

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Der Turnunterricht entwickelt aus den natürlichen Bewegungsformen

Eckardt, Fritz

Dresden, 1913

Theoretischer Teil

Theoretischer Teil.

Einleitung.

Das Schrifttum der Leibesübungen.*)

Rechtes Verständnis für die Stellung und Würdigung des Turnens in unserer Zeit und für die modernen Anforderungen an Stoff und Methode erwächst aus der gründlichen Kenntnis der Geschichte und des Schrifttums der Leibesübungen. In folgendem kann nur eine Übersicht des Gebiets, nur ein Gerüst für den Vortrag der Turngeschichte gegeben werden. Besonders hervorgehoben sind dabei die Schriften, die geschichtliche Bedeutung haben (für das Quellenstudium) oder die das Dargestellte eingehender behandeln. Zu letzteren gehören vor allem:

Die **Nachschlagewerke** (Encyclopädien): Euler, Handbuch des Turnwesens, Wien, Pichler; — Hirt, das gesamte Turnwesen. Ein Lesebuch für deutsche Turner, Leipzig.

Die **Geschichte der Leibesübungen** ist ausführlich dargestellt in: Rühl, Entwicklungs Geschichte des Turnens, Leipzig, Strauch; — Cotta, Turngeschichte, Leipzig, Teubner; — Euler, Geschichte des Turnunterrichts, Gotha, Thienemann.

Vorbildlich für Würdigung und Betrieb der Leibesübungen sind uns heute noch die alten Griechen. Auf ihren Übungsplätzen (Gymnasien) betrieben sie die Leibesübungen zumeist in der unübertrefflichen Verbindung des Fünfkampfes (Pentathlon). Von den größeren Kampfspielen, die zu bestimmten Zeiten stattfanden, waren die (alle 4 Jahre) zu Olympia abgehaltenen besonders berühmt. Vergl. Jäger, die Gymnastik der Hellenen, Eßlingen; — Pinder, der Fünfkampf der Hellenen, Berlin.

Die **Geschichte der Leibesübungen in Deutschland** gliedert sich in 4 Perioden, die mehr inhaltlich als zeitlich scharf getrennt sind:

I. Die Vorgeschichte umfaßt Altertum, Mittelalter und Neuzeit bis um die Mitte des 18. Jahrhunderts. Hervor-

*) Zugleich das Verzeichnis der hauptsächlichsten, bei Bearbeitung dieses Buches benutzten Werke. Weitere Literaturnachweise finden sich in den einzelnen Abschnitten.

zuheben sind aus dieser Zeit: die Schwerttänze und Pferdsprünge der alten Germanen, die Wettkämpfe in der deutschen Heldensage, die Turniere der Ritter, die Übungen der Fechtergesellschaften, Ringen und Ballspiele als Volksbelustigungen im Mittelalter und die Hof- und Ritterexerzitien in den Adelsakademien. Vergl. Bink, die Leibesübungen des Mittelalters. Im letzten Teil dieser Periode finden die Leibesübungen vom erziehlichen und gesundheitlichen Standpunkte aus Fürsprecher und Förderer in Luther, Amos Comenius, Pestalozzi, P. Frank; unter den Ausländern in Michel de Montaigne, John Locke und Rousseau.

II. Die Begründung des deutschen Turnens beginnt mit der Einführung von Leibesübungen in den Schulen der Philanthropen Basedow zu Dessau und Salzmann zu Schnepfental. In letzterer wirkt GutsMuths, der erste eigentliche Turnlehrer, der Verfasser des ersten Turnbuchs: *Gymnastik für die Jugend*, 1793 und des ersten Spielbuchs: *Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und Geistes für die Jugend*, 1796. Sein Werk: *Turnbuch für die Söhne des Vaterlandes*, 1817, betrachtet die Leibesübungen bereits vom Standpunkte der Wehrkraft. Vergl. Waffmannsdorff, J. Chr. F. GutsMuths, Heidelberg 1884.

Der „Turnvater“ Friedr. Ludw. Jahn macht das Turnen zur Volksache. 1809 entsteht der erste öffentliche Turnplatz zu Braunsberg, 1811 der Jahns in der Hasenheide bei Berlin, 1816 geben Jahn und Eiselen das erste Volksturnbuch „Die deutsche Turnkunst“ heraus. Vergl. Euler, Fr. L. Jahn, Sein Leben und Wirken, Stuttgart, 1881. Jahns Werke sind gesammelt herausgegeben von Euler, Hof, 1884. Mit der Breslauer Turnsehde beginnt der Kampf gegen das deutsche Turnen, der 1819 zur preussischen Turnsperrre führt. Allmählich werden Turnstätten wieder oder neu eröffnet: In Stuttgart unter Klumpp, in Berlin unter Eiselen, in München unter Maßmann. 1836 lenkt Lorinser durch seine Schrift: *Zum Schutze der Gesundheit in den Schulen*, aufs neue das Augenmerk auf eine erhöhte Pflege der Leibesübungen.

III. Die Periode der Systematisierung. Das Turnen ist in seinem Werte anerkannt, es dringt immer mehr als verbindlicher Unterrichtsgegenstand in die höheren und dann auch in die Volksschulen ein. Es beginnt das Ringen um den rechten

Lehrstoff. Das volkstümliche Turnen Jahns soll durch ein wissenschaftliches System ersetzt werden. Führer der Bewegung ist Adolf Spieß in Darmstadt mit seiner Lehre der Turnkunst, in 4 Teilen, Basel, 1840 bis 1846, und seinem: Turnbuch für Schulen, in 2 Teilen, Basel, 1847 und 1851. Die Spieß'sche Schule verbreitet sich über ganz Deutschland. Zu den hervorragendsten Schülern gehören Moritz Kloss, der Direktor der ersten deutschen Turnlehrerbildungsanstalt, 1850 in Dresden eröffnet, und Karl Wassmannsdorff, der sich um die Turnsprache und Turngeschichte hervorragend verdient macht. Im Gegensatz zum volkstümlichen (Jahn=Maßmannschen) Turnen der Vereine und zur Spieß'schen Schule lehnt sich Rothstein, der Direktor der 1851 gegründeten Berliner Zentralturnanstalt, an das schwedische System P. H. Lings an. Das führt zum „Barrenstreit“ und zu du Bois=Reynolds Schrift: Über das Barrenturnen 1862. Vom gleichen Verfasser ist bedeutungsvoll geworden: Über die Übung, Berlin, 1881.

IV. Die Periode des methodischen Ausbaus bringt methodische Werke von Angerstein, Böttcher, Zettler, Marx, Schettler, Jäger („Erfinder“ des Eisenstabes), Weber, Lion und Maul. Besonders bedeutend sind: Lion, J. C., Bemerkungen über den Turnunterricht in Knaben- und Mädchenschulen, Leipzig, und Maul, M., Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen, Karlsruhe, Braun. Letzteres begründet vor allem die als Maulsche oder badische Schule anerkannte Methode. Es entstehen zahlreiche Lehrplanarbeiten, wie der (preußische) Leitfaden für den Turnunterricht, Berlin, 1895, ferner der Münchner Plan, der Berliner Plan u. a. Ihnen schließen sich an die Übungsgruppen, von denen die von Puritz, Froberg, Heeger und Fickenwirth weite Verbreitung gefunden haben.

Folgerichtig kommt es zu zahlreichen Bearbeitungen der Einzelgebiete (Monographien), z. B. des gemischten Sprunges (Lion), der Keulenübungen (Möller, Scharf und Schröder, Wortmann, Bolze, Lorenz), der Eisenstabübungen (Reßler), der Hantelübungen (Kloss, Schröter), der Schwungseilübungen und Reigen (Jenny), des Pferdschwingens (Schunke), des Diskuswerfens (Kohlrausch), des Ringens (Witte).

In dieser Periode hat, wie viele der vorstehenden Namen beweisen, die Deutsche Turnerschaft, d. i. die Vereinigung der weitaus meisten Turnvereine in Deutschland und Österreich (gegründet 1868, erstes Turnfest 1860 in Koburg, derzeitiger Bestand über 1 063 000 Mitglieder, davon 478 000 turnende, derzeitiger Vorsitzender Dr. Goetz, Leipzig, Geschäftsführer Dr. Rühl, Stettin), hervorragenden Einfluß gewonnen sowohl auf das Volks- (Vereins-) turnen, wie auf das Erziehungs- (Schul-) turnen. Vergl. Rühl, Handbuch der deutschen Turnerschaft, Leipzig; — Gash, Jahrbuch der Turnkunst, Leipzig, Stöck.

V. Will man die neueren Bestrebungen auf dem Gebiete der Leibesübungen in einer gemeinsamen Bezeichnung zusammenfassen, so trifft vielleicht am besten: Periode des Zentral-Ausschusses. Wie im Jahre 1836 durch Lorinser, so wurde 1882 die Aufmerksamkeit auf das Mißverhältnis zwischen geistiger und körperlicher Erziehung gelenkt durch die Schrift des Amtsrichters Hartwig: Woran wir leiden. Aus der gleichen Erkenntnis heraus gründete v. Schenkendorff zusammen mit Raydt und Dr. F. A. Schmidt den Zentralausschuß zur Förderung der Volks- und Jugendspiele in Deutschland. Über seine Bestrebungen und seine Wirksamkeit geben am besten Aufschluß: Die Jahrbücher des Zentral-Ausschusses, Leipzig, Teubner, 1892 bis 1912.

Unter diese Bestrebungen gehört in erster Linie die Erneuerung des Jugendspiels u. a. durch Raydt, Die deutschen Städte und das Jugendspiel, Hannover, Manz; durch die Spielbücher von Citner, Netsch, Hermann und die übrigen Kleinen Schriften des Z.-A., Leipzig, Teubner; vor allem aber durch die Herausgabe einheitlicher Spielregeln des technischen Ausschusses, Leipzig, Teubner. Die obligatorische Einführung der Jugendspiele wird befürwortet in Raydt, Spielnachmittage, Leipzig, Teubner.

Das Bewegungsspiel und daran anschließend die Leibesübungen finden jetzt eine tiefere wissenschaftliche Untersuchung und Begründung. Mit einer physikalischen Untersuchung war Kohlrausch, Physik des Turnens, Hof, Vion, vorausgegangen. Nun werden vor allem durch zahlreiche Schriften F. A. Schmidts die physiologischen Grundlagen erarbeitet.

Sie finden ihren vorläufigen Abschluß in einem Buch von grundlegender Bedeutung für die Leibesübungen: Unser Körper, Handbuch der Anatomie, Physiologie und Hygiene der Leibesübungen, Leipzig, Voigtländer. *) Auf eine experimentelle Grundlage stellt Junk die Untersuchungen über die Wirkung der Leibesübungen mit seinen Apparaten, die auf der 1. Weltausstellung für Gesundheitspflege 1911 in Dresden, die Aufmerksamkeit der Fachleute erregen. Die psychologische Seite der Leibesübungen vertieft: Koch, R., Die Erziehung zum Mute durch Turnen, Spiel und Sport, Berlin, Weidmann. Die ästhetischen Gesichtspunkte werden in den Vordergrund gerückt durch den Kunsternährungstag in Hamburg, durch Schmidt, Möller, Radczwill, Schönheit und Gymnastik, Leipzig, Teubner; — Möller: Deutsches Ringen nach Schönheit und Kraft. Die Bedeutung der Leibesübungen für die Wehrhaftigkeit legen dar v. Schendendorff und Lorenz, Wehrkraft durch Erziehung, Leipzig, Teubner.

Weitere Klärung bringt der Umstand, daß durch Bücher und persönliche Besuche die ausländischen Systeme der Leibesübung in Aufbau und Wirkung bekannt werden. Der Däne J. P. Müller bringt, freilich nur für kurze Zeit, in weitere Volkskreise mit: Mein System, Leipzig, Köhler. Die Übungstafeln der Gymnastikanstalt zu Kopenhagen werden Vorbild für deutsche Arbeiten ähnlicher Art. Die schwedische Gymnastik tritt stark in den Vordergrund. Offiziell berichten darüber: Kessler und Partsch, Eine turnerische Studienreise nach Schweden, Leipzig 1906. Törngrens Lehrbuch der Gymnastik erscheint 1908 in Eßlingen in Übersetzung, J. A. Schmidt gibt die Übungen der schwedischen Gymnastik heraus.

Die Japanische Leibeserziehung wird bekannt durch Hancock, H. J., Jiu-Jitsu, Stuttgart, Hofmann. Neben Veröffentlichung zahlreicher Athleten, z. B. Sandows, über ihre Systeme finden die amerikanischen Systeme der Körperkultur und die ursprünglich englischen Sports eingehende Darstellung und Würdigung. In neuester Zeit treten die Systeme ästhetischer Körperkultur, vertreten durch die Duncanschule, J. Dalcroze, H. Kallmeyer, in den Vordergrund.

*) z. Z. vergriffen. 4. Auflage im Frühjahr 1913 in Aussicht.

Durch all das wird der Betrieb der Leibesübungen merklich beeinflusst und zwar nach drei Richtungen hin: 1. Das Bewegungsspiel wird als vollwertiger Erziehungsfaktor eingereicht und verbreitet. 2. Die Haltungsübungen und die Körperkultur im allgemeinen finden stärkere Beachtung. Es erscheinen: Schmidt und Möller, Haltungsvorbilder, Teubner, 1909; — Turnausschuß der Deutschen Turnerschaft, Die Bezeichnung der Freiübungen, Leipzig, Eberhardt; — Steinemann, Rumpfübungen, Bern, Franke, 1910; — Schmale, Freiübungen zur Erzielung schöner Körperhaltung, Leipzig, Velhagen und Klasing, 1909. 3. Die volkstümlichen Übungen und die natürlichen Bewegungsformen, für die schon 1876 Jäger, Neue Turnschule, Stuttgart, leider in fast unverständlicher Sprache eingetreten war, werden stärker betont vor allem von Schnell, die Übungen des Laufens, Springens, Werfens im Schulturnen, Leipzig, Voigtländer; — Schnell, die volkstümlichen Übungen, daselbst. Sie werden vollgültig in das Schulturnen eingereiht durch Schröer, H., Methodik des Turnunterrichts, Leipzig, Teubner. Über die Technik dieser Übungen geben Auskunft: Gajsch, Volkstümliche Wettübungen, Leipzig, Hesse; — Brustmann, Olympischer Sport; — Strohmeier, die volkstümlichen Übungen im Turnen der Frauen, Teubner, 1912. Von größter Bedeutung war, daß die neue Turnvorschrift für die Infanterie vom 3. Mai 1910, Berlin, Mittler & Sohn, das Spiel und die volkstümlichen Übungen in freierem Betrieb als seither empfiehlt, und daß die (preußische amtliche) Anleitung für das Knabenturnen, Berlin, 1909 (Neudruck 1911 mit einigen Abänderungen in den Befehlen und in der Zusammenstellung der Übungen), die Neuerungen auf dem Gebiete der Haltungsübungen und der volkstümlichen Übungen aufnimmt. Schröer und v. Ziegler, Übungen, Spiele, Wettkämpfe, Leipzig, Teubner, 1910, überträgt mancherlei aus dem Übungsstoff des Militärs auf die Leibesübungen der reiferen männlichen Jugend, die nunmehr unter dem Namen „Jugendpflege“ mehr als seither von den deutschen Regierungen gefördert werden.

Periodische Literatur.

Deutsche Turnzeitung, Leipzig, Eberhard. Organ der Deutschen Turnerschaft. — Monatsschrift für das Turnwesen, Berlin,

Weidmann. — Körper und Geist, Leipzig, Teubner. — Der Turner, Berlin, P. Hanscke, besonders für Vereinsturnen. — Körperliche Erziehung, Wien, besonders für österreichische Verhältnisse. — Deutsche Sportturnerzeitung, Grefeld, Gustav Hohns. — Deutsche Turnzeitung für Frauen, Grefeld. — Körperkultur, Berlin. Hierher gehören auch: Zeitschrift für Schulgesundheitspflege, Gesunde Jugend, Schweizerische Blätter für Schulgesundheitspflege.

Ämtliche Verordnungen, Leibesübungen betr.

sind zusammengestellt in Neuendorff und Schröer, Turnwesen in Preußen. Mit einem Anhang: Die wichtigsten Turnverordn. anderer Bundesstaaten im Auszug, Berlin, Weidmann, 1912.

I. Die physiologischen Grundlagen des Turnunterrichts.

Der Lehrstoff.

1. **Die natürliche Bewegung** ist die Bewegung, die der Mensch auch ohne Turnunterricht, wenigstens in gewissem Maße erlernt, z. B. Gehen, Werfen, Klettern, Hängen usw. Der Raum verbietet uns, auf die anatomischen Grundlagen der Bewegung (Knochen, Muskeln, Nerven usw.) und auf die physiologischen Vorgänge, die die Bewegung hervorrufen, einzugehen. Wir müssen die Bewegung als Ganzes und Gegebenes betrachten. Daneben ist aber Schmidt, Unser Körper, zu studieren. Noch Ausführlicheres in Einzelheiten, das aber dann kaum nötig ist, geben Ziehen, Hallpach, Heilmann, Beez und Mojsso u. a.

2. **Die Wirkung der natürlichen Bewegung** ist im allgemeinen eine doppelte:

a) Real, d. h. sie erfüllt irgend einen Lebenszweck, sei es Beschaffung von Nahrung, sei es Angriff, Verteidigung, Flucht usw.

b) Formal, d. h. sie übt und entwickelt, besonders wenn sie wiederholt ausgeführt wird, irgend ein Organ unseres Körpers (Muskel, Herz usw.) und zwar schon durch ihre Form allein, z. B. die Wurfbewegung übt die Armmuskulatur usw., ob ich nun den Wurf wirklich ausführe oder nicht.

3. **Gymnastik** (Turnen, Leibesübung) ist der Ersatz der mangelnden und die Ergänzung der einseitigen natürlichen Bewegung, wie sie das Kultur- und Berufsleben mit sich bringt.

Die Aufgabe der Gymnastik muß daher gleichfalls eine doppelte sein:

a) Real, d. h. sie muß den Menschen für den Kampf ums Dasein, soweit dieser durch körperliche Fertigkeiten geführt wird, geschickt machen.

b) Formal, d. h. sie muß seine Gesundheit fördern und erhalten, den Körper entwickeln und durch den Körper den Geist beeinflussen, also Mut, Ausdauer, Kraft, Gewandtheit, Schlagfertigkeit usw. steigern.

Der preußische Leitfaden stellt Zweck und Aufgabe des Turnens in 6 getrennten Punkten dar. Sie lassen sich deutlich als reale und formale Aufgaben unterscheiden. Die Aufgaben finden sich ferner in folgenden Formulierungen, die sich bei genauer Betrachtung sämtlich auf die genannten beiden Aufgaben zurückführen lassen:

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

2. Das Fahnische Turnziel: Die Turnkunst soll die verloren gegangene Gleichmäßigkeit der menschlichen Bildung wieder herstellen, der bloß einseitigen Vergeistigung die wahre Leibhaftigkeit zuordnen, der Überverfeinerung in der wiedergewonnenen Mannlichkeit das notwendige Gegengewicht geben usw.

3. Das Lionische Turnziel: Das Turnen soll die Macht des Geistes über den Körper vergrößern. Ähnlich bei Rousseau, Zettler, Hausmann, Schröder.

Endlich haben gewisse Richtungen in der Erziehung einzelne Wirkungen des Turnens besonders betont, so sind Teil- oder Sonderziele entstanden, nämlich das pädagogische: Entwicklung der körperlichen Anlagen und Fertigkeiten; das hygienische: Gesunderhaltung; das ästhetische: Entwicklung der Schönheit in Körperform und Bewegung; das militärische: Wehrhaftigkeit.

4. Die Mittel des Turnens zur Erfüllung seiner Aufgaben sind die natürlichen Bewegungen, doch scheiden aus:

a) Bewegungen, denen kein körperlischer Wert innewohnt, z. B. Gebärden u. a.

b) Bewegungen, die anderen Zwecken dienen, z. B. Kauen, Fingerübung, Betätigung der Sinnesorgane usw.

Die Übung der Sinnesorgane ist eine wichtige Aufgabe der Erziehung und soll daher überhaupt, also auch im Turnen, wo immer möglich, gepflegt werden. Das Turnen mit den verwandten Leibesübungen (Spiel, Wandern) wird dabei die besten Dienste leisten, besonders bzgl. der Sehschärfe, die jetzt in Deutschland als besonders besserungsbedürftig allgemein anerkannt wird.

c) Auch diejenigen Bewegungen scheiden aus dem Turnen im engeren Sinne aus, die besondere, auf dem Turnplatz nicht

beschaffbare Vorrichtungen fordern (die Sports), z. B. Schwimmen, Eislaufen, Wandern, wenngleich sie von Jahrs Zeiten her dem Turnen im weiteren Sinne zugehören.

Der Turnunterricht verwendet die natürliche Bewegung als Lebensform und als Schulform. Die natürliche Bewegung hat, wie wir sahen, zwei Wirkungen. Ist an sich schon bei den einzelnen Bewegungen die reale und die formale Wirkung nicht durchaus gleichstark, so kann durch einen besonderen Betrieb die eine Wirkung noch verstärkt, die andere vernachlässigt werden. So entstehen die genannten Schul- und Lebensformen.

5. **Die Schulformen** sind Bewegungen, die ohne Rücksicht auf ihre reale Wirkung auf dem Turnplatz zurecht gemacht und für den Turnplatz ausgewählt sind. Die Schulform entsteht:

a) Durch Zerlegung der natürlichen Bewegung, z. B. Beinheben als Teil des Schrittes.

b) Durch Ausscheidung des realen Zweckes aus der natürlichen Bewegung. Letztere setzt stets eine gewisse Ausgiebigkeit voraus, sonst wird der beabsichtigte reale Erfolg nicht erreicht, beim Sprung nicht der jenseitige Grabenrand, beim Lauf nicht der fliehende Gegner usw. Daher ist auch die im Turnen verwendete natürliche Bewegung stets mit einem Maß und Ziel zu verbinden, im allgemeinen mit dem Höchstmaß des für jeden Turner Erreichbaren. Wenn nun die Maße der Bewegung weggelassen oder so niedrig gestellt werden, daß sie ohne besondere Anstrengung zu erreichen sind, so verliert diese Übung ihren praktischen Wert für das Leben, sie wird zur Schulübung.

c) Durch Zusammenfassung von Bewegungen. Die natürlichen Bewegungen müssen als einfache Übungen bezeichnet werden, obgleich sie aus mehreren, ja aus vielen Bewegungselementen bestehen. Bei einem Wurf z. B. müssen eine Menge Muskeln und Nerven tätig sein. Sobald ich aber die Übung beherrsche, bedarf es eines einzigen Willensimpulses für ihre Ausführung. Außerlich drückt sich das darin aus, daß nur ein einziger Befehl nötig wird, z. B. Werft! Alle nötigen Bewegungen fassen sich eben unter einem Zweck zusammen. Wo das bei einer Reihe von Bewegungen nicht der Fall ist, wo ich sie einzeln bezeichnen, befehlen oder einlernen muß, haben wir es mit Schulübungen zu tun, z. B. beim Reigen, bei Übungs-

gruppen. Wir müssen unterscheiden: Übungen, die nach physiologischen Gesetzen zusammengehören z. B. Ein- und Ausatmen, Auf- und Niedersprung, Betätigung der linken und rechten Körperseite — und Zusammensetzungen, die auf Grund logischer Gesetze erfolgt sind, z. B. Vor-, Seit- u. Rückschreiten, jedes mit einer entgegengesetzten Armüb. verbunden. Die körperl. Wirkung der einzelnen dieser Üb. wird durch diese Zusammensetzung in keiner Weise erhöht.

d) Durch Zufügung von Erschwerungen. Der Betrieb der natürlichen Bewegungen sucht dem Turner die einfachste, zweckmäßigste Ausführung beizubringen, die durch Erfahrung festgestellt ist. Jede Turnart hat ihre Technik. Werden den Übungen nun Bewegungen hinzugefügt, die sie in ihrer Ausgiebigkeit nicht fördern, sondern erschweren, so kommen wir in das Gebiet der Schulübungen, z. B. wenn bei Lauf oder Sprung gewisse Arm- oder Beinhalten vorgeschrieben werden: Sprung mit Grätschen, Lauf mit Anfersen usw.

6. **Lebensformen der Bewegung** sind Übungen, die im Leben, im Kampf ums Dasein verwendbar sind. Eine Reihe von Übungen tragen einzelne Merkmale der Schulform, aber auch einige Merkmale der Lebensform, z. B. die Rippe. Sie ist auf dem Turnplatz entstanden und kann nur von Turnern verwendet werden, faßt aber unter einem Impuls (Befehl) eine ganze Reihe von Bewegungen für einen Zweck zusammen, nämlich für den, aus dem Hang in den Stütz, also auf eine bestimmte Höhe hinauf zu gelangen. Solche Übungen sind den Lebensformen zuzuzählen. Schließlich lassen sich ja auch Fälle denken, wo sie im Leben verwendbar sind. Wer z. B. die Zugstemme kann, wird sich damit leichter und schneller auf eine Höhe hinaufsetzen als durch die reine Lebensform des Klimmens. Der Unterschied zwischen Schul- und Lebensformen der Bewegung ist scheinbar oft nur gering. Manchmal ist die Übung die gleiche, und nur die Betriebsweise bildet den Unterschied. Der Leiter des Turnens muß daher stets überlegen, wieviel die dargebotene Übung nur den formalen Zweck der Schulung und wieviel sie den realen Zweck für das Leben erfüllt.

Vorzüge der Lebensform gegenüber der Schulform:

a) Die Lebensform hat reale Wirkung (fürs Leben) und formale (für die Körperentwicklung), die Schulform hat nur die letztere.

b) Zusage ihres Lebensinhaltes kennt jeder die Lebensform, z. B. den Wurf, und versteht ihren Zweck; Form und Zweck der Schulform kennt nur der Fachmann.

c) Die Lebensform kann leicht beurteilt werden, weil man sieht, ob der Bewegungszweck erreicht wird oder nicht, z. B. ob der Wurf trifft; nicht so die Schulform.

d) Andererseits kann die Leistung in den Lebensformen meist durch Maß und somit von jedem festgestellt werden, darum eignet sie sich ganz besonders für den Wettkampf. Die Leistung in der Schulform kann nur der Fachmann beurteilen.

Aus all diesen Gründen liegt die Lebensform der Jugend und dem Volke (daher der Name volkstümliche Übungen für eine Reihe von Lebensformen) näher und ist ihnen interessanter als die Schulform.

7. Grundsätze für Auswahl des Lehrstoffes. Wenngleich nach S. 168 bereits eine Ausscheidung aus der Masse der Bewegungen erfolgt ist, so bleibt doch noch eine Überfülle, die nicht zu bewältigen ist, oder in der wenigstens Wichtiges und Nebensächliches zu gruppieren ist. Das kann nach verschiedenen Grundsätzen erfolgen:

a) Der Grundsatz der Übungsmöglichkeit: Alles wird geübt, was zu üben möglich ist. Dabei wird vorausgesetzt, daß die Übung „turnschickig“ sei. Es ist Sache des Geschmacks und der Mode, was als turnschickig zu betrachten ist.

b) Der Grundsatz des Übungsbedürfnisses: Es wird nur das geübt, wofür ein bestimmtes Bedürfnis vorhanden ist. Dieses Übungsbedürfnis ergibt sich aus dem Alter (vergl. Schmidt, Unser Körper, S. 623) und der Veranlagung des Turners. Schwache Muskeln müssen gekräftigt werden, dem Ungeschickten sind Gewandtheitsübungen dienlich, der Furchtsame ist durch muthbildende Übungen zu schulen. Der Leiter muß sich also bei jeder Übung eines Zweckes bewußt sein, den er verfolgt. Dieser Grundsatz verlangt, daß man die Wirkung der Übung gründlich kennt und zwar die Wirkung auf den Körper (Physiologie), auf die Bildung von Mut, Schlagfertigkeit, Ausdauer (Psychologie) und daß man genau weiß, wie sich die Übungen gegenseitig vorbereiten und ergänzen (Methodik).

Das Übungsbedürfnis bestimmt in erster Linie den Lehrstoff für das Turnen der verschiedenen Schularten und der

verschiedenen Altersklassen. Freilich müssen dazu die vorhandenen Mittel an Raum (Platz, Halle, Geräteausstattung) und Zeit in Rechnung gezogen werden. Wir können hier nur auf die neueren Anschauungen über das Mädchenturnen eingehen. Im übrigen s. Lehrpläne S. 220 ff.

Das Mädchenturnen meinte man früher durch eine scharfe „Grenze“ vom Knabenturnen scheiden und das „Weibliche“ betonen zu müssen. Dadurch verlor das Turnen der Mädchen viel von seinem Nutzen und beschränkte sich vielfach auf Ordnungsübungen und Reigen. Das führte zu dem preussischen Erlaß vom 20. 3. 1905: „Ein Übermaß von Ordnungs- und Reigenübungen ist ebenso zu vermeiden wie die übertriebene Inanspruchnahme der Aufmerksamkeit und des Gedächtnisses bei Gestaltung der Freiübungen“. Es ist heute nachgewiesen, daß der Bau der Bewegungsorgane und das Übungsbedürfnis bei beiden Geschlechtern gleich ist. Vergl. Eckardt, Die volkstümlichen Übungen im Mädchenturnen, Körper und Geist, 19. Jahrgang, 3. Heft; — Dr. Alice Profé, Die Erziehung unserer Frauen, daselbst 21. Jahrgang, 11. Heft. Somit muß im allgemeinen der Lehrstoff bei den Knaben wie bei den Mädchen gleich sein*), ja es müssen Laufen, Springen, Werfen usw. bei den Mädchen um so eifriger geübt werden, als sie sich darin durch Vererbung und Erziehung ungeschickt erweisen. Auch das Weib sollte im Fall der Not nicht hilflos sein. Der genannte minist. Erlaß sagt: „Auf Bewegungs-, namentlich Lausspiele im Freien ist besonderer Wert zu legen.“ Damit brauchen die früheren „weiblichen Übungen“ nicht völlig wegzufallen. Die Gang- und Hüpfarten sind bei gutem lebhaftem Betrieb nicht ohne körperl bildenden Wert, dadurch wird, wenigstens für die Mädchen der Volksschule, der Wunsch einer sicheren Beherrschung der üblichen Tänze gewiß berechtigt. Erstens bleibt für sie Zeit durch Wegfall all der Knabenübungen, die auf die Wehrfähigkeit und den Dienst im Heere berechnet sind. Zweitens ist nach Eintritt der Pubertät noch hinreichend Gelegenheit, die weibliche Grazie zu pflegen. Im übrigen unterscheiden sich Knaben- und Mädchenturnen mehr durch die Betriebsweise als den Lehrstoff.

*) Bei Eintritt der Pubertät ist ein zeitweiliger Dispens der Mädchen vom Turnen zu empfehlen.

8. Die Systeme der Gymnastik unterscheiden sich durch besondere Betonung eines Zweckes, durch die Grundsätze und die darnach erfolgte Stoffauswahl. Auf die Lebensform gründen sich:

a) Der englische Schulsport, es überwiegt die Lebensform des Laufes.

b) Das japanische Jiu-Jitsu, es überwiegt die Lebensform des Ringens.

c) Das Fahnische Turnen, ein allseitiges System der Lebensformen.

Auf die Schulform gründen sich:

a) Die schwedische Gymnastik. Der Lehrstoff wird von dem Grundsatz des Übungsbedürfnisses bestimmt.

b) Das Spießische Turnen. Der Lehrstoff wird von dem Grundsatz der Übungsmöglichkeit bestimmt.

Unser Turnunterricht geht von den natürlichen Bewegungen aus, gründet sich auf das Übungsbedürfnis und wählt dafür die Lebensformen der Bewegung, benutzt die Schulformen in möglichster Beschränkung als methodische Hilfsmittel, kehrt aber wieder zur Lebensform zurück und bringt sie zu möglichster Vollendung.

9. Die Einteilung des Lehrstoffes kann erfolgen:

a) Nach äußerlichen Gesichtspunkten, z. B. nach den Geräten. So ist die bekannte Teilung in 1. Ordnungs-, 2. Frei- und 3. Geräturnen entstanden. Letztere gliedern sich wieder in Reck-, Barren-, Bock- usw. -übungen. Wenngleich man in neuerer Zeit noch 4. Volkstümliche Übungen und 5. Spiele hinzugefügt hat, so bleibt diese Teilung doch oberflächlich und ungenau.

b) Nach dem formalen Zweck, wie sie F. A. Schmidt gegeben hat in Schlagfertigungs-, Geschicklichkeits-, Kraft-, Schnelligkeits- und Dauerübungen (siehe „Unser Körper“, Anhang). Nun können aber viele Übungen bald als Kraft-, bald als Dauer- oder auch als Schnelligkeitsübungen betrieben werden. Somit haben wir mehr eine Gliederung der Betriebsweisen als eine solche des Lehrstoffes.

c) Nach dem realen Zweck. Wir sahen auf S. 167, daß realer und formaler Erfolg einer Übung zusammenhängen. Wenn ich den Wurf erlerne, übe ich die Muskeln, die den Wurf hervorbringen, und umgekehrt: Soll ich nun gewisse Muskeln üben, so kann das durch den Betrieb des Wurfes geschehen. Darum kann

man den Lehrstoff, der nach den Übungsbedürfnissen des Körpers bestimmt ist, aus praktischen Gründen in einer Reihe von ausgewählten Übungen äußerlich ausdrücken. Es werden also in das System die natürlichen Bewegungen an Stelle ihres Zweckes eingesetzt. So ergeben sich die Turnarten Laufen, Werfen, Springen, Hängen, Stützen usw. Wir müssen annehmen, daß die Turnarten, sofern sie natürliche Bewegungen darstellen, für den Menschen alle wichtig sind und also alle betrieben werden müssen. Unter sich in Rücksicht auf die Lebenszwecke des Menschen miteinander verglichen, ist ihre Wichtigkeit verschieden. Es ist kein Zufall, daß die wichtigeren von ihnen im allgemeinen schon beim Gebrauch im praktischen Leben zahlreichere Formen aufweisen. Die Turnarten müssen also nach der Zahl ihrer gebräuchlichen und ungekünstelten Formen in den Lehrplan aufgenommen werden. Abgeschlossen, wie jede für sich ist, dürfte es gleichgültig sein, wie sie nebeneinander stehen. Wir wählen im Buche daher die für rasche Auffindung geeignete alphabetische Ordnung. Immerhin lassen sie sich recht wohl in folgendes natürliche System bringen:

Alle Lebenstätigkeiten bezwecken: einerseits förderliche Dinge der Außenwelt in meine Gewalt zu bringen, andererseits feindliche Dinge von mir abzuhalten. So ergeben sich zwei Abteilungen: A u. B und eine dritte dadurch, daß ich nicht die Dinge außer mir bewege, sondern meinen Körper selbst zu ihnen hin oder von ihnen weg; C. Ortsveränderung oder Fortbewegung. Es gehören zu

A: Heben und Tragen — Ziehen. (Fangen, Ergreifen und Halten werden unterrichtlich mit Werfen, Laufen u. a. verbunden.)

B: Stoßen und Schlagen — Ringen — Werfen. (Schieben wird unterrichtlich mit Ziehen verbunden.)

C: Setzen und Legen, Niederwerfen und Aufspringen — Gehen — Laufen — Schwebegehen — Steigen — Springen — Klettern — Klimmen — Hängen — Stützen. (Ausweichen und Wenden wird unterrichtlich mit Werfen und Laufen verbunden.)

Im natürl. System haben die Schulformen, die nur als methodische Hilfsmittel verwendet werden, keine gesonderte Stellung mit Ausnahme der folgenden zwei Gruppen:

1. Die Ordnungsübungen, d. s. die Vorkehrungen, wie Aufstellungen, Reihungen usw., die dadurch nötig werden, daß es der Turnunterricht nicht mit einem Turner, sondern mit einer Anzahl zu tun hat.

2. Die Frei- und Haltungsübungen. Die formale Aufgabe des Turnens geht nach zwei Richtungen: Der Körper soll gesund erhalten werden (die hygienische Aufgabe) und leistungsfähig nach den verschiedensten Beziehungen (die pädagog. Aufgabe) gemacht bzw. erhalten werden. Bei den vielfachen Gesundheitschädigungen unseres heutigen Kulturlebens und unserer Arbeitsverhältnisse ist die hygienische Aufgabe besonders wichtig, aber auch besonders schwer. Sie bedarf neben dem allgemeinen Turnstoff besondere, auf gewisse Wirkungen zugeschnittene Übungen, also Schulformen, deren Erfolg sich in Entwicklung und Haltung des Menschen äußern soll, und die deshalb Haltungsübungen genannt werden.

II. Die psychologischen Grundlagen des Turnunterrichts.

Turnfreudigkeit und Turneifer.

Wie bei allem Unterricht ist auch im Turnen das Interesse der Schüler an der Sache die Grundlage für den Erfolg und Fortschritt. Daher gilt es, das Interesse, das sich in unserem Falle als Turnfreudigkeit und Turneifer darstellt, hervorzurufen und zu stärken. Gelingt das, so wird erreicht, was der preuß. Min.-Erlaß vom 27. 1. 09 fordert: „Daß sich die Jugend auch außerhalb der dafür angesetzten Pflichtstunden und nach der Schulentlassung gern in gesunden Leibesübungen betätigt.“ Zur Erweckung und Erhaltung der Turnlust dienen folgende Mittel:

1. Die richtige Aufgabe.

a) Sie darf nicht zu allgemein sein, wie etwa: „Heute wollen wir Weitsprung üben!“ Der Weitsprung setzt sich aus einer ganzen Reihe von Teilaufgaben zusammen: richtigem Anlauf, gutem Absprung, Sprunghöhe, Haltung im Sprung, sicherem Niedersprung. Der Schüler muß wissen, worauf es gerade in diesem Augenblick ankommt, daher sind diese Teilaufgaben zu erledigen, ehe wir zur Gesamtaufgabe übergehen.

b) Die Aufgabe muß der Leistungsfähigkeit jedes Schülers entsprechen. Wollten wir z. B. einen Weitsprung von 2,50 m verlangen, so würde das für die einen zu schwer, für die andern zu leicht sein. Ich muß den Turner, der nur 2,00 m springt, auf 2,50 m bringen, dann erst auf 3,00 m

usw. Es ist allerdings nicht möglich und nicht nötig, jedem Turner seine besondere Zahl vorzuschreiben. Wenn wir nach den Leistungen etwa 4 Abteilungen bilden und diesen für den Weit- sprung als Aufgabe stellen: 2,00 m, 2,50 m, 3,00 m und 3,50 m, so genügt das. Sieht der Turner, daß er sich zwar anstrengen muß, daß ihm aber an der Erreichung des Zieles nicht viel fehlt, so geht er mit Eifer daran, die gestellte Aufgabe zu erfüllen.

2. Die Leistung des Turners muß genügend beachtet werden:

a) Der Erfolg der Übung ist anzufagen, sofern er nicht wie z. B. beim Zielwurf, von selbst ins Auge fällt, und zwar durch Feststellung des erreichten Maßes oder durch Beurteilung der Ausführung.

b) Die Erreichung der Aufgabe muß einen bestimmten Erfolg mit sich bringen. Im Schüler darf keinesfalls die Meinung entstehen, daß es gleichgültig sei, ob er sich bemüht oder nicht. Neben Lob und Tadel ist der natürliche Erfolg der, daß der Turner an ein höheres Ziel herangehen darf, und daß er nicht immer wieder die Übung turnen muß, die er schon gut geleistet hat. Weiteres siehe Steigerung der Leistung S. 188.

c) Die Höchstleistung des Schülers muß schriftlich festgehalten werden. Weiteres siehe Leistungsstatistik S. 179.

3. Die Dauer der Übung muß richtig bemessen werden. Dabei sind folgende Gesichtspunkte maßgebend:

a) Kurze Dauer, bes. wo eine Steigerung der Leistung zufolge der Ermüdung nicht mehr zu erwarten ist, z. B. bei sogen. Kraftübungen. b) Dafür sind Übungen der gleichen Art in einer ganzen Reihe von Stunden hintereinander zu betreiben. Längere Zwischenräume heben die erlangte Einwirkung auf die Muskulatur wieder auf. c) Dadurch ist ein Wechsel mehrerer Übungsarten möglich, der erfrischend und belebend wirkt und einen Ausgleich in der Anspannung der verschiedenen Muskelgruppen hervorbringt.

4. Für reichliche Übungsgelegenheit muß gesorgt werden, indem:

a) Genügend Geräte (bzw. Übungsraum) beschafft werden. Wie viel? ist bei den einzelnen Übungsgruppen angegeben.

b) Wo das nicht vorhanden ist, läßt man nur eine Abteilung.

die betr. Übung treiben, die übrigen beschäftigt man mit anderem. Oftmals kann man diejenigen ausscheiden, die die Übung schon in gewissem Maße herausbringen, um das Gerät den schlechten Turnern einzuräumen. c) Der Leiter muß durch Vorturner oder Abteilungsführer unterstützt werden. d) Die äußeren Vorbereitungen für den Betrieb einer Übung dürfen nur die kürzeste Zeit beanspruchen. Deshalb müssen an gleicher Stelle immer die gleichen Geräte verwendet werden. Auch die Bildung und Aufstellung der Abteilungen darf keinen Zeitverlust herbeiführen. e) Man verwende auf die Außerlichkeiten des Betriebs, die man mitunter als „Drill“ bezeichnet, nur so viel Zeit, als zur Aufrechterhaltung der nötigen Ordnung durchaus erforderlich ist.

5. Die Variation muß verwendet werden

a) Hinsichtlich des Stoffes, z. B. der Hochsprung wird variiert als Stand- und Anlaufsprung, mit und ohne Sprungbzw. Schwungbrett, über Schnur, Stab, Hürde oder festes Hindernis usw. Mit diesen Variationen muß man planmäßig und hausälterisch umgehen, damit auch für die Oberstufen noch etwas Neues übrig bleibt. b) Hinsichtlich der Unterrichtsform, siehe S. 190.

6. Der Turnunterricht muß dem Gefühls- und Gemütsleben der Turner Rechnung tragen

a) Durch Anregung der Spiellust in häufiger Verwendung von Spielformen und des wirklichen Spiels, siehe S. 180. b) Durch Anregung eines gesunden Ehrgeizes besonders im Wettkampf, siehe S. 182. c) Durch Verwendung von Rhythmus und Musik.

7. Die geistige Mitarbeit des turnenden Schülers muß angeregt werden

a) Durch Anknüpfung an den Vorstellungskreis „Aus dem Leben“, z. B. der verfolgte Kamerad ist das Jagdtier oder der Dieb, der Eisenstab ist Lanze oder Gewehr, die Kletterstange ist der Baum des Waldes, bald ist der jüngere Turner Soldat, bald Feuerwehrmann. Die Namen vieler Übungen weisen auf diese Anknüpfung hin.

b) Durch gelegentliche Anknüpfung an den Unterricht, z. B. Gunthers Kampf mit Brunhilde, Siegfrieds Wettlauf mit Hagen, Davids Schleudermwurf, der Marathonläufer usw.

c) Der Turner soll am Turnen auch möglichst geistigen Anteil nehmen, darum muß er wissen, worauf es bei der Übung ankommt, möglichst auch, welchem Zweck sie dient. Der Leiter sei also in Erklärungen nicht zu karg, aber knapp. Älteren Turnern muß man auch die verschiedenen Ausführungsmöglichkeiten einer Übung, z. B. den deutschen, schottischen, amerikanischen Hochsprung oder die verschiedenen Gangarten und deren Vorteile und Nachteile, klarlegen.

d) Endlich muß der Turner Interesse für körperliche Dinge überhaupt, besonders aber für seine körperlichen Verhältnisse gewinnen. Er soll einen Personalbogen führen, in den er alljährlich durch seine ganze Turnzeit hindurch Körpergröße, Gewicht, Brustmaß bei Ein- und Ausatmung und die Leistungen in den Hauptübungen einträgt.

Wichtig ist es, die Turner auch sonst an die Beachtung ihrer körperlichen Zustände zu gewöhnen. Man lehre sie den Puls zählen und ermahne sie, das selbständig sofort nach anstrengenden Übungen, z. B. nach Wettlauf, zu tun und 10 Minuten später, wo der Puls wieder normal sein soll, nochmals. Man lehre sie auf die Atmung achten usw. Bei all dem darf der Turnunterricht kein „Rede-Unterricht“ werden. Turnen bleibt die Hauptsache.

Gingegen ist vor wirklicher geistiger Anstrengung, die den Aufgaben des Turnens geradezu widerspricht, zu warnen, nämlich vor:

a) Starker Belastung des Gedächtnisses, z. B. durch Aneinanderreihung mehrerer Übungen, Übungsgruppen, Zusammenfassungen, Reigen usw.

b) Starker Belastung der Aufmerksamkeit, wenn sie sich statt auf Richtigkeit und Schönheit der Bewegung auf rein geistige Zutaten richtet, z. B. Ausführung verwickelter Bewegungen in zeitlich oder räumlich geteilter Ordnung, unnötige Verwendung des Taktes usw.

8. Der Fortschritt des einzelnen im Turnen wird, wenigstens bei Schülern öffentlicher Schulen, in einer **Turnzensur** festgestellt. Sie soll weniger die erlangte Fertigkeit „in den Turnkünsten“ ausdrücken, sondern muß sich mehr auf die Beherrschung der „natürlichen Bewegungen“ gründen. Vergl. Leistungsstatistik S. 179.

9. **Der Jahresabschluß** wird in einer festlichen Veranstaltung begangen. Der Turner hat den berechtigten Wunsch, sein Können zu zeigen. Dazu dienen:

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

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

Dafür gelten folgende Regeln:

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

Gedächtnisanstrengung (z. B. Reigenlernen) muß unterbleiben.

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

Das Herumturnen nicht beschäftigter Schüler ist streng zu verbieten.

Beispiel. 10 Minuten: Einfacher Umzugsaufmarsch mit Gesang oder Musikbegleitung, dann eine gesundheitliche Freiübung mit Erklärungen seitens des Lehrers über Wichtigkeit, Wirkung und Ausführung.

10 Minuten: Klassenübung am Reck.

10 Minuten: Ziehen, Schieben oder einfache Ringerübung.

10 Minuten: Wurfbewegungen als Freiübungen rhythmisch mit Musikbegleitung ausgeführt.

10 Minuten: Bodspringen in Abteilungen.

10 Minuten: Ein oder einige kleinere Spiele.

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

c) Schul- und Turnfeste siehe Seite 218.

Die Leistungsstatistik.

Die Leistung des Schülers muß schriftlich festgehalten werden. Nur dadurch kann man den Erfolg einer bestimmten Übungszeit, etwa eines Turnjahres, sowie seinen Gesamtfortschritt und den seiner Klasse erkennen. Es sind also die Leistungen sorgfältig zu notieren, selbstverständlich nicht bei jedem Wurf und jedem Sprung, sondern nur in bestimmten Hauptturnarten einmal im Jahre und

zwar möglichst zu gleicher Jahreszeit. Auch wird der Lehrer nur auf Grund dieser Unterlagen die Turnzensur richtig berechnen können, die er keinesfalls nach Erinnerung und Gutdünken oder nach einem einzigen Probeturnen erteilen darf. Ist den Schülern die Skala für die Zensurberechnung bekannt, so daß sie die zu erwartende Note von vorn herein berechnen bzw. erarbeiten können, so wird das ihren Eifer nur steigern.

Es ist vorzuschlagen: Im Sommerhalbjahr Feststellung der Leistung in Schnellauf, Hochsprung, Weitsprung und Wurf; in der ersten Hälfte des Winters (bis Weihnachten) in Kraft- bzw. Dauerübungen: Klettern, Hangeln, Hang- und Stützkippen; in der zweiten Hälfte in den „Gerätübungen“.

Dabei werden die Leistungen nicht in reinen Maßen, sondern in Punkte umgerechnet aufgeschrieben. Die Wertungsliste, d. h. die Umrechnung der Maße in Punkte muß in der Halle aushängen. Sie ist so anzulegen, daß sie durch die ganze Schulzeit hindurchläuft bzw. für die gesamte körperliche Entwicklung gültig sein kann, daß darnach also schon der kleine Turner einige Punkte erreichen kann, und daß die durchschnittlichen menschlichen Bestleistungen etwa 20 Punkte ergeben, also etwa:

100 m Lauf mit Umkehr: 24—14,5 Sek.; Hochsprung: 65—160 cm; Weitsprung: 2,20—6,00 m; Kugel (2½ kg) Wurf und Klettern: 1—20 m; Hang- und Stützkippen: 1—20 mal; Tauhängeln: 0,5—10 m.

Die Leistungsstatistik muß für den Unterricht weiter verwertet werden und zwar:

1. Die Leistung des einzelnen Turners. 2. Die Durchschnittsleistung der Abteilung. 3. Die Bestleistungen. Besonders erwünscht ist es, daß einige Ergebnisse dieser Tabellen im Jahresbericht der Schule hervorgehoben werden.

Das Spiel

ist als angewandtes Turnen zu betrachten. Oft geht es dem schulmäßigen Betrieb der betr. Turnart als Vorbereitung voraus, oft folgt es nach.

Wir unterscheiden a) die Spielform, wenn z. B. der Vorkampflauf als Diebslauf betrieben wird, b) die kleinen Spiele, die wenig Vorkehrungen und Regeln nötig haben, z. B. Dritten abschlagen, Katze und Maus usw., und c) die Parteespiele,

z. B. Barrlauf, Schlagball, Faustball usw. Für die beiden ersten sollen in jeder Turnstunde wenigstens einige Minuten freigehalten werden, außerdem wird sich manche Gelegenheit für ihren Betrieb finden. Wird z. B. die Aufgabe, die sich der Lehrer für eine Übungszeit stellt, in kürzerer Zeit erfüllt, so wird der freibleibende Teil der Stunde zum Spiel verwendet. Manche Schüler werden ihre Aufgabe rasch, andere langsam lösen. Erstere sind dann gleichfalls mit Spiel zu beschäftigen, wenn sie nicht bereits die nächste Aufgabe erhalten. Die großen Spiele können im Turnunterricht, sofern der Raum vorhanden ist, nur bis zur Kenntnis der Regeln eingeübt werden. Ihr Betrieb gehört auf den Spielnachmittag und auf den ausreichend großen Spielplatz. Der Leiter muß sich je nach den Platzverhältnissen eine Verteilung der Spiele auf die Turnjahre zurechtlegen. In Bayern ist die Verteilung der Ballspiele durch Min.-Erlaß bestimmt.

Die Beschreibung der Spiele kann in diesem Buche nur kurz gegeben werden, oft nur der Anfang, sofern sich die Fortsetzung von selbst ergibt. Der Leiter wird ja in den meisten Fällen das Spiel aus eigener Anschauung kennen. Andernfalls möge er in einem der vielen Spielbücher nachschlagen, etwa in Kohlrausch und Marten, Hannover, Meyer oder in den beiden Spielbüchern von Schröder, Leipzig, Klinkhardt.

Die aufgeführten kleinen Spiele werden vielfach auch in anderer Form und unter anderem Namen gespielt. Wünschenswert ist es, daß die großen Spiele in ganz Deutschland in gleicher Weise gespielt werden, deshalb benutzt man in erster Linie die maßgebenden Regelhefte des Zentralausschusses.

Der Spielbetrieb, besonders die Erlernung eines Spieles gestaltet sich in der Turnstunde im allgemeinen so:

Die Spielabteilungen, bestehend aus je 8 bis höchstens 12 Mann, werden so gebildet, daß der Leiter die Spielführer ernennt. Diese wählen in der Reihenfolge A, B, C, D, dann aber D, C, B, A und von vorn. Ergibt sich beim Spiel, daß die Kräfte zu ungleich sind, so werden einige Verschiebungen vorgenommen, dann aber bleiben die Abteilungen für längere Zeit fest. Parteispiele sollen nie ohne Spielabzeichen ausgeführt werden. Das einfachste besteht darin, daß eine Partei die Kopfbedeckung aufsetzt.

Die Spiele werden zunächst in einer Abteilung ausgeführt. Dabei erklärt der Leiter Betrieb und Regeln. Nun überträgt

er die Leitung bald dem einen, bald dem andern Spielführer, so daß diese befähigt werden, ihre Abteilung dann selbst zu führen. Werden weiterhin Erklärungen, Korrekturen, Verbote nötig, so unterbrechen wir das Spiel durch einen Pfiff. Daraufhin steht alles still. Auch bei Streitereien oder störendem Geschrei wird das Spiel unterbrochen und, wenn eine Warnung nicht genügt, für die betreffende Stunde ganz aufgegeben. Je strenger man diese Vorkehrungen von Anfang an handhabt, desto eher gewöhnen sich die Schüler an ruhiges, geordnetes Spiel. Ist müßiges Spielen erst einmal eingerissen, dann ist Abgewöhnung schwer.

Das Parteispiel hat den Vorzug, daß die Schüler selbst den Gang des Spiels unausgesetzt verfolgen und die Einhaltung der Regeln gegenseitig kontrollieren. Das gilt nicht nur von den eigentlichen großen Parteispielen (Fußball, Schlagball), sondern auch von den kleineren, die man leicht zu Parteispielen ausgestalten kann, z. B. Mordball: Die Müzenpartei hat den Wurf, die Müzenlosen werden abgeworfen. Wer getroffen ist, ist außer Spiel. Nach 5 Minuten beginnt das Spiel von neuem mit vertauschten Rollen. Die Partei, die endlich die meisten Treffer gemacht hat, ist Sieger.

Der Wettkampf

bietet jedenfalls die stärkste Anregung zu turnerischer Betätigung und zum Fortschritt. In manchen Einrichtungen des Turnunterrichts liegt schon das Wettkampfmoment, z. B. in der Bildung von Riegen und Abteilungen nach der Leistung, in der schriftlichen Aufzeichnung der Leistung und dem Vergleich der Leistung mit der anderer Turner oder Abteilungen. Die wirklichen Wettkämpfe können verwendet werden als:

1. **Wettkampf des einzelnen** gegen einzelne, und zwar kann es sich handeln: a) um eine einzige Übung, z. B. Weitsprung, 100 m Lauf usw. (Meisterschaft), b) oder um mehrere, die man nach der Zahl der geforderten Übungen bezeichnet. Am leichtesten durchführbar ist der Dreikampf, bestehend aus Sprung, Wurf und Lauf. Als Muster für körperliche Erziehung wird der griechische Fünfkampf (Pentathlon) betrachtet, der aus Lauf, Weitsprung, Diskuswurf, Speerwurf und Ringen bestand. Mit Hinzunahme von Gerätübungen hat

die Deutsche Turnerschaft den Zwölfkampf ausgebildet, der aus Hang, Stütz und Stützsprung einerseits, und drei sogen. volkstümlichen Übungen anderseits besteht. Bei solchen Mehrkämpfen werden die Leistungen in Punkte umgerechnet und zu einer Gesamtleistung addiert, oder es werden nach der Art des Pentathlon nach jeder Übung die Schlechtesten ausgeschieden, bis zum letzten Kampf nur zwei Mann übrig bleiben.

2. **Gruppen- oder Mannschaftskämpfe**, die zugleich das Gefühl der Zusammengehörigkeit und Verantwortung erwecken. Auch sie können sich als Kampf in einer oder in mehreren Übungen darstellen. Die Durchführung gestaltet sich entweder so, daß 1. die Leistungen der einzelnen aus der Mannschaft zu einer Gesamt- oder Durchschnittsleistung verrechnet werden. Am schönsten stellt sich diese Art im Eilbotenlauf dar. Auch das Werfen, wobei der nächste dort wirft, wo die Kugel, der Ball usw. des Ersten niedergefallen ist, gehört hierher. Oder 2. die ganze Mannschaft führt die Übung zugleich aus, z. B. den Hochsprung über eine entsprechend lange Schnur.

III. Die methodischen Grundlagen des Turnunterrichts.

Der Unterrichtsgang.

Es genügt nicht, vorzuturnen, nachturnen zu lassen, zu forrigieren und wiederholen zu lassen, bis die beabsichtigte Übung erlernt ist, vielmehr muß unser Turnen wohlüberlegt methodisch aufgebaut sein. Nur dann wird die Übung rasch und sicher erlernt, besonders auch von den Schwachen und Unbeholfenen, denen in erster Linie unsere Sorge gelten muß, und erst dann hat unser Turnen Anspruch auf die Bezeichnung „Unterricht“. Dieser methodische Aufbau muß ein Stufenbau sein, denn die Erlernung einer Übung und der Fortschritt erfolgen stufenweise, und er ist rein formal, denn der Inhalt dieser Stufen der Turnfertigkeit ist bei jeder Turnart ein anderer. Sie dürfen nicht mit den Herbart-Zillerschen Formalstufen der Erkenntnis verwechselt werden, denn diese bauen sich auf psychologische, jene aber auf physiologische Gesetze auf. Bei der großen Verschiedenheit der Turnarten untereinander ist es auch erklärlich, daß die

eine oder andere Stufe bald mehr hervor-, bald mehr zurücktritt, deshalb sind diese Stufen in freiester Weise zu behandeln.

Die praktische Durchführung der folgenden Darlegungen schlage man in den auf S. 194 angefügten 21 Übungsbeispielen nach.

I. Die Stufe der Vorübung (Übungsbeispiele Nr. 1 bis 4) umfaßt die allgemeine und die besondere Vorübung. Die allgemeine Vorübung ist von Wichtigkeit, wo die Übung „markiert“ werden kann, z. B. beim Wurf, wo ich die Wurfbewegung ausführen kann, ohne das Geschloß wirklich abzuwerfen. Sie soll die richtige Form der Bewegung bis zur mechanischen Fertigkeit üben, so daß später alle Aufmerksamkeit und alle Anstrengung auf das Maß der Bewegung verlegt werden kann. In manchen Fällen bietet das Spiel eine gute Vorübung, so wird man z. B. die Lauffertigkeit durch allerlei Lauffspiele entwickeln, ehe man den reinen Schnellauf darannimmt. Im allgemeinen aber wird die Vorübung als Freiübung betrieben. Innerhalb derselben ist meist folgender Gang einzuhalten: 1. Haltausführung. 2. Ausführung in einem Zuge. 3. Durchsicht und Beurteilung der Übung beim einzelnen Turner, die in Kürze durch „Gut“, „Mittel“ (mäßig), „Schlecht“ ausgedrückt wird. 4. Verbesserung seitens derjenigen, die die Übung noch mangelhaft ausführen. Mit ihnen wird man manchmal wieder bei der Haltausführung beginnen müssen. Die Vorübung darf nicht lange ausgedehnt werden, denn sie langtweilt bald den Schüler, da er mehr Sinn und Verständnis für das Maß als für die Form der Bewegung hat.

Die eigentlichen Frei- und Haltungsübungen, die eine wirkliche, meßbare Leistung fast niemals ergeben, gehören dieser Stufe an. Ihr Betrieb hält den vorbezeichneten Gang inne.

In vielen Fällen empfiehlt es sich, einseitige Übungen erst ganz auf einer Körperseite einzuüben, ehe man die andere darannimmt, also nicht l. und r. in stetem Wechsel. Man nimmt zuerst die für die meisten „leichtere“ Seite, z. B. Wurfbewegungen r. Wir nennen in diesem Buche immer nur eine Körperseite (l.) und bei einer Auseinanderfolge immer nur den Ersten. Daß auch die andere Seite zu üben ist, und daß nach dem Ersten der Zweite daran kommt, ist selbstverständlich.

Die besondere Vorübung für einzelne Turner weicht in Zweck und Durchführung wesentlich von jener allgemeinen Vorübung ab. Wollen wir eine gewisse Übung, z. B. den

Grätschsprung am Bock, Felsaufzug am Reck usw. in Angriff nehmen, so ist Voraussetzung, daß die Turner die Bewegung wenigstens in der rohesten Form und am niederen Gerät, sofort oder bald herausbringen. Meist sind aber in der Abteilung einige, die das nicht leisten. Wer sie sind, wird durch eine Probe vor Eintritt in die Übung festgestellt, die deshalb als Vorprobe zu bezeichnen ist. Für diese Turner tritt die besondere Vorübung ein. Während derselben werden die übrigen mit anderem beschäftigt. Auch halte man sich und die anderen damit nicht zu lange auf. Einzelne bringen z. B. die Übungen, bei denen der Kopf nach unten kommt, oder das Durchhocken zunächst überhaupt nicht und dann erst nach langer Übung heraus.

II. Die Stufe der äußeren Vorbereitung für den Übungsbetrieb (Übungsbeispiel Nr. 5) ist nur mittelbar eine Unterrichtsstufe, nämlich nur insofern, als durch ihre richtige Behandlung der Fortschritt in der Turnfertigkeit sich um so schneller entwickeln kann. Sie soll a) eine rasche Folge der Übung und damit Zeitausnutzung und Zeitersparnis gewährleisten, b) Unfälle verhüten. Zu dieser äußeren Vorbereitung gehört:

1. Die Aufstellung der Turner. Sie richtet sich nach folgenden Grundsätzen. Die Übenden dürfen durch die Zuschauenden nicht behindert werden, z. B. durch Herandrängen in die Laufbahn. Die Zuschauenden dürfen nicht Gefahr laufen, durch die Turnenden verletzt zu werden, z. B. bei Aufstellung zu nahe am Gerät. Alle Turner müssen möglichst alles überblicken können. Der Leiter muß vollen Überblick über das Ganze haben. Die Aufeinanderfolge am Gerät bzw. bei der Übung muß rasch und ohne gegenseitige Behinderung erfolgen können. Wer geturnt hat, tritt auf die andere Seite des Geräts. Ist die Abteilung „durch“, so beginnt die Übung von dieser Seite, oder alle laufen auf Befehl zur ersten Aufstellung zurück. Besonders bei Sprungübungen ist das wichtig, weil gleichzeitig Anlaufende und Zurückkehrende leicht einander stören bzw. verletzen. Weiteres siehe Ordnungsübungen.

2. Das Herbei- und Wegschaffen und Stellen der Geräte. Die Turner müssen vor Eintritt in die Übung lernen, die Geräte richtig zu handhaben, sie müssen über die besonderen Gefahren des Geräts unterrichtet werden, z. B. des ungeicherten Schlitzrecks usw.

3. Die Dienst- und Hilfeleistung. Gewisse Übungen erfordern stets gewisse Dienstleistungen. Die Turner müssen gewöhnt werden, möglichst ohne Aufforderung diese Dienstleistungen sowie das Hilfegeben zu übernehmen.

Die Vorbereitung soll weniger in Worten und Anweisungen bestehen als in Gewöhnung durch Übung. Die Zeit, die man im Anfang darauf verwenden muß, wird später reichlich erspart. Alle diese Belehrungen und Übungen erfolgen nicht hintereinander, sondern dann, wenn sie zum ersten Male gebraucht werden. Die 2. Stufe schiebt sich also zeitlich zwischen die übrigen Turnstufen hinein und ist nur hier der Übersichtlichkeit wegen zusammengefaßt.

Die wichtigsten Anweisungen sind bei den einzelnen Turnarten oder Übungsgruppen gegeben. Daß die Geräte rasch herbeigeschafft u. sicher gestellt werden sollen und ähnliches ist als selbstverständlich nicht immer wiederholt.

III. Die Stufe der Einübung. (Übungsbeispiele Nr. 6—15.)

In Rücksicht darauf, was denn nun eigentlich bei den Übungen erlernt werden muß, gliedern sich die Übungen in 3 Gruppen:

a) Es gilt, die Bewegung selbst zu erlernen, z. B. bei der Rippe. Hier richtet sich die Einübung auf die richtige und schöne Form der Bewegung. Richtig ist die Bewegung, die mit geringstem Kraftaufwand das höchste Ziel erreicht. Die richtige Bewegung ist auch die schöne, sofern dabei Bewegungszweck, Bewegungsform und Kraftaufwand in Harmonie stehen. Bei überflüssigem Kraftaufwand wird die Bewegung hastig, eckig oder steif, bei zu geringem schlapp. Nur durch andauernde Übung wird der rechte Einflang von Ausführung und Kraftaufwand erreicht. Wir müssen hierbei unterscheiden:

1. Übungen, die die große Mehrzahl der Abteilung nicht sofort herausbringt, weil sie zu schwer sind, d. h. die Muskulatur noch nicht geübt ist: Kraftübungen, z. B. Stützkippen.

2. Übungen, die die große Mehrzahl nicht sofort herausbringt, weil sie an sich nicht schwer, aber kompliziert sind. Hier reihen wir Bewegung an Bewegung, bis die beabsichtigte erreicht ist (Übungsaufbau), z. B. Liegehang rückl. am Barren.

3. Übungen, die nach der besonderen Vorübung nunmehr bei allen, wenn auch nur in mangelhafter Weise „gehen“, so daß wir nur Richtigkeit und Schönheit der Ausführung ins Auge zu fassen haben, z. B. bei Grätsche am Bock.

b) Es gilt, die Übung, die an sich fast jeder sofort bringt, z. B. den Streckhang, auf eine gewisse Dauer zu bringen. Diesen Übungen fügt man allerlei Griffe, Arm- und Beinhalten zu, um die Körperbeherrschung zu erhöhen, vor allem aber, um unter scheinbar neuen Aufgaben die alte und eigentliche Aufgabe, Erhöhung der Dauer, zu üben. Derartige Schulformen sind wenig anregend und dürfen nicht zu lang betrieben werden.

Wenn in diesem Buche Übungen „auf Dauer“ oder auch „auf mäßige Dauer“ verlangt werden, so ist damit nicht eine Ausführung bis zur Grenze der Möglichkeit für den einzelnen gemeint. Es genügt, wenn eine gewisse Leistungsfähigkeit der Muskulatur nachgewiesen wird; eine halbe Minute, bei leichten Übungen eine volle Minute, dürfte in den meisten Fällen genügen.

c) Es gilt, die Bewegung, die in kleinem Maße gleichfalls fast jeder sofort herausbringt, z. B. Weitsprung, Hochsprung, Schnellauf, auf ein gewisses, wenigstens mittleres Maß zu führen (Mindestleistung).

Die Einübung nimmt folgenden Verlauf:

1. Die Erlernung der richtigen und schönen Bewegung (Körperhaltung und Körperbeherrschung) nimmt in den Fällen nur kurze Zeit in Anspruch, wo sie durch die Vorübung (markierte Bewegung) vorbereitet ist.

Schwieriger gestaltet sich die Einübung da, wo eine Unterbrechung bzw. Zerlegung der Übung in ihre Bewegungsmomente, also eine Vorübung, nicht tunlich ist, z. B. beim Schnellauf, Anlauffprung u. a. Diese Übungen müssen oft wiederholt werden, und bei jeder Wiederholung wird eine bestimmte Aufgabe gestellt. Es ist z. B. zu beachten: bei den ersten Sprüngen der Anlauf, bei späteren die richtige Absprungstelle, dann Körperhaltung, Sprunghöhe usw.

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

Neben diesen Teilen der Übung, die wir mit A., B. usw. bezeichnen, z. B. beim Schnellauf: A. Ablauf, B. Lauf, C. Lauf durchs Ziel, unterscheiden wir mit a) b) usw., was besonders beachtet werden muß, z. B. beim Lauf: a) Körper vorlegen! b) Keine seitliche Bewegung der Beine! Jene beziehen sich auf die stückweise

Erlernung der Übung, diese auf die Vermeidung von Fehlern. Daß bei den meisten Übungen die Knie gestreckt, der Kopf gehoben sein sollen und ähnliches, ist selbstverständlich und unter den Aufgaben nur dort genannt, wo erfahrungsgemäß diese Fehler besonders stark auftreten.

2. Nach der Erlernung wird die Bewegung durch Wiederholung auf eine gewisse Ergiebigkeit in bezug auf Höhe, Dauer usw. gebracht.

3. Es folgt nun die Prüfung (auch Musterung, Durchmusterung genannt) auf die Mindestleistung, die sich in Richtigkeit, Schönheit und Ergiebigkeit der Bewegung erweisen muß.

4. Endlich folgt die nochmalige Beschäftigung mit denen, die die Übung noch nicht gut herausgebracht haben, die Verbesserung, die sich der Leiter besonders angelegen sein lassen und die er persönlich leiten soll, während er die „Guten“ öfters sich selbst überlassen kann.

IV. Die Stufe der Steigerung. (Übungsbeispiele Nr. 16 bis 21.) Der Unterricht, wenigstens der Schulturnunterricht hat eigentlich seine Aufgabe erfüllt, wenn er alle Schüler, oder doch alle mit nur ganz vereinzelt Ausnahmen, bis zur Mindestleistung gebracht hat. Dabei spränge nun für die körperlich gut Beanlagten, denen die Mindestleistung vielleicht schon beim ersten Versuch gelingt, wenig heraus. Gleichzeitig müßten sie untätig sein in der langen Zeit, die die Ungeschickten bis zur Erreichung der Mindestleistung oftmals brauchen. Diese Zeit wird für die Besseren zur Steigerung der Fertigkeit verwendet. Diese Stufe ist für den körperlich gut beanlagten Turner der interessanteste Teil des Unterrichtsganges. Hier kann er seine Kraft voll einsetzen und seinen Erfolg meßbar wahrnehmen. Auf dieser Stufe zählt nur die Erreichung des Maßes; Richtigkeit und Schönheit der Bewegung werden vorausgesetzt. Dabei darf man die schulmäßige Ausführung nicht zu sehr betonen. Deshalb unterscheidet man z. B. „Schulsprünge“, bei denen es auf Haltung, und „Leistungssprünge“, bei denen es auf Höhe ankommt. Die Steigerung der Leistung nimmt bei den einzelnen Turnarten verschiedene Formen an:

1. Erhöhung des Maßes, z. B. bei Hochsprung, Untersehung, Steinstoß.

2. Steigerung der Wiederholungen, z. B. bei Hangwippen. Diese Art ist zumeist bei den sogenannten Kraftübungen

anzuwenden. Man vergeße dabei nicht, daß bis zum 20. Lebensjahre die eigentlichen Kraftübungen hinter den Geschicklichkeits- und Schnelligkeitsübungen zurückstehen sollen.

3. Veränderung bzw. Erschwerung der Übungsform, z. B. bei Felgaufzug, Rippe durch die verschiedenen Abgänge usw.

Diese Erschwerungen sind in diesem Buche gleichfalls mit A, B, C bezeichnet, vergl. S. 87, und bilden die Aufgaben der aufsteigenden Abteilungen. Viele der angeführten Übungen liegen über dem Klassen- und Schulziel. Sie können zur Beschäftigung der guten Turner, die rasch ihre Aufgaben lösen, verwendet werden.

4. Übungsverbindung, eigentlich nur eine Erweiterung der vorigen Art, fördert die Körperbeherrschung, verliert sich aber leicht in das Gebiet der Übungsmöglichkeit und muß deshalb in beschränkterem Maße verwendet werden, als es noch vielfach geschieht.

5. Wechsel des Gerätes. Die gleiche Übung wird an oder mit anderen Geräten geturnt, die die Schwierigkeit der Ausführung steigern. Der Klatke am Pferd z. B. folgt die am Reck, dann die am Barren usw.

6. Wechsel des Gegners. Es muß dafür gesorgt werden, daß z. B. beim Laufen, Ringen, Ziehen und Schieben der Übende immer neue Gegner erhält und zwar solche, die ihm möglichst ebenbürtig sind. Das geschieht nach freier Wahl oder sehr zweckmäßig durch die „Punktmethode“. Siehe S. 205.

7. Übung in Spielform oder im Spiel, z. B. wird Werfen in Wurf- bzw. Ballspielen, Laufen in Lauffspielen verwendet.

8. Verwendung der Übung im Wettkampf, s. S. 182.

Da die Steigerung der Leistung bei den einzelnen verschieden schnell erfolgt, andererseits eine fortgesetzte Veränderung, z. B. des Maßes, un zweckmäßig ist, werden auf dieser Stufe die Turner nach ihren Leistungen in Abteilungen gegliedert. Sie üben an verschiedenen Orten, jede Abt. für sich an ihrer bestimmten Aufgabe, z. B. beim Hochsprung. Wer sie löst, geht in die nächste Abt. über. Die Schüler müssen selbständig üben, beurteilen, zählen und messen lernen.

V. Die Stufe der Höchstleistung ist für den einzelnen bereits während der vorigen Stufe erreicht. Ehe wir zu einer neuen Übungsgruppe übergehen, ist es nur nötig, entweder die bisher erreichte Höchstleistung festzustellen oder sie durch eine nochmalige letzte Probe zu ermitteln. Weiteres siehe Leistungsstatistik S. 179.

Die Unterrichtsformen.

Will nun der Leiter des Turnens all die Vorschriften und Regeln, die sich aus dem bisherigen ergeben, in der Turnstunde in die Tat umsetzen, so muß er die Turnerschar „locker in der Hand haben“, er muß sie bald hier, bald dort, bald so, bald anders beschäftigen, und der Wechsel muß sich rasch vollziehen. Deshalb muß der Leiter genaue Kenntnis der Unterrichtsformen haben und einen raschen Überblick über das, was im gegebenen Augenblick am geeignetesten ist. Die Unterrichtsformen sind nicht zu verwechseln mit den Formen der Bewegung, die sich auf den Lehrstoff beziehen, während wir es hier nur mit dem Unterrichtsbetrieb zu tun haben.

Wie man die Turner beschäftigen kann.

1. Die Einzelübung ist Zeitverschwendung und wirkt langweilig.

2. Die Gemeinübung, bei der alle Turner zugleich üben, ist an sich die günstigste und muß verwendet werden, wo das möglich ist.

3. Das reihenweise Üben beschäftigt mehrere Turner gleichzeitig mit der gleichen Übung an einem oder auch mehreren Geräten gleicher Art bzw. auf mehreren Übungsplätzen, z. B. 8 Turner führen an 4 Barren die Kehre aus, auf ein gegebenes Zeichen folgen die nächsten 8. Es ist nicht nur beim eigentlichen Gerätturnen, sondern auch bei Werfen, Springen, Ziehen, Ringen anzuwenden, indem man an mehreren Wurf-, Sprung-, Kampfplätzen arbeiten läßt. Rasche Aufeinanderfolge der Reihen vermindert die Nachteile, die diese Art gegenüber der Gemeinübung hat. Die rasche Folge kann bei vielen Übungen, besonders bei „Gerätübungen“, erreicht werden durch Einsetzen des Folgenden nach einer gewissen Anzahl von Taktzeiten, die durch Zählen oder durch Musik angedeutet werden.

4. Das abteilungsweise Üben, bei dem jede Abteilung die vorgeschriebene gleiche Übung an einem gesonderten Platze für sich ohne Rücksicht auf die übrigen Abteilungen übt oder auch ihre besondere Aufgabe aus der gleichen Turnart hat, die nach Form oder Maß sich von den Übungen der übrigen Abteilungen unterscheidet. Meist stehen diese Abteilungen in

einem gewissen Rangverhältnis: Die Schlechtesten bilden die erste Abteilung. Wer deren Übung leistet, geht in die zweite usw. Diese Abteilungen können auch am gleichen Übungsort nacheinander turnen. Ist z. B. beim Weitsprung die erste Abteilung „durch“, so wird die Schnur 50 cm weiter gerückt, und die zweite springt. Endlich können die Abteilungen am gleichen Ort nebeneinander üben, z. B. von ein und derselben Springschnur ist ein Brett 3 m, das andere 3,50 m, das dritte 4 m entfernt, und die drei Abteilungen springen nebeneinander. (Fig. 139.) Sind die Abteilungen räumlich getrennt und die Aufgaben verschieden, so haben wir das bekannte Riegenturnen, entweder in festen Riegen, die immer aus den gleichen Personen bestehen, oder in freien Riegen, die sich jeweilig bilden.

5. Das freie Üben, bei dem jeder ohne weiteren Befehl die vorgeschriebene Übung treibt, wann und wo Platz ist. Ist jedem auch noch die Übung freigestellt, so haben wir das freie Rürturnen. Muß er hingegen an dem einmal gewählten Geräte bleiben, darf aber dort üben, was er will, so haben wir Rürturnen in Riegen oder geregeltes Rürturnen.

Alle diese Arten, zur rechten Zeit angewendet, haben ihre besonderen Vorzüge. Darum ist auch das Rürturnen eine vollberechtigte Unterrichtsform. Nur dürfen gewisse Vorschriften, die nach den Verhältnissen des Raumes, nach Alter und Art der Turner verschieden sind, nicht versäumt werden. Bei jüngeren Schülern z. B. wird bestimmt: 1. Die einmal gewählte Stellung des Gerätes wird nicht mehr verändert, d. h. das festgesetzte Hoch- oder Tieffstellen unterbleibt. 2. Man bleibt für die kurze Dauer eines Rürturnens im allgemeinen an demselben Gerät. 3. Springmatten, Schaukelgeräte, Wurfkugeln, Gere dürfen nur mit besonderer Erlaubnis des Leiters benutzt werden. 4. Geräte (z. B. Reck) dürfen nur in der Höhe benutzt werden, die man noch durch Sprung (also ohne Aufsteigen) erreichen kann. 5. Springen am Bock, Kasten usw. ist nur erlaubt, wenn zwei Mann Hilfe geben.

Wie man die Turner beaufsichtigen und leiten kann.

1. Der Leiter überblickt von einer Stelle aus das Ganze. Diese Art ist im Prinzip die beste, erweist sich aber

in der Praxis mehr als bloße Beobachtung der Ordnung und Disziplin. Sie ist daher nur bei Gemeinübungen ausreichend.

2. Der Leiter geht von Abteilung zu Abteilung. In diesem Falle wird er sich längere Zeit mit der schlechtesten Abteilung beschäftigen, bei den übrigen aber kürzere Zeit verweilen. Daher ist für die Leitung dieser die Heranziehung von Turnern zu empfehlen, wie folgt.

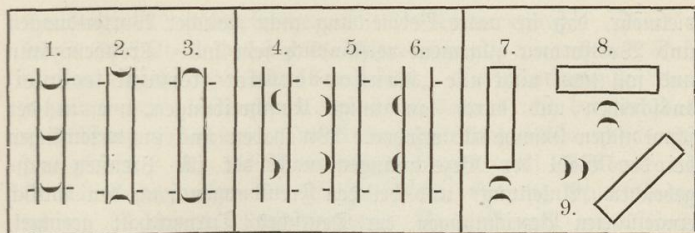
3. Die Beaufsichtigung wird unterstützt durch Vorturner. Diese Helfer haben die Aufgabe: erstens darauf zu achten, daß das Gerät in Ordnung ist oder bei Störung dieser Ordnung (z. B. beim Herabreißen der Springschnur), daß sie rasch wieder hergestellt wird, zweitens bei jeder Übung zu bestimmen, ob der Mitturner das festgesetzte Maß erreicht hat, drittens dem herankommenden Leiter diejenigen zu nennen, die die Aufgabe erfüllt haben. Letztere wiederholen dann vor den Augen des Leiters ihren Wurf, Sprung usw. Die Vorturner haben nicht nur in der Riege, sondern häufig auch beim Gemeinturnen das Vorturnen zu besorgen. Aus Rücksicht auf seine Gesundheit (Herzleiden sind unter den Turnlehrern nicht selten) wird der Lehrer nur das durchaus Nötige selbst vorturnen. Er soll natürlich auch für seine Person die Körperübung nicht entbehren, diese darf aber nicht mit seiner Arbeit, dem Unterricht, zusammenfallen. Am ersten ist seine Teilnahme am Rürturnen anzuraten.

4. Schiedsrichter unterstützen (bei den Kämpfen) den Leiter. Nur dadurch wird es möglich, daß man gleichzeitig etwa acht Paare im Zieh- oder Schiebekampf usw. beschäftigen kann. In der Kampfgruppe sind immer zwei zeitweilig unbeschäftigt, sie sind die Schiedsrichter.

5. Von der Abteilung gewählte Turner unterstützen den Leiter. Es ist die beim Spiel vielfach verwendete Art. In den meisten Fällen wählen die Turner wirklich die geeignetesten Personen zu Spielführern.

Wie man die Geräte aufstellen und benutzen kann. Dafür umstehend einige Beispiele, nämlich:

1. Querstand im Barren. 2. Desgl. am Ende des Barrens, Gesicht nach innen (vorl.). 3. Desgl., Gesicht nach außen (rückl.). 4. Seitstand im Barren. 5. Seitstand vorl. 6. Seitstand rückl. 7. Hintersprung am Kasten. 8. Desgl. Seitensprung. 9. Desgl. Schrägsprung.



247.

Wie eine Übung ausgeführt werden kann.

1. **Haltausführung:** Die einzelnen Stellungen, z. B. einer Freiübung, oder die einzelnen Teile einer Bewegung, z. B. die 3 Teile einer Wurfbewegung (Vorbewegung, Ausholen, Wurf) werden getrennt geturnt, je auf besonderen Befehl, der durch die Zahl ersetzt werden kann: Eins! Zwei! (In diesem Buche ausgedrückt mit 1! 2! usw.)

2. **In einem Zuge:** Die ganze Übung wird auf einen Befehl hin (übt! lauft! springt!) in dem der Bewegung eigenen Rhythmus ausgeführt.

3. **Im Takt:** Bei zusammengesetzten Übungen wird jede Bewegung gleichlange Zeit, z. B. 2 Zeiten des Marsch- (Schritt-) takttes ausgehalten.

Man kann die gleiche Übung von allen Turnern gleichzeitig und nach gleicher Richtung ausführen lassen, aber auch:

4. **In zeitlich geteilter Ordnung.** Die zweite Reihe bzw. die zweiten Reihen beginnen bestimmte Zeit, etwa 8 Taktzeiten, nach den ersten, vergl. Kanon in der Musik.

5. **In räumlich geteilter Ordnung.** Die ersten Reihen beginnen links, die zweiten Reihen rechts.

Die Ausführungsarten 1 bis 3 sind methodische Hilfsmittel und daher wichtige Ausführungsarten, die unter 4 und 5 sind Formen, die von vielen gern als Abwechslung verwendet werden, sie erfordern aber unnötige Anspannung der Aufmerksamkeit.

Befehl und Turnsprache.

Man legt heute nicht mehr so viel Bedeutung auf eine einheitliche Turnsprache, wie das früher der Fall war; man verlangt

vielmehr, daß sie unter Vermeidung nicht üblicher Wortbildungen und Wortformen allgemein verständlich sein soll. Trotzdem kann und soll man nicht alle „Kunstausdrücke“ (*termini technici*) ausscheiden und durch langatmige Umschreibungen, wie in der schwedischen Gymnastik, ersetzen. Wir haben uns im wesentlichen bei der Wahl der Bezeichnungen nach der für Preußen maßgebenden „Anleitung“ und bei den Freiübungen nach den amtlich eingeführten Bezeichnungen der Deutschen Turnerschaft gerichtet. Eine Vereinigung bezüglich der Turnsprache des Militärs, der Schule und der Vereine wäre wünschenswert.

Wegen der Verschiedenheit in der Übungsbenennung haben wir von der wörtlichen Festsetzung des Befehls zumeist abgesehen.

Der Befehl muß bestimmt sein, d. h. für die gleiche Bewegung muß stets die einmal dafür gewählte Bezeichnung benutzt werden. Er scheidet sich in Ankündigung, z. B. „Rumpfsenken vorn!“ und Ausführungsbefehl, z. B. „Senkt!“ Zwischen beiden soll die Pause, während der der Turner überlegt, was und wie er etwas tun soll, nicht zu kurz sein. Mangelhaft sind Befehle, die in der Ankündigung nur einen Anruf ohne Inhalt bringen, wie das militärische „Abteilung!“ — „Halt!“ Beim ersten Wort des Befehls müssen die Turner sofort in die Haltung: „Stillgestanden!“ übergehen. Man darf nicht befehlen, wenn noch Unruhe und Unordnung in der Masse ist, oder wenn die Turner zu weit über den Raum verstreut sind. Zweckmäßig ist die Verwendung eines kurzen Pfiffs mit der Signalpfeife, besonders für das plötzliche Halten oder für den schnellen Wechsel beim Spiel.

Übungsbeispiele.

1. **Übungsbeispiel:** Drehbeugen des Rumpfes in Grätschstellung mit Beugen eines Knies. (Stufe I. Freiübung.) „Zu Freiübungen — angetreten!“ „Richtet — Euch!“ „Gerade aus!“ und „Richten nach vorn!“ Rumpfdrehen und Rumpfbeugen für sich sind schon darangewiesen. Sie brauchen nur kurz wiederholt zu werden. Der Leiter turnt die erste Übung vor. **1.** 1! Seiterschreiten l. und Hüftstütz. 2! Grundstellung. — In Halt-, dann in Taktausführung. **2.** Desgleichen, dabei Drehen der Fußspitzen nach vorn. **3.** In dieser

Stellung: 1! Kumpfdrehen l. 2! Rückbewegung! Dann r., öfters in Halt- und dann in Taktausführung wiederholt. Dabei werden einzelne Haltungen verbessert. Auf gleichmäßige Atemführung (bei 1! Einatmen, bei 2! Ausatmen) ist bei der Taktausführung zu achten. Die Ausgangsstellung bleibt nun immer die gleiche. 4. 1! Kumpfbeugen vorw. 2! Rückbewegung. 5. 1! Kumpfdrehen l. 2! In dieser Haltung Kumpfbeugen vorw. 3! und 4! Rückbewegung. 6. 1! Beugen des l. Knies. 2! Strecken. 7. Dazu Kumpfbeugen vorw. 8. Zu Üb. 6 Kumpfdrehen und 9. Drehbeugen des Kumpfes. Die Form ist nun entwickelt, die Einzelbewegung wird richtig ausgeführt, es ist nötig, sie in ihrer Verbindung zu korrigieren. „Achtet (bei der nächsten Wiederholung) besonders darauf, daß das l. Knie straff durchgedrückt bleibt!“ (Bei der nächsten:) „daß die Schultern nicht verdreht werden!“ Die ersten Reihen turnen, die zweiten übernehmen beim Vordermann die Korrektur. Einzelne, besonders Ungeübte müssen allein weiter turnen, während die andern zum Spiel gehen.

2. Übungsbeispiel: Markierter Weitwurf mit dem kleinen Ball. (Stufe I. Allgemeine Vorübung.) Freiübungsaufstellung. Junge Turner können sich besser in den Zweck der Bewegung hineindenken, wenn sie einen Ball in der Hand haben, der freilich bei dieser Übung noch nicht wirklich abgeworfen wird. Es sind zu erlernen die 3 Bewegungen, die beim Wurf Üb. 45 dargestellt sind. Es wird r. vorgeturnt und geübt: 1! Die Vorbewegung. 2! Grundstellung. — Nach Befehl, dann im Takt mit Zwischenzeiten; dabei ist schon jetzt Durchsicht und Verbesserung nötig, damit sich nicht von vorn herein Fehler einschleichen. Es folgt: 1! Vorbewegung. 2! Ausholen. 3! Grundstellung. In gleicher Weise: 1! Vorbewegung. 2! Ausholen. 3! Wurfbewegung. 4! Grundstellung. Die Form der Bewegung ist entwickelt, es folgen bei den einzelnen Wiederholungen nacheinander die Einzelaufgaben: „Der Arm wird beim Wurf nicht gestreckt vorgebracht, sondern mit deutlicher Beugung in der Nähe des Kopfes vorüber!“ „Große ausgiebige Bewegung der Beine!“ — desgleichen des Kumpfes. „Kräftiger Stoß!“ „Wurfrichtung schräg nach oben (30 — 45°)!“ Man bezeichnet, wenn möglich, einen Gegenstand, der die Wurfrichtung

angibt (Dachrand, Baumwipfel). Es folgen: Korrektur durch die Mitturner, Durchsicht und Verbesserung wie bei Übungsbeispiel 1. Die Übung I. beginnt erst dann, wenn die Übung r. durch alle Stufen hindurch geübt ist.

3. Übungsbeispiel: Seitrißhang. (Stufe I. Vorprobe.)

Der Seitrißhang wird am Reck in Brusthöhe gezeigt. „Wir wollen sehen, wer die Übung schon einigermaßen herausbringt, denn der braucht die Vorübung nicht mitzumachen.“ 12 Turner stehen an den 4 Reckstangen, die Hinterleute beobachten. Jene turnen gleichzeitig auf Befehl: „Auf! — Ab!“ Die Übung wird dreimal hintereinander versucht, damit auch hier schon Anstrengung herauskommt, und damit mancher sie wenigstens beim wiederholten Versuch bringt. „Wer die Übung bringt, tritt auf dieser, die übrigen auf jener Seite an!“ „Zeigt (einzeln in rascher Folge), daß ihr sie wirklich könnt!“ Die übrigen gehen nun zur besonderen Vorübung.

4. Übungsbeispiel: Felgaufzug. (Stufe I. Besondere Vorübung.)

Nur die wenigen, die bei der Vorprobe den Felgaufzug nicht gebracht haben, gehen an die Vorübung, die in Fig. 61 angedeutet ist. Wer sie mit 4 untergelegten Brettern herausbringt, benutzt an einer anderen Stelle nur 3, dann 2 usw. Zunächst ist Untergriff, Brust an der Stange und starke Krümmung der Knie zweckmäßig. Der Leiter oder helfende Turner schützt anfangs vor dem Zurückfallen der Beine. Wer die Übung allein und ohne Brett herausbringt, geht zu den übrigen, die Körtturnen haben. Einige werden zufolge ihres anormalen Baues oder ihrer großen Ängstlichkeit die Übung in Kürze überhaupt nicht herausbringen. Auf sie kann nicht gewartet werden. Die gemeinsame Übung geht weiter, jene Nachzügler mögen für sich allein weiter probieren, oder man gibt jedem einen „Unteroffizier“. Welcher Stolz, wenn dem Plumpsack die Übung doch noch gelingt!

5. Übungsbeispiel: Hochsprung mit Anlauf. (Stufe II.

Außere Vorbereitung.) Die Bestimmungen, die hier Platz finden müssen, werden nicht alle auf einmal gegeben, sondern dann, wenn für jede ein bestimmter äußerer Anlaß vorliegt, wenn sie „nötig werden“. Nur werden sie dann nicht dem einzelnen gegeben, obgleich vielleicht nur das Zugreifen eines einzelnen nötig ist, sondern so, daß es alle hören. Man erspart sich

dadurch, daß dieselbe Sache immer wieder gesagt werden muß. Wir geben hier die Bestimmungen, die etwa im Verlauf des Unterrichts beim Hochsprung nötig werden, aneinandergereiht:

1. „Turner A bis H haben die Springständer zu holen und hier aufzustellen und zwar immer, so oft wir Hochspringen haben, in gleicher Weise!“ (Wie die Ständer getragen werden, ist im Gerätetragen gelernt worden. Ist das nicht der Fall, so wird jetzt die Übung vorgenommen. „Man muß Acht geben, daß der Schieber nicht herausfällt und verloren wird.“) „I bis M besorgen die Schnuren, N den Rechen!“

2. Wir üben den Hochsprung zunächst in Dreierreihen (bei breiterer Sprungbahn zu Bieren). „Wer gesprungen hat, bleibt an der Springgrube! Erst auf Befehl laufen alle zurück, aber neben, nicht in der Sprungbahn!“

3. „Die Sprungbahn darf niemals gekreuzt werden. Daran müssen wir uns gewöhnen, damit wir nicht etwa einmal einem Springer in den Weg laufen.“

4. „An jedem Ständer muß beim Springen ein Mann zur Bedienung der Schnur und zur Beobachtung des Sprunges stehen. Das besorgen, sofern nicht Dispensierte da sind, stets die letzten 2, die von den ersten 2 nach ihrem Sprunge abgelöst werden.“

5. „Die Schnur muß straff und ganz vorn auf dem Zapfen hängen, so daß sie bei Berührung leicht fällt.“ Wird die Vertiefung an der Niedersprungstelle zu tief, so muß sie von Zeit zu Zeit zugereicht werden und zwar so (wird gezeigt). „Der Rechen darf nicht in der Springgrube liegen bleiben, sondern hat hier seinen Platz!“

6. „Wenn wir in Abteilungen üben, wird an dieser Sprungbahn die Schnur 1,00 m gelegt, an dieser 1,10 m, hier 1,20 m. Diese Stellung bleibt!“

7. In der besten Abteilung (die 1,20 m erreicht hat) wird die Schnur von 1,25 m je um 5 cm höher gelegt. Wer bei 2 Sprüngen in gleicher Höhe dieselbe berührt oder herunterreißt, scheidet vorläufig aus. „Jeder merkt, welche Höhe er erreicht, aber nicht etwa die Höhe, wo er heruntergerissen hat.“

Beim Sprung über den aufgelegten Stab, über Hürden oder Geräte (Kasten) ergeben sich weitere Bestimmungen.

6. Übungsbeispiel: Armwippen im Liegehang. (Stufe III. Einübung ohne allgemeine Vorübung, die nicht möglich ist, weil die Übung nicht weiter in Einzelbestandteile zerlegt werden kann.) Es handelt sich hier um Kräftigung der Hangmuskulatur, so daß auch diejenigen noch gewinnen können, die die Übung an sich schon bringen. Geräte, Aufstellung usw. wie bei Übungsbeispiel 7. Der Liegehang mit gestreckten und mit gebeugten Armen ist völlig bearbeitet. Das ist für diese Übung Voraussetzung. A. Alle Beugungen im Hang werden durch langsame Streckung vorbereitet (umgekehrt im Stütz). Wir lassen aus dem Liegehang mit gebeugten Armen den Körper nicht einfach fallen, sondern lassen ihn nur langsam, in 3, dann in 4 oder 5 Zeiten sinken. Das Aufhalten des Falles erfolgt durch die Beugemuskeln. Deshalb verlangen wir ferner, daß dieses langsame Strecken 3 bis 5 Mal gut ausgeführt wird, und daß die Streckung in jedem beliebigen Stadium unterbrochen werden kann. B. Wir nehmen jetzt das Reck höher, wo der Körper steiler steht, oder gehen an die Unterseite der schrägen Leiter, bei der wir durch Schrägerstellen die Übung stufenmäßig erschweren können, und üben das Beugen. C. Nun verlangen wir Beugung und Streckung zusammen im 5-Sekundentempo wie bei allen ähnlichen Übungen. Auch jetzt darf das Strecken kein Fallenlassen des Körpers sein. Die Körperhaltung darf nicht nachlassen. Wo dieses Tempo eingehalten werden kann, ist eine gewisse Sicherheit gegeben, daß bei Dauerübung keine Überanstrengung eintritt. Zur Beobachtung der Turner (Körperhaltung und Tempo) sind die Hinterleute heranzuziehen. D. Es folgen 2 und dann 3 solche Übungen, dazwischen gehen wir immer wieder zum Stand zurück, weil dadurch eine kurze Entlastung der Muskulatur erreicht wird. E. Endlich bleiben wir im Liegehang und führen das Armwippen ohne Unterbrechung dreimal hintereinander aus. Damit ist die Mindestleistung erreicht, die nun durch Prüfung festgestellt wird.

7. Übungsbeispiel: Liegehang vorlings. (Stufe III. Richtige und schöne Ausführung.) Die erste Achterreihe tritt am Gerät (4 Recke in Brusthöhe) an. Am zweckmäßigsten ist es, wenn wir die Hälfte der Abteilung auf einmal turnen lassen können. Durch Mitbenutzung von Stangen und Barren läßt sich das vielleicht ermöglichen, sofern die Zurichtung der

Geräte nicht zu lange Zeit erfordert. Wenn möglich, wird das Gerät in jeder folgenden Stunde tiefer, bis zu Hüfthöhe gestellt. Die Übung wird mit Nennung der Ziffern gezeigt, dann folgt der Befehl in Ziffern. 1! Mit Aufgriff in kleinen, raschen Schritten vorw. zum Liegehang vorl. 2! Sprunghaft, möglichst mit beiden Beinen zugleich, zurück zum Stand. Die Übung wird von jeder Reihe dreimal wiederholt. Die Reihen, die geturnt haben, stellen sich auf der entgegengesetzten Seite des Geräts auf. In der Folge wird die Übung nur einmal von jeder Reihe ausgeführt, dafür aber länger ausgehalten. Dabei wird die gute Körperhaltung herausgearbeitet und zwar in Teilaufgaben. Wir fordern: „Weiten Griff!“ Ist die Abteilung durch, so folgt die nächste Aufgabe: „Leib nicht durchhängen lassen!“ Die hinter den Turnern stehende Reihe hilft bei der Durchsicht und Verbesserung. Alsdann: „Kopf zurück, aber Kinn angezogen!“ Nun wird der Liegehang von allen gut ausgeführt. Die Übung wird für diese Stunde abgebrochen. Gleich in der nächsten Stunde — nicht erst nach Wochen — wird nach einer Wiederholung des Liegehanges und einigen nötigen Verbesserungen die Einüb. fortgesetzt, nämlich die Zuordnung von Arm- und Beinbewegungen.

8. Übungsbeispiel: Liegehang rücklings am Barren. (Stufe III. Übungsaufbau.) Die 4 Barren werden lang aneinandergerückt, alle 12 Turner üben der besseren Übersicht wegen auf der gleichen Seite und stellen sich nach Beendigung ihrer Übung auf der anderen Seite auf. Es folgen die Übungen: Hang Üb. 27—33, die sich in der Schwierigkeit steigern, bis endlich die beabsichtigte Form in Übung 33 erreicht ist. Jede Übung wird vorgeturnt, dann reihenweise nachgeturnt: A. In Haltausführung mit den nötigen Verbesserungen. B. Dann nach Zählen in taktmäßiger Verbindung. C. Auch kann man sie endlich nach Musik (Marsch oder Rheinländer) mit Einsetzen der Folgenden, d. h. nach 16 Zeiten (jede Bewegung wird 4 Zeiten ausgehalten), turnen lassen.

9. Übungsbeispiel: Kehre am brusthohen Barren. (Stufe III. Einübung durch Wiederholungen mit bestimmten Aufgaben.) Durch die Vorprobe und die besondere Vorübung sind alle so weit, daß sie die Übung wenigstens notdürftig herausbringen. „An 4 Barren in tiefster Stellung an beiden Enden antreten!“ Die Kehre wird zunächst immer 1.

geturnt, entweder von jeder Achterreihe auf besonderen Befehl oder mit Einsetzen des Folgenden in 4 Zeiten oder endlich in freier Folge. Dabei sollen nacheinander die bei Stütz Übung 56 genannten Aufgaben beachtet werden. Zwischen hinein oder auch jetzt, wenn alle Aufgaben durchgenommen sind, wird der Barren allmählich erhöht, bis wir Brusthöhe erreicht haben. Werden nun alle Regeln bei der Ausführung nach r. wiederholt, so wird die Haltung um so schöner werden. Die anschließende Mindestleistung: Kehre brusthoch in guter Haltung, verlangen wir beliebig von dem einen l., vom anderen r.

10. **Übungsbeispiel:** Liegehang vorl. am Reck. Zu=geordnete Bein= und Armübungen. (Stufe III. Erlangung von Dauer und Körperbeherrschung.) Gerät, Antreten usw. wie bei Übungsbeispiel 7. Es ist nicht nötig, jede Übung vor=zuturnen, sofern die Turner die Bezeichnungen der folgenden einfachen Bein= und Armbewegungen kennen. Verwendbar sind: Vorspreizen, Seitgrätschen, Heben eines Knies und Senken oder Strecken oder Stoßen des Beines, enger und weiter Fassen mit einer Hand oder auch mit beiden Händen gleichzeitig, Auf=, Unter=, Kreuzgriff, Fassen mit einer Hand am Handgelenk des anderen Armes usw. Die Dauer wird in der Weise gesteigert, daß nach Einnehmen des Liegehanges geturnt wird: A. Nur eine Übung und die Rückbewegung zur Grundstellung. Wieder=holung auf der anderen Körperseite (gegen= oder widergleiche Übung). B. Die Bew. auf beiden Körperseiten nacheinander, Grundstell. C. Eine Bein= und eine Armübung, auf beiden Körperseiten ausgeführt, werden aneinandergereiht, Grundstell. Bestimmte Zeiten für die Dauer der Übung lassen sich hier noch nicht festsetzen, sie müssen vom Leiter, der seine Turner beobachtet, gefunden werden. Es wird in den meisten Fällen genügen und am meisten das Interesse fesseln, wenn wir jeder Reihe neue Aufgaben stellen.

11. **Übungsbeispiel:** Weitwurf mit dem kleinen Ball. (Stufe III. Einübung nach vorhergegangener allgemeiner Vorübung.) Aufstellung in geöffneter Reihe auf beiden Seiten des 40 m breiten Wurfeldes. Mit Springstäben ist die Mitte (die 20 m Linie) angedeutet. Reihe A wirft, der Leiter und Reihe B beobachten. Dann wirft Reihe B. Die Wurfbeweg.

ist in der allgemeinen Vorübung gründlich durchgenommen. Bei Ausführung des wirklichen Wurfs ist nur kurz zu wiederholen, worauf es ankommt, dann gibt es, eine bestimmte Wurfweite (Mindestleistung), etwa 20 m zu erreichen. Die Bewegungen auf Befehl, dann in einem Zuge! Bei den folgenden Wiederholungen: a) „Ausgiebige Bewegung!“ b) „Wurf schräg hoch!“ c) „Beobachtet selbst, wer die 20 m Linie überwirft!“ „Wer das gebracht hat, tritt auf dieser Seite an!“ „Zeigt, daß ihr es wirklich bringt!“ Kein Ball darf im diesseitigen Felde auffallen. „Versucht nun die 30 m Linie (die eingerichtet wird)!“ „Die übrigen gehen auf jene Seite!“ Diese werfen einzeln, und der Leiter erklärt, worin bei ihnen die Ursache des schlechten Wurfs liegt usw.

12. Übungsbeispiel: Weitsprung mit Anlauf. (Stufe III. Entwicklung der Teilaufgaben.) Die Turner sind in Dreierreihen aufgestellt, doch laufen nicht alle drei zugleich ab, sondern so, daß der Zweite abläuft, wenn der Erste bereits die Mitte der 20 m langen Anlaufbahn erreicht hat. Wir können dadurch den einzelnen Springer besser beobachten, und doch folgen die Sprünge rasch aufeinander. Wir müssen zwar erst die einzelnen Teile des Sprunges (Anlauf, Absprung, Haltung im Flug, Niedersprung) bearbeiten, dennoch wird es den Eifer mehr anregen, wenn wir schon jetzt ein Ziel des Sprunges setzen. Die Schmur liegt deshalb 2 m weit in der Springgrube. „Zunächst müßt ihr einen guten Anlauf lernen! Er ist sehr wichtig, denn der Weitsprung ist eigentlich nichts anderes als die Fortsetzung des Anlaufs.“ Bei den nun folgenden Wiederholungen des Weitsprungs ist zu beachten: a) „Schritte allmählich schneller bis zu den letzten 4 bis 6, die in vollem Schnellauf auszuführen sind!“ b) „Nicht zu zeitig mit Schnellauf beginnen, sonst seid ihr am Sprungbrett schon ermüdet!“ c) „Auf den Fußballen anlaufen!“ d) „Schritte vor dem Brett nicht zu groß und nicht zu klein!“ Wer die betreffende Aufgabe nicht genügend erfüllt, wird aufgerufen und tritt noch einmal zum Sprung an, während die anderen bis zur nächsten Aufgabe an der Springgrube bleiben. Die einzelnen Teile des Weitsprungs sind für ein gutes Gelingen so wichtig, daß wir für jeden Teil eine Durchsicht vornehmen müssen, jetzt also die des Anlaufs. Jeder erfährt, was bei ihm noch mangelhaft

ist und wiederholt. In einer nächsten Stunde erfolgt die Verarbeitung des Absprungs usw.

13. Übungsbeispiel: Durchhocken und Kniehang. (Stufe III. Durchsicht auf die Mindestleistung und Verbesserung.) Die Übung (1! Durchhocken zum Knieliegehang. 2! Lösen der Fassung, Strecken des Körpers zum Kniehang, Aufstellen der Hände auf den Boden. 3! Überschlag zum Stand) ist ausgiebig eingeübt, so daß nur noch die Durchsicht auf richtige und schöne Ausführung (Mindestleistung dieser Gruppe) nötig ist. An jedem der 4 schulterhohen Reckstangen üben drei Turner. Die Leute der nächsten Reihe stehen zur Hilfe bereit. Sie drücken bei 2! gegen die Schienbeine der Turner. Nun wird festgestellt, wer der Hilfe nicht mehr bedarf, denn die Mindestleistung muß ohne Hilfe gezeigt werden. „Die ganze Reihe durchhocken!“ Diese Übung ist schon früher geprüft worden und wird nur im allgemeinen vom Leiter beobachtet. Die Hilsegebenden halten nun den Arm nicht auf den Schienbeinen der Turner, sondern dicht darüber, so daß sie, wenn nötig, sofort zugreifen können. Der Leiter geht von Mann zu Mann, die einzeln die zweite Bewegung ausführen und in der neuen Haltung verbleiben bis 3! „Alle ab!“ Wer sich bei 2! noch ängstlich gezeigt hat oder bei 3! gefallen ist, tritt auf die eine Seite, bei ihm gilt die Übung noch nicht. Die übrigen füllen die in den Reihen entstandenen Lücken nach vorn und zeigen, reihenweise zusammen, die Übung ohne Hilfsstellung und gehen dann zum Spiel oder zu einer anderen Übung. Die Schlechten müssen noch „verbessern“ unter Leitung des Lehrers, der 2 Mann gleichzeitig halten kann. Oder jeder erhält einen guten Turner, der ihn nachzubringen hat.

14. Übungsbeispiel: Liegehang vorl. auf Dauer. (Stufe III. Probe auf die Mindestleistung nach Dauer, Verbesserung.) Die Übung ist soweit gefördert, daß wir die Mindestleistung von 30 Sekunden von den meisten erwarten können und zwar in guter Haltung. Gerät, Antreten wie bei Übungsbeispiel 7. Jeder Turner hat bei der Übung einen Hintermann, der ihn beobachtet. Ein Turner ruft nach der Stoppuhr die Zeit von 5 zu 5 Sekunden bis 30 Sekunden. Die Schiedsrichter nennen diejenigen, die die gute Haltung ver-

lieren und deshalb aufhören müssen. Jeder merkt, wieviel Sekunden er ausgehalten hat. Die Mindestleistung ist für jüngere Turner $1\frac{1}{2}$ Minute, bei größeren kann man auf 1 Minute steigern. Längere Dauer empfiehlt sich aber auch hier nicht, weil wir wirksamere Mittel mit weniger Zeitverlust haