

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol


Der Turnunterricht entwickelt aus den natürlichen Bewegungsformen

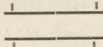
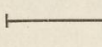
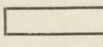
Eckardt, Fritz

Dresden, 1913

Abkürzungen, Verweisungen, Inhalt

Abkürzungen, Verweisungen, Inhalt.

Außer den in Turnbüchern üblichen Abkürzungen, wie l. (links) und r. (rechts), vorw. (vorwärts), rückw. (rückwärts) und seitw. (seitwärts), vorl. (vorlings) und rückl. (rücklings) sind nur allgemein verständliche Abkürzungen angewendet. Die Turner und ihre Stellung sind in üblicher Weise durch  dargestellt. Geräte und Aufstellung am Gerät sind schematisch gegeben und zwar (vergl. S. 214):

 Barren,  Reck,  Kästen,  Bock.

Die angewendeten methodischen Kunstausdrücke sind nur einmal erklärt und zumeist im theoretischen Teil nachzuschlagen, z. B.:

Besondere Vorübung S. 184	Punktmethode S. 205
In einem Zuge S. 193	Markierte Bewegung S. 184
Kampfaufstellung S. 4	Steigerung der Leistung S. 188
Kraftübung S. 186	Veränderung der Form S. 189
Lebende Unterstüzung S. 16	Übungsaufbau S. 186
Mindestleistung S. 187	Vorprobe S. 185

Mit A, B, C sind die einzelnen Teile der Übung, siehe S. 187, oder die Aufgaben der aufsteigenden Abteilungen, siehe S. 189, bezeichnet; mit a, b, c dasjenige, was bei der Übung besonders zu beachten ist, siehe S. 187; mit 1! 2! 3! die einzelnen Zeiten der Übungsfolge, siehe S. 193. Bilder, auf denen die falsche Haltung dargestellt ist, sind mit F. bezeichnet.

Praktischer Teil.

	Seite
1. Ordnungsübungen	1
Allgemeine S. 2 — Militärische (Exerzieren) S. 7 — Für das Frauenturnen S. 8.	
2. Frei- und Haltungsübungen	9
Vorübungen S. 10 — Nachahmung von Lebensformen S. 10 — Stehen S. 11 — Elemente S. 12 — Geschlossene Formen S. 15 — Tagesübungen S. 17.	
Atemüb. S. 18 — Halsüb. S. 21 — Armüb. S. 21 — Brustüb. S. 22 — Rückenüb. S. 23 — Gleichgewichtsüb. S. 25 — Rumpfüb. S. 26 — Flankenüb. S. 27 — Bauchüb. S. 28 — Sprung S. 29 — Gehen und Laufen S. 30.	
3. Gehen	30
Turnerischer Gang S. 31 — Dauer- und Eilgehen S. 33 — Exerziermarsch S. 34 — Gang- und Hüpfarten für das Frauenturnen S. 35.	
4. Hang	36
Hangstand u. Liegehang S. 37 — Drehung um die Breite S. 40 — Durch Hang zum Stütz S. 45 — Keiner Hang S. 48 — Aus Streckhang zum Stütz S. 50 — Schwingen S. 52 — Hangeln S. 54.	

5. **Heben und Tragen** 56
 Von Geräten S. 57 — Von Personen (Krankentransport)
 S. 58 — Gesellschaftsüb. S. 59 — Spielformen S. 61 —
 Stabheben S. 62 — Stabüb. für das Frauenturnen S. 63
 — Gewichtheben S. 63.
- 6a. **Klettern** 64
 An Tau oder an einer Stange S. 65 — An 2 Stangen S. 67.
- 6b. **Klimmen** 67
 An versch. Geräten S. 68 — An der Kletterwand S. 68.
7. **Laufen** 69
 Turnerischer Lauf S. 70 — Im langen Schwingseil S. 70
 — Lauffspiele S. 71 — Dauerlauf S. 73 — Schnelllauf
 S. 73 — Hindernislauf S. 78.
8. **Niederwerfen** (Aufspringen, Setzen, Legen, Kriechen) . . . 80
9. **Ringern** 81
 Um Gegenstand S. 83 — Um Griff S. 83 — Im Kreis
 S. 84 — Zum Wurf S. 84.
10. **Schweben** (Schwebegehen) 85
 Auf Geräten S. 85 — Auf Schnee und Eis (Glitschen) S. 87.
11. **Springen** 87
 Tief sprung S. 88 — Hochsprung S. 91 — (Sturmsprung
 S. 94) — Weitsprung S. 95 — (Hochweitsprung S. 98 —
 Mehrfache Sprünge S. 99 — Dreisprung S. 100) — Stab-
 sprung S. 100 — Unterbrochene Sprünge (Aufsprünge und
 Niedersprünge) S. 104 — Stützsprünge S. 108.
12. **Steigen** 112
 Auf Treppe S. 112 — An der Leiter S. 113 — Gesell-
 schäftsüb. S. 114.
13. **Stoßen und Schlagen** 114
 Schulformen S. 114 — Hinfkampfs S. 115 — Ball schlagen
 S. 115 — Trockenschwimmen S. 118 — Faustkampfs S. 121.
14. **Stütz** 122
 Liegestütz S. 123 — Drehung um die Breite S. 125 —
 Aufstütz S. 128 — (Sitzwechsel S. 130 — Überschwünge
 S. 131) — Keiner Stütz S. 133 — Stützel S. 136.
15. **Werfen** (und Fangen) 137
 Schockwurf S. 139 — Schwingwurf S. 143 — (Ball-
 schleudern S. 145) — Stoßwurf S. 146 — Zielwurf S. 149
 — (Schneeballwerfen S. 152).
16. **Ziehen und Schieben** 155
 Spielformen S. 156 — Tauziehen S. 157 — Zu Paaren S. 158.

Theoretischer Teil.		Seite
Einleitung: Schrifttum der Leibesübungen (Geschichtsabriß)	161	161
(Period. Literatur S. 166 — Amtliche Verordnungen S. 167)		
I. Physiologische Grundlagen des Turnunterrichts	167	167
Lehrstoff	167	167
Natürliche Bewegung S. 167 — Wirkung derselben S. 167 —		
Gymnastik S. 167 — Mittel des Turnens S. 168 — Schul-		
formen S. 169 — Lebensformen S. 170 — Grundsätze für		
Auswahl S. 171 — Schularten und Altersklassen (Mädchen-		
turnen) S. 172 — Systeme S. 173 — Einteilung S. 173.		
II. Psychologische Grundlagen des Turnunterrichts	175	175
Turnfreudigkeit und Turneifer	175	175
Aufgabe S. 175 — Leistung des Turners S. 176 — Dauer der		
Üb. S. 176 — Übungsgelegenheit S. 176 — Variation S. 177 —		
Gefühlsleben S. 177 — Geistige Mitarbeit S. 177 — Zensur		
S. 178 — Jahresabluß S. 179 (Turnprüfung S. 179		
— Schauturnen S. 179) — Leistungsstatistik S. 179 —		
Spiel S. 180 — Wettkampf S. 182.		
III. Methodische Grundlagen des Turnunterrichts	183	183
Unterrichtsgang	183	183
1. Stufe: Vorüb. S. 184 (Besondere Vorüb. S. 184 —		
Vorprobe S. 185) — 2. Stufe: Äußere Vorbereitung S. 185 —		
3. Stufe: Einüb. S. 186 (Mindestleistung S. 187 — Prüfung		
S. 188) — 4. Stufe: Steigerung S. 188 — 5. Stufe: Höchst-		
leistung S. 189.		
Unterrichtsformen	190	190
Beschäftigung S. 190 — Leitung S. 191 — Verwendung		
der Geräte S. 192. — Ausführung der Übung S. 193.		
Befehl u. Turnsprache S. 193. — Übungsbeispiele S. 194.		
IV. Turnstunde	206	206
Einteilung S. 206 — Hauptpflicht S. 207 — Hilfegeben		
S. 208 — Erste Hilfeleistung S. 209 — Dispensation S. 209 —		
Lage der Turnstunde S. 209 — Disziplin S. 210 — Turn-		
lehrer S. 211.		
V. Turnstätte und Turnkleidung	212	212
Platz S. 212 — Halle S. 212 — Geräte S. 213 — Turn-		
kleidung S. 215.		
VI. Sonstige Maßnahmen für körperliche Ertüchtigung	216	216
VII. Lehrplan	219	219
Für Gymnasium, Oberrealschule, Realschule u. Volksschule	220	220
Für die einfache Volksschule	222	222
Für die Lehrerseminare	222	222
Für die Vorstufe und für Mädchen	224	224