seine Kräfte anstrengen, um dem Gegner so viel wie möglich vorzukommen. Hat er so erst einmal einen Vorsprung von einigen Metern gewonnen, dann mag er unterwegs seine Gangart immerhin einmal ein wenig verlangsamen, um von neuem vorzubrechen, sobald sein Gegner Miene macht, ihn zu überholen. Der Dauerläufer dagegen wird in einem ruhigen, dabei trotzdem aber scharfen Tempo seinen Lauf abmachen, mit dem Gegner schon im Anfange gleichen Schritt zu halten gar nicht erst versuchen, höchstens darauf achten, daß der Vorsprung desselben nicht übermäßig groß wird, und im übrigen sich darauf verlassen, daß auf den letzten 100 Metern seine eigenen Kräfte sich denen des bereits erschöpften Gegners als so überlegen erweisen werden, daß ihm ein energisches Vordringen seinerseits (der sogenannte Endspurt) trotz des anfänglichen Zurückbleibens noch zum Siege verhelfen wird.

Der Dauerläufer wird bei seiner Vorbereitung für den

Wettkampf vor allem Wert auf die Ausbildung seiner Ausdauer legen. Er wird gleich mit einem Übungslauf von mindestens 400 m Länge in gewöhnlichem, nicht beschleunigtem Lauffschritt beginnen und diesen täglich wiederholen. Daneben darf er das regelmäßige Starten mit daran ange-schlossenen kurzen Läufen in größter Schnelligkeit nicht vernachlässigen, um auch in diesen Fortschritte zu machen. Schließlich wird er dann beide Übungen miteinander verbinden, indem er bald seinen 400-Meter-Lauf in rascherer Gangart als vorher abmacht, bald die an das Starten sich anschließenden Läufe auf größere Strecken ausdehnt. Der Übende darf seine Aufgabe als gelöst ansehen, wenn er ohne wesentliche Einbuße an körperlicher Frische in schnellem Tempo die ganze Strecke, in schnellstem Tempo die letzten 100 m zurücklegen kann.

Bemerkt sei schließlich noch, daß es bei allen größeren Rennen, die nicht in gerader Richtung gelaufen werden können, Brauch ist, links herum, d. h. so zu laufen, daß die Läufer die innere Grenze der Laufbahn zu ihrer Linken haben.



## Das Stafettenlaufen.

Bevor das Eisenbahn- und Telegraphenwesen seine heutige Bedeutung erlangte, wurden wichtige und dringende Briefe nicht selten durch besondere reitende Boten, Stafettenreiter, befördert, die unterwegs auf bestimmten Zwischenstationen entweder frische Pferde bestiegen oder ihre Botschaft an einen andern, bereits wartenden Reiter weitergaben, der dann seinerseits sofort in der raschesten Gangart seines Pferdes die Reise fortsetzte. Eine derartige Einrichtung hat nach Xenophon schon im altpersischen Reiche bestanden, Cäsar hat auf gleiche Weise die Nachrichten von seinen Siegen rasch von Ort zu Ort befördert, und seit der römischen Kaiserzeit hat das Stafettenreiten in allen der

lateinischen Kultur zugänglichen Ländern schnelle Verbreitung gefunden.

Diesem Muster ist das jetzige Stafettenlaufen nachgebildet worden. Es liegt demselben der Gedanke zu Grunde, daß irgend ein leicht zu übergebender Gegenstand, etwa ein Fähnchen, durch sich ablösende Läufer mit größtmöglicher Schnelligkeit nach einem entfernten Ziele hingebacht werden soll. Die Zahl der Läufer beträgt bei Vereinswettkämpfen für gewöhnlich fünf, die in Abständen von 100 Metern \*) von einander aufgestellt sind; die ganze zu durchlaufende Strecke ist also 500 m lang. Will man mehr Läufer an der Übung teilnehmen lassen, so kann man die Entfernung natürlich noch beliebig vergrößern.

Die große Bedeutung des Stafettenlaufens beruht darin, daß es eine praktische Anwendung des von der neuen Wettturnordnung geforderten 100-Meter-Laufes bildet und sich zugleich ganz vortrefflich zu Wettkämpfen zwischen zwei oder auch mehr Vereinen eignet. Diese Wettkämpfe vollziehen sich etwa in folgender Weise: An der Ablauflstelle, die in der üblichen Weise durch einen senkrecht zur Laufbahn gezogenen Strich bezeichnet wird, stellen sich die ersten Läufer der verschiedenen Parteien mit ihren Fahnen auf. Die übrigen Läufer verteilen sich so auf die Laufbahn, daß jeder ein gleich großes Stück zu durchlaufen hat. Nachdem nun darum gelost ist, wer die Innenbahn haben soll, wird das Zeichen zum Ablauf gegeben. Die ersten Stafetten

---

\*) Vereinzelt hat man bei Stafettenläufen den einzelnen Läufern auch schon Strecken von 200 m zugewiesen, doch ist das im allgemeinen weniger zu empfehlen. — Ein Stafettenlauf über insgesamt 30 km, bei dem jeder Turner auf dem Hin- und Rückwege 500 m zu durchlaufen hatte, wurde von dem Grefelder Turnverein am 27. September 1896 in 1 St. 38<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Sek. ausgeführt. Nähere Angaben über diese interessante Veranstaltung macht Scharf auf S. 1011 der Deutschen Turnzeitung. — Die „Vorortsbehörde des Nordamerikanischen Turnerbundes“ hat kürzlich beschlossen, zum Stafettenlaufen von jedem Vereine eine Riege von 6 Mann zuzulassen. Über die Laufstrecke der einzelnen Läufer ist mir nichts bekannt.

laufen zu den zweiten und übergeben ihnen die Fahnen, diese weiter zu den dritten u. s. f. Gewonnen hat schließlich diejenige Partei, welche zuerst ihre Fahne durch das Ziel trägt.

Das ist kurz der Verlauf des für die Zuschauer stets spannenden und aufregenden Wettkampfes. Einige Winke für seine Vorbereitung und Veranstaltung mögen im folgenden noch Platz finden:

1. Als ersten Läufer nehme man stets den schnellsten Starter, damit dieser gleich einen kleinen Vorsprung gewinnt und sich vor seinen Gegner setzen kann.

2. Das Übergeben der Fahne geschieht im Laufen. Derjenige, der die Fahne bekommen soll, erwartet seinen Vordermann nicht an der zum Übergeben festgesetzten Stelle, sondern etwa 10 Schritte vor derselben. Beim Herannahen des Läufers setzt er sich in Bewegung, übernimmt die Fahne im Laufe und rennt sofort selbst mit seiner äußersten Schnelligkeit weiter. Das Übergeben der Fahne muß geübt werden, im besonderen ist vorher festzustellen, ob der neue Läufer die Fahne besser mit der rechten oder mit der linken Hand übernehmen kann. Im ersteren, dem häufigeren Falle läuft die vorhergehende Stafette an der rechten Seite der folgenden vorbei, indem sie selbst die Fahne an ihrem unteren Schaftende in der linken Hand trägt.

3. Sind Ecken zu umlaufen, so stellt man die Stafetten am zweckmäßigsten an diesen auf, da beim Umbiegen derselben ohnehin der Lauf etwas verlangsamt werden muß und auf diese Weise mit dem Übergeben der Fahne so wenig Zeit wie möglich verloren geht. In einem solchen Falle muß aber vorher abgemacht werden, daß nicht alle Läufer die gleiche Strecke von genau 100 m zu laufen brauchen. Kann nicht an jeder Ecke ein neuer Läufer aufgestellt werden, so sind die Stafetten nach dem Grundsatz zu verteilen, ob sie gewandt im Umbiegen von Ecken sind, oder ob ihre Stärke im geraden Laufe besteht.

Die Sportklubs, welche vereinzelt diese Übung auch

bereits gepflegt haben, weichen von der eben beschriebenen Art insofern etwas ab, als sie die einzelnen Stafetten stets genau 100 m laufen lassen und auch keine Fahne weiterbefördern, sondern dem folgenden Läufer das Zeichen zum Ablauf durch einen Schlag mit der Hand geben. Dem Gedanken, der der ganzen Übung zu Grunde liegt, entspricht die zuerst geschilderte Weise jedenfalls besser.

Die beste bisher von einem Sportklub erzielte Leistung ist diejenige des Deutschen Fußballvereins in Hannover mit  $62\frac{1}{5}$  Sekunden. Dieselbe Zeit erzielte die Spielvereinigung im Altonaer Turnverein bei einem Wettlauf über 480 m mit Weitergeben einer Fahne auf einer mangelhaften Laufbahn. Der Bonner Turnverein lief die Strecke von 500 m auf dem Gauturnfest des Sieg-Rheingaus in  $65\frac{1}{5}$  Sekunden, und die Thomasschüler brauchten auf dem letzten Leipziger Sedanfeste sogar nur  $63\frac{2}{5}$  Sekunden. In dem letzteren Falle liegt allerdings der Gedanke an ein Versehen des Zeitnehmers nahe, da die Gegner der Thomaner sehr mäßig liefen, was auch die Schnelligkeit der anderen etwas beeinträchtigen mußte, und da ferner bei den Einzelwettläufen der beste Läufer über 100 m  $12\frac{3}{5}$  Sekunden brauchte, was, wenn die übrigen vier jeder nur  $\frac{1}{5}$  Sekunde mehr gebraucht hätten, bei 500 m schon  $63\frac{4}{5}$  Sekunden ausmachen würde.

Schulen oder Vereinen, die einen mindestens 50 m langen Turnplatz besitzen, ist eine andere Form des Stafettenlaufens zum Üben sehr zu empfehlen. Durch abwechselndes Wählen der beiden schnellsten Läufer wird die Klasse oder Abteilung in zwei gleich starke Parteien geteilt. Jeder Führer bestimmt nun zunächst denjenigen, der zuerst ablaufen soll, dieser heißt „Erster oben“. Dann ernennt er den „Ersten unten“, dem der „Erste oben“ die Fahne zu übergeben hat, es folgt der „Zweite oben“, der „Zweite unten“ und so fort, bis die ganze Partei in zwei Hälften geteilt ist. Alle Oberen begeben sich nun an das eine, alle Unteren an das andere Ende des Platzes, wo durch in den Boden

eingerihte Linien die Ablaufstellen bezeichnet sind. Hinter diesen Ablauflinien stellen sich die Läufer jeder Partei in der vom Führer festgesetzten Reihenfolge nebeneinander auf. Sollte bei der Wahl, weil ja beide Parteien genau dieselbe Läuferzahl haben müssen, ein Turner übrig geblieben sein oder aus irgend welchem Grunde nicht mitlaufen können, so wird er mit als Kampfrichter zur Überwachung des richtigen Ablaufes verwandt. Auf den Befehl „Los!“ laufen nun die „Ersten oben“ dem entgegengesetzten Ende des Platzes zu und übergeben den „Ersten unten“, die in Ausfallstellung mit vorgestreckten Händen — der Sicherheit halber wird stets mit beiden Händen zugegriffen — ihrer harren, die Fahne, worauf diese sofort zurücklaufen und sie an die „Zweiten oben“ weitergeben. So wird immer hin und her gelaufen, bis die ganze Partei drangewesen ist. Der Wettkampf, den alle Beteiligten stets mit dem lebhaftesten Interesse verfolgen, wird am spannendsten, wenn die Parteien ihre Leute in der umgekehrten Reihenfolge laufen lassen, wie sie gewählt sind, also die schlechtesten Läufer zuerst und die besten zuletzt. In dieser Form kann der Stafettenlauf auch in den regelmäßigen Turnstunden gepflegt werden und erweist sich dann als ein vortreffliches Mittel, um die Turner den Schnelllauf um seiner selbst willen lieben zu lehren\*).

Unter Umständen, wenn nämlich Laufbahnen von genügender Länge nicht vorhanden sind, kann die eben beschriebene Art des Stafettenlaufens auch bei ernsthaften Wettkämpfen zwischen verschiedenen Vereinen zur Anwendung gelangen. Die beiden Ablauflinien liegen sich dann in einem Abstände von genau 100 m gegenüber; hinter ihnen muß noch ein Raum von je etwa 10 m frei sein, damit die

---

\*) Der in der preussischen Ministerial-Verfügung vom 3. April 1890 empfohlene „Wettkampf im Kreise“ hat sich als ziemlich unbrauchbar erwiesen. Es wäre zu wünschen, daß der Stafettenlauf in der oben angeführten Form an seine Stelle gesetzt würde.

vom anderen Ende kommenden Läufer nicht vor Beendigung ihres Laufes abzustoppen brauchen. Um zu verhindern, daß sich die Läufer gegenseitig in die Quere kommen, ist es zweckmäßig, die Laufbahnen der beiden Parteien in der Weise, wie das auch beim gewöhnlichen 100-Meter-Laufe üblich ist, von einander zu trennen. Nicht zu empfehlen ist es, auch bei dieser Form des Stafettenlaufens eine Fahne weitergeben zu lassen. Wenn ein Läufer im vollen Laufe einem andern, der zum Laufe in entgegengesetzter Richtung bereitsteht, einen Gegenstand übergeben soll, dann kommen Fehlgriffe, die später gar nicht wieder gut zu machen sind, doch recht leicht vor, und es ist darum in diesem Falle vorzuziehen, dem folgenden Läufer das Zeichen zum Ablaufe nach sportlicher Art durch einen Schlag mit der Hand zu geben.



### Das Flachrennen mit Graben.

Diese Übung unterscheidet sich von dem gewöhnlichen Wettlaufe nur dadurch, daß die — 400 m lange — Laufbahn an einer Stelle durch einen 3 m breiten Wassergraben unterbrochen ist. Wo dieser Graben liegen soll, ist in den Vorschlägen des technischen Unterausschusses nicht angegeben. Und doch ist dies ein Punkt von großer Wichtigkeit, denn es ist gewiß ein Unterschied, ob der an sich schon schwierige Sprung gleich zu Anfang des Laufes ausgeführt wird oder erst, nachdem man seine Kräfte in einem Schnelllaufe von mehreren hundert Metern schon ziemlich aufgebraucht hat. Man wende hier nicht ein, daß es doch wahrlich keine Kunst sei, 3 m weit zu springen. In diesem Falle ist es wirklich eine Kunst, selbst wenn der Graben innerhalb der ersten 100 m der Laufbahn sich befindet. Denn ganz abgesehen davon, daß natürlich ohne Sprungbrett gesprungen wird, ist es eine ganz besondere Schwierigkeit, mitten im raschesten Laufe, ohne abzustoppen, plötzlich einen Sprung von solcher

Weite zu thun. Wem ist es nicht schon vorgekommen, daß er auf die Ausführung eines Sprunges wegen schlechten Anlaufs verzichtete, obgleich ihm die Absprungstelle durch ein Sprungbrett genau bezeichnet war und er seine Anlaufbahn vorher aufs Sorgsamste abgeschätzt hatte! Und hier ist von all diesem gar keine Rede. Hier heißt es: So schnell wie möglich darauf los gelaufen und dann doch mit dem richtigen Fuße von der richtigen Stelle abgesprungen! Das ist nicht so ganz einfach. Und dann kommt noch eine weitere Schwierigkeit hinzu. Springt man in der gewöhnlichen Weise über den Graben, so gelangt man auf der andern Seite in den Stand auf beiden Füßen. Dadurch wird aber der Lauf unterbrochen, und es geht eine ziemliche Zeit verloren. Auch wirkt die durch den Niedersprung hervorgerufene Erschütterung derart ungünstig auf die Muskulatur der Beine ein, daß der Läufer gewöhnlich eine nicht unerhebliche Einbuße an Schnelligkeit erleidet.

Um diese Übelstände möglichst zu beseitigen, haben die Engländer, denen wir dieses Rennen verdanken, zwei Mittel: Befügt der Läufer über eine ausgezeichnete Muskelkraft der Beine, dann schreitet er im Laufe über den Graben hinweg, d. h. er springt mit dem einen Fuß ab und auf den andern nieder. Dann kann er wenigstens ohne Aufenthalt weiterlaufen. Wer nicht hinüberschreiten kann, springt mit Vorbeugen des Körpers in den Graben hinein, ergreift mit den Händen den jenseitigen Rand und arbeitet sich mit größter Eile wieder hinaus. In England, wo vor dem Graben meist noch eine den Sprung erschwerende Hürde zu stehen pflegt, hat man bald gemerkt, daß das letztere Verfahren ganz besonders vorteilhaft ist, und hat auf das Überspringen des Hindernisses mit der Zeit beinahe ganz verzichtet. Den Zuschauern war das schon recht; sie betrachteten dieses Wasserpringen (water-jumping), wie sie es sehr bezeichnend nannten, als einen zu ihrer Belustigung veranstalteten Spaß. Damit war dem Grabensprung das Urtheil gesprochen. Die besseren Klubs hielten sich für zu gut

zu solchen Scherzen und strichen die Übung aus ihrem Rennprogramm. So kommt es, daß in England fast nur noch auf Sportfesten zweiten und dritten Ranges über oder vielmehr in den Wassergraben gesprungen wird. In Deutschland hat die Übung von vornherein nur wenig Eingang gefunden. Meines Wissens kehrt sie nur bei hamburgischen Sportmeetings häufiger wieder, aber auch dort gilt sie bei allen, die Läufer selbst vielleicht ausgenommen, als eine Scherznummer. Wenn sie beim deutschen Turnen wirklich zur endgültigen Einführung gelangen sollte, müßte der Graben in das erste Viertel der Lauffstrecke gelegt und dann das Nichtüberspringen mit einer Strafe — etwa Nichtanrechnung eines der gewonnenen Punkte — belegt werden. Die vorgeschlagene Wertung — jede Sekunde weniger als 75 = 1 Punkt — ist nicht unbillig.



### Das Hürdenrennen.

Das Hürdenrennen über gleiche Hindernisse ist eine bei den Lauffport treibenden Klubs sehr beliebte Übung. Während wir Turner jedoch auf einer Bahn von 100 m nur vier Hürden aufstellen, die nach einem ersten Anlauf von 10 m in Abständen von je 20 m aufeinander folgen, pflegen die Sportsleute bei einer Bahnlänge von 110 m zehn Hürden zu benutzen, die je um  $9\frac{1}{7}$  m voneinander entfernt sind. Das scheinen auf den ersten Blick viel schwerere Anforderungen zu sein, als wir an unsere Wettturner stellen. Würde man aber einen tüchtigen Hürdenrenner vom Sport fragen, welchen Lauf er vorzöge, so würde er sich ganz zweifelsohne trotz der zehn Hürden für die längere Strecke entscheiden. Und von seinem Standpunkte aus mit Recht. Es ist nämlich beim Sport schon seit langem üblich, sich auf eine ganz bestimmte, auf allen Sportplätzen der Erde gleiche Art und Weise, die Hinder-

nisse zu nehmen, einzuüben. Dies ist der sogenannte „Dreischrittniff“ (three-stride trick). Der Läufer springt vor der Hürde mit einem Fuße ab und jenseits derselben auf den andern nieder, läuft dann in dem Zwischenraum bis zur nächsten Hürde drei Schritte und springt wieder mit dem nämlichen Fuße ab wie vorher. Natürlich ist das nicht ganz leicht zu lernen, aber man gewinnt dadurch den Vorteil, daß man immer mit dem richtigen Fuße und von der richtigen Stelle abspringt, so daß also die Schnelligkeit des Laufes durch einen falschen Anlauf keine Verzögerung erleiden kann. Sobald nun die Hürden in anderen Abständen aufgestellt werden, ist es selbstredend mit dem Dreischritt vorbei; der Läufer wird unsicher im Absprung, und eine Verlangsamung des Laufes ist die unausbleibliche Folge.

Wenn wir also auch, wie die vorstehenden Darlegungen zeigen, für unsere Zwecke von dem Dreischritte selbst keinen Gebrauch machen können, so werden wir uns die Erwägungen, aus denen er hervorgegangen ist, doch zu eigen machen müssen. Mit anderen Worten: Auch wir werden gut daran thun, nicht nur in derselben Weise über unsere Hürden hinwegzuschreiten, wie die Sportsleute es als praktisch erprobt haben, sondern auch die 20 m, die zwischen ihnen liegen, ein für alle mal mit einer ganz bestimmten Zahl von Lauffschritten zu durchmessen, damit wir stets von der richtigen Stelle und mit dem uns am besten zusagenden Fuße abspringen können. Wie groß diese Schrittzahl sein muß, wird die Erfahrung zu zeigen haben; voraussichtlich wird sie etwa neun betragen.

Wie lernt man nun das Hürdenlaufen am schnellsten und sichersten? Natürlich wird man, ehe man über so und so viele Hürden hintereinander hinwegläuft, es erst einmal mit dem Überspringen einer einzigen versuchen. Wo aber diese hernehmen? wird mancher fragen. Nun, die ist rasch gefunden; man nimmt einfach das Springgestell und legt die Schnur, wenn man ein tüchtiger Hochweitspringer ist, gleich 1 m, d. h. also so hoch, wie die wirkliche Hürde ist,

oder auch, wenn es nicht anders geht, anfänglich ein bißchen niedriger. Über diese Schnur springt man nun ohne Benutzung eines Sprungbrettes so hinweg, daß man mit dem einen Fuße ab- und auf den andern niederspringt. Man wird da gleich zu Anfang merken, daß dies nicht so leicht ist, als man vorher gedacht hat. Ist man auch mit dem vorderen Beine richtig hinübergekommen, so reißt man die Schnur doch oft noch mit dem hinteren ab. Auch ist der Niedersprung anfänglich unsicher und die Gefahr, sich den Fuß zu vertreten, nicht ganz gering. Nun, der letztere Uebelstand wird bei längerer Übung bald von selbst verschwinden, und auch der erstere wird aufhören, wenn man erst richtig zu springen gelernt hat. Wie dies gemacht werden muß, erkennt man leicht, wenn man einmal versucht, über eine Bank hinwegzuschreiten. Man spreizt dann nämlich das vordere Bein am zweckmäßigsten nicht gerade vor, sondern biegt den Unterschenkel nach innen herum, und ebenso wird das hintere Bein am besten nicht gerade nachgezogen, sondern ebenfalls mit nach innen gebogenem Unterschenkel. Genau in derselben Weise werden in England und Amerika die Hürden übersprungen, und man hat damit die allerbesten Erfahrungen gemacht.

Weiter muß darauf geachtet werden, daß der Oberkörper beim Sprunge weder zurückbleibt noch zu weit vorgeneigt wird, da sonst nach dem Niederspringen eine, wenn auch nur kurze Unterbrechung des Laufes eintritt, die unbedingt vermieden werden muß. Um auch hierin geübt zu werden, muß man von vornherein gleich sein Augenmerk darauf richten, so niederzukommen, daß man seinen Lauf ohne weiteres fortsetzen kann. — So weit läßt sich also alles — und das ist für den Turner ja von großer Wichtigkeit — in der Halle beinahe ebenso gut wie im Freien abmachen.

Von nun an geht es aber ohne Platz nicht mehr. Man wird dort zunächst versuchen, die eine bisher gebrauchte Hürde nicht nach einem bloßen Anlauf, sondern mitten im schnellsten Laufe zu überspringen. Dann wird man 20 m

von der ersten entfernt eine zweite Hürde hinzufügen und nun längere Zeit hindurch unermüdet bemüht sein, die zur Gewinnung eines sicheren Absprungs erforderliche Zahl und Länge der innerhalb der genannten 20 m zu machenden Schritte ausfindig zu machen und sich auf diese bis zur völligen Beherrschung einzuüben.

Hat man so Sicherheit im Hindernislauf über Sprungleinen gewonnen, so bedarf es nur noch einer kurzen Gewöhnung, um über feste Hürden mit der gleichen Leichtigkeit hinwegzusetzen. In einer Hinsicht bieten die letzteren sogar noch einen Vorteil: Sie sind nicht bis zu ihrer vollen Höhe, sondern nur bis zu 80 cm vom Boden wirklich fest, während die obersten 20 cm durch gleichgeschnittenes Stroh oder einen andern nachgiebigen Stoff, der bei zu flachem Springen mit dem Fuße durchstreift werden kann, ausgefüllt sind. Über ihre Herstellung findet man in den Vorschlägen des Unterausschusses, sowie bei Schmidt S. 53 Näheres.

Die Engländer haben in ihre Renngesetze die Bestimmung aufgenommen, daß jeder Hürdenläufer verpflichtet ist, die ihm zugewiesene Bahn unter allen Umständen innezuhalten. Das ist eine mit Rücksicht auf die Mitlaufenden sehr vernünftige Regel, die auch wir annehmen sollten. Dann müßte man aber freilich die Hürden so einrichten, daß entweder der jedem einzelnen Läufer zukommende Abschnitt von  $1\frac{1}{2}$  m Breite deutlich sichtbar bezeichnet ist, oder daß man jedem seine besondere Hürde zuweist. Als solche Einzelhürden können im Notfalle Springgestelle dienen, sei es nun, daß man die Schnüre als Hindernisse benutzt und das Abreißen einer solchen mit Abziehen eines der gewonnenen Punkte straft\*), oder daß man mit Hilfe einer Querlatte und einer Anzahl von Strohwischen feste Hürden aus ihnen herrichtet.

\*) Die Schnüre auch bei ernsthaften Wettkämpfen als Hindernisse zu benutzen, ist im allgemeinen nicht zu empfehlen, da ein Läufer, der eine Schnur abreißt, sich gewöhnlich so in dieselbe verwickelt, daß er auf die Fortsetzung seines Laufes verzichten muß.

In welcher Zeit 100 m mit 4 Hürden durchlaufen werden können, darüber fehlen uns vorläufig noch Erfahrungen. Nach der neuen Wettturnordnung sollen 20 Sekunden Pflicht sein und jede halbe Sekunde weniger mit einem Punkte gewertet werden. Das ist nach meinem Dafürhalten keine unbillige Forderung.

Für die zweite Art des Hürdenrennens, dasjenige über verschiedene Hindernisse, schreibt der Unterausschuß eine 150 m lange Bahn und an Hindernissen eine gewöhnliche Hürde von 1 m Höhe, eine 2 m hohe Springwand aus Brettern und eine Doppelhürde von je 50 cm Höhe und  $2\frac{1}{2}$  m Abstand vor. Der erste Anlauf soll 15 m betragen; die einzelnen Hindernisse sollen sich dann in Zwischenräumen von je 40 m folgen.

Diese Bestimmungen geben kaum zu Bemerkungen Anlaß. Natürlich wird niemand so thöricht sein, die Doppelhürde mit einem Satze überspringen zu wollen. Ein jeder wird mit einem Schritte die erste, mit dem folgenden die zweite Hürde nehmen oder allenfalls, wenn ihn das in seinem Laufe weniger behindert, in dem Zwischenraum noch einen Schritt einfügen. Nötig ist das letztere im allgemeinen jedoch nicht, da ja ein ordentlicher Lauffschritt, wie schon oben bemerkt, eine Länge von  $1\frac{1}{2}$  – 2 m hat. — Die Planke muß überstiegen werden. Vorschriften über das Wie lassen sich nicht wohl geben, da hier die Springtüchtigkeit und die Körpergröße ausschlaggebende Faktoren sind.

Die Wertung — jede halbe Sekunde weniger als 30 gleich einem Punkte — ist nach in Chemnitz gemachten Erfahrungen aufgestellt und darum wohl zutreffend.

Ob die Hindernisrennen sich zu allgemein verbindlichen Wettübungen für die gesamte deutsche Turnerschaft eignen, darüber kann man einigermaßen zweifelhaft sein. Denn die wenigsten Vereine werden Gelegenheit haben, sich praktisch darin zu üben. Am ehesten wird es noch mit dem einfachen Hürdenrennen gehen, da hierbei eben fast die ganze Einübung mit Hülfe der ohnehin vorhandenen Spring-

gestelle vorgenommen werden kann. Schwierig wird dagegen fast überall die Beschaffung einer vorschriftsmäßigen Springwand sein, da die meisten Vereine mit Glücksgütern keineswegs übermäßig gesegnet sind, und neue Ausgaben ihnen nicht ohne weiteres zugemutet werden können. Immerhin wäre sehr zu wünschen, daß die Hindernisläufe von beiderlei Art gepflegt werden, wo immer sich die dazu notwendigen Hilfsmittel beschaffen lassen.

Neben diesen Hauptarten des Hindernisrennens pflegen die Engländer nun bei ihren Sportsfesten noch eine Anzahl anderer, die zumeist einen scherzhaften Anstrich tragen und in erster Linie zur Erheiterung der Zuschauer dienen sollen. Da werden z. B. etwa in der Mitte der Laufstrecke große Netze auf der Erde ausgebreitet, unter denen die Läufer, oder Fässer ohne Boden und Deckel, durch die sie hindurchkriechen müssen. Der Erfindungsgeist der jungen Leute fördert auf diesem Gebiete von Zeit zu Zeit immer mal wieder etwas Neues zu Tage. Ein Erzeugnis des abgelaufenen Jahres ist die folgende Art des Hindernislaufes: Die Läufer laufen in ihrer gewöhnlichen Rennkleidung ab; unterwegs finden sie eine Hürde von Kisten, mit deren Inhalt sich ein jeder, so rasch er kann, bekleidet, um dann als Clown oder in irgend einem anderen Fastnachtskostüm seinen Lauf zu Ende zu führen. Es liegt auf der Hand, daß derartige Wettläufe bei Volksfesten gewöhnlich recht wirkungsvoll sind, und sie sollten darum nicht ganz vernachlässigt werden, wengleich sie sich im allgemeinen besser für Knaben als für Erwachsene eignen werden.

Turngeräte sind in Deutschland schon öfter als Hindernisse verwandt worden, sei es, indem man sie einfach übersprang (z. B. den Bock mit der Grätsche, das breitgestellte Pferd mit der Flanke) oder indem man irgend eine vorher festgesetzte Übung daran turnte (z. B. Wende zum Querstütz im breit in die Laufbahn gestellten Barren, Oberarmklippe und daran sich anschließende Wende aus dem Barren

hinaus). Auch solche Hindernisläufe können zu gelegentlicher Pflege empfohlen werden.

Eine praktische Verwendung findet der Hindernislauf in der sogenannten Schnitzeljagd. Zwei Turner übernehmen hierbei die Rolle der Hasen, die übrigen sind die Hunde. Vor Beginn der Jagd wird verabredet, wo dieselbe endigen soll. Die Hasen bekommen einen Vorsprung von etwa 10 Minuten und laufen auf irgend einem beliebigen Wege oder Umwege, wenn möglich querfeldein durch dick und dünn dem meist etwa 5 km entfernten Ziele zu. Die Hunde folgen zunächst in aufgelöster Ordnung, um vor allem die Fährte des Wildes aufzufinden, die von diesem durch in Zwischenräumen von etwa 20 Schritten ausgestreute kleine Papierschnitzel gekennzeichnet wird. Ist die Spur gefunden, so wird das allen Beteiligten durch lauten Zuruf kundgethan, und es gilt nun, die Hasen einzuholen, bevor diese am Ziele angelangt sind. Trotzdem nun als Hasen nicht gerade die schnellsten Läufer verwandt werden, so kommt es doch nicht allzu häufig vor, daß sie von den Hunden gefangen werden, namentlich wenn sie es geschickt verstehen, die Verfolger auf eine falsche Fährte und von der eigenen Spur abzulenken. — Die Papierschnitzel (am einfachsten Buchbinderabfälle) werden von den Hasen in wurstförmigen Beuteln aus Segeltuch mitgeführt, die ähnlich wie eine Touristentasche an einem über die rechte Schulter laufenden Tragbande an der linken Körperseite getragen werden. Die Beutel sind vorn offen, damit der Läufer hineingreifen kann, um seinen Bedarf an Schnitzeln daraus zu entnehmen. — Zu Wettkämpfen zwischen verschiedenen Vereinen eignet sich die Schnitzeljagd nicht; trotzdem sollte sie mehr als bisher auch bei uns in Deutschland ausgeübt werden.

## Das Schnellgehen.

Von dem Schnellgehen macht sich derjenige, der es nicht kennt, stets eine falsche Vorstellung. Es ist die anstrengendste von allen Übungen des volkstümlichen Turnens, und niemand sollte sich darum mit ihr abgeben, der nicht gesundheitlich völlig intakt ist und vor allen Dingen ein durchaus tadelloses Herz und eine kräftige Lunge besitzt. Dazu erfordert es, wenn nur einigermaßen etwas darin geleistet werden soll, ein sehr energisches Tränieren und ein langes und mit allerlei körperlichen Beschwerden verbundenes Üben. Heftige Schmerzen namentlich in den Schienbeinen, Seitenstechen und Atemnot sind fast regelmäßig wiederkehrende Begleiterscheinungen, die um so widerwärtiger sind, als es Mittel dagegen nicht giebt. Wer ein guter Schnellgeher werden will, muß sie eben ertragen und durch seine Willenskraft zu überwinden suchen.

Worin besteht nun die Schwierigkeit der Übung? Zunächst vor allem darin, daß man wirklich geht und nicht etwa läuft. Wer einmal versucht hat, eine kurze Strecke lang mit einem andern um die Wette zu gehen, wird immer die Erfahrung gemacht haben, daß beide Teile in dem Bestreben, sich gegenseitig zu überholen, sehr bald in einen sogenannten Hundetrab verfallen. Ein solcher Fehler würde bei einem turnerischen Wettkampfe die Wertung der Übung mit 0 Punkt zur Folge haben. Wer richtig gehen lernen will, muß folgendes beachten:

1. Es werden Schritte gemacht, nicht Sprünge von einem Fuß auf den andern wie beim Laufen. Der hintere Fuß darf also mit seiner Spitze nicht eher den Boden verlassen, als bis der vordere mit der Ferse wieder aufgesetzt ist.

2. Die Kniee sollen ganz gestreckt bleiben, der Oberkörper soll eher nach hinten als nach vorne über gebeugt sein, der vorschreitende Fuß immer mit der Ferse zuerst

den Boden berühren. Beim Laufen ist das bekanntlich umgekehrt: Die Kniee sind nach vorne gebeugt, auch der Oberkörper liegt etwas vor, und man tritt mit dem vorderen Fußballen und mit den Zehen zuerst auf. Vgl. die untenstehende Abbildung, welche einem englischen Werke über Athletik (Athletics and Football, by Montague Shear-

man. London 1894, Longmans, Green and Co.) entnommen ist.



Die zweite große Schwierigkeit beruht in der außerordentlichen Schnelligkeit, mit der diese Schritte aufeinander folgen müssen. Die Länge der Schritte eines Wettgebers beträgt gemeiniglich 90—100 cm; er legt also eine Strecke von 100 m mit rund 110 Schritten zurück. Nehmen wir nun an, daß diese 100 m in der von der neuen Wettturnordnung vorgeschlagenen Pflichtzeit von 30 Sekunden gegangen

würden, so macht das auf die volle Minute nicht weniger als 220 Schritte. Was will einer solchen Leistung gegenüber der Gilmarfch des deutschen Heeres besagen, bei dem in der Minute nur 120 Schritte gemacht werden!

Wer trotz der angedeuteten Schwierigkeiten mit der Erlernung des Schnellgehens einen Versuch wagen will, begnüge sich im Anfang mit kurzen Gängen von je etwa 50 Schritten, bei denen er vor allem auf die Aneignung der richtigen Gehweise Gewicht legt. Er wird sich seine

Arbeit wesentlich erleichtern, wenn er die Thätigkeit der Beine durch kräftiges Schwingen der Arme — abwechselnd schräg vorwärts, also quer vor der Brust her — unterstützt. Auch ein dem Gehen angepasstes Heben und Senken der Schultern ist dem raschen Fortschreiten förderlich. — Hat man das richtige Gehen erst einmal erfaßt und schon einige Übung darin gewonnen, dann kann man allmählich an die Zurücklegung größerer Strecken denken. Man begnüge sich aber zunächst mit 100 m und wende sich längeren Strecken erst zu, wenn man auf dieser eine befriedigende Schnelligkeit erreicht hat.

Wettkämpfe im Schnellgehen sind in Deutschland, wo meines Wissens nur einige Berliner Sportklubs diese Übung pflegen, bisher eine Seltenheit gewesen. In England und Amerika, wo sie früher sehr häufig waren, hat man sie in der letzten Zeit mehr und mehr durch die sogenannten „Wie ihr wollt-Rennen“, bei denen nach Belieben gegangen oder gelaufen werden darf, ersetzt. Der Grund hierfür liegt neben der Schwierigkeit der Erlernung vornehmlich darin, daß von vielen Wettgehern die Grenze zwischen Gehen und Laufen nicht scharf genug gezogen wurde. Das gab oft zu Streitigkeiten Anlaß\*) und schädigte das Ansehen dieser Übung in den Augen des Publikums. Wollen wir das Wettgehen bei uns wirklich allgemeiner einführen, was ich für meine Person nicht befürworten möchte, so würden jedenfalls an die Schnelligkeit keine allzu hohen Anforderungen gestellt werden dürfen, da ein Turner eben auch noch viele andere Übungen zu betreiben und weder

---

\*) Daß das in Deutschland nicht viel anders ist, beweist ein Eingefandt in der Nummer vom 12. Dezember 1896 der Berliner Sportzeitung „Spiel und Sport“, in der drei Mitglieder von Berliner Sportklubs öffentlich erklären, daß der Sieger bei einem Wettgehen über 30 km des Klubs „Alliance“ einen regelrechten Trab angeschlagen habe, und aus diesem Grunde dagegen Verwahrung einlegen, daß die Zeit von 2 Stunden 59 Minuten, die dieser Herr gebraucht hatte, als Rekordzeit anerkannt werde.

Zeit noch Lust zu dem sonst erforderlichen strengen Tränieren hat. Immerhin bietet sich auch für den wanderlustigen Turner oft genug Gelegenheit, sich im Schnellgehen zu üben, und wenn er es auch nicht, wie manche Sportsleute, dazu bringt, 100 m in nicht viel mehr als 20 Sekunden zurückzulegen, so mag er im günstigen Falle die von dem Unterausschuß vorgeschlagenen 30 Sekunden doch wohl erreichen oder ihnen wenigstens nahe kommen. Über so lange Strecken, wie es beim Sport üblich ist, 1600 m oder mehr, wettzugehen, halte ich allerdings ohne sorgfältiges Tränieren für gesundheitschädlich; bis zu 400 m, wie die Wettturnordnung verlangt, wird man es aber auch ohne dies wohl bringen können.



### Der Hochsprung.

Das Hochspringen mit Benutzung eines Sprungbretts ist eine den deutschen Turnern so bekannte Übung, daß ich darüber kein Wort weiter zu verlieren brauche. Dagegen dürfte das erst neuerdings zur Aufnahme in die Wettturnordnung vorgeschlagene Springen ohne Sprungbrett doch einiger Worte wert sein. Wer gewohnt ist, von einem Brette aus zu springen, dem wird das Springen ohne Brett anfänglich ein gewisses Mißbehagen bereiten. Seine Sprunghöhe wird sich nicht nur um die 10 cm, die das Sprungbrett hoch ist, sondern noch um ein Erhebliches mehr verringern, und erst allmählich wird er lernen, die Schwierigkeit, die namentlich in der Wahl der richtigen Absprungstelle liegt, zu überwinden. Diese darf nämlich nicht durch ein äußerliches Merkmal, etwa eine mit Kalkmilch gezogene Linie, gekennzeichnet, sondern muß von dem Springer selbst gefunden werden. Manche Turner haben nun die Angewohnheit, sich an irgend einem zufälligen Kennzeichen die Absprungstelle zu merken. Das ist unter Umständen ganz zweckmäßig; man darf dabei jedoch nicht vergessen, daß die

Stelle, von der man abzuspringen hat, nicht bei allen Höhen dieselbe ist. Man rechnet beim Sport für gewöhnlich, daß sie von der Schnur halb so weit entfernt sein soll, als die jedesmalige Sprunghöhe beträgt. Bei einer Höhe von 100 cm würde sie demnach 50, bei einer solchen von 140 cm dagegen 70 cm entfernt liegen. Hierbei ist allerdings vorausgesetzt, daß der Sprung nicht, wie vielfach üblich, mit gestreckten, sondern mit angehockten Beinen ausgeführt wird. Hat man also bei den ersten Sprüngen ein Merkzeichen auf dem Boden gefunden, so wird man jedenfalls bei höher gelegter Schnur die Absprungstelle nach und nach immer etwas weiter von ihr weg verlegen müssen. Ein derartiges Verfahren ist aber doch stets nur ein Notbehelf. Der verständige Turner wird, nachdem der Hochsprung ohne Brett einmal unter die Wettübungen aufgenommen ist, von nun an auf das Brett überhaupt verzichten, in der richtigen Annahme, daß ihm wenn er darin sicher ist, das Springen vom Sprungbrett Schwierigkeiten nicht mehr bereitet. Wer sich an das Springen ohne Brett einmal gewöhnt hat, wird in der Wahl der richtigen Absprungstelle selten fehlgreifen.

Raum in Betracht kommt die eben besprochene Schwierigkeit bei einer Art zu springen, die bisher in Deutschland wenig gebräuchlich gewesen ist, weil sie bei Benutzung eines an einen bestimmt vorgeschriebenen Platz gebundenen Sprungbretts eben nicht anwendbar ist. Es ist das der sogenannte „Scotch Style“, der schottische Hochsprung, der zwar nicht so schön aussieht, wie unser deutscher, aber darum nicht minder ergiebig, ja, wie viele behaupten, noch ergiebiger ist, als dieser. Der Sprung ist der nämliche wie unser Festsprung mit schrägem Anlauf über eine niedrige Reckstange, nur daß man natürlich auf die Leine nicht mit der Hand aufstützen kann. Der Springer, der mit dem rechten Fuße abzuspringen pflegt, läuft mit wenigen Anlaufschritten schräg von links her an die Leine heran, wirft zuerst das gestreckte linke Bein darüber hinweg und reißt dann sofort unter

kräftigem Vorbeugen des Oberkörpers das rechte Bein in der Weise, wie die beigegebene Abbildung zeigt, nach. Der Niedersprung erfolgt auf den linken Fuß, dem der rechte unmittelbar folgt. Bei sehr kurzen Springschnüren ist der schottische Sprung wegen der möglichen Kollision mit den Springständern nicht zu empfehlen.

Die Leistungen, die namentlich mit Hilfe des schottischen Sprunges bisher von



englischen und amerikanischen Sportsleuten erzielt wurden, sind sehr bedeutend. Ein Amerikaner hat erst kürzlich einen neuen Rekord festgestellt, indem er eine Latte — die Sportsvereine bedienen sich einer solchen an Stelle der Schnur — in der Höhe von 1,94 m übersprang. In Deutschland, wo in den Sportklubs die Pflege des Springens hinter der des Laufens ganz zurücktritt, sind derartige Ergebnisse bisher auch nicht annähernd erreicht worden. Der beste Sprung

ohne Brett, den ich selbst jemals gesehen habe, war ein solcher von 1,70 m Höhe; er wurde nach deutscher Art gesprungen. Das ist aber schon eine ganz ungewöhnliche Leistung; auf den meisten Sportsfesten werden 1,60 m nicht überschritten, häufig nicht einmal erreicht. Von turnerischer Seite liegen Erfahrungen über den Sprung ohne Brett meines Wissens noch nicht vor. Ein hier in Altona in diesem Herbst gemachter Versuch ergab bei den besten

Springern der hiesigen Vereine Sprunghöhen von 1,50, 1,45 und 1,40 m. Dabei sprangen die beiden ersteren auf schottische, der dritte auf deutsche Weise.

Im allgemeinen wird man sagen dürfen, daß Sprünge von 1,50 m und darüber nur bei der sorgfältigsten Vorbereitung zu erreichen und daß solche von mehr als 1,60 m überhaupt nur Leuten von einer außergewöhnlichen Befähigung gerade für das Springen möglich sind. Danach wird sich die Wertung zu richten haben. Man wird folgern müssen: Ein Sprung von 1,20 m kann von jedem, der sich zur Teilnahme an einem Wettkampfe anmeldet, ohne Bedenken pflichtgemäß gefordert werden; hier wird also die Wertung einzusetzen haben. Ein Sprung von 1,50 cm ist auch noch nichts Hervorragendes; es wird darum genügen, wenn bis dahin für je 5 cm ein Punkt angerechnet wird. Von nun ab aber zeigen sich die Ergebnisse beharrlichen und zielbewußten Übens; es ist daher nicht mehr als billig, daß dieses ernste Streben auch durch die Wertung anerkannt werde; je  $2\frac{1}{2}$  cm sollten darum von nun ab gleich einem Punkte gelten. Die Punktzahl 10 würde demnach mit 1,60 m erreicht werden; sie zu erringen würde für einen gut beanlagten Turner also immer noch im Bereich der Möglichkeit liegen. Damit sollte die Wertung aber noch keineswegs abschließen; findet sich vielmehr ein besonders begnadeter Turner, der noch höher springen kann, so soll ihm auch eine noch höhere Punktzahl nicht versagt werden. Wie die Arbeit, so der Lohn.

Ein Punkt, der bei der Feststellung der Wertung und im besonderen auch bei der Vergleichung turnerischer und sportlicher Leistungen im Springen nicht außer acht gelassen werden darf, verdient hier noch kurz erörtert zu werden. Die Deutsche Wettturnordnung erkennt nur denjenigen Sprung als gültig an, der völlig frei, also ohne jede Berührung der Schnur ausgeführt wird. Nach den Sportsgeetzen dagegen macht nicht die Berührung, sondern allein das Abwerfen der Springlatte den Sprung ungültig. Das ist

unter Umständen kein ganz unwesentlicher Unterschied, dessen Bedeutung noch dadurch erhöht wird, daß die sportlichen Regeln drei, die turnerischen hingegen nur zwei Versuche gestatten. Allerdings wird bei uns ein Sprung, bei dem die Schnur zwar berührt, aber nicht abgerissen wurde, noch mit einem halben Punkte gewertet, aber es darf von da ab nicht mehr weitergesprungen werden, und es ist darum dem Springer die Möglichkeit, seine Leistung noch zu verbessern, ohne weiteres abgeschnitten. Ist diese Strenge der Beurteilung berechtigt? Ich glaube nicht. Mit vollem Recht geht die Deutsche Wettturnordnung bei der Wertung des Hochsprunges von der Anschauung aus, daß dieser als eine dem praktischen Leben unmittelbar entnommene Übung anders zu behandeln sei, als etwa die Gerätübungen. Auf die Körperhaltung wird darum bei der Bestimmung der Punktzahl keine Rücksicht genommen, sondern allein auf die erreichte Sprunghöhe. Und in der That ist es im Wirklichkeitsfall ja durchaus gleichgültig, wie man über ein Hindernis hinwegspringt, wenn man nur überhaupt hinüberkommt. Bis hierhin kann ich der Wettturnordnung also nur zustimmen; leider ist man aber in den Schlüssen, die aus diesem an sich richtigen Grundgedanken gezogen werden, nicht ganz folgerichtig verfahren. Im Wirklichkeitsfalle ist es nämlich auch durchaus gleichgültig, ob das Hindernis beim Überspringen leicht gestreift wird — denn um ein ganz leichtes Streifen kann es sich hier ja nur handeln, weil sonst die Schnur unbedingt abgerissen werden würde. Es ist also nicht recht einzusehen, warum ein Sprung, bei dem die Leine berührt, aber nicht abgerissen wurde, ungültig sein soll. Beim Hindernislaufe ist man lange nicht so streng in der Beurteilung, denn da ist das Streifen der Hürden nicht nur zulässig, sondern es ist bei deren Bau sogar ausdrücklich darauf Rücksicht genommen, daß dasselbe dem Läufer möglich ist. Ich möchte also meinerseits die Fortlassung der angeführten Bestimmung aus unserer Wettturnordnung empfehlen.

In welchem Umfange soll nun der Hochsprung ohne Brett bei unseren Turnfesten zur Verwendung kommen? Diese Frage möchte ich dahin beantworten, daß das Brett grundsätzlich nur dann zu Hülfe genommen werden sollte, wenn die Beschaffenheit des Bodens etwa infolge nasser Witterung ein Springen ohne Brett nicht zuläßt\*). Dies scheint um so notwendiger, als die Einführung der letzteren Springweise sicherlich die Folge haben wird, daß viele Turner sich mit besonderem Eifer die Pflege des schottischen Sprunges werden angelegen sein lassen. Diese würden dann bei dem Springen mit Brett nach den bisher geltenden Regeln gegen die anderen erheblich im Nachteil sein. Um auch ihnen gerecht zu werden, müßte man jedenfalls die auch aus anderen Gründen anfechtbare Bestimmung, daß das Brett ein für allemal 120 cm vom Lotpunkte der Schnur entfernt sein soll, fallen lassen und einfach sagen, daß es jedem Springer gestattet ist, sich das Brett so zu legen, wie es ihm am angenehmsten ist.



## Der Weitsprung.

Auch für diesen Sprung ist in der neuen Wettturnordnung der Wegfall des Sprungbrettes vorgeschlagen. Die Schwierigkeit, die dadurch geschaffen wird, ist die deutliche Bezeichnung der Absprungstelle und deren sicheres Erfassen durch den Springer. Über den letzteren Punkt läßt sich kaum etwas anderes sagen, als daß der Sprung stets so lange geübt werden muß, bis der Turner sich an das Abspringen von der richtigen Stelle gewöhnt hat. Wer dies nicht thut, dem kann es leicht passieren, wie man zuweilen auf Sportfesten sieht, daß ihm beide Sprünge wegen „Über-

\*) In England hat man zwei Mittel, um die Absprungstelle vor dem Schlüpfrigwerden zu schützen: Man legt schon ein oder zwei Tage vor dem Weitspringen eine wasserdichte Decke darüber, oder man bestreut sie mit zerstoßener Schlacke oder Sägemehl.

tretens“ für ungültig erklärt werden. Bis zu einem gewissen Grade kann dem Springer das Finden der Absprungstelle nun allerdings durch ein so deutliches Kennzeichen derselben erleichtert werden, daß sie ihm während des Anlaufes in die Augen fällt, auch ohne daß er gerade darauf hinsieht. Das geschieht am zweckmäßigsten durch ein weißes, mit Nägeln auf dem Boden festgestecktes Leinenband oder eine — im Notfalle öfter zu erneuernde — Kalkmilchlinie.

Gemessen wird der Sprung in der hergebrachten Weise von der Absprunglinie bis zum hintersten sichtbaren Fußeindruck. Vor- oder Rückwärtsfallen beim Niedersprunge machen ihn zum Fehlsprung. Die Wertung, je 20 cm über 4 m = einem Punkte, kann auch beim Springen ohne Brett bestehen bleiben. Wenn früher, wie z. B. noch im vergangenen Jahre beim Feldbergfest, mit Brett Leistungen von 6,40 und sogar 6,60 m erzielt werden konnten, wenn ferner auf englischen und amerikanischen Sportplätzen Sprünge ohne Brett von über 6 m Weite etwas ganz Gewöhnliches sind, vereinzelt aber sogar solche von mehr als 7 m vorkommen — der Weltrekord steht zur Zeit auf 7,20 m —, dann brauchen wir wohl nicht zu befürchten, daß die Punktzahl 10 auf unseren Turnfesten nur in seltenen Ausnahmefällen erreicht werden wird.

Für den Weithochsprung ohne Brett gilt dasselbe, was oben über den Weitsprung gesagt ist.



## Der Dreisprung.

Der Dreisprung ist ein Weitsprung, der sich aus zwei Sprungschritten und einem Sprung zusammensetzt. Man unterscheidet eine deutsche und eine englische Art. Bei der deutschen springt der Turner, der links abzuspringen pflegt, beim ersten Schritt auf den rechten Fuß, beim zweiten auf

den linken und endlich bei dem Schlusssprunge auf beide Füße nieder. Beim englischen Dreisprung, in England Hop, step and jump (Hupf, Tritt und Sprung) genannt, springt man — Abspringen links vorausgesetzt — zuerst wieder auf den linken, dann erst auf den rechten und zum Schluß auf beide Füße nieder.

Beide Arten werden im übrigen ganz auf dieselbe Weise gesprungen. Der erste Absprung, der in Deutschland nach den Vorschlägen des Ausschusses von einem Sprungbrett, in England und Amerika von der bloßen Erde erfolgt, ist, wie beim gewöhnlichen Weitsprung, ein möglichst kräftiger, so daß der erste Schritt (bezw. Hupf) den Springer schon eine ganz erhebliche Strecke vorwärts bringt. Der Niedersprung erfolgt auf den Fußballen. Das ist hier von besonderer Wichtigkeit, da die Weiterbewegung des Springers sonst gehemmt wird. Der zweite Schritt wird anfänglich, solange man die Übung noch nicht sicher beherrscht, kurz gemacht, weil sonst der Absprung für den letzten Sprung, der noch ein tüchtiges Ende schaffen muß, leicht unsicher wird. Bei weiterem Fortschreiten kann man dann den mittleren Schritt allmählich verlängern; man wird aber nie vergessen dürfen, daß er eigentlich nur ein Bindeglied ist, und daß der erste Schritt und der letzte Sprung stets die Hauptsache bleiben müssen. Die bisher auf den deutschen Turnplätzen herrschende Sitte, die beiden ersten Schritte gleich lang zu machen und die Niedersprungstellen sogar durch Sprungbretter noch besonders zu bezeichnen, ist durchaus zu verwerfen. Denn nicht allein die Schönheit der Übung, sondern auch die Gesamtlänge des Sprunges erleidet dadurch erhebliche Einbuße.

Wir verdanken es wohl nur der eben erwähnten Unsitte, daß dem englischen Dreisprung von manchen vor dem deutschen der Vorrang eingeräumt wird. In Wirklichkeit ist diese Meinung nicht berechtigt. Im Gegenteil, man könnte mit besserem Rechte sagen, daß die deutsche Art gegenüber der englischen einen erfreulichen Fortschritt be-

deutet. Zunächst bietet sie gerade für uns Turner den praktischen Vorteil, daß sie ganz derselbe Sprung ist, der beim Schleuderballspiel demjenigen bewilligt zu werden pflegt, der den Ball des Gegners aus der Luft gefangen hat. Das Spiel würde uns hier also für die volkstümliche Übung, diese wieder umgekehrt für das Spiel von Nutzen sein. Ferner aber müssen beim deutschen Dreisprung bei tüchtiger Übung bessere Leistungen zu erzielen sein, als beim englischen, da der Turner vor dem ersten Schritt und vor dem letzten Sprung, die, wie oben gezeigt wurde, an der Gesamtlänge des Sprunges den größten Anteil haben, mit dem nämlichen Fuße, selbstredend also mit dem ihm am besten zusagenden, abspringt. Und endlich ist der deutsche Sprung, wenn er richtig ausgeführt wird, entschieden auch schöner als der andere, bei dem gerade das ihm eigentümliche „Sinken“ keinen angenehmen Eindruck hervorruft. Damit soll dem englischen Dreisprung kein Wert nicht abgesprochen werden. Daß man durch ihn gezwungen wird, sowohl mit dem linken wie auch mit dem rechten Fuß kräftig abspringen zu lernen, ist jedem Turner gewiß sehr nützlich, und ebenso kann die Beherrschung des „Sinkens“ nichts schaden. Man mag also immerhin auch diesen Sprung gelegentlich einmal üben, ihn aber in unsere Wettturnordnung aufzunehmen, dafür scheint mir ein Bedürfnis ebenso wenig vorzuliegen, wie für die Aufnahme des Zweisprungs. So wertvoll die Vermehrung der volkstümlichen Wettübungen an sich auch ist, eine Zersplitterung sollte man doch nach Möglichkeit vermeiden.

Über die Wertung des Dreisprungs sind Vorschläge bisher nicht gemacht. Mit Recht, denn weder von deutschen Turn- noch von deutschen Sportplätzen liegen Erfahrungen von nennenswertem Umfange bisher vor; die englischen Rekords ( $13\frac{4}{5}$  und  $14\frac{1}{3}$  m) können für uns aber nicht maßgebend sein. Die beste Leistung im englischen Dreisprung war auf dem letzten Turnfeste des Sieg-Rhein-Gaus 11,10, die beste Leistung im deutschen bei einem

volkstümlichen Wettturnen in Altona 10,45 m, wobei jedoch zu bemerken ist, daß im Sieg-Rhein-Gau der Dreisprung seit langem gepflegt wird, während er in Altona von den Teilnehmern an jenem Wettspringen vor dem Feste nur einigemal versucht worden war, damit er den übrigen Turnern bei der Gelegenheit wenigstens gezeigt werden konnte.



### Das Stabweitspringen.

Das Stabspringen steht bei den deutschen Turnern von alters her in hohem Ansehen, wenn es in der Wettturnordnung bisher auch nur in der Form des Hochsprungs Eingang gefunden hat. Als Weitsprung ist es erst in den letzten Jahren etwas mehr in Aufnahme gekommen, namentlich wohl durch das Verdienst der Leipziger Turner, in deren Sedanwettkämpfen das Stabweitspringen stets eine wichtige Rolle gespielt hat. Nach deren Vorbild wird gewöhnlich auch von einem 50 cm hohen Sprungbrett gesprungen, ohne daß jedoch bis jetzt anderswo Leistungen, die der besten Leipziger — 8,25 m — gleichkämen, erzielt werden konnten. Von einem näheren Eingehen auf diese Übung sehe ich mit Rücksicht auf die mustergültige und erschöpfende Darstellung in Lions „Turnübungen des gemischten Sprunges“ (3. Aufl. S. 216 ff.) ab.



### Das Tauziehen.

Wenn das Tauziehen auch zu Wettkämpfen einzelner gegeneinander Verwendung findet, so liegt seine Bedeutung doch nicht darin, sondern in seiner Brauchbarkeit zur Abhaltung von Riegen- und Vereinswettkämpfen. Man unterscheidet einfaches Tauziehen und Tauziehen mit Anlauf. Für ersteres empfehlen sich folgende Regeln:

Das Tau hat eine Länge von 12 bis 15 m. Seine Mitte ist durch ein fest um das Tau herumgebundenes weißes Leinenbändchen gekennzeichnet. Je 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> m rechts und links hiervon sind zwei weitere Bändchen angebracht. Diesen drei Bändchen entsprechend befinden sich auf dem Boden drei parallele Linien, die Mittellinie und, je 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> m davon entfernt, die beiden Mallinien. Vor Beginn des Ziehens liegt das Tau so, daß Bändchen und Linien sich decken.

Jede Mannschaft besteht aus etwa sechs möglichst schweren und kräftigen Leuten. Über die Kleidung sind Vorschriften nicht zu geben; nur sollten niemals Turnschuhe, sondern stets handfeste, aber nicht mit hervorstehenden Nägeln oder Ähnlichem beschlagene Stiefel getragen werden.

Nachdem nun um die Seiten gelöst ist, treten die beiden Mannschaften an das Tau heran. Keiner darf vor Beginn des Ziehens seine Mallinie überschreiten, noch sich ein Loch in den Boden machen, um fester Fuß fassen zu können. Auf den Ruf „Achtung!“ ergreifen die Parteien das Tau, und jeder richtet sich so ein, daß er kräftig ziehen kann, ohne seinen Gefährten irgendwie hinderlich oder im Wege zu sein. Auf „Fertig!“ wird das Tau von beiden Seiten ein wenig angezogen, so daß es straff gespannt ist; der Schiedsrichter stellt fest, ob das mittlere Band sich auch jetzt noch genau senkrecht über der Mittellinie befindet, und giebt dann mit dem Rufe „Los!“ den Befehl zum Beginn des Kampfes.

Das Ziehen geschieht gewöhnlich ruckweise nach dem Befehl des Führers („Eins!“ oder „Hep!“). Gesiegt hat diejenige Partei, welcher es gelingt, das Bändchen der Gegner über die eigene Mallinie hinwegzuziehen. Nach dem ersten Gange werden die Seiten gewechselt, und es beginnt der zweite. Siegt dieselbe Partei auch in diesem, so ist der Wettkampf beendet; wenn nicht, so wird nach abermaligem Wechseln der Plätze zur Herbeiführung einer Entscheidung noch ein drittes Mal gezogen.

Handelt es sich nicht um einen ernsthaften Wettkampf,

oder ist ein Ziehtau von ausreichender Länge nicht vorhanden, so kann man das Tauziehen auch in vereinfachter Form vornehmen. Man zieht auf dem Boden nur die Mittellinie und bezeichnet die Mitte des Tauges etwa durch einen Kreidestrich. Die weißen Bändchen und die Mallinien fallen also vollständig fort. Der Sieg ist dann gewonnen, wenn alle Gegner bis auf den letzten Mann über die Mittellinie hinweggezogen sind. — Bei Wettkämpfen verschiedener Vereine gegeneinander ist die zuerst beschriebene Art des Tauziehens jedoch schon allein deswegen vorzuziehen, weil die vordersten Gegner sich dabei nicht — absichtlich oder unabsichtlich — gegenseitig auf die Füße treten können.

Tauziehen mit Anlauf. Von dem einfachen Tauziehen durchaus verschieden ist das Tauziehen mit Anlauf. Neben der Kraft spielt hierbei die Schnelligkeit eine Hauptrolle, indem nämlich dem Ziehen ein Anlauf von in der Regel 50 m vorausgeht. Die Lage des Tauges, welche ganz dieselbe wie beim einfachen Tauziehen ist, sowie die Aufstellung der beiden Parteien ist aus der beigegeführten Abbildung ersichtlich. Die drei das Tau durchkreuzenden



Striche stellen die Mittellinie und die beiden Mallinien dar. Die Länge des Anlaufs wird von der Mittellinie bis zu den Ablauflinien der beiden Parteien gemessen.

Im einzelnen ist über diese Wettübung nun noch folgendes zu bemerken: Die Auswahl der Mannschaft erfordert eine ganz besondere Sorgfalt und Umsicht. Zunächst darf der schnellste Läufer des Vereins unter den Wettkämpfern nicht fehlen, selbst wenn er nach Körpergewicht und Muskelkraft sich sonst für das Tauziehen nicht gerade eignen sollte. Ihm fällt die Aufgabe zu, sich des Tauges zu bemächtigen, ehe die Gegner herangekommen sind, und es mit einem kräftigen Ruck an sich zu reißen oder, wenn ihm dies nicht möglich ist, wenigstens zu verhindern, daß

von seiten der Gegner auf diese bequeme Weise ohne eigentlichen Ziehkampf der Sieg gewonnen wird. Um seiner Aufgabe besser gerecht werden zu können, wird er nicht wie die anderen in Stiefeln, sondern in Turnschuhen laufen. Er wird sich auch ferner in der Mitte seiner Mannschaft, also da, wo die Verlängerung des Taus die Ablauflinie schneidet, aufstellen, damit er den kürzesten Weg zu durchlaufen hat. Und endlich wird er das Tau an dem ihm zunächst liegenden Ende erfassen, es den anderen überlassend, weiter nach vorn zu laufen und dort zuzugreifen.

Bei der Auswahl der übrigen Wettkämpfer ist neben ihrer Lauftüchtigkeit auch ihre Stärke zu berücksichtigen. Leider sind Leute, die mit großer Schnelligkeit eine ansehnliche Armkraft und ein nicht zu geringes Körpergewicht vereinigen, nicht allzu häufig. Man wird sich also zumeist mit Leuten behelfen müssen, die nur zwei dieser Eigenschaften besitzen, und zwar wird man am zweckmäßigsten seine Wahl so treffen, daß alle ohne Ausnahme kräftig, zwei außerdem schwer von Gewicht und die übrigen gute Läufer sind. Bei der Aufstellung vor dem Ablause werden die Leute dann so geordnet, daß die langsamsten auf den Flügeln stehen. Dadurch wird nicht nur erreicht, daß die besseren Läufer rascher in den Besitz des Taus gelangen können, sondern es wird auch vermieden, daß unterwegs ein Gedränge entsteht, weil die Läufer sich gegenseitig in den Weg laufen.

An Kampfrichtern sind drei nötig, einer beim Tau und zwei an den Ablauflinien. Die Leitung des Ganzen geschieht von der Mitte aus. Der dort befindliche Kampfrichter steht anfangs etwa 15 m weit vom Tau entfernt und giebt von da aus den Befehl zum Ablause, sobald er sich überzeugt hat, daß alles bereit ist. Das Gesicht wendet er dabei nicht nach einer Seite hin, sondern hält es geradeaus gerichtet, damit nicht die eine Partei dadurch, daß der Befehl klarer und rascher zu ihr hindringt, vor der andern bevorzugt wird.

Auch das Tauziehen mit Anlauf hat da, wo es versucht worden ist, bisher stets bei den Mitwirkenden sowohl wie bei den Zuschauern großen Anklang gefunden.



## Das Gerwerfen.

Das Gerwerfen, welches bei den Turnern seit den Zeiten von GutsMuths und Jahn niemals ganz außer Gebrauch gekommen ist, soll jetzt durch Aufnahme in die Deutsche Wettturnordnung einer neuen Blüte zugeführt werden. Die Vorschläge des technischen Unterausschusses gehen sogar über die alten Jahnschen Forderungen hinaus, indem sie die Pflege nicht nur des Zielwurfes, sondern — wohl nach dem Vorbilde der Braunschweiger Sedanfest-Wettkämpfe — auch des Weitwurfes verlangen.

Als Wurfgerät wird an Stelle des sonst gebräuchlichen stumpfen Gers eine Lanze mit scharfer Eisenspitze empfohlen, welche aus astfreiem Eschenholz hergestellt, 2,20 m lang, im Durchmesser 3 cm dick und mit Einschluß des angeschraubten Eisenschuhs 1,2 kg schwer ist. Der Grund für diese Neuerung ist darin zu suchen, daß nicht mehr, wie bisher nach dem Vorbilde Jahns geschah, beim Zielwerfen nach einem Pfahlkopfe (Gerkopfe), sondern nach einer Scheibe aus weichem Holz (Pappelholz) geworfen werden soll, in der der Speer haften bleiben muß, damit zwecks genauerer Wertung die getroffene Stelle sicher festgestellt werden kann. Die Scheibe ist nämlich eine sogenannte Ringscheibe, d. h. um das Zentrum, hier ein Kreis von 10 cm Durchmesser, ziehen sich vier andere konzentrische Kreise (Ringe), deren Peripherien immer je 10 cm von einander entfernt sind. Die einzelnen Kreise haben also, das „Zentrum“ mit eingeschlossen, Radien von 5, 15, 25, 35 und 45 cm Länge. Die Breite der ganzen Scheibe beträgt somit 90 cm, für die Höhe hat man ein größeres Maß

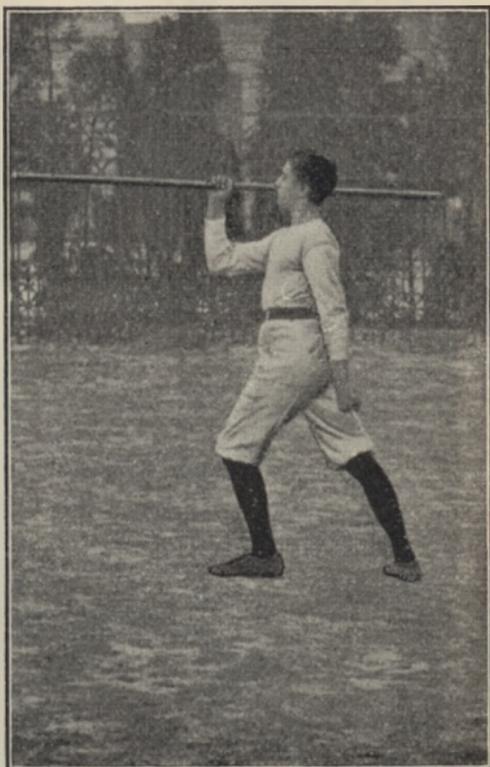
(2 m) gewählt, doch werden Würfe, welche die Scheibe ober- oder unterhalb des äußersten Ringes treffen, nicht gewertet. Der gemeinsame Mittelpunkt der Kreise fällt übrigens mit dem Mittelpunkte der ganzen Scheibe nicht zusammen, sondern ist 1,40 m von dem unteren Rande entfernt. Die Dicke des zu der Scheibe verwandten Holzes ist auf 7—8 cm angegeben; auch wird darauf hingewiesen, daß bei tragbaren Scheiben unten zwei feste Eisenspitzen eingelassen sein müssen, damit die Scheibe festen Stand hat.

Die Wertung der beiden Würfe, die jedem Turner bei Wettkämpfen zustehen, soll nun in der Weise erfolgen, daß ein Wurf ins Zentrum 5 Punkte gilt, während die einzelnen Ringe in der Reihenfolge, wie sie vom Zentrum aus nach außen aufeinander folgen, mit 4, 3, 2 und 1 Punkt gewertet werden. Würfe, die beispielsweise die Peripherie des Ring 2 von Ring 3 trennenden Kreises treffen, werden danach mit  $2\frac{1}{2}$  Punkten angerechnet werden müssen. Nicht angegeben ist der Abstand, aus dem geworfen werden soll; die anzustellenden Versuche sollen hier wohl über das richtige Maß Aufschluß geben. Nach meiner Erfahrung, die mit derjenigen Schmidts zusammentrifft, wird man über 15 m nicht wohl hinausgehen dürfen.

Für das Weitwerfen ist bestimmt, daß der Wurf aus dem Stande ausgeführt werden muß. Würfe, die außerhalb der 3 m breiten, rechteckigen Wurfbahn niederfallen, sind ungültig. Die Wurfweite wird gemessen durch ein von der Stelle, wo die Eisenspitze zuerst den Boden berührt, auf die Abwurfslinie gefälltes Lot. Näheres über die Art des Messens findet man auf S. 66. Gewertet wird von 12 bis zu 16 m jedes Meter, von da ab jedes halbe Meter mit einem Punkte. Ob mit dieser Wertung das Richtige getroffen ist, scheint mir im Hinblick darauf, daß in Braunschweig schon einmal — allerdings mit Anlauf und mit einem um 100 g leichteren Ger — 39,80 m weit geworfen wurde, doch recht zweifelhaft.

Über die Art, wie das Gerwerfen zu üben ist, giebt D. S. Jäger in seiner „Neuen Turnschule“ S. 153 ff. die sachkundigste Auskunft. Der Turner erfasset die Lanze so, daß sie nach vorne ein wenig das Übergewicht hat, also um ein Geringes hinter dem Schwerpunkte. Das ist das erste, was er zu thun hat. Das zweite ist das Zielen.

Hierbei steht er in Ausfallstellung, die linke Fußspitze nach dem Ziel hin gerichtet, der rechte Fuß parallel zur Abwurf-  
linie. „Der linke Arm ist gestreckt und faustfest (d. h. mit geballter Faust) hintenausgeschwungen. Der rechte aber legt, gebeugt und möglichst vorgenommen, den Stab (Ger) faustfest (d. h. nicht, wie es vielfach geschieht, mit nur ein paar Fingern zierlich gehalten) wagrecht an die rechte Wange, so daß fürs rechte Auge Faust, Stabspitze



(Lanzenspitze), Ziel genau in einer Linie liegen.“ Dann folgt das Ausholen. Der Turner nimmt mit einer auf den Fersen ausgeführten Vierteldrehung rechts, Strecken des linken und tiefem Beugen des rechten Beines eine Auslagestellung links vorwärts ein. Der linke Arm wird hierbei bis zur wagerechten Haltung vorgehoben, der Ger unter genauer Innehaltung der Ziellinie bis zur vollen Streckung des

rechten Armes zurückgeführt. Auch jetzt noch wird die Waffe mit der ganzen Faust, nicht etwa nur mit den Fingerspitzen gefaßt. Von der richtigen Haltung des Gers überzeugt man sich bei den ersten Übungen am besten erst durch einen raschen Blick; völlige Unbeweglichkeit der Spitze ist für einen sicheren Wurf die erste und unerläßlichste Vor-



bedingung. — Beim Wurf selbst endlich wird der Ger unter raschem Beugen des rechten Armes geradenwegs vorgeschleudert, während gleichzeitig der linke Arm zurückgeschwungen wird, und der Körper mit kräftigem Strecken des rechten Beines in die Ausfallstellung links vorwärts übergeht.

Die Hauptschwierigkeit ist im Anfang, den Ger so zu

schleudern, daß er sich nicht in der Luft dreht, sondern die Spitze vorn bleibt. Das Drehen kann verschiedene Ursachen haben. Bisweilen trägt eine falsche Haltung beim Ausholen daran Schuld, häufig rührt es aber auch von unrichtigem Vorführen der Waffe beim Wurf her. Jeder muß sich hier selbst genau beobachten, um den Fehler zu erkennen, den er macht. Jedenfalls sollte niemand das Zielwerfen üben, solange er den richtigen Wurf noch nicht erfaßt hat, weil sonst einer der quer gegen den Pfahl oder die Scheibe anschlagenden Gere nach dem andern in Stücke gehen würde. Zweckmäßig ist es auch, zu Anfang nicht mit voller Kraft zu werfen, einmal weil der richtige Wurf dann leichter zu erlernen ist, nicht minder aber auch wegen der heftigen Schmerzen, die bei den meisten Erwachsenen durch starkes und noch ungelenttes Werfen anfangs hervorgerufen werden.

Statt des Geres kann man zum Üben auch den ohnehin fast überall bereits vorhandenen Eisenstab verwenden, wie das in Württemberg schon seit langem geschieht. Das Werfen mit dem weit unhandlicheren Ger ist ja allerdings nicht genau dasselbe; wer aber das eine kann, dem bereitet nachher auch das andere nur geringe Schwierigkeiten.



### **Das Kugelstoßen (Gewichtstoßen mit Anlauf).**

Neben dem Steinstoßen soll jetzt auch das Kugelstoßen Aufnahme in die Deutsche Wettturnordnung finden. Benutzt wird hierbei eine eiserne Kugel von 5 kg Gewicht, die mit einem bis zu 5 m weiten Anlaufe geworfen wird. Mit der vorgeschlagenen Wertung — 13 m Pflicht, je 20 cm und von 14 m ab je 10 cm mehr gleich einem Punkt — scheint der Unterauswurf einen Fehlgriff gethan zu haben. Wenigstens ist beiden von uns hier angestellten Versuchen die Pflichtweite von 13 m bisher noch von niemand erreicht worden.

Die Art des Stoßens ist nun infolge der handlichen und verhältnismäßig leichten Kugel, sowie nicht minder wegen des gestatteten Anlaufs eine wesentlich andere als beim Steinstoßen. Aus dem reinen Stoß wird hier ein Stoßwurf, in dem bereits die Verwandtschaft mit dem Schlagballwurf deutlich erkennbar ist. Das Ausholen ist



fogar, wie die nebenstehende Abbildung zeigt, dem bei den guten Ballwerfern üblichen durchaus ähnlich, und ebenso wird der Anlauf in ganz derselben Weise genommen.

Vor Beginn des Wurfens ist nicht nur, wie beim Steinstoßen, die Abwurfstelle, sondern auch die Stelle, wo der Anlauf beginnen darf, durch eine deutlich sichtbare Linie zu kennzeichnen. Der Werfer stellt sich mit Auslagetritt rechts vorwärts so auf, daß er mit seinem linken Fuße die Anlauf-

linie noch eben berührt. Die Kugel hält er dabei in der durch das erste Bild gekennzeichneten Weise mit beiden Händen an seiner linken Körperseite. Der Anlauf wird verschieden ausgeführt: Die einen laufen mit mehreren schnellen Sprüngen an die Abwurfslinie heran, während die anderen es vorziehen, heranzugehen und nur den letzten Schritt etwas energischer auszuführen. Noch andere springen unter erheblicher Verkürzung des Anlaufs mit einer Art Trittschleife an die Abwurfslinie heran.

Gemeinsam ist allen dreien, daß sie die Kugel erst beim letzten Schritt zum Wurf emporheben. Die Haltung des Werfers in diesem Augenblicke wird durch das zweite Bild veranschaulicht. Zu beachten ist beim Wurf besonders, daß stets in ziemlich hohem Bogen und mit der Stärke der Hand, der Handwurzel, geworfen werden muß. Ein Stoß, bei dem die Finger das Gewicht vorwärts führen, ist stets weit weniger ergiebig.

Eine andere Art des Stoßens ist in England und Amerika üblich. Bei den zahlreichen Sportklubs dieser Länder nicht nur, sondern nicht minder bei den deutschen Turnern in den Vereinigten Staaten ist das Kugelstoßen (shot-putting) eine sehr beliebte und viel gepflegte Übung\*).

Man verwendet dort jedoch eine etwas schwerere Kugel, nämlich eine solche von 16 engl. Pfund d. i.  $7\frac{1}{4}$  kg



Gewicht und beschränkt den statthaften Anlauf auf 7 engl. Fuß d. i. 2,13 m. Die Folge der größeren Schwere ist, daß die Kugel nur noch von sehr kräftigen Leuten in der

\*) Neuerdings ist die Streichung des Kugelstoßens aus dem Programm der großen Wettkämpfe zwischen den Universitäten Oxford und Cambridge in Anregung gebracht worden, weil das Publikum dieser Übung nicht dasselbe Interesse entgegenbringe, wie dem Laufen. Sollte diesem Antrage Folge gegeben werden, so würde das die Stellung des Kugelstoßens auf den englischen Sportplätzen schwer erschüttern.

oben beschriebenen Weise geworfen werden kann. Damit diese nun vor den übrigen nicht bevorzugt werden, schreiben die englischen Handbücher ganz bestimmt vor, daß nur eine regelrecht gestoßene (*put*), nicht aber auch eine geworfene (*thrown*) Kugel als gültig angesehen werden könne. Man muß nun aber nicht glauben, daß das englische Kugelstoßen damit auf die gleiche Stufe mit unserem Steinstoßen träte. Das verhindert schon allein der Anlauf. Denn so kurz dieser auch sein mag, er gestattet immerhin eine weit ausgiebigere Mitwirkung des ganzen Körpers, als bei dem von der Stelle erfolgenden Steinstoßen möglich ist. Ja, diese Mitwirkung ist eine so große, daß, wie ein englisches Buch sich ausdrückt, selbst der stärkste Riese einem geschickten englischen putter gegenüber den Kürzeren ziehen würde.

Was nun die Ausführung des Stoßes selbst anbelangt, so stellt sich auch der Engländer, um den „Anlauf“ voll ausnutzen zu können, zunächst dicht an der hinteren Grenzlinie auf. Er nimmt jedoch nicht die Auslagestellung rechts, sondern vielmehr diejenige links vorwärts. Der rechte Fuß steht also an der Anlauflinie, der linke ist ein wenig vorgestellt; das Körpergewicht ruht auf dem leicht gebeugten rechten Beine. Die Kugel wird hierbei mit der rechten Hand dicht an der rechten Schulter gehalten, und zwar so, daß der Unterarm ungefähr senkrecht steht. Das erste, was der Athlet nun thut, ist, daß er die Kugel mit seinem rechten Arme zweimal hochstemmt. Dieses Verfahren wird allgemein empfohlen, wenn man sich über seinen Zweck auch nicht recht klar zu sein scheint. Die einen behaupten, es geschehe, um festzustellen, daß die richtige Körperhaltung, das richtige Gleichgewicht erreicht sei, während die anderen die Muskeln damit strecken wollen (*to stretch the muscles*). Was richtig ist, ist zweifelhaft; vielleicht hat es überhaupt keinen großen Zweck.

Sind so alle Vorbereitungen getroffen, so hüpfst der Werfer, ohne das Körpergewicht vom rechten Beine wegzu-

verlegen, einen Schritt vor (wie beim Trittwechseln) und macht dann mit einer halben Drehung links und Vorsetzen des rechten Fußes einen Sprungschritt vorwärts, indem er zugleich unter Benutzung des dabei erhaltenen Schwunges die Kugel fortstößt. Der Athlet steht also im Augenblick des Abwurfes nicht, wie der Turner, mit dem linken, sondern mit dem rechten Fuße vorn an der Abwurfslinie. Diese Art des Stoßens ist, wie die damit erzielten Ergebnisse zeigen — die bisherige Bestleistung beträgt meines Wissens 13,62 m — außerordentlich vorteilhaft; sie ist aber nicht ganz leicht zu lernen und ist namentlich auch deshalb gefährlich, weil es dabei sehr häufig vorkommt, daß der Athlet durch den starken Schwung fortgerissen wird und, wie man sich ausdrückt, dem Balle nachläuft d. h. mit dem linken Fuße, der eigentlich hinter dem rechten bleiben soll, über die Abwurfslinie hinaustritt. Ein derartiges Versehen macht natürlich den Wurf ebenso gut ungültig, als wenn der rechte Fuß über die Linie hinweggetreten wäre.

Neben den offiziell allein anerkannten 16-pfündigen Kugeln werden von den Sportsleuten gelegentlich auch solche von größerer oder geringerer Schwere benutzt. Es beruht das zum Teil auf der Sucht mancher Athleten, ihren Namen durch Schaffung irgend eines neuen Rekords in der Sportwelt berühmt zu machen. Daß die Leistungen dieser Leute zumeist hinter den mit der 16-pfündigen erzielten zurückstehen, ist natürlich; daß sie trotzdem vielfach noch sehr gut sind, erklärt sich schon allein daraus, daß ein schlechter Rekord sofort andere Athleten dazu anreizen würde, ihn zu schlagen. Für uns haben alle diese Rekords nur geringes Interesse, da sich darunter keine mit Kugeln von 5 und 17 kg Gewicht erzielten befinden. Ein Vergleich unserer turnerischen Leistungen mit den sportlichen ist darum leider nicht möglich. — In den deutschen Sportklubs, in denen das Kugelstoßen ebenfalls Eingang gefunden hat, verwendet man Kugeln von verschiedenem Gewicht. Da dieses in den Berichten der Sportzeitungen

aber nicht mit angegeben zu werden pflegt, so lassen sich aus den mitgetheilten Ergebnissen Schlüsse nicht ziehen. Wo ich für meine Person bei Sportsfesten Kugelstoßen gesehen habe, gingen die Leistungen über die Mittelmäßigkeit meist nicht hinaus.

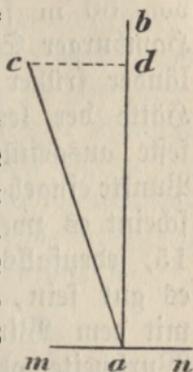


### Der Weitwurf mit dem kleinen Ball.

Diese neue Wettübung ist dem Schlagballspiel entnommen. Als Wurfgerät ist ein mit Roßhaaren gefüllter, kugelförmiger Lederball von 23 cm Umfang und 100 gr Gewicht vorgeschrieben. Solche Bälle fertigt jeder gute Sattler an; der unsrige liefert sie uns in schöner und dauerhafter Ausführung zum Preise von 1,50 Mk. Das Werfen kann aus dem Stande oder mit Anlauf geschehen, in keinem Falle darf jedoch die Abwurflinie, die bei gewöhnlichen Übungen durch einen einfachen Strich, bei Wettkämpfen etwa durch ein auf dem Boden mit Nägeln festgestecktes weißes Leinenband oder eine Linie von Kalkmilch bezeichnet werden kann, mit dem Fuße oder einem Teile desselben überschritten werden. Geschieht dies, so ist der Wurf ungültig. Man thut darum gut, beim Üben des Weitwerfens sich die Abwurfstelle stets durch eine Linie kenntlich zu machen, damit man sich von vornherein an das richtige Werfen gewöhnt.

Zum Messen des Wurfes bedienen wir uns eines 100 m langen Leinenstreifens, auf dem wir mit Tinte jedes Meter eingezeichnet und der rascheren Übersicht halber alle drei Meter die betreffende Zahl dazu geschrieben haben. Dieses Maß benutzen wir natürlich für gewöhnlich nicht, weil wir die Entfernungen auf unserem Spielplatze kennen, und es uns bei den täglichen Übungen mehr auf eine annähernde Schätzung als auf ein absolut genaues Abmessen ankommt. Bei Wettkämpfen ist dasselbe aber unentbehrlich. Es wird dann senkrecht zur Abwurflinie mit Nägeln auf dem Boden befestigt, in der Weise, wie aus der nachstehenden Zeichnung zu ersehen ist.

Der Ball wird nun so geworfen, daß er möglichst dicht an dem Meßbände  $a b$  niederfällt. Ein schräg fliegender Ball ist unvorteilhaft, da nicht die wirkliche Wurfweite  $a c$ , sondern nur die Entfernung  $a d$  der Niederfallstelle des Balles von der Abwurfslinie  $m n$  gemessen wird. Dies geschieht am einfachsten, indem man von der Niederfallstelle eine Senkrechte auf die Meßlinie fällt und dort die Meter abliest, die Zentimeter aber mit dem Metermaß abmisst. Will man sich also bei Wettkämpfen vor Schaden bewahren, so achte man bei seinen Übungen besonders auch darauf, daß man immer genau geradeaus wirft.



Nicht ganz leicht ist es häufig, die Niederfallstelle des Balles festzustellen. Am besten besorgt dies ein Turner, der im Schlagballspiel erfahren ist. Er beobachtet den Ball schon während des Fliegens scharf und stellt sich gleich neben dessen voraussichtlicher Niederfallstelle auf. Die Bestimmung der Wettturnordnung, daß nur die Entfernung bis zu dem der Abwurfslinie nächsten Eindruck des Balles gelten solle, kann natürlich auf Grasboden, wo der kleine Ball überhaupt keinen Eindruck hinterläßt, in dieser Genauigkeit nicht befolgt werden. Das ist aber auch gar nicht so schlimm, da 2 bis 3 cm bei einer Wurfweite von 60 und mehr Metern im allgemeinen keine Rolle zu spielen pflegen.

Was nun die Wertung anbelangt, so soll jedes Meter über 60 einen Punkt zählen, von 65 m ab aber jedes halbe Meter mit einem Punkte gewertet werden. Eine obere Grenze ist für die Wertung nicht festgesetzt, es wird vielmehr alles gewertet, was geworfen wird. Wirft also einer 70 m weit, so hat er damit 15 Punkte errungen; erreicht er 80 m, so werden ihm gar 35 Punkte gutgeschrieben. Das ist, wie schon früher hervorgehoben, ein Unding. Es muß einer schon ein recht tüchtiger Turner sein, um im Gerätturnen insgesamt 35 Punkte zu erringen, und hier

bringt er das vielleicht mit einem einzigen Ballwurf fertig! Es giebt nämlich in der That Leute, die so weit und noch weiter werfen, wenn auch für die große Masse ein Wurf von 60 m schon eine ganz anständige Leistung ist. Ein Hamburger Seminarist hat kürzlich 94 $\frac{1}{4}$  m und ein Engländer früher einmal sogar schon 105 m weit geworfen. Hätte der letztere seinen Wurf auf einem deutschen Turnfeste ausgeführt, so hätte er damit nicht weniger als 85 Punkte eingeheimst! Um derartigen Möglichkeiten vorzubeugen, scheint es zweckmäßig, als höchste erreichbare Punktzahl etwa 15, jedenfalls aber nicht mehr, festzusetzen. Außerdem wird es gut sein, die Bestimmung hinzuzufügen, daß niemals mit dem Winde geworfen werden darf, weil dadurch die Wurfweite ohne ein Verdienst des Werfers meist recht erheblich vergrößert wird. Die Wurfbahn ist vielmehr nach Möglichkeit immer so zu legen, daß der Wind von der Seite kommt. Geht das aus örtlichen Gründen nicht, so werfe man gegen den Wind. Eine steife Brise weht in den seltensten Fällen, und man wird gewöhnlich Augenblicke vorübergehenden Abflauens zum Werfen benutzen können.

Der Weitwurf mit dem kleinen Ball gehört auch zu den von den Sportklubs hier und da gepflegten Übungen, doch wird dort nicht mit unserem deutschen Schlagball, sondern mit dem schwereren englischen Cricketball geworfen. Seit der Einführung des athletischen Sports in Deutschland ist das immer so gewesen, obgleich das Cricketspiel selbst nur von ganz wenigen Klubs betrieben wird. Als Grund für diese seltsame Erscheinung wird von den Vertretern des Sports angegeben, daß englische Maße und Geräte benutzt werden müßten, damit eine Vergleichung unserer Leistungen mit denen der Engländer möglich sei. Es ist das derselbe Grund, der auch angeführt wird, wenn jemand sein Befremden darüber ausdrückt, daß viele Klubs bei ihren Wettläufen nicht nach Metern, sondern nach Yards, englischen Ellen, rechnen. Andere Völker denken über diesen Punkt anders. Die Amerikaner werfen ruhig mit dem base-ball-

Balle, und die Franzosen laufen nach mètres — ganz unbekümmert um die Engländer. Nun, wir dürfen wohl hoffen, daß jetzt, wo auch von den deutschen Turnern viel geworfen und gelaufen wird, ein Vergleich mit deren Leistungen für unsere Sportsleute von größerem Interesse sein wird, als der mit den englischen. Das Natürliche wäre es jedenfalls. Wenn jene Klubs trotzdem bei ihrem bisherigen Brauche beharren, so wird man wohl der Meinung derer zustimmen müssen, die behaupten, daß die Yards und die Cricketbälle gerade wegen ihrer englischen Herkunft den Vorzug erhielten, weil bei vielen Sportsleuten alles Deutsche verpönt sei.

### Der Weitwurf mit dem großen Ball (Schleuderball).

Für diese Übung schreibt der technische Unterausschuß einen mit Roßhaaren gefüllten Lederball vor, der bei 25 cm Durchmesser ein Gewicht von 2 kg haben soll. Über den Griff ist nichts gesagt; es ist also offenbar die Meinung des Ausschusses, daß feste Henkel ebensowohl wie weiche Riemen statthast sein sollen. Das ist, so wie die Verhältnisse jetzt liegen, durchaus richtig, denn heute wird in dem einen Verein noch der Henkel, in dem andern der Riemen bevorzugt, und wer selbst öfter Schleuderball gespielt hat, der weiß, daß jeder, der gewohnt ist, mit dem einen zu werfen, schwer benachteiligt ist, wenn er plötzlich genötigt wird, den andern zu gebrauchen. Das ist ein Übelstand, der schon bei manchem Wettspiel schmerzlich empfunden worden ist und selbst in der Abmachung, daß während der einen Hälfte der Spielzeit mit dem einen, während der zweiten mit dem andern Ball gespielt werden solle, stets eine nur zum Teil befriedigende Lösung fand. Er zwingt zu der Vorsichtsmaßregel, daß ein jeder, der sich an einem Schleuderballweitwerfen beteiligen will, vorher Erkundigungen darüber

einzieht, welche Art Ball zur Verwendung kommt und, wenn es der ihm minder genehme sein sollte, seinen eigenen mit auf die Wahlstatt bringt. In neuerer Zeit scheint sich übrigens der Ball mit Riemenschlaufe immer mehr einzubürgern und den Henkelball allmählich zurückzudrängen\*). Es scheint also doch mehr und mehr die Ansicht durchzudringen, daß der Riemen zur Erzielung stärkerer Würfe vor dem Henkel den Vorzug verdiene, was auch mit meiner Erfahrung durchaus übereinstimmt. Wer mit dem Schleuderballspielen jetzt erst den Anfang machen will, dem ist jedenfalls anzuraten, daß er zu seinen Übungen von vornherein nur den Schlaufenball benutzt. Der Preis eines solchen von der vorschriftsmäßigen Größe beträgt 10 Mk.

Wie lang die Schlaufe sein darf, darüber fehlt ebenfalls eine Bestimmung. Im allgemeinen wird man ja sagen dürfen, daß eine natürliche Grenze für die Länge dadurch gegeben ist, daß der Wurf unausführbar wird, sobald der Ball beim Armkreisen auf den Boden aufschlägt. Leider ist diese Grenze aber nicht für jeden Turner die gleiche; sie wechselt mit der Körperlänge der Schleuderer. Um da nun die großen Leute, die gerade bei den volkstümlichen Übungen so vielfach vor den kleinen etwas voraus haben, nicht vor den übrigen zu bevorzugen, wird es zweckmäßig sein, eine ganz bestimmte Zahl als obere Grenze für die Länge der Schlaufe festzusetzen. Der vom Zentralausschuß zur Förderung der Volks- und Jugendspiele eingesetzte tech-

---

\*) Diese Erfahrung wird mir durch eine freundliche Mitteilung der Firma v. Dolffs & Helle in Braunschweig bestätigt. Danach gewinnt auch in deren Kundenkreise der jüngere Schlaufenball gegenüber dem älteren Henkelball langsam, aber sicher an Boden, wenn auch zur Zeit der Umsatz in Henkelbällen den in Schlaufenbällen noch erheblich übertrifft. Ähnlich schreibt mir die Firma Heinr. Meyer in Hagen i. Westf.: „Ich mache die Erfahrung, daß die Schleuderbälle mit durchgezogenen Riemen (Schlaufe oder glatter Riemen) sich allmählich mehr im Verhältnis zu Kreuzriemen und Henkel einführen, wenn auch letztere jetzt noch überwiegen.“

nische Ausschuß hat in seinen jüngst erschienenen Schleuderballregeln (Leipzig, Voigtländer) mit der Bestimmung, daß die Schlaufe nicht über 20 cm lang sein dürfe, hier wohl das Richtige getroffen.

Was nun den Wurf selbst anbelangt, so bestimmt der Unterausschuß darüber, daß er mit Anlauf erfolgen solle. Das ist aber wohl nur eine undeutliche Ausdrucksweise. Den Wurf aus dem Stande hat man jedenfalls nicht verboten, sondern nur den mit Anlauf als den vorteilhafteren in erster Linie empfehlen wollen. In der That läßt sich nicht leugnen, daß, so Tüchtiges auch hin und wieder mit Würfen von der Stelle geleistet wird, ein mit einem richtigen Anlauf ausgeführter Wurf fast ausnahmslos zu noch besseren Ergebnissen führt. Eine Gefahr ist freilich mit dem Anlauf stets verbunden, die nämlich, daß der Werfer entweder durch den starken Schwung fortgerissen, im Augenblick des Schleuderns über die Abwurfslinie hinwegtritt, wodurch der Wurf seine Gültigkeit verliert, oder daß er, um dieses zu vermeiden, seinen Anlauf zu lang bemißt und dann infolge zu frühen Abschleuderns einen halben Meter oder mehr von seiner Wurfweite einbüßt. Beide Versehen mit Sicherheit zu vermeiden, ist sehr schwer, und nur häufiges und zielbewußtes Üben kann hier Abhülfe schaffen. Es glaube also keiner, daß er, weil er sich beim Spielen als ein kräftiger Schleuderer erwiesen hat, nun auch ohne weiteres zur Teilnahme an einem Wettweitschleudern befähigt sei. Es könnte ihm da leicht passieren, daß gerade sein bester Wurf wegen Übertretens für ungültig erklärt oder wegen zu frühen Abwerfens nicht in seiner ganzen Weite angerechnet wird. Verständige Turner thun sich deshalb schon Wochen vor einem in Aussicht stehenden Wettkampfe zusammen, stellen sich in einem Abstände von 30 m einander gegenüber auf, ziehen sich regelrechte Abwurfslinien oder bezeichnen deren Stellen durch auf den Boden gelegte Stöcke und üben sich in möglichst kunstgerechtem Schleudern.

Zweckmäßig ist hierbei, daß sich ein jeder eine ganz

bestimmte Art des Anlaufs aneignet und diese so lange übt, bis sie ihm vollständig in Fleisch und Blut übergegangen ist. Welche von den verschiedenen Arten er hier zu wählen hat, wird seinem Ermessen anheimgestellt bleiben müssen. Dem einen sagt eben diese, dem andern jene besser zu. Am wenigsten kann ich nach meiner Erfahrung diejenige empfehlen, bei welcher der Turner mit Armkreisen vorwärts beginnt, dann aber gleichzeitig mit einer ein- oder mehrmaligen ganzen Drehung um die Längsachse, wobei der Ball von dem gestreckten Arm fast wagrecht um den Körper herumgeschwungen wird, an die Abwurfslinie heranläuft. Der auf diese Weise erzeugte Wurf ist zwar außerordentlich ergiebig, aber er geht infolge der Drehung des Schleuderers sehr leicht schief, was hier um so schlimmer ist, als bei dieser Übung vom Ausschusse eine Wurfbahn von 5 m Breite vorgeschrieben ist und danach jeder außerhalb dieser Bahn niederfallende Ball für ungültig erklärt werden muß. Es empfiehlt sich also, einen Anlauf zu wählen, bei dem der Werfer keine Drehungen zu machen hat, sondern einfach mit ein paar Schritten an die Abwurfslinie heranläuft oder hüpfet. Ein mehr als einmaliges Armkreisen hierbei auszuführen, ist unnötig und in manchen Fällen sogar schädlich.

Die vorgeschlagene Wertung — jedes Meter über 30 m bis zu 35 m = 1 Punkt, von 35 m an je 50 cm = 1 Punkt — entspricht den bisher bekannt gewordenen Ergebnissen, die sich durchgehends zwischen 30 und 40 m bewegen. Ob die untere Grenze bei größerer Übung der Wettkämpfer hinaufgeschoben werden muß, wird die Erfahrung lehren. — Die Messung der Wurfweite erfolgt in derselben Weise wie beim Weitwurf mit dem kleinen Balle.



### Das Faustballweitschlagen.

Das Faustballweitschlagen ist eine Übung, die, wie ich glaube, zuerst in Leipzig zu Wettkämpfen verwandt

worden ist. Sie ist, wenngleich dem Faustballspiel entnommen, doch auch für Fußballspieler zu empfehlen, nicht nur weil sie mit dem gewöhnlichen Fußball ausgeführt wird, sondern nicht minder weil sie unter Umständen auch praktisch verwertbar ist, kommt der Thorwächter bei der Verteidigung des Thores doch häufig genug in die Lage, einen an ihm vorbeifliegenden Ball mit der Faust zurückzuschlagen oder einen von ihm abgefangenen Ball durch einen raschen und möglichst kräftigen Faustschlag seinen Genossen wieder zuspiesen zu müssen. Das Faustballweitschlagen sollte darum ebenso wie das Faustballspiel selbst auch von den Fußballvereinen gepflegt werden, und dies um so mehr, da es sich für die heiße Jahreszeit, in der der Fußball sonst still liegen muß, besonders gut eignet. Seine Aufnahme in die Deutsche Wettturnordnung kann ich ebenso wenig befürworten, wie es der technische Unterausschuß gethan hat; trotzdem ist die Übung für Schul- und Vereinswettkämpfe sehr zu empfehlen.

Da der Faustball ungefähr gerade so weit geschlagen wird, wie man den Schleudeball schleudert, so kann hier und dort ohne irgend welche Änderung derselbe Platz zu den Wettkämpfen benutzt werden. Der Schläger stellt sich, wenn er rechts schlägt, mit dem linken Fuße an der Abwurflinie — wie zum Schlagballschiessen — auf, wirft den Ball dann mit der linken Hand ein wenig in die Höhe und schlägt ihn mit der rechten Faust bezw. dem rechten Unterarm. Schenkt sich der Schläger den Ball schlecht ein, so daß er ihm beim Niederfallen nicht schlagrecht kommt, so braucht er nicht danach zu schlagen, denn als Versuch wird nur jeder wirklich ausgeführte Schlag — einerlei, ob er trifft oder nicht — gerechnet. Nicht gestattet ist, sich den Ball von einem andern zuschlagen oder werfen zu lassen oder ihn nach einmaligem Aufspringen vom Boden zu schlagen.

Daß auch diese Übung vor jedem Wettkampfe ein paar mal um ihrer selbst willen geübt werden muß, ist

selbstverständlich. Zu achten ist dabei auf einen kräftigen Schlag, der den Ball in nicht zu hohem Bogen genau geradeaus treibt. Gemessen wird das Lot von der Niederfallstelle bis zur Abwurflinie.

Die bisher erzielten Leistungen bewegen sich meist zwischen 30 und 40 m; die beste ist diejenige eines Altonaer Turners mit 38 m.



### Das Fußballweitstoßen.

Für diese Wettübung kann derselbe Platz benutzt werden, wie für das Faustballweitschlagen und andere ähnliche Übungen. Der Ball muß dabei ruhig auf dem Boden liegen, darf aber mit Anlauf ebensowohl wie aus dem Stande gestoßen werden. Vorn breite Schuhe, am besten sogenannte Fußballstiefel, sind unumgänglich nötig, da der Ball sonst zu leicht schief fliegt. In den Fußballklubs wird das Weitstoßen als Einzelwettübung viel gepflegt. Die Ergebnisse, die dabei erzielt werden, bewegen sich meist zwischen 40 und 50 m. Stöße unter 40 m gelten als schlecht, während solche von 48 m und darüber als sehr gute anzusehen sind. Die beste mir bekannte deutsche Leistung, diejenige eines Leipziger Spielers, beträgt 52 m. Den weitesten Stoß überhaupt —  $57\frac{1}{4}$  m — hat ein Amerikaner ausgeführt. Die deutsche Wettturnordnung kennt das Fußballweitstoßen als Wettübung nicht; ein Bedürfnis für seine Einführung liegt zur Zeit auch nicht vor. Immerhin kann dessen Pflege allen Vereinen und Schulen, an denen eifrig Fußball gespielt wird, nur empfohlen werden, da die Spieler durch sie zur Einübung der namentlich für die Hinterleute so wichtigen langen Stöße veranlaßt werden.



## Das Stoßballweitwerfen.

Der Stoßball ist ein Schleuderball ohne Handriemen\*). Wo ein solcher Ball nicht vorhanden ist, kann statt seiner ein gewöhnlicher Schleuderball oder auch ein Fußball gebraucht werden. Die Art des Ausholens ist aus nebenstehender Abbildung ersichtlich. Wird ein Anlauf genommen, so ist dieser derselbe wie beim Kugelstoßen\* (vgl. S. 62). Beim Wurf wird der Ball mit gestrecktem Arme in einer fast wagerecht liegenden, nach vorn nur wenig ansteigenden Ebene vorwärts geführt. Die Hand drückt hierbei den Ball mit kräftiger Beugung gegen den Unterarm. Die Wurfweite richtet sich natürlich nach der Schwere des Balles. Ein Stoßball von  $1\frac{1}{2}$  kg Gewicht kann von kräftigen Leuten 25 m und weiter geworfen werden.



## Das Schlagballweitschlagen.

Das Schlagen des Balles ist neben dem Werfen und Fangen die wichtigste Fertigkeit, die sich der Turner an-

\*) Einige Firmen, wie z. B. Heinr. Meyer in Hagen i. Westf., fertigen Schleuderbälle mit abschnallbaren Riemen an, die sehr gut auch als Stoßbälle verwandt werden können.

eignen muß, wenn er das deutsche Schlagballspiel mit einiger Aussicht auf Erfolg betreiben will. Allerdings trifft dies für das Spiel mit Einschenker nicht in dem gleichen Grade zu wie für das Spiel ohne Einschenker, da bei jenem durch die Bestimmung, daß zu jeder Zeit gelaufen werden darf, das Schlagen in seinem Werte herabgedrückt wird. Für das Spiel ohne Einschenker sind sichere Schläger dagegen von der größten Bedeutung, weil hier das Laufen nur gestattet ist, wenn der Ball aus dem Male herausgeschlagen wurde, und weil — rasches und geschicktes Zusammenspiel der Fangpartei vorausgesetzt — ein Lauf selbst von überlegenen Spielern kaum anders ausgeführt werden kann, als nach einem sehr kräftigen und gut gezielten Schlage. Es ist aber eine große und nur durch viele Übung zu erlernende Kunst, den Ball mit einem runden Schlagholz von  $3\frac{1}{2}$  cm Durchmesser, wie die Regeln es vorschreiben, so zu treffen, daß er nicht nur sehr weit, jedenfalls ein tüchtiges Stück über das 40—50 m entfernte Laufmal hinaus, sondern unter Umständen auch innerhalb der erlaubten Grenzen schief, jedenfalls aber immer dahin fliegt, wo gerade kein Gegner zur Hand ist, um ihn zu fangen oder sofort zu ergreifen und dem am Laufmal aufgestellten Genossen zum Abwerfen des Läufers zuzusenden. Angesichts dieser Wichtigkeit eines sicheren Schlages und der großen Schwierigkeit seiner Erlernung liegt nun der Gedanke nahe, denselben zum Gegenstande besonderer Übung und, um sein Ansehen in den Augen der Spieler noch mehr zu heben, auch zum Gegenstande von Einzelwettkämpfen zu machen. Das erstere ist Vereinen, die Schlagball mit Eifer spielen, ja nichts Neues, das letztere jedoch ist meines Wissens bisher erst einmal, und zwar im vergangenen Herbst hier in Altona, geschehen. Es wäre aber gewiß sehr zu wünschen, daß das hier gegebene Beispiel recht bald und recht häufig auch anderwärts Nachahmung finden möchte. Natürlich werden auch solche Vereine, welche Schlagball mit Einschenker spielen, das Schlagen als Einzelwettübung immer

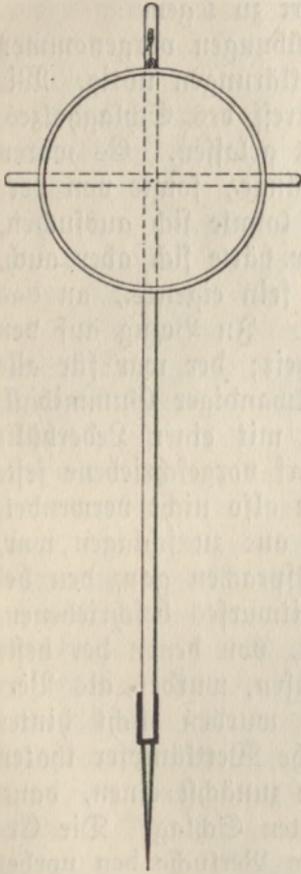
nur mit Selbsteinschenken betreiben können, denn es kann niemals zugelassen werden, daß jemand mit einem Gehülfen zu einem Wettkampfe antritt. Aber das ist ja auch ziemlich gleichgültig, denn auch diese Vereine werden Nutzen davon haben, sei es auch nur der, daß sie anfangen, auf kräftige Schläge mehr als bisher Wert zu legen.

Über die Art, wie solche Wettübungen vorgenommen werden sollten, sind keine langen Erklärungen nötig. Wir haben hier jedem Teilnehmer in betreff des Schlagholzes, das er benutzen wollte, volle Freiheit gelassen. Es waren Hölzer von 80, 90 und 100 cm Länge, sowie von verschiedener Schwere zur Stelle. Jeder konnte sich aussuchen, welches ihm am handlichsten war; er hätte sich aber auch, was allerdings von keinem geschah, sein eigenes, an das er gewöhnt war, mitbringen können. In Bezug auf den Ball herrschte selbstredend keine Freiheit; der war für alle Schläger derselbe, nämlich ein starkwandiger Gummiball, der mit Ruhhaaren umpolstert und mit einer Lederhülle umkleidet war. Der für den Weitwurf vorgeschriebene feste Lederball von 100 g Gewicht wurde also nicht verwendet. Die Bezeichnung der Stelle, von wo aus zu schlagen war, sowie das Messen der Schlagweite entsprachen ganz den bei Gelegenheit der Besprechung des Weitwurfes beschriebenen. Jeder Teilnehmer hatte drei Schläge, von denen der beste galt; Schläge, die den Ball nicht trafen, wurden als Versuche mitgezählt. Die drei Schläge wurden nicht hinter einander ausgeführt, sondern sämtliche Wettkämpfer thaten in der vorher festgesetzten Reihenfolge zunächst einen, dann den zweiten und schließlich den dritten Schlag. Die Ergebnisse entsprachen bei diesem ersten Versuche den vorher gehegten Erwartungen freilich noch nicht, denn Schläge von 60—65 m, wie sie damals erreicht wurden, sind auch für uns hier nichts Besonderes. Anderwärts sollen aber sogar schon Weiten bis zu 100 m erzielt worden sein.



## Das Zielwerfen mit dem kleinen Ball.

Das Zielwerfen mit dem kleinen Ball ist, wie so viele andere Übungen, erst in neuester Zeit bei turnerischen Wettkämpfen in Aufnahme gekommen, leider — das muß hinzugefügt werden — noch nicht so allgemein, wie es aus mehr als einem Grunde wohl wünschenswert wäre. Die Deutsche Wettturnordnung kennt es nicht; auch unter den neu vorgeschlagenen volkstümlichen Übungen fehlt es, doch ist immerhin die Hoffnung nicht ausgeschlossen, daß es nachträglich noch an Stelle des Zielwerfens mit der Lanze aufgenommen werde.



Soviele Weisen es nun giebt, wie das Ballwerfen eingeübt und erlernt werden kann, so schwierig ist es, eine Form für dasselbe zu finden, die allen an eine Wettübung zu stellenden Anforderungen entspricht. Eine Art, die sich hier in Altona bereits bei mehreren Gelegenheiten bewährt hat, ist die folgende: Wurfziel ist ein Reifen von 75 cm Durchmesser, ein sogenannter Trudelreifen, wie ihn die Kinder auf den Straßen zum Treiben benutzen. Der Reifen wird, damit leichter zu unterscheiden ist, ob der Ball hindurchgegangen ist oder nicht, vom Buchbinder mit dünnem, farbigen Papier überzogen, so daß er etwa das Aussehen eines der Reifen bekommt, durch welche die Kunstreiterinnen hindurchzuspringen pflegen. Um ihn aufhängen zu können, wird eine Öse von einem Bilderrahmen daran angebracht.

Als Träger der so hergestellten Scheibe dient eine hölzerne Stange mit starker eiserner Spitze, am einfachsten der eine Pfosten eines Fußballthores oder einer der Ständer, an denen man beim Faustballspiel die Leine befestigt. An den Ring, der sonst die Leine hält, wird mit einem Bindfaden der Reifen angebunden, nachdem man zuvor noch, um eine Drehung um den Ständer herum zu verhindern, eine dünne Latte von 1 m Länge 50 cm unterhalb des Halteringes mit zwei Nägeln festgeschlagen hat. Die Kosten eines solchen Apparats belaufen sich, wenn der Ständer vorhanden ist, auf 70 Pf.: 50 Pf. für den Reifen und 20 Pf. für das Überziehen mit Papier.

Auf den ersten Blick scheint es nun, daß es nicht allzu schwer sein könne, durch einen solchen,  $\frac{3}{4}$  m im Durchmesser großen Reifen aus einer Entfernung von 20 m — das ist die hier gebräuchliche — hindurchzuwerfen. Die Erfahrung hat indes gelehrt, daß selbst Leute, die beim Schlagballspiel den Ruf von sicheren Treffern genießen, bei dieser Übung vollständig abfallen, wenn sie dieselbe nicht auch noch dann und wann um ihrer selbst willen betrieben haben. Dies sollte darum niemand zu thun versäumen, der an einem Wettzielwerfen teilzunehmen beabsichtigt. Es braucht beim Üben ja nicht immer gerade der Reifen benutzt zu werden; ein Kreis von demselben Durchmesser, den man mit Kreide an eine Planke oder eine Mauer zeichnet, ein Reckständer oder irgend ein anderes nicht bewegliches Ziel thun im Grunde ganz dieselben Dienste. Nur an dem Abstände von 20 m sollte man, wenn irgend möglich, nicht rütteln, da der Wurf mit der Vergrößerung oder Verkleinerung desselben seinen Charakter ändert. Auch sollte man sich auf sanfte Bogenwürfe — natürlich keine Schodwürfe, die überhaupt unstatthaft sind — von vornherein nicht einlassen, wenn damit auch anfänglich von manchen leichter ein Treffer erzielt wird, sondern sollte gleich auf einen kräftigen Kernwurf bedacht sein. Damit nicht zu viel Zeit mit dem Zurückholen des Balles verloren geht, wählt

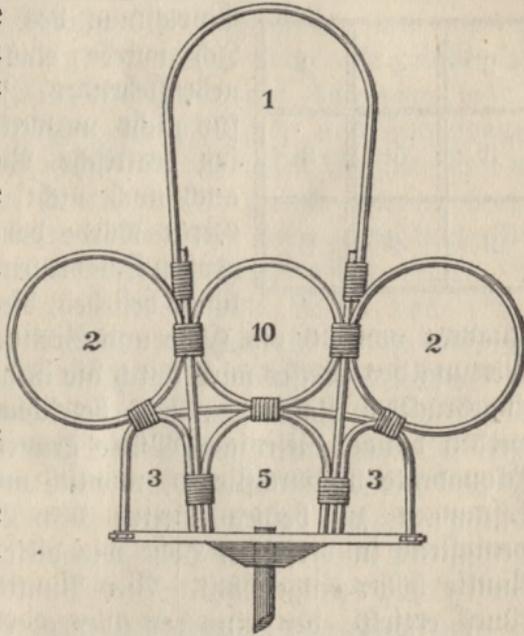
man beim Üben ein Ziel, von dem auch der fehlgeworfene Ball zurückprallt, oder stellt dasselbe vor einer Mauer oder Planke auf. Wenn dieses, wie bei Turnfesten, nicht möglich ist, müssen einige Knaben oder jüngere Turner hinter der Scheibe aufgestellt werden, um den Ball immer so rasch als möglich in die Hand des nächsten Werfers zu befördern.

Die Zahl der Würfe, die einem jeden Wettkämpfer bei dem Zielwerfen zu gestatten sind, darf naturgemäß keine allzu kleine sein, da sonst die Reihenfolge der Sieger zu schwer zu bestimmen ist. Wenn allen Werfern, wie bei den meisten übrigen volkstümlichen Übungen, nur zwei Versuche erlaubt wären, so würde ein endloses Stichwerfen zwischen denen, die einen oder zwei Treffer zu verzeichnen hätten, die unausbleibliche Folge sein. Man wird darum gut thun, die Zahl der Würfe auf fünf zu erhöhen. Auch dann wird es freilich ganz ohne Stichwerfen nicht abgehen; es wird jedoch in den meisten Fällen einfacher sein und vor allem gerechtere Ergebnisse liefern. Haben z. B. von 20 Bewerbern zwei fünf und vier vier Treffer erzielt, und es sollen fünf Sieger festgestellt werden, so werfen zunächst die beiden ersteren jeder noch einmal. Derjenige, der trifft, ist dann erster, der andere zweiter Sieger. Darauf werfen die vier letzteren noch einmal, wobei zwei treffen, die andern nicht. Bei einem neuen Versuche der beiden Besseren trifft nur einer und erwirbt dadurch den dritten Rang, dem andern die vierte Stelle überlassend. Auf dieselbe Weise wird durch ein Stichwerfen der beiden Übrigbleibenden unter sich der fünfte Sieger bestimmt. Wie man sieht, ist das Verfahren immer noch ziemlich umständlich; es läßt sich jedoch nicht gut anders einrichten. Die einzige Vereinfachung, die allenfalls empfohlen werden könnte, wäre die, daß alle diejenigen, welche in den beiden ersten der zulässigen fünf Versuche keinen Treffer erzielen, von der weiteren Teilnahme am Werfen ausgeschlossen würden.

Sehr viel einfacher gestaltet sich nun die Feststellung des Siegers bei Benutzung des Poppelreuterschen

Geräts, dessen Form aus der untenstehenden Zeichnung ersichtlich ist. Es ist aus Rohr hergestellt, 1,60 m hoch und mißt an seiner breitesten Stelle 1,50 m. Der innere Kreis (10) hat einen Durchmesser von 37 cm. Befestigt wird dasselbe auf einem Ständer mit schwerem eisernen Fuße oder auf einem tief in den Boden eingetriebenen Pfosten. Der Preis stellt sich ohne Ständer auf 8 Mark. Herstellerin ist die Turngerätfabrik von S. Meyer in Hagen in Westfalen.

Auch hierbei wird aus einem Abstände von 20 m geworfen. Die Treffer haben jedoch, je nachdem, durch welche Öffnung der Ball fliegt, verschiedenen Wert, und zwar gilt ein Wurf durch den mittelfsten Kreis 10, durch die übrigen Öffnungen 1, 2, 3 bezw. 5 Punkte, wie es in



der Abbildung angegeben ist. Es liegt auf der Hand, daß bei dieser Art des Zielwerfens, da die Zahl der Möglichkeiten eine größere ist, ein Stichwerfen sich weit seltener als notwendig erweisen wird, als bei der vorher beschriebenen einfachen Weise. Immerhin wird man sich auch hier auf nur zwei Versuche nicht beschränken dürfen, da sonst dem Zufall eine zu große Rolle zugewiesen würde. Es kann z. B. leicht vorkommen, daß ein mäßiger Werfer einen Preis davonträgt, bloß weil er das Glück gehabt hat, mit dem einen Wurf 10 zu werfen. Wenn dann ein anderer nicht durch denselben Kreis trifft, ist ihm die

Möglichkeit abgeschnitten, mit seinen beiden Würfeln seinen glücklichen Gegner zu überholen, selbst wenn dieser mit seinem zweiten Wurf einen Fehlwurf gethan haben sollte. Bei fünf Versuchen, die darum auch hier zu gestatten wären, würde ein Ausgleichen schon weit eher denkbar sein.

Die Mängel, die auch dann noch dieser Art des Zielwerfens anhaften, ließen sich vielleicht durch eine andere Einrichtung des Apparates beseitigen.

2	4	2
3	5	3
2	4	2

Ich würde eine Form wie die in nebenstehender Zeichnung dargestellte für nicht unzweckmäßig halten, wenn ich praktische Versuche damit bisher auch noch nicht gemacht habe. Das Gerät würde danach aus neun gleichgroßen Quadraten von je 30 cm Seitenlänge bestehen, die zusammen ein großes

Quadrat von 90 cm Höhe und Breite bilden würden. Die Wertung der Treffer wird durch die in die einzelnen Quadrate eingedruckten Zahlen näher bezeichnet. Am niedrigsten werden danach diejenigen Würfe gewertet, die durch die vier Eckquadrate hindurchfliegen, nämlich mit zwei Punkten. Die Öffnungen zu beiden Seiten des Centrum sind, weil wenigstens in derselben Höhe wie dieses liegend, mit einem Punkte höher eingeschätzt. Vier Punkte werden durch einen Wurf erzielt, der eins der über oder unter dem Centrum befindlichen Vierecke durchfliegt, weil ein lebendes Ziel, ein Mann, dadurch getroffen worden wäre, wenn auch nicht gerade an der vorgeschriebenen Stelle (vgl. die „Mannsbreite“ der Infanteriescheiben). Das Centrum wird mit fünf Punkten am höchsten, aber im Vergleich zu den anderen Vierecken doch nicht gerade übermäßig hoch gewertet. Und endlich wird aus Billigkeitsgründen ein Punkt demjenigen Werfer zuzuerkennen sein, dessen Ball den Rahmen des Gestells so trifft, daß er zurückspringt und zwischen dem Standort des Werfers und dem Ziele zu Boden fällt. Mir

scheint ein solches Gerät den billigerweise zu stellenden Anforderungen noch am meisten gerecht zu werden.

### Das Fußballzielstoßen.

Das Fußballzielstoßen ist eine bisher nur vereinzelt betriebene, für Fußballspieler darum aber nicht minder wertvolle Wettübung. Als das Ziel, auf das man losstößt, wird bald ein im Thore aufgehängter und festgespannter Reifen, bald das Fußballthor selbst, dessen Pfosten dann aber bis auf 1 oder  $1\frac{1}{2}$  m aneinander gerückt werden, benutzt. Ich empfehle die letztere Art, da diese eine vortreffliche Vorbereitung für einen sicheren Elfmeterstoß bildet. Bei den ersten Versuchen mag man eine Weite von  $1\frac{1}{2}$  m nehmen; später wird man dieselbe auf 1 m verringern können. Die Abstoßlinie ist 15 m vom Ziel entfernt; der Ball liegt, von dem Stoßenden selbst nach seinem Belieben zurechtgelegt, ruhig auf dem Boden, und zwar so, daß er die Linie nicht mehr berührt. Damit der Stoß dem Elfmeterstoß möglichst ähnlich wird, ist das Stoßen ohne Anlauf zu verbieten, dagegen das Stoßen mit der Fußspitze sowohl wie mit der Innenseite des Fußes zu gestatten. Der gestoßene Ball kann auf der Erde rollend und auch durch die Luft fliegend durchs Ziel gehen. Ein Berühren der Thorpfosten und selbst ein Abprallen von denselben macht den Stoß nicht ungültig, wenn der Ball nachher dann doch noch durch das Thor geht. Fünf Stöße sind zu gestatten, das Stichstoßen ist wie beim Zielwerfen mit dem kleinen Ball auszuführen. Auch bei dieser Übung sind ohne sorgfältiges Borüben günstige Erfolge nicht zu erreichen.

## Dem Tränieren.

Das Tränieren hat den Zweck, durch die Beseitigung des überflüssigen Fettes und die Verminderung der Wassermenge des Blutes das Gewicht des Körpers zu verringern und ihn zum Ertragen großer Anstrengungen zu befähigen. Man unterscheidet eine strengere und eine mildere Form desselben. Die erstere, bei der der Athlet seine ganze Lebensweise nach ihren Vorschriften einrichten muß, ist besonders in England und Amerika verbreitet. Mit ihrer Hülfe haben es die Sportsmänner dieser Länder erreicht, daß die Rekords, d. h. die höchsten Leistungen in den verschiedenen Übungen, die der athletische Sport betreibt, fast ausnahmslos von ihnen erzielt worden sind. Wir brauchen die Fremden um diese Erfolge nicht zu beneiden, denn mit dem Vorteil, den das strenge Tränieren unleugbar für gewisse Zwecke mit sich bringt, gehen bedeutsamere Nachteile stets Hand in Hand. Das scharfe Training hat nämlich die Folge, daß auch die Muskeln, soweit dieselben bei der Übung, für die man gerade traniert, nicht gebraucht werden, allmählich mehr und mehr dahinschwinden. Das ist dem sportsfreudigen Angelsachsen zwar ganz angenehm, denn dadurch wird er nur noch leichter und für den einen Zweck, den er im Auge hat, leistungsfähiger. Uns Deutschen aber, die wir mit Recht eine allseitige Durchbildung des ganzen Körpers als das höchste und letzte Ziel unserer Gymnastik ansehen, erscheint ein solches Beginnen unsinnig und verwerflich. Es kommt hinzu, daß zahlreichen jungen Leuten ihre Verhältnisse es gar nicht gestatten, sich einem strengen Training zu unterziehen. Wie kann z. B. ein junger Mann, der im Hause seiner Eltern lebt, alle Ratschläge befolgen, die allein in betreff der Mahlzeiten gegeben werden! Er muß eben essen, was ihm vorgesetzt wird, und kann nicht verlangen, daß sich die ganze Familie nach seinen augenblicklichen sportlichen Bedürfnissen richtet, oder daß für ihn etwas Besonderes zubereitet wird. Und endlich erfordert

das strenge Tränieren eine außerordentliche Selbstüberwindung, die manchen überhaupt nicht, anderen nur insoweit eigen ist, als es sich um ihren sportlichen Zweck handelt, die sie aber im Stiche läßt, sobald daneben auch ihre Berufspflichten in Frage kommen. Gerade auf diese letztere, häufig gemachte Erfahrung ist wohl die vielverbreitete Anschauung zurückzuführen, daß scharfes Tränieren eine Vernachlässigung oder gar Aufgabe der regelmäßigen Berufsgeschäfte notwendig nach sich ziehe. Bei vielen Berufen mag das richtig sein, in ihrer Allgemeinheit trifft diese Ansicht aber gewiß nicht zu. Immerhin wird man mit Rücksicht darauf, daß bei turnerischen Wettkämpfen unbedingt an dem Grundsatz festgehalten werden muß, den wohlhabenderen Turnern vor den minder begüterten keine Vorteile einzuräumen, dem § 13 der Wettturnordnung, welcher das Tränieren unter Aufgabe der Berufsgeschäfte ausdrücklich verbietet, nur zustimmen können. Ich führe den betreffenden Absatz hier vollständig an, um die vielfach gehegte, aber durchaus irrige Meinung zu widerlegen, als ob die Deutsche Turnerschaft das Tränieren überhaupt verböte. Er lautet:

„Bei der Anmeldung der Wettturner haben die Vereine die Versicherung abzugeben, daß die Betreffenden sich nicht unter Aufgabe ihrer Berufsgeschäfte eigens für die Wettübungen tränieren haben, — ohne diese Versicherung ist die Anmeldung ungültig.“

Die leichtere Form des Tränierens ist also den Turnern gestattet; thatsächlich kommt auch bei unsern deutschen Sportsleuten nur selten eine andere zur Anwendung. Worin besteht nun diese mildere Art? Zunächst in der Befolgung einiger allgemeiner Vorschriften für die Lebensweise: Man mache sich den Tag über möglichst viel Bewegung im Freien, des Abends gehe man nicht nach 11 Uhr zu Bett, schlafe in einem auch während der Nacht gut gelüfteten, aber nicht zugigen Zimmer und stehe etwa um 6 oder 7 Uhr spätestens wieder auf. Federbetten sind dem

Training nicht günstig. Die Kost sei einfach und nahrhaft, die Kleidung leicht und bequem; als Unterzeug ist leichtes Flanell zu empfehlen. Von besonderer Wichtigkeit ist die Bestimmung wegen des Trinkens. Man trinke so wenig wie möglich und namentlich nicht außerhalb der Mahlzeiten. Um den Durst zu beschwichtigen, der namentlich im Anfang recht lästig sein kann, tauche man die Hände in kaltes Wasser und wasche sich Gesicht und Hals kalt ab. Trockenheit des Mundes behebt man durch öfteres Ausspülen desselben. Geistige Getränke sind vor allen Dingen zu vermeiden. Ein einzelnes Glas Bier, hin und wieder einmal an einem Abend getrunken, wird zwar kaum viel Schaden stiften; das Überschwemmen des Magens mit Bier, wie es leider heutzutage so vielfach üblich ist, würde aber jeglichen Erfolg des Tränierens zu nichte machen. Als nicht minder verderblich gilt das Rauchen; der Tränierende sollte dies nicht nur selbst unterlassen, sondern er sollte sich auch nicht länger als durchaus nötig ist, in rauchigen Räumen aufhalten.

Das sind, wie man sieht, alles Anweisungen, die ein jeder einigermaßen gesunde Mensch sehr wohl befolgen kann, ja, deren Befolgung, ob er nun traniert oder nicht, seinem körperlichen Wohlbefinden stets zuträglich sein wird. Eine Entfettung und Entwässerung des Körpers in dem wünschenswerten Grade wird durch diese vernunftgemäße Lebensweise aber meist noch nicht erreicht. Dazu ist noch eine bestimmte Arbeit, die der Tränierende täglich zu leisten hat, nötig, eine Arbeit, die an Herz und Lunge ziemlich starke Anforderungen stellt und darum nur von solchen jungen Leuten auf sich genommen werden sollte, deren Atmungsorgane von dem Arzte für durchaus gesund und fehlerfrei erklärt worden sind. Die Arbeit besteht in einem täglich morgens und abends auszuführenden Dauerlauf von einer Viertelstunde. Nach Beendigung desselben gehe man so lange auf und ab, bis der Atem sich wieder beruhigt hat, und lege sich dann, in wollene Decken eingehüllt, eine kurze Zeit nieder, um

tüchtig zu schwitzen. Ohne sich nun erst wieder abzukühlen, nehme man ein Bad oder eine kalte Douche oder lasse sich, wenn man beides nicht haben kann, ein paar Eimer kalten Wassers über den Kopf gießen. Nach dem Bade reibe man seinen Körper mit einem möglichst rauhen Handtuch ganz trocken ab oder, was sich noch mehr empfiehlt, lasse dieses Geschäft durch einen Freund besorgen.

Das Tränieren muß, je nachdem der junge Athlet hager und sehnig ist oder zur Körperfülle hinneigt, kürzere oder längere Zeit fortgesetzt werden. Wer ein eifriger Turner ist und die oben gegebenen Vorschriften über die Lebensweise regelmäßig, wenn auch nicht immer in ihrer ganzen Strenge, beobachtet, wird zumeist mit wenigen Wochen und, wenn seine Berufsgeschäfte oder andere Umstände es nicht anders zulassen, allenfalls auch mit einem Teile der täglichen Tränierarbeit auskommen können. Da das Laufen und Schwitzen am frühen Morgen manchen unlustig zur Berufsarbeit macht, so unterläßt man es am besten und begnügt sich mit einer kräftigen kalten Abreibung und einem kurzen Spaziergange. Am Abend werden die meisten schon eher ihren Lauf ausführen und auch ein Bad daran anschließen können. Das ist immerhin schon viel wert. Ratsam ist dann aber, den Weg zur Badeanstalt gemächlichen Schrittes zurückzulegen, da es schädlich ist, ins Wasser zu gehen, ehe die Atemzüge wieder ruhig geworden sind. Daß man an die Stelle des Dauerlaufs auch diejenigen Schnelllaufübungen, um deren willen man gerade traniert, oder auch ein Spiel setzen kann, ist selbstverständlich; die Hauptsache ist, daß man sich tüchtig zum Schwitzen bringt. Ein maßvolles Tränieren — mit diesem keizerischen Ausspruche schließe ich meine kleine Arbeit — kann jedem Turner, der sich für einen Wettkampf vorbereitet, nur aufs wärmste empfohlen werden.



KOLEKCJA  
SWF UJ

80874

57 Abbildungen. 2 Mk., geb. 2 $\frac{1}{2}$  Mk.

**Möller, Der Vorturner.** Wegweiser für Turnwart  
und Vorturner mit einer Übungsverteilung für drei Turnstufen.  
Von Karl Möller. Gau- und Vereinsturnwart. 1897. 12<sup>o</sup>.  
142 S. mit 4 Abbildungen. 1 Mk. 30 Pf.

Neu.

### Schettler, Turnschule.

für Mädchen. I. Teil. Stufe 1—3 (vom 8.—11. [10.—12.] Lebens-  
jahre). 8. Aufl., umgearb., vermehrt und mit 72 Lehrbeispielen  
versehen von M. Schettler in Chemnitz. 8<sup>o</sup>. VIII, 291 S.  
Mit 97 Abbildungen. 3 Mk.

8. Aufl.

für Mädchen. II. Teil. Stufe 4 u. 5 (vom 12.—14. [13.—15.]  
Lebensjahre). 7. Aufl., besorgt von M. Schettler. 1895. 8<sup>o</sup>.  
VIII, 202 S. Mit 78 Abbild. 2 Mk. 80 Pf.

7. Aufl.

für Knaben. I. Teil. Stufe 1—3 (9.—11. Lebensjahr). 5. Aufl.,  
umgearb., vermehrt und mit 72 Lehrbeispielen versehen von  
M. Schettler. 1895. 8<sup>o</sup>. VIII, 248 S. Mit 109 Abbild. 3 Mk.

5. Aufl.

für Knaben. II. Teil. Stufe 4 u. 5 (12.—15. Lebensjahr).  
2. Aufl. 1883. 8<sup>o</sup>. VI, 158 S. Mit 97 Abbild. 2 Mk.

2. Aufl.

Turnspiele für Knaben und Mädchen. III. Teil der Turn-  
schule. 6. Aufl.

6. Aufl.

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800045675

Sch

liche  
des  
80.

hem Körper-  
Physiologie  
Bonn. 1893.

Außerden

sämtliche Schri  
spiele und an  
führliche Verze

in Leipzig  
d Jugend-  
rlange ans-