universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

# Der Turnunterricht entwickelt aus den natürlichen Bewegungsformen

**Eckardt, Fritz**

**Dresden, 1913**

Praktischer Teil

urn:nbn:at:at-ubi:2-4426

Praktischer Teil.

# 1. Ordnungsübungen

„sind nicht Selbstzweck“ (Anl.), sondern dienen dazu, rasch Ordnung der Turnerschar bei Aufstellung, Einteilung, Platz- und Gerätewechsel herbeizuführen. Die Aufstellungen sind für rasches Zurechtfinden und Anstelligkeit von Bedeutung, können daher etwas ausgiebiger betrieben werden und sind fest einzuüben. Die militärischen Ordnungsübungen sollen den Unterschied zwischen Schul- bzw. Vereinsturnen und Exerzieren zeigen und damit den späteren Rekruten die Einführung in den Dienst erleichtern. Vor allem sollen sie ein gewisses Interesse für militärische Dinge erwecken, doch dürfen sie nicht zu weit ausgedehnt werden. An Stelle dieser Übungen tritt im Mädchen- und Frauenturnen eine beschränkte Auswahl von Formen, die in Tanzschritten und Hüpfweisen ausgeführt, reigenartige Zusammenstellungen ergeben. — Die Ordnungsübungen werden nicht der Reihe nach eingeübt, sondern wenn man sie gerade braucht, also zumeist im 1. Turnjahr. Sie werden nicht von Zeit zu Zeit besonders wiederholt, sondern gleich dann, wenn sie bei Verwendung nicht befriedigend ausfallen. Sie werden immer in der gleichen Weise ausgeführt, also mit derselben Schrittzahl, in derselben Bewegungsart und zwar durchgehends mit Gehen oder Laufen, und sofern nicht anders befohlen, am gleichen Orte. Wo verschiedene Formen und Ausführungsarten gleich empfehlenswert sind, haben wir uns für diejenigen entschlossen, die in Preußen vorgeschrieben sind und die gleichzeitig „die Grundlagen für die militärischen Ordnungsübungen enthalten“.

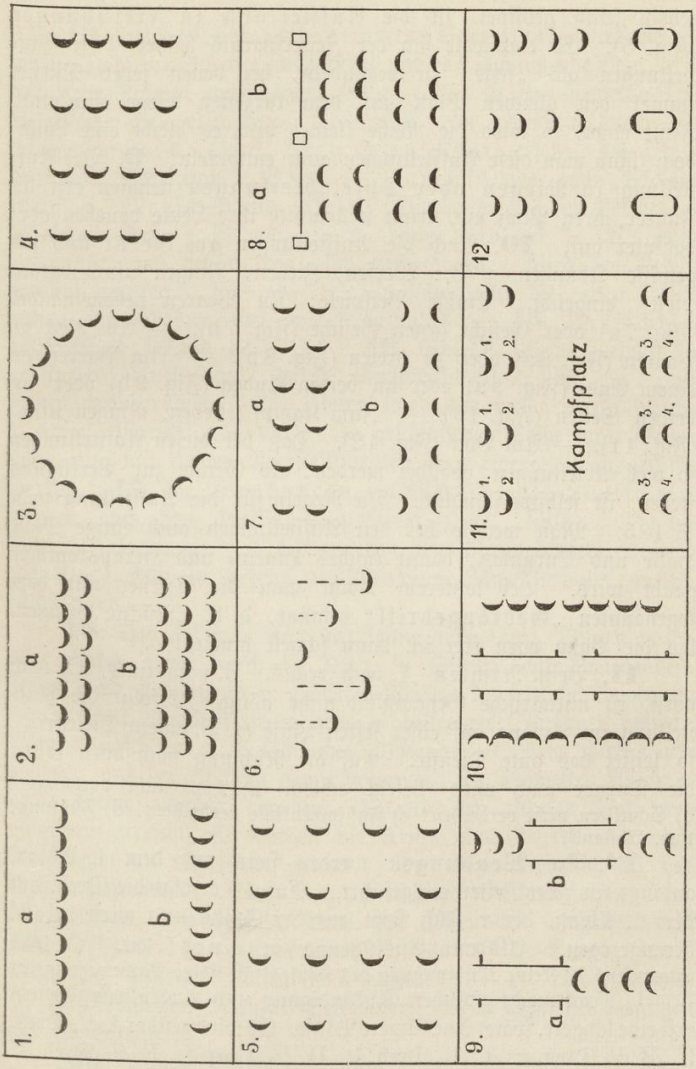
Ehe der eigentliche Turnunterricht beginnen kann, ist wenigstens bei jüngeren Turnern die **Einrichtung der Abteilung** nötig: a) Die Körpergröße jedes einzelnen wird (in Strümpfen) am Meßapparat festgestellt. b) Die Stirnreihe wird nach der Größenfolge gebildet. Die Dispensierten werden ausgeschieden.

Jeder Turner erhält seine Nummer. An den r. Flügel stellt man ein oder zwei geschickte und findige Leute, auch wenn sie nicht die längsten sind. c) Die Plätze in der Kleiderablage, im Wertsachen- und Schuhschrank werden nach dieser Nummer angewiesen. d) Die Schließer für Wertsachen- und Schuhschrank, die Aufsichtsführenden an der Abstreichvorrichtung, die Fensteröffner usw. werden für das ganze Jahr bestimmt. Dabei sind die nötigen Regeln über Abstreichen, Ablegen der Oberkleider, Entleerung der Taschen, Wertsachen usw. zu geben. Die Meldungen einzelner über fehlende Turnschuhe, Unwohlsein usw. erfolgen in jeder Turnstunde nach dem Antreten. e) Der Führer des Turnbuches, in das die Gerätfolge beim Kürturnen, die Ergebnisse des Spiels usw. eingetragen werden, wird ernannt. Das Buch wird im Schuhschranke aufbewahrt, damit es zur Hand ist, auch wenn der Buchführer fehlen sollte.

## I. Allgemeine Ordnungsübungen.

**1.** Das Antreten*) erfolgt in Stirnreihe (Fig. 1a) bei Abteilungen über 24 Mann in zwei Gliedern (Fig. 2 a). Vergl. Übung 4. Jeder merkt seinen Platz nicht nur nach dem Nachbar, sondern auch nach einem Merkmal des Raumes (Säule, Fenster, Baum usw.). Auch muß jeder seinen Abstand vom r. Flügelmann richtig abschätzen lernen. Fühlung! d. i. leichtes Berühren der Ellenbogen. **2.** Wegtreten wird mit $^1/_2$ Drehung l. und leichtem Stampf ausgeführt. **3.** Stillstehen und Rühren. Letzteres wird nicht ruckhaft ausgeführt. **4.** Aufstellung A. in zwei Reihen (Fig. 2a), B. drei Reihen (Fig. 2b), C. vier Reihen. Dabei stehen die Reihen der kleineren Leute vorn. Im Anfang wird nach jeder Aufstellung das Richten befohlen, später hat jeder ohne Befehl Richtung zu nehmen. **5.** Soll an anderem als dem gewöhnten Orte angetreten werden, so wird zunächst der r. Flügelmann aufgerufen. Er stellt sich dem Leiter gegenüber, 3 Schritt entfernt, auf. Nun treten die andern entsprechend an. **6.** Im Kreise (Fig. 3) steht der größte neben dem kleinsten. **7.** Die Marschordnung (Fig. 4) ist die Aufstellung in Viererreihen hintereinander. **8.** Die gleiche Aufstellung,

*) Über den Befehl siehe Seite 193.


1.
a
b
2.
a
b
3.
4.
5.
6.
7.
a
b
8.
a
b
9.
a
b
10.
11.
1.
2
1.
2
Kampfplatz
3.
4.
3.
4.
12

jedoch seitw. geöffnet, ist die Aufstellung zu Freiübungen (Fig. 5). Es empfiehlt sich der Zeitersparnis halber, diese Aufstellungen als „feste“ zu behandeln, bei denen jeder Turner immer den gleichen Platz auf dem kürzesten Wege einnimmt. Fehlt einer, so wird die Reihe kleiner bzw. es bleibt eine Lücke; doch kann man diese Aufstellungen auch entwickeln. **9.** Bei Aufstellung in Riegen oder Spielabteilungen nehmen erst die Führer ihren Platz ein, dann stellen sich ihre Leute daneben oder dahinter auf. **10.** Auch die Aufstellungen am Gerät und für gewisse Übungen, z. B.: Werfen, Ziehen, Ringen usw. werden „fest“ eingeübt. Einige Beispiele: Zu Paaren nebeneinander (Fig. 7a) oder Gesicht gegen Gesicht (Fig. 7b). — Am Reck zu Paaren (Fig. 8a) oder zu dreien (Fig. 8b). — Am Barren an einem Ende (Fig. 9a) oder an beiden Enden (Fig. 9b) oder auf beiden Seiten (Fig. 10). — Zum Kampf (Ziehen, Ringen usw.) (Fig. 11). — Am Bock (Fig. 12). Daß bei diesen Aufstellungen so viel Abteilungen gebildet werden, als Geräte zur Verfügung stehen, ist selbstverständlich. Die Regeln für die Aufstellung siehe S 185. Man wechsle bei den Aufstellungen auch einige Male Halle und Turnplatz, damit rasches Hinein- und Herauskommen geübt wird. Bei letzterem macht man die Turner mit dem sogenannten „Gedrängedrill“ bekannt, d. h. „Rückw. drängen, bis die Bahn vorn frei ist, dann schnell hinaus!“

**11.** Beim Richten A. nach rechts, B. nach links, C. nach vorn, ist militärische Genauigkeit nicht nötig. Erfolgt die Aufstellung im Anfang auf einer festen Linie (z. B. einem Dielenritz), so leistet das gute Dienste. Auf die Richtung nach vorn sollen die Turner auch ohne Befehl achten. a) Kopf nicht vorhängen! b) Schultern nicht verdrehen! c) Fußspitzenlinie beobachten! d) Fühlung! bzw. Abstand!

**12.** Die Wendungen werden stets auf dem l. Absatz, anfangs in zwei Zeiten ausgeführt. Auf 1! erfolgt die Dreh. auf dem l. Absatz, der r. Fuß steht auf der Spitze und wird bei 2! herangezogen. Alsdann Ausführung in einer Zeit. a) Kein Stampfen! b) Keine Mitbewegung des Kopfes! c) Keine Mitbewegung der Arme! Man macht zwischen Ankündigung und Ausführungsbefehl erst eine längere, später eine kürzere Pause. Es wird geübt: A. $^1/_4$ Dreh. l. B. $^1/_4$ Dreh. r. C. $^1/_2$ Dreh. l. D. $^1/_8$ Dreh. l. E. $^1/_8$ Dreh. r.

**13.** Beim Gehen in bestimmter Schrittzahl wird die befohlene Zahl der Schritte ausgeführt und das schwingende Bein kurz, doch ohne Stampf nachgezogen. Gehen rückw. ist eine bequeme Art, die Reihe zu verschieben, wird aber von manchen durch die militärische Form: Kehrt! Vorw. Gehen! Kehrt! ersetzt. **14.** Ohne bestimmte Schrittzahl „Vorw. — Marsch!" oder auch „Abteilung — Marsch!" und „Halt!" Hierbei erfolgt der Befehl auf beliebigen Fuß, z. B. auf den r., dann wird der l. Tritt noch ausgeführt und der r. Fuß rasch nachgezogen. Wird der Befehl gedehnt gerufen: „Ha — a — lt!" so sollen nur die ersten sofort halten, die übrigen aber vorher ausschließen. **15.** Laufschritt entsprechend Übung 13 u. 14. **16.** Gehen seitw. erfolgt in geöffneter Aufstellung durch Nachstellschritte, die je zwei Zeiten beanspruchen. Die Übung wird von vielen ersetzt durch: l. — um! Marsch! r. — um! In geschlossener Reihe kann Gehen seitw. nur mit kleinen Nachstellschritten in je einer Zeit ausgeführt werden. **17.** Bei Wendungen im Marsch oder Laufschritt werden nach dem Ankündigungsbefehl (z. B. „links . . .!") die Schritte „eingezogen", damit auf den Ausführungsbefehl („um!" auf den l. Fuß zu geben) die Wendung ohne Vorfallen ausgeführt wird.

**18.** Das Öffnen wird nur seitw. ausgeführt. Öffnen vorw. oder rückw. wird durch 1/4 Dreh. in Öffnen seitw. verwandelt. Dabei wird, wenigstens in größeren Reihen, die seitliche Bewegung durch kleine Nachstellschritte oder in beliebiger Schrittart bewirkt. Man unterscheidet: A. Einfachen Abstand: ein Arm wird seitw. gehoben und der Abstand damit bemessen. B. Doppelten Abstand: beide Arme werden gehoben. Sobald der richtige Platz vom einzelnen erreicht ist, werden die Arme ohne Befehl und ohne Anschlagen an die Seite gesenkt. Die Gegenbewegung ist das Schließen seitw. Auch nach vorn wird „aufgeschlossen" und zwar soweit, daß bei 1/4 Dreh. die Stirnreihe hergestellt ist. **19.** Öffnen der Viererreihe erfolgt: 1! 2! Nachstellschritt seitw. der äußeren Rotten nach außen. 3! 4! Wiederholung. 5! 6! Desgleichen Nachstellschritt aller. Beim Schließen beginnen alle gleichzeitig.

**20.** Manche Übungen werden durch bestimmte Fassungen erleichtert. Die wichtigsten sind: A. Hand in Hand. B. Arm

in Arm. C. Armverschränken, zweckmäßiger hinter dem Rücken als vor dem Leib ausgeführt. D. Auflegen der Hände auf die Schultern des Vorder- oder des Nebenmannes. Im Frauen- und Mädchenturnen kommt noch eine Reihe Tanzfassungen hinzu.

**21.** Die Reihungen werden durch Abzählen in der Stirnreihe eingeleitet. Der einzelne wendet dabei dem l. Nachbar das Gesicht zu. Bei jüngeren Turnern zählt der Leiter selbst ab. **22.** Nebenreihen (Fig. 13) erfolgt stets neben den Ersten. **23.** Zur Rückbildung der Linie benutzt man Hinterreihen, mit entschiedener $^3/_8$ Wendung beginnend. Vorreihen wird im allgemeinen nicht ausgeführt, dafür: r.—um! Nebenreihen l.! l—um! Bei den Reihungen nach r. wird mit dem r. Fuße angetreten.

13.

14.

15.

**24.** In gleicher Weise wird die Schwenkung (Fig. 14) behandelt, nämlich zumeist nur als $^1/_4$ Schwenkung vorw. l. oder r. oder — noch klarer — um den l. oder r. Führer. Statt der Schwenkung rückw. nimmt man: Kehrt! Schwenkung vorw.! Kehrt! **25.** Die Hakenschwenkung besteht darin, daß im Marsch nicht alle Reihen zugleich, sondern nacheinander und an derselben Stelle schwenken (Fig. 15). **26.** Reihen und Schwenken kann auch mit gleichzeitigem Öffnen verbunden werden. Beim Schwenken wird stets l. angetreten.

Zur Entwicklung von Aufstellungen aus der Stirnreihe verwendet man die erlernten Ordnungsübungen. Die Anleitung unterscheidet dabei „geschlossene“ und „offene“ Aufstellungen. **27.** Der „Zug“ wird gebildet: Abzählen zu Zweien! Hinterreihen der Zweiten! Aufschließen nach r.! **28.** Kreis in abgestufter Größenfolge: Abzählen zu Zweien! Die Zweiten (etwa) 8 Schritt vorw. und Kehrt! Hände fassen und auf den Flügeln zusammenschließen! **29.** Aufstellung zu

Freiübungen: Abzählen zu Vieren! A. R.—um! Nebenreihen! Öffnen! B. 1/4 Schwenkung um den r. Führer! Öffnen! C. Das Öffnen gleich mit dem Reihen oder Schwenken verbunden. Das Einrücken fordert die Anl. so: A. Kehrt! Schließen, 1/4 Schwenkung! Kehrt! oder B. Hinterreihen! **30.** Noch einfacher und bei engem Raum verwendbarer ist die Staffelung (Fig. 6): Abzählen zu Vieren bzw. zu Zweien oder Dreien! Staffeln A. zu 1 Schritt, B. 2 Schritt, C. 3 Schritt Abstand. Das Einrücken fordert die Anl. so: Kehrt! Gehen vorw.! Kehrt!

## II. **Militärische Ordnungsübungen** (Exerzieren).

Auszuwählen ist nur das, was sich mit einer Mannschaft in Klassenstärke ausführen läßt, also etwa die Übungen des Zugs. Die Übung darf nicht in Soldatenspielerei ausarten, deshalb unterbleibt die Aufstellung von Offizieren, das markierte Laden, Zielen usw., wenngleich der Eisenstab sonst an Stelle des Gewehrs tritt.

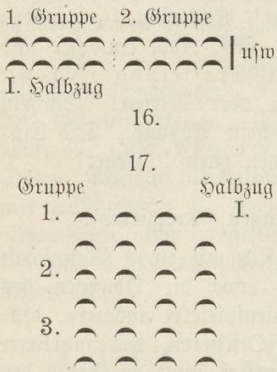
Die Art der Ausführung dürfte dem Leiter aus seiner Dienstzeit bekannt sein, andernfalls ist in das Ex.-R. f. d. Inf. (Mittler & Sohn, Berlin 1906) unter der angefügten Nummer Einblick zu nehmen.

In einem Gliede ohne Gewehr: **31.** Stillgestanden! (15). **32.** Rührt Euch! (17). **33.** Abteilung — Marsch! (19). **34.** Im Gleichschritt — Marsch! Im Gleichschritt: Achtung! (21). **35.** Ohne Tritt! Tritt gefaßt! (22). **36.** Abteilung — Halt! (23). **37.** Laufschritt — Marsch! Marsch! Im — Schritt! (24). **38.** Marsch! Marsch! Abteilung — Halt! (25). **39.** Rechts (links) — um! (26). **40.** Ganze Abteilung — Kehrt! (27). Im Marsch: **41.** Rechts (links) — um. Halbrechts (halblinks) — Marsch! (28). **42.** Ganze Abteilung — Kehrt! (29).

In einem Gliede mit Gewehr: **43.** Marsch mit Gewehr über! (60). **44.** Laufschritt — Marsch! Marsch! Im — Schritt! Abteilung — Halt! (61). **45.** Zum Sturm Gewehr — rechts! (65). **46.** Fällt das — Gewehr! (66).

In Kompagnie, wobei die Abteilung den 1. Zug darstellt, (in der Regel mit Gewehr) wird geübt:

**47.** Aufstellung und Einteilung des Zugs (Fig. 16) (83). **48.** Gruppenkolonne (90) bzw. Marschkolonne (Fig. 17) (91). **49.** Richtung und Fühlung (94). **50.** Rührt Euch! (97). **51.** Richt Euch! Die Augen — links! Richt Euch! Augen gerade — aus! (98). **52.** Kompagnie — Marsch! Kompagnie — Halt! (112). **53.** Marsch halbseitwärts (117). **54.** In Gruppen links (rechts) marschiert auf — Marsch! (Marsch! Marsch!) (133). **55.** In Reihen gesetzt rechts (links) — um! (135). **56.** Rechts (links) schwenkt — Marsch! (Marsch! Marsch!) Halt! oder Gerade — aus! (136). Mit Gruppen rechts (links) schwenkt — Marsch! Halt! oder Gerade — aus! (138).




## III. Besondere Ordnungsübungen für das Frauenturnen.

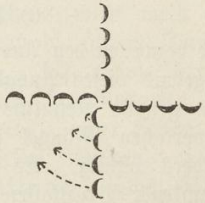
Über Zweck und Ausdehnung des Betriebs siehe S. 172. Die Übungen können zu Tänzen und zu reigenartigen Verbindungen benutzt werden, die um so wertvoller sind, je weniger sie das Gedächtnis anstrengen, und je mehr sie Erfindungs- und Kombinationsgabe der Turnerinnen entwickeln. Die Bücher von Minna Radczwill und von Gertrud Meyer, sämtlich bei Teubner, werden gute Vorbilder geben. Auch ist es für den Leiter des Frauen- und Mädchenturnens wichtig, sich mit den Bestrebungen der Duncanschule, der rhythmischen Gymnastik Dalcroze's, den Systemen Kallmeyer usw. bekannt zu machen, wenngleich für die Mimik im Schulturnen kaum Zeit bleiben dürfte, ohne die Hauptaufgaben zu vernachlässigen. Einige der folg. Üb. werden auch vielfach noch jetzt im Knabenturnen verwendet.

**57.** Wird das einfache Vorwärtsgehen immer nach etwa 4 Zeiten mit 1/4 Drehung gleicher Art, also z. B. immer mit l. — um! verbunden, so ergibt das ein Gehen im Viereck. **58.** Vier Schritt vorw.! Kehrt! vier Schritt vorw.! und diese Übung nochmals nach entgegengesetzter Richtung ergibt: Vor und zurück auf gleicher Linie. **59.** Diese Übung nach je 8 Zeiten mit l. — um

verbunden ergibt Gehen im Kreuz. **60.** Drei Schritt seitw., der 2. u. 3. Schritt mit 1/2 Dreh. in gleicher Richtung (nach l. immer l. Schulter zurück) verbunden und Schlußtritt, ergibt das Schrittzwirbeln.

Übungen des Paares: **61.** Unterwinden: )( mit Fassung der l. Hand. Nun führt eine Turnerin oder auch beide 1/1 Drehung (an Ort) aus, so daß man unter dem gehobenen Arm hindurch schlüpfen muß. **62.** Bleibt die Erste am Ort, während die Zweite um sie herumgeht zum Ausgangspunkte zurück, so entsteht Umkreisen. Desgl. mit Fassung, dabei führt die Erste 1/1 Drehung aus oder hält die gefaßte Hand hoch. **63.** Beschreiben beide einen Kreis um die gleiche Achse, so haben wir das Rad, d. i. 1/1 Schwenkung um die Mitte. **64.** Das halbe Rad ist nur eine 1/2 Schwenkung dieser Art. **65.** Meist wird dann die Fassung gelöst, mit der andern Hand die Hand der entgegenkommenden nächsten Nachbarin gefaßt und mit dieser das halbe Rad in entgegengesetzter Richtung ausgeführt und so weiter durchschlängeln im Kreise: Kette.

Eine beliebte Bewegung des Reihenkörpers ist **66.** der Schwenkstern (Fig. 18), der durch eingelegte Schwenkung der Reihen um die äußeren Flügel vielfach variiert werden kann.



18.

# 2. Freiübungen.

Der Name Freiübungen besagt, daß die Übungen frei von Geräten betrieben werden. Man gliedert sie in solche 1. Ordnung, bei denen der Körper von den Füßen getragen wird, und in solche 2. Ordnung, bei denen andere Körperteile, etwa die Hände wie beim Handstand ihn stützen, Übungen, von denen einige als „Parterre-Gymnastik" bekannt sind. Folgerichtig rechnen manche die Übungen mit Handgeräten (Hantel, Eisenstab, Keule) nicht zu den Freiübungen. Auch die Gesellschaftsübungen, bei denen die Bewegung durch einen oder mehrere andere Turner entweder unterstützt oder erschwert wird, werden

von manchen dazugerechnet, von anderen ausgeschieden. In neuerer Zeit, wo man mehr die Wirkung der Übungen betont, finden wir die Gliederung in Haltungsübungen und besondere Gewandtheitsübungen (Anl.). Jedenfalls vereinigen sich unter dem Namen Freiübungen Übungen, die den verschiedensten Turnarten zugehören, insbesondere müssen die Vorübungen, d. i. die Ausführung der „markierten" Bewegungen, hierher gerechnet werden. Um sie nicht aus dem Zusammenhang zu reißen, stellen wir diese Übungen nicht hier, sondern bei den betr. Turnarten dar. Es kommen in Frage: Gehen: Üb. 1 bis 3, 8, 9, 14 bis 43. Heben: 6 bis 16, 25 bis 38. Laufen: 1 bis 5, 28 usw. Niederwerfen usw., 1 bis 9. Ringen: 4 bis 10. Springen: 1, 7, 13, 29, 33, 43 bis 50, 60. Stoßen: 1 bis 5, 28 bis 42. Werfen: 1 bis 16, 22, 23, 26, 27, 35, 37, 45, 46, 52, 53, 55, 56, 62, 63, 68. Ziehen: 12 bis 23.

Eine selbständige Gruppe der Freiübungen sind die

## Haltungsübungen.

Sie bezwecken den Ausgleich bestimmter körperlicher Mängel. Das Ergebnis dieses Ausgleichs ist die gute Haltung. Vergl. S. 12. Die genaue Kenntnis und richtige Beurteilung der häufigsten körperlichen Mängel ist für den Leiter des Turnens ganz besonders wichtig. Es sind: Vorgesenkte Haltung des Kopfes, eingesunkener Brustkasten und flache Atmung, abstehende Schulterblätter und vorhängende Schultern, Einsinken ins Kreuz, runder oder hohler Rücken, seitliche Krümmung der Wirbelsäule (ungleiche Schultern bzw. Hüften), Trägheit des Herzmuskels und Störung im Blutkreislauf, Schwäche der Extremitäten.

I. **Die Nachahmung von Lebensformen** sind Übungen der Unterstufe, die mehr in Spielform als in strenger Übungsform ausgeführt werden. Immerhin lassen sie sich zeitweilig auch im Turnunterricht verwenden, zumal wenn es nötig ist, bei kühlem Wetter rasch für Erwärmung der Abteilung zu sorgen. Von Anfang an ist mit diesen Bewegungen eine gleichmäßige, wenn auch nicht bestimmt vorgeschriebene Atemführung zu verbinden. **1.** Obstpflücken ist Heben in den Zehenstand, kräftiges Strecken des ganzen Körpers und Hochheben eines oder beider Arme nach der über uns hängenden Frucht. **2.** Raddrehen wird ein-

oder auch beidarmig ausgeführt. **3.** Fliegen ist Laufen mit Armschwingen auf und nieder. **4.** Froschhüpfen sind fortgesetzte Standsprünge mit tiefem Kniebeugen. **5.** Beim Warmmachen (des Schneeschauflers) werden die ausgebreiteten Arme kräftig über der Brust zusammengeschlagen, dazu der Rumpf ein wenig vorgebeugt. **6.** Die Windmühle ist ungleicharmiges Armkreisen seitwärts. **7.** Holzsägen. **8.** Holzhacken. **9.** Grasmähen. **10.** Säen. **11.** Männchenmachen (der Hasen). **12.** Hundegang (auf allen Vieren). **13.** Rudern. **14.** Schuhflicken. **15.** Hobeln. **16.** Schmieden usw.

## II. Das Stehen.

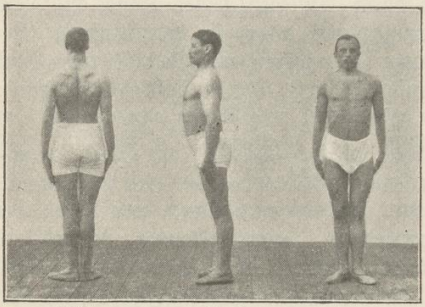
Hebe dein Haupt, deine Brust; steh' fest und recke die Glieder!
Aufrecht vom Schöpfer bestellt, stehe, der Herr des Geschöpfs!

O. H. Jäger.

Die gute Haltung im Stehen kostet, wo sie nicht zum Turnunterricht mitgebracht wird, viel Mühe, ist aber äußerst wichtig. Die Einübung des guten Stehens wird meist bei jüngeren Turnern vorgenommen. Aber auch die älteren Turner sollten gelegentlich diese Übung durchnehmen. **17.** Beim Stand an einer Wand werden die verschiedenen Haltungsarten am eigenen Körper klar gemacht. A. Turnerische oder Normalhaltung: Kopf, Schultern, Arme, Gesäß, Waden, Hacken berühren die Wand. B. Bequeme Haltung: Das Gesäß wird etwas von der Wand entfernt. C. Schlaffe Haltung: Auch Kopf, Schultern und Arme entfernen sich etwas von der Wand, Knie entspannt. (Vergl. Schmidt, Unser Körper, S. 445.) Dabei muß der Turner durch Auflegen seiner Hand auf Leib und auf Brust den Unterschied vor allem in der Atmung feststellen. Durch Beobachtung der anderen muß der Turner Blick für gute und schlechte Haltung erhalten. Die häufigsten Fehler sind: a) Der Kopf wird vorwärts gesenkt oder vorgeschoben oder auch zu hoch gehoben, b) die Schultern werden nach vorn gesenkt, c) die Brust wird nicht gehoben, der Rücken ist rund, d) der Rücken wird in der Lende rückwärts geknickt, so daß er hohl wird, e) die Knie werden nicht durchgedrückt. Wo es möglich ist, sollte man diese Übung, wenigstens bei Knaben, in Badehosen vornehmen, dadurch können auch stärkere Verbildungen beizeiten erkannt werden. **18.** Stillstehen wird nunmehr ohne Anlehnen an die Wand geübt (Fig. 19 bis 21)

und ist als Turnübung, nicht nur als Vorbereitung für die Übungen aufzufassen und zwar als eine wichtige und schwere. Sie kann nur durch wiederholtes längeres Stillstehen (nicht übertreiben) erlernt werden. Endlich muß man die Haltung der Turner im Turnunterricht unausgesetzt im Auge behalten. Von bester Wirkung ist es, wenn es gelingt, Stolz und Eitelkeit der Turner auf die Haltung zu richten, der Wille tut viel dabei. Die eigentliche Ursache liegt aber in der Schwäche der Muskelgruppen, die die gute Haltung hervorbringen. Diese Muskelgruppen müssen durch folgende Übungen gestärkt werden. So erklärt sich der Name: Haltungsübungen.

III. Die **Einzelbewegungen (Elemente)**, aus denen sich die Haltungsübungen zusammensetzen, müssen nach Namen und Ausführung bekannt sein, ehe man sie in Zusammensetzung verwenden kann. Doch soll diese Vorbereitung nicht zu lang ausgedehnt werden. Gewisse Stellungen, auch einzelne Armhaltungen, die die Übung erleichtern oder wirksamer machen, werden schon auf dieser Stufe zugefügt. So weit möglich, sind sie mit Atemübung zu verbinden, doch wird das zumeist nur bei den langsam ausgeführten Bewegungen zweckmäßig sein. Bezüglich der Namen haben wir uns nach dem von der Deutschen Turnerschaft herausgegebenen Heftchen: Die Bezeichnungen der Freiübungen, Leipzig, Eberhardt, gerichtet. Einige Bezeichnungen der Turnvorschr. f. d. Infanterie[1]) oder der Anleitung,[2]) die stark abweichen oder die vorzuziehen wären, sind in Klammern beigegeben. Sowohl bei der Einübung wie beim Betrieb nimmt man die Übungen nicht in systematischer Folge daran, sondern eine Kopf-, dann eine Rumpf-, eine Armübung usw., so daß der ganze Körper in der kurzen Freiübungszeit durchgeturnt wird.



21. 20. 19.

1. **Kopfübungen. 19.** Senken: A. Vorw., B. Rückw. (dabei Kinn anziehen!) u. Heben. **20.** Drehen. Dabei kein Vorneigen!

[1]) Mit „Mil." bezeichnet. — [2]) Mit „Anl." bezeichnet.

2. **Rumpfübungen.** **21.** Rumpfsenken vorwärts (Schwedisches Rumpfbeugen, Anl.) wird durch weite Seitgrätschstellung erleichtert, durch Armhochheben erschwert (Fig. 44). a) Rücken nicht runden! b) Kopf nicht heben! c) Knie nicht beugen! Im Gegensatz dazu wird bei **22.** Rumpfbeugen vorwärts mit gerundetem Rücken so weit als möglich vorgebeugt. Wertvoller wird die Übung, wenn sie mit Rumpfsenken beginnt, dann Rumpfbeugen, zurück zur Senkhalte, Aufrichten. **23.** Rumpfbeugen rückwärts im Brustteil der Wirbelsäule (Hohes Rückbeugen oder auch Freie Spannbeuge, Möller) ist eine sehr wertvolle Übung (Fig. 32). a) Bauch nicht hervortreten lassen! b) Kopf nicht einziehen! c) Kopf nicht zurückhängen! **24.** Rumpfbeugen rückwärts im Brust- und Lendenteil braucht nicht besonders geübt zu werden. Die Haltung entsteht von selbst, wenn die vorige Übung falsch ausgeführt wird. **25.** Rumpfbeugen seitwärts (Fig. 26). a) Füße fest auf dem Boden! b) Rumpf nicht drehen! Also Brust nicht nach dem Boden neigen! c) Kopfhaltung! **26.** Rumpfdrehen (Fig. 46) wird nur aus Stellungen ausgeführt, bei denen die Fußspitzen nach vorn gerichtet sind, damit eine Mitbewegung im Knie ausgeschaltet wird. a) Beide Füße fest auf dem Boden! b) Beide Knie gestreckt! c) Die Schultern nicht verdrehen! d) Nicht den Bauch vorbringen! e) Kopf nicht vorbeugen! f) Kopf nicht weiterdrehen! Das Verdrehen der Schultern wird besonders deutlich, wenn Hüftstütz oder Seitheben der Arme zugeordnet ist. **27.** Rumpfkreisen (Rumpfrollen, Anl.) in Seitgrätschstellung erleichtert, beginnt mit freier Spannbeuge, geht bogenförmig zur Senkhalte des Rumpfes vorwärts und bogenförmig auf der anderen Seite zurück. a) Rumpfsenken vorwärts nach Vorschrift! b) Freie Spannbeuge nach Vorschrift! c) In den Knien nicht nachgeben! d) Keine Veränderung in der Kopfstellung!

3. **Armübungen.** **28.** Armbeugen (Fig. 30) erfolgt nicht vor der Brust, sondern seitlich. a) Ellenbogen nicht zu weit zurück! b) Hände (zur Faust geballt oder auch Finger gestreckt) in der Nähe der Achseln! c) Kopf nicht sinken lassen! **29.** Stoßen (A. Vor-, B. Seit-, C. Hoch-, D. Schräg-) geschieht auf kürzestem Wege (ohne Bogen) rasch und ruckhaft. a) Keine Mitbewegung des Kopfes! b) In der Körperhaltung nicht nachlassen! **30.** Strecken dagegen geschieht langsam, aber mit Anspannung der Muskeln. **31.** Armheben (A. Vor-, B. Seit-, C. Seithoch-,

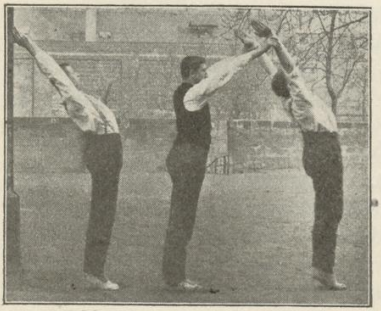
D. Vorhoch- (nicht zu empfehlen! E. Schräg-) gleichfalls rasch und ruckhaft. a) Keine Mitbewegung des Kopfes! b) des Rumpfes! Stoßen, Strecken und Heben führen zu gleichen Haltungen: **32.** Vorhalte (Fig. 31). a) Den Leib nicht vorbringen! b) Kopf nicht senken! **33.** Seithalte (Fig. 27). a) Kein hohles Kreuz! b) Arme möglichst weit nach hinten! **34.** Hochhalte (Fig. 41). a) Die Arme, die nicht durchaus parallel laufen müssen, völlig gestreckt und weit zurück! b) Kopf nicht sinken lassen! **35.** Schlaghalte (Fig. 34a b). a) Ober- und Unterarme in gleicher wagerechter Ebene! b) Ellenbogen zurück, auch nach dem Zurückgehen vom Schlag in die Schlaghalte! Also Hände nicht vor der Brust zusammen! c) Kopf nicht senken! **36.** Unterarmschlagen (Fig. 35) wagerecht, nicht schräg nach unten! **37.** Ausbreiten aus der Vorhalte und Vorschwingen aus der Seithalte (Armführen, Anl.) **38.** Armschwingen, A. Gleicharmig, B. Wechselarmig, ist die rasche schwunghafte Bewegung der Arme durch eine Halte hindurch in eine zweite. **39.** Armdrehen, bis zur Grenze der Drehfähigkeit! Bei A. Risthalte ist nach oben: der Handrücken, bei B. Kammhalte der Handteller, bei C. Speichhalte der Daumen, bei D. Ellenhalte der kleine Finger. **40.** Handstütz auf den Hüften (Anlegen der Hände an die Hüften, Anl.). a) Handgelenk nicht beugen! b) Ellenbogen zurück! c) Bauch nicht vor! (Fig. 42.) **41.** Armkreisen (Armschwingen Anl.). A. Großes Armkreisen: B. Trichterkreisen der seitwärts gehobenen Arme. C. Unterarmkreisen in der Schlag- oder Stoßhalte. a) Die Bewegung langsam und ausgiebig! b) Genügend rückwärts und hoch ausführen! **42.** Die Nackenhalte (oder Anlegen der Hände an den Kopf, Anl.) (Fig. 36) verliert bei lässiger Ausführung allen Wert. a) Kopf zurückdrücken gegen die Hände! b) Ellenbogen zurück! c) Ellenbogen nicht sinken lassen! d) Rücken nicht rund! **43.** Ausholen A. zum Speichhieb (über dem Kopf). B. Risthieb (über der entgegengesetzten Schulter) und Armhauen. **44.** Kreuzen der Arme hinter dem Rücken. **45.** In der Schlaghalte Schulterheben und -senken und **46.** Vor- und Zurückführen der Ellenbogen. Im allgemeinen sind die Übungen, bei denen sich die Arme seitlich oder hinter dem Körper befinden, wegen der freieren Atmung denen mit vorgehobenen Armen oder Armen vor der Brust vorzuziehen.

4. **Beinübungen.** **47.** Heben in den Zehenstand (Fersenheben, Anl. und Mil.) und -senken, zusammen Fußwippen

genannt (Fig. 30). **48.** Kniebeugen: A. Halbtief, B. Zur ganzen Tiefe (Fig. 33) erfolgt stets mit gehobenen und geschlossenen Fersen, meist langsam. a) Kein Fallenlassen des Körpers! b) Knie nach außen! c) Oberkörper nicht vorneigen! d) Schulterblätter zurück! e) Nicht auf den Unterschenkeln aufsitzen! **49.** Beugen eines Knies: A. In Seitgrätschstellung. B. In Quergrätschstellung (Fig. 34). C. Mit Vorspreizen des andern Beines. Scharfe Streckung des andern Beines bei allen Formen! **50.** Beim Kniebeugewechsel (in Grätschstellung) geht die Körperlast von einem Bein auf das andere über. **51.** Knieheben (Anhocken eines Beines, Mil.) und Niederstellen oder auch **52.** Beinstrecken und -stoßen. Beide unterscheiden sich wie Strecken und Stoßen der Arme. **53.** Spreizen (A. Vor- (Fig. 39), B. Seit- (Fig. 40), C. Rück- (Fig. 41) kann kurz oder dauernd sein (letzteres ist das Beinheben der Anleitung). a) Das Bein hochspreizen! b) Das Knie des gehobenen Beines scharf strecken! c) Das Knie des Standbeins fest! d) Keine Bewegung des Körpers nach der Gegenseite! e) Seitspreizen genau seitwärts, nicht schräg vorwärts! **54.** Beinschwingen und **55.** Beinkreisen wird durch Seitheben der Arme erleichtert. Oberkörper völlig ruhig halten! **56.** Schreiten (Schrittstellung, Anl.) (A. Seit-, B. Vor-, C. Rück-). Es entstehen: A. Seitgrätschstellung (Spreizstellung, Mil.) (Fig. 45). B. Quergrätschstellung (Schrittstellung, Mil.). a) Großer Schritt! b) Körperlast gleichmäßig auf beide Beine! c) Bei der Rückbewegung kein Schleifen! **57.** Schrittstellung mit Aufzehen (A. Vor-, B. Seit-, C. Rück-). **58.** In der Quergrätschstellung Niederknien auf ein Knie. **59.** Fersenheben und -senken (Unterschenkelheben, Mil.).

IV. **Geschlossene Formen.** Die wertvollsten Haltungsübungen setzen sich aus mehreren der beschriebenen Elemente so zusammen, daß sie eine einheitliche „geschlossene Form" bilden. Man tut gut, auch sie einzuüben, ehe man sie mit anderen Bewegungen zur eigentlichen Haltungsübung verbindet. **60.** Standwage vorlings (Fig. 38) ist ein hohes Rückspreizen und Rumpfsenken vorwärts, bis der Körper, der von der Ferse bis zum Kopf einen flachen Bogen bildet, nahezu oder ganz wagerecht liegt. Man gelangt zu dieser Haltung A. Aus dem Rückspreizen, B. Aus dem Ausfall vorwärts, C. Aus der Auslage rückwärts. Durch Seithalte der Arme wird die Übung erleichtert, durch Hochhalte

erschwert. Mit gebeugtem Standbein ist sie leichter, mit gestrecktem schwerer. **61.** Standwage seitlings wird entsprechend ausgeführt. **62.** Auslage und Ausfall führen zu gleichen Stellungen, bei jener Übung bleibt die Körperlast auf dem Standbein, bei dieser wird sie verlegt. A. Ausfall vorw. bzw. Auslage rückw. (Fig. 34b). a) Großer Schritt! b) Den hinteren Fuß ausw. drehen! c) Ihn straff im Knie strecken! d) Oberkörper vorlegen, so daß von der Ferse bis zum Kopf bzw. bis zum hochgehobenen Arm eine Linie entsteht! e) Kopf nicht sinken lassen! f) Brust nicht verdrehen! g) Brust senkrecht über dem Knie, Knie senkrecht über der Fußspitze! h) Zurück zur Grundstellung ohne Schleifen des Fußes! B. Ausfall rückw. bzw. Auslage vorw. a) Hinteres Knie nach außen drehen! b) Brust nicht verdrehen! C. Ausfall und Auslage seitw. **63.** Von besonderer Wichtigkeit ist die der schwedischen Gymnastik entnommene Spannbeuge. Sie unterscheidet sich vom hohen Rumpfbeugen rückwärts dadurch, daß die Biegung im Brustteil der Wirbelsäule stärker ist und daß der Körper ohne Unterstützung (A. an einer Wand (Fig. 22), B. einem Gerät, C. einem Mitturner) (Fig. 23) zu finden, zurückfallen würde. Im übrigen muß der Leib wie dort abgeflacht sein. Zehenstand ist besonders wirksam! Bei der „lebenden Unterstützung" (Möller) wird der Turner gehalten: A. an den hochgehobenen Händen, B. an den Oberarmen, C. am Nacken.



22. 23.

Die Spannbeuge wird erschwert, dadurch aber noch durchgreifender und wirksamer durch Zuordnung von Knieheben, Spreizen, halbem Kniebeugen, Ausführung auch mit Seithalte, Nackenhalte, Kreuzen der Arme auf dem Rücken, Hüftstütz.

**64.** Beim Liegestütz vorlings (Fig. 189) ruht der Körper auf den Fußspitzen und Händen. Letztere werden nach vorn gedreht, dadurch legen sich die Schulterblätter besser an den Rücken. Der Körper bildet eine Linie, er darf weder nach oben, noch nach unten durchgebogen sein. In der Ver-

meidung dieses Durchhängens liegt der besondere Wert der Übung für die Körperhaltung. Die Anleitung fordert gebeugte Arme im Liegestütz vorl. Den Liegestütz vorl. erreicht man am einfachsten durch Kniebeugen, Aufstellen der Hände und Zurückschwingen der Beine. a) Schultern senkrecht über den Händen! Nicht nach vorn gedrückt! b) Hände nicht zu eng neben einander aufstellen! c) Kopf weder senken noch heben! **65.** Liegestütz seitl. (Fig. 183), durch Drehen aus dem Liegestütz vorl. oder aus dem Ausfall seitw. erreichbar, ist mit mäßigem Seitgrätschen der Beine etwas leichter. a) Der freie, seitw. gehobene Arm genau in der Fortsetzung des stützenden! b) Schulter nicht über die stützende Hand hinausgeschoben! **66.** Liegestütz rückl. (Fig. 184), durch weitere Drehungen aus dem Liegestütz seitl. oder durch Vorschwingen der Beine im Hockstand erreichbar. a) Kopf weder vorwärts heben noch rückwärts senken! b) Körper nicht durchhängen! **67.** Aus dem Knien auf beiden Knien (Stand auf beiden Knien, Anl.) Körpersenken rückw. **68.** Drehbeugen des Rumpfes: A. in Grundstellung, B. Seitgrätschstellung (Fig. 97), C. Ausfallstellung seitw.

V. Für den Betrieb der **zusammengesetzten,** eigentlichen **Haltungsübungen** gilt folgendes: Häufige Ausführung, wenigstens zu Anfang jeder Turnstunde! Genaueste Einübung unter kurzer Erklärung, worauf es ankommt und wie die Übung wirkt! Genaueste Ausführung mit „bewußter Innervation", d. h. mit absichtlicher Anspannung der Muskeln. Die Übungen sind längere Zeit die gleichen, erst dann tritt eine Steigerung ein. Wenngleich eine Übung mehrere Zwecke erfüllen kann und soll, so richtet sich die Aufmerksamkeit des Turners doch nur auf den einen Zweck, der meist im Namen der Übung angedeutet ist. In jeder Turnstunde sind alle Zwecke zu berücksichtigen. Für jeden Zweck wird aber nur eine Übung geturnt, so daß die Gesamtdauer der Haltungsübungen höchstens 10 Minuten beträgt. Auf regelmäßige Atmung ist besonderes Gewicht zu legen. So ergeben sich durch Zusammenstellung der folgenden Übungen Reihen allseitig wirkender Bewegungen, die den nach gleichen Gesichtspunkten ausgebauten „Tagesübungen" der schwedischen Gymnastik entsprechen. Wir bezeichnen sie deshalb gleichfalls als Tagesübungen:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. | 18 | 69 | 70 | 75A | 77 | 93 | 106 | 123 | 137 | 146A | 155 | 169 | 173 | 174 |
| II. | 18 | 69 | 70 | 75B | 78 | 94 | 107 | 124 | 138 | 146B | 156 | 170 | 175 | |
| III. Ohne | 18 | 70 | 71 | 75C | 79 | 95 | 108 | 125 | 139 | 146C | 157 | 171A | 176 | |
| IV. Belastung | 18 | 70 | 72 | 76 | 80 | 96 | 109 | 126 | 140 | 147 | 158 | 172 | 177 | |
| V. | 18 | 70 | 73A | 75A | 81 | 97 | 110 | 127 | 141 | 148 | 159 | 171B | 178 | |
| VI. Mit Hanteln | 18 | 70 | 73B | 82 | 100 | 116 | 133 | 142 | 149 | 163 | 171C | 180A | 181 | |
| VII. Mit Stab | 18 | 69 | 70 | 83 | 101 | 117 | 134 | 135 | 143 | 150 | 164 | 170 | 180B | |
| VIII. Mit Keulen | 18 | 69 | 70 | 85 | 98 | 118 | 129 | 138 | 151 | 165 | 171 | 180C | 181 | |
| IX. Mit | 18 | 70 | 74 | 75B | 86 | 102 | 119 | 136A | 144 | 152 | 166 | 169 | 173 | 174 |
| X. Unter- | 18 | 70 | 74 | 75C | 87 | 103 | 120 | 136B | 145A | 153 | 167 | 170 | 179A | |
| XI. stützung | 18 | 70 | 74 | 76 | 88 | 104 | 121 | 136C | 145B | 154 | 168 | 171 | 179B | |

Die Bewegungen zur Erlangung der Ausgangshaltung, mit Ausg. bezeichnet und in Klammer gesetzt, werden meist rasch und ruckhaft ausgeführt, um auch die Nervengymnastik nicht zu versäumen. Die Hauptübung, die nun folgt und die durch Sperrdruck hervorgehoben ist, wird meist langsam, im Zeitmaß eines tiefen Atemzuges, also im Zeitmaß von vier Schritten, ausgeführt und öfters wiederholt. Soll nach längerem Betrieb eine Erschwerung eintreten, so benutzen wir dazu:

1. Die Variationen. Sie dürfen nicht gekünstelt werden und nicht in den Grundsatz der Übungsmöglichkeit verfallen. Statt dessen haben wir zumeist Übungen ausgewählt, die als wirksame Haltungsübungen erprobt und empfohlen sind, z. B. von J. P. Müller, Anleitung, Möller.*) In dieser Auswahl sind die wichtigsten Variationen sämtlich angedeutet.

2. Die Belastung. Sie erfolgt durch Hanteln, Eisenstab, mitunter auch durch Keulen. Man nimmt die Übung mit Belastung erst bei gereifteren Turnern und turnt die ganze Tagesüb. der gleichen Stunde (Arm-, Rumpf-, Rückenübung usw.) mit der gleichen Belastung.

3. Die Ersatzübung. Sie zeigt oft eine starke Formveränderung dadurch, daß sie mit Unterstützung: A. durch einen Turner, B. durch ein Gerät, ausgeführt wird. Letztere ist nur zu empfehlen, wenn wenigstens die Hälfte der Abteilung gleichzeitig turnen kann.

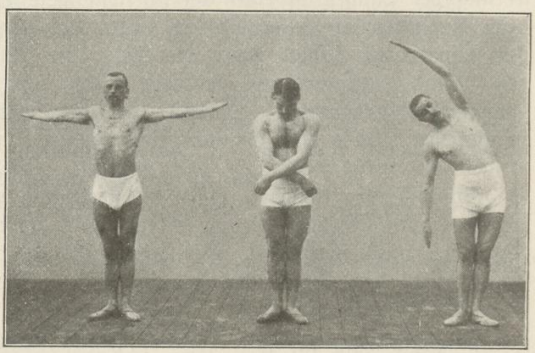
a) **Atemübung** und richtige Atemführung beim Turnen überhaupt wird in neuer Zeit für bes. wichtig erachtet. Es muß

*) Das während des Drucks erschienene Buch: Schmidt, Die schwed. Schulgymnastik, Berlin, Weidmann, bietet weitere wertvolle Variationen.

tiefe Atmung erzielt werden, bei der ein Luftwechsel in der ganzen Lunge eintritt und nicht nur in einigen Teilen, wie das bei flacher Atmung der Fall ist. Diese besteht in einem raschen, schnaufenden Atemholen, bei dem nur die Brust lebhaft auf- und niedergeht. Selbst Übungen, die sonst die Atmung kräftig anregen, wie Laufen, verlieren bei flachem Atmen einen großen Teil ihres Wertes. Leute, die bei Tiefatmen oder auch schon bei kurzem Atemanhalten Schwindelgefühl haben, denen es schwarz vor den Augen wird, sind an rechtes Atmen nicht gewöhnt. Beim tiefen Einatmen muß sich zuerst der Leib wölben, dann abflachen (Bauchatmung, Zwerchfellatmung), dann die Brust heben (Brustatmung). Der Unterschied muß durch Befühlen mit der eigenen Hand klar werden. Auch beim weiblichen Geschlecht ist diese Atmung die natürliche, kann aber durch das Korsett so verstümmelt werden, daß nur die Brustatmung übrig bleibt. Das Ausatmen bis zur völligen Entleerung der Lungen ist eigentlich der wichtigere Teil der Übung, denn die luftleeren Lungenbläschen füllen sich von selbst wieder. Die Einatmung erfolgt durch die Nase, die Ausatmung durch den Mund, mitunter als kräftiger Stoß, meistens aber als langsames Aushauchen. Manche empfehlen ein Herausblasen zwischen den Lippen oder zwischen der Unterlippe und den Zähnen, so daß ein langgezogener F-laut entsteht. Die Atemübungen mit Rumpfbeugen seitwärts sollen die wichtige Flankenatmung anregen. Ein Anhalten des Atems soll zwischen Ein- und Ausatmen nicht stattfinden, wenngleich sich dadurch die stärkste Erweiterung des Brustkorbes erzielen läßt. Dieses Mittel soll nur unter Aufsicht des Arztes angewendet werden. Schädlich ist das Atemanhalten nach der Ausatmung (die sogen. Pressung), die leicht bei Kraftübungen eintritt und darum durchaus vermieden werden muß. Die Atmung muß nicht nur bei den eigentlichen Atemübungen, sondern bei allen Übungen beobachtet werden, deshalb wird sie in der Folge nur noch bei den wichtigsten Haltungsübungen, sonst aber nicht mehr angegeben. Wo durch die Bewegung der Arme oder des Rumpfes eine Erweiterung des Brustkorbes eintritt, wird eingeatmet, im andern Falle ausgeatmet. Besonderes Interesse für die richtige Atmung wird der Turner dann erlangen, wenn er seine Atemdistanz (Brustexkursion),

d. i. den Unterschied seiner Brustweite nach Einatmung und nach Ausatmung, kennt. Eingehende Belehrung über Atmung gibt Schmidt, Unser Körper, S. 297 ff. Die Länge des Atemzugs soll eigentlich jeder Turner nach seinen Bedürfnissen einrichten. Gleichmäßigkeit der Ausführung ist also dabei nicht nötig, dennoch empfiehlt es sich, im Sekundentempo erst 3 oder 4, dann 6 und selbst 8 Zeiten für jeden Teil der Atmung zu bestimmen. Die Anleitung setzt die Dauer des Atemzuges auf 3 Sekunden fest. Bei staubiger Luft dürfen Atemübungen und auch sonst Übungen, die die Atmung anregen, nicht betrieben werden. Doch beginne man auch die Atemübungen nicht gerade bei rauher Luft im Freien. Auch dürfen die Atemübungen keinesfalls übertrieben werden, 4 bis 6 tiefe Atemzüge genügen.

**69.** 1! Kräftiges Einatmen bei Heben der Arme seitwärts, weit zurück (Fig. 24), und Drehen in die Kammhalte. 2! Langes Ausatmen bei der Rückbew. und Kreuzen der Arme vor der Brust (Fig. 25). **70.** Desgleichen in Seitgrätschstellung mit Rumpfbeugen seitwärts r. u. langsames Hochheben des linken Armes (Fig. 26).



24. 25. 26.

Man kann dabei durch Drücken der rechten Hand gegen die Brust die rechte Brustseite völlig feststellen. Einen ganzen Kursus von Atemübungen hat Dr. Beschorner in der Deutschen Turnzeitung 1911 zusammengestellt. Mit obigen zwei Übungen kann man auskommen. Außerdem sind erprobt: **71.** Atemüb. mit Schrägrückschreiten und Grundstellung. **72.** Mit langsamem Heben in den Zehenstand. **73.** In der Seitgrätschstellung: A. Mit Schlaghalte, Rumpfdrehen und

Unterarmschlagen. B. Trichterkreisen der Arme. **74.** 1! Zehenstand mit Seithochheben der Arme (volle Streckung des Körpers!). 2! Tiefes Kniebeugen mit Senken der Arme und Kreuzen über der Brust, dabei Zusammendrücken des ganzen Körpers. 3! und 4! Rückbewegung (Müller).

b) Besondere **Halsübung** hält J. P. Müller für nötig (wenngleich sie für die Gesundheit nicht besonders wichtig sind), weil ein wohlentwickelter Hals zur Körperschönheit und guten Körperhaltung gehört, und weil die bei den übrigen Übungen vorkommenden Hals-(Kopf)übungen von zu geringer Wirkung sind. Die Übungen müssen nämlich als Widerstandsübungen ausgeführt werden, indem man die Hand der Dreh- bzw. Senkrichtung entgegenstemmt.

**75.** Aus der Senkhalte: (A. Vorw. B. Rückw. C. Seitw. Kopfheben. **76.** Kopfdrehen.

c) Die **Armübung.** **77.** (Ausgangshaltung: Seitheben der Arme, Drehung zur Kammhalte und Heben in den Zehenstand, (Fig. 27 und 28). 1! Beugen der Arme und Einatmen (Fig. 29 und 30). 2! Strecken und Ausatmen.

Variationen: **78.** (Ausg.: wie Üb. 77.) 1! Beugen der Arme zur Nackenhalte und Kniebeugen: A. Halbtief. B. Tief. 2! Strecken der Knie, Seitstrecken der Arme und Senken zum Kreuzen hinter dem Rücken. **79.** (Ausg.: wie Übung 77, aber mit Sprung in die Seitgrätschstellung.) 1! Beugen des l. Armes und des l. Knies. 2! Strecken. Nun r. **80.** (Ausg.: wie Übung 77, aber mit Vorschreiten l. in die Quergrätschstellung.) 1! Beugen d. Arme u. des l. Knies. 2! Strecken. 3! Beugen der Arme u. d. r. Knies. 4! Strecken. **81.** (Ausg.: Beugen d. Arme u. Heben in d. Zehen-

27 28 29

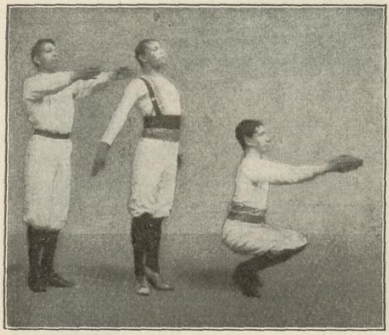
30

stand.) 1! Strecken der Arme A. Vorw. B. Seitw. u. Kniebeugen: A. Halbtief. B. Tief. 2! Rückbewegung (5 mal wiederholen! Anl.).

Mit Hanteln: **82.** Beugen und Stoßen der Arme. Mit Stab: **83.** (Ausg.: Hochhalte.) 1! Beugen der Arme zur Haltung des Stabes: A. Hinter d. Nacken. B. Auf Schultern. C. In die Senkhalte rückl. 2! Rückbeweg. **84.** (Ausg.: Stab h. d. Nacken.) 1! Strecken oder Stoßen seitw. l. 2! Rückbewegung. Nun r. Mit Keulen: **85.** (Ausg.: Seithalte, dabei die Keulen: A. Senkrecht. B. Wagerecht.) 1! Hochheben der Arme. 2! Rückbewegung.

Ersatzübungen: **86.** Armwippen A. im Hangstand, B. Streckhang. C. Liegestütz. D. Streckstütz. **87.** Armwippen im Liegestütz auf dem Boden, dabei A. ein Fuß oder beide Füße aufgelegt auf Schwebekante, tiefes Reck oder Langbank. B. Beide Füße von einem Mitturner gehoben (Schubkarren, siehe Stütz, Üb. 26). **88.** An den Ringen mit gebeugten Armen A. Im Hangstand. B. Hang: 1! Strecken des l. Armes. 2! Rückbewegung. Nun r. **89.** Liegestütz an dem auf den Boden aufgestellten Eisenstab. **90.** Im Schwimmhang am Barren Aufstemmen: A. Wechselarmig. B. Gleicharmig. **91.** Hangstand rückl. am tiefen Reck. **92.** Liegehang rückl. am Barren.

d) Die **Brustübung.** **93.** (Ausgangshaltung: Vorheben der Arme, Fig. 31.) 1! Drehen der Arme in die Ellhalte und Ausbreiten bis zur Schrägtiefhalte rückw., dazu freie Spannbeuge mit Heben in den Zehenstand und Einatmen (Fig. 32). 2! Vorführen der Arme unten durch, langsames Kniebeugen zur ganzen Tiefe und Ausatmen (Fig. 33). 1! Strecken u. wieder oben 1!



31. 32. 33.

Variationen: **94.** (Ausg.: Ausfall vorw. mit Schrägrückheben der Arme.) 1! Vorhochschwingen der Arme und freie Spannbeuge im Ausfall. 2! Rückbewegung. **95.** (Ausg.: Ausfall vorw. mit Vorheben

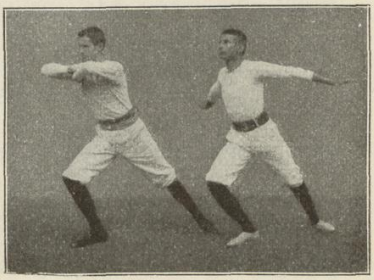
der Arme.) 1! Kniebeugewechsel, Ausbreiten der Arme mit Dreh. zur Kammhalte, dazu freie Spannbeuge in der Auslage. 2! Rückbewegung. **96.** (Ausg.: Vorschreiten l. und Schlaghalte.) 1! Niederknien auf das r. Knie, Unterarmschlagen und freie Spannbeuge im Knien. 2! Rückbewegung. **97.** (Ausg.: Vorschreiten l. mit Vorheben der Arme.) 1! Ausbreiten der Arme und freie Spannbeuge, auch mit Beugen des r. Knies auszuführen. 2! Rückbewegung (5 mal wiederholen! Anl.). **98.** (Ausg.: Seitheben der Arme.) Trichterkreisen (5 mal wiederholen! Anl.). **99.** (Ausg.: Niederlassen auf beide Knie, Hüftstütz.) 1! Senken des Körpers rückw. 2! Rückbewegung (Anl.).

Mit Hanteln: **100.** Mehrere der obigen Übungen, doch erfolgt Ausbreiten, Vorführen der Arme usw. rasch und schwunghaft. Mit Stab: **101.** (Ausg.: Vorheben der Arme und Kniebeugen: A. Halbtief. B. Tief.) 1! Strecken der Knie und Führen des Stabes durch die Hochhalte: A. H. d. Nacken. B. Zur Senkhalte rückl.

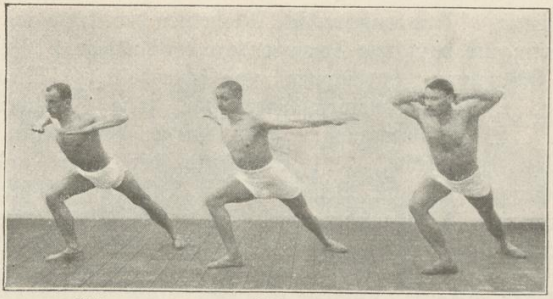
Ersatzüb. **102.** Spannbeuge. **103.** Spannbeuge m. Unterstütz. durch eine Wand od. ein Gerät, dazu A. Knieheben l. B. Spreizen l. **104.** (Ausg.: ) ( Der Erste hat Ausfall vorw., der Zweite stellt seinen Fuß auf das Knie des Ersten, der ihn festhält.) Der Zweite übt Rumpfsenken rückw. zur Standwage rückl. mit Hochheben der Arme (Anl.). **105.** (Ausg.: 1) 2) Der Zweite Nackenhalte, der Erste faßt ihn, l. vorschreitend, an den Handgelenken.) 1! Der Zweite läßt sich mit gestrecktem Körper rückw. fallen (Körpersenken, Drehpunkt in den Absätzen), der Erste geht auf das rechte Knie nieder. 2! Rückbewegung (Anl.).

e) **Rückenübung. 106.** (Ausgangshaltung: Vorschreiten l., Schlaghalte, Einatmen.) 1! Kniebeugen l., Unterarmschlagen, dazu Ausatmen (Fig. 35a, b). 2! Rückbew. mit Einatmen.

Variationen: **107.** (Ausg.: Ausfall vorw., Vorhochschwingen der Arme.)



34a. F. 35a. F.



34b. 35b. 36.

Schrägrückschwingen der Arme durch die Vor- und Senkhalte. 2! Rückbew. (Möller). **108.** (Ausg.: wie 107.) 1! Rumpfsenken. 2! Rückbewegung (Möller). **109.** Wie üb. 108, doch schließt sich statt der Rückbewegung Kniebeugewechsel und Rumpfkreisen an. Es ist die Bewegung des Raddrehens (Möller). **110.** (Ausg.: Ausfall vorw., Seitheben der Arme.) Trichterkreisen (J. P. Müller). **111.** (Ausg.: Seitschreiten l., Schlaghalte.) 1! Unterarmschlagen l. und Beugen des l. Knies. 2! Rückbewegung. Nun r. **112.** (Ausg.: Auslage l. vorw. mit Schlaghalte.) 1! Kniebeugewechsel mit Unterarmschlagen. 2! Rückbewegung. **113.** Die gleiche Übung, jedoch mit Ausfall begonnen. **114.** (Ausg.: Ausfall l. vorw., Schlaghalte.) 1! ½ Dreh. r. auf den Hacken, Kniebeugewechsel, Unterarmschlagen. 2! Rückbewegung. **115.** (Ausg.: Ausfall l. vorw., r. Arm vor die Brust, l. Arm auf den Rücken.) 1! ½ Dreh. r., Kniebeugewechsel, Armschwingen zur entgegengesetzten Haltung. 2! Rückbewegung.

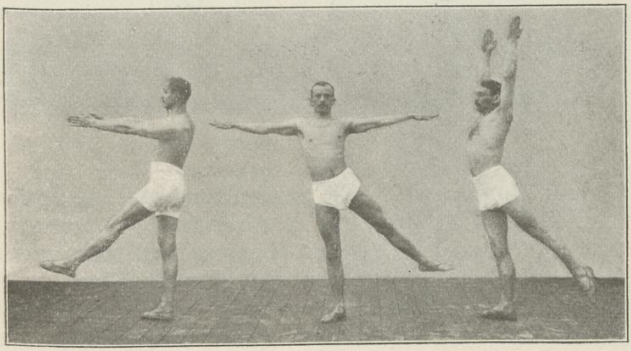
Mit Hanteln: **116.** (Ausg.: Ausfall vorw. mit Beugehalte.) 1! Armstoßen: A. Vorw. B. Seitw. C. Hoch. 2! Rückbewegung. Mit Stab: **117.** (Ausg.: Ausfall vorw. mit Hochhalte.) 1! Senken des Stabes: A. H. d. Nacken. B. Zur Senkhalte rückl. Mit Keulen: **118.** (Ausg.: Ausfall l. vorw. mit Vorhochheben l., Rückheben r.) Wechselarmschwingen.

Ersatzübungen: **119.** Liegehang rückl. (am tiefen Reck) mit A. Rückspreizen, B. Fersenheben. **120.** Liegestütz rückl. mit: A. Vorspreizen. B. Knieheben. **121.** Liegehang rückl. auf dem Barren. **122.** Schwimmhang am Barren.

37a. 37b. 37c. 38.

f) **Gleichgewichtsübung.** **123.** (Ausgangshaltung: Hüftstütz.) 1! Spreizen l. vorw. 2! Seitw. 3! Rückw. 4! Grundstellung (Fig. 37).

Variationen: **124.** Die gleiche Übung mit entspr. Armhalt. (Fig. 39—41). **125.** Desgl. und in jeder Haltung Kniebeugen des Standbeines: A. Flüchtig. B. Dauernder. **126.** Standwage vorl. mit Seitheben der Arme (Fig. 38). **127.** (Ausg.: Knieheben l. und Umfassen mit den Händen.) Taktmäßiges Hüpfen (Möller). **128.** Die entsprechende Übung mit Fersenheben. **129.** (Ausg.: Ausfall l. vorw. mit Vorhochschwingen des l., Rückschwingen des r. Armes.) 1! Ausfall r. vorw. mit Wechselarmschwingen. 2! Rückbewegung oder ein weiterer Ausfall l. mit Wechselarmschwingen. **130.** (Ausg.: Seitheben der Arme, Vor-



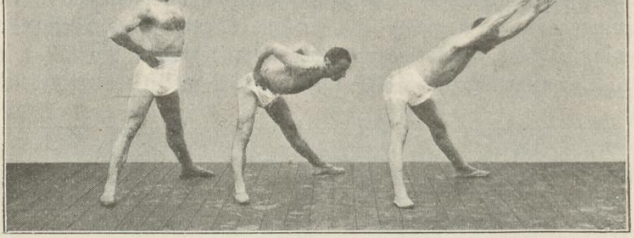
39. 40. 41.

spreizen.) Beinschwingen zurück und vor. **131.** 1! Vorheben der Arme und Vorspreizen l. 2! Beugen des r. Knies zur ganzen Tiefe. 3! und 4! Rückbewegung. **132.** 1! Seitschreiten l. und Seitheben der Arme. 2! Rumpfsenken zur Standwage seitl.

Mit Hanteln: **133.** (Ausg.: Hockstand mit Beugehalte) Armstoßen. Mit Stab: **134.** (Ausg.: Hockstand, Stab senkr. auf den Boden gestützt.) A. Vorspreizen. B. Seitspreizen. C. Spreizwechsel durch Hüpfen. **135.** Am wagerecht gehaltenen Stab: A. Anknien. B. Übersteigen.

Ersatzübungen: **136.** (Ausg.: Auslage l. rückw. mit Auflegen des l. Fußes auf die Langbank.) A. Seitheben. B. Hochheben der Arme. C. Trichterkreisen.

g) **Rumpfübung. 137.** (Ausgangshaltung: Seitgrätschstell. mit Hüftstütz) (Fig. 42a). 1! Rumpfsenken vorw. mit Ausatmen (Fig. 43). 2! Strecken zur freien Spannbeuge mit Einatmen.



42a. 43. 44a.

Variationen: **138.** Die gleiche Übung mit: A. Hochhalte der Arme (Fig. 42b, 44a, b). B. Nackenhalte. C. Armkreuzen hinter dem Rücken. **139.** (Ausg.: Rumpfsenkhalte vorw. m. Vorhalte d. Arme): A. Ausbreiten und Schließen der Arme. B. Zur Nackenhalte und zurück. C. Trichterkreisen. **140.** (Ausg.: Vorschreiten l. mit Hüftstütz oder mit anderen entsprechenden Arm-

haltungen.) 1! Kniebeugen l. und Rumpfsenken vorw. 2! Kniebeugewechsel, freie Spannbeuge. **141.** (Ausg.: Seitschreiten, Seithochheben der Arme.) 1! Rumpfsenken vorw. 2! Rumpfbeugen vorw. 3! und 4! Rückbewegung.

Mit Hanteln: **142.** (Ausg.: Rumpfsenkhalte vorw. mit Beugehalte der Arme.) Armstoßen: A. Seitw. B. Hoch. Mit Stab. **143.** (Ausg.: Rumpfsenkhalte vorw. mit Hochhalte der Arme.) Armbeugen, Stab: A. Auf Nacken. B. Ins Kreuz.

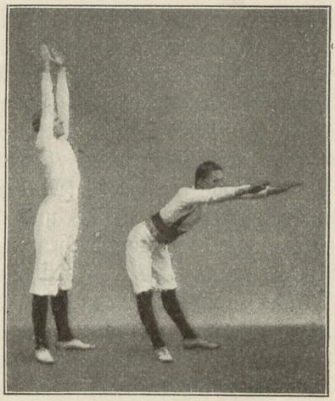
Ersatzübungen: **144.** Rumpfsenken rückw.: A. Im Sitz auf dem Boden zum Liegen. B. Im Innenseitsitz a. d. Barren mit Befestigung der Füße am anderen Holm. C. Auf der Schwebekante, wobei ein Turner die Füße festhält. **145.** (Im Liegen auf dem Rücken): A. Heben und Senken der Beine. B. Kreisen der gehobenen Beine (Müller).

h) **Flankenübung.** **146.** (Ausgangshaltung: A. In der Grundstellung. B. Seitgrätschstellung. C. Quergrätschstellung, Seitheben der Arme.) 1! Rumpfbeugen seitw., dazu Einatmen. 2! Rückbewegung, Ausatmen (Fig. 26).

Variationen: **147.** Rasches Seitheben der Arme und rasches Seitspreizen, dazu Kniewippen im Standbein. (5 mal l. und r. im Wechsel! Anl.). **148.** Standwage seitl.

Mit Hanteln: **149.** (Ausg.: Armbeugen zum Stoß.) 1! Rumpfbeugen seitw. mit Stoßen der Arme: A. Seitw. B. Hoch. 2! Rückbewegung. Auch in den übrigen Stellungen der Üb. 146 auszuführen. Mit Stab: **150.** (Ausg.: Hochheben d. Arme.) 1! Rumpfbeugen seitw., dabei Stab A. In Hochhalte. B. H. d. Nacken und Strecken seitw. nach unten. 2! Rückbewegung. Mit Keulen: **151.** (Ausg.: A. Seitheben. B. Seithochheben der Arme.) 1! Rumpfbeugen seitw. 2! Rückbewegung.

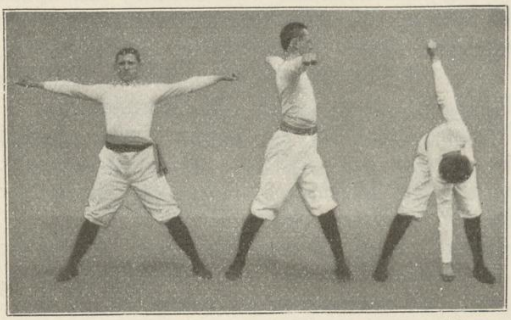
Ersatzübungen: **152.** Durchwinden unter dem Stab,



42b. 44b. F.

der, mit einer Hand gefaßt, auf den Boden aufgestellt ist. **153.** Liegestütz seitl.: A. ohne, B. mit bestimmten Arm- und Beinhaltungen. **154.** Hangstand seitl. am brusthohen Reck.

i) **Bauchübung.** **155.** (Ausgangshaltung: Seitschreiten, Seitheben der Arme und Schließen der Hände zur Faust. Drehen der Fußspitzen nach vorn (bei allen Übungen dies. Gruppe!) (Fig. 45). 1! Rumpfdrehen l. mit Einatmen (Fig. 46). 2! Rumpfbeugen seitw. r. und Ausatmen (Fig. 47). 3! Rumpfstrecken und Einatmen. 4! Rumpf gerade aus und Ausatmen. Nun r. beginnen.



45. 46. 47.

Variationen: **156.** (Ausg.: Seitschreiten und Rumpfsenken vorw., dazu A. Seitheben. B. Seithochheben. C. Nackenhalte der Arme.) 1! Rumpfdrehen: A. Ohne Kniebeugen. B. Mit Beugen des entspr. Knies! 2! Rückbew. **157.** (Ausg.: Seitschreiten mit Schlaghalte.) 1! Rumpfdrehen mit Unterarmschlagen. 2! Rückbewegung. (5 mal l. und r. im Wechsel wiederholen! Anl.). **158.** Vorheben der Arme mit Beinspreizen vorw. und Rückbewegung rasch und schwunghaft mit einander verbunden (Möller). **159.** (Ausg.: Fußspitzen schließen.) 1! Rumpfdrehen l. mit Seithochheben des l. und Seitheben des r. Armes. 2! Die Übung nach r. (Möller). **160.** (Ausg.: Seitschreiten, Seithochheben der Arme und Verschränken der Finger in Ellhaltung.) 1! Rumpfdrehen und „großes" Rumpfkreisen. 2! Rückbewegung oder Fortsetzung in der gleichen Richtung (Möller). **161.** (Ausg.: 1! Seitschreiten l. und Seitheben der Arme, Faust. 2! Rumpfdrehen l. und Beugen des l. Knies.) 1! In dieser Stellung: Rumpfdrehen r. mit kräftigem Armwerfen. Die Brust kommt nach oben. 2! Wechselbeugen der Knie und

Herüberwerfen der Körperlast auf das andere Bein zur Ausgangshaltung r. (J. P. Müller). **162.** (Ausg.: Knien: A. Auf einem Knie. B. Auf beiden Knien und Schlaghalte.) 1! Rumpfdrehen und Armschlagen. 2! Rückbewegung.

Mit Hanteln: **163.** (Ausg.: Seitschreiten und Beugehalte der Arme.) 1! Rumpfdrehen mit Armstoßen: A. Seitw. B. Vorw. C. Hoch. D. Mit gleichzeitigem Rumpfbeugen vorw. 2! Rückbewegung. Mit Stab: **164.** 1! Rumpfdrehen l., dabei Stab l. schräg Rückschwingen, so daß er auf der l. Hüfte liegt. 2! Rumpfdrehen r. und Stabschwingen auf die r. Hüfte. Mit Keulen: **165.** (Ausg.: Hochheben der Arme.) 1! Rumpfdrehen l. und Armkreisen, nach l. beginnend. 2! Die Übung r. Dabei: A. Die Kreise einarmig im Wechsel. B. Kreisen beidarmig. Bei A gibt die Unterscheidung, ob nach innen oder außen, d. i. r. oder l. geschwungen wird, neue Variationen, auch kann man dem Armkreis den Unterarmkreis, der hinter dem Kopf geschwungen wird, folgen lassen.

Ersatzübungen: **166.** (Ausg.: Liegestütz vorl. mit gegrätschten Beinen) Rumpfdrehen mit: A. Seitheben. B. Hochheben des entsprechenden Armes. **167.** Hang rückl. an der senkr. Leiter mit Beinheben: A. Gebeugte, B. Gestreckte Knie. **168.** Stand auf der Leiter, Griff an den Sprossen. Nun mit festem Griff immer höher steigen. In der engsten Haltung fortgesetzt Kniewippen.

k) Besondere Beinübungen sind nach der vielfachen Verwendung von Beinhaltungen und -bewegungen kaum mehr nötig. Nur folgende werden noch angefügt. Sie haben den Zweck, Atmung und Blutkreislauf noch einmal vor Beendung der Freiübungen tüchtig anzuregen und diese wichtigen Übungsarten durch unausgesetzte Übung auf das Beste zu entwickeln.

**169. Sprung** aus dem Stand: 1! Hochheben der Arme mit geschlossener Faust, Zehenstand, Einatmen. 2! Schwingen der Arme abw. und (nicht zu hoch) schräg rückw. Kniebeugen, Ausatmen. 3! Standsprung mit Hochschwingen der Arme, Einatmen, Niedersprung zum halben Kniebeugen, Vorheben der Arme, Grundstellung. 4! Ausatmen, ehe die Übung wiederholt wird (Fig. 121 bis 123).

Variationen: **170.** Spreizsprung siehe Springen, Üb. 13 **171.** Standsprung: A. mit Grätschen der Beine, B. Fersenheben, C. Knieheben. **172.** Mit Drehungen. Sind bei den vorhergehenden Übungen Keulen verwendet worden, so werden die Sprünge über diese ausgeführt.

**Gehen und Laufen,** wird allstündlich in gleichen Bahnen ausgeführt, damit alle Aufmerksamkeit sich auf Richtigkeit der Bewegung und Haltung lenkt. **173.** Umzug l. zu Paaren. Es empfiehlt sich bei der zweiten Runde Schrägzug durch die Mitte, nun **174.** Umzug r. im Laufschritt. Bei der zweiten Runde wieder Schrägzug und auf die alten Plätze der Freiübungsaufstellung.

Variationen sind nur mäßig anzuwenden. **175.** Wiederholter Wechsel von Gehen und Laufen: A. Auf Befehl. B. Nach bestimmter Schrittzahl. **176.** Einfügung von 1/2 und 1/1 Dreh. A. in vier Zeiten, B. zwei Zeiten, C. einer Zeit ausgeführt. **177.** Zufügung von Armhaltungen oder **178.** Von: A. Hinken mit Knie- oder Fersenheben, B. Zehengang, C. Hüpfen auf beiden Beinen. D. Sprungschritten oder **179.** Von: A. Kniebeugen und Aufschlagen der Hände auf den Boden. B. Liegestütz und anderen Übungen des Niederwerfens und Aufspringens.

Mit Hanteln, Stab oder Keulen: **180.** Gehen bzw. Laufen mit Armstoßen, Seit- oder Hoch- A. in vier Zeiten, B. zwei Zeiten, C. einer Zeit. **181.** Desgl. Armheben, auch Haltungen auf längere Dauer. Eine Atemübung beschließt die Haltungsübungen jeder Turnzeit.

# 3. Gehen.

Alles bewegt sich dahin nach dem Weltengesetze des Fallens.
Drauf, daß erzittert der Grund! Schreite beflügelt einher!

O. H. Jäger.

Die praktische Bedeutung eines schönen, schnellen und ausdauernden Ganges wird von niemand bezweifelt. Die körperliche Wirkung liegt in der Kräftigung der Beinmuskeln, der Vermehrung der Atem- und Herztätigkeit und damit in der Anregung des Blutkreislaufs. (Vergl. Schmidt, „Unser Körper", S. 465.)

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

A. Hauptarten:

I. Geringere Streckung des Knie- und Fußgelenks, also Auftreten auf die Ferse: natürlicher Gang;
   a) langsame Ausführung: bequemer Gang oder Schlendergang;
   b) rasche Ausführung: Beugegang (durch Marey untersucht und in der französischen Armee verbreitet).

II. Stärkere Streckung, dadurch Auftreten auf die ganze Sohle: Kunstgang;
   a) langsame Ausführung: der langsame Marsch der deutschen Armee;
   b) raschere Ausführung: der Exerziermarsch (Parademarsch);
   c) rasche Ausführung: der Gang der badischen, auch der schwedischen Turner, allgemein als turnerischer Gang vorzuschlagen.

B. Nebenarten entstehen durch
   a) Veränderung des Auftretens, z. B. Zehengang, athletisches Schnellgehen;
   b) Nebenbewegungen, z. B. Steigschritt, Stampfgang, Taktgang;
   c) Art des Schreitens, z. B. Nachstellschritt;
   d) Veränderung der Richtung, z. B. Seitwärtsgehen.

Mehrere dieser Arten können ausgeführt werden nach
   a) Zeit: Eilgehen;
   b) Maß: Dauergehen.

I. Der **turnerische Gang** soll den natürlichen Gang leichter und gefälliger machen. Doch wird sich die Wirkung erst nach längerem Turnbetrieb äußern, darum verwende man (auch) auf die Einübung nicht zu viel Zeit, da sie dem Turner bald langweilig wird. **1.** Zunächst werden die beim Gang vorkommenden Einzelbewegungen in Freiüb.-Aufst. durchgenommen, jedoch, (ebenso wie später die Nebenformen des Gehens) nur soweit, daß der Turner das Richtige vom Falschen unterscheiden lernt und bei späteren Verbesserungen schon auf kurzen Zuruf hin weiß, was gemeint ist. A. Spreizen vorw. B. Spreizen rückw. C. In der Spreizhalte Heben und Senken der Fußspitze. D. Knieheben. E. Beinschwingen. **2.** Gehen an Ort in Stirnreihe, (zunächst

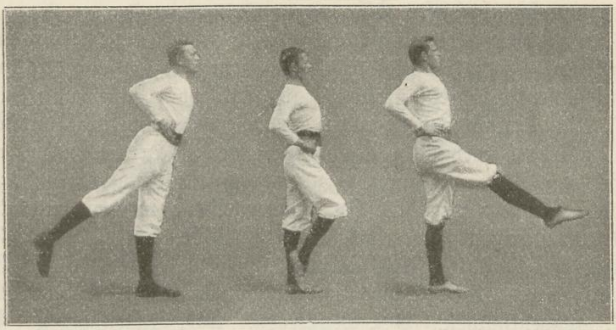
Fassen d. Hände, weil dadurch die Bew. gleichmäßiger werden. A. Antritt mit dem l. Fuße, betont, jedoch ohne Knieheben und Stampf. B. Taktgang, besteht in Betonung des ersten von vier Schritten und wird nur so lange getrieben, bis der Schritt gleichmäßig ist. Auch später wird der Taktgang angewendet, wenn Schwankungen im Schrittakt eintreten. **3.** Gehen im Umzug, dabei Üb. 1 u. 2 wiederholt, ebenso das in den Ordnungsübungen erlernte „Halt!" und „Ha — a — lt!" Nun: A. Schrittwechsel, muß gründlich geübt werden, damit der Turner den verlorenen Gleichtritt sofort und ganz automatisch wiederfindet. Man beginnt mit der Übung des Nachstellschrittes (l., r. dahintergesetzt), geht weiter zum Kiebitzschritt (l., r. dahintergesetzt, l. — nun r. begonnen). Manchem Anfänger fällt der Schrittwechsel sehr schwer. („Ein Fuß hascht den andern!") Also Geduld! Nun wird der Gleichtritt besonders beobachtet und manchmal mitten in den Marsch befohlen: „Wechselt — Schritt!" B. Nebenformen: Sohlen-, Fersen-, Zehen-, Stampf-, Steiggang, letzteres mit scharfem Knieheben. C. Die Körperhaltung wird nunmehr herausgearbeitet. Die einzelnen Aufg. sind: a) Kopf hoch. b) Schultern zurück! Brust gehoben! c) Zwanglose Armbew., jedoch kein Schlenkern! d) Lockere, weder krumme noch steife Knie! e) Aufsetzen auf die ganze Sohle, jedoch ohne Stampf! Der natürliche Gang mit Aufsetzen auf die Fersen wird von den meisten für den Turnunterricht ebenso verworfen, wie das Aufsetzen auf die Ballen mit vorhergehendem Spreizen, das als „gezierter" Gang bezeichnet wird; das gilt auch für das Mädchenturnen. **4.** Gehen in verschiedenen Zugsbahnen: A. Gegenzug. B. Winkelzug, wird von manchem durch Umzug (mit gerundeten Ecken) ersetzt, weil bei scharfer Ecke leicht Stockung eintritt. C. Schnecke. D. Mäander usw. Dabei wird die Haltung, als die Hauptsache, im Ganzen beobachtet. Die Turner sollen ziemlich dicht hinter einander bleiben. Das Auseinanderziehen der Reihe entsteht meist dadurch, daß bei „Marsch!" nur die Ersten wirklich ausschreiten, die anderen aber an Ort gehen. Scharfe Richtung ist nötig. Die Übung ist bei frischem, nicht zu hohem Schnee am schönsten, weil die Spur sichtbar bleibt. Setzt sich der Leiter selbst an die Spitze, so fällt aller Befehl weg. **5.** Von Aufmärschen wird bes. der sogen. Lionsche geübt: Durchzug durch die Mitte, Teilen

nach l. und r., Durchzug zu Paaren, dann zu Vieren (bzw. auch Achten) und Rückbildung zur Linie in entsprechender Weise. **6.** Einzelvorbeimarsch zur Prüfung des Ganges. Man muß sich bei manchem zunächst mit leidlicher Ausführung zufrieden geben. Der Zweite tritt 8 oder auch nur 4 Schritt hinter dem Ersten ein. Die übrigen Turner müssen den Vorbeimarsch mitsehen und mitbeurteilen. **7.** Umzug in Marschordnung, am besten auf der 100 m-Bahn. Dabei wird erlernt: A. Richtung nach vorn. B. Richtung in der Reihe. C. Richtung beim Schwenken. D. Schrittgröße und -schnelligkeit: 135 Schritt von 50—60 cm in der Minute beginnend, zu 150 Schritt von 85—90 cm gesteigert (Anl.). Da das Gehen auf dem Turnplatz nicht auf lange Dauer betrieben wird, muß es durch seine Raschheit anstrengen, sonst ist es langweilig und zwecklos. Schönes rasches Gehen ist auf kurze Dauer in jeder Turnstunde zu betreiben (siehe S. 30.)

II. **Dauer- und Eilgehen** sind wirksame und besonders für Knaben in Rücksicht auf ihren späteren Eintritt ins Heer wichtige Übungen, die bei richtigem Betrieb auch gern ausgeführt werden, bei ungeschickter Behandlung allerdings durch ihre Eintönigkeit leicht Langeweile hervorrufen. Ihr wird nach Möglichkeit durch folg. Vorkehrungen begegnet: 1. Die Übung muß anstrengen, also von vornherein nicht zu leichte Aufg.! 2. Länge des Weges und der Zeit werden vorher bekannt gegeben, und da man auf der 100 m Bahn übt, können die Turner in jedem Augenblick nachrechnen, was sie schon geleistet und wie viel sie noch zu leisten haben. Nach jeder Runde wird die zurückgelegte Weglänge ausgerufen, ebenso von ½ zu ½ Minute die Zeit. 3. Bald hat der r. Flügel, bald der l. (nach einer Kehrtwendung) die Führung. Auf späteren Stufen müssen die Turner die verschiedenen Gangarten (s. Schmidt, Unser Körper, S. 478 ff.), ihre Vorteile und Schwierigkeiten kennen lernen. Bei jüngeren Turnern ist streng auf Ruhe und Ordnung zu achten. Die Atmung muß mit dem Schritt völlig im Einklang stehen (auf mehrere Schritte ein Atemzug). Beim Eilgehen muß man etwas langsamer beginnen und darf erst allmählich in den schnellsten Schritt übergehen. Wer Seitenstechen bekommt, tritt aus. Ursache ist meist ungenügende Atmung. Treten mehrere

aus, so gilt die Übung noch nicht als Klassenleistung und muß in der nächsten Stunde wiederholt werden. Auch kann man die Ausgetretenen nach einiger Rast allein darannehmen. Seitenstechen verliert sich häufig selbst im Laufen, wenn der Turner stark gegen die schmerzende Stelle drückt und mehrmals so tief als möglich atmet. Nach anstrengendem Gehen werden einige Atemübungen vorgenommen, auch einige unserer Haltungsübungen eignen sich als beruhigende Übungen, oder man läßt 50 bis 100 m langsam und ganz nach Belieben gehen. Man kann die Übung auch bei kühlem Wetter vornehmen, doch dürfen dann keine ganz ruhigen Übungen folgen. Man spart sich die Übung am besten für den Spätherbst auf. **8.** Gehen über 1 km ohne Zeitbestimmung. Hierbei und überhaupt, so lange die Schrittschnelligkeit noch nicht besonders anstrengt, fordert man gute Haltung, Aufsetzen auf Sohle, Reihenrichtung, Gleichtritt. **9.** 1 km in 10 Min. Man gibt ungefähr das Tempo an und stellt nach der 1. Runde (= 1 Min.) fest, ob der Gang zu langsam oder zu schnell ist. Bei der 3. Runde wird die richtige Schnelligkeit gefunden sein. **10.** 1 km in 9 Min. **11.** In 8 Min. Schon jetzt muß man Haltung und Aufsetzen ins Belieben stellen, fordert aber noch Richtung und Gleichtritt. **12.** In 7 Min. **13.** In möglichst raschem Gang, das wirkliche Eilgehen. Die Turner stellen sich in weitgeöffneter Flankenreihe auf der 100 m-Bahn auf. Jeder merkt, wo er beginnt, und zählt selbst seine Runden. Natürlich darf der Vordermann überholt werden. Wer in Laufschritt verfällt, wird aufgerufen und tritt aus. Damit der Laufschritt vermieden wird, muß bei jedem Schritt das Knie gestreckt werden, wenn das Bein hinten ist. Wir rufen die Zeit von 5 zu 5 Sek. aus, und so kann jeder selbst feststellen, wie viel Zeit er zu 1 km gebraucht hat. Unter 6 Min. sind gute, über 7 Min. geringe Leistungen. Der Gang ist um so besser ausgebildet, je länger er trotz der Schnelligkeit mit lockeren Gelenken ausgeführt wird; bei zunehmender Anstrengung schwindet die Beugung der Gelenke, bes. des Kniegelenks, der Gang wird steif. Anders bei wirklichem Dauergehen, das mit gebeugten Knien (marche en flexion, Beugegang) bei genügender Übung am meisten fördert.

III. **Der Exerziermarsch oder Strafschritt** (vergl. militär.



48. 49. 50.

Ordnungsübungen S. 7). Näheres über die Ausführung kann im Ex.-Regl. f. d. Inf. Nr. 19 und 20 eingesehen werden. **14.** Die Einzelbew. des langsamen Schrittes: A. Rückspreizen (Fig. 48). B. Anziehen (Fig. 49). C. Vorspreizen (Fig. 50). **15.** Langs. Schritt in 3 Zeiten. Auf 1! Schritt l. und Rückspreizen r. 2! Anziehen. 3! Vorspreizen. **16.** In 2 Zeiten geht man vom Rückspreizen ohne Pause in das Vorspreizen über. **17.** In 1 Zeit kommt auf jede Zahl ein Schritt, die Pause wird im Rückspreizen gehalten. a) Körper hoch aufgerichtet! b) Arme zwanglos vor und zurück (nicht schräg) bewegen! c) 114 Schritt = 100 m in 1 Minute. **18.** Einzelvorbeimarsch zur Prüfung. **19.** Exerziermarsch in Gruppenkolonne (Marschordnung). A. Eintreten der nächsten Reihe nach 4 Schritten! B. Alle beginnen gleichzeitig! C. Gleichmäßige Fühlung! D. Richtung! **20.** Exerziermarsch und „Ohne Tritt!" Auf „Rührt — Euch!" wird der rasche turnerische Gang eingenommen, auf „Achtung!" wieder Strafschritt. **21.** Exerzier- (Parade-) Marsch in 2 Gliedern und **22.** In 1 Glied, beginnend mit Gehen an Ort. Damit die Schüler das Erlernte behalten, wird jede Turnstunde mit einem Parademarsch über eine Turnplatzlänge geschlossen.

IV. **Besondere Gang- und Hüpfarten für das Frauenturnen** (vergl. S. 8 und 172). Die Übungen werden im allgemeinen auf dem Fußballen, nicht auf der ganzen Sohle ausgeführt. **23.** Nachstellg. seitw. in ♩♩♩♩ **24.** Im Zeitmaß des Laufens, also ♫♫ oder auch ♩.♪♩.♪ ausgeführt, ergibt die Übung das

Galopphüpfen und dieses **25.** mit Zwirbeln verbunden den Galopp. **26.** Wird dem gewöhnlichen Schritt ein Hüpfen auf dem schreitenden Bein zugefügt, wobei das freie Bein mit Fersenheben hinter dem hüpfenden Bein kreuzt, so entsteht das Hopsergehen. **27.** Mit Seitschreiten l. und r. im Wechsel ausgeführt und **28.** mit Zwirbeln verbunden ergibt den Rheinländer, wenn nach 4 Hopsern = 2/1 Drehungen, zwei Nachstellschritte hin und zwei zurück eingelegt werden. In gleicher Weise werden entwickelt: **29.** Schrittwechselgang. **30.** Schottischhüpfen im 2/4 Takt. **31.** Desgl. im 3/4 Takt. **32.** Schottischzwirbeln. **33.** Polka. **34.** Tirolienne. **35.** Schwenkschottischhüpfen. **36.** Kreuzpolka. **37.** Schwenkhüpfen. **38.** Mazurka. **39.** Schleifhopsen. **40.** Walzerschritt. **41.** Walzerzwirbeln. **42.** Walzer. Einleitung und Schluß derartiger Üb. bildet **43.** Gesellschaftsgruß. Anleitung gibt: Heeger, Turnen d. weibl. Jug., Leipzig, Strauch.

# 4. Hang.

Hangübungen bilden die Muskulatur der Finger, der Hände, der Arme, der Brust und strecken die Wirbelsäule. Vergl. Schmidt, Unser Körper, S. 456. Beim Armhang nimmt der Brustkorb die weiteste Einatmungsstellung ein. Da er aber nicht in die Ausatmungsstellung zurück kann, wirkt der Hang nur auf kurze Dauer eigentlich gesundheitsfördernd. Beim Beugehang dürfen die Ellenbogen nicht von vorn auf den Brustkasten drücken. Griff etwas mehr als schulterbreit (Fig. 52) ist beim Hang überhaupt dem engen Griff (Fig. 51) vorzuziehen. Er ist zwar schwerer, beengt aber weniger die Atemtätigkeit. Einzelne Hangübungen: Felgaufzug, Kippe, Schwungstemme, Riesenfelge, sind neben gewissen Stützübungen die charakteristischen

51.

52.

Stationen in der Entwicklung des Kunstturners. Die Freude am Erlernten tritt bei ihnen besonders hervor. Die ersten Hangübungen, Hangstand und Liegehang, haben Charakter und Wirkung von Haltungsüb. und werden als solche mehrfach verwendet.

Abgesehen von wenigen Nebenformen (Kniehang, Zehenhang) wird die Körperlast getragen von den Armen

A. mit Unterstützung durch die Beine: Hangstand und Liegehang,

B. allein und zwar von den

a) Oberarmen: Oberarmhang,

b) Unterarmen: Unterarmhang,

c) Händen: Handhang. Letzterer ist die gebräuchlichste Art. Er kann auftreten

I. als Übergang von einer Lage des Körpers zur andern. Die wichtigsten Übergänge sind:

1. aus Stand in den Stand: Unterschwung, Überschlag;
2. aus Stand in den Stütz oder Sitz:
   α) ohne Drehung um die Breite: Stemmen, Kippen,
   β) mit Drehung um die Breite: Felg- und Wellaufschwünge;
3. aus Stütz oder Sitz zu Stütz oder Sitz: Felgen, Wellen;

II. selbständig. Dabei

1. sind die Arme gestreckt: Streckhang;
2. sind die Arme gebeugt: Beugehang;
3. erfolgt eine Drehung um die Breite: Risthang, Sturzhang usw.;
4. pendelt der Körper: Schwingen im Hang;
5. findet eine Fortbewegung statt: Hangeln;
6. bewegt sich das Gerät mit dem Körper des Turners: Schaukel- und Kreisschwung (an Wippe, Ringen, Rundlauf).

Der Hang ist diejenige Turnart, die von den Turnern im Lauf des Jahrhunderts überreich mit Formen ausgestattet worden ist, so daß der Hang mit dem Stütz zusammen häufig die anderen Turnarten weit überwiegen. Das darf nicht der Fall sein, anderseits ist es ebenso falsch, den „Gerätübungen" jeden Wert abzusprechen. Hang und Stütz gehören vollgültig in das System der natürlichen Bewegungen.

## A. Hangstand und Liegehang

sollen die Kraft der Hände und Arme so weit entwickeln, daß sie später im reinen Hang die Last des Körpers allein tragen können. Darüber, welche Übungen als Hangstand, welche als Liegehang zu bezeichnen sind, gehen die Meinungen auseinander. Es ist zweckmäßig, die Formen „Hangstand" zu nennen, bei denen die Körperlage mehr der senkrechten sich nähert, alle andern als „Liegehang".

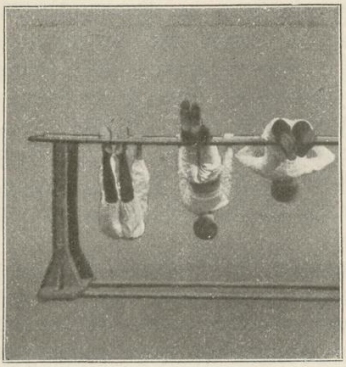
Der **Liegehang** wird in Brusthöhe, später noch tiefer geübt. Je mehr die Körperlage der Wagerechten sich nähert, desto wirksamer wird die Übung. Der Griff ist der größeren Wirksamkeit wegen sehr weit. Der Übungsgang ist der der Kraftübungen. **1.** Mit Aufgriff in kleinen Schritten vorw. zum Liegehang; sprunghaft zurück zum Stand. Die Körperhaltung ist von besonderer Wichtigkeit. Hängt der Körper nach unten durch, so verliert die Übung viel von ihrem Werte. a) Leib heraus! b) Kopf zurück! Kinn angezogen! **2.** Beinhaltungen und **3.** Griffe. **4.** Liegehang auf einige Dauer. Der gleiche Liegehang an anderen Geräten und die anderen Arten des Liegehangs werden wie Üb. 2 und 3 durchgenommen: **5** und **6.** Liegehang vorl. an 2 Stangen. Dabei bildet der veränderte Griff (Speichgriff) und die Möglichkeit, höher oder tiefer zu greifen, das Neue. **7** und **8.** Liegehang seitl. Wenn wir im Liegehang vorl. eine Hand lösen, dreht sich der Körper zum Liegehang seitl. In den Hüften nicht durchbiegen! **9** bis **11.** Liegehang rückl., durch Gehen rückw. aus dem Seitstande rückl. zu erreichen, ist besonders wirksam für Brust und Schulter. Betrieb wie Üb. 2 bis 4, ebenso bei **12** bis **14.** Liegehang vorl. mit Untergriff und gebeugten Armen. **15** bis **17.** Desgl. mit Aufgriff.

Armwippen (d. i. Beugen und Strecken d. Arme) im Liegehang vorl. mit Untergriff wird durch weiten Griff sehr erschwert; wir begnügen uns deshalb im Anfang mit Griff in Schulterbreite. **18.** Aus dem Liegehang mit gebeugten Armen langsames Strecken der Arme. Dabei a) Am Ende der Streckung Körper nicht durchhängen lassen. b) den Körper nicht einfach fallen lassen, sondern langsam (in 6 bis 8 Zeiten)! **19.** 1! Liegehang mit gestreckten Armen. 2! Armbeugen. 3! Strecken. 4! Zurück zum Stand. (Bes. Vorüb: Die gleiche Üb. an der Unterseite der schrägen Leiter, die erst steil gerichtet ist, allmählich aber schräger gestellt wird.) Wir verlangen dann bei der gemeinsamen Übung: A. Einmal die Übung. B. Dreimal. C. So oft sie jeder gut herausbringt. Durch das Zurückgehen in den Stand werden die Beugemuskeln auf einen Augenblick entlastet. Jetzt wird **20.** Armwippen im Liegehang ohne Zurückgehen zum Stand. Wie Üb. 19. **21** bis **23.** Wie Üb. 18—20, mit Aufgriff.

II. Die Übertragung des Hangstands an den **Rundlauf** ergibt **24.** Hanggehen, -laufen und -springen, das als Vorbereitung für das Schwingen und Fliegen dient. Bei kleiner Schülerzahl (auf 8 Leiterstränge höchstens 24 Schüler) verwendbar. Dabei gilt folgendes: Die Halle muß völlig staubfrei sein. Aufstellung und Ablösung am Gerät sind vorher einzuüben. Jeder Übung im Kreise r. muß sofort die im Kreise l. folgen. Eine besondere Bedeutung des Geräts für das Mädchenturnen läßt sich kaum nachweisen.

**25.** Auch auf die **Ringe** kann der Liegehang übertragen werden. Bes. Form: Kreisen im Liegehang, das mit und (wirksamer) ohne Frontveränderung ausgeführt wird. **26.** Ferner entsteht eine besondere Art des Hangstandes dann, wenn eine Hand am Ring, die andere höher oben am zugehörigen Tau faßt.

III. Liegehang auf erhöhter Unterlage,
tiefste Stellung, bei Wiederholung höher, unterscheidet sich vom bisherigen Liegehang dadurch, daß die unteren Extremitäten höher aufgelegt werden. Dadurch erzielen wir eine stärkere Einwirkung auf die Bauchmuskeln, wie bei allen Hangübungen, bei denen die Beine nach oben gebracht werden. Anfänger müssen dabei lernen, die Scheu vor Senken des Kopfes nach unten abzulegen. Die Gruppe stellt sich als Übungsaufbau für die Üb. 33 dar. Jede Übung beginnt aus dem Hockstand mit Fassen des nahen Holms, die Füße gelangen an den entfernten Holm. **27.** 1! Anstemmen der Sohlen (Fig. 53), ein Bein rasch nach dem andern. 2! Rückbewegung. 3! Beide gleichzeitig anstemmen. 4! Rückbew. und Wegtreten. Dabei, wie bei all diesen Übungen, den Körper nicht einfach fallen lassen, sondern nach Möglichkeit langsam senken. **28.** 1! Liegehang in einem Knie. Volle Streckung des andern! Die Übung soll den späteren Knieliegehang am Reck vorbereiten. 2! Lösen einer Hand und Hochheben des Armes. 3! und 4! Rückbewegung. **29.** 1! Liegehang in einem Knie. 2! Wechsel der Beine. 3! Wiederholung. 4! Ab. **30.** 1! Liegehang in beiden Knien: A. Ein Knie nach dem andern. B. Beide gleichzeitig (Fig. 54). 2! Armbeugen. 3! Strecken. 4! Ab. **31.** 1! Liegehang auf den Oberschenkeln. Gestreckte Arme! Knie gestreckt! 2! Möglichst hoch hinaufrutschen, gebeugte Arme (Fig. 55). 3! und 4! Rückbewegung. **32.** 1! Liegehang



53. 54. 55.

in beiden Knien. 2! Übergreifen an den entfernten Holm. A. Die Hände rasch nacheinander. B. Beide gleichzeitig. Bei ängstlichen Leuten Vorsicht! 3! und 4! Rückbewegung. **33.** Liegehang in beiden Knien und sofort Übergreifen an den entfernten Holm. 2! Körper strecken und Überschlagen zum Liegehang rückl. auf den Oberschenkeln. 3! und 4! Rückbewegung.

56a.

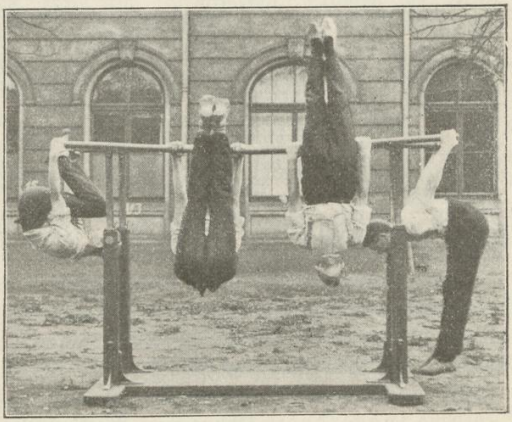
Für die besseren Turner und die nächsten Stufen sind noch folgende Formen verwendbar: **34.** Aus dem Liegehang rückl. Senken der Füße zum Nest. Nur diese Form des Nestes ist empfehlenswert. Bei der gewöhnlichen Form, wo Füße und Hände aneinander sind, hat man wegen der starken Anspannung der Bauchwand Bedenken geäußert. **35.** Aus dem Liegehang rückl. Felgaufzug rückw. zum Seitstütz. **36.** Durchschub, d. h. Liegehang im Kreuz mit Zwiegriff und Drehen zum Liegestütz auf dem Barren. **37.** Eine besondere Art des Liegehanges rückl. ist der Schwimmhang. Er wird erreicht: A. Durch Senken aus dem Liegestütz vorl. oder B. durch Überschlag aus dem Stand und Griffwechsel. **38.** Das Aufstemmen aus dem Schwimmhang zum Liegestütz ist eine wirksame Übung.

## B. Hang mit Drehung um die Breite.

Dabei werden die Füße ihrer Unterstützung beraubt, und die Körperlast muß von den Armen allein getragen werden. Zugleich gilt es, die unteren Extremitäten emporzuheben, das übt die Bauchmuskeln.

I. **Überschlag im Querhang.** Die Namen für die dabei vorkommenden Formen sind wechselnd. Wir benutzen sie in folgender Art: (Fig. 56) Sturzhang (nicht Abhang); (Fig. 59) Abhang (nicht Sturzhang); (Fig. 57) Risthang und die Bewegung, durch die man zu dieser Haltung kommt: Anristen. Dieselbe Übung mit gestreckten Knien: Schwebehang und Anschweben (Fig. 58). Jede der folgenden Übungen beginnt aus dem Hockstand, führt dahin zurück und wird dreimal wiederholt. Übungsaufbau **39.** Überschlag rückw. mit gebeugten Knien. **40.** Risthang. **41.** Überschlag rückw. mit gestreckten Knien. **42.** Schwebehang. **43.** Schwebehang und sofort Strecken der Hüften zum Sturzhang. **44.** Bei steigender Höhe des Geräts: Überschlag rückw. zum Abhang. **45** bis **50.** Wiederholung der Üb. 39 bis 44 an 2 Kletterstangen und **51** bis **56** an den Ringen.

II. **Seitristhang** und die anschließenden Übungen sind für den weiteren Fortschritt (Felgaufzug, Kippe) besonders wichtig, brusthoch. **57.** 1! Hockstand. 2! Anristen. 3! Strecken der Knie zum Seitschwebehang. 4! Senken zum Hockstand. (Besondere Vorübungen: A. Querristhang am Barren. B. Seitristhang am Barren, wird hier dadurch erleichtert, daß man d. Sohlen zunächst am entfernten Holm anstemmen kann. Nun gehen wir an das ganz tiefe Reck und versuchen C. Vorlaufen mit gebeugten Armen u. Aufschwingen des einen Beines, dem das andere folgt.



57. 58. 56b. 59.

Endlich nehmen wir D. die Übung mit raschem Kniebeugen und Aufschwingen). Bei der gemeinsamen Weiterübung läßt man zunächst durch die Hinterleute ein wenig Hilfe geben. Sie haben besonders darauf zu achten, daß der Turner nicht bei 2! oder 3! herabsinkt. Die allgemeinen Aufgaben sind: a) Aus dem Hockstand mit geschlossenen Knien zum Risthang! b) Im Risthang Knie möglichst weit hinter die Reckstange! Im Kniegelenk scharf beugen! Dadurch wird der Rücken ziemlich gestreckt. Nur so fällt man aus dem Risthang nicht wieder zurück. In den meisten Fällen werden diejenigen, die das nicht herausbringen, noch nicht die Scheu vor dem Senken des Kopfes überwunden haben. c) Fußspitzen strecken! d) Beim Strecken der Beine die Knie in Höhe der Reckstange, dann ist der Schwebehang nicht schwer. e) Möglichst langsam senken zum Hockstand! **58.** Beinübungen im Risthang, z. B.: Wiederholtes Strecken und Beugen eines Knies ohne oder mit vorhergehendem Durchhocken, Strecken beider Knie usw. **59.** Seitristhang auf steigende Höhe.

Seitschwebehang. **60.** Anschweben A. Zum flüchtigen Schwebehang. B. Zum Schwebehang auf einige Dauer. Je näher beim Schwebehang die Füße an die Stange kommen, desto schwerer ist die Übung. Man kann die schwerere Form erst von fortgeschrittenen Turnern verlangen. Bei ihnen fordert man auch das Senken durch die Vorhalte der Beine. **61.** Beinübungen im Schwebehang: z. B. Seitgrätschen, Beugen und Strecken eines oder beider Knie. Besonders wichtig sind: Seitspreizen eines Beines unter dem Reck hinweg, Heben und Senken der gestreckten Beine wie zum Felgaufzug. **62.** Anschweben auf steigende Höhe. **63.** Wiederholung der wichtigsten Übungen aus vorstehender Gruppe an den Ringen und als charakteristische Gewandtheitsübung: 1! Anschweben, Spreizen des l. Beines über die l. Hand. 2! Ausspreizen mit Lösen der l. Hand beim Senken des Körpers und Wiedererfassen zum Beugehang.

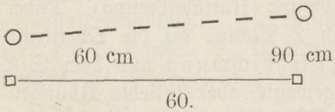
III. **Liegehang in einem Knie.** **64.** 1! Seitschwebehang. 2! Durchhocken eines Beines zum Liegehang in einem Knie. 3! Durchhocken auch des anderen Beines zum Liegehang in beiden Knien. 4! Überschlag zum Stand. Im Knieliegehang beachte: a) Das freie Bein senken und strecken! b) Rücken strecken! **65.** Dem Liegehang zugeordnete Übungen: z. B. Wechseln der Beine, Heben

und Senken des freien Beines, Schwingen des Körpers, Griffwechsel, Lösen einer Hand. **66.** Steigerung der Höhe.

IV. **Durchhocken und Kniehang** in beiden Knien. kopfhoch. Das Durchhocken werden einzelne Leute mit kurzen Armen nur mangelhaft (mit gekreuzten Beinen) herausbringen. Der Kniehang erfordert von Zaghaften eine ziemliche Überwindung. Haben sie ihn aber (zunächst mit Hilfe) einmal gewagt, so erkennen sie, daß ihre Furcht ganz unnötig war. Das Hilfegeben beim Kniehang erfolgt dadurch, daß man von oben mäßig gegen die Füße drückt. **67.** 1! Anristen (oder Anschweben). 2! Durchhocken und Auflegen der Beine zum Knieliegehang. 3! Lösen der Fassung und Senken des Körpers, Aufstellen der Hände auf den Boden. 4! Überschlag zum Stand. (Besondere Vorübung: A. Aus dem Seitstand rückl. am tieferen Reck Überschlag mit Durchhocken. Mit diesem erleichterten Durchhocken ist der Beweis gegeben, daß man die Füße unter dem Reck hindurchbringt. Es muß also auch entgegengesetzt gehen. B. Dabei nach dem Durchhocken Halten und Zurückhocken. C. Aus dem Anristen Durchhocken der Beine nacheinander. D. Beider Beine gleichzeitig in gekreuzter Haltung.) Allgemeine Aufgaben: a) Beim Durchhocken Knie und Füße geschlossen! b) Nach dem Lösen der Fassung Hände möglichst weit hinten aufstellen! **68.** Zugeordnete Übungen: z. B. Wiederholtes Vor- und Zurückhocken, Strecken der Beine vor und nach dem Hocken, wechselweise Vor- und Rückhocken der Beine gleichzeitig („Gaffeln"), d. h. l. hockt vorw., gleichzeitig r. rückw., im Kniehang Heben des Körpers und Wiedererfassen der Stange. Das von jüngeren Turnern im Kürturnen beliebte lange Ausharren im Kniehang wird untersagt. **69.** Schwingen im Kniehang und Abschwung (Knieabschwung). Dabei Matte unterlegen, Hilfegeben durch 2 Mann, die die Oberarme des Schwingenden fassen. **70.** Knieabschwung aus dem Sitz und Umschwung (Engelwelle) sind gewagte, aber beliebte Übungen für gute Turner, desgleichen **71.** Überschlag rückw. an den Ringen mit Grätschen und Lösen des Griffs. **72.** Der „Knoten" kann als humoristische Übung einmal verwendet werden: l. hockt durch und legt sich wagerecht über den r. Oberarm. Das r. Bein legt sich über den l. Unterschenkel, die l. Hand löst den Griff und faßt den r. Fuß.

**73.** Durchhocken zum Sturzhang. 1! Anschweben. 2! Durchhocken zum Liegehang in beiden Knien. 3! Strecken der Hüften zum Sturzhang. 4! Überschlag zum Stand. **74.** Zugeordnete Übungen: Im Sturzhang Heben und Senken des Körpers (Vorübung für Felgaufzug rückl.), wiederholtes Beugen und Strecken der Hüften mit gestreckten Knien. **75.** Mit Steigerung der Höhe Senken zum Abhang: A. Niedersprung. B. Zurückhocken. **76.** Im Abhang Lösen einer Hand, 1/1 Drehung und Wiedererfassen. **77.** Aus dem Sturzhang Senken durch die Hangwage rückl.

V. **Unterschwung** ist eine schöne Gewandtheitsübung. Da die Fassung gelöst werden muß, während der Körper ohne Unterstützung ist, bedeutet sie für den Anfänger auch eine Mutübung. Es ist die eigentliche turnerische Beendung einer Übung am Reck, da es der Turner vermeidet, gebeugt unter dem Reck wegzugehen. **78.** Unterschwung aus dem Stand brusthoch. (Besondere Vorübung: A. Unterschwung in 2 Zeiten. 1! Anschweben, dabei faßt der Leiter den Oberarm und den Fuß des Turners und unterstützt 2! den Unterschwung. B. Der Unterschwung ohne Unterstützung über einen niedrigen Gegenstand, z. B. 2 Sätze des Springkastens oder Filzhut mit aufgelegtem Holzstab). Allgemeine Aufgaben: a) Ausgangsstellung mit weitem Rückspreizen eines Beines und Kniebeugen des anderen. Dadurch wird vermieden, daß manche in den flüchtigen Stütz springen und sich dadurch die Übung erschweren. b) Arme nicht beugen, sonst stößt man leicht mit der Stirn ans Reck. c) Beim Niedersprung Vorsicht, nicht zurückfallen! d) Körper möglichst hoch (bis zur Reckhöhe) hinaufschwingen! **79.** Unterschwung über die Schnur auf steigende Höhe. Die Schnur, auf Springständern aufgelegt, ist etwa 70 cm vom Reck entfernt. Zweckmäßig ist verschiedene Weite, wie bei Fig. 60 für die verschiedenen Körperlängen. **80.** Unterschwung auf steigende Weite wird am besten im Freien ausgeführt, wo man Linien in 1,40, 1,60, 1,80 m Entfernung auf den Boden einritzt. In der Halle verwendet man Kreidestriche. Wie Üb. 78 bis 80 wird durchgenommen: **81** bis **83.** Unterschwung aus dem Stütz. **84.** Unterschwung an



60.

den Schaukelringen über: A. Springschnur in steigender Höhe. B. Festes Hindernis (Bock, Springkasten). Der Schwung wird erreicht: A. Durch Zurücklaufen. B. Durch Absprung aus dem Stand auf einem Bock diesseits der Schwungbahn.

## C. Der Übergang durch Hang zum Stütz

ist in einer Reihe von Übungen auszuführen, die sich großer Beliebtheit erfreuen, weil man bei ihnen deutlich den Erfolg der Bewegung sieht. Bei ihnen vor allem entwickelt sich die Freude am Können. Manche davon können auch praktisch von Wert sein. Zunächst werden diese Übungen aus dem Stand und am tiefen Gerät begonnen, so daß die Hangkraft nur wenig beansprucht wird, vielmehr wird der Körper durch den Schwung, den er vom Boden mitnimmt, gehoben.

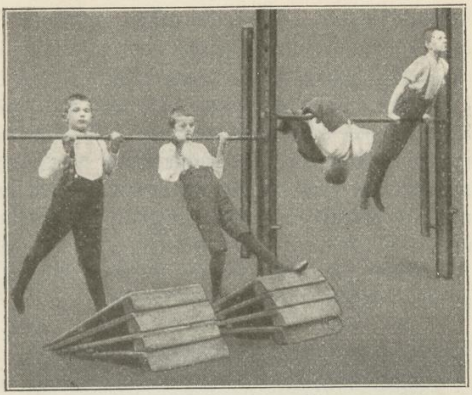
I. **Wellaufschwung** brusthoch. **85.** 1! Anschweben, Durchhocken eines Beines zum flüchtigen Knieliegehang, Wellaufschwung vorw. 2! Rückbewegung. (Besondere Vorübung: A. Sprung zum Stütz, Überspreizen zum Sitz auf einem Schenkel zwischen den Händen. Nun Zurückfallen und den Schwung gleich wieder zum Wellaufschwung benützen. B. Liegehang in einem Knie und mit mehreren Zwischenschwüngen zum Wellaufschwung. C. Desgleichen mit einem Zwischenschwung.) Allgemeine Aufgaben: a) Das freie Bein abw. und rückw. schwingen! b) Das schwingende Bein strecken! c) Im Sitz das gestreckte Bein zurück! d) Brust vor, Kopf hoch! **86.** Steigerung der Höhe. **87.** Die Steigerung der Leistung wird durch Veränderung der Übung erzielt: A. Wellaufschwung l. neben der l. Hand. B. Wellaufschwung rückw. („Berliner"). C. Wellaufschwung l. neben der r. Hand. D. Mühlaufschwung (Schenkelkippe): wie ein Wellaufschwung mit gestreckten Beinen.

Im allgemeinen sind die Wellaufschwünge und mehr noch die Wellen turnerisch wenig wertvolle Übungen. Der Neigung jüngerer Turner, die Wellen bis zum Schwindligwerden zu turnen, ist dadurch entgegenzutreten, daß von vorn herein bestimmt wird: Keine Welle darf öfter als zweimal hintereinander geturnt werden! Die Übungen bieten zahllose Kombinationen. Man verwendet sie im Kürturnen bei den besseren Turnern so, daß man die Formen mit Hilfe einiger Anregungen erfinden läßt:

**88.** Kniewellen in drei Griffarten, vorw. und rückw., teilweise frei. **89.** Sitzwellen in Hock- und Grätschhaltung, vorw. und rückw. **90.** Reiterwelle (im Reitsitz) und Mühle (dieselbe mit 1/4 Drehung). **91.** Wellen mit Kniewechsel. **92.** Schraubenwelle (Stütz mit Zwiegriff, Körper nach außen drehen, im Knie einhängen). **93.** Ristwelle mit Hocken und Grätschen. Desgl. **94.** Sohlenwelle. **95.** Holländer (in einem Fußrist und einem Knie) usw. Als Scherzformen: **96.** Faule Welle (in einem Knie und Oberarmhang). **97.** Schusterwelle (in einem Knie, die Hände fassen unter der Stange das Schienbein). **98.** Affenwelle (wie vorhin, jedoch Sitzwelle).

II. **Felgaufzug** und Felgaufschwung, oft in gleichem Sinne gebraucht, gehen vielfach ineinander über, weil sie sich nur dadurch unterscheiden, ob sie mit weniger oder mehr Schwung (durch Absprung vom Boden oder durch Schwingen im Hang erlangt) ausgeführt werden. Wir verwenden im allgemeinen nur die Bezeichnung Felgaufzug. Auf ihn kommt es hauptsächlich an, die Aufschwünge sind nur Vorübungen dazu. Die Gegenbewegungen heißen Felgabzug und Felgabschwung. Die volle Beherrschung des langsamen Felgabzugs, zu dessen Erlernung mancherlei Stützübungen schon Gelegenheit boten, ist Voraussetzung für **99** den Felgaufzug aus dem Stand brusthoch. (Außerdem benutzt man folgende besondere Vorübung: Man nimmt einen Anlauf über vorgelegte Springbretter (Fig. 61), deren Zahl allmählich vermindert wird. Mit Untergriff und starker Beugung der Knie ist die Übung leichter. Manche strecken die Hüften zu zeitig und fallen dann zurück. Andere bleiben mit den Beinen nicht dicht an der Stange. Die Hilfegebenden müssen diese Fehler zu verhindern suchen.) Allgemeine Aufgaben sind: a) Knie gestreckt! b) Sofort in die richtige Lage auf dem Reck, also kein Vor- und Rückschwingen der Beine im Stütz! c) Körper eine Gerade, die schräg aufliegt! Kopf hoch; Brust heraus! (Fig. 64). Nicht in die Schultern sinken! **100.** Steigerung der Höhe. **101.** Felgaufschwung mit verschiedenen Griffarten, z. B. Unter-, Auf-, Kreuz-, Ellgriff, Fassung einer Hand am Handgelenk der anderen usw. **102.** Felgaufzug rückl. (Rücken- oder auch Kreuzaufzug genannt) setzt das Senken rückw. aus dem Seitstütz rückl. (siehe Sprung Üb. 75) voraus. A. Aus

dem Durchhocken schwunghaft. B. Ohne Schwung. C. Aus dem Seitstande rückl. D. Desgleichen freier Überschwung rückl. **103.** Freier Felgüberschwung vorl. mit Steigerung der Höhe. **104.** Felgaufzug a. d. Ringen, die, m. Riftgriff von außen gefaßt, unter dem

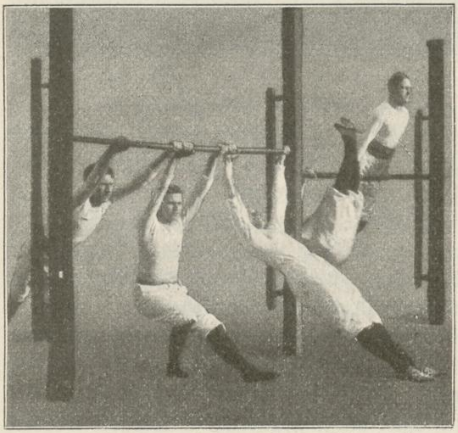


61. 62. 63. 64.

Leib zusammengerückt werden. **105.** Wiederholung der Üb. 99 und 100 mit Untergriff an der wagerechten Leiter oder **106** mit Aufgriff im Seitstand am Barren, der entfernte Holm gefaßt. **107.** Felgaufzug am Ende des Barrens, Gesicht nach außen: A zum Grätschsitz, B. zum Stütz. Die Felgen: **108.** Felgumschwung vorl. rückw., volkstümlich „Bauchwelle" und **109** freier Felgumschwung, endlich **110.** Felgumschwung vorl. vorw. sind ähnlich zu behandeln wie die Wellen.

III. Die **Kippe**, zunächst schulterhoch, als **111.** „Laufkippe" ist eine der schönsten Gewandtheitsübungen. Sprung in den Stütz auf steigende Höhe und Seitschwebehang muß vorher tüchtig geübt sein bzw. muß gründlich wiederholt werden. (Auch folgende besondere Vorübungen sind zu empfehlen: A. Im Querstand am Ende des Barrens mit Ellgriff: Anstemmen der Füße gegen die Barrensäulen und Aufstemmen in den Stütz. B. Aus dem Seitstand am Barren mit Aufgriff am kopfhohen Holm, Anstemmen der Füße gegen den entfernten brusthohen Holm und Aufstemmen in den Stütz.) Drei Teile sind bei der Kippe deutlich zu unterscheiden: Vorlaufen, Ankippen, Aufstemmen. Jeder einzelne muß richtig ausgeführt werden. Wir üben den ersten, dabei: a) Fester Griff! b) Weit hinten ansetzen! (Fig. 65). c) Mit gestreckten Armen unter dem Reck durchlaufen (Fig. 66)! Darauf ist besonders zu achten. d) Weit vor bis zur vollen Streckung des

Körpers (Fig. 67)! Der zweite Teil kann nicht für sich geübt werden, der erste muß immer wieder vorausgehen. a) Tief ankippen! (Fig. 68). Nicht an den Oberschenkeln! b) Knie gestreckt! Nun alle drei Teile. Erst ganz am Ende der Vorw.-Bewegung, wenn der Körper von selbst zurückpendelt, aufstemmen! Viele werden nun fast hinaufkommen, sie können sich aber nicht oben halten, Sie werden von zwei Mann zu beiden Seiten an den Oberschenkeln und im Kreuz ein wenig unterstützt. Gelingt die Kippe, so ist noch zu beachten: a) Nicht einseitig aufstemmen! b) Bauch nicht auflegen! Zur Befestigung der Übung und Steigerung der Leistung werden verwendet: **112.** Verschiedene Abgänge an die Kippe angeschlossen: A. Unterschwung, B. Abspreizen, C. Flanke, D. Felgüberschwung, E. Hocke. **113.** Kippe A. In verschiedenen Griffarten, wie Zwie-, Unter-, Kreuz- u. Ellgriff. B. Mit verschied. Ausgangsbewegungen: Aus dem Stand ohne Anlaufen („Stoßkippe"). Statt des Laufens mit einem Sprung vorwärts.



65. 66. 67. 68. 69.

(„Satzkippe"). Aus dem Stütz zurückfallen („Stützkippe"). Statt des Laufens nach einem Ansprung mit gewinkeltem Körper vorschwingen („Winkelkippe"). **114.** Übertragung auf andere Geräte: A. Kippe an den Schaukelringen. B. Aus dem Stand am Barrenende. C. Aus dem Stütz in der Barrenmitte. **115** Kippe rückl. („Rückenkippe").

## D. **Der reine Hang,**

so genannt im Gegensatz zum gemischten Hang, dem die meisten der bisher beschriebenen Übungen angehören.

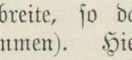
I. **Streckhang** **116.** Aufsprung zum Streckhang mit Aufgriff auf steigende Höhe ist für das praktische Leben von Bedeutung und macht das unschöne Hinaufsteigen oder gar Hinaufheben der Turner an ein etwas höheres Reck überflüssig. Bei größerer Höhe ist Fassen mit einer Hand an einer Reckſäule erlaubt. **117.** Haltung im Streckhang: a) Kopf und Beine zurück! b) Festes Umfassen der Stange, Daumen unten! c) Beim Absprung Hände federnd vom Reck abdrücken, nicht nur ein Fallenlassen des Körpers! **118.** Griffe und Beinhaltungen im Streckhang. **119.** Streckhang auf mäßige Dauer. **120** bis **122.** Wiederholung der Üb. 117 bis 119 mit Speichgriff an zwei Stangen, Tauen, Ringen oder an der schrägen Leiter.

II. Streckhang im **Schaukelschwung** an Ringen oder Schaukelreck stellt höhere Anforderungen an die Griffestigkeit. **123.** Schwungholen, indem man A. Kräftig vorläuft und mit gegrätschten Beinen zurückschwingt, B. Rückw. läuft und vorw. schwingt, C. Mehrmals vorw. und zurückläuft. Schwunggeben durch einen andern Turner ist nur bei sehr geübten Leuten zu gestatten, die die nötige Griffestigkeit haben. **124.** Niedersprung: A. Am Ende des Rückschwungs. Die Arme ein wenig beugen vor dem Lösen des Griffs. B. Am Ende des Vorschwungs. Leib vor! Beine zurück! Hilfsstellung! **125.** Dem Schaukelschwung zugeordnete Übungen, z. B. Fersen- oder Knieheben. **126.** ½ Drehung am Ende des Vor- oder Rückschwungs.

III. Zum **Kreisfliegen** am Rundlauf: **127.** Schwungholen durch kräftiges Laufen in der Kreisbahn mit starkem Ziehen an der Strickleiter, alsdann berühren die Füße den Boden nicht mehr. Also nicht: Laufen, Aufspringen, Laufen, Aufspringen usw. Fassung: A. Mit beiden Händen an der gleichen Sprosse der Strickleiter. B. An verschiedenen Sprossen. **128.** An zwei Strickleitern (Glocke). **129.** Im Kreisfliegen: A. Knieheben. B. Fersenheben.

IV. Höhere Anforderungen stellt der **Beugehang,** der durch die entsprechende Übung im Liegehang gründlich vorbereitet sein muß. Der Übungsgang entspricht ganz dem des Liegehanges. Er beginnt zunächst **130.** Mit Untergriff schulterhoch, so daß der Körper nur wenig gehoben

werden muß: a) Oberkörper möglichst zurück! b) Weiter Griff! c) Ober- und Unterarme bilden einen spitzen, mindestens einen rechten Winkel! d) Atem nicht anhalten, sonst entsteht Pressung! **131.** Zugeordnete Beinhaltungen und Griffe. **132.** Beugehang auf mäßige Dauer. **133.** Sprung zum Beugehang auf steigende Höhe. Wie Üb. 130 bis 133: **134** bis **137.** Beugehang mit Aufgriff, **138** bis **141.** Beugehang im Speichgriff an 2 Stangen usw. **142.** Beugehang im Schaukelschwung: A. An den Ringen. B. An der Wippe. **143.** Beugehang im Kreisfliegen am Rundlauf. **144.** Hindernisspringen am Rundlauf. Dabei erfolgt der Anlauf in der Sehne des Kreisbogens, dann hohes Hinaufspringen in den Beugehang, wobei gleichzeitig das Hindernis (Kasten) übersprungen wird.

V. **Hangwippen** („Klimmziehen"), zunächst mit Untergriff, ist die charakteristische Kraftübung im Hang, die eine gewisse Messung der erlangten Hangkraft ermöglicht. Sie kann in zwei verschiedenen Formen ausgeführt werden: A. Schwedische Form mit weitem Griff und kräftigem Zurücknehmen des Oberkörpers, wirkt nebenbei in der Art der Spannbeuge. B. Mit engerem Griff (etwas über Schulterbreite, so daß auch hier die Arme nicht gegen die Brust stemmen). Hierbei kann ein mäßiges Vorheben der Beine ausgeführt werden, dadurch wird die Übung erleichtert. Bei dieser Form fordert man, daß das Kinn bis über die Stange kommt.  sprunghoch. **145.** Sprung zum Beugehang und langsames Senken. **146.** Im Streckhang Beugen und Strecken der Arme. **147.** Hangwippen nach Zahl. **148.** Variationen beim Hangwippen, z. B. Nacken kommt an die Stange, im Querhang Kopf bald l., bald r. an die Stange, Kreuzgriff und Drehung, Griff an einem Handgelenk. **149** bis **151.** Hangwippen mit Speichgriff wie Üb. 145 bis 147, desgl. **152** bis **154.** Hangwippen mit Aufgriff.

## E. Aus Streckhang zum Stütz.

I. Dabei ist **das Anristen** vor allem wichtig. Es erfolgt durch Gegenschwung des Körpers und später noch schöner und wirksamer durch Armbeugen. **155.** Gegenschwung des Körpers im Streckhang: 1! Füße vor, Hüften zurück. 2! Entgegengesetzt. Diese Haltungen glatt verbunden ergeben den Gegenschwung, mit dessen

Eigentum des Institutes für Leibesertüchtigung Innsbruck

Hilfe wir im rechten Augenblick die Beine nach oben bringen. Die Arme können gestreckt bleiben. **156.** Risthang nach A. Mehreren Gegenschwüngen, B. Einem Gegenschwung, C. Geringer Andeutung des Gegenschwungs. **157.** Aus dem Streckhang in gleicher Weise zum A. Schwebehang, B. Kniehang, C. Sturzhang, D. Abhang, mit entsprechenden Abgängen. **158.** Aus dem Streckhang: Knieliegehang und Wellaufschwung vorw. A. Mit und B. Ohne Zwischenschwung. **159.** Desgl. Felgaufzug mit Anristen. **160.** Mit Anschweben. Den entgegengesetzten Übergang: Aus dem Stütz zum Streckhang, führen wir zur Vorbereitung der späteren Zugstemme mit möglichst langsamem Senken des Körpers vorl. rückw. aus. Dabei werden die Ellenbogen kräftig nach vorn gedrückt, damit der Übergang möglichst ohne Ruck erfolgt. **161.** Felgaufzug rückl. vorw. (Kreuzaufzug).

**162.** Aus dem Streckhang mit Armbeugen zum Risthang. Indem man nach dem Beugen die Schultern senkt, schwingen die Beine hinauf. **163** bis **166** wie Übung 157 bis 160, mit Armbeugen ausgeführt, endlich auch so, daß das Heben der gestreckten Beine zum Anschweben vorausgeht und nun erst das Armbeugen folgt.

II. Die höchste Entwicklung der Hang-Stützkraft fordert die **Zugstemme,** der kraftvollste Übergang aus dem Hang zum Stütz. Sie setzt gründlichen Betrieb des Sprungs in den Seitstütz auf steigende Höhe voraus. Zur weiteren Vorbereitung dient **167.** Die Ruckstemme aus dem (früher erlernten) Gegenschwung des Körpers: A. Nach mehreren Gegenschwüngen. B. Nach einem Gegenschwung. C. Sofort im Ansprung zum Gegenschwung. Das Aufstemmen muß möglichst gleicharmig erfolgen. **168.** Bei der wechselarmigen Zugstemme, die vielfach ganz vernachlässigt wird, obgleich sie im Leben gute Dienste leisten kann, stemmt zunächst nur ein Arm hinauf, dann folgt der andere. A. Am reichhohen Reck, so daß das Aufstemmen aus dem Aufsprung erfolgen kann. B. Aus dem Ansprung am sprunghohen Reck. C. Aus dem Streckhang. a) Das Aufstemmen muß ohne alles Schwingen erfolgen. b) Kein Zappeln der Beine! **169.** Die gleich-

70.

armige Zugstemme ist an den Ringen wesentlich leichter als am Reck. Handgelenke nach außen gedreht, Stütz auf den Handballen! Ein Vorheben der Beine im Beugehang und Senken derselben im Augenblick des Aufstemmens gibt eine gute Hilfe. **170.** Die gleicharmige Zugstemme am Reck (Fig. 70) wird wie Üb. 168 entwickelt.

## F. Schwingen im Hang

bringt Steigerung der Hangkraft und Griffestigkeit hervor.

I. Es wird zuerst als **Schwingen im Beugehang** mit Untergriff geübt, ⌐¬⌐¬⌐ schulterhoch. **171.** Ein- und mehrmaliges Schwingen. **172.** Am Ende des Vorschwungs aufs neue festen Griff fassen (Handlüften) und mancherlei andere Griffe üben! **173.** An das Ende des Vorschwungs angefügte Übungen: Risthang, Schwebehang, Felgaufschwung. **174** bis **176.** Wiederholung der Üb. 171 bis 173 mit Aufgriff. Das Handlüften und die Griffe erfolgen hier am Ende des Rückschwunges. **177.** Schwungstemme aus dem Beugehang, volkstümlich: „Altmännerstemme".

II. **Schwingen im Streckhang 178.** Durch Absprung vom Brett, das bei fortschreitender Sicherheit weiter vom Gerät abgerückt wird. Hilfsstellung! Auf diese Weise erreichen wir rein mechanisch den Schwung und brauchen den Körper nicht selbst in Schwung zu versetzen. Niedersprung beim Rückschwung. a) Gestreckte Arme im Schwung! b) Fester Griff! Nicht nur an den Fingerspitzen hängen! Daumen von unten her! c) Kräftiger Gegendruck der Hände beim Abstoß zum Niedersprung! **179.** Bei wiederholtem Rück- und Vorschwung wird dieser Schwung noch bedeutend verstärkt. Es besteht hier, (wie bei allen großen Schwüngen mit Aufgriff), zunächst eine gewisse Gefahr, daß am Ende des Rückschwungs die Finger von der Stange infolge des zu starken Körperzugs abrutschen, und daß man auf Hände und Gesicht fällt. Bei großen Schwüngen mit Untergriff, z. B. bei der Sturzfelge, ist diese Gefahr noch größer. Neben den vorigen Aufgaben: a) Am Ende des Rückschwungs Handlüften und andere Griffe. b) Beinhaltung am Ende des Rückschwungs! Nicht grätschen! Knie nicht beugen! **180.** Mit Lösen einer Hand ½ Drehung am Ende des Vorschwungs (Hangkehre einarmig). **181.** An den Vorschwung angefügte Übungen, z. B. Risthang, Schwebehang,

Durchhocken usw., dabei, (wie dann auch bei Wellaufschwung und Kippe,) werden die Beine meist zu zeitig vorgebracht, dann mißlingt die Übung. Volle Körperstreckung bis zum letzten Augenblick des Vorschwungs und nun rasch die Hüften winkeln! Besonders wichtig ist das für die Schwungkippe. **182.** „Schneppern", d. i. Niedersprung am Ende des Vorschwungs, auf Weite ausgeführt, ist besonders anregend, wenn das Reck an der Springgrube steht. Beim Loslassen kräftig den Leib vordrücken! Hilfsstellung mit Fassung im Kreuz! **183.** Hangkehre. Wie Üb. 180 mit Lösen beider Hände.

Nun gilt es, den Körper selbst in Schwung zu versetzen: das ist am leichtesten, wenn man beim Aufsprung ans Reck sofort anristet und die Beine nach schräg oben hinausstößt. Die Schwungachse soll in den Händen liegen, nicht in den Schultern. **184** bis **188** werden die Üb. 179 bis 183 mit dieser Art Schwungnehmen wiederholt.

Will man ganz stufenmäßig fortschreiten, so folgt nun das Schwungholen im Streckhang und zwar durch Gegenschwung. Gleichzeitig erhält man damit Gelegenheit, **189** bis **193** die Üb. 179 bis 183 zu wiederholen.

So kommen wir endlich zur besten Form des Schwungholens durch ein flüchtiges Armbeugen. **194** bis **198.** Wiederholung der Üb. 179 bis 183 in dieser Weise.

III. **Aus dem Schwingen zum Stütz. 199.** Wellaufschwung am Ende des Vorschwungs: A. Neben der Hand. B. Zwischen den Händen. C. Mit gestrecktem Knie (Mühlaufschwung, auch Schenkelkippe genannt). **200.** Schwungkippe. **201.** Kreuzaufschwung. Durch Verbindung dieser Übungen unter einander und mit Hangkehren am Ende des Vorschwungs, Rückschwungs oder auch gleich beim Anschwung sind zahlreiche beliebte Kombinationen möglich, besonders **202.** Drehkippen. **203.** Schwungstemme, die schönste, dabei eine ungekünstelte und ungefährliche Reckübung, gelingt nur bei kräftigem Vor- und Hinaufnehmen der Schultern im Vorschwung. Bei Erlernung der Schwungstemme wird der Körper nach dem Aufstemmen gewöhnlich von selbst zu einer Felge herumgeworfen. Man kann diese Übung ausbilden, ehe man zur reinen Schwungstemme übergeht. Ohne Zucken in den Hüften beim Aufstemmen! **204.** Der eigentliche

Felgaufschwung, also aus dem Schwingen, ist eine unschwere Übung, hygienisch aber bedenklich, so lange man dabei stark auf den Leib aufschlägt. Man läßt sie also nur von vorgeschrittenen Turnern ausführen, die verstehen, im Aufschwung die Hüften zu strecken. Die Übung steigert sich im **205.** Felgüberschwung („Halbe Riesenfelge").

IV. **Aus dem Stütz** führen drei Arten zum Schwingen im Streckhang. **206.** Durch Abwerfen nach hinten. Man knüpft daran **207** die Übungen 199 bis 201, **208.** Riesenfelge, **209.** Drehschwungstemme. **210.** Durch Unterschwung. Am besten fügt sich daran die Schwungstemme. Durch Zwischenschwung sind auch die Übung. 199 bis 201 damit zu verbinden. **211.** Durch Abwerfen mit Untergriff nach vorn („Sturzfelge") führt zur Schwungstemme bzw. bei gestreckten Armen zur Riesenfelge rückw.

V. Die Übertragung dieser Übungen auf den **Schaukelschwung** an den Ringen ergibt: **212.** Am Ende des Rückschwungs A. Anristen oder B. Anschweben. Am Ende des folgenden Vorschwungs hohes Hinauswerfen des Körpers zum Streckhang. Einige Wiederholungen dieser Bewegung führen zu außerordentlich hohem Schaukelschwung. **213.** Überschlagen rückw., das sogen. „Auskugeln", eigentlich ein freier Felgüberschwung, bei dem die Arme möglichst seitw. gestreckt werden müssen, sonst erfolgt eine Zerrung im Schultergelenk. **214.** Kippe. **215.** Schwungstemme am Ende des Vor- oder Rückschwungs. Eine Anzahl dieser Übungen kann auch auf das Schaukelreck übertragen werden.

## G. Hangeln,

d. i. die Fortbew. im Hang, ist überhaupt, besonders aber in den Formen, wo der Beugehang angewendet wird, kraftbildend. Es ist bei den Turnern wenig beliebt, weil im Anfang die Hände schmerzen, später sich leicht Langeweile infolge der Eintönigkeit der Übungen einstellt. Man lasse also nicht die Abteilung wiederholen, weil einzelne die Übung noch nicht gut machen. Wer die Aufgabe löst — und wäre es beim ersten Versuch — erhält die nächste Aufgabe oder darf sich mit anderem beschäftigen. Das Hauptgerät für das Hangeln ist die wagerechte Leiter, das Reck ist nur ein notdürftiger Ersatz.

I. **216.** Hangeln seitw. im Streckhang mit Untergriff am Holm. Der Zweite folgt, wenn der Erste die Mitte erreicht hat. Man stellt das Gerät so hoch, daß auch die größten frei hängen können, für die kleinen muß eine Unterlage am Aufsprung (Kastensatz, mehrere Bretter übereinander) angebracht werden. (Bei denjenigen, die bei der Vorprobe schon nach wenigen Griffen versagen, müssen als besondere Vorübungen Griffe im ruhigen Hang nochmals durchgenommen werden.) Allgemeine Aufgaben: a) Kein Zappeln der Beine! Die Ungeschickten läßt man zuerst mit gekreuzten Beinen üben. b) Keine Bew. der Hüften! c) Kopf zurück! d) Taktmäßige, nicht zu kleine Griffe! **217.** Höchstens 10 Doppelgriffe auf eine Leiterlänge. Die Steigerung der Üb. im Hangeln bezieht sich auf Griffgröße, auf Variation in der Form, auf Dauer. In letzterem Falle gilt das Hangeln nur so lange, als gute Körperhaltung und Takt beibehalten werden. Dadurch dürfte Überanstrengung vermieden werden. **218.** Über eine Leiterlänge mit möglichst wenig Griffen (Spannhangeln). **219.** Auf Dauer über mehrere Leiterlängen. Die 4 Griffarten, ferner der Griff an Holm oder Sprossen, die Bewegung vor- oder rückw., im Streck- oder Beugehang, wechselarmig oder gleicharmig (Hangzucken) ausgeführt, geben ungezählte Variationen, die alle durchzuturnen weder rätlich, noch der Zeit wegen möglich ist.

**220.** Im Querhang, Griff an den Holmen, kommt die Rückwärtsbewegung hinzu. Anstatt an der gleichen Leiter vor- und rückw. zu hangeln, läßt man zweckmäßiger an die andere Leiter übergehen und dort den Rückweg ausführen. **221.** Im Querhang, Griff an den Sprossen (Aufgriff genügt) fügt man Beinhaltungen, z. B. Grätschen, Fersenheben, Knieheben und Drehung (Drehhangeln) hinzu. **222.** Hangzucken im Querhang mit Speichgriff, kann nach Bedürfnis mit Griff an den Sprossen oder im Seithang wiederholt werden. **223.** Das Gleiche gilt vom Hangeln mit gebeugten Armen und **224.** Hangzucken mit gebeugten Armen.

II. Wesentliche und wichtige Erschwerung bringt das **Hangeln aufwärts** dadurch mit sich, daß nunmehr der Körper auf eine Höhe emporgehoben werden muß. Als Vorbereitung übt man das Hangeln abw., dem ein Hinaufsteigen oder -klettern

vorausgegangen ist. Auch hier begnügt man sich mit einer Form und nimmt eine oder die andere Übungsmöglichkeit nur dann, wenn mehr Übung geboten erscheint. **225.** Hangeln an der schrägen Leiter: A. Mit seitlichem Schwingen des Körpers. B. Ohne dieses. C. Mit wechselweisem Beugen der Arme beim Weitergreifen. Wo sich die Taue in der Nähe der Wand befinden und durch eine Vorrichtung schräg gespannt werden können, ist auch das Hangeln am Schrägtau zu üben und noch mehr **226.** Die schöne Übung des Enterns. **227.** Senkrecht Aufwärtshangeln mit gesonderter Griffläche für jede Hand, also an 2 Stangen, 2 Tauen, dann auch Hangzucken.

III. **Hangeln an einem Tau** ist die wichtigste Form dieser Gruppe, die gründlich betrieben und auf jeder weiteren Stufe wiederholt werden muß. (Wer bei der Vorprobe schon nach wenigen Griffen versagt, muß nochmals bes. Vorüb. durchnehmen: A. Armwippen am Tau. B. Einen, dann mehrere Hangelgriffe aufw. C. Aufw. Klettern, abw. Hangeln.) **228.** Beim Hangeln dürfen die Beine gegrätscht vorgehoben werden. Allgemeine Aufgaben: a) Kein Zappeln! b) Bei jedem Griff übergreifen, nicht nur nachgreifen! c) Kopf nahe an den Händen! Der neue Griff darf erst dann gemacht werden, wenn die Arme vollständig gebeugt sind. d) Große Griffe! **229.** Mit höchstens 10 Doppelgriffen auf 3 m Hangellänge, d. i. 5 m Taulänge. Der Angriffspunkt in 2 m Höhe kann durch ein Band bezeichnet werden, damit kleine Leute nicht zu sehr im Nachteil sind gegenüber den langen. **230.** Auf Dauer. Abw. wird geklettert, es erfolgt ein Niedersprung, aber sofort (innerhalb 3 Sekunden) wieder der Aufsprung. Schöner ist die Übung, wenn man ein 10 bis 15 m langes Tau zur Verfügung hat. In diesem Falle darf nur gehangelt werden, so lange die Griffe ganz gleich- und taktmäßig erfolgen, nicht bis zum Versagen aller Kräfte. **231.** Schnellhangeln.

## 5. Heben und Tragen

kräftigt bei regelmäßiger Übung die Muskulatur des ganzen Körpers, kann aber bei Atemanhalten (Pressung) schädlich wirken, deshalb wird vor Dauerübungen dieser Art, besonders mit schweren Gewichten und in jugendlichem Alter, gewarnt. Tragen

von Gegenständen auf dem Kopfe ist bei täglicher Anwendung ein gutes Mittel zur Erzeugung aufrechter Körperhaltung, wie die Volksstämme beweisen, die ihre Lasten auf dem Kopfe zu tragen pflegen. Das gemeinsame Tragen größerer Gegenstände (Geräte) ist für die Anfänger im Turnen besonders wichtig; denn es führt zu der Erkenntnis, daß auch bei der einfachsten gemeinsamen Tätigkeit Überlegung, Umsicht und Zusammenarbeiten nötig sind. So wird es für das praktische Leben von Bedeutung. Das Gleiche gilt bezüglich des Tragens von Personen. Das Stabheben soll die Gewehrübungen des Militärs vorbereiten. Vergl. Exerzieren S. 1.) Im Frauen- und Mädchenturnen können an Stelle dieser militärischen Formen Holzstabübungen treten.

Heben und Tragen wird durch die Beschaffenheit der Last sehr variiert. Man kann gliedern

A. nach dem Angriffspunkt der Last. Sie ruht hauptsächlich
  a) auf den Armen: 1. beidhändig, 2. einhändig;
  b) auf dem Rücken;
  c) auf dem Kopfe (Balancieren).

B. Nach der Beschaffenheit der Last:
  a) Gerätetragen, b) Tragen von Personen, c) Gewichtheben.

Andere der vielen möglichen Formen kommen für den Turnunterricht nicht in Betracht.

I. Beim **Tragen der Geräte** hat jeder Turner darauf zu achten, daß er selbst nicht Schaden nimmt (Fassen an der rechten Stelle), und daß er andere nicht in Gefahr bringt, etwa durch voreiliges Niedersetzen u. a. Nach dem Niederstellen ist darauf zu achten, daß das Gerät sicheren Stand hat und gebrauchsfertig ist. Vor Benutzung eines Geräts muß man sich von der Festigkeit desselben überzeugen. Beim Tragen langsamer, sicherer Schritt! Ecken und Kanten, soweit möglich, nicht nach vorn!

Die Geräte dürfen niemals, auch z. B. nicht im Kürturnen, auf dem Boden hingeschoben werden (Bodenbeschädigung! Staubaufwirbelung!) Bei den Anfängern im Turnen ist das Gerätetragen gründlich zu betreiben: A. Der Leiter befiehlt. B. Der Erste der Abteilung befiehlt: „Fassen!“ „Heben!“ usw. C. Ohne Befehl. Doch darf die Übung nicht zu lang ausgedehnt werden. Auch läßt man zur Belebung an dem herbeigeschafften Geräte einzelne Turner ihr Können zeigen. Das gibt dem Lehrer gleich zu Anfang einen wichtigen Einblick in Geschicklichkeit, Wagemut,

bzw. auch Unvorsichtigkeit seiner Turner. Auch den kleinen Kniff, sich durch eine oder die andere selbst vorgeturnte Übung in Respekt zu setzen, wird er sich nicht entgehen lassen. Für später empfiehlt es sich, für das Herbeischaffen der Geräte immer die gleichen Leute von vornherein zu bestimmen. Ebenso macht man von vornherein die Turner (durch Übung) damit bekannt, wie sie die einzelnen Geräte hoch- und tiefstellen, wo sie besondere Vorsicht anwenden, wie sie z. B. am Bock Hilfe geben müssen. **1.** Ein Mann trägt einen Gegenstand, z. B. Springbrett. **2.** Zwei Mann ein Gerät, z. B. Springständer. **3.** Die Abt. ein größeres Gerät, z. B. Barren. **4.** Vier Mann und **5.** Zwei Mann ein größeres Gerät.

Das **Heben und Tragen von Personen** darf von den Übenden nicht nur als Scherz aufgefaßt, sondern muß mit vollem Ernst betrieben werden, daher müssen die Übungen auch anstrengen. Aufstellung und Unterrichtsgang sind ähnlich wie bei den Freiübungen: A. Auf Befehl mit Verbesserung. B. Nach Zählen im Takt. Man achte darauf, daß nicht ein schwerer Turner mit einem schwachen zusammenkommt. Bei allen einzelnen Formen des Krankentransports sind die Aufgaben: A. Aufladen des Mannes, der auf dem Boden liegt, wobei sich die Hebenden zunächst auf die Knie niederlassen. B. Verharren mit der Last in ruhiger Stellung. C. Fortbew. auf bestimmte Entfernung, etwa auf 100 m. Dabei kurzer, leichter Schritt ohne Gleichtritt! Das Heben von Personen kommt später auch an der erhöhten Kletterwand zur Anwendung. Um unsere Turner für das Leben geschickt zu machen, wird man diesen Übungen einige Erklärungen und Handgriffe für die erste Hilfeleistung und künstliche Atmung hinzufügen. Plakate, die diese Anweisungen enthalten, sollten in jeder Turnhalle aushängen. Sie sind zu beziehen bei Schlimpert, Meißen.

71.

**6.** Vier tragen einen Fünften. **7.** Drei einen Vierten: A. Wie Fig. 71. B. Von der Seite her (Fig. 72). **8.** Zwei einen Dritten:

72.

73. 74. 75.

A. Ähnlich wie Fig. 71. B. Wie Fig. 73. C. Die äußeren Hände bieten, zusammengefaßt, den Sitz, die inneren stützen den Rücken. D. Von der Seite her. **9.** Einer trägt einen Zweiten (Huckepack): A. Auf dem Rücken (Fig. 77). B. Vor der Brust (Fig. 76). Auch das später genannte Achselreiten kann hierher gerechnet werden, ebenso das „Balkentragen", ein verkehrtes Achselreiten, dabei kann der Reiter den Körper vorwärts bis zur Wagerechten senken, wenn ihm der Träger die Füße festhält.

II. Die **Gesellschaftsübungen,** die man als Turnen an lebendigen Geräten bezeichnen könnte, werden ausgeführt in Aufstellung: A. Zu Dreien bzw. zu Vieren. B. In Kreisaufstellung. Da bei letzterer der einzelne Träger gleichzeitig von beiden Seiten belastet wird, ist diese Übung schwerer. **10.** Die gewinkelten Arme zweier Turner bieten einem dritten Fassung für: A. Kniebeugen beid- u. B. einbeinig. C. Spreizen und D. Spreizwechsel im Hockstand (Fig. 78).

76.

77.

78. 80. 79.

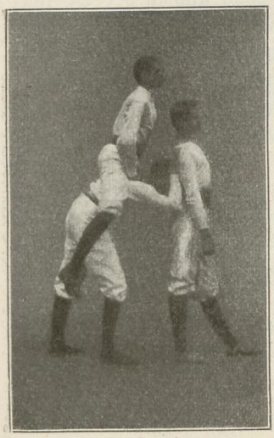
E. Liegehang und Hangstand (Fig. 79). **11.** Die gegenseitig auf die Schultern aufgelegten Arme zweier Turner bilden ein Reck für: A. Streckhang mit Knieheben. B. Beugehang. C. Risthang. **12.** Bockspringen: A. Bockstellung. B. Bockspringen in tiefer und höherer Stellung der Böcke. C. Doppel- und dreifacher Bock (Fig. 82). **13.** Die Achseln zweier Turner bilden einen Barren für: A. Stütz (Fig. 80). B. Stütz mit Knieheben. C. Heben in den Liegestütz (Fig. 81). **14.** Der von zwei Turnern auf den Achseln gehaltene Eisenstab bildet ein Reck für: A. Risthang. B. Schwebehang. C. Durchhocken und Überschlag. D. Sturzhang. **15.** Zwei von Turnern tief nebeneinander gehaltene Eisen-

81. F.

82.

stäbe bieten Stand für: A. Aufsteigen. B. Quer- und Seitgrätschstand. C. Standwage. **16.** Der von mehreren Turnern in Schulterhöhe gehaltene Springstab bildet ein Reck für mehrere Turner für: A. Stütz. B. Felgaufzug. C. Abhang. D. Hangwage rückl. Die Geraden turnen, die Ungeraden halten. 1 2 1 2 1

III. Die **Spielformen** bedürfen zumeist einer sorgfältigen Einübung (zuerst mit Hilfegeben) und einer vorsichtigen Steigerung, z. B.: A. Auf- und Absitzen. B. Fortbewegen im Schritt. C. Im Laufschritt. D. Wettlauf. Ohne diese Maßnahmen sind sie nicht ungefährlich, z. B.: Wettlauf mit Achselreiten, Fuchsprellen. **17.** Bei Holland-Seeland gehen 2 Turner, Hand in Hand, vom Schiff (Ecke des Spielplatzes) hinaus ins Meer. Der Fisch, den sie fangen, muß auf den gefaßten Händen, die nicht gelöst werden dürfen ins Schiff getragen werden. Er darf zu entkommen suchen, sich dabei aber nicht auf den Boden setzen oder legen. Die Gefangenen gehen paarweise mit aus aufs Fischen. Können zwei ihre Beute nicht bewältigen, so rufen sie: „Holland in Nöten", dann helfen ihnen andere Gefangene. **18.** Beim Turnerknoten 2.) (1. umfassen der Erste und Zweite mit der r. Hand ihr l. Handgelenk, und mit der l. Hand das freie Handgelenk des Partners. Der Dritte legt sich auf den Turnerknoten, indem er sich an den Armen der Tragenden festhält und überschlägt. Um nicht zu viel zu wechseln, läßt man die ganze Spielabteilung zunächst an demselben Knotenturnen. **19.** Kamelreiten (F. 83). Der Tragende faßt a. d. Schultern oder an den Händen d. Vordermanns. **20.** Beim Achselreiten (Fig. 84).



83.

84.

85.

wird so aufgesessen: 1.) (2. (3. Der Zweite nimmt Seitgrätschstellung, der Dritte beugt sich darunter und hebt ihn heraus. Der Erste reicht hilfegebend eine Hand dem Zweiten, die andere dem Dritten. **21**. Fuchsprellen: A. In Sechser- oder Achterreihe (Fig. 85). B. Fuchsprellen in Gasse. Dabei wird der Fuchs erst durch die ganze Gasse hindurchgeprellt. **22**. Beim Reiterball: A. Mit Huckepack. B. Mit Achselreiten, geht der große Lederball unter den Reitern von Hand zu Hand, oder es wird eine Form des Wanderballs oder der Balljagd gespielt. Sobald der Ball den Boden berührt, tauschen Reiter und Pferde die Rollen. **23**. Beim Reiterkampf, nur mit Huckepack und in der Springgrube rätlich, sucht man den Gegner aus dem Sattel zu setzen; wird auch als Zieh- oder Schiebekampf am Langstab gespielt, ist aber nicht sehr lohnend. **24**. Wage oder Salztragen, ( ) Ellenbogen ineinandergehakt, ist wechselweises Herausheben auf den Rücken durch Vorbeugen des Rumpfes. Der Gehobene schwingt gleichzeitig die Beine empor.

IV. Beim **Stabheben** gilt, was die Turnvorschr. f. d. Inf. (die folgenden Nummern sind ihr entnommen) für das Gewehrstrecken bestimmt: „Die Anforderungen werden allmählich bis zur vollen Kräfteentfaltung gesteigert. Aber es sollen die Leute auch nicht durch zu lange Dauerhaltungen ermüdet werden". Unterrichtsgang wie bei den Freiübungen. **25**. Griffe: A. Anschultern. B. Vor dem Leib fassen. C. Abnehmen. **26**. Heben und Senken mit beiden Armen (27 a): A. „Aufwärts", d. i. Hochheben. B. Bis zur Schulterhöhe. **27**. Beugen und Strecken

(27b): A. Vorwärts. B. Aufwärts. **28.** Rumpfbeugen und -strecken mit aufwärts gehaltenem Gewehr (27c). **29.** Griffe mit einem Arm (28a): A. Fassen. B. Abnehmen. **30.** Einarmig Beugen und Strecken (28b): A. Vorwärts. (Fig. 86). B. Seitwärts. **31.** Desgl. seitwärts, dann vorw. Führen (28c). **32.** Armdrehen bei: A. Vorw. B. Seitw. gehobenem Stab. **33.** Stabgriffe und Haltungen im Gehen und Laufen.

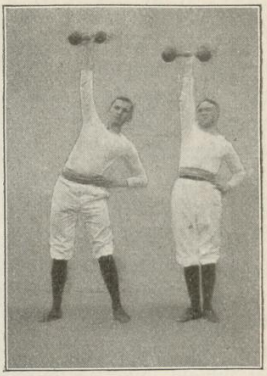
86.

V. **Besondere Stabübungen** (Holzstab) **für das Frauenturnen.** Der Stab stellt dabei nicht nur die Belastung dar, wie bei den Haltungsübungen. Hier ist sowohl die Kraftbildung, als Geschicklichkeit und Schönheit der Bewegung die Aufgabe. Die Übungen werden nach der ersten Einübung teilweise mit verschiedenen Stellungen, Gang- und Hüpfweisen verbunden. **34.** Stabhalten: A. Beim Antreten, im Umzug usw.: Mit Speichgriff in der Mitte gefaßt, unter dem l. Arm getragen, vorderes Ende schräg nach unten. B. Zur Übung: Wagerecht vor dem Leib mit beiden Händen gefaßt. **35.** Umlegen und Unterlegen. **36.** Stabwinden. **37.** Zwei Turnerinnen ) ( oder ⌒ ⌒ haben einen Stab gefaßt: Stellungen, Schwenkungen, Unterwinden. **38.** Desgl. mit zwei Stäben. Diese Haltung eignet sich besonders für entgegengesetzte Bewegungen der Ersten und Zweiten.

VI. Beim **Gewichtheben** ist die bewahrte gute Haltung die sichere Gewähr dafür, daß das Gewicht nicht zu schwer ist, die Übung also nicht schädlich wirkt. Kein Turner darf schwere Gewichte heben, ohne daß ein dahinter stehender Kampfrichter ihn beobachtet. Sobald der gleiche Fehler (Kniewippen, Rumpfrückbeugen usw.) zum zweiten Male eintritt, darf die Übung nicht fortgesetzt werden. Es wird also nur die Hälfte der Abt. zugleich üben. Auf regelmäßige Atemführung ist zu achten. **39.** Beidarmig, In Seitgrätschstellung oder auch in Grundstellung: 1! Mäßiges Rumpfbeugen vorw., Tiefhaltung der Arme. 2!

87.

Rumpfstrecken, Beugen der Arme. 3! Hochstrecken (Fig. 87). 4! Beugen der Arme. Dabei: a) Kein Rumpfbeugen rückw.! b) Füße fest, kein Wanken! c) Kein Kniewippen! d) Arme gleichmäßig strecken! Turner, die auffällig zurückbeugen, haben die Übung mit Anstellen an eine Wand zu üben. Das Gewichtheben an der Wand ist überhaupt eine sehr empfehlenswerte Erschwerung. Die Übungen werden wie Freiübungen betrieben: A. Ein gewöhnlicher Hantel in jeder Hand. B. Desgl. 2 Hantel. C. Kugelstab (12 1/2 kg) beidhändig gefaßt. Steigerung bis 20 Hebungen. Hebung und Senkung zus. 5 Sek. der Zahl tritt ein: **40.** Steigerung 20 kg usw. Entspr. Üb. 39 u. 40. einarmig: Das Heben beginnt hier aus der Seitgrätschstellung, das Gewicht ist über die Schulter gehoben. 1! Hochstrecken. 2! Beugen. Dabei: a) Kein Seitbeugen des Rumpfes wie Fig. 88, sondern Haltung wie Fig. 89. b) Kein Kniewippen!



88. 89.

Statt weiterer Steigerung des Gewichts, 17 1/2 kg, **41** und **42.** Gewichtheben

# 6. Klettern.

Mächtig ergreift's uns hinaus, zu erjagen, zu schwimmen, zu klimmen.
Heimat, wie lieblich bist du! — Zittere, wer dich bedroht! —
O. H. Jäger.*)

Es ist Geschicklichkeits- u. Kraftübung zugleich. Seine Bedeutung für das praktische Leben tritt bei Gefahr klar in Erscheinung. Es ist eine der wenigen Übungen, bei denen die Arbeit und dann auch die Wirkung auf die oberen und unteren Extremitäten ziemlich gleichmäßig verteilt ist. Gute Kletterer arbeiten mehr mit den Beinen, schlechte mehr mit den Armen. Bei Dauerklettern ist die Wirkung auf Atmung und Herztätigkeit ähnlich der des anhaltenden Schnellaufs. Langaufgeschossene, schwächliche Leute müssen es daher mit Vorsicht betreiben. Beim Klettern an einer Stange, bes. beim Abwärtsrutschen ist bei Knaben

*) Jäger versteht unter Klettern die Gerätübung überhaupt.

die Möglichkeit geschlechtlicher Reizung nachgewiesen. Man beobachte deshalb diese Übung im Knabenturnen genau und untersage sie im Kürturnen. Vielleicht empfiehlt es sich überhaupt, jedenfalls aber bei den Knaben im 13. bis 15. Jahr, statt des praktisch fast wertlosen Kletterns an einer Stange überhaupt Klettern an einem Tau zu nehmen. Aus dem genannten Grunde ist die Abschaffung des früher auf Turnplätzen und bei Volksfesten üblichen Kletterbaumes nur zu begrüßen. Das Klettern an schrägen Geräten (Schrägtau, Schrägstangen) ist neben dem gewöhnlichen Klettern ohne besondere Bedeutung.

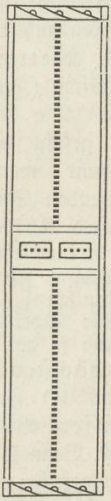
Die Arten des Kletterns unterscheiden sich:

A. durch die Art, wie die Beine den stemmenden Druck, durch den der Körper gehalten wird, ausüben, nämlich
   a) nach innen: ein Gerät: Stange (senkrecht und schräg), Tau, Kletterbaum, b) nach außen: zwei Stangen;

B. durch den Griff an
   a) einem Gerät, b) an zwei Geräten.

Unter den einzelnen Arten sind verschiedene Kombinationen möglich.

90.



91.

I. Für **Klettern am Tau (oder an einer Stange)** ist wenigstens für 1/4 der Turner gleichzeitige Übungsgelegenheit nötig.

Bei Mangel an Tauen wird auch bei kleinen Turnern Klettern an einer Stange als Ergänzung oder gleich als Ersatz betrieben und zwar in gleicher Weise wie Klettern am Tau. **1.** Kletterschluß, d. i. die Art, wie sich der Körper am Tau befestigt. Die Beine sollen dabei die Hauptarbeit leisten. (Ganz ungeschickte kleine Turner können als bes. Vorüb. den Kletterschluß so üben, daß sie, auf dem Kasten sitzend, am senkrecht gehaltenen Stab die Beinhaltung andeuten.) 1! Die Hände fassen möglichst hoch am Tau. 2! Heben des r. Knies mit angezogener Fußspitze an das Tau, so daß dieses über die Innenseite des Knies, über das Schienbein und über die Außenkante des Fußes fällt. 3! Nachziehen und Überschlagen des l. Beines über das r. (Fig. 90). 4! Strecken der Knie; die Beugung der Hüften bleibt. Das Tau ist nun an zwei Punkten befestigt: zwischen den Knien und zwischen Ferse l. und Fußrist r. **2.** Übungen im Kletterschluß: A. Griff höher und tiefer. B. Strecken der Hüften und Lösen eines Armes („der Luftschiffer"). C. Zwei Turner suchen sich gegenseitig herabzudrücken bzw. herabzuziehen. D. Höher- und Tiefergreifen, dabei Strecken und Beugen der Hüften. **3.** Kletterschluß auf Dauer. **4.** Kletterbewegung: 1! Höhergreifen bis zur Streckung der Hüften (Fig. 91). 2! Knieheben und neuer Kletterschluß höher oben. Die Füße und Knie dürfen von der Stelle, wo sie einmal gefaßt haben, nicht wieder abrutschen. Wer gar nicht hinaufkommt, merkt sich die Zahl seiner Griffe und sucht in jeder folgenden Stunde einen Griff mehr herauszubringen. **5.** Auf- und Abklettern. a) Dabei wird zur Feststellung des Augenblicks, in dem man oben angekommen ist, an den oberen Querbalken angeschlagen. b) Bei der Abwärtsbewegung muß geklettert werden, nicht abrutschen! c) Ehe man unten auftritt, Füße vom Gerät lösen und weicher Niedersprung! Man kann auch allmählich höher abspringen lassen und so den Tiefsprung aus dem Hang üben. **6.** Einmal hinauf in höchstens 20 Sekunden (5 m Tau). **7.** Desgl. mit höchstens 10 Fußgriffen. **8.** Wettklettern mit möglichst wenig Fußgriffen. Beim Wettklettern stellen die Hinterleute die Leistung fest. **9.** Beim Klettern auf Zeit wird die Zeit von 5 zu 5 Sekunden ausgerufen oder es werden die Sekunden laut gezählt. Es genügt aber auch völlig, festzustellen, wer der Erste, Zweite usw. war. **10.** Klettern auf Dauer (ein-, zwei-, dreimal hinauf) gilt nur so lang, als gleichmäßig ohne Pausen

geklettert wird. Dadurch dürfte Überanstrengung vermieden werden. Weitere Übungen zur Beschäftigung für die besten: **11.** Kletterrast im Tau. Ist man kletternd zur Mitte gelangt, so wird das Tau unter den Füßen mit einer Hand gefaßt, über den Kopf hinaufgehoben, beide Taue werden mit beiden Händen gefaßt, nun: A. Zum Sitz auf einem Schenkel. B. Auf beiden Schenkeln. C. Zum Stand. **12.** Beim Kletterschluß ohne Handfassung läuft das Tau über die l. Hüfte um den r. Oberschenkel und über den Fußrist, so daß man mit dem l. Fuß darauftreten kann. **13.** Kletterschluß im Sturzhang: A. Vom Boden aus. B. Höher oben. Der Körper schwingt an einer Seite des Taues hinauf zum verkehrten Kletterschluß. Die Hände fassen vorsichtig unter dem Kopf. Eine schöne Mutübung ist **14.** Hangeln abwärts in dieser Haltung. **15.** Wanderklettern, bei günstiger Anordnung der Taue ausführbar. 1! Kletterschluß an einem Tau. 2! Hinübersassen mit einer Hand ans nächste Tau. 3! Hinüberschwingen des Körpers zum Kletterschluß am nächsten Tau. 4! Nachgreifen mit der andern Hand an dieses Tau. Dabei bewegt sich der Turner: A. Wagerecht hin. B. Usw. **16.** Kletterhasch. Der nächste Turner, der bestimmte Zeit später beginnt, sucht den Vordermann zu erhaschen.

II. **Klettern an 2 Stangen.** Entsprechend dem Tauklettern wird betrieben: **17.** Kletterschluß: 1! Die Hände fassen beide Stangen möglichst hoch. 2! Aufsprung in den Beugehang, dabei stemmen die Beine mit gehobenen Knien an die Stangen, so daß der Körper in sitzender Haltung an der Außenseite der Ober- und Unterschenkel und an der Innenkante der angezogenen Füße befestigt ist. Man kann die Beinhaltung auch erst einbeinig einüben. **18** bis **23.** Entsprechend Üb. 5 bis 10. **24.** Klettern mit wechselweiser Betätigung der Körperseiten. **25.** Wanderklettern, wie am Tau (siehe Üb. 15) oder **26.** In folgender Art: 1! Kletterschluß an 2 Stangen. 2! Hinübergreifen ans nächste Stangenpaar. 3! Hinüberschwingen des Körpers usw. **27.** Kletterhasch.

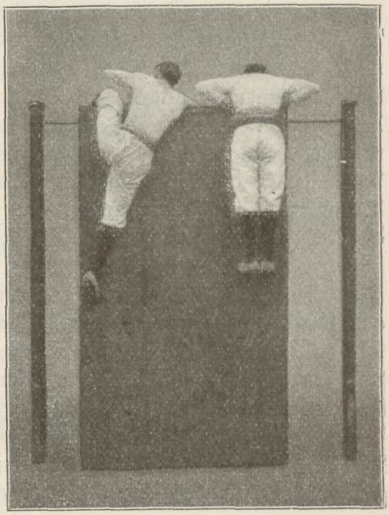
## 6. Klimmen

ist im Leben überall da von Wichtigkeit, wo es Hindernisse zu überwinden gilt, die den schulmäßigen Geräten des Turnplatzes

nicht ähnlich sind. Das Klettern der Bergsteiger ist die verbreitetste Betätigung dieser Art. Es ist Kraft- und Geschicklichkeitsübung zugleich. Das Klimmen an der Hinderniswand (Eskaladiergerüst), die bedauerlicherweise fast ganz von unseren Turnplätzen verschwunden ist, dient als Vorbereitung für das Militärturnen. Die Übung findet stets das regste Interesse der Turner.

I. **Überwindung** von Geräten: Bock, Pferd, Springkasten, Barren, Reck, wagerechte Leiter. Eine schulmäßige Bewegung wird nicht vorgeschrieben. Jeder mag sehen, wie er mit der Aufgabe fertig wird. Das hindert nicht, daß der Leiter auf eine oder die andere bessere Art hinweist. **1.** Brusthohe, **2.** Schulterhohe, **3.** Kopfhohe Geräte.

II. Als **Kletterwand** wird zweckmäßig das Vorturnerbrett verwendet. Es wird aufgerichtet gegen das Reck gestellt (Fig. 92) und mittelst Eisenösen, die auf der Hinterseite angebracht sind, mit Riemen festgeschnallt. Das Brett möchte so hoch sein, daß die größten unserer Turner die obere (abgerundete) Kante gerade noch im Sprung erreichen können. Für kleinere Leute wird die Absprungstelle durch ein oder mehrere Springbretter erhöht. **4.** Sprung: A. Zum Streckhang. B. Beugehang. C. Oberarmhang an einem, D. an beiden Armen. **5.** Aus dem Oberarmhang an einem Arme eine Art Wellaufschwung (Fig. 92) und Spreizabsitzen. **6.** Desgl. ohne Verwendung des Oberarmhanges. **7.** Wechselarmige Zugstemme zum Stütz, Flanke ab. **8.** Gleicharm. Zugstemme (Fig. 93), eine Hand greift auf die Hinterseite der Kletterwand tief hinab, Wende. Als



92. 93.

Abgang wird auch u. a. die militärische Art verwendet (siehe Turnvorschrift S. 53): 1! Überspreizen l. 2! ½ Drehung r. 3! Nachspreizen r. zum Stütz auf der andern Seite. 4! Niedersprung. **9.** Überwindung der Kletterwand in beliebiger Art nach Zeit. Der Augenblick des Aufsprungs bis zum Augenblick des Niedersprungs wird gewertet. **10.** Die Kletterwand wird erhöht, indem man sie auf einen oder mehrere untergesetzte Teile des Springkastens aufstellt. Ein Turner stellt sich mit dem Rücken gegen die Wand, Knie leicht gebeugt, Finger der tiefgehaltenen Hände verschränkt. Ein zweiter steigt, sich an den Schultern des Hebenden haltend, dann an der Wand hinaufgreifend, l. auf dessen Hände, r. auf dessen Schulter usw. Mehrere dieser Übungen eignen sich gut zu Mannschaftskämpfen.

# 7. Laufen.

Schwingen dem Aar; uns rüstiger Lauf! Hui, fliegenden Herzschlags
Und hochschwellender Brust eilen wir freudig zum Ziel.

O. H. Jäger.

Wenngleich das Laufen im bürgerlichen Leben bei den Erwachsenen wenig Verwendung findet, ja sogar für unschicklich gilt, so steht doch die Bedeutung dieser Übung im Falle der Gefahr und Eile außer Zweifel.

Die körperliche Wirkung ist ähnlich der des Gehens, doch stärker. Sie richtet sich also auf Kräftigung der Beinmuskulatur, Atmung, Herz, Blutkreislauf und Stoffwechsel. (Ausführlicheres s. Schmidt, Unser Körper, S. 512.)

Die Arten des Laufs unterscheiden sich wie die Gangarten durch die Art des Auftretens und die damit verbundene Streckung der Gelenke und Hebung des Körpers.

A. Einfache Laufarten: Aufsetzen auf
  1. die Ferse: ungeschickter natürlicher Lauf;
  2. die Sohle:
     a) mäßige Beugung: gewöhnlicher Dauerlauf,
     b) starke Beugung: Beugelauf, von Regnault u. Raoul entwickelt, von Marey untersucht;
  3. auf den Fußballen:
     a) mäßige Schnelligkeit: turnerischer und militärischer Laufschritt,
     b) möglichste Schnelligkeit: Schnellauf.

B. Kombinierte Laufarten:
a) mit Weitsprung: Sprunglauf,
b) mit Hochsprung: Hindernislauf.

Die unterrichtliche Behandlung des Laufens entspricht ganz der Art, die wir bei den entsprechenden Gangarten kennen gelernt haben.

I. Der **turnerische Lauf** wird also entsprechend dem turnerischen Gang betrieben, siehe S. 31. **1.** Die Laufhaltung: 1! Vorheben der Arme in Nisthalte mit geballter Faust. 2! Drehen zur Kammhalte. 3! Ellenbogen beugen und zurückführen, so daß die Fäuste auf den Hüftknochen kommen. Die Anl. schreibt keine bestimmte Laufhaltung vor, sondern läßt den freien Schwung der Arme zu. **2.** Haltungen und Einzelbewegungen des Laufschritts: A. Fersenheben. B. Dabei Strecken und Beugen des Fußes. **3.** Laufschritt an Ort: A. Anschritt und Halt. Halt wird auf beliebigem Fuße befohlen. Es wird noch ein Tritt ausgeführt und der schwingende Fuß rasch ohne Stampf herangezogen. B. Taktlaufen, wird verwendet um Gleichmäßigkeit zu erzielen, später nur, wenn der Takt schwankt. Der erste von je 4 Schritten wird betont. Laufschritt an Ort verleitet leicht zu kurzem, trippelndem Schritt, daher nur kurz betreiben! C. Gleichtritt und Schrittwechsel. Er besteht darin, daß zwei aufeinanderfolgende Tritte auf dem gleichen Bein (ein einfaches Aufhüpfen) ausgeführt werden. D. Haltung, wie beim Gehen, dazu a) Kein seitliches Schwanken! b) Kein seitliches Werfen der Unterschenkel! c) Ruhige Haltung der Ellenbogen! d) Knie nicht vorbringen! e) Fersenheben mit Strecken des Fußes, doch ohne Übertreibung! **4.** Der wirkliche Laufschritt wiederholt die vorigen Aufgaben und entwickelt die Schrittgröße und -schnelligkeit, die allmählich auf 180 Schritt von 90 bis 95 cm, also 160 bis 170 m in der Minute gesteigert wird. **5.** Laufen in Marschordnung und **6.** In verschiedenen Umzugsbahnen. **7.** Aufmarsch in Laufschritten ausgeführt.

II. Laufen und Hüpfen im **langen Schwingseil** sind schöne Mutübungen. Ihre Einübung erfordert aber meist, zumal bei den schwierigeren Formen und bei den Knaben, eine so lange Zeit, daß sie mit dem Werte der Übungen kaum im Einklang steht. Wenn man im Mädchenturnen den Hindernislauf etwas kürzer behandelt, so kann man die frei werdende Zeit auf einen gründlicheren Betrieb der Schwungseilübungen verwenden.

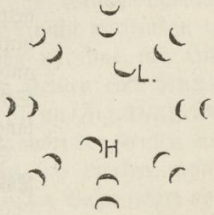
Der Schwung des schulterhoch aufgehängten Seiles muß, besonders im Anfang, ein wenig nach der Bewegung der Turner eingerichtet werden. Seil locker halten!

**8.** Durchlaufen in der Richtung des Seilschwungs: A. Zu Vieren. B. Zu Zweien. C. Einzeln in weiteren und engeren Abständen. **9.** Überspringen des entgegenschwingenden Seils. **10.** Fortgesetztes Hüpfen im Seil: A. Als Standhüpfen. B. Laufhüpfen. **11.** Der Augenblick im Seil. Dabei wird das entgegenschwingende Seil übersprungen. Man macht sofort Kehrt! und läuft zurück, oder 2. Art: Dem Seile nachlaufen! Kehrt! Sprung!

Laufen und Springen im kurzen Schwingseil (oder an dessen Stelle das 2,30 bis 2,40 m lange Schwingrohr) ist den Schülerinnen zur freiwilligen Betätigung zu empfehlen.

III. Die **Laufspiele** nehmen auf der Vorstufe u. in den unteren Turnklassen einen breiten Raum ein und ersetzen hier den schulmäßigen Schnellauf, dessen Technik erst von gereifteren Leuten verstanden wird. Das hindert nicht, gelegentlich einmal auch einen reinen Schnellauf daran zu nehmen. Bei allen Laufspielen darf der Gegner nur auf die Achsel, nicht auf die Schulterblätter oder in den Rücken geschlagen werden, denn dadurch würde er nach vorn stürzen. Kann die Regel auch nicht immer befolgt werden, so sind die Turner damit doch zur Vorsicht gemahnt und werden achtsamer. **12.** Hasch. **13.** Kreuz- oder Schneiderhasch. Immer derjenige muß gehascht werden, der zwischen Läufer und Häscher hindurchläuft. **14.** „Böckchen (A in Fig. 94) schiele nicht!" wenn B und $B_1$ vorbeilaufen, um sich wieder zu vereinigen. Wen du fängst, ehe er seinen Partner gefunden hat, der ist Böckchen. **15.** Dritten abschlagen oder 3 Mann hoch. H hascht L. Dieser stellt sich vor eine Reihe als Erster, der Dritte muß nun entfliehen (Fig. 95). **16.** Irrgarten, Hasch in Gasse, gebildet von Turnern mit gefaßten Händen (Fig. 96). H hascht L. Der Leiter gibt ein

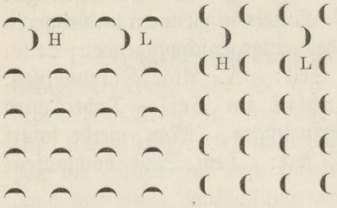
94.




95.

Zeichen, da bewegen sich die Mauern (¼ Dreh. l.) und die Gassen sind ganz anders (Fig. 97). **17.** Wettlauf von Paaren mit gefaßten Händen. **18.** Der Schwarze Mann (Fig. 98) schlägt die durch das Feld Laufenden mit 3 Schlägen. Die Geschlagenen dürfen dann gleichfalls schlagen. Die Läufe erfolgen auf Befehl. **19.** Bei Grenzjagd ähnlich, doch dürfen die Geschlagenen nicht mit schlagen, sondern nur Laufende festhalten, diese dürfen sich und andere befreien. **20.** Freie Jagd ebenso, doch ohne Beschränkung durch Grenzen. **21.** Wettlauf im Stirnkreis, Gesicht nach innen. Einer läuft außen und fordert durch Schlag einen Zweiten. Dieser läuft in entgegengesetzter Richtung. Wer zuerst die Lücke im Kreis erreicht, tritt ein; der andere fordert. **22.** Komm mit! (Fig. 99). Ähnlich dem vorigen, doch wird der Schlag in der Reihe weitergegeben, und die ganze Zweierreihe (auch Dreier- oder Viererreihe) läuft in der Richtung des Fordernden. Wer nach dem Eintreten übrig bleibt, fordert. **23.** Dreiball-Lauf (Fig. 100). Die Läufer haben um die Wette 3 Bälle in die vor ihnen liegenden Gruben (Mützen) zu legen. Sie tragen bei jedem Lauf nur einen Ball. Die nächsten 3 Läufer holen die Bälle zurück usw. **24.** Nummern-Wettlauf (Fig. 101). Es laufen diejenigen um die Wette, deren Nummern aufgerufen werden. **25.** Schwarz und Weiß (Fig. 102). Die Farbe, die aufgerufen od. mittelst einer Scheibe geworfen wird, entflieht hinter ihre Grenze, die andere verfolgt sie. Ein Schlag macht zum Gefangenen, der aus dem Spiele ausscheidet. **26.** Barrlauf, jetzt meist Barlauf geschrieben, ist

1. Aufstellung. 2. Aufstellung.

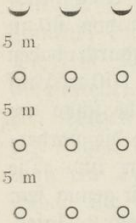



96. 97.

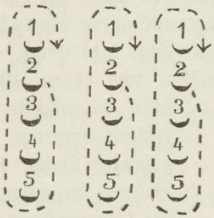
98.

99.

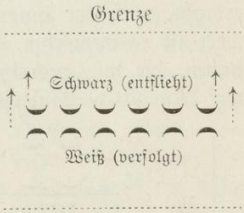
das Hauptspiel des Turnplatzes vom 13. Jahre ab. Siehe Regelheft 4. des Z.-A. Früher wurde das Spiel so begonnen, daß einer zur Gegenpartei ging und durch 3 Schläge auf die vorgehaltenen Hände „forderte". Läßt man nun den Geforderten oder auch die ganze Partei den Schläger verfolgen, so haben wir **27.** Foppen und Fangen.




100.



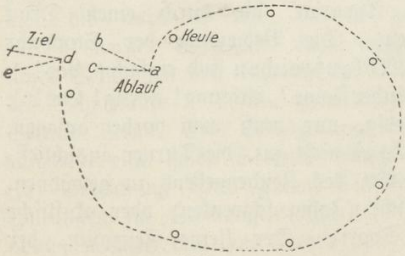

101.




102.

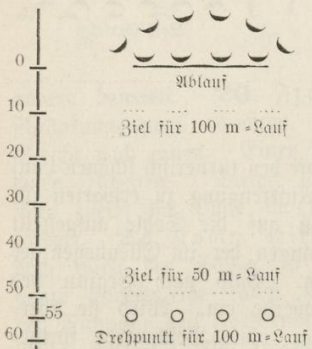
IV. Beim **Dauerlauf** können wir den turnerisch schönen Lauf nur fordern, wenn keine besondere Anstrengung zu erwarten ist. Sobald das geschieht, darf der Fuß auf die Sohle aufgestellt werden, ein lebhaftes seitliches Schwingen der im Ellenbogen gebeugten Arme erleichtert die Übung. Bald nach Beginn des Laufens tritt eine leichte Atembeschwerde ein. Wird sie überwunden, so kann der Lauf noch lange ohne Beschwerde fortgesetzt werden. (Über den Betrieb vergl. Dauer und Eilgang S. 33.) **28.** Auf 5 Min. Dauer. **29.** 10 Min. **30.** 15 Min. **31.** 1 km ohne vorherige Zeitbestimmung. **32.** 2 km. **33.** 3 km. **34.** 1 km in 7 Min. **35.** In 6 Min. **36.** In 5 Min. **37.** In möglichst kurzer Zeit.

V. Für den gründlichen Betrieb des **Schnellaufs** bedürfen wir einer Bahn von 100 m Länge. Wenn sie „geradeaus" nicht vorhanden ist, legen wir uns mit Hilfe von Keulen eine Rundbahn an (Fig. 103). Den Standort der Keulen muß man sich merken, damit man die Bahn sofort ohne



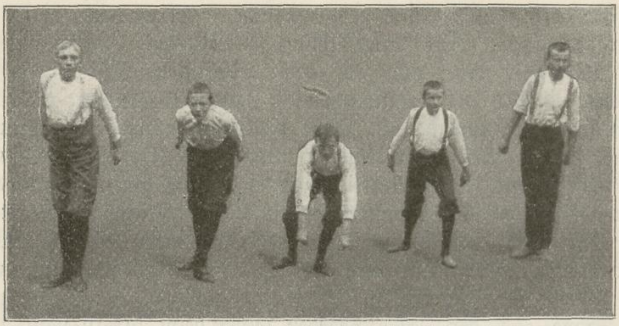

103.

neues Abmessen wieder herstellen kann. Vielleicht kann man auch feste Drehpunkte der Bahn (Bäume, Geräte) benützen. Anfang und Ende sind ein gut Stück voneinander entfernt, damit die Turner am Ablauf und am Ziel einander nicht stören. Ablauf und Ziellinie werden nicht a—c und d—f, sondern a—b und d—e gelegt. Dadurch hebt sich der Nachteil für die äußeren Läufer auf. Es ist jedem erlaubt, nach der inneren Seite der Bahn zu halten. Wünschenswert ist es immerhin, daß wir auch eine Langbahn von 60 m haben, die wir ausnützen, wie Fig. 104 zeigt. Dadurch haben wir beim 50 m-Lauf einen Auslauf von 10 m. Beim 100 m-Lauf kann die nächste Reihe schon am Ablauf antreten, ehe die vorhergehende Reihe herein ist. Die Bahnen möchten breit genug sein für 4, wenigstens aber für 3 Läufer. Eine genaue Feststellung der Laufleistung regt trefflich an. Dazu ist eine Stoppuhr nötig, die durch einen Druck in Gang gebracht und durch einen zweiten Druck abgestellt werden kann. Diese Uhren, die für 18 bis 20 Mark zu haben sind, zeigen Fünftelsekunden. Zweckmäßiger wäre die Teilung in Viertelsekunden. Wenn möglich, sind zwei solche Uhren zu beschaffen, weil man dann die Leistung zweier Turner gleichzeitig messen und den Gang der Uhren aneinander kontrollieren kann. Auch Kontrollapparate mit elektrischer Auslösung sind konstruiert worden. (Uhrmacher Müller, Leipzig — Bremer Apparat), ferner Apparate, die durch einen Druck 3 Uhren in Gang bringen. Die Bedienung der Stoppuhr erfordert einige Übung. Die Ablaufzeichen sind einfach („Los!"), oder dreifach in genau rhythmischer Folge („Achtung! Fertig! Los!"). Man verwendet beide beliebig, nur muß man vorher ansagen, welche Art erfolgen wird. Es ist nicht gut, die Turner ausschließlich und zu sehr an eine Art des Zeichengebens zu gewöhnen. Die Ablaufzeichen sind optische (Fahnenschwenken) oder akustische (Ruf, Pistolenschuß beim Sport). Der kleine Zeitraum, der




104.

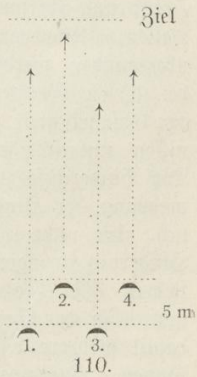
zwischen dem Zeichen und dem wirklichen Ablauf liegt, heißt die Reaktionszeit. Diese durch Übung zu verkürzen, ist sehr wichtig. Die Laufzeit kann nun auf drei verschiedene Arten gemessen werden. 1. Mit der Reaktionszeit: Y gibt das Zeichen und bedient die Uhr zugleich. 2. Ohne die Reaktionszeit: Ein Turner X gibt das Zeichen. Der Leiter Y bedient die Uhr, Z läuft. So tritt bei Y und Z eine Reaktionszeit ein. 3. Z läuft, beliebig beginnend, ein gut Stück hinter der Linie ab („Fliegender Start"). Die Uhr wird von Y in Gang gebracht, wenn Z die Linie überschreitet. Hier fällt auch die Zeit weg, die nötig ist, um den Körper in Schwung zu bringen. — Wird das Zeichen mit der Fahne aus der Ferne gegeben (etwa beim 50 m-Lauf), so muß ein Turner durch Armheben anzeigen, daß die Läufer fertig sind. Die Turner müssen so aufgestellt werden, daß sie alle die Laufbahn überblicken können. Das leidige Herandrängen in die Bahn oder ans Ziel ist unbedingt zu verhindern. 50 m-Läufe können in der gleichen Stunde mehrmals wiederholt werden, nicht so 100 m-Läufe oder längere. **38.** Bei der Einübung benutzen wir nur 20 bis 30 m der Langbahn. Wer die gestellten Aufgaben nicht erfüllt, wird aufgerufen, stellt sich hinten an und wiederholt den Lauf. Die schlechtesten Läufer muß man wiederholt zwischen besseren mit gefaßten Händen laufen lassen. A. Auftreten auf den Ballen! Bei den alten Griechen galt derjenige als bester Läufer, der die geringste Spur im Sande hinterließ. B. Schrittlänge. Zu kleine Schritte erfordern zu viel Muskelarbeit, bei zu großen verliert man die Herrschaft über seine Gliedmaßen. Unsere Übung soll die Schrittlänge steigern ohne Zeitverlust. Es gilt, die für jeden günstigste Schrittlänge herauszufinden. Die Schrittlänge wird am einfachsten festgestellt, indem man die auf 30 oder 50 m gebrauchten Schritte zählt. C. Haltung. Vorlegen! Arme lebhaft mitschwingen! Kein seitliches Schwingen der Unterschenkel! **39.** Die einzelnen Teile des Schnellaufs: A. Ein guter Läufer legt 7 bis 8 m in der Sekunde zurück. Eine Verzögerung im Ablauf um eine ganze oder auch nur eine halbe Sekunde bringt also 8 bzw. 4 m Nachteil. Zur Erreichung eines guten Ablaufs sind die verschiedensten Haltungen im Schwange (Fig. 105—109). Für die Ablaufübung nehmen wir eine Strecke von 20 m, die bei den Wieder-



105. 106. 107. 108. 109.

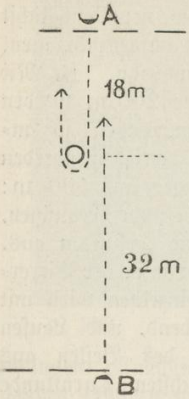
holungen allmählich bis auf 5 m verkürzt wird. Von sonst gleichen Läufern wird derjenige zuerst diese kurze Strecke zurücklegen, der am schnellsten abgelaufen ist. Bei einem Rennen nennen wir die besten, beim anderen die schlechtesten Abläufer. B. Schon der Gedanke ans Halten verlangsamt den Lauf. Man darf also erst ans Halten denken, wenn man die Ziellinie überschritten hat. Reden und Erklären nutzt wenig, es muß Sache der Gewohnheit werden. Deshalb muß man Läufe auf 20 bis 30 m durchs Ziel wiederholt vornehmen und die Turner wiederholen lassen, die vor dem Ziel den Lauf verlangsamen. C. Auf der Rundbahn vermeiden wir die Umkehr. Diese schädigt das Charakteristische, die Entwicklung der größten Schnelligkeit, und die ist etwa bei 40 bis 60 m erreicht. Auch ist der Lauf mit Umkehr anstrengender, weil der Körper aufs neue in Schwung zu bringen ist. Wo sie nötig ist, darf die Umkehr nur die kürzeste Zeit in Anspruch nehmen. Das geschieht, wenn wir nicht einen Bogen, sondern nur eine Wendung beschreiben. Wir stellen deshalb Keulen an das Ende der Bahn. Diese müssen bei der Wendung mit dem Fuße berührt und zum Zeichen, daß die Berührung erfolgt ist, umgeworfen werden. Ein bereitstehender Turner stellt die Keulen für den nächsten Lauf wieder auf. Zur Übung der Umkehr nehmen wir einen Lauf von 20 m hin und 20 m zurück, dann nur je 10 und endlich je 5 m. Bei diesen Strecken wird von gleichen Läufern derjenige siegen, der die Umkehr am schnellsten ausführt. **40.** Wettlauf über 50 m. Für

alle Wettläufe ist es von besonderer Wichtigkeit, immer neue, möglichst gleichwertige Gegner (durch die Punktmethode) zusammenzubringen. **41.** Wettlauf über 100 m: A. Auf der Rundbahn. B. Mit Umkehr. **42.** Wettlauf über 150 m und über 200 m werden durch wiederholte Umkehr und neues Inschwungsetzen so anstrengend, daß sie nur auf der Rundbahn betrieben werden sollen. **43.** Die Feststellung der Bestleistungen auf 100 m: 1. Will man sich mit der Feststellung nach vollen Sekunden begnügen, so ruft man am Ziel von 10 Sekunden ab die Sekunden aus. Darnach stellt die nächste Reihe die von jedem Läufer der Viererreihe gebrauchte Zeit fest. 2. Der Lauf des einzelnen wird mit der Stoppuhr gemessen. Die Art ist zeitraubend, und Laufen ohne Gegner regt nicht an. 3. Die Zeit des Besten aus der Viererreihe wird gemessen. In der nächsten Turnstunde läuft nur noch die Dreierreihe. Das hat den Vorteil, daß die schlechtesten am häufigsten laufen müssen. **44.** Der Vorgabelauf wird zumeist nur über 50 m ausgeführt, damit die gleichen Gegner in derselben Turnzeit noch einmal mit vertauschten Rollen laufen können. Zwei Mann der Viererreihe erhalten 3 m, ein andermal 5 m Vorgabe (Fig. 110). Im übrigen wie der gewöhnliche Wettlauf nach Punkten. Man kann aber auch als Aufgabe stellen, den Vordermann zu schlagen. **45.** Bei Vorgabelauf mit Belastung tragen die Vorderleute große Lederbälle (Goldklumpen). Man kann diese Übung dann auch Diebslauf nennen. **46.** Die übliche Form des Diebslaufes (auch Schlaglaufen) zeigt Fig. 111. Der Dieb A hat den aufgestellten oder aufgehängten Gegenstand (Springhut, Mütze) zu rauben. Man läßt zwei solcher Diebsläufe neben- und unabhängig voneinander ausführen.

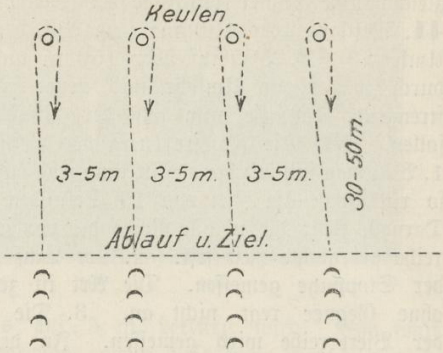


110.

**47.** Beim Eilbotenlauf, der schönsten Form des Mannschaftslaufs (Fig. 112), wird eine Fahne hin- und hergetragen. Die Partei, die ihre Fahne, vom letzten Läufer getragen, zuerst durchs Ziel bringt, ist Sieger. Schöner ist der Eilbotenlauf langhin auf der Landstraße. Dabei wird die Fahne im Lauf übergeben und vom nächsten Mann im Lauf übernommen.




111.




112.

VI. Für **Hindernislauf** werden bewegliche Hindernisse (Hürden, verstellbar von 60 bis 100 cm; auf die Springständer aufgelegte Springschnuren oder Springstäbe) benutzt, die durch Freisprung überwunden werden, und feste Hindernisse (Barren, Kasten, Kletterwand), die überstiegen oder mit Flanke bzw. Wende überwunden werden müssen. Grätsche, Hocke, Freisprung sind bei diesen Geräten, auch wenn sie niedrig gestellt sind, wegen der Gefährlichkeit zu verbieten. Nach diesen verschiedenen Hindernissen unterscheidet die Anl. „Hürden-“ und „Hindernislauf“. Die Hindernisse stehen 20 und 40 m vom Ablauf entfernt. Vermehrung der Hindernisse und vielfache Kombinationen sind möglich, aber nicht rätlich. Zwei Läufer dürfen nicht über das gleiche Hindernis springen. Bedienungsmannschaft muß an jedem Gerät stehen. Der Betrieb entspricht im allgemeinen dem beim Wettlauf. In der Regel nehmen wir nur Hindernisläufe über 50 m, damit mehrere Läufe in der gleichen Stunde ausgeführt werden können. Die zweite Reihe kann schon folgen, ehe die erste ihren Lauf beendet hat, dadurch geht der Betrieb sehr rasch. Beim zweiten Lauf kann gleich in entgegengesetzter Richtung gelaufen werden. Der Hindernislauf bedarf gründlicher Einübung, sonst ist er nicht ungefährlich. **48.** Durch die Einübung muß es zur Gewohnheit werden: A. Genügend hoch zu springen. Man läßt deshalb Läufe, bei denen berührt wird, im Anfang nicht gelten.

Wir stellen die Hürden 60 cm, später 80 cm, endlich 100 cm hoch und lassen zunächst mit wenig Anlauf springen. Der Sprung unterscheidet sich wesentlich vom gewöhnlichen Hochsprung, seitliche Haltung der Unterschenkel ist hier zweckmäßig. B. Es kommt alles darauf an, den Sprung aus vollem Anlauf heraus, ohne Zögern und Verlangsamung auszuführen und sofort wieder in vollen Lauf zu gelangen. Der Niedersprung erfolgt also nur auf ein Bein, das andere schreitet sofort weiter. Wir legen das Ziel des Laufes erst 30 m von der Hürde entfernt und rücken es bei jeder Wiederholung näher heran bis auf 10 m. Wer zuerst durchs Ziel geht, hat vermutlich zuerst den vollen Schwung nach dem Sprung gewonnen. C. Wichtig ist, in der Schnelligkeit die richtige Absprungstelle, nicht zu nah, nicht zu fern, zu finden. Zu diesem Zwecke nehmen wir zuerst eine Ablauflänge von 5 m und steigern sie allmählich durch Zurückverlegung der Ablauflinie bis auf 20 m und mehr. Wir beobachten die Absprungstelle. Endlich gilt es an zwei Hürden das zu verwenden, was wir an einer gelernt haben. **49.** Lauf über 50 m mit zwei Hürden: A. 60 cm, B. 80 cm, C. 100 cm hoch. **50.** Einübung des Laufs über feste Hindernisse. Sie werden in beliebiger Art überwunden, doch tut man gut, einige zweckmäßige Arten vorher einzuüben. Solche sind z. B. am Barren: Außenquersitz und Kehre oder Auflegen auf den Leib und Wende oder Grätschsitz und Wende usw. **51.** Wettlauf über 50 m mit zwei festen Hindernissen: A. In Brusthöhe. B. In Kopfhöhe. **52.** Desgl. mit einer Hürde von 80 cm und einem Hindernis in Brusthöhe. **53.** Wettlauf über 100 m (wenn nötig mit Umkehr) mit vier Hürden: von A. 80 cm, B. 100 cm. **54.** Desgl. mit zwei Hürden und zwei Hindernissen. **55.** Desgl. mit verschiedenen Hindernissen. Mit Hilfe der verschiedenen Geräte ist eine Hindernisbahn anzulegen, Springen, Steigen, Schweben, Durchkriechen müssen möglichst in Verwendung kommen, die hohe Kletterwand (siehe S. 68) kann den Abschluß bilden.

# 8. Niederwerfen und Aufspringen, Setzen, Legen, Kriechen

(die besonderen Gewandtheitsübungen der Anl.) sind Gebiete von kleinem Übungsumfang. Sie gehen in ihren einzelnen Formen vielfach ineinander über. Durch die Bedürfnisse des modernen Felddienstes, der rasches Niederwerfen und Aufspringen, Ausnützung jeder Deckung durch Weiterkriechen u. a. fordert, ist die Aufmerksamkeit auf diese Übungen gelenkt worden. Daß sie auch sonst in Gefahr von Wert sein können, braucht nicht nachgewiesen zu werden. Der Übung im Kriechen wird in neuerer Zeit besondere Bedeutung zur Heilung von Rückgratsverkrümmungen (Kriechkuren) beigemessen. Sämtliche Übungen können nur in beschränkter Ausdehnung im Turnen verwendet werden, sind aber bei den Turnern nicht unbeliebt. Der Betrieb ist im allgemeinen so wie bei den Freiübungen. Bei schmutzigem Boden im Freien oder bei geölten Dielen in der Halle muß man auf manche Formen verzichten, für einige ist die Ausführung in der Springgrube oder auf der Matte anzuraten. Niederwerfen aus dem Gehen oder Laufen im Kreis-Umzug erfolgt mit 1/4 Dreh. nach der Mitte des Kreises. Manche Übungen eignen sich gut als Wettübungen, besonders Üb. 8 und 9. Dazu kann Deckung hergestellt werden durch eine Reihe auf die Kante gestellter Springbretter, einzelne Kastensätze usw., für das Untendurchkriechen werden Sturmbrett, Vorturnerbrett usw. auf einzelne Kastensätze aufgelegt. Die Bewegungen müssen blitzschnell ausgeführt werden, entweder aus dem ruhigen Stand oder auf Befehl mitten hinein zwischen Gehen und Laufen. Entweder verharrt der Körper in der eingenommenen Lage, z. B. im Liegestütz bis zum Gegenbefehl, oder er geht sofort von selbst zurück in die Grundstellung. Beide Arten müssen geübt werden. Auch einzelne kombinierte Bewegungen werden geübt, z. B. Sitz, sofort zur Rückenlage, 1/2 Dreh. und Aufsprung, doch verliere man sich nicht in Künsteleien. **1.** Kniebeugen, Aufschlagen der Hände auf den Boden und sofort Aufrichten. **2.** Zum Liegestütz: A. Vorl. B. Rückl. und Aufspringen: A. Mit Anhocken. B. Mit 1/2 Dreh. **3.** Zum Sitz: A. Mit Benutzung der Hände.

B. Ohne solche mit Kreuzen der Beine. C. Mit Vorspreizen eines Beines und entsprechendes Aufrichten. **4.** Wie Üb. 3 und sofort Senken zur Rückenlage. **5.** Zum Liegen auf der Vorderseite (Bauchlage) durch: A. Niedergehen auf ein Knie. B. Auf beide Knie. C. Liegestütz vorl. **6.** Üb. wie 5 A. Mit Gewehr (Eisenstab) im Arm. **7.** Üb. 1, 2, 3, 5, 6 aus: A. raschem Gang. B. Laufschritt.

**8. Kriechen** hinter einer Deckung von ca. 50 cm Höhe: A. Mit, B. ohne Benutzung der Knie. **9.** Niederwerfen aus: A. Stand. B. Gehen. C. Laufen. D. Unter Mitführung des Stabs, dann Durchkriechen unter einem Hindernis, Weitergehen.

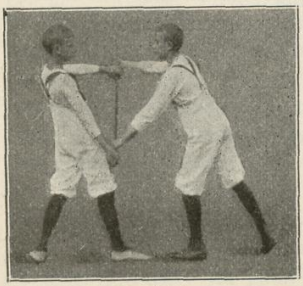
# 9. Ringen.

Bruder heran, zu messen die Kraft im fröhlichen Ringkampf!
Ruft uns dereinstens die Not, steh'n wir als Männer vereint.
O. H. Jäger.

Im Ringen vereinigen sich eine ganze Reihe von Turnarten. Es besteht in Ergreifen, Halten, Ausweichen, Losreißen, Heben, Ziehen, Schieben, Stoßen u. a. Die Wirkungen, die diesen Turnarten eignen (vergleiche besonders das bei Ziehen und Schieben Dargestellte), vereinigen sich im Ringen. Es ist Kraft-, Gewandtheits-, Mut- und Schlagfertigkeitsübung. Dem Ringen, besonders dem Bodenringen, wird ein besonderer Einfluß auf die Kräftigung der Hals- und Nackenmuskeln zugeschrieben. Ringen ist nicht ungefährlich, besonders so lange Standfestigkeit und Körperbeherrschung noch wenig entwickelt sind. Deshalb sind dem eigentlichen Ringen zum Wurf Formen mit leichteren Aufgaben vorauszuschicken. Die einzelnen Schwünge des Kunstringens müssen dem sportsmäßigen Ringen überlassen werden.

A. Ringen um einen Gegenstand, nämlich
  a) um den großen Ball (Symbol der geraubten Beute);
  b) um den Stab (Symbol der Waffe).
B. Ringen um Griff:
  a) Ringen um den ganzen Griff,
  b) Losreißen aus dem ganzen Griff,
  c) Ausheben im halben Griff.
C. Ringen im Kreis.
D. Ringen zum Wurf, und zwar
  a) zum halben Wurf,
  b) zum ganzen Wurf. Nach den erlaubten Griffen:
    1. Griechisch-römischer Ringkampf,
    2. Freies oder Schweizer Ringen.

Ringen wird auf festem Boden ausgeführt, so lange es nicht auf den Wurf ankommt. Von da ab wird es in die Springgrube verlegt. Die Ringermatte ist nur beim Bodenkampf nötig. Sofern man über eine solche nicht verfügt, ist der Bodenkampf nicht zu gestatten, und es gilt dann schon der Wurf auf Gesäß, Rücken, Hüfte, beide Knie oder Leib als ganzer Wurf. Beim Ringen im Kreis wird für jede Kämpfergruppe ein Kreis von 5 m Durchmesser gezogen. Die Aufstellung ist die Kampfaufstellung in Viererreihen, die Zusammenstellung neuer Gegner wird durch die Punktmethode herbeigeführt. Die Aufgaben sind entweder verschieden, z. B. der eine soll festhalten, der andere sich losreißen, oder gleiche: jeder soll dem andern den Stab, der von beiden ganz gleichmäßig gefaßt ist, zu entreißen suchen. Gelingt das keinem, so ist der Kampf unentschieden. Wo die Aufgaben verschieden sind, müssen dieselben Gegner noch einmal mit vertauschten Rollen miteinander ringen. Ist die Aufgabe von einem der beiden Gegner gelöst, z. B. ganzer Griff erreicht, so ist der Kampf zu Ende. Man kann aber auch gestatten, daß weiter gekämpft wird, daß z. B. der vorläufig Unterlegene sich wieder aus dem ganzen Griff loszumachen sucht. Dann gilt der Griff oder die Stellung, die in dem Augenblick des Abpfeifens (meist nach $^1/_2$ Min.) erreicht ist. Die augenblicklich nicht am Kampf Beteiligten sind die Kampfrichter in ihrer Gruppe. Sie bestimmen, daß der Kampf (innerhalb der gegebenen Zeit) von neuem zu beginnen hat und zwar: wenn die Gegner ihren Platz so weit verlassen, daß sie andere Kämpfer stören; wenn einer oder gar beide Gegner bei einem Kampf fallen, wo es nicht den Wurf gilt. Fällt ein Gegner in demselben Kampfe ein zweites Mal, so hat er verloren. Man kann auch bestimmen, daß der Fall auch nur eines Gegners den Kampf für beide ungültig macht, und verhütet damit das wüste „Draufgehen". Schmerzhafte und gefährliche Griffe, z. B. die „Krawatte", sind verboten, wer solche anwendet, hat verloren.



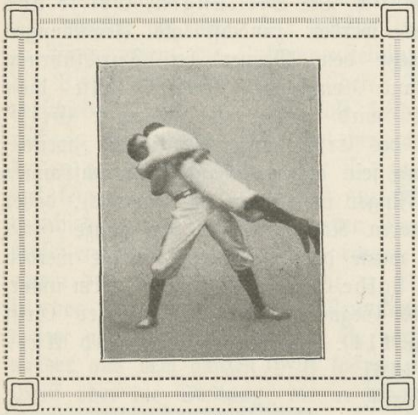
113.

I. **Ringen um einen Gegenstand** und zwar: **1.** Ringen um den großen Ball. **2.** Beim Ringen um den Eisenstab darf das Stabende nicht aus der Hand hervorschauen (Fig. 113). **3.** Aus freier Aufstellung: A. Um den Ball. B. Um den Stab. Einer der Gegner hat zuerst allein den Ball bzw. Stab gefaßt. Die Gegner stehen einander kampfbereit gegenüber.

II. **Ringen um Griff.** **4.** Die Stellungen, Griffe und Schwünge des Ringens werden zunächst als Freiübungen betrieben, d. h. keiner setzt dem Gegner bei Durchführung seiner Aufgabe Widerstand entgegen, sondern hilft diese Aufgabe ausführen. Es wird geübt: A. Ganzer Griff. Dabei liegen beide Arme des Ersten unter denen des Zweiten, so daß er mit einer Hand sein anderes Handgelenk umspannen kann. Verschränken der Finger ineinander ist gefährlich, daher verboten. Bei den späteren Kämpfen gilt der ganze Griff nur dann als erreicht, wenn das Handgelenk erfaßt werden kann (Fig. 115). B. Der halbe Griff, bei dem ein Arm unter, der andere über dem des Gegners liegt. C. Ganzer Griff von der Rückenseite (Fig. 114). D. Kurzziehen und Ausheben, „Aufladen" (Fig. 116) im ganzen oder halben Griff, so daß einer der Gegner mit beiden Füßen den Boden verläßt. E. Sich Drehen im ganzen Griff, so daß man dann den Gegner, an einem Arm fassend, auf den Rücken aufladen kann. F. Hinüberschwingen im ganzen Griff auf die andere Seite oder auch Hinüberschwingen des auf den Rücken Aufgeladenen. G. Ganzer Wurf, bei dem der Gegner (je nach Bestimmung) mit Gesäß, Rücken oder beiden Schultern, oder H. Halber Wurf, bei dem er nur mit Knie oder Hand den Boden berührt. **5.** Dann werden diese Aufgaben als Widerstandsübungen ausgeführt, d. h., der Gegner stellt dem anderen so viel Widerstand bei Ausführung seiner Aufg. entgegen, daß er

114. 115.

sich bei Durchführung möglichst anstrengen muß, doch wird die Durchführung nicht völlig verhindert. Man kann dabei mannigfache Aufgaben zusammenstellen, z. B.: der Erste soll aus dem halben zum ganzen Griff gelangen, dann den Zweiten hinüberschwingen und werfen, oder der Erste soll sich im ganzen Griff von der Rückenseite her drehen Brust gegen Brust, mit ganzem Griff fassen und den Zweiten ausheben usw. Zum wirklichen Kampf werden diese Übungen dann, wenn der möglichste Widerstand entgegengesetzt und die Lösung der Aufgabe nach Kräften verhindert wird. Doch wird man einzelnes, das beim wirklichen Ringen um Wurf erlaubt und geboten ist, dabei vorläufig untersagen, z. B. das Ausheben des Gegners, der sich im ganzen Griff drehen soll.



116.

**6.** Ganzen Griff zu erlangen: A. Aus halbem Griff. B. Aus freier Aufstellung. **7.** Kurzziehen und Aufladen auf die Brust (Ausheben): A. Aus ganzem Griff. B. Aus halbem Griff. C. Aus freier Aufstellung. **8.** Losreißen: A. Aus ganzem Griff von vorn. B. Von der Rückseite her. C. Aus dem Aufladen auf die Brust. **9.** Dreh. aus ganzem Griff: A. Von vorn. B. Von der Rückenseite her. **10.** Aufladen auf den Rücken: A. Aus halbem Griff. B. Aus freier Aufstellung.

III. Beim **Ringen im Kreis** gilt es, den Gegner aus dem Kreise hinaus zu drängen. Wer die Kreislinie berührt oder den Boden außerhalb betritt, hat verloren. **11.** Aus halbem Griff: A. Ohne Veränderung des Griffs. B. Änderung des Griffs erlaubt. **12.** Aus freier Aufstellung.

IV. Beim **Ringen zum Wurf** werden die Kampfzeiten verlängert, die Zahl der Kämpfe in einer Turnzeit vermindert. Dabei vermehrt man die Kämpfergruppe auf 8, die in der Spring-

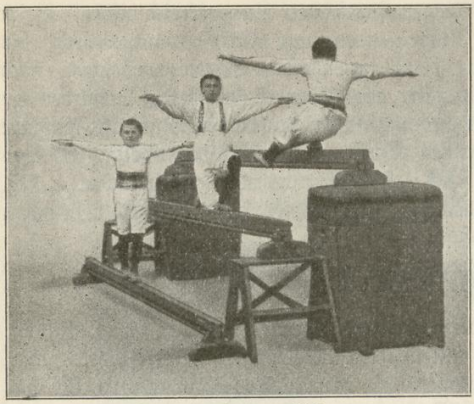
grube, in dem das Ringen stattfindet, einen Kreis bilden. Beim griechisch-römischen Ringen sind nur Griffe vom Gürtel bis zur Schulter erlaubt, beim freien oder Schweizer Ringen auch an den Beinen. Es gilt, den Gegner auf beide Schultern zu bringen, doch kann man auch schon den halben Wurf als Aufgabe stellen. **13.** Zum halben Wurf: A. Aus halbem Griff. B. Aus freier Aufstellung. **14.** Bodenkampf oder Wälzringen. **15.** Griechisch-römisches Ringen. **16.** Freies oder Schweizer Ringen.

# 10. Schweben (Schwebegehen)

ist Gehen auf schmaler Unterlage. Es entwickelt Geschicklichkeit, Körperbeherrschung, Gleichgewichtshaltung, Trittsicherheit und, an hohen Geräten ausgeführt, Mut. Diese Turnart ist für das praktische Leben von Bedeutung, auch wird sie zur Erlangung guter Körperhaltung besonders empfohlen.

I. Als Geräte sind ausreichend viel Schwebekanten (auch Schwebestangen oder Schwebebretter gen.) zweckmäßiger als ein Schwebebaum. Die Übungen werden im allgemeinen nur auf der eckigen Kante der Geräte ausgeführt, die gerundete Kante kann als Erschwerung für diejenigen verwendet werden, die ihre Aufgabe gelöst haben. Für ängstliche, jüngere Schüler lassen sich durch flach auf die Geräte aufgelegte Schwebekanten (wo nötig, zwei nebeneinander) Stege und Brücken von einem Gerät zum anderen herstellen, deren Begehung eine gute Mutübung darstellt. Notwendig ist eine Vorrichtung zur Erhöhung der Kanten, z. B. die in Fig. 120 angedeutete. Keiner darf an der erhöhten Kante üben, wenn sie nicht auf beiden Seiten gehalten wird. Die Füße werden ohne Auswärtsdrehen geradeaus gesetzt. Wer niedertritt, muß von vorn beginnen, darf also nicht in der Mitte wieder aufsteigen. Gehen in gleichmäßigem Tempo ohne Hasten und ohne Zögern! Keinesfalls dürfen die letzten Schritte hastiger zurückgelegt werden. Wer unsicher wird, springt sofort ab; kein langes Schwanken und Wackeln! Als Armhaltung Seitheben, dann aber auch Hüftstütz. Interessant ist es, den Nutzen

117.



118. 119. 120.

der Balancierstange (Springstab) einmal selbst erproben zu lassen. Hingegen führt die Verwendung anderer Schrittweisen und Gangarten leicht zu Künsteleien.

Das Gehen über Schwebepflöcke oder als Ersatz von Kante zu Kante ist nicht ohne praktische Bedeutung. Sie stellen gleichsam die aus dem Wasser hervorragenden Steine dar, die bei einem Übergang über den Bach benutzt werden müssen. Die Übung eignet sich ebenso wie das Stelzenlaufen am besten für das Kürturnen, besonders auch für Mädchen. Dabei werden die Stelzen von vorn und außen her in Hüfthöhe gefaßt, später einfach mit Speichgriff in Schulterhöhe. Gehen in kleinen und größeren Schritten, bestimmte Gangarten, Hüpfen auf einem Bein sind Aufgaben. **1.** Gehen über eine Kantenlänge in langsamem, dann in gewöhnlichem Gangtempo: A. Mit Führung durch einen Turner. B. Ohne Führung (Fig. 117). **2.** Über 3 bis 4 Kanten, die lang aneinander gerückt sind. **3.** Über eine Kante: A. Kniehoch. B. Hüfthoch. C. Brusthoch. D. Scheitelhoch gestellt. **4.** Auf den gleichen Geräten Gehen bis zur Mitte und A. Niedergehen auf ein Knie (Fig. 119). B. Standwage vorl. C. Beugen eines Knies, das andere Bein spreizt neben der Kante (Fig. 120). **5.** Schwebegehen: A. Auf der schrägen Leiter. B. Wagerechten Leiter. Abw. ohne Dreh. oder mit 1/2 Dreh. **6.** Schwebekampf zweier Gegner, die auf der tiefen Kante stehen und sich gegenseitig zum Niedertreten zu zwingen suchen. **7.** Schubkarren auf der niederen Kante. **8.** Ausweichen zweier, die einander entgegenkommen. **9.** In der Mitte der erhöhten Kante aus dem

Stand auf dem Boden in beliebiger Art aufsteigen und weitergehen.

II. Zum Schweben wird auch die Fortbewegung auf glatter Unterlage gerechnet. **10.** Ist der Turnplatz mit Schnee bedeckt, der allmählich festgetreten worden ist, oder mit Eis (nach Eintritt von Glatteis), so empfehlen sich Gesellschaftsübungen in folgender Form, die gelegentlich auch in späteren Turnjahren wieder verwendet werden: A. Zwei Turner ziehen einen dritten, der sich im Hockstand auf beiden oder auch nur einem Fuße befindet. B. Zwei, drei, vier Turner hängen sich in gleicher Stellung an den Gezogenen an, die Zahl der Ziehenden (Hand in Hand gefaßt) wird entsprechend vermehrt. **11.** Glitschen. Für die sicheren Turner kann als Aufgabe gestellt werden: A. Bestimmtes Bein vorn. B. 1/4 Dreh. zur Seitwärtsbewegung. C. 1/2 Dreh. zur Rückwärtsbewegung. D. Mit geschlossenen Füßen. E. Wechsel der Beine: erst das linke, dann das rechte vorn. F. Mit Einlegung eines Beinwechsels allmählich eine ganze Dreh. G. Kniebeugen zum Hockstand. H. Desgl. auf einem Bein.

# II. Springen.

Vorwärts! Höhen und Tiefen den Braven nimmermehr schrecken.
Auf, Kameraden, im Sprung setzen wir jubelnd hinweg!
O. H. Jäger.

Die praktische Bedeutung des Springens, wenigstens der einfacheren Sprünge, ist besonders für den Fall der Not klar. Hindernissprung, Stützsprung, Stabsprung u. a. sind mut- und gewandtheitbildend. Bei vielen Sprüngen wird das Auge geschult. Bei den Sprüngen mit Anlauf ist die körperliche Wirkung der des Laufes in dem Maße entsprechend, in dem der Lauf dabei zur Verwendung kommt. Am stärksten ist die Wirkung auf die Beinmuskeln und die Gleichgewichtshaltung. (Ausführlicheres s. Schmidt, Unser Körper, S. 540.)

Das Wesen des Sprunges besteht darin, daß der Körper aus dem Stand über ein wirkliches oder gedachtes Hindernis hinweg wieder in den Stand geführt wird. Die Art, wie das geschieht, ergibt die Unterscheidungsmerkmale der verschiedenen Sprünge. Es geschieht

A. Durch die Sprungkraft der Beine allein: Freisprung. Dabei erfolgt
   1. Absprung auf beiden Füßen
      a) ohne Anlauf: Standsprung oder Schlußsprung,
      b) mit Anlauf: z. B. Salto, Wasserspringen.

2. Absprung auf einem Fuße:
   a) ohne Anlauf: Schrittsprung oder Spreizsprung;
   b) mit Anlauf: der gewöhnliche Hoch- und Weitsprung.

B. Durch Mithilfe der Arme, die tätig sind:
1. stützend: Stützsprung oder gemischter Sprung, und zwar
   a) beide Arme, Absprung auf beiden Füßen, dabei wird
      1. der Körper geradeaus bewegt: Hocke, Grätsche, Hechtsprung usw.,
      2. der Körper seitlich bewegt: Flanke, Wende, Kehre usw.;
   b) beide Arme, Absprung auf einem Fuße: Diebssprung;
   c) ein Arm: Fechtsprung;
2. stützend und hängend: Stabsprung.

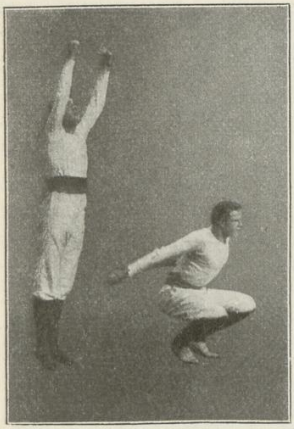
Die meisten dieser Sprünge können durch die folgenden Momente variiert werden:
   a) nach dem Erhebungswinkel: Hoch-, Weit-, Tief-, Hochweitsprung usw.;
   b) nach der Sprungrichtung: Vorwärts, schräg (schottischer Hochsprung), rückwärts;
   c) nach der Länge des Anlaufes: Einschritt-, Dreischrittsprung usw.;
   d) nach der Beschaffenheit der Absprungstelle: Federbrett, Sturmbrett;
   e) nach hinzugefügten Drehungen, z. B. Salto, oder Haltungen, z. B. Schaffsprung;
   f) nach der Belastung: Hochsprung mit Halteren, Gewehr usw.;
   g) nach der Zahl der aufeinander folgenden Sprünge: Mehrfache Sprünge, Dreisprung, Sprunglaufen usw.

Viele Sprünge, die aufwärts führen, können unterbrochen werden, indem man auf dem Hindernis stehend, sitzend, stützend, auch hängend verharrt. Später erst erfolgt der Absprung. Dadurch entstehen die unterbrochenen Sprünge. Betrachtet man ihre beiden Teile getrennt, so haben wir die verschiedenen
   a) Aufsprünge, b) Absprünge.

## A. Tiefsprung.

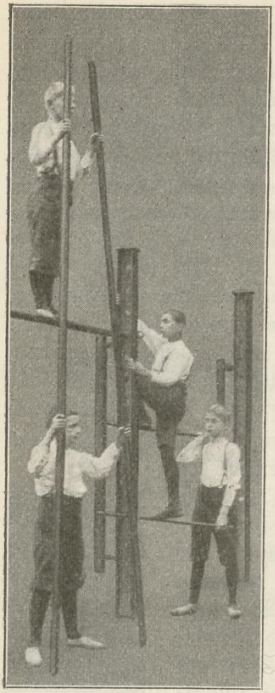
Wenn die Reckeinrichtung an der Springgrube aufgestellt ist, läßt sich die Üb. am besten ausführen. Böcke, hohe Sturmbretter können als Ersatz dienen. Besondere Sprungtreppen sind nur bei sehr reichlichen Mitteln und günstigen Raumverhältnissen zu empfehlen. Sprungschlitten, die an den Leitern befestigt werden, eignen sich nur für den Betrieb in einzelnen Riegen. Tiefsprung in der Halle, wo er auf die Springmatte ausgeführt werden kann, ist des Staubes wegen nicht zu empfehlen. Noch weniger eignen sich Hoch- und Weitspringen für den Betrieb in der Halle. Wo der Sprung nicht

in lockeren Sand erfolgen kann, sind die Sprunghöhen niedriger zu halten, als hier angegeben. **1.** Standsprung auf dem Boden als Vorübung. Er wird auch Schlußsprung genannt, weil er mit geschlossenen Füßen ausgeführt wird. Allerdings bezeichnet man auch den letzten von mehreren Sprüngen, z. B. beim Dreisprung, als den Schlußsprung. Ausführung wie Freiüb. 169, Fig. 121 bis 123. a) Bei 1! Den ganzen Körper kräftig strecken! b) Bei 2! Oberkörper wenig vorlegen! Arme nicht zu weit hinten hinausschwingen! c) Bei 3! Leib heraus! Knie nicht heben! d) Auf die Fußballen niederspringen! e) Hochspringen! **2.** Tiefsprung aus Brusthöhe. (Besond. Vorübung: Sprung aus Knie- und Hüfthöhe, Hilfegeben durch Handfassung.) Ausnahmsweise lenken wir die Aufmerksamkeit der Turner nun zuerst auf A. den Niedersprung, damit nicht erst durch Fehler Schaden angerichtet wird. Das Fallgewicht des Körpers muß durch Niedersprung auf die Fußballen und mäßiges (halbes) Kniebeugen aufgehoben werden (Fig. 127). Die Aufgabe ist besonders wichtig, vor allem bei größeren Höhen. Wer noch tief niederstaucht, vielleicht gar mit der Brust auf die Knie aufschlägt, wie Fig. 128, oder fällt, darf keinesfalls zur nächsten Höhe weitergehen. Nach dem Niedersprung nicht seitlich abbiegen, sondern geradeaus und stehen bleiben, bis alle gesprungen sind. Dann erst auf Befehl zurück auf den Platz! Jeder Springer muß sich vor dem Absprung überzeugen, daß die Sprungbahn frei ist. Wer fällt, rasch aufstehen! B. Das Aufsteigen erfolgt sofort nach dem Absprung des Vordermanns. Bei größeren



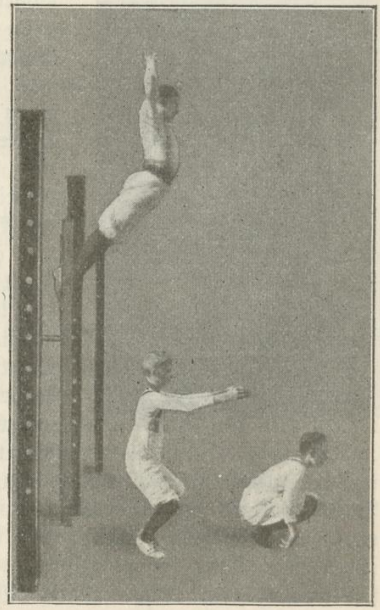
121. 122.

123.



124. 125.

A. 1,80 m, Niedergehen: z. Hockstand, B. 2,00 m, zum Sitz, C. 2,40 m, zum Hang und Niedersprung. **5.** Tiefsprung aus Kopfhöhe auf steigende Weite, z. B. 1,60 m, 1,80 m usw. weit. **6.** Tiefsprung auf 2,50 m Weite mit Verminderung der Höhen hilft man sich, wie die Fig. 125 zeigt. C. Das Abspringen erfolgt hier sofort ohne die Vorbewegungen 1! u. 2! der vorigen (1.) Übung. Es muß entschlossen und kräftig ausgeführt werden (Fig. 126). D. Im Fluge: a) Füße geschlossen! b) Leib vor! c) Arme hochgehoben oder auch seitw. gehoben! Tiefsprünge mit allerlei Arm- oder Beinhaltungen u. Drehungen, sind wenig zu empfehlen. **3.** Tiefsprung auf steigende Höhe, etwa 1,20 cm beginnend. **4.** Bei größeren Höhen übt man, wie das Fallgewicht des Körpers vermindert wird:



126. 127. 128. F.

Absprunghöhe, also etwa 1,40 m, dann 1,20 m hoch usw. Eine bes. Ausbildung kann der Tiefsprung erfahren, wenn er ins Wasser ausgeführt wird: Wasserspringen. Der Luftsprung mit 1/1 Dreh. um die Breite, auch Salto (mortale) oder volkstüml. „Lufter" gen., läßt sich nach der Vorübung im Bade über einen Heuhaufen oder endlich auf festem Boden ausführen. Tiefsprung mit dem Stab siehe Stabspringen.

## B. Hochsprung.

Das Brett wird nur im Anfang benutzt, um dem Turner das Gefühl für die richtige Absprungstelle beizubringen. Die Schnurhöhe wird vom Boden bzw. bei Brettbenutzung von der Bretthöhe aus gerechnet. Nach erlangter Sicherheit kann der Sprung statt über die Schnur auch über wirkliche Hindernisse ausgeführt werden. Solche sind: Hürden, dünne Stäbe oder auch Springstäbe, auf die Zapfen der Springständer aufgelegt, Springkasten. Wichtig ist der Dienst der Bedienungsmannschaft (vergl. S. 186). Um die Muskulatur für bessere Hochsprünge vorzubereiten und auch den schlechteren Springern die nötige Übung zu sichern, wird empfohlen, zu Beginn jedes Hochspringens in Dreier- oder Viererreihen rasch hintereinander mehrmals über niedere Höhen springen zu lassen. Am zweckmäßigsten ist es, wenn die Springständer an der Springgrube fest angebracht sind. Vier solcher Ständerpaare, d. h. 4 Sprungbahnen, möchten für einen gründlichen Betrieb des Hochsprungs vorhanden sein. Für die gemeinsame Einübung soll eine Sprungbahn wenigstens 3, besser 4 m breit sein, für die übrigen Bahnen genügen 2 m. Hat man keine Springschnur von genügender Länge, so nimmt man einen Bindfaden, den man an den Enden durch Hantel beschwert. Diese Hantel müssen dicht über dem Erdboden hängen. Das gilt auch sonst von den Springbeuteln. Den Beuteln mit Sandfüllung sind solche mit schwerem Kern (filz- und lederüberzogen) vorzuziehen. Dicke Schnuren hängen in der Mitte immer nach unten durch, dünne Schnuren genügen vollständig. Bei der Einübung der verschiedenen Sprünge („Schulsprünge") wird A. dem Anlauf, sofern solcher verwendet wird, B. dem Absprung, C. der Körperhaltung im Fluge, D. dem Niedersprung, der zu einem sicheren Stand ohne Vor-

treten führen soll, besondere Beachtung geschenkt, denn es soll zunächst volle Körperbeherrschung beim Sprung erworben werden. Dann aber, wenn größere Maße erreicht werden sollen („Leistungssprünge"), ist größere Freiheit am Platze. Man bestimmt, daß Hinfallen, vorw. sowohl als rückw., den Sprung ungültig macht, um der Leichtfertigkeit vorzubeugen. Die Deutsche Wetturnordnung gewährt für jede Schnurhöhe zwei Sprünge. Freisprung zählt zwei Punkte, Berühren ohne Herunterreißen einen. Der praktischen Verwendung des Sprunges entspricht es noch mehr, wenn man bei Feststellung der Leistung für jede Höhe nur einen Sprung gibt, und wenn man bei den Sprungübungen überhaupt bloßes Berühren nicht weiter beachtet. Doch tut man gut, die Schnur ganz vorn auf die Zapfen aufzulegen, damit sie bei Berührung leicht fällt. Die Höchstleistung kann auf verschiedene Arten festgestellt werden: A. Die Schnur wird von 5 zu 5 cm höher gelegt; wer herunterreißt, ist ab, sofern nicht von vornherein eine Wiederholung erlaubt wird. Diese Art kostet viel Zeit und ermüdet die besseren Springer, ehe sie zu ihren Höhen kommen. B. Wer schon früher z. B. 80 cm erreicht hat, beweist dies durch einen Sprung. Er tritt erst in den Sprung ein, wenn die andern, bei 65 cm beginnend, 80 cm erreicht haben bzw. ausgeschieden sind. Ehe wir aber zu 85 cm übergehen, stellen wir diejenigen bei Seite, die bereits 100 cm leisten usw. C. Eigentlich soll jeder Springer am Ende der Übung wissen, wie hoch er mindestens in jedem Falle springt. Er zeigt seinen Sprung, und nur diejenigen, die sich getäuscht haben, beginnen von vorn. Alle übrigen springen erst von der gezeigten Höhe ab mit.

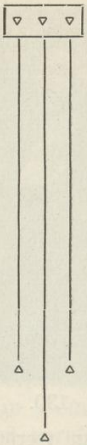
I. **Hochsprung aus dem Stand.** **7.** Vorübung wie Üb. 1, doch werden im Sprung die Knie scharf gegen die Brust emporgehoben. **8.** Einübung der Haltung beim Sprung über die tiefgelegte Schnur. **9.** Standsprung auf steigende Höhe, bei 50 cm beginnend. **10.** Die bei der vorigen Übung gebildeten Abteilungen wiederholen ihren Sprung über den auf die Zapfen aufgelegten Springstab, jedoch 5 cm tiefer als die erreichte Schnurhöhe. Bei Benutzung des Springstabs als Hindernis dürfen die Bedienungsleute nicht so stehen, daß sie von dem herabfallenden Springstabe getroffen werden können. **11.** Standsprung über die Schnur auf steigende Höhe mit Belastung durch

129. 130. 131.

Hantel, die nicht abgeworfen werden. **12.** Standsprung zum Stand auf dem niederen Kasten.

II. **Hochsprung mit Anlauf.** **13.** Spreizsprung, auch Schrittsprung genannt, als allgemeine Vorübung. (Fig. 129—131). 1! Vorstellen des l. Beines auf die Spitze, Schrägrückschwingen der A. 2! Vorschwingen des r. Beines zum Sprung, das l. folgt sofort. Dabei kräftiges Vorschwingen der Arme. A. Aus dem Stand. B. Mit Angehen bis zu 3 Schritten. **14.** Hochsprung über die Schnur in tiefer Stellung: A. Mit bestimmtem Anlauf und Absprung. Hierbei wird noch das Brett verwendet. B. Mit freiem Anlauf. Statt des Brettes wird die Absprungstelle durch einen Strich auf dem Boden markiert. Später fällt auch das weg. A. Der Anlauf soll nicht mehr als 5 bis 6 Schritte betragen, soll sich also vom Weitsprunganlauf wesentlich unterscheiden. Er wird mehr schleichend mit etwas gebeugten Knien ausgeführt. B. Der Absprung, kräftig und federnd, muß an richtiger Stelle erfolgen. Bei zu kräftigem Anlauf wird meist zu weit entfernt abgesprungen. Das Auge ist auf die Absprungstelle und nicht auf die Schnur zu richten. Die Körperhaltung im Fluge: a) Keine Körperdrehung! b) Scharfes Anhocken, dann Strecken! (Fig. 133). **15.** Hochsprung auf steigende Höhe. **16.** Hochsprung über Hindernisse. **17.** Hochsprung mit Belastung durch den Eisenstab, der im Sprung vorhoch geschwungen wird.

132.



133.

**18.** Zum Stand auf dem langgestellten (höheren) Kasten. **19.** Fensterſprung. Dabei liegen zwei Schnuren, etwa 60 cm und 1,60 m, zwischen denen hindurchgesprungen wird. Bei der Wiederholung wird die obere niedriger gestellt. **20.** Sprung durch einen auf den niederen Kasten hoch aufgestellten Kastensatz ist für das Kürturnen jüngerer Turner eine anregende Übung.

Beim Schottischen Hochsprung wird der Anlauf schräg zur Schnur genommen; das von der Schnur entferntere Bein springt ab, also etwa das l., das r. schwingt über die Schnur, das l. folgt. Die Schnur wird also mit einer Körperhaltung übersprungen, die der Kehre entspricht (Fig. 134). **21.** Markierter Sprung als allgem. Vorübung, d. h. der Sprung wird ohne Hindernis ausgeführt. Die Schnur wird nur gedacht bzw. durch einen Strich auf dem Boden angedeutet. **22** bis **25.** Wiederh. der Üb. 14 bis 17 in dieser Sprungart. Beim Amerikanischen Hochsprung erfolgt die Drehung in entgegengesetzter Weise, also im Sinne einer Wende. Es dürfte kaum lohnen, auch diese Form schulmäßig einzuüben.

III. Für den **Sturmsprung** sind verschiedene Arten von Brettern im Gebrauch. Als zweckmäßigstes erscheint uns das

1,50 m lange Federbrett, auch Schwungbr. od. „Trampoline"gen., das in der Regel nur in eine Höhe, nämlich 50 cm hoch einzustellen ist, und bei dem man durch einen einzigen kräftigen Auftritt im oberen Drittel den Absprung und den Schwung des Körpers verstärkt. Im allgemeinen sind die über Bretthöhe erreichten Sprunghöhen nur unwesentlich besser, als die beim gewöhnlichen Hochsprung. Von Bedeutung ist es, daß man bei diesem Sprung eine gute Beherrschung des Körpers im Fluge erlernt. Da diese Übung meist auch recht anregend wirkt, kann man sie etwas ausgiebiger betreiben und verschiedene Körperhaltungen bzw. -bewegungen im Fluge vorschreiben. Nur bei reichlicher Zeit verwende man das Federbrett zu Hochweit- und Weitsprüngen. **26.** Übung des Absprungs (ohne Schnur): A. Bestimmte Zahl der Tritte aufs Brett. B. Kräftiger Absprung. C. Bestimmte Körperhaltung im Fluge. D. Hoher Sprung, E. Sicherer Niedersprung. **27.** Sturmsprung über die Schnur: 1,00 m. Wiederh. der vorigen Aufgaben. **28.** Sturmsprung auf Höhe. 1. Abt.: 1,00 m, 2. Abt.: 1,10 m usw.

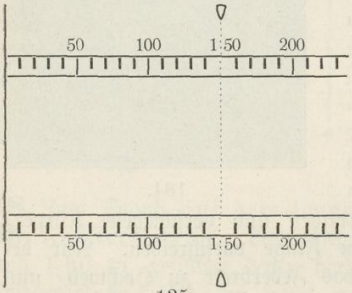
134.

## C. Weitsprung.

I. **Standsprung auf Weite.** **29.** Der Standsprung, wie Üb. 1 mit möglichst weitem Vorwerfen des Körpers als allgem. Vorübung. **30.** Standsprung auf Weite, 1.20 m beginnend, in Abteilungen nacheinander (vergl. S. 98). Dabei kann man eine größere Zahl von Turnern gleichzeitig beschäftigen, wenn man über Striche springen läßt, die auf dem Boden eingeritzt werden. Allerdings muß man sich vor dem Zurückfallen hüten. Benutzt man die Springgrube, so müssen 2 Turner die Schnur straff auf dem Sand gespannt halten. Um die richtigen Ent-

fernungen zu finden, liegen l. und r. je eine Meßlatte (Fig. 135). Noch einfacher gestaltet sich die Sache, wenn auf dem Rand der Springgrube die Zahlen angegeben sind. Bei späteren weiten Sprüngen, die man besonders genau messen möchte, bedient man sich des Meßbandes. **31.** Standsprung, auf 1.30 m Weite beginnend, die Abteilungen auf getrennten Sprungbahnen. **32.** Mit Belastung durch Hantel.

II. **Weitsprung mit Anlauf.** **33.** Spreizsprung (Üb. 13): A. Aus dem Stand. B. Mit bestimmtem Anlauf bis zu sechs Schritten. **34.** Sprung über 2 m: A. Anlauf, langsam beginnen, schneller werden, erst kurz vor dem Brett die größte Schnelligkeit! Wichtig ist es, immer die gleiche Anlauflänge zu nehmen, damit die Schrittzahl und das rechte Abkommen auf dem Brett ohne weitere Berechnung zusammenstimmen. B. Keine Zwischentritte! Lieber mit dem „falschen Bein" abspringen! Der Schrittwechsel vor dem Brett, das „Abkommen mit dem falschen Fuße" kann zu einer wirklichen Angewohnheit werden, die jeden Sprung verdirbt. C. Absprung weit vorn auf dem Brett! Daher Auge auf das Brett gerichtet! D. Hoher Weitsprung durch kräftigen Absprung! Schlechte Springer nötigt man durch den vorgehaltenen Rechenstiel, den man im rechten Augenblicke senkt, zum hohen Sprung. E. Haltung im Flug (Fig. 136, gegen Ende Fig. 137). F. Sicherer Niedersprung! Auch kein Zurücktreten! Entweder bestimmt man, daß Zurücktreten den Sprung ungültig macht, oder man mißt den hintersten Eindruck des Rücktretens. Die sorgfältige Einübung dieser Elemente ist von größter Wichtigkeit. Man prüfe den Springer auf jede einzelne Aufgabe, ehe man zur nächsten übergeht. Die folgende Aufgabe: G. Das „Schneppern", fördert die Weite des Sprungs außerordentlich, wird aber nur von denjenigen begriffen werden, die ihren Körper im Fluge beherrschen können, die anderen wird die Übung nur verwirren. Man behalte sie also nur für die besten

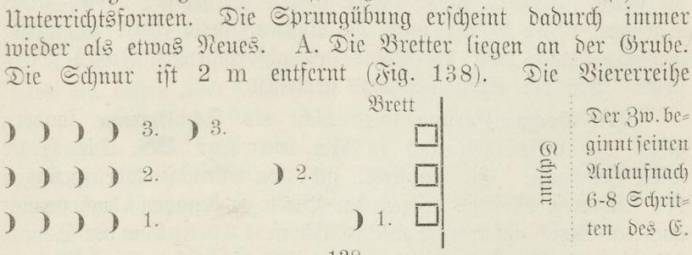


135.

136.

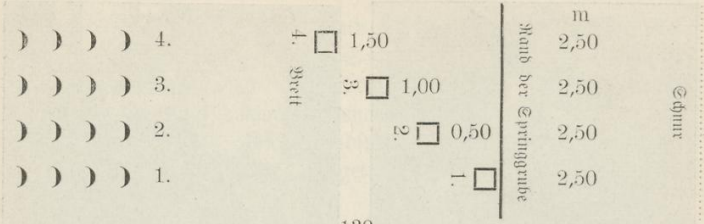
137.

Springer und gereifteren Leute vor. Durch den im Absprung erlangten Schwung würde der Körper an bestimmter Stelle niedergehen; es gilt, ihn durch einen Druck in den Hüften, kurz vor diesem Niedersinken, noch ein Stück vorzuwerfen. **35.** Für die Steigerung des Weitsprungs verwende man verschiedene Unterrichtsformen. Die Sprungübung erscheint dadurch immer wieder als etwas Neues. A. Die Bretter liegen an der Grube. Die Schnur ist 2 m entfernt (Fig. 138). Die Viererreihe



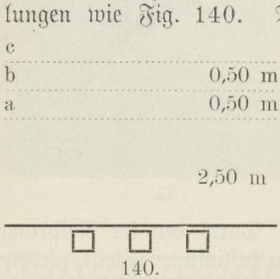

138.

springt. Wer den Sprung nicht leistet, ist „ab". Die Schnur wird 20 cm weitergerückt usw. B. Die gleiche Art, von etwa 4,00 m an zurückgehend, wobei immer diejenigen ausgeschieden werden, die das Ziel erreichen. Hierbei kommen die schlechtesten Springer am meisten zum Sprung. C. In Abteilungen nebeneinander, wie Fig. 139. Wer 2,50 m erreicht hat, geht in die




139.

2. Abteilung zu 3,00 m usw. D. Rasche Bildung der Abteilungen wie Fig. 140. Die Turner springen in rascher Folge. Wer die Schnur a nicht überspringt (nicht 2,50 m), bildet die 1. Abteilung, wer 3,00 m nicht erreicht, die 2. Abteilung usw. Damit sind zugleich die Aufgaben für die weitere Übung gegeben. E. Die Abteilungen nacheinander. Es übt nur die 1. Abteilung eine Zeitlang ihre Aufgabe an allen 3 Brettern, dann die 2. Abteilung usw.




140.

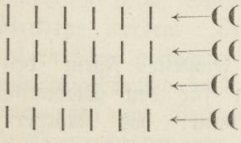
F. Die Abteilungen an getrennten Sprungbahnen. **36.** Mannschaftsspringen. Das Ziel gilt nur dann als erreicht, wenn die ganze (Dreier-) Reihe die Schnur überspringt. **37.** Beim Springen ohne Brett muß die Absprungstelle etwas aufgerecht werden, damit man die Spur des abspringenden Fußes genau sieht. Von der Spitze ab wird gemessen.

III. **Hochweitsprung** wird nicht als Schulsprung, sondern gleich als Leistungssprung in Abt. betrieben: **38.** Die Höhe wird gesteigert. Es empfiehlt sich, bei allen Hochweitsprüngen des leichteren Messens wegen das Brett zu benutzen (doch genügt auch ein Strich auf dem Boden). Es ist 1,50 m von der Schnur entfernt. 1. Abt.: 75 cm von der Bretthöhe bzw. vom Boden. 2. Abt.: 80 cm usw. **39.** Die Weite wird gesteigert. Schnur 75 cm. Brett in der 1. Abt. 1,50 m entfernt, 2. Abt. 1,60 m usw. **40.** Höhe und Weite werden gesteigert. Dafür kann man sich des im Handel erhältlichen besonderen Hochweitsprungdreiecks, das am Springständer befestigt wird, bedienen. 1. Abt.: 150 : 75 cm. 2. Abt.: 160 : 80 cm usw. Hochweitsprünge

sind auch: **41.** Diebssprung über den breitgestellten Kasten, d. i. Freisprung mit flüchtigem Stützen der Hände. Man kann ihn deshalb auch unter die Stützsprünge rechnen, jedoch Absprung nur mit einem Fuße! B. Freisprung mit gegrätschten Beinen über den Bock, also ohne Stützen.

IV. **Mehrfache Sprünge** erfordern viel Körperbeherrschung, sind anregend und üben großen Einfluß auf die Sprungweite aus. **42.** Das bekannte Spiel „Fuchs aus dem Loch" dient als Vorüb. Der Fuchs kommt hinkend aus dem Loch und sucht einen Entfliehenden zu schlagen, der dann Fuchs wird. Wirksamer wird die Übung, wenn auch die Entfliehenden sich nur hinkend, d. h. auf einem Beine hüpfend, fortbewegen dürfen. **43.** Als Vorüb. dienen auch Hüpfen und Hinken im Umzug. Hüpfen und Springen unterscheiden sich durch das Maß der Bewegung. Hinken wird erschwert, wenn dabei Knieheben mit Umfassen des Knies oder Fersenheben mit Umfassen des Fußrists verlangt wird. Während des Umzugs (Gehen od. Laufen) wird befohlen, z. B. „Auf beiden Füßen! — hüpft!" „Auf dem l. Fuße! — hüpft!" A. Die Übung wird so lange ausgeführt, bis ein neuer Befehl folgt. Zwischen die Hüpfarten legt man immer wieder Gehen bzw. Laufen. B. Die Übung wird nach bestimmter Zahl ausgeführt, z. B. „8 Mal auf dem l. Fuße mit Umfassen des r. Knies! — hüpft!" Die Übung nicht zu lang ausdehnen! Keine Zusammenfassungen! Eine kurze Übung dieser Art empfiehlt sich zur Lockerung der Gelenke auch vor jeder anderen Sprungart. **44.** Sprunglaufen wird am besten über Eisenstäbe ausgeführt (Fig. 141), Zwischenräume anfangs 1,50 m. In jedem Feld wird nur einmal aufgetreten. Vorsicht, nicht auf die Stäbe springen! Letzter Sprung als Schlußsprung auf beide Füße! Die verschiedenen Hüpfarten können auch über 4 bis 6 Schwebekanten, die 1,00 bis 1,50 m auseinander gerückt sind, wiederholt werden.

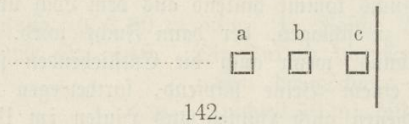
**45.** Sprunglaufen mit Steigerung der Sprungweite:



141.

A. Die Stäbe bzw. Striche werden weiter auseinander gerückt. Sobald die Sprünge auf größere Weite ausgeführt werden, darf man keine Stäbe mehr benutzen, sondern man ritzt die Grenzen der Felder auf den Boden ein. B. Der erste Turner der

Abteilung (von etwa 8—10 Mann) führt 3 Sprünge vorgeschriebener Art aus. Wo er niederspringt, wird ein Strich gezogen. Der nächste Turner sucht ihn zu übertreffen. C. Jeder sucht ein Feld von 10 m (oder 15 m) Breite mit möglichst wenig Sprüngen zu nehmen. In gleicher Weise werden behandelt: Sprunghinken in 2 Formen: A. Fortgesetzt auf einem Bein Hüpfen. B. Zwei Mal Hüpfen auf jedem Bein im Wechsel. **46.** Einübung und **47.** Auf Weite. **48.** Heuschreckensprung, d. i. fortgesetztes Springen auf den beiden geschlossenen Füßen. Einübung und **49.** Auf Weite.




142.

V. Der **Dreisprung** wird unterrichtlich entsprechend dem gewöhnlichen Weitsprung betrieben. Die Einübung erfolgt mit Hilfe von 3 Brettern (Fig. 142), je 2 m voneinander entfernt. Sind die mehrfachen Sprünge geübt worden, so wird man rasch weiter gehen können. Die beiden Bretter b und c werden entfernt. Das Brett a ist 5 m vom Rand der Grube entfernt, die Schnur liegt 2 m vom Grubenrand entfernt in der Grube. **50.** Die Fußfolge beim sogen. Deutschen Dreisprung ist l., r., l. bzw. r., l., r.: A. Vorgeschriebener, dann freier Absprung. B. Nach dem 3. Sprung auf beide Füße niederspringen! C. Den 1. und 3. Sprung besonders hoch und weit, der mittlere ist kürzer und bildet eine Art Ausholen. Der Rhythmus ist also nicht ♩ ♩ ♩, sondern ♩. ♪ ♩. **51.** Steigerung der Weite. Die Schnur ist 2 m weit in der Grube, das Brett wird zurückgerückt: 1. Abt. 5 m (also zusammen 7 m), 2. Abt. 8 m usw. In gleicher Weise: **52.** Der Amerikanische Dreisprung (l., l., r.) und **53.** Der Hinkdreisprung (l., l., l.). Die Feststellung der Leistung kann auch einmal erfolgen als Dreisprung ohne Brett.

## D. Stabsprung.

I. Der **Stabtiefsprung** ist die leichteste Form des Stabsprungs und eine gute Vorbereitung für den Stabweit- und -hochsprung, weil man dabei lernt, das Körpergewicht dem Stab anzuvertrauen. Absprung und Betrieb wie beim

Eigentum des
Institutes für Leibesübungen
Innsbruck

gewöhnlichen Tiefsprung. An jedem Sprungort wird nur ein Springstab verwendet. Der Hilfegebende, der den Springer vor dem Zurückfallen schützt (Fig. 144), hebt den Stab sofort für den nächsten auf. **54.** Stabtiefsprung mit Grätschen: A. Auf dem Boden. B. Aus Schulterhöhe vom Reck. Der Stab steht senkrecht vor dem Turner. 1! Fassen mit beiden Händen in Scheitelhöhe. 2! Abstoßen der Füße, Armbeugen (Fig. 143). Der Stab sinkt nach vorn, man läßt ihn zuletzt los und gelangt in den Grätschstand über dem Stab. Allmählich wird höher gefaßt und der Stab entfernter eingesetzt. **55.** Auf steigende Weite: 1. Abt. 4,00 m, 2. Abt. 4,25 m usw.

143. 144.

**56.** 4 m weit mit Verminderung der Absprunghöhe: 1. Abt. 1,40 m, 2. Abt. 1,20 m usw. **57** bis **59.** Tiefsprung aus Brusthöhe mit seitlichem Vorbeischwingen, entspr. Üb. 54 bis 56. Der Kasten ist zum Absprung geeigneter als das Reck, weil es zweckmäßig ist, den Stab ein wenig zu heben und im Augenblick des Abspringens einzusetzen. Fassung und Bewegung sind bereits ganz wie beim Stabweitsprung.

II. Beim **Stabweitsprung** hat jeder Turner einen Stab. **60.** Stabgriffe als Vorübung bezwecken die Herrschaft über den Stab. Er darf nicht, wie das häufig der Fall ist, ein Hindernis beim Springen sein, sondern muß ein handliches Werkzeug werden. Der Stab wird gewöhnlich senkrecht an der rechten Seite getragen. Das ist die Haltung, wenn er nicht gerade anders gebraucht wird. So treten am wenigsten gegenseitige Störungen und Verletzungen ein. Zur Übung wird der Stab A. Wagerecht vor dem Leib mit beiden Händen gefaßt. B. Vor- und Hochheben. C. Vorheben und Seitführen. D. Emporwerfen

146. 145.

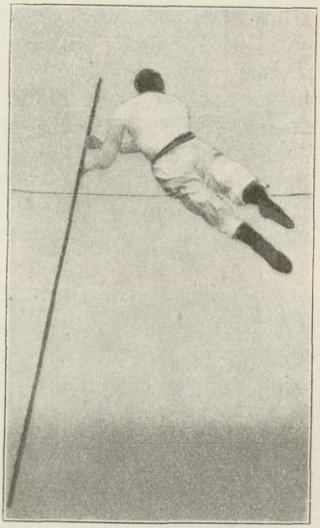
u. Auffangen. E. Fassen nach dem Ende und wieder nach der Mitte zu. **61.** Desgl. in Laufhaltung (gegen das Stabende zu. Fig. 145): A. Spitze Heben u. Senken.

147.

B. Griffwechsel. D. Einstützen des Stabes auf den Boden (Fig. 146). E. Gehen und Laufen mit Stabhaltung. **62.** Verlegung des Körpergewichts an den Stab: A. Einstützen neben dem Körper in steigender Entfernung. B. Dazu Seitneigen des Körpers an den Stab. C. Dazu Seitspreizen des äußeren Beines. D. Dazu Hinabrutschen am Stab und Wiederaufrichten. **63.** Emporschwingen des Körpers und Drehen am Stab: A. Ohne Anlauf. B. Mit 3 Schritten. C. Mit längerem Anlauf. Diese Übungen werden als Vorüb. und auf festem Boden ausgeführt; dann gehen wir an die Grube, wo wir in wenigstens 3 bis 4 Abteilungen springen lassen. **64.** Haltung beim Stabsprung: Griff mit einer Hand in Reichhöhe, mit der andern in Brusthöhe. Zwiegriff oder auch mit beiden Händen Kammgriff, der dann später beim Stabhochsprung zweckmäßiger ist. a) Stab genau in Laufrichtung! Spitze in Augenhöhe! b) Einstützen genau in Laufrichtung, sonst wird der Körper schräg hinübergeworfen. c) Erst nahe, dann entfernter einstützen! d) Sprung mit $^1/_4$ Drehung an der richtigen Seite des Stabes vorbei! Ist die l. Hand vorn, so wird r. vorübergeschwungen. Linkshänder dürfen entgegengesetzt fassen und springen, denn man übt den Sprung nur auf einer Seite. e) Nach dem Sprung sofort weggehen mit senkrechter Haltung des Stabes! **65.** Um einen weiten Sprung herauszubringen, müssen wir möglichst entfernt einstützen. Wir legen eine Schnur in die Grube. Es gilt hinter dieser Schnur einzustützen. Die Schnur wird bei jeder Wiederholung um 10 cm entfernt. **66.** Stabsprung auf Weite: 1. Abt. 4,50 m, 2. Abt. 5,00 m usw. Die Besten werden besonders gute Leistungen erzielen, wenn sie mit den Händen am Stab ziemlich

nahe aneinanderfassen, mit gestreckten Armen am Stab vorüberschwingen und nun eine Art Unterschwung ausführen. **67.** Absprung von erhöhter Absprungstelle, z. B. von dem langen, 50 cm hohen Sturmbrett, fördert den Sprung ganz besonders.

III. Beim **Stabhochsprung** muß das Abwerfen des Stabes geübt werden, ehe man den Sprung über die Schnur darannimmt. Dazu ist ein kräftiges Emporheben des Körpers zur wagerechten Haltung nötig. In dem Augenblick, wo der Körper aus der Aufwärtsbew. in die Abwärtsbew. übergehen will, tritt ein „toter Punkt" ein. Er muß zum Zurückwerfen des Stabes benutzt werden (Fig. 147). Einstützen vor der Springgrube ist besser als in der Springgrube, weil hier das Einsinken in den Sand den Schwung mindert. Aber vor der Springgrube muß der Boden ein wenig aufgelockert sein. Vorsicht, daß man nicht auf die Randeinfassung aufstützt und abrutscht! Rasche Folge der Springer ist nur dann erreichbar, wenn ein Turner den zurückgeworfenen Stab auffängt und rasch wegzieht. Jedoch Vorsicht! **68.** Haltung und Abwerfen des Stabes als allgemeine Vorübung. **69.** An der Grube. **70.** Über die Schnur, 1 m hoch. **71.** Stabspringen auf Höhe. 1. Abt: 1,20 m, 2. Abt.: 1,40 m usw. **72.** Stabsprung auf und über Hindernisse, z. B. den erhöhten Kasten.



148.

---

Bei den **Stützsprüngen** ist immer nur das für die Übung am besten geeignete Gerät genannt. Bock, Pferd, Kasten, oft auch Reck, Barren, tiefgestellte wagerechte Leiter können als Ersatz oder zur Ergänzung benutzt werden. Im Vereinsturnen kommt auch der Springtisch zur Verwendung. Die Benutzung

des Springbrettes erleichtert zunächst die Einübung, dann verzichtet man auf das Brett; nur bei den Sprüngen auf Weite macht das Brett den Betrieb bequemer, indem man dasselbe allmählich vom Gerät mehr und mehr abrückt. Bei Verwendung des Federbrettes für größere Turner können die Geräte wesentlich höher gestellt werden, dann erfordern die Sprünge mehr Mut und sind für das Auge wirksamer. Rasche Aufeinanderfolge macht das Springen erst lebendig. Man läßt nach der ersten Erlernung des Sprungs die Springer nach 4, dann 3, 2, 1 Zeit folgen. Mißlingt ein Sprung, so geht der folgende Turner nicht im Anlauf zurück oder wartet, sondern läuft seitlich aus der Reihe heraus und reiht sich hinten an. Bei allen Übungen ist es zweckmäßig, diejenigen, die geturnt haben, auf der andern Seite des Geräts antreten zu lassen und erst, wenn alle „durch" sind, erfolgt das Zurücklaufen aller auf den Platz, damit die Zurückkehrenden die Springenden oder Anlaufenden nicht stören. Besonders wichtig ist diese Vorkehrung bei Platzmangel.

## E. Unterbrochene Sprünge.

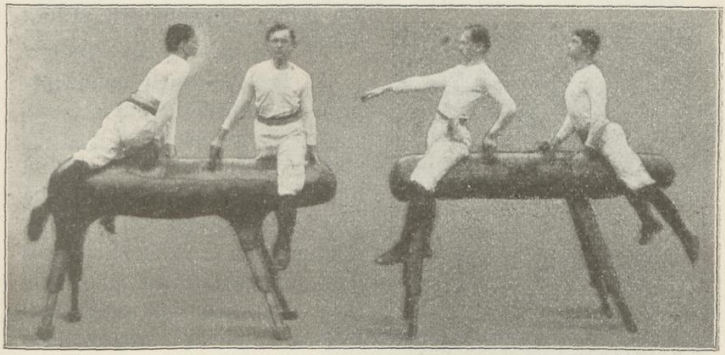
Der eigentliche Stützsprung führt über das Gerät, das als Hindernis gedacht ist, hinweg. Zuvor aber müssen wir uns begnügen, wenn der Turner auf das Gerät hinaufkommt und dann erst in einer zweiten Zeit auf der andern Seite hinabspringt. So können die meisten dieser Übungen als unterbrochene Sprünge betrachtet werden.

149. 150. 151.

I. **73.** Sprung zum **Quer-(oder Schenkel-)sitz** (Fig. 150). (Besondere Vorübung für diejenigen, denen es schwer fällt, an der richtigen Stelle und mit beiden Füßen abzuspringen: Sie laufen mit einem Schritt, dann mit drei und endlich mit mehr Schritten an und haben nur die Aufgabe, mit beiden Füßen auf das Brett zu

kommen und zugleich die Hände auf den Kasten zu legen.) a) Kräftiger Absprung! b) Zunächst kräftiges Aufschlagen der Hände auf das Gerät, damit das Auflegen von oben her und nicht schräg von hinten erfolgt! c) Haltung im Sitz: Kopf hoch! Brust heraus! Freies Bein gestreckt! d) Niedersprung energisch, nicht nur ein Fallenlassen des Körpers! **74.** Veränderung der Form: A. Sprung mit ½ Dreh. zum Seitsitz (besser Seitstütz rückl., Fig. 151). B. Beim Aufsprung, nur mit einer Hand stützen, auch kann man einmal ohne Benutzung der Hände springen lassen. **75.** Übertragung auf A. Barren. B. Reck. Hier ist der Sprung zum Seitstütz rückl. besonders wichtig. Hilfsstellung hinter dem Turner! **76.** Steigerung der Höhe, am Barren zu üben, weil er sich am raschesten höher stellen läßt.

II. **77. Spreizaufsitzen** (Fig. 152) und Abspreizen vorw. mit ¼ Dreh. (Spreizabsitzen) a) Beide Knie gestreckt! b) Kein träges Sitzen, sondern hohes Herausheben des Körpers! c) Das Abspreizen mit kräftigem Abschwingen des Körpers! d) Das nachspreizende Bein dabei gestreckt! Die Zufügung von Drehungen zu dieser Übung ergibt: **78.** Wendeaufsitzen (Fig.



155. 152. 154. 153.

153) und Wendeabsitzen, **79.** Kehraufsitzen (Fig. 154) und Kehrabsitzen, **80.** Spreizaufsitzen mit ½ Drehung und ab durch Rückspreizen. **81.** Unter den Formen, die sich durch Übertragung an andere Geräte ergeben, sind besonders wichtig: A. Spreizauf- und -absitzen am Reck. Entschlossener Nieder-

sprung mit vorhergehendem Untergriff. B. Wendeaufsitzen am Barren. Man faßt dabei den näheren Holm mit Zwiegriff. **82.** Wendeaufsitzen A. am Pferd, B. am Barren auf steigende Höhe. **83.** Am Pferd mit Pauschen: Aufsitz mit Schraubenspreizen (Fig. 155): die l. Hand stützt auf den Sattel, die r. auf der r. Pausche. Im Aufsprung wird der r. Oberschenkel gegen das Pferd gelegt, 1/2 Dreh. l., das l. Bein spreizt im Bogen zurück zum Sitz auf dem Kreuz. Die Verbindung der Sitz- und Stützarten am Pferd, wobei ungezählte Kombinationen möglich sind, ergibt die sog. Geschwünge. Sie sind bereits reine Stützübungen und unterrichtlich ähnlich wie die Wellen zu behandeln. Die beliebtesten Formen sind: **84.** Ein- und Ausspreizen. **85.** Kreisspreizen. **86.** Schere. **87.** Kreisflanke und Kreiskehre. Beliebte Vorschwungarten, an die dann die verschiedensten Schwünge angeschlossen werden können, sind: **88.** Rad, d. i. Vorspreizen mit 1/4 Dreh. und Rückbewegung, **89.** Finte, d. i. Vor- und Rückschwingen beider Beine, **90.** Uhrwerk, z. B. Spreizen r. in den Sattel, l. über den Hals, so daß sich der l. Arm zwischen den beiden vorgespreizten Beinen befindet.

157. 156. 158.

III. **91. Aufknien und Mutsprung** brusthoch. Als allgemeine Vorübung: Aus dem Knien auf dem Boden bzw. auf der Matte Aufsprung zum Stand. (Besondere Vorübung: Sprung zum Seitstütz (Fig. 149) und nun zum Knien mit einem (Fig. 156), dann sofort mit beiden Beinen. Fig. 157). Bei der weiteren Durchführung: a) Im Knien (weit vorn!) Hüften strecken! (Fig. 160). Der Mutsprung erfordert zunächst tatsächlich Mut und ist daher eine wichtige Übung. Der Hilfegebende faßt erst beide, dann nur eine Hand des Springers, dann steht er ohne zu fassen hilfsbereit. Er wird bald

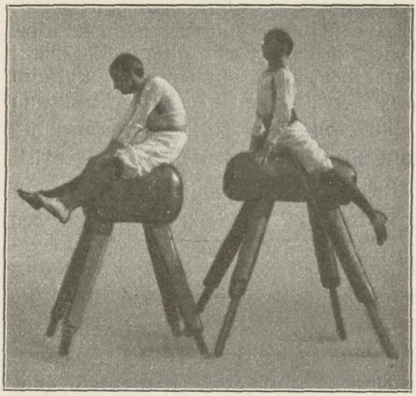
entbehrlich. b) Vor dem Absprung werden die Hüften gebeugt (Fig. 159) und dann kräftig gestreckt. c) Im Absprung Unterschenkel nicht seitw. schwingen und nicht grätschen! d) Leib vor! Arme kräftig vorschwingen! e) Nun wird die Übung in einem Zuge, d. h. sofort aus dem Aufknien ausgeführt. **92.** Die Übung auf steigende Höhe. **93.** Mutsprung aus dem Knien auf einem Knie mit Vor- oder Rückspreizen des andern Beines. **94.** Aus dem Knien zum Stand auf dem Gerät.

VI. **95. Hockstand.** Besondere Vorübungen: Zunächst mit einem, dann mit dem andern Fuß auf den lang-, dann auf den quergestellten Kasten. a) Die Füße dürfen nicht schief aufgestellt werden! b) Möglichst kurzes Aufstützen der Hände! c) Volle Streckung des Körpers im Absprung! d) Auf- und Niedersprung in einem Zuge! **96.** Die Übung mit Steigerung der Höhe. **97.** Der an den Hockstand anschließende Tiefsprung kann besonders ausgestaltet werden, indem er nunmehr mit Knieheben über ein Hindernis hinwegführt. A. Turner mit ausgebreiteten Armen. B. Schnur in steigender Höhe.

IV. In gleicher Weise **98** bis **100**. Sprung zum **Grätschstand.**

V. **101. Sprung zum Grätschsitz** und Abgrätschen, ) □ brusthoch. Die Grätsche und ihre Vorübung, das Abgrätschen aus dem Sitz, sind vorzügliche Mutübungen, die, kräftig ausgeführt, fast ohne Gefahr sind, von ängstlichen Turnern aber nur mit Hilfsstellung durch zwei Turner ausgeführt werden dürfen. Letztere müssen den Springer an den Armen fassen. Zwei Gefahren bestehen: 1. Daß der Turner im Augenblick des Absprungs sich mit den Schenkeln festklammert u. nun nach vorn abstürzt. 2. Daß er nur knapp herunterkommt und rückwärts ins Kreuz staucht. Zu beachten ist: a) Mäßiger Anlauf, kräftiger Absprung! b) Gestreckte Knie! c) Auf

159. 160.



162. 161.

dem Gerät weit vorn stützen! d) Haltung im Sitz sofort einnehmen (Fig. 161), nicht erst Vor- u. Rückschwingen der Beine! e) Im Sitz (Fig. 162): Vor- u. Rückschwingen der Beine und Heben d. Körpers zum Stütz, mehrmals wiederholen! f) Kräftiges Abstützen beim Absprung! g) Strecken der Hüften im Absprung! h) Die Übung in einem Zuge! **102.** Sprung zum Grätschsitz: A. mit $^1/_4$ Drehung, ab mit Rück- oder Vorspreizen. B. $^1/_2$ Dreh. (Schergrätschen): das Kreuzen der Beine erfolgt noch vor dem Bock; rückwärts ab! **103.** Sprung zum Grätschsitz in steigender Höhe. **104.** Hintersprung zum Grätschsitz auf dem Kasten mit A. Stütz am nahen Ende. B. Stütz in der Mitte. C. Stütz am entfernten Ende. **105.** Abgrätschen mit Emporschwingen der Beine zum freien Anschweben mit geschlossenen Beinen. **106.** Hintersprung zum Grätschsitz auf den Barren, den man sich als Bock denkt, ist eine hübsche Mutübung.

## F. Stützsprünge.

I. **107. Grätsche.** )□ brusthoch. (Wer bei der Vorprobe nicht über den Bock kommt, beginnt A. Am ganz tiefen Bock aus dem Stand; jeder Springer wird am Arme gefaßt und beim Sprung zunächst ein wenig unterstützt, bis sein Zutrauen wächst. B. Nun kommt Anlauf und Steigerung der Höhe bis Brusthöhe hinzu.) Zur Erreichung der guten Sprunghaltung läßt man einmal mit verschiedenen fehlerhaften Körperhaltungen (Knie angezogen, Gesäß gehoben usw.), springen. Beim Sprung ist zu beachten: a) Kräftiger Absprung und festes Aufschlagen (kurzer Stütz) der Hände! b) Gestreckte Knie! c) Hüften beugen, dann kräftig strecken! Der Grätschsprung kann an Bock, Kasten und Pferd in den verschiedensten Variationen ausgeführt werden und wird von den besseren Turnern immer wieder gern geturnt. Er

übt Mut und Körperbeherrschung, so daß seine häufige Wiederholung lohnt. Solche Formen der Steigerung sind: **108.** Veränderte Stellung des Bockes: A. Lang. B. Quer. C. Schräg. **109.** Auf steigende Höhe. Das Höherstellen muß rasch erfolgen. **110.** Auf steigende Weite, indem das Brett abgerückt wird. Auch die Grätsche mit Niedersprung auf steigende Entfernung läßt man ausnahmsweise einmal, aber nur von den Besten betreiben, da die Übung leicht die gute Haltung beeinträchtigt. **111.** Über den Bock mit Springhut. Dieser wird am entfernten Ende aufgestellt. Der Turner muß den Körper durch kräftigen Stütz und Hüftstrecken hochschnellen. Statt des Springhutes kann ein großer Ball aufgelegt werden. **112.** Grätsche über einen auf dem Gerät aufsitzenden Turner. **113.** Drehungen im Sprung: A. 1/4 Drehung. B. 1/2 Drehung (Schergrätsche). **114.** Grätsche mit Stütz nur einer Hand. **115.** Mit freiem Anschweben. Der Körper schwingt mit geschlossenen Beinen zur wagerechten Haltung des Körpers im Stütz heraus. Nun erst erfolgt das Grätschen. Die Übung wird erschwert, wenn man vor den Bock eine Schnur (in steigender Höhe) spannt. **116.** Grätsche über den brusthohen Bock als Gesellschaftsübung: A. Zwei Abteilungen, eine auf der Langseite, die andere auf der Querseite aufgestellt, springen abwechselnd. B. Aufstellung entsprechend in 4 Abt. C. Im Kreise. **117.** Zwei, drei oder mehrere Grätschsprünge über brusthohe Böcke hintereinander. Die Entfernung zwischen den Geräten ist anfangs reichlich, wird aber mehr und mehr vermindert, bis endlich der Niedersprung des ersten Sprunges zugleich die Einleitung des zweiten ist. **118.** Grätsche als Hintersprung über den Kasten. Voraussetzung ist, daß die Turner die Grätsche am Bock mit 1 m entferntem Brett herausbringen. a) Stütz, weit entfernt (Anhechten)! Allerdings kann man auch am nahen Ende stützen und mehr in senkrechter Haltung springen, doch ist diese (schwedische) Form kaum vorzuziehen. b) Kopf- und Beinhaltung! c) Freies Anschweben mit geschlossenen Beinen! **119.** Steigerung der Höhe ist am Kasten etwas unbequem, man ersetzt sie durch Springhut oder **120.** Durch aufsitzenden Turner oder **121.** Durch einen am nahen Ende aufgelegten Stab. **122.** Steigerung der Weite: A. Durch Abrücken des Brettes. B. Vorsetzen eines halben Kastens.

C. Vorsetzen eines zweiten ganzen Kastens. **123.** Spreize (Spreizsprung), wie Grätsche mit Stütz am nahen Ende beginnend, Niedersprung an der Seite des Geräts. **124.** Katzensprung, gleicher Anfang, als Hocke endend. **125.** Schergrätsche. **126.** Grätsche am Kasten als Seitensprung. Der Hilfegebende faßt den auf ihn Zuspringenden an den Oberarmen und tritt einen Schritt zurück. Später genügt es, die Hand gegen die Brust des Springers zu heben. **127.** Desgl. auf steigende Höhe.

Alle diese Übungen können statt am Kasten auch am Pferd geübt werden, anderseits kann man sie jetzt am Pferd wiederholen, da die größere Länge des Geräts die Übung ein wenig erschwert. Charakteristisch für das Pferd sind aber nur: **128.** Längssprung über das Pferd A. Mit Hinterpausche, B. Vorderpausche.

II. **129. Die Flanke,** brusthoch, ist der Stützsprung, der im Leben am ehesten praktisch verwendbar ist, er verdient daher gründliche Übung. (Bes. Vorüb.: Stütz, Spreizen und Auflegen des l. B., das andere nachziehen, Seitheben des l. Arms u. Absprung nach vorn. Diese Übung muß immer sicherer und rascher ausgeführt werden.) Bei der Flanke beachte: a) Kräftig auf den stützenden Arm herüberlegen! b) Knie gestreckt! Kopf hoch! c) Hüftstreckung in dem Augenblick, wo sich der Körper über dem Kasten befindet! d) Niedersprung in den Stand auf einen Punkt, der gerade in der Anlaufsrichtung liegt, nicht seitwärts! e) Beine möglichst hoch über das Gerät schwingen! **130.** Zugeordnete Haltungen und Drehungen: A. Wolfssprung, d. i. Flanke mit Anhocken eines Beines, B. Kehre, C. Flanke l. mit 1/4 Drehung r. Diese Dreh. wird erst bei der Abwärtsbewegung des Körpers ausgeführt. Tritt diese Dreh. bereits bei der Aufwärtsbewegung ein, so daß beim Sprung die Brust dem Gerät zugekehrt ist, so ergibt das die Wende, die als besond. Übungsform behandelt wird. **131.** Flanke auf steigende Höhe, auch mit Springhut oder aufsitzendem Turner. Von den Übertragungen auf andere Geräte ist besonders **132.** die Flanke am Reck wichtig (Barrierensprung), auch in steigender Höhe zu üben. **133.** Flanke am Barren: A. In die Holmgasse. B. Über beide Holme. C. Aus der Holmgasse über den vorderen Holm. **134.** Flankenschwung am Pferd mit Pauschen zum Stütz rückl. und anschließend in gleicher Richtung:

A. Zum Wendeaufsitzen. B. Zum Kehraufsitzen. C. Zur Kreiskehre. **135.** Kehrschwung am Ende des Barrens: A. Zum Grätschsitz. B. Zum Außenquersitz auf dem r. Holm, wenn nach l. begonnen wird. C. Desgl. zum Stand r. neben dem Gerät.

III. **136. Fechtsprung,** d. i. Flanke bzw. auch Kehre und Wende mit Stütz nur eines Armes ausgeführt, ist eine schöne Mut- und Gewandtheitsübung, im Leben vielfach verwendbar. Der Anlauf erfolgt schräg. Stütz r., Absprung l., also mit dem äußeren Bein. (Besond. Vorübung: Fechtkehre bis zum Aufsitz.) Dabei a) Knie gestreckt! b) Der freie Arm gehoben! **137.** Fechtsprung auf steigende Höhe am Reck. **138.** Fechtsprung mit Belastung des freien Armes durch einen Eisenstab. **139.** Der Lanzensprung, eine militärische Form, ist der Kehre als Fechtsprung ähnlich, doch stützt der andere Arm einen Stab (die Lanze) auf den Boden.

IV. **140. Hocke** am brusthohen Pferd mit Pauschen. Die Pauschen erleichtern den Sprung, der aber bei guter Übung des Hockstandes (siehe dort) auch gleich am Kasten vorgenommen werden kann. (Die besond. Vorübung ist die nochmalige Übung des Sprungs zum Hockstand.) a) Die Füße dürfen das Gerät nicht berühren! b) Unterschenkel nicht seitw.! c) Stütz kurz! d) Hüftstreckung im Niedersprung! **141.** Am brusthohen Kasten. **142.** Desgl. auf steigende Höhe. **143.** Hocke an anderen Geräten: A. Am Reck. B. Am Barren über den nahen Holm in die Holmgasse. C. Aus der Holmgasse Hocke rückw. üb. d. hinteren Holm. D. Am Barren üb. beide Holme, Griff auf dem entfernten Holm. **144.** Über langgestellte Geräte: A. Bock. B. Kasten. C. Pferd oder Kasten mit Bock usw. **145.** Schafsprung, d. i. Hocke mit Streckung der Hüften in dem Augenblick, wo der Stütz aufgegeben wird (Fersenheben). **146.** Bücke, ähnlich der Hocke, mit gestreckten Knien.

V. **147. Wende** (s. Üb. 130): a) Gestreckte Knie! b) Gestreckter Körper! c) Hoch heraus! d) Nur $^1/_4$ Drehung! **148.** Auf steigende Höhe. **149.** An anderen Geräten: A. Reck. B. Barren, Stütz auf beiden Holmen.

VI. **150. Hechtsprung** über die Springschnur, eine schöne Mutüb. Es erfolgt ein Sprung in den Stütz auf den Achseln, (nicht auf den Armen!) eines Hilfegebenden, der den Springer

durch Fassung an den Hüften unterstützt. **151.** In steigender Höhe. **152.** Über festes Hindernis (Bock, Kasten).

VII. **153. Sprung zum Überschlag** mit gebeugten Armen und Hüften (Purzelbaum) wird am langgestellten Kasten vorgeübt, dann aber am breitgestellten Kasten ausgeführt. Es ist bei diesen Sprüngen ein häufiger Fehler, daß ganz vorn am nahen Rand des Kastens gestützt wird. Ruckhaftes Strecken der Hüften führt zum sicheren Stand. Hilfegeben, anfangs unerläßlich, muß überflüssig werden. **154.** Sprung zum Handstand: A. Überschlag. B. Abwenden.

# 12. Steigen,

als Dauerübung betrieben (Bergsteigen), übt eine bedeutende Wirkung auf Herz, Atmung und Entwicklung der Bein- und Rückenmuskeln aus. (Näheres s. Schmidt, Unser Körper, S. 437 ff.)

Bei dem beschränkten Betrieb des Steigens im Turnunterricht sind diese Wirkungen entsprechend beschränkt. Seinen Hauptwert erlangt es hier als Geschicklichkeits- und für Ängstliche als Mutübung.

A. Die Arme sind bei der Bewegung nicht beteiligt. Der Fuß setzt auf
   a) schräg: Stürmen, Bergsteigen, b) wagerecht: Treppensteigen.
B. Die Arme sind beteiligt. Der Fuß setzt auf
   a) schräg: Bergsteigen am Bergstock, b) wagerecht: Steigen an der Leiter.

Die Bewegung gliedert sich in
a) Aufsteigen, b) Absteigen.

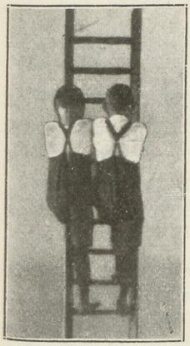
Im Turnen sind nur wenige Formen verwendbar. Stürmen ist ein Hinauflaufen auf einer steilen Ebene (Sturmbrett).

I. Für das **Steigen ohne Benutzung der Hände** (Treppensteigen) wird aus Böcken, Pferden, Kästen, Barren mit aufgelegtem Springbrett usw., eine Treppe zusammengestellt (Fig. 164, Titelbild). Aufsteigen und Absteigen werden getrennt geübt. Beim Aufsteigen: A. Jede Stufe mit beiden Füßen betreten! B. Mit nur einem Fuße. C. Ohne Zögern in taktmäßiger Ausführung. D. Standsprung von Stufe zu Stufe. Absteigen entspr., dazu noch E. Beugen eines Knies, Vorspreizen des andern Beines und Niedertreten auf die nächste Stufe. Die letztere Übung ist für die Kniefestigkeit besonders wichtig. **1.** Treppe: A. Bis

Schulterhöhe. B. Kopfhöhe. **2.** Lücken zwischen den Stufen: A. Von geringer, B. von größerer Breite. **3.** Starker Höhenunterschied zwischen den einzelnen Stufen. **4.** Spielform: „Eine Reise durch die Turnhalle", bei der möglichst alle Geräte verwendet werden.

163. 164.

II. Zum **Steigen an einer Leiter** wird im allgemeinen nur die senkrechte Leiter verwendet. (Besonders ängstliche Turner läßt man üben, indem sichere Turner dicht unter ihnen steigen.) a) Die Füße von Sprosse zu Sprosse, kein Überspringen! b) Nicht auf die Füße hinuntersehen wie Fig. 164, sondern wie Fig. 163. c) Kein ängstliches Herandrücken des Körpers an die Leiter! d) Gestreckte Arme, aufrechte Haltung! e) Gleichmäßiger Schrittakt! **5.** Auf- und Absteigen: A. Griff an den Holmen. B. Griff an den Sprossen. **6.** Oben Übersteigen: A. Von Leiter zu Leiter. B. Auf die Hinterseite der Leiter. **7.** Schenkelsitz auf den Holmen, d. h. die Holme werden von den Schenkeln umfaßt: A. Unten. B. In der Mitte der Leiter. C. Oben. **8.** Aufsteigen, Abwärtshangeln im Schenkelsitz. **9.** Auf- und Absteigen einhändig. Die andere Hand A. stützt auf die Hüfte, B. trägt eine Keule. Beim einhändigen Steigen bleibt man auf einer Sprosse mit beiden Füßen stehen, beugt den haltenden Arm und greift schnell weiter zur nächsten Sprosse. Alle diese Übungen werden immer wieder gern von jüngeren Turnern betrieben, wenn man sie in Spielform kleidet: **10.** „Die Feuerwehr."



165. 166.

167. 168.

III. Die **Gesellschaftsübungen** an der Leiter sollen zur Achtsamkeit erziehen. **11.** Zu Zweien gleichzeitig A. Auf- und Absteigen (Fig. 165). B. Umsteigen auf die Hinterseite. C. Platzwechsel. **12.** Aneinander Vorübersteigen, indem der eine auf-, der andere absteigt und zwar: A. Seitlich wie Fig. 168. B. Der Absteigende steigt zwischen der Leiter und dem Aufsteigenden hindurch. C. Der Erste nimmt auf der Hinterseite Holmgriff und Schenkelsitz und hangelt abwärts, während der Zweite auf der Vorderseite an den Sprossen aufsteigt.

# 13. Stoßen und Schlagen

hat Einfluß auf die Kräftigung der Muskulatur, besonders aber auf die Ausbildung von Auge, Arm und Hand. Es kommt also als treffliche Schlagfertigkeitsübung und Koordinationsübung in Betracht. Faustkampf und Fußballspiel entwickeln Mut.

Die Bewegung wird ausgeführt

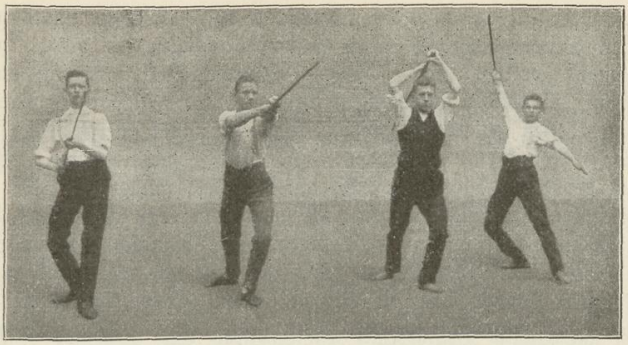
A. Mit den Armen:
   a) Stoß: 1. Ohne Waffe: Boxen. 2. Mit Waffe: Stoßfechten.
   b) Schlag: 1. Ohne Waffe: Faustkampf, Faustball. 2. Mit Waffe: Hiebfechten. 3. Mit anderen Geräten: Tennis-, Tamburinschlagen, Schlagball u. a.

B. Mit den Füßen: Fußball.

C. Mit Armen und Beinen: Schwimmen.

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

I. **Schulformen.** Stoßen und Schlagen sind die wichtigsten Turnarten für Verteidigung bei wirklichem Angriff. Sie lassen sich aber im Turnunterricht wegen ihrer realen Wirkung (der Verletzung des Gegners) kaum oder nur mit Hilfe umfänglicher Schutzvorrichtungen (Bandagen, Schutzhaube) betreiben und sind daher meist nur als Schulformen verwendbar. Dabei geht ihr bester Wert (Schlagfertigkeit, Mut, Schnelligkeit) verloren, immerhin kräftigen und koordinieren sie die Muskeln. Durch Hinzunahme von Bein- und Rumpfbewegung zu den Schulformen lassen sich Stoßen und Schlagen unzählig variieren. Zweckmäßig ist besonders Hinzunahme von Ausfall und Auslage als Angriffs- und Verteidigungsstellung. Zahlreiche Schulformen dieses Gebiets finden sich auch unter den Haltungsübungen. **1.** Armbeugen und -stoßen nach den verschiedenen Richtungen: A. Ohne



169 170 171 172

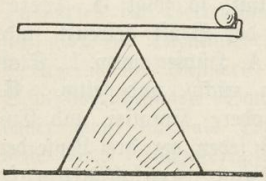
Belastung. B. Mit Hantel. C. Mit Stab, an beiden Enden mit Aufgriff gefaßt. D. Mit Stab, wie Gewehr zum Sturm gefaßt E. Mit Auslage und Ausfall verbunden. (Fig. 169—170). **2.** Armstoßen als Gesellschaftsüb. am Langstab. **3.** Ausholen zum Hieb und Schlagen: A. Einarmig, auch mit Belastung durch Hantel, Keule oder Stab (Fig. 172). B. Beidarmig mit Eisenstab (Fig. 171).

II. Beim **Hinkkampf** gilt es, den Gegner zum Niedertreten auf das andere Bein zu bringen. **4.** Dieser Kampf wird zunächst mit Handfassen (A. beidhändig, B. einhändig) in Kampfaufstellung und nach der Punktmethode betrieben. Ist eine gewisse Standfestigkeit erreicht, so daß der nicht unbedenkliche Fall hintenüber voraussichtlich nicht mehr vorkommt, so folgt **5.** Freier Hinkkampf, bei dem die Arme auf der Brust gekreuzt sind. Dem eigentlichen Kampf geht voraus: A. Hüpfen vorw. l., Stoß seitlich. B. Ausweichen durch Hüpfen rückw. und seitw. **6.** Gesellschaftshinkkampf zu Dreien oder „Horatier und Curiatier", bei dem drei Leute einer Partei jeden der drei Leute der andern Partei zum Gegner haben. **7.** Beim „Grübchenkampf" tritt der Erste in Grätschstellung mit einem Fuß in ein Grübchen, markiert durch einen kleinen Kreis. Der Zweite greift ihn hinkend an und sucht ihn zu verdrängen.

III. Für die Erlernung alles **Ballschlagens** (Tamburin, Schlagball, Tennis) sollen für alle Turner Schlaggeräte und für die Hälfte Bälle vorhanden sein. Die Übenden stellen sich

in zwei Reihen einander gegenüber auf. Weiter Raum nach allen Seiten, besonders beim Schlagballschlagen, ist nötig, damit niemand verletzt wird. Der geschlagene Ball soll von einem Gegner einhändig aufgefangen werden. Jeder schlägt den nächsten Ball, dessen er habhaft wird. Man verzichtet auf Befehl, stellt aber verschiedene Aufgaben: A. Wer die meisten Bälle aus der Luft fängt. B. Wer am weitesten schlägt. C. Wer die wenigsten Fehlschläge macht. Alsdann läßt man das Spiel über die Schnur ausführen, z. B. Tamburinball. Man gibt mehrere Bälle ins Spiel und jeder Turner zählt für sich, wie viel Bälle er mit gültigem Schlage über die Schnur bringt. Dabei können die Angaben erst mitgezählt werden, dann nicht mehr. Nun erst, wenn die Technik des Schlagens erlangt ist, wird das Spiel nach den üblichen Regeln gespielt. Bei den Spielen, die mit Läufen verbunden sind, unterscheidet man: Das Schlagmal, wo geschlagen wird, das Feld, durch das gelaufen werden muß, und das Lauf- auch Freimal, nach dem der Lauf erfolgt. Während es bei den meisten Spielen darauf ankommt, den Ball dorthin zu bringen, wo kein Gegner bereitsteht oder wo der schwächste Gegner sich befindet, ist bei Einübung das „Serienspiel" zu empfehlen, bei dem sich die Partner möglichst günstig zuspielen, damit sie zusammen eine große Serie von Bällen herausbringen.

**8.** Prellballschlagen. Zunächst ist nur ein Schläger im Mal. Er muß sofort nach seinem Schlage durch das Feld zum Freimal und zurück laufen. Dabei kann er, unter Einhaltung der Regeln des Mordballs, abgeworfen werden. Der nächste Spieler geht ins Schlagmal. Jeder zählt, wie viel Läufe (ohne getroffen zu werden) er während des Spieles ausführt. **9.** Prellballspiel. Kleine Zahl der Spieler, höchstens 8 auf jeder Seite. Die Läufe, Fangbälle und Treffer werden gezählt. Nach einem Treffer wechseln die Parteien das Mal. Das Spiel eignet sich trefflich zur allmählichen Einführung in die Regeln des Schlagballspiels.



173.

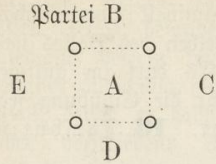
**10.** Trommelballschlagen. Von den käuflichen Tamburins nehme man nicht die kleinen, sondern die mit 25 cm Durchmesser, unten eingeknicktem Rand und ohne Polstergriff, der die

Hände heiß macht. Nur der leichte, dünne Gummiball ist verwendbar. **11.** „Ballpäppeln", d. i. das Vorwärtstreiben des Balles nach der Schnur mit vielen kleinen Schlägen. Es darf im gültigen Spiel nicht angewendet werden, ist aber für die Einübung sehr dienlich. **12.** Ballschlagen über die Schnur. **13.** Tamburinball nach den Regeln des Z.-A., Heft 6.

**14.** Lawn-Tennis (Netzballspiel, Rasenball), ein äußerst anregendes, fein ausgebildetes Spiel, kann nur bei geringer Turnerzahl und sehr günstigen Raumverhältnissen gespielt werden. Nach den Regeln des Deutschen Tennisverbandes.

Schlagball wird mit einem Ball von 7 cm Durchmesser, bestehend aus dickwandigem Gummiball, Polsterung von Roßhaaren und Lederbezug, gespielt. Das Schlagholz ist 80 bis 120 cm lang. Ballwerfen und Fangen, beid- und einhändig, Zielwurf, ferner Mordball, Prellball u. a. sind die nötigen Vorbereitungen für das ziemlich schwere Schlagballspiel. **15.** Beim Ballschlagen läßt man nur zu Anfang die Schläge von unten her gelten, dann muß der Ball von der Seite her geschlagen werden. Vor Eintritt in das eigentliche Schlagballspiel sind mancherlei Vorübungen im Fangen, Umkreisen, Abwerfen nötig, die schon in Form von Spielen durchgeführt werden können. **16.** Schlagball ohne Einschenker, nach den Regeln des Z.-A., Heft 3, ferner gibt Anleitung zu feinerer Ausbildung: Reinberg, Anl. f. Ballspiele, Leipzig, Teubner.

Für Faustball ist ein Hohlball von 22½ cm Durchmesser, bestehend aus Gummiblase und Lederüberzug, gebräuchlich. Für je 10 Mann ist ein Ball und entsprechender Raum nötig. **17.** Faustballschlagen. Der Faustball wird mit der l. Hand emporgeworfen und A. vor dem Niederfallen, B. nach einmaligem Aufspringen vom Boden, mit der r. Faust von unten her geschlagen. **18.** Faustballschlagen über die Schnur, die 2 m hoch über dem Boden gespannt ist. **19.** Faustball im Viereck (Fig. 174). Durch vier Springständer und Schnuren, in 2 m Höhe gespannt, ist ein Feld von 5 × 5 m abgegrenzt. Die rings herumstehenden 4 Parteien suchen mit Faustschlag den Ball über die Schnur auf den Boden des Feldes zu bringen, die im Felde befindliche 5. Partei sucht das zu vereiteln. Gelingt es aber, so wechselt die Partei, die den Schlag geführt hat, mit der



174.

im Felde. Nach der ersten Einübung können zwei u. mehr Bälle verwendet werden. **20.** Faustballspiel nach den Regeln des Z.-A., Heft 1.

Das Fußballspiel wird einerseits gepriesen und leidenschaftlich betrieben, von anderen aber angegriffen als gefährlich (zahlreiche Todesfälle), unhygienisch (Überanstrengung), unästethisch („der Hundstritt"). In Bayern ist es den Schülern verboten. **21.** Fußballstoßen: A. Ohne, B. mit Anlauf. C. Desgl. auf Weite als Wettübung nach Maß. **22.** Fußball im Viereck. Auf den 4 Ecken des Spielfeldes (von etwa 20 m Seitenlänge) stehen Springständer, in 2 m Höhe durch Schnuren nach beiden Seiten verbunden. Die 4 Spielabteilungen stehen in diesen Toren und suchen den Ball (dann auch 2 oder 3 Bälle) durch eines der anderen Tore mit dem Fuße zu stoßen. **23.** Burgball. Fußball im Kreise nach der Burg (Keule oder Stabpyramide), die von einem Turner verteidigt wird. **24.** Fußballspiel ohne Aufnehmen des Balles (Assoziation), nach den Regeln des Deutschen Fußballbundes oder den damit übereinstimmenden Regeln des Z.-A., Heft 2, wird jetzt in Deutschland bevorzugt vor dem **25.** Fußball mit Aufnehmen (Rugby), bei dem der Ball mit den Händen erfaßt und fortgetragen werden darf, ein Spiel, das wesentlich gefährlicher ist. **26.** Fußball mit dem kleinen Ball (Tennisball), auch auf kleinerem Raum ausführbar, ein Ersatz des eigentlichen Fußballspiels, empfiehlt sich bei Kälte, wo alles in lebhafter Bewegung bleiben muß, und bei festgetretenem Schnee, der Staubbildung ausschließt.

**27.** Beim Hockey gilt es, eine Kugel mit dem Hockeyschläger (ein am unteren Ende umgebogenes Holz) durch das Tor zu treiben. Das Spiel kommt jetzt auch in Deutschland in Aufnahme, bes. auf der Eisbahn. Regeln des Z.-A., Heft 11.

IV. Das **Trockenschwimmen,** d. h. Ausführung der Schwimmbewegungen auf dem Lande, ist überhaupt, besonders aber bei größeren Massen, eine unerläßliche Vorübung für den Schwimmunterricht. Mutige und geschickte Turner können nach gründlicher Übung des Trockenschwimmens das Schwimmen allein lernen. Folgende „Trocken-Schwimmübungen beim unent-

geltlichen Schwimmunterricht Dresdner Volksschüler, erteilt durch den Dresdner Turnlehrerverein", sind aufgestellt von Oberlehrer Max Klähr. Von den Übungen sind diejenigen Turner auszuschließen, die schon schwimmen können.

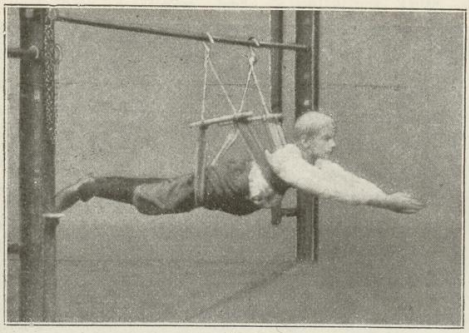
Ausgangshaltung: Arme hochgehoben, Finger festgeschlossen und aneinandergelegt (Fig. 175). Es wird gezählt: ♩ ♩ ♪ ♪ (1 2 3 und!)

**28.** Armübung: 1! Die Hände werden etwas nach außen gedreht, die Arme langsam bis zur Schulterhöhe gesenkt (Fig. 176). 2! Die Hände (Finger festgeschlossen) werden im kurzen Bogen an der Brust vorüber vor das Kinn geführt, bis

175. 176. 177. 178. 179.

die Handteller wieder aneinanderliegen, wie bei Fig. 177, 179. Während 1! und 2! wird eingeatmet. 3! Die Arme werden zur Ausgangshaltung nach oben gestoßen. Auf „und" ist Pause. Während des 3. Tempos wird ausgeatmet (Fig. 178). **29.** Beinübung. Auf 1! ist Pause. 2! Knieheben l. Das Knie wird etwas nach außen gedrückt, die Fußspitze ist nach unten gestreckt. Die Ferse befindet sich in der Nähe des Standbeines. Es ist besonders darauf zu achten, daß ein Knieheben und nicht nur ein Fersenheben ausgeführt wird. 3! Die Fußspitze wird angezogen und das Bein kräftig seitwärts weit nach außen gestoßen und sofort (ohne Pause) auf „und" kurz und schnell in die Grundstellung zurückgeführt. Dasselbe r. **30.** Rumpfbeugen

vorw., Kopf weit zurückgebeugt: Armübung. (Fig. 178, 179). **31.** Beinübung (beidbeinig) in folgender Form: 1! Pause. 2! Kniebeugen. 3! Hüpfen in die Seitgrätschstellung und sofort Hüpfen in die Grundstellung. **32.** Beinübung (beidbeinig) im Liegestütz auf dem Boden ausgeführt. **33.** Arm- und Beinübung verbunden, ein Bein übt. **34.** Arm- und Beinübung verbunden, mit Hüpfen wie Übung 31. (Fig. 175—177.) **35.** Armübung nach Zweizählen. **36.** Beinübung nach Zweizählen. } (Näheres hierzu Übung 37.) **37.** Arm- und Beinbewegung wie Übung 33. Es wird aber nur „eins", „zwei" gezählt. Auf „eins" (langsam, gedehnt gesprochen): Armübung (1. und 2. Tempo). Beinübung (1. Tempo), die Arme beginnen eine Halbzeit früher. Auf „zwei" (kurz gerufen) Armübung (3. Tempo). Beinübung (2. und 3. Tempo). Also auf 1! Beugen der Glieder u. Einatm., auf 2! Strecken und Ausatmen. **38.** Übung 34 nach Zweizählen. **39.** Am Gerät. Die Beinübungen lassen sich im Streck- oder Beugehang am Reck oder an den wagerechten Leitern einüben. Ferner: die Schüler legen sich auf eine Bank, den Schwebebaum oder einen breiten Gurt (Fig. 180), welcher am Barren, Reck oder an den Ringen befestigt wird, auf die Schwebekanten, den Barren oder den Bock und üben erst die Arm-, dann die Beinübungen und die Verbindung beider erst nach Dreizählen, dann aber fleißig nach Zweizählen. Statt des Gurtes (Fig. 180), der von manchen verworfen wird, weil man Druck auf die Brust und Behinderung der Atmung fürchtet, ist häufig der Schwimmbock, einem Feldstuhl ähnlich, eingeführt. Bei Verwendung des Gurtes, der nach den Angaben Klährs von Töpfer & Herbrig, Dresden,



180.

Maxstraße 17, hergestellt ist, achte man darauf, daß der vordere Gurt mehr nach dem Bauche zu liegt als bei Fig. 180.

V. Der **Faustkampf**, nur einarmig und mit dem Ziel: Oberarm des Gegners, betrieben, ist völlig unbedenklich, fördert Geistesgegenwart und Schlagfertigkeit und gibt einen Einblick in die Elemente des Fechtens. Der beidhändige Faustkampf, das eigentliche Boxen, bei dem sich der Angriff auf alle Teile des Körpers richtet, ist roh und gefährlich. In preußischen Schulen ist Boxen verboten. Auch Fechten mit dem Holzstab wird betrieben, ist aber ohne Schutzvorrichtungen nicht unbedenklich. In manchen höheren Schulen wird eine Turnstunde der Oberklassen zu Florettfechten verwendet. Dabei kommt weder für das Turnen noch für das Fechten etwas Ordentliches heraus. Wer auf den harmlosen einarmigen Faustkampf verzichtet, verwendet die gewonnene Zeit auf einen gründlicheren Betrieb des Ringens. Beim Mädchenturnen ist die Zeit, die durch Weglassung des Faustkampfes gespart wird, wenn möglich auf Lawn-Tennis oder Tamburinball zu verwenden. Die Gefahr, daß einzelne Turner sich zu Roheiten beim Faustkampf verleiten lassen, macht folgende Bestimmungen nötig. Ziel des Angriffs ist nur der Oberarm des Gegners. Es kommt nicht darauf an, dem Gegner wehe zu tun, sondern das Ziel des Angriffs zu erreichen bzw. den Angriff richtig zu parieren. Man muß gleichwertige Gegner zusammenbringen, am besten durch eigene Wahl. Angriff lange Zeit nur auf Befehl, ehe man zu freiem Angriff übergeht. Ausschließung von der weiteren Übung bei Roheit. Jeder Schlag beginnt aus der Auslage (Fig. 181). Nach jedem Schlage zunächst in die Auslage zurück! Erst später folgen mehrere Bewegungen nacheinander, niemals aber dürfen sie zum Drauflosschlagen („Holzen") ausarten. Wenige wirksame Angriffe sind besser, als eine Menge verfehlter Schläge. **40.** Die vier Schläge des Hiebfechtens und Deckungen: a) Speichhieb: von oben her — Deckung: Aufwärtsbewegung

181.

des Armes. b) Ellhieb: von unten her mit Drehung des Armes, Daumenseite nach innen — Deckung: Abwärtsbewegung. c) Risthieb: von l. her — Deckung: die Hand wird nach außen geführt. d) Kammhieb: in einem Bogen nach r. hin um den Arm des Gegners und Drehung des Armes, Daumenseite nach außen — Deckung: der Ellenbogen wird nach innen gedrückt. Die Schläge und Deckungen werden erst in der Reihe, dann außer der Reihe, mit und dann ohne Nennung des Schlages geübt. **41.** Mehrere Schläge nacheinander. **42.** Finten, d. h. dem wirklichen Schlage geht die Bewegung wie zu einem anderen Schlage voraus. Der Gegner muß in entsprechender Weise rasch aus der Deckung des einen Schlages in die des andern übergehen. Erst mit, dann ohne Ansagen der Finte und der Schläge durch den Leiter.

# 14. Stütz.

Der Stütz kommt dadurch zustande, daß das Gewicht des Körpers, das für gewöhnlich von den unteren Extremitäten getragen wird, dergestalt auf einen anderen Körperteil übertragen wird, daß dieser, gegen eine Unterlage stemmend, den Körper hält. Zumeist sind es die Hände und die Arme, denen diese Aufgabe gestellt wird. Andere Formen, wie Kopfstehen usw., sind für den Turnunterricht ohne Bedeutung. Es ist ein verhältnismäßig hohes Gewicht, mit dem also beim Stütz die Arme belastet werden und die Muskeln, mit denen sie am Rumpf angeheftet sind (Brust- und Rückenmuskeln). Daraus erklärt sich die Anstrengung, die der Stütz verursacht, und seine Wirkung: Kräftigung der Brust-, Rücken-, Arm- und Halsmuskeln, Beherrschung des Körpers in ungewöhnter Lage. Hingegen beengt der Stütz die Atmung. Er ist daher nicht auf längere Dauer zu betreiben. So lange der Schultergürtel zu schwach entwickelt ist, wirkt der Stütz nicht nützlich; er darf dann nur als flüchtiger Stütz (im Übergang von einer Haltung zur andern) verwendet werden. Näheres siehe Schmidt, Unser Körper, S. 460.

Der Körper wird getragen von den Armen

A. Allein, und zwar stützen:

a) die Hände: Reiner Stütz;

b) die Unterarme: Unterarmstütz;

c) die Oberarme: Oberarmstütz (Oberarmhang).

B. Mit Unterstützung durch die Beine, und zwar durch

a) deren unteren Teil: Liegestütz;

b) deren oberen Teil: Seitstütz.

Die meisten dieser Übungen, vor allem aber der reine Stütz, können auftreten:

a) als Übergang (flüchtiger Stütz):

1. aus dem Stand in den Sitz und umgekehrt (Aufschwünge und Abschwünge);
2. aus dem Stand in den Stand: Überschwünge;
3. aus dem Sitz in den Sitz: Sitzwechsel;

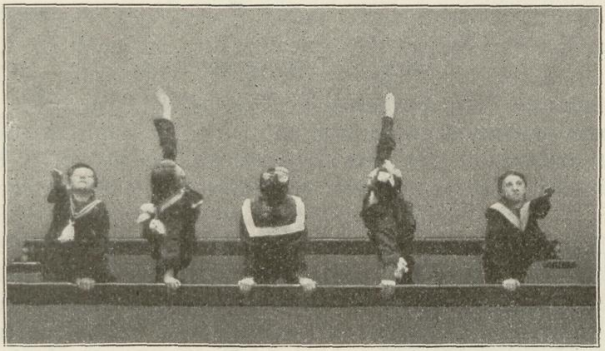
b) als selbständige Übung. Dazu gesellen sich:

1. Drehung um die Breite, z. B. Handstand, Überschlag:
2. Beugen und Strecken: Knick- oder Beugestütz, Armwippen;
3. Pendelbewegung: Schwingen im Stütz;
4. Fortbewegung: Stützeln, Stützhüpfen.

Die einzelnen Momente können in mannigfachster Weise kombiniert werden.

## A. Liegestütz

bildet die Vorschule für den Stütz, weil hier die Körperlast noch auf Arme und Beine verteilt ist. Außerdem wird er vielfach als Haltungs-

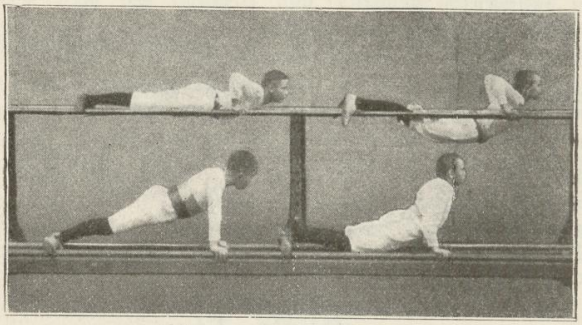


182 183 184 185 186

übung (siehe dort) und mit raschem Niederwerfen und Aufspringen als besondere Gewandtheitsübung (siehe Niederwerfen) verwendet. Am zweckmäßigsten wird der Liegestütz gleich auf dem Boden ausgeführt, doch kann man auch niedrige Geräte (Schwebekanten, die obersten Sätze des Kastens, das niedere Reck, die Langbank,) endlich den Barren gut verwenden.

I. **Liegestütz.** **1.** Vorl. durch Kniebeugen (siehe Freiüb. 64). **2.** Andere Arten zum Liegestütz vorl. zu gelangen: A. Aus dem Ausfall, B. Aus dem Rumpfbeugen, zunächst mit gestreckten Knien, C.

187. 188. F.



189. 190. F.

Aus der Standwage vorl. **3.** Arm- und Beinbewegungen bzw. -haltungen im Liegestütz. **4.** Liegestütz auf einige Dauer. **5.** Armbeugen im Liegestütz vorl., an der Schwebekante, Je größer der Höhenunterschied zwischen dem Stützpunkt der Arme und der Beine, desto leichter ist die Übung. (Man verwendet deshalb zur besonderen Vorübung die steilgestellte schräge Leiter, die bei jeder weiteren Übung mehr geneigt wird). **6.** Liegestütz rückl.: A. 1! Kniebeugen. Aufstützen der Hände neb. dem Körper. 2! Vorführen der Beine und Strecken der Hüften. Erst mit gegrätschten Beinen — dabei ist die Lage sicherer — dann mit geschlossenen. B. Man gelangt zum Liegestütz rückl. auch aus dem Liegestütz vorl. durch Drehung oder C. mit Durchhocken. Letzteres ist eine besond. wichtige Gewandtheitsüb. **7.** Liegestütz seitl.: A. 1! Seitschreiten l. und Seitheben der Arme. 2! Kniebeugen l. und Rumpfbeugen zum Liegestütz seitl., in den man auch B. aus dem Liegestütz vorl. oder rückl. durch Drehung gelangt. **8.** Armwippen im Liegestütz vorl. (am Barren). Dabei Körper nicht durchhängen, wie Fig. 188, sondern wie Fig. 187. **9.** Stützeln und Stützhüpfen im Liegestütz, d. i. Fortbewegung in dieser Haltung und zwar ersteres wechselarmig, letzteres gleicharmig, also sprunghaft. Ausgiebiger sind diese Übungen erst im Streckstütz zu betreiben,

hier dienen sie nur als Vorbereitung. **10.** Liegestütz an den knie- bis hüfthoch gestellten Ringen (ein Ring wird benutzt oder beide) ist durch den beweglichen Stützpunkt erschwert.

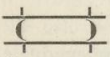
II. Beim **Seitliegestütz,** am Barren oder Kasten, findet der Körper durch die aufliegenden Oberschenkel eine Unterstützung. Der Aufsprung aus dem Stand gleich in den Seitliegestütz am Barren ist nicht rätlich, weil häufig ein bedenkliches Aufschlagen auf den Bauch erfolgt. **11.** 1! Mit Griff auf dem näheren Holm: Außenquersitz. 2! Griff auf dem entfernten Holm und Drehung zum Seitliegestütz. a) Die Übung in einem Zuge! b) Den Körper frei herausheben, nicht in die Schultern sinken! Also mit dem Oberkörper weit genug vor! **12.** Mehrere der folgenden Abgänge erfordern und üben einen gewissen Mut: A. Niedersprung rückw. B. Felgabzug vorw., bei jüngeren Turnern mit Hilfsstellung, ist erst mit Untergriff, dann mit Aufgriff zu üben. Je langsamer er ausgeführt wird (kein Fallenlassen des Körpers!), desto wirksamer ist er als Vorbereitung für den Felgaufzug. C. Aufsteigen auf die Holme und Niedersprung vorw. oder rückw. D. Verharren im freien Stand auf den Holmen. E. Flanke. F. Einhocken in die Holmgasse.

## B. Drehung um die Breite.

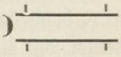
I. Der **Überschlag** ist 1/1 Drehung um die Breitenachse. Es ist eine vorzügliche Übung für Mut, Gewandtheit und Körperbeherrschung, besonders für Leute, die nicht wagen, den Kopf nach unten zu bringen. Die Übung verdient, zusammen mit Handstand, „Salto", Radschlagen usw. nicht die Geringschätzung, die sich in der Bezeichnung „brotlose Künste" ausdrückt. Immerhin soll der Betrieb dieser Übungen nur beschränkt sein. Überschläge, bei denen der Körper auf dem Rücken aufliegt, werden volkstümlich mit „Purzelbaum", solche, bei denen er auf den Armen aufliegt, turnerisch mit „Rolle" bezeichnet. Die gleiche Bezeichnung für den Felgumschwung vorl. vorw. ist falsch. **13.** Der Purzelbaum wird

191.

auf der Matte ausgeführt. (Zur besonderen Vorübung wird ein Springbrett an die Matte gerückt, so daß die Füße höher stehen als die Hände stützen. Dieses Stützen und das Aufstellen des Kopfes muß ganz nahe bei den Füßen erfolgen.) a) Nicht mehr den Kopf aufstellen, sondern auf die Schultern auflegen! (Fig. 191.) b) Beine im Überschlag strecken! c) Nicht schief überschlagen! d) Sofort nach dem Überschlag in den Stand aufspringen, auch ohne Benutzung der Hände! **14.** Purzelbaum auf steigende Höhe auf einem, dann auf zwei usw. langgestellten Kastensätzen. **15.** Desgl. am breitgestellt. Kasten, erst mit, dann auch ohne Hilfe ausgeführt, ist eine schöne Mutübung. **16.** Aus dem Seitstand am Barren: Bruststand und Überschlag. **17.** Kopfstand auf der Matte. Dabei wird der Kopf möglichst entfernt von den Händen aufgestellt, so daß ein großes Basisdreieck entsteht. **18.** Purzelbaum rückw. aus dem Sitz auf der Matte. Gewandte Turner können sich dabei bis zum Handstand herausheben. Auch am Kasten ausgeführt. **19.** Abpurzeln, d. i. Überschlag rückw., aus dem Seitsitz am Barren. Dabei werden die Hände am näheren Holm so lange festgehalten, bis die Beine schon die Richtung nach unten haben. (Hilfsstellung!)



**20.** Überschlag mit gebeugten Armen. A. Aus dem Liegestütz Hüften heben, Füße möglichst nahe an die Hände, zum Überschlag. B. Unterschenkel auf den Holmen, Überschlag. C. Bei der Einübung aus dem Grätschsitz: a) Beine nahe an die Hände! b) Kräftiges Heben der Hüften! c) Körper nicht in den Sturzhang senken, sondern herausheben! d) Griff nicht zu früh und nicht zu spät lösen! e) Festen Stand, nicht vorn überfallen! Bei der Übung ist zunächst gutes Hilfegeben nötig: Man faßt am Oberarm und im Kreuz. **21.** Steigerungsformen: A. Aus dem Schwingen. B. Aus dem Aufsprung aus dem Stand. C. Aus dem ruhigen Stütz.



**22.** Die Rolle vorw. wird aus dem Grätschsitz ausgeführt und zwar: A. zunächst mit Einhängen der Arme, dann B. mit Stütz der Hände: a) Die Beine bleiben gegrätscht, so daß man sofort wieder zum Grätschsitz gelangt! b) Ellenbogen nach außen drücken, damit man nicht durchfällt! Die Hilfegebenden fassen unter den Barrenholmen die Hände zusammen! c) Nicht langlegen auf den Barren, sondern Oberkörper sofort nach dem Überschlagen aufrichten! d) Knie strecken! **23.** Aus dem Stütz Rolle vorw. A. Zum Grätschsitz. B. Zum Oberarmhang. **24.** Aus

dem Stand in der Mitte des Barrens mit Auflegen der Oberarme Rolle rückw.: A. Zum Grätschsitz, dabei Arme während des Rollens seitw. strecken! Hilfsstellung wie oben. B. Zum Stütz, dabei Hüften strecken! **25.** Aus dem Stütz Zurückwerfen in den Oberarmhang, darin Vorschwingen und Rolle rückw.

192. F.

II. Der **Handstand** wird zunächst als Freiüb. betrieben u. durch **26.** den Schubkarren vorbereitet: (Fig. 192 Fehlerbild: durchhängender Leib!) 1! Die Ersten Liegestütz vorl. mit gegrätschten Beinen. 2! Die Zweiten fassen

193.

und heben die Beine der Ersten: a) Diese dürfen den Leib nicht durchhängen! b) Die Zweiten dürfen die Ersten nicht zurückziehen oder vorschieben! A. Fortbewegung in dieser Haltung. B. Herausheben der Ersten zum Handstand. **27.** Handstand in Gegenstellung. ) ( Die Ersten: 1! Rückschreiten l. und Hochheben der A. 2! Rumpffenken, Aufstützen der Hände auf den Boden nahe bei den Füßen und Aufschwingen der Beine zum Handstand. Die Zweiten schützen durch Fassen der Beine vor Überfallen, doch sollen sie nicht nach den Beinen haschen, sondern warten bis der Erste hoch genug kommt. (Wem das nicht gelingt, der nimmt als besondere Vorübung: Liegestütz vorl. auf dem Boden mit Auflegen der Füße auf die unterste Sprosse der senkr. Leiter. Nun geht man an den Sprossen höher, indem man zugleich mit den Händen näher rückt.) **28.** Handstand gegen eine Wand. **29.** Freier Handstand mit Abwenden. Im Augenblick des Überfallens läßt man eine Hand los, dadurch dreht man und kommt auf die Füße. Wer das erfaßt hat, braucht keine Hilfe mehr beim Handstand: A. Auf dem Boden. B. Aus dem Stand auf dem Springkasten. C. Aus dem Schwingen am

194. 195.

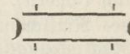
Ende des Barrens. D. Aus dem Aufsprung am breitgestellten Pferd mit Pauschen. E. Aus dem Grätschsitz am Ende des Barrens mit langsamem Herausheben. **30.** Handstand und Überschlag über den Rücken eines Turners, der mit aufgestützten Händen kniet. **31.** Handgehen. **32.** Aus dem Handstand am Ende des Barrens (Hilfsstellung wie Fig. 195): A. Überschlag mit gestreckten Armen. B. Abhocken. C. Abgrätschen. **33.** Überschlag mit flüchtigem Handstütz auf dem Boden.

## C. Aufschwung und Abschwung.

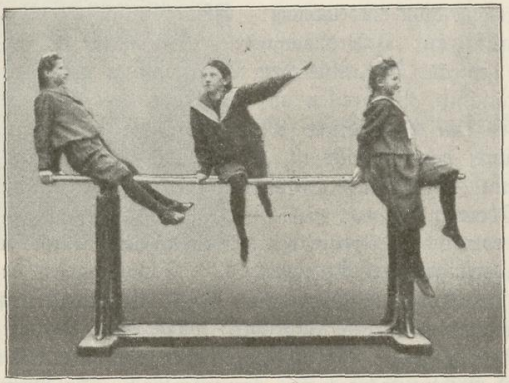
I. Bei den **Aufsitzarten,** zuerst unter brusthoch, wird der Stütz zunächst nur in kürzester Dauer verwendet. Hier gehen Sprungstütz (siehe Springen) und Stütz ineinander über. Übungen, bei denen der Körper mehr durch den kräftigen Absprung gehoben wird, rechnen wir zu jener Turnart, zu dieser die Formen, wo die Hebung mehr durch die Tätigkeit der Arme erfolgt. Das ist besonders der Fall, wenn die Beine als Einleitung der Übung gestreckt emporschwingen. Den unterbrochenen Sprüngen entsprechen hier die unterbrochenen Schwünge, die Aufsitzarten. Den wirklichen Sprüngen sind die Überschwünge (Kehre und Wende) zu vergleichen. Bei all diesen Übungen ist besondere Beachtung der Haltung nötig. **34.** Zum Innenquersitz A. vor der Hand, B. hinter der Hand, C. öftere Wiederholung des Aufsitzes, dabei Wechsel von A und B, D. auch in der Weise: Vor der Hand, Vorgreifen, Niedersprung; nun wieder Sitz vor der Hand auf der gleichen oder anderen Seite usw. **35.** Zum Grätschsitz vor den Händen (Fig. 197). Das Aufschwingen der Beine wird erleichtert, wenn man abspringen läßt: aus dem Anlauf, dann auch aus dem Stand; die Hände rutschen ein Stück auf dem Barren vor: a) Streckung der Knie und Fuß-

spitzen! b) Gestreckte Haltung im Sitz! Außer der Haltung in Fig. 197 ist auch die mit dichtem Heranziehen der Beine an die Hände und hohem Aufrichten des Körpers, der sich mehr der Senkrechten nähert, gebräuchlich (Baden). Ab durch einfache Rückbewegung: a) Zur Einleitung des Rückschwungs kein Schwingen der Unterschenkel! b) Am Ende des Rückschwungs kein Heben der Hüften! Dieser Abgang aus dem Grätschsitz und die folgenden sind die Grundlagen für eine Reihe späterer Übungen und müssen deshalb sorgfältig behandelt werden. **36.** Grätschsitz, 1/4 Drehung, Spreizabsitzen (Fig. 198): a) Untergriff der entsprechenden Hand! b) Kräftiges Abdrücken der Oberschenkel! c) Das Knie des hinteren Beines strecken! **37.** Grätschsitz, Kehrabsitzen: a) Schließen der Beine im Schwung! b) Nachgreifen mit der Hand an den Holm beim Niedersprung! **38.** Grätschsitz, Vorgreifen, Wendeabsitzen: a) Weit vorgreifen! b) Beine im Absprung schließen! c) Knie gestreckt! **39.** Aus dem Querstand in der Mitte des Barrens Grätschsitz, Vorgreifen an das Ende des Barrens, Abgrätschen, ist eine vortreffliche Mutübung, die kräftig und furchtlos ausgeführt, ohne Gefahr ist, zaghaft und langsam ausgeführt, leicht zum Fall führt. Hilfsstellung durch zwei Mann, Fassen an den Oberarmen! a) Beine entfernt von den Händen! b) Nicht ängstlich vorrutschen, sondern den Körper kräftig herausheben! (Ängstliche sollen erst zweimal Abhurten, d. h. Schwungholen dadurch, daß man den Körper (hebend) vom Gerät (Holm) entfernt, wieder zurückführt und dann erst abspringt.) **40.** Zum Außenquersitz und Niedersprung. Dabei den Körper nicht nur fallen lassen, sondern a) Mit den Händen weit vorgreifen! b) Den Körper kräftig und gestreckt zur wagerechten Haltung emporschwingen! Wenn noch weitere Übung nötig erscheint, so kann noch geübt werden: **41.** Außenquersitz, Drehung zum Liegestütz und Abgänge wie Üb. 12. **42.** Schrägsitz. **43.** Reitsitz, mit Vorsicht zu verwenden! **44.** Zum Grätschsitz auf steigende Höhe stellt schon größere Anforderungen an die Stützkraft und ist deshalb eine sehr wichtige Übung. **45.** Aufsitz mit Spreizen. Das l. Bein schwingt von außen, das r. durch die Holmgasse empor zum: A. Reitsitz auf dem l. Holm. B. Grätschsitz. C. Außenquersitz auf dem r. Holm. D. Außenquersitz auf dem l. Holm. **46.** Kehraufsitzen: Beide Beine schwingen l. außen empor zum: A. Außenquersitz auf dem l. Holm. B. Grätschsitz auf beiden Holmen. C. Außenquersitz auf dem r. Holm.

II. Nun wird die Stützkraft schon stärker, aber immer noch nur vorübergehend in Anspruch genommen beim **Sitzwechsel**, zunächst ohne Schwungverbindung. Es sind zumeist reine Schulformen mit zahlreichen Kombinationsmöglichkeiten.



**47.** Innenquersitze mit Wechsel der Seite und Wechsel des Sitzes vor und hinter der Hand. **48.** Außenquersitz im Wechsel mit Grätschsitz, Innenquersitz auf dem andern Holm, Drehung zum Liegestütz und Weiterdrehen zum Außenquersitz auf dem anderen Schenkel. **49.** Reitsitz l., Vorgreifen mit beiden Händen auf den r. Holm, zugleich Schraubenspreizen r. rückwärts zum Liegestütz oder Weiterdrehen zum Außenquersitz. **50.** Spreizen links über den r. Holm, Vorgreifen mit beiden Händen auf den l. Holm, dabei Schraubenspreizen vorw: A. Mit 1/4 Dreh. zum Liegestütz und Felgabzug. B. Mit 1/2 Dreh. zum Grätschsitz und Abgrätschen. C. Mit 3/4 Dreh. zum Seitgrätschsitz (Fig. 198) und Spreizabsitzen. D. Mit 3/4 Dreh. und Durchschwingen des freien Beines durch die Holmgasse zum Stütz rückl. und Niedersprung vorw. oder Abpurzeln. Schraubenspreizen ist die am meisten verwendbare Üb. dieser Gruppe. Es führt zum Grätschsitz am Ende des Barrens, Gesicht nach außen. Bei allem Schraubenspreizen ist hohes Heben des völlig gestreckten Beines empfehlenswert, weil dadurch stärkere Belastung der Arme eintritt. **51.** In der Mitte des Barrens Stütz mit Spreizen des l. Beines hinter dem r. vorüber über den r. Holm. Dabei 1/8 Drehung des Körpers. Nun mit Beugen der Arme Hinüberschwingen zum entsprechenden Spreizsitz auf dem anderen Holm.



197. 198. 196.

III. **Sitzwechsel mit Zwischenschwung** belastet die Arme stärker und bildet die Vorbereitung für das spätere Schwingen im Stütz. Die Verbindung erfolgt zunächst durch Vorschwung. Die Übungen werden durch die ganze Barrenlänge ausgeführt. Sie sind erst schön, wenn sie gleich- und taktmäßig gehen: a) Weit vorgreifen beim Übergang zum nächsten Schwung! b) Beim Übergreifen von hinten nach vorn hohes Aufrichten des Körpers und volle Streckung der Hüften! c) Kein Baumeln der Unterschenkel! d) Fußspitzen im Sitz gestreckt! e) Kein Hüftbeugen im Schwung! **52.** Grätschsitz vor den Händen, Vorgreifen, Durchschwingen zum Grätschsitz vor den Händen usw. **53.** In gleicher Weise Außenquersitz mit: A. Schlangenschwung, d. i. mit Holmwechsel. B. Halber Mond, d. i. ohne Holmwechsel. C. Vorschwingen durch den Knickstütz, für fortgeschrittene Turner. **54** und **55.** Dieselben Übungen werden mit Rückschwung verbunden. Es ist zu beachten: a) Die Hüften beim Aufsitz am Ende des Rückschwungs nicht beugen! b) Knie nicht krümmen! Zum Sitz hinter den Händen gelangt man: A. Durch Schraubenspreizen. B. Durch Schergrätschen.

IV. **Überschwünge.** **56.** Die Kehre, brusthoch, eine charakteristische Stützübung, vielfach als Abgang verwendet, verdient gründliche Bearbeitung: a) Frei über den Holm! Nicht anstoßen! b) Knie und Fußspitzen strecken! c) Nachgreifen auf den Holm beim Niedersprung! d) Im Augenblick, wo sich der Körper über dem Holm befindet, Hüften strecken. Das wird dadurch erreicht, daß man weit vorzuspringen sucht. Letzteres kann auch nach Maß geübt werden. **57.** Kehre in steigender Höhe des Geräts. **58.** Kehre mit Drehung: A. Nach innen zum Seitstand. B. Nach außen zur Flanke. C. Zur Wende. **59.** Spreizkehre siehe Üb. 45. **60.** Kreiskehre siehe Üb. 46: A. Am Ende des Barrens. B. In der Mitte. **61.** Aus dem Sitz hinter den Händen Vorschwingen und Kehre: A. Aus dem Grätschsitz. B. Aus dem Außenquersitz. C. Mit Durchschwingen durch den Knickstütz.

**62.** Von gleicher Wichtigkeit ist die Wende: Vor- und Rückschwingen, dabei seitw. ab. a) Beim Rückschwung kein Hüftheben! b) Kein Kniebeugen! c) Beide Hände gleichzeitig lösen! d) Beim Rückschwung hoch heraus! **63.** Aus dem Sitz vor den Händen, Durchschwingen durch die Holmgasse

und Wende. **64.** Aus dem Außenquersitz hinter den Händen Wende ohne Zwischenschwung über den anderen Holm. **65.** Wende l. mit Dreh. und zwar: A. 1/4 Dreh. l. B. 1/4 Drehung r. C. 1/2 Drehung r. (Radwende).

Ein- u. Ausspreizen. **66.** Vorschwingen der Beine im Stütz, Ausspreizen, z. Niedersprung: A. l. über den l. Holm. B. r. über den l. Holm. **67.** Einspreizen zum Stütz und Niedersprung. **68.** Ein- u. Ausspreizen sofort verbunden: A. Durch Zwischenschwung. B. Ohne solchen. **69.** (Gesicht nach außen). Ausspreizen aus dem Wendeschwung: das l. Bein schwingt außen vorüber, das r. durch die Holmgasse, die l. Hand wird gelöst, zum Stand vor dem Barren, zunächst mit, dann ohne 1/4 Dreh. r. auszuführen.

Ein- und Ausgrätschen: **70.** Ausgrätschen aus dem Rückschwung. **71.** (Gesicht nach innen) Ausgrätschen rückw.; sichere Hilfsstellung! **72.** Desgl. bei Eingrätschen aus dem Stand.

## D. Reiner Stütz.

I. Beim **Seitstütz** findet der Körper in den Oberschenkeln immer noch eine Unterstützung. Zuerst unter Brusthöhe **73.** Sprung zum Seitstütz: a) Gestreckte Arme im Stütz! b) Nicht in die Schultern sinken, also frei herausheben! Brust vor! Beine zurück! **74.** Wiederholt Auf- und Niederspringen. **75.** Übungen im Seitstütz: A. Grätschen und Schließen der Beine. B. Enger und weiter Griff. C. Griffwechsel. D. Hüftheben. **76.** Abgänge: A. Felgabzug. B. Abhurten, d. i. Vor- und Rückschwingen der Beine und Niedersprung rückw. (auch auf Weite). **77.** Seitstütz auf einige Dauer. **78.** Drehung im Seitstütz wird zuerst am Kasten (Bock, Pferd), dann am Barren ausgeführt, wo der andere Holm vor dem Herabfallen schützt, endlich am Reck, erst mit, dann ohne Hilfsstellung: A. 1/4 Dreh. zum Schenkelsitz zwischen den Händen. B. 1/2 Dreh. zum Seitsitz, richtiger Stütz rückl., da die Hüften völlig gestreckt werden. Absprung nach vorn, auch auf Weite. C. Desgl., doch erfolgt die Dreh. nicht zwischen den Händen, sondern neben einer der beiden Hände. **79.** Spreizen im Seitstütz vorl.: A. Zum Auflegen eines Beines auf die Reckstange. B. Überspreizen und zurück. C. Nach

dem Überspreizen l. Spreizabsitzen: die l. Hand nimmt Untergriff außerhalb des l. Beines, ab nach vorn mit 1/4 Dreh. l. **80.** Aus dem Seitstütz rückl. Felgabzug rückw. ist eine schöne Mut- und Gewandtheitsübung, die zunächst Vorsicht erfordert (Hilfsstellung): A. Der Turner winkelt die Hüften, so daß die Knie in die Stange einhängen. Nun fällt erst der Körper zurück in den Knieliegehang. Dann Strecken der Hüften und Überschlag. B. Der Turner senkt ein wenig den Körper, so daß er im Kreuz und damit im Gleichgewicht liegt. Nun Überschlag rückw. **81.** Sprung zum Seitstütz vorl. auf steigende Höhe. **82.** Armwippen im Seitstütz vorl. Die Arme werden möglichst tief gebeugt, die Beine gehen nach vorn und stellen so das Gleichgewicht her.

II. Der **Querstütz** ist die charakteristische Form der Stützübungen. **83.** Beim Sprung zum Stütz muß ein sicherer Streckstütz ohne Übergang durch Knickstütz erreicht werden. Wer beim Stütz zwischen die Schultern sinkt, ist noch zu schwach; also Achsellinie, die schräg sein muß, beobachten, oder auch die Rückenfurche, die nicht verschwinden darf (Fig. 199 und 200). Der nachfolgende Turner beobachtet den Vordermann. Wer in die Schultern zu sinken beginnt, geht ab. **84.** Sprung zum Stütz auf steigende Höhe. **85.** Sprung zum flüchtigen Stütz u. Niedersprung, mehrmals wiederholt. **86.** Bein- und Rumpfübungen im Stütz. **87.** Stütz auf mäßige Dauer. **88.** Eine besondere Erschwerung bietet der Stütz an den Ringen. Die Beweglichkeit der Unterstützungspunkte wird dadurch aufgehoben, daß man die Ringe zurücknimmt und den Handrücken an die Hinterseite des Körpers anlegt.

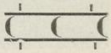
199.

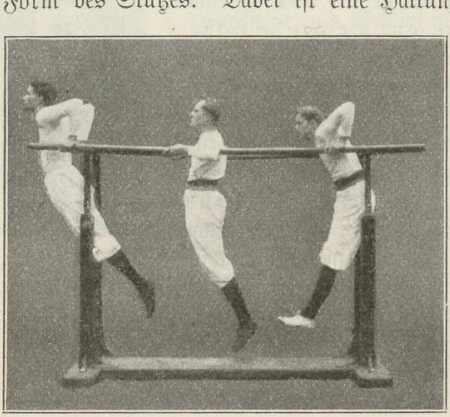
200.

III. Stützkraft und Körperbeherrschung im Stütz wird besonders gefördert durch **Schwingen im Stütz.** Manche Turner knicken im Anfang zusammen. Hilfsstellung! Man

kann aber bald auf das Hilfegeben verzichten, wenn man „Gesicht nach außen“ turnen läßt, da bei einem etwaigen Fall dann die Oberarme auf den Barren kommen. **89.** Dreimal Schwingen, Wende ab. a) Beim Vorschwung nur die Beine, nicht den ganzen Körper vorbringen! b) Beim Rückschwung den ganzen Körper zurücknehmen! c) Kopf hoch! d) Fußspitzen im Vorschwung strecken! e) Knie im Rückschwung strecken! f) Mäßige Höhe des Vorschwungs! g) Beim Rückschwung Körper bis zur Wagerechten! **90.** Schwingen auf einige Dauer. **91.** Dabei Grätschen und Schließen der Beine: A. Beim Vorschwung. B. Beim Rückschwung. C. Beim Vor- und Rückschwung. **92.** Beim Schwingen hohes Heben des Körpers im Rückschwung, allmählich bis zum Handstand. **93.** Schwingen, dabei A. Stützhüpfen vorw. beim Rückschwung. B. Beim Vorschwung. C. Stützhüpfen rückw. beim Rückschwung. **94.** Stützhüpfen vorw. beim Vorschwung und rückw. beim Rückschwung.

IV. Der **Unterarmstütz** ist eine wenig ausgiebige Übung, die aber doch als Vorbereitung für den Beugestütz nicht unwichtig ist. Ellenbogen etwas nach innen drücken, dadurch wird der Stütz sicherer. **95.** Unterarmstütz und A. Beinübungen. B. Schwingen. **96.** Aufstemmen in den Streckstütz: A. Gleicharmig beim Vor- oder auch beim Rückschwung. B. Ohne Schwung wechsel-, dann auch gleicharmig.

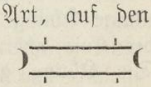
V. **Beugestütz**, auch Knickstütz genannt, ist die wirksamste Form des Stützes. Dabei ist eine Haltung wie Fig. 201 nötig. Tritt die Haltung wie Fig. 202 ein, die sich nur als ein passives Hängen in den Schultern darstellt, so muß der Turner abgehen.  So tief gestellt, daß man **97** durch einen kleinen Aufsprung in den Beugestütz gelangt. Eine zweite Art, nämlich aus dem



201. 203. 202.

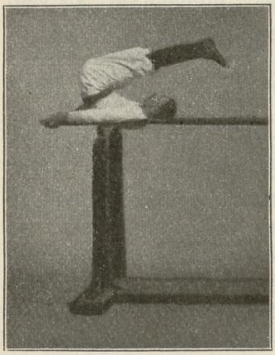
Streckstütz durch (langsames) Armbeugen in den Beugestütz zu gelangen, will im Anfang schwer gelingen. **98.** Beinübungen im Beugestütz. **99.** Beugestütz auf mäßige Dauer, bis zu 1/2 Minute reicht in allen Fällen völlig aus. **100.** Stützeln und **101.** Stützhüpfen im Beugestütz: A. vorw., B. rückw. **102.** Löwengang, d. i. Stützeln vorw. mit so weiten Griffen, daß der vorgreifende Arm völlig gestreckt wird. Die Körperlast wird vom stützenden Arm allein getragen und allmählich auf den andern Arm verlegt. **103.** Stützwippen, zunächst ohne, dann auch mit Schwingen ist die Hauptform der Stützübungen, die von da ab auf allen Turnstufen wiederholt werden muß: a) Soweit senken, daß die Arme einen spitzen, wenigstens aber einen rechten Winkel bilden. b) Gleichmäßig, nicht einseitig strecken! c) Nicht in den Knien zucken! d) Kopf nicht rückw. beugen, sondern ruhig halten! Erst nach gründlicher Beherrschung ruhigen Stützwippens, das mit möglichst vielen Wiederholungen ausgeführt wird, geht man zum **104** Beugestützschwingen über, das anfänglich ganz mäßig, allmählich aber so hoch ausgeführt wird, daß man beim Vorschwung in den Grätschsitz gelangen kann. **105.** Aus dem Streckstütz Durchschwingen vorw. durch den Beugestütz: (Bes. Vorübung: Im Liegestütz vorl. auf dem Barren: 1! Armbeugen. 2! Durchschwingen in dieser Haltung.) A. Zu verschiedenen Sitzarten. B. Zum Streckstütz. Nun erfolgt der Rückschwung, und die Übung kann wiederholt werden. C. Zur Kehre. D. Mit Stützhüpfen vorw. **106.** Durchschwingen rückw. durch den Beugestütz, entspr. Übung 105, nur wird hier die Wende angeschlossen. **107.** Durchschwingen vorw. und rückw. durch den Beugestütz muß mit möglichster Streckung bis zum Streckstütz ausgeführt werden.

VI. Der **Oberarmstütz** (Fig. 203), eine Übung, die man mit gleicher Berechtigung Oberarmhang nennen kann, hat für sich selbst keine Bedeutung. Nur die Übergänge aus dieser Haltung zum Streckstütz (Oberarmkippe, Schwungstemme) sind charakteristische und wichtige Stützübungen. **108.** Aufkippen durch den Handhang, ist die Vorbereitung auf die wichtige Oberarmkippe und für jüngere Turner zugleich die bequemste Art, auf den hohen Barren zu gelangen. Im Stand Fassen der Holmenden von außen (Speichgriff), halbes



Überschlagen rückw. und bei der Rückbewegung Aufkippen in den Grätschsitz, dabei erleichtert das seitliche Anlegen der gegrätschten Oberschenkel an die Innenseite der Holme das Aufstemmen. **109.** Im Stand mit Rumpfbeugen vorw. Rückheben der Arme, Fassen der Holme, Überschlag vorw. u. dabei wie Üb. 108.

**110.** Sprung zum Oberarmhang: A. Haltung wie Fig. 103. B. Beinübungen darin. C. Schwingen, allmählich kräftiger bis zum Überheben der Beine über den Kopf und zur wagerechten Lage des Oberkörpers am Ende des Vorschwungs (Fig. 204). **111.** Oberarmkippe zum Grätschsitz: a) Beine hoch hinauf! b) Nicht Langlegen auf dem Barren nach dem Kippstoß, sondern sofort Oberkörper aufrichten! Die Übung wird geturnt: A. Aus dem Stand mit Auflegen der Oberarme. B. Aus dem Oberarmhang. C. Aus dem Stütz mit Zurückwerfen in den Oberarmhang. **112.** Bei der Oberarmkippe zum Stütz ist anfänglich die Gefahr vorhanden, zusammenzuknicken und nach vorn zu fallen, deshalb Hilfsstellung auf beiden Seiten mit Fassung an den Armen! Abgang mit Wende: A. Mit einem Zwischenschwung. B. Ohne diesen.



204.

**113.** Schwungstemme aus dem Oberarmhang. Einspringen vom Ende des Barrens her zum Oberarmhang und sofort beim Vorschwingen Aufstemmen zum Stütz. **114.** Ausholen wie zur Oberarmkippe und beim Rückschwung Aufstemmen zum Stütz. Ein Heranziehen der Hände nach den Schultern zu erleichtert die Übung, doch verliert sie dadurch viel von ihrer Schönheit.

## E. Stützeln

d. i. Fortbewegung im Stütz, ist eine wichtige, aber etwas eintönige Übung. Es muß dabei erreicht werden: a) Ruhige Haltung der Knie und Hüften! b) Gleichmäßiger Takt! c) Große Griffe! Die Übung gilt nur so lange, als sie ohne Einsinken in die

Schultern ausgeführt wird. **115.** Griffübungen: A. Vor- und Zurückgreifen! B. Durch ¼ Drehungen Wechsel von Quer- und Seitstütz. Die folg. Übungen werden durch die ganze Barrenlänge ausgeführt; der nächste beginnt, sobald der Vordermann das Ende erreicht hat. Stützeln vorw., seitw. und rückw., Stützhüpfen, Zahl der Griffe mit einer Hand, ehe die andere sich betätigt usw., bieten ungezählte Kombinationen, die man aber sehr beschränken mag. Die methodische Behandlung entspricht ganz der des Hangelns, insbesondere müssen diejenigen, die die Aufgabe gut lösen, bei der Weiterübung ausgeschieden oder mit der nächsten Aufgabe beschäftigt werden. **116.** Stützeln im Seitstütz. **117.** Stützeln vorw. **118.** Stützeln rückw. **119.** Stützeln auf mäßige Dauer wird betrieben, indem man mehrere Barren lang aneinander stellt oder auch durch die Barrenlänge fortgesetzt vorw. und rückw. stützeln läßt. Die Übung gilt nur so lange, als sie in gleichmäßigem Takt und ohne Einsinken in die Schultern ausgeführt wird. **120** bis **122.** Stützhüpfen entsprechend Üb. 117 bis 119. **123.** Stützeln und Stützhüpfen im Knickstütz siehe Üb. 100 bis 102 und mit Wechsel von Streck- und Knickstütz siehe Üb. 105 bis 107. **124.** Stützeln aufw. und abw. kann an der schrägen Leiter (Grätschhaltung der Beine, Füße gleiten auf den Holmen) ausgeführt werden.

## 5. Werfen.

Fernhin sende die Last mit schnellendem Stoße des Armes!
Festgerammet im Stand, meisterst du jegliches Ding.

O. H. Jaeger.

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

Seine körperliche Wirkung äußert sich auf Arm- und Schultermuskulatur, dann aber auch auf die Rücken- und Beinmuskeln. Welch bedeutende Rolle letzteren beim Wurf zukommt, wird durch den Umstand bewiesen, daß gute Werfer meist auch gute Springer sind. Werfen stellt eine vorzügliche Verbindung von Kraft- und Geschicklichkeitsübung dar. Das vom Werfen unterrichtlich nicht trennbare Ballfangen erweist sich als Geschicklichkeits- und Schlag-

fertigkeitsübung. Es übt, ebenso wie der Zielwurf, in hervorragender Weise das Auge. Näheres siehe Schmidt, Unser Körper, S. 564.

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

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

B. Ein Schwung durch
   a) die senkrechte Ebene, dabei
      1. ruht das Gerät selbst in der Hand: Schockwurf, z. B. der Anwurf beim Kegelschieben,
      2. wird der Schwung durch eine Vorrichtung verstärkt: Schleuderwurf, z. B. mit Ball, Hammer, Keule;
   b) eine schräge oder wagerechte Ebene: Schwungwurf, meist als Abart des Schockwurfes aufgefaßt, dabei Schwung
      1. von außen her, z. B. Diskuswurf, Wurf mit dem großen Ball;
      2. von innen her, z. B. Reifenwurf.

Diese Hauptformen können mannigfach variiert werden durch

a) Zufügung von anderen Körperbewegungen zwecks Verstärkung des Schwunges, besonders
   1. Anlauf, 2. Armkreisen, 3. Drehung um die Längsachse;
b) Veränderung des Erhebungswinkels:
   1. gestreckter oder Kernwurf, 2. Bogenwurf, 3. Hochwurf;
c) die Art des Geschosses;
d) die mit dem Wurf verbundene Absicht:
   1. Weitwurf, 2. Zielwurf.

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

Die Wirkung des auf uns gerichteten Wurfes wird in dreierlei Weise aufgehoben, nämlich durch a) Ausweichen, b) Parieren mit Hand, Schild, Stab, c) Auffangen (beidhändig, einhändig).

Im Fangen können und sollen beide Körperseiten gleichmäßig ausgebildet werden. Auch im Werfen soll die schwächere Seite nicht ganz vernachlässigt werden; bei Steinstoß, Schock-, Schwung- und Schleuderwurf ist auch auf dieser Seite bald eine entsprechende Leistung zu erreichen. Besonders förderlich ist es, bei Wettkämpfen in diesen Arten die Leistung l. und r. zusammen-

zuzählen und die Wertung auf diese Summen zu beziehen. Nur im Weitwurf mit dem kleinen Ball und im Zielwurf mag man sich auf einhändige Ausbildung beschränken; die Körperseite wird dabei freigestellt, Linkshänder können also links werfen. Bei Weitwürfen muß die Wurfbahn mit Maßen versehen sein, indem z. B. für Steinstoß die Meter auf dem Boden eingeritzt für den Weitwurf mit dem kleinen Ball von 5 zu 5 m Springstäbe gelegt werden (Fig. 214). Ist eine bestimmte Weite zu erreichen, so genügt ein Strich an dieser Stelle.

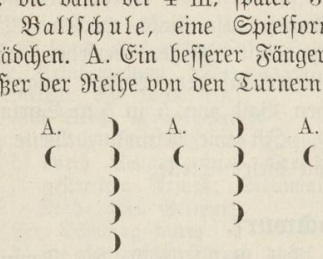
## A. Schockwurf.

I. **Mit dem kleinen Ball.** Der Ball (Größe des Tennisballes) ist dickwandig, aber nicht Vollgummi. Auf jeden Turner, wenigstens aber auf ein Paar, muß ein Ball kommen. Zur Not können ihn die Schüler aus Watte und Stoff selbst herstellen. **1.** Die markierte Wurfbewegung als Vorübung: 1! Rückschreiten r., Schrägrückheben des r. Armes (Fig. 205). 2! Der r. Arm schwingt mit geringer Kraftentfaltung unten hindurch nach vorn. **2.** Bei der markierten Auffangbewegung, zunächst zweihändig zu üben, werden die Hände in Höhe der Augen nestartig aneinander gelegt (Fig. 206). **3.** Werfen und Fangen. (Wer sich dabei ungeschickt anstellt, muß besonders üben: A. Werfen gegen eine Wand und Auffangen. B. Senkrechter Schockwurf und Auffangen. C. Niederwerfen des Balles auf den Boden (Ballprellen) und Auffangen des aufspringenden Balles.) Man vermeidet gemeinsame Befehle und läßt jedes Paar, )( in 3 bis 5 m Entfernung, für sich üben. Wo schlecht gefangen wird, müssen die Turner selbst darauf achten, ob der Werfer oder der Fänger die Schuld trägt. **4.** Man fordert von jedem je 5 Fang-

205.

206. 207

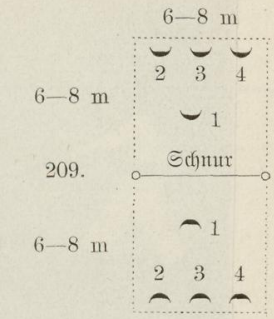
bälle aus 3 m Entfernung. Fällt der Ball dabei zu Boden, so beginnt das Paar mit dem Zählen von vorn, bis die Aufgabe erfüllt ist, die dann bei 4 m, später 5 m Enfernung wiederholt wird. **5.** Ballschule, eine Spielform für kleine Turner, bes. für Mädchen. A. Ein besserer Fänger (Fig. 208) läßt den Ball in und außer der Reihe von den Turnern seiner Abteilung fangen. Allerlei Aufgaben können hinzugefügt werden: Vor dem Fangen in die Hände klatschen, Kniebeugen usw. **6.** Fangen und Abrücken erfolgt zunächst aus geringer Entfernung. Wer den Ball gefangen hat, rückt einen Schritt zurück. So wächst die Entfernung, bis der Ball zu Boden fällt, dann wird von vorn begonnen. In gleicher Weise wird **7** bis **12** einhändig Fangen geübt und zwar r. u. l. gesondert nacheinander, dabei wird die Hand in Risthaltung vorgehoben (Fig. 107).



208.

II. Der beidhändige **Schockwurf mit dem großen Ball** und Auffangen wird in entsprechender Weise geübt. Das Gerät ist ein Lederball mit Rehhaaren gestopft, entweder 22 1/2 cm Durchmesser und 1 1/2 kg schwer oder 25 cm : 2 kg, mit Öse versehen zum Hereinstecken einer Schlaufe für den Schleuderball. Nach kurzer Einübung der **13** markierten Bewegung wird **14** der Ball mit beiden Händen von unten her abgeworfen und mit Brust und Armen (nicht mit den Händen, keinesfalls mit gespreizten Fingern) aufgefangen. Für 4 bis höchstens 6 Turner möchte ein Ball vorhanden sein. 3) 2) 1) (1 (2 (3 Die Ersten suchen die gestellte Aufgabe, z. B. 5 Fangbälle aus geringer, dann größerer Entfernung zu erfüllen. Fällt der Ball zu Boden, so rücken die Zweiten an ihre Stelle zum Wurf. **15** u. **16** wie Üb. 4 u. 6. **17.** Beim Wanderball (in der Reihe herum) werfen die im Kreise stehenden Turner den Ball von Mann zu Mann, jedoch beliebig nach l. oder r. Kein Turner darf übersprungen werden. Ein Häscher, der den Kreis selbst nicht betreten darf, sucht den Ball zu schlagen. **18.** Mit Überwerfen (Neckball) wird der Ball jedem beliebigen Turner zugeworfen und der Häscher läuft, wie er will. Erst wenn der Ball den Boden berührt hat, erfolgt der Wechsel. **19.** Ball über die Schnur, Aufstellung (Fig. 209),

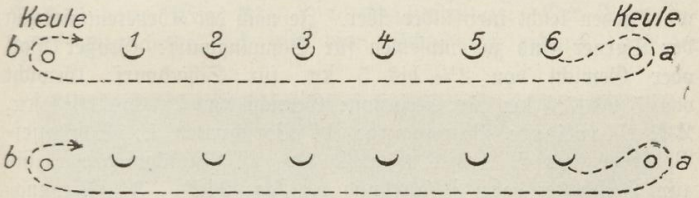
eignet sich für kleine Abteilungen. Die Schnur ist 2 bis 2,50 m hoch gespannt. Es muß genau der Reihe nach gefangen werden, doch wird so geworfen, daß dem Gegner das Fangen möglichst schwer wird. Fehler zählen je einen Punkt. Solche sind: A. Überwerfen der Grenze. B. Nicht Fangen. C. Berühren der Schnur. D. Abwurf näher als 1 m von der Schnur.



209.

**20.** Bei Balljagd (Ballüberholen) stehen die Turner im geöffneten Kreise. Der 1. Ball geht vom Ersten zum Dritten, Fünften usw. Der 2. Ball geht vom Zweiten zum Vierten, Sechsten usw. Nun wird mit beiden Bällen von entgegengesetzten Punkten des Kreises nach gleicher Richtung begonnen. Ein Ball soll den andern überholen. **21.** Balljagd mit Eilboten. Der Ball geht vom Ersten zum Letzten (Fig. 210). Dieser trägt ihn um Keule a und b und wirft ihn nunmehr

210.

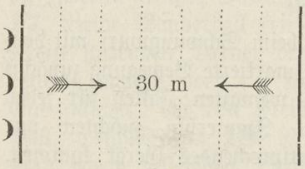



dem Ersten zu. Während sich das Spiel wiederholt, reiht sich der Letzte bei b an und die Abstände werden nach a zu ausgeglichen. Es ist beendet, wenn der Erste (durch Mütze kenntlich) bei b anlangt und die Keule umwirft.

III. Beim **Kugelschocken,** sowie beim Schwungwurf mit dem großen Ball, Steinstoß usw. wird die markierte Bewegung zunächst mit Hanteln ausgeführt, da in den wenigsten Fällen für jeden Turner ein Gerät vorhanden ist. Immerhin möchten nur 6 bis höchstens 8 Turner auf ein entsprechendes Gerät kommen. Hat man schmiedeeiserne Hanteln, so kann man sie auch für die ersten wirklichen Würfe verwenden, gußeiserne zerbrechen zu leicht.

211. 212. 213.

Das entsprechende Gewicht des Geräts ist wichtig. Schwere Geräte wirft man am besten in der Art des Steinstoßes, leichte in der Art des Schwungwurfs. Besonders Schock- und Schwungwurf gehen leicht ineinander über. Je nach der Körperentwicklung der Turner sind zu empfehlen für Schwungwurf: Großer Ball oder Gewicht von 2½ bis 5 kg, für Schockwurf: Gewicht von 5 bis 7½ kg, für Steinstoß: Gewicht von 7½ bis 16½ kg. **22.** Markierte Bewegung: 1! Vorschreiten l., Schrägtief-Vorheben des r. Armes (Fig. 211). 2! Rückschwingen r. bis zur Hochhalte, dabei ¼ Drehung r. (Fig. 212). 3! Schwunghafte Rückbewegung mit Kniebeugen l. (Fig. 213). 4! Grundstellung. **23.** Beim wirklichen Wurf stehen die Turner in einer weitgeöffneten Reihe oder wie Fig. 214. a) Hohes Herausheben bei 2! b) Voller Schwung bei 3! c) Rechtzeitig loslassen!



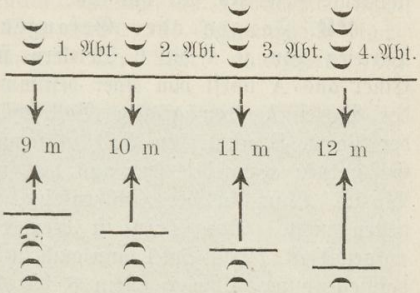

214.

**24.** Der Wurf nach Maß: A. Hat jeder Turner oder wenigstens jeder zweite ein Gerät (z. B. Hantel), so werfen alle gemeinsam über die eingeritzte Linie. B. Sind weniger Kugeln vorhanden, so wird nacheinander geworfen, dabei die Wurfweite des einzelnen in vollen

Metern bestimmt. Nun werden Abteilungen gebildet, die **25** die Steigerung der Leistung an getrennten Wurfbahnen versuchen (Fig. 215).

B. **Schwungwurf.**

I. **Mit dem großen Ball.** **26.** Markierte Bewegung mit Hanteln. Markierter Wurf r.: 1! Vorschrittstellung l. mit mäßigem Kniebeugen. Der r. Arm schwingt auf die l. Körperseite, der Körper wird mäßig vorgeneigt und ein wenig nach l. gedreht. Es entsteht eine leichte Zwangsstellung (Fig. 216). 2! Der r. Arm schwingt nahezu wagerecht mit gestrecktem Ellenbogen 3/4 Kreis nach r., der Körper und l. Arm folgen drehend dem Schwung zum Ausfall seitw. r. mit mäßigem Rumpfbeugen seitw. r. (Fig. 217). 3! Schwunghafte Rückbew. zum Ausfall vorw. (Fig. 218). 4! Grundstellung. Der Schwungwurf unterscheidet sich also vom Schockwurf dadurch, daß der



215.

216. 217. 218.

Schwung durch die wagerechte oder doch nahezu wagerechte Ebene erfolgt. Man geht **27** und **28** bald zum wirklichen Wurf mit Benutzung des großen Balles über, weil die Fassung

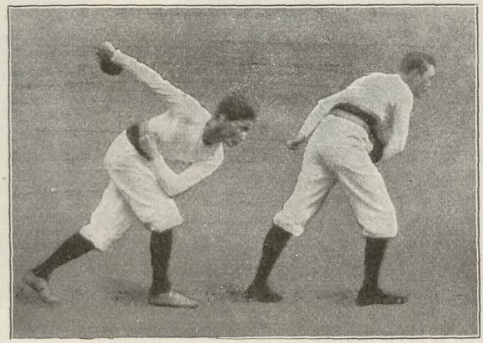
mit Hand und Unterarm zugleich ein wichtiges Moment des Wurfes bildet. Dabei entspricht der Betrieb dem des Kugelschockens, siehe Üb. 23 und 24.

**29.** Fangen oder Gefangen, eine Spielform. Zwei Parteien von je 4 bis 6 Spielern stehen einander gegenüber. Einer aus A wirft von einer bestimmten Stelle aus (Wurfmal der Partei A) den großen Ball möglichst weit. Gelingt es der Partei B nicht, den Ball zu fangen, so hat sie an A einen Gefangenen abzugeben, der nun hier mitspielt. Nun ist B am Wurf. Wurf in der Größenfolge. Schief geworfene Bälle gelten nicht. Das Spiel ist beendet, wenn eine Partei völlig aufgelöst ist. Das Spiel kann auch in der Form betrieben werden, daß ein guter Spieler allein 8 bis 10 Turnern gegenübertritt und allmählich eine Partei gründet. (Gründerball.) **30.** Grenzball nach den Regeln des Z.-A., Heft 8. **31.** Grenzball über die Mittellinie, bei beschränkten Raumverhältnissen sehr zu empfehlen. Der beste Werfer einer Partei wirft. Die Weite seines Wurfes wird halbiert. Um diese Mittellinie wird gekämpft. Wenn sie der Wurf nicht mehr überschreitet, ist das Spiel beendet. Auffangen und Pritschen ist dabei nicht erlaubt. **32.** Mannschaftswurf. X wirft, wo sein Ball niederfällt wirft Y usw. **33.** Königsberger Ball, an sich ein anregendes Spiel, kann bei beschränkten Raumverhältnissen und im Mädchenturnen das Fußballspiel ersetzen. Der Ball (schwerer Ball oder Fußball) wird geworfen und darf mit den Füßen nicht berührt werden. Es gilt, ihn durch das Tor (2 Springständer mit Schnur) der Gegner zu bringen. Es ist also ein umgekehrter Fußball. Unter dem Namen Torball ist dafür ein Regelheft bei Riecker in Pforzheim erschienen. **34.** Korbball. Jede der beiden Parteien sucht den Ball in ihren Korb zu bringen, die Gegner suchen das zu verhindern. Regeln des Z.-A., Heft 10.

II. Ein eigenartiger Schwungwurf ist der **Reifenwurf**, der ohne oder auch mit „Degen" ausgeführt wird. Er übt die Geschicklichkeit, ist aber sonst ohne tiefere Wirkung. Er ist für die freiwillige Beschäftigung in Hof und Garten den jüngeren Turnern zu empfehlen.

III. **Diskuswurf.** **35.** Markierter Diskuswurf mit Benutzung von Hanteln. 1! Vorschreiten r. zum (mäßigen)

Ausfall, Vorschwingen des r. Armes nach der l. Seite, Rumpf etwas vorbeugen (Fig. 219). 2! Seitlich Rückschwingen des r. Armes, der Rumpf wird seitlich l. gebeugt, die Oberschenkel legen sich schraubend aneinander (Fig. 220). 3! Schwunghafte Rückbewegung. 4! Grundstellung. Der Wurf unterscheidet sich also vom gewöhnlichen Schwungwurf (Fig. 216) dadurch, daß bei Betätigung des r. Armes das r., und nicht das l. Bein vorn ist. **36.** Beim wirklichen Wurf wird der Diskus benützt, eine $2^1/_2$ kg schwere Eisenscheibe. Er wird flach mit den gebeugten Fingern gegen den Handballen gedrückt und auf der Daumen- (oder auch Kleinfinger-)seite aus der Hand entlassen. Betrieb wie Üb. 23 und 24.



220. 219.

IV. **Ballschleudern** ist in einfacher Form ein verstärkter Schockwurf, mit $^1/_1$ Körperdrehung ausgeführt ein Schwungwurf. Da bei letzterem eine bestimmte Wurfrichtung erst bei sicherer Beherrschung der Übung eingehalten werden kann, erfordert der Betrieb sehr viel Raum. Darum ist die einfache Form in Schule und Verein vorzuziehen. Die übliche Länge der Lederschlaufe beträgt 20 cm. **37.** Markierte Bewegung (Fig. 221) mit der Keule ausgeführt: 1! Mäßiger Ausfall l, Vorschwingen des r. Armes. 2! $^1/_2$ Dreh. r. auf den Hacken, der r. Arm schwingt $^3/_4$ Kreis unten durch bis zur Haltung hinter dem Nacken, mäßiges Kniebeugen (Fig. 222). 3! Schwunghafte Rückbewegung (Fig. 223). 4! Grundstellung. **38** und **39.** Wirkliches Ballschleudern, wie Üb. 23 und 24. Dabei ist das rechtzeitige Loslassen der mit 2 Fingern gefaßten Schlaufe wichtig. Mit dem Schleuderball werden mehrere Wurfballspiele wiederholt: **40.** Grenzball siehe Üb. 29. **41.** Grenzball über die Mittel-

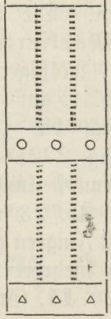
221.

linie siehe Üb. 30. **42.** Mannschaftsschleudern siehe Übung 32. **43.** Schleuderball nach den Regeln des Z.-A., Heft. 4. **44.** Desgl. nach österreichischer Art. Regelheft in Vorbereitung.

## C. Stoßwurf.

I. **Mit dem kleinen Ball.** Es ist der gewöhnliche Weitwurf (Steinwurf). **45.** Markierte Bewegung: 1! Das r. Bein wird hinter das l. auf die Fußspitze aufgestellt, so daß sein Schienbein fest gegen die l. Wade drückt. Beide Beine sind in den Knien ein wenig gebeugt (weiche, nicht steife Stellung!). Dazu schwingt der r. Arm (mit dem Ball) im Bogen hinüber auf die l. Körperseite, der Rumpf wird mäßig vorgebeugt, der l. Arm schräg zurückgeschwungen. 2! Kräftiger Sprung (unterstützt durch den Druck der l. Wade) mit $^1/_4$ Dreh. r. zum Ausfall r. seitwärts. Der Körper wird dabei mäßig r. seitwärts gebeugt, der r. Arm gestreckt im $^3/_4$-Kreis durch die Hochhalte in die Seithalte geschwungen, der l. Arm in der Wurfrichtung vorgehoben (Fig. 224 und 225). 3! Mit Wechselbeugen der Knie und $^1/_4$ Dreh. in den Ausfall l. vorw. Der r. Arm beugt mit seitwärts gehaltenem Ellenbogen in die Nähe des Kopfes und stößt

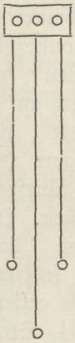
222.



223.

scharf vorwärts, der l. schwingt zwanglos zurück. 4! Grundstellung. **46** und **47**. Wo für den wirklichen Wurf der Raum nicht ausreicht, muß entsprechend hoch geworfen werden. Kann man dabei über einen Baum oder über ein Haus werfen lassen, so

224.

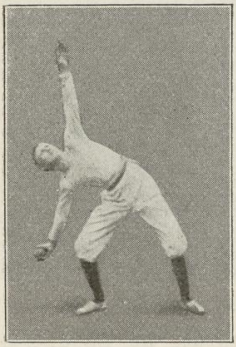


225.

ist die Übung noch anregender, sonst Betrieb wie Üb. 23 u. 24. Beim Wurf selbst ist zu beachten: a) Kräftige Beweg.! b) Höhe des Wurfes! c) Der Ball wird fest mit den Fingern gefaßt. d) Eine Beweg. im Handgelenk beim Abwurf verstärkt den Schwung! e) Die Wurfweite wird durch die Schnelligkeit bestimmt, die der Ball durch den Abwurf erlangt. **48**. Ball ins Nest. Die beiden Grenzen eines 30 bis 40 m langen Feldes sind die Wurfmale zweier Parteien. Partei A ist mit Bällen ausgerüstet und wirft auf Befehl (später in freier Weise), B zerstreut sich im Feld und sucht die Bälle aus der Luft aufzufangen. Die gefangenen Bälle werden in das Nest der Partei gelegt (eine Mütze) und sind außer Spiel. Die übrigen Bälle werden von B aufgehoben und aus ihrem Wurfmal der Partei A zugeworfen. Hohe, weite Würfe! Absichtliches Schiefwerfen verboten! Sind alle Bälle gefangen, so ergibt die Zahl der Bälle im Nest den Sieg. A. Beidhändig fangen. B. Einhändig, r. bzw. l., fangen. **49**. Grenzball und **50**. Grenzball über die Mittellinie. **51**. Feldball, ähnlich dem Königsberger Ball, aber mit dem kleinen Ball. Regeln des Z.-A., Heft 8.

II. Bei **Hochwurf** ist **52** zunächst die markierte Bewegung auf 1! die gleiche wie beim Weitwurf. Die 2. (Fig. 226) u. 3.

Bewegung verändert sich dem Wurfe entsprechend. **53.** Beim wirklichen Hochwurf werden die geworfenen Bälle aufgefangen: A. Beidhändig. B. Einhändig. Die Steigerung der Leistung kann nur durch fortgesetzte Übung des gleichen Wurfes erreicht werden. **54.** Höchstens bei den besten Werfern lohnt es, die Dauer ihres Wurfes vom Abwurf bis zum Niederfallen mit der Stoppuhr festzustellen und dadurch auf die größere oder geringere Höhe ihres Wurfes zu schließen. Doch können dabei nur senkrechte Würfe gelten.



226.

227.

III. **Steinstoßen** bzw. Kugelstoßen verbindet die Vorzüge der Gewandtheitsübung mit denen der Kraftübung. **55.** Markierte Bewegung. 1! Vorschreiten l. zu mäßiger Grätschstellung, dazu Rumpfbeugen vorw., Hand an die Last! 2'! Hochschwingen des r. Armes und Beugen, so daß die Last nahe ans r. Ohr kommt, 1/4 Dreh. r. und Kniebeugewechsel. 3! Der r. Arm stößt schräghoch nach vorn, der Körper gelangt in den Ausfall l., der l. Arm schwingt den Stoß verstärkend zurück. 4! Grundstellung. Viele Werfer bringen bei 2! die Last auch auf dem kürzesten Wege in die neue Lage. **56.** Einübung des wirklichen Wurfes, zunächst mit zwei Hanteln in einer Hand, dann mit Kugel oder Stein. **57.** Übung in Abteilungen. **58.** Besondere Übung verdient Steinstoß mit Anlauf. Das Ausholen zum Wurf erfolgt in entsprechender Entfernung hinter der Abwurflinie und in dieser Haltung werden A. 1, B. 2, C. 3 Anlaufschritte ausgeführt. **59.** Hochstoßen aus bestimmter Entfernung über die 2 m, dann auch höher gespannte Springschnur wird in örtlich getrennten Abteilungen geübt. **60.** Man hat seither Kugeln bzw. Steine von gleichem Gewicht verwendet; jetzt gehen die

besseren Werfer zu schwereren Gewichten über. **61.** Grenzwurf über die Mittellinie und **62.** Mannschaftskampf im Steinstoßen sind sehr anregend, vergl. Üb. 31 und 32.

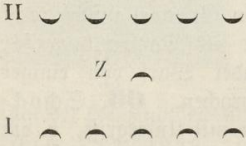
IV. **Stab- und Gerwerfen.** **63.** Markierter Stabwurf. Stab in der Mitte gefaßt, schräg vorwärts gesenkt: 1! Ausfall l., Vorheben des Stabes in Augenhöhe (Fig. 233). 2! 1/4 Dreh. r., Kniebeugwechsel. Armbeugen r. und Stoßen des Stabes nach hinten (Fig. 234). 3! Rückbewegung (Fig. 235). 4! Grundstellung. **64.** Wirklicher Stabwurf: a) Haltausführung! b) Richtige Lage des Stabes! c) In einem Zuge! d) Ausgiebigkeit der Bewegung! Wichtig ist das richtige Ausholen zum Wurf, also auf 2! Sobald die Lage des Stabes nicht genau in der Wurfrichtung ist, beschreibt der Stab auf 3! einen Bogen („flattert") nach dem Abwurf. Man lasse die Hinterleute die Stabhaltung der Vorderleute auf 2! besonders beachten. **65.** Stabwurf auf Weite. Die Übung gilt nur dann, wenn der Stab im Flug und beim Auffallen seine Ausgangsrichtung behält. Steigerung der Wurfweite in Abteilungen wie Üb. 23 u. 24. Stab- bzw. Gerwurf auf Weite ist wenig anregend. Er wird eigentlich nur als Vorbereitung für den Zielwurf betrieben. Sobald ein gerader Wurf von einiger Weite erreicht ist, wird die Übung abgebrochen. **66.** Schockwurf mit Stab oder Ger, l. in der Mitte mit Untergriff, r. am Ende gefaßt, erst ohne, dann mit Anlauf ausgeführt. Beide Formen des Stabwurfs werden auch **67** mit dem leichten Bambusspeer ausgeführt und sind durch die großen erreichbaren Weiten noch anregender. Für die erste Form (Stoßwurf) ist der Speer mit einer Lederschlaufe versehen, die mit der Spitze des Zeigefingers gefaßt wird. Dreht man nun den Speer, so daß die Schlaufe den Schaft umwindet, so gelangt der Speer beim Wurf in rotierende Bewegung.

## D. Zielwurf.

Sausend flieget das Erz aus Schulter und Hand nach dem Ziel hin.
Hei, ob dem springenden Ger freut sich das mannliche Herz.
O. H. Jäger.

I. **Mit dem kleinen Ball** ist ein gestreckter Wurf. Als Ziele kann man mancherlei Gegenstände des Platzes (Baumstamm) oder Geräte verwenden, z. B. das gegen eine Mauer oder gegen einen Bock hochgestellte Schwungbrett usw., auf das man mit Kreide die

Gestalt eines Turners zeichnet (in Lebensgröße). Es regt besonders an, wenn der Treffer gewertet wird, wie das beim Scheibenschießen durch die Zahl der Ringe geschieht. Man stellt einen Bock gegen eine Wand oder gegen einen Baum. Treffer am Bock zählt 1 Punkt. Man stellt ein Springbrett auf den Bock senkrecht gegen die Wand (2 Punkte). Man stellt vorn auf den Bock eine Keule (3 Punkte). Jeder Turner hat einen Ball. **68.** Markierter Zielwurf. 1! Vorschreiten l., Vorheben des r. Armes nach dem Ziel. 2! Schwingen des gestreckten Armes unten hindurch nach rückw., dazu 1/4 Dreh. r. (das r. Knie nach außen), l. Arm nach dem Ziel gehoben. 3! Wurfbewegung r., dabei 1/4 Dreh. l., Ausfall l., der l. Arm zurückgeschwungen. 4! Grundstellung. **69.** Zielwurf auf 5 m, dann auf 6 m usw. Wer einen Treffer gemacht hat, geht einen Meter (großen Schritt) weiter zurück; a) Haltung! b) Sorgfältiges Zielen! **70.** Die Treffer werden gezählt. Wer z. B. bei 10 Würfen auf 5 m 6 Treffer hat, geht zu einem neuen Ziel auf 7 1/2 m Entfernung. **71.** Ballraten (Fig. 228) wird in kleinen Abteilungen gespielt. Einer aus Partei I wirft nach Z. Wird dieser getroffen, so dreht er sich um und rät, wer geworfen hat usw. **72.** Bei Zeck oder Hasch mit Ball ersetzt ein Treffer den beim gewöhnlichen Hasch üblichen Schlag. **73.** Zielwurf nach stehenden Turnern (Fig. 229), eine Reihe von der andern 5 m, später weiter entfernt. Jeder Turner der 3. und 4. Reihe hat einen Ball. Die 4. Reihe ist vorläufig untätig, die 3. wirft nach der 2. Die 1. hebt die abgeworfenen Bälle auf u. reiht sich hinten an. Nun rücken alle Reihen 5 m vor u. vertauschen damit ihre Rollen. Wurf der ganzen Reihe gemeinsam auf Befehl. a) Die Treffer (kenntlich dadurch, daß die Getroffenen in die Hockstellung gehen), die jede Reihe im Verlauf der Üb. macht, werden zusammengezählt. od. b) Die Getroffenen treten aus, wenn ihre Reihe wieder das Ziel bildet. Die Reihe, die zuerst alle Turner ihrer Vorderreihe abgeworfen hat, ist Sieger. **74.** Wurf nach Turnern in Bewegung vom Rücken her.

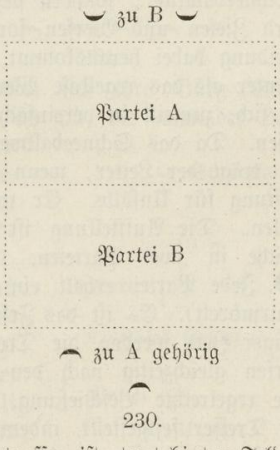


228.

229.

Eigentum des Institutes für Leibeserziehung

Dabei bewegt sich die zielbildende Reihe im Augenblick des Abwurfs vorw. und zwar: A. Im Schritt. B. Im mäßigen Laufschritt. C. Im Schnellauf. **75.** Wurf nach Turnern in Bewegung von der Seite her. Dabei Betrieb wie Üb. 74, doch bewegt sich die zielbildende Reihe von der Seite her quer durch die Wurfbahn. Die entsprechende Hand schützt Ohr und Auge. Treffer von der Seite her sind meist mehr Zufall. Man wartet also, bis man das Ziel möglichst von der Rückenseite hat. Das Werfen erfolgt also nacheinander, nicht gemeinsam auf Befehl. **76.** Mordball (Kriegsball, Jagdball), ein sehr verwendbares Spiel. Der Jäger wirft mit dem kleinen Ball seine vor ihm entfliehenden Mitspieler ab. Wer abgeworfen ist, setzt die Mütze ab (Spielabzeichen der Läufer) und beteiligt sich am Abwerfen oder am Zuwerfen, das dem Versuch des Abwerfens aus großer Ferne vorzuziehen ist. Hauptregel: Mit dem Ball in der Hand darf man sich nicht vom Orte bewegen. Das Spiel wird innerhalb entsprechender Grenzen ausgeführt. Müßten sie wegen der Menge der Spieler zu weit werden, so ist es zweckmäßig, den Platz in mehrere kleinere Spielfelder zu teilen und in mehreren Abteilungen spielen zu lassen, so daß 10 bis 15 Spieler auf ein Feld kommen. Mordball wird auch mit einhändig Fangen (zur Übung bei links Fangen auch links zuwerfen!) und als Parteispiel (in welcher Zeit die Gegenpartei abgeworfen ist oder wieviel Treffer in 5 Minuten gemacht sind) betrieben. **77.** Völkerball (Zweivölkerball, in der Anl.: Dreivölkerball mit etwas veränderten Regeln). 2 Felder, jedes etwa 10:20 m (Fig. 230), Regeln wie beim Mordball. Außerdem: Die Parteien werfen einander gegenseitig ab. Wer aus Partei A getroffen ist, tritt hinter Feld B (die Partei B darf ihr Feld nun nicht mehr verlassen, um den Ball zu holen) und darf auch Leute von B abwerfen oder seiner

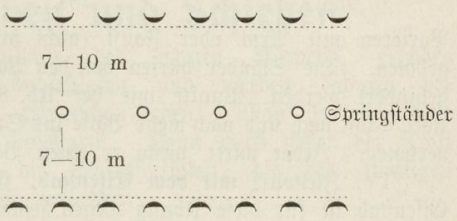


230.

Partei den Ball zuwerfen. Weitere Getroffene dürfen sich auch seitw. vom Felde aufstellen. Man kann versuchen, den Ball abzufangen (mit beiden Händen oder mit einer nach Bestimmung). Bälle, die die innere Handfläche berühren, zählen also nicht als Treffer. **78.** Hetzball. In einem Kreise von etwa 8 m Durchmesser steht Partei A, auf der Peripherie Partei B. Diese wirft A ab. Bei einem Treffer flieht Partei B nach außen, einer von A rafft den Ball möglichst schnell auf und ruft Halt! In diesem Augenblick muß jeder von B, dem Kreis den Rücken kehrend, still stehen bleiben. Jener sucht den Nächststehenden von B zu treffen. Jeder Treffer zählt für die werfende, jeder Fehlwurf für die Gegenpartei einen Punkt. Die weitere Verwendung des Zielwurfs haben wir im Schlagballspiel. Siehe Üb. 16.

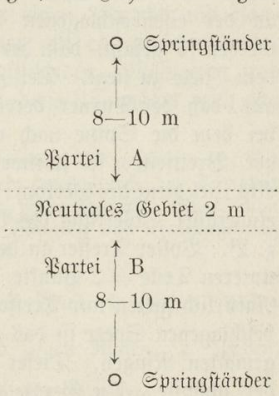
II. **Schneeballwerfen** bietet eine vorzügliche Gelegenheit zur Übung des Zielwurfes an Wintertagen, wo sich „der Schnee gut ballt". Hierbei wird die Zeit, die sonst zum Zurückholen des Wurfgeräts gebraucht wird, erspart; auch können alle zugleich werfen, weil der Treffer durch die Hinterlassung seiner Spur sichtbar wird. Hierbei begnüge man sich nicht mit einer wüsten „Schneebataille", sondern stelle allerlei Aufgaben. Nur dadurch wird Zielen und Werfen sorgfältig, und da eine deutliche Entscheidung dabei herauskommt, ist es den Turnern zuletzt interessanter als das regellose Werfen. Es sind die Üb. 70 bis 75, die sich, zumeist in vereinfachter Form, hierzu trefflich verwenden lassen. Da das Schneeballwerfen im Lehrplan nicht vorgeschrieben ist, trägt der Leiter, wenn er die Schüler dazu veranlaßt, die Haftung für Unfälle. Er wird also die Teilnahme völlig freistellen. Die Aufstellung ist zu Anfang jeder Übung stets die gleiche in zwei Parteien, 10 bis 12 m voneinander entfernt. **79.** Jede Partei erhält ein Ziel (Bock mit dagegen gelehntem Sturmbrett). Es ist das Festungstor, das beschossen wird. Nach einiger Zeit werden die Treffer gezählt. **80.** Beide Parteien werfen gleichzeitig nach den Turnern der andern. Es ist also eine regelrechte Beschießung. Nach einiger Zeit wird die Zahl der Treffer festgestellt, indem die Turner ansagen, wie oft jeder von ihnen getroffen worden ist. **81.** Ein einzelner Turner oder auch eine Partei A bietet, in Kehrt völlig stillstehend, das Ziel für B. Jeder einzelne merkt sich, wie viel Bälle er erhalten hat,

und muß das ehrlich angeben. Die Treffer werden nach 1 (2, 3) Minuten Beschießung addiert. Dann werden die Rollen getauscht. **82.** Wie bei 81, doch steht Partei A mit dem Gesicht gegen die Werfer, und es ist dem einzelnen erlaubt, den Bällen auszuweichen. **83.** Wie bei 80, doch bestimmt man, welche Partei aus ihren Grenzen vorbrechen und dem Feinde sich nähern darf. **84.** Die Partei A befindet sich nicht im Ziel, sondern bewegt sich im Laufschritt von der Seite her durch das Ziel. Auch hierbei kann Ausweichen verboten, ein andermal gestattet werden. **85.** Beide Parteien dürfen vorgehen. Nach einiger Zeit entscheidet der Leiter, welche das Schlachtfeld in größerer Zahl behauptet und damit den Sieg errungen hat. Das „Waschen des Gegners" mit Schnee ist bei all diesen Übungen verboten. Der Lehrer beteiligt sich nicht am Werfen, erstens wegen der Haftpflicht, zweitens damit er die Übersicht behält, drittens damit ein Unparteiischer vorhanden ist. **86.** Innerhalb der ziemlich weit von einander entfernten Grenzen jeder Partei befindet sich ihre Burg (Schneehaufen mit aufgepflanzter Fahne). Es gilt, die Fahne der Gegner niederzuholen. Die Angreifer dürfen niedergeworfen werden. Wer gefallen ist, ist tot und darf sich nicht weiter am Spiel beteiligen. **87.** Mordball mit Schneebällen.

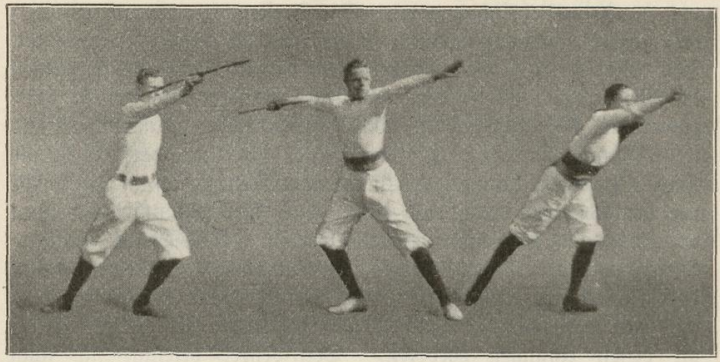


231.

III. Zielwurf **mit dem großen Ball** wird zumeist nur in Spielform betrieben. **88.** „Festung" (Fig. 231). Die Springständer sind die Türme, die beschossen werden. Berühren zählt 1 Punkt, Umwerfen 2 Punkte. Für jede Partei ist ein Buchführer nötig. **89.** Aufstellung beliebig in den beiden Feldern. (Fig. 232.) Auffangen oder



232.



233. 234. 235.

Parieren mit Arm oder Faust (nicht mit offenen Fingern!) ist geboten. Die Ständer dürfen von den Parteien am Fallen nicht gehindert werden. Punkte wie bei Üb. 88. Man gibt zuerst zwei, dann nach und nach mehr Bälle ins Spiel, doch sind „Salven" verboten. Jeder wirft, wenn er einen Ball hat.

IV. Zielwurf **mit dem Eisenstab, Ger oder Speer.** Der Eisenstab ist für diese Übung wegen seiner gleichmäßig verteilten Schwere wenig geeignet, muß aber verwendet werden, wo es, besonders für die Einübung, an der ausreichenden Zahl von Geren fehlt. Ger und Speer lassen sich zufolge des größeren Gewichts an der eisenbeschlagenen Spitze leichter geradeaus werfen. Sie werden so gefaßt, daß der Schwerpunkt ein wenig vor der Hand, dem Ziele zu liegt. Der Zielwurf setzt den Weitwurf soweit voraus, daß der Turner bereits fähig ist, einen Wurf auszuführen, bei dem die Spitze nach vorn bleibt, denn trifft man kräftig mit der Breitseite, so splittert der eschene Schaft meist auseinander. Als Ziel dient der Gerkopf; andere Zielvorrichtungen haben sich wenig eingeführt. Wertung des Wurfes macht den Wettkampf interessanter, z. B.: Voller Treffer an den Kopf = 3 Punkte, voller Treffer an die unteren Teile = 2 Punkte, Streifschuß oben oder unten = 1 Punkt. Natürlich gelten nur Treffer mit der Spitze. Für den schweren eisenbeschlagenen Speer ist das Ziel die blechbeschlagene Scheibe mit aufgemalten Ringen. Dieser Wurf ist, besonders für den Wettkampf, der schönste. Die Geräte werden aber sehr bald abgenützt. Damit

ein Vergleich zwischen früheren und späteren Leistungen möglich ist, bleibt die Entfernung immer gleich: Erst 5 m, bei besseren 7½ m, endlich 10 m; ebenso die Zahl der Würfe, für den einzelnen Turner etwa 10. Kein Ger darf aufgehoben werden, ehe nicht alle abgeworfen haben. Jeder nimmt ohne lange Wahl den nächstliegenden Ger und tritt von links an die Abwurfstelle heran. Kein Turner darf hinter die Werfer treten, weil er beim Ausholen gestoßen werden kann (Augenhöhe!) **90.** Wurf nach Zahl der Punkte. **91.** Wer auf 5 m einen vollen Treffer gemacht hat, geht auf 6 m usw. **92.** Gerwurf mit Anlauf. **93.** Mannschaftskampf, bei dem die Treffer der ganzen Partei zusammengezählt werden.

# 16. Ziehen und Schieben

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

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

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

A. Die Kraft äußert sich:
   a) nach vorn: 1. Schieben, Brust gegen Brust. 2. Ziehen, Rücken gegen Rücken,
   b) nach hinten: 1. Schieben, Rücken gegen Rücken, 2. Ziehen, Brust gegen Brust,
   c) nach der Seite: Ziehen und Schieben seitwärts.

B. Der Widerstand setzt an:

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

C. Die Fassung erfolgt:

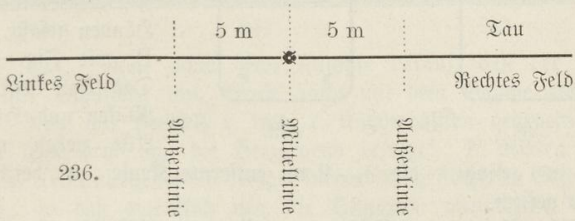
a) am Körper, an den Händen oder an den Handgelenken,
b) an Geräten: Stab, Ring, Tau usw.

Die Formen lassen sich durch Kombination erweitern, doch sind schon manche von den genannten für den Schulbetrieb kaum verwendbar.

I. Ziehen und Schieben (Halten und Losreißen) **in Spielform.** **1.** Katze und Maus. Im Kreis, von Turnern mit gefaßten Händen gebildet, ist die Maus. Die Katze sucht einzudringen. Die Maus entflieht. Die Mauern lassen die Maus ungehindert durch, sperren aber der Katze den Weg. Das Spiel wird, mit 2 Katzen gespielt, lebhafter. **2.** Goldne (Meißner) Brücke ) ) ) ( ( (, ähnlich dem Tauziehen, aber mit Fassung um den Leib, die vordersten Hand in Hand. **3.** Bärenschlagen (Urbär). Der Bär geht auf Raub aus, wer von ihm geschlagen wird, wird von den Mitspielern mit Schlägen in die Höhle getrieben. Auch der Bär muß nach dem Schlag dahin zurück. Der Bär und die Geschlagenen bilden nun eine Kette, die sich immer mehr vergrößert. Necken und Kettesprengen ist zunächst untersagt. Wo Bäume die Entfaltung einer größeren Kette hindern oder bei zu großer Spielerzahl läßt man in Zweierreihen, Dreierreihen usw. auslaufen. Wer in die Höhle zurückgekehrt ist, muß warten, bis alle Ketten wieder herein sind. Dann laufen alle gleichzeitig aus. **4.** Massenziehkampf. Zwei Parteien stehen an einem markierten Graben einander gegenüber, suchen sich zu fassen und herüberzuziehen. **5.** Ringender Kreis. Im Kreis Fassung: A. Arm in Arm. B. Hand in Hand. Nun bewegt sich jeder einzelne rückw., bis der Kreis gesprengt ist. Wer losläßt, muß austreten. **6.** Mauerbrechen (Hecke, Gefängnis). Wie Üb. 5, doch werden in den Kreis einige Gefangene eingestellt, die durchzubrechen suchen. **7.** Türkenkopf.

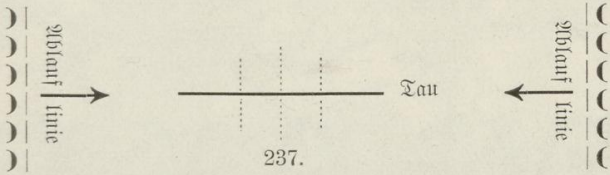
Wie Üb. 5, doch ist in den Kreis ein Türkenkopf gestellt (ein Dreifuß aus Stäben gebildet, mit einem Springhut überdeckt). Es gilt, den Nachbar in den Türkenkopf hineinzuschieben oder -zuziehen.

II. **8. Tauziehen.** Die vier Spielabteilungen (gleiche Turnerzahl) stehen an den Längsseiten des Kampfplatzes. Das 15 m lange Tau ist in der Mitte durch ein Bändchen bezeichnet. Mittellinie und Außenlinien sind auf dem Boden eingeritzt (Fig. 236). Reihenfolge der Kämpfe: Abt. A gegen B — C : D — A : C — B : D A : D — B : C. Es ist dafür zu sorgen, daß jede Partei einmal im rechten, einmal im linken Felde kämpft.



236.

Die beiden Parteien stellen sich am Tau auf. Die Vorderleute müssen wenigstens einen Meter von der Mittellinie entfernt sein. „Fertig!" Die Parteien stehen still. „Los!" Rasches Erfassen des Taues und Ziehen. Sobald die Taumitte eine Außenlinie überschreitet, ist der Kampf entschieden: „Halt!" Das Tau darf erst losgelassen werden, wenn es zur ersten Lage zurückgebracht ist. Ist die Entscheidung nach ½ Minute noch nicht gefallen, so ruft der Leiter: „Halt!" und stellt fest, wieviel volle Meter die Taumitte zugerückt ist. Der volle Sieg zählt 5 m. Jede Partei merkt sich soviel Punkte, als sie im

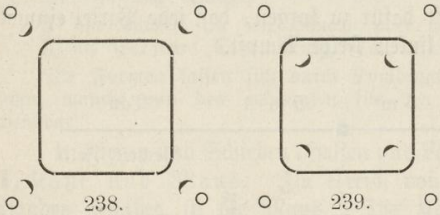


237.

Kampfe Meter gewonnen hat. Die Punkte eines späteren Ganges werden den ersten Punkten zugezählt. Weiter nach der Punkt-

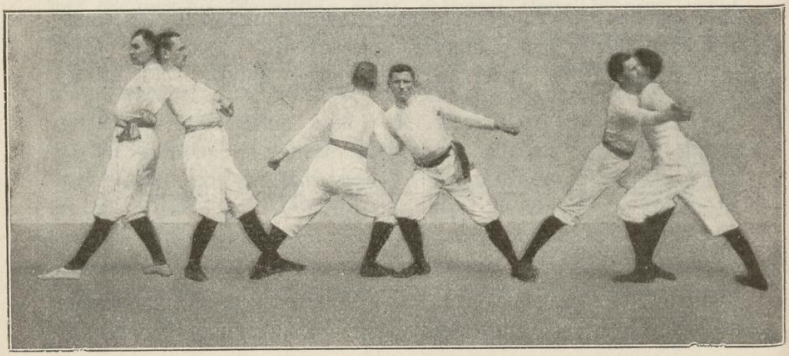
methode. **9.** Tauziehen mit Anlauf. Die kämpfenden Parteien stellen sich an der Ablauflinie in Stirnreihe auf (Fig. 237), und es erfolgt auf „Los!“ zunächst ein Wettlauf nach dem Tau. Die Wettlauflänge ist 10 bis 25 m.

**10.** Tauziehen mit Reserve. Wie Übung 9, doch läuft zunächst nur die Hälfte der Partei. Die andere folgt erst dann, wenn eine Partei zu wanken beginnt, auf ein Zeichen des Leiters oder der Spieler. **11.** Tauziehen im Viereck: A. Wie Fig. 238: mit den Händen gefaßt, oder B. wie Fig. 239: Das Tau liegt über Rücken und Hüften. Alle ziehen rückw. Wem es gelingt, die 1—2 m entfernte Keule zu berühren, der hat gesiegt.

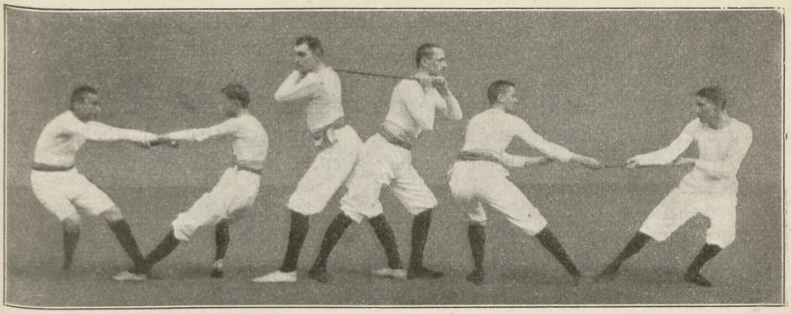


238. 239.

III. **Ziehen und Schieben zu Paaren.** **12.** Einübung der Stellungen: A. Ziehen, Brust gegen Brust, beide Hände gefaßt, ähnlich wie Fig. 243. B. Rücken gegen Rücken, ähnlich wie Fig. 244, Hände ineinander gehakt. C. Seite gegen Seite, ähnlich wie Fig. 245, die r. Hände am Handgelenk gefaßt. D. Desgl., die Unterarme ineinander gehakt. E. Schieben, Brust gegen Brust. Die Finger bei ausgebreiteten Armen ineinander geflochten



240. 241. 242.



243. 244. 245.

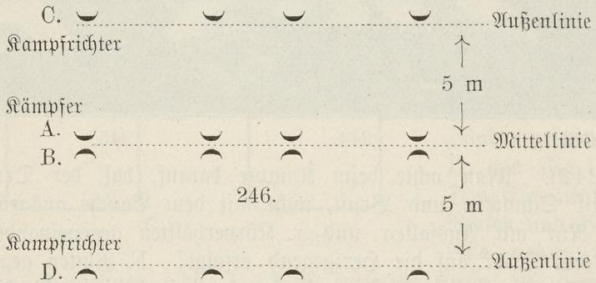
(Fig. 242). Man achte beim Kampfe darauf, daß der Druck nur mit Schultern und Brust, nicht mit dem Bauche ausgeübt wird. Nur mit Ausfall r. und r. Körperhälften gegeneinander, damit kein Druck auf die Herzgegend erfolgt! F. Rücken gegen Rücken, Arme ausgebreitet, Finger ineinander geflochten. Gestrecktes Kreuz, so daß eigentlich nur die Schultern aneinander liegen (Fig. 240). G. Seite gegen Seite, dabei Achsel gegen Achsel gestemmt, die Ellenbogen ineinander gehakt (Fig 241).

**13.** Üb. 12 als Widerstandsüb.: A. Ziehen bzw. Schieben wird von dem an Kräften Überlegenen nur mit soviel Kraft ausgeführt, daß die Gegner auf dem Platze bleiben, oder B. Es wird vorher bestimmt, wer nachgeben muß. Er hat das aber so auszuführen, daß der Gegner nur allmählich und mit Anspannung aller Kräfte vordringt.

**14.** Üb. 12 als wirkliche Kämpfe, bei denen es gilt, von der Aufstellung an der Mittellinie bis zum Berühren der Außenlinie zu gelangen (Fig. 246). Jeder Kampf dauert ½ Minute. Sobald eine Außenlinie berührt wird, ist der Kampf entschieden und bringt dem Sieger 2 Punkte ein. Wird der Kampf unentschieden abgebrochen, so hat jeder Gegner 1 Punkt. Seitliches Ausweichen gilt als verloren. Fällt ein Gegner so, daß er sich nicht sofort wieder aufrichten kann, so muß der Kampf an der Stelle des Falles von neuem begonnen werden.

Mehrere der obigen Kämpfe werden auch unter Verwendung von Geräten ausgeführt, nämlich **15.** Mit einem Eisenstab, besser noch Springstab: A. Ziehen, Brust gegen Brust. B. Seite

gegen Seite. **16.** Mit zwei Eisenstäben: A. Ziehen, Brust gegen Brust, Stäbe unter die Arme gelegt oder mit den Händen gefaßt. B. Rücken gegen Rücken desgl. oder über die Achseln gelegt. C. Schieben, Brust gegen Brust, Stäbe unter die Arme gelegt. **17.** Mit einem ausgehängten Schaukelring: A. Ziehen, Brust gegen Brust, beide Hände fassen. B. Seite gegen Seite.



246.

Ferner gehören hierher: **18.** Linienkampf. Zwei Turner auf einer Linie, l. Fußspitzen aneinander, l. Hände gefaßt suchen sich gegenseitig von der Linie zu ziehen oder zu schieben. Heben und wieder Niedersetzen des hinteren Fußes ist erlaubt. Fallen auf die freie Hand gilt auch als Niederlage. **19.** Hakeln, Seite gegen Seite, die Mittelfinger der l. Hand haken ineinander. Es gilt, den Gegner aus seiner Stellung herüberzuziehen. Auch wer den eingehakten Finger streckt und dadurch die Fassung aufgibt, hat verloren. **20.** Hakeln über ein Gerät (Barren) wie oben, doch Brust gegen Brust; die freie Hand darf gegen das dazwischenstehende Gerät stemmen. **21.** Handgelenkkampf. Die Handgelenke der l. Hände drücken gegeneinander. Es gilt, den Arm des Gegners zur Seite zu schieben. **22.** Knöchelkampf. Der entsprechende Kampf in der Rückenlage mit den Beinen ausgeführt. **23.** Schieben, Brust gegen Brust, im Kreis. Die Gegner befinden sich in einem Kreis von 5 m Durchmesser und suchen einander aus diesem zu drängen. Seitliches Ausweichen ist hierbei nötig und geboten. A. Ohne Stab. B. Mit Stab.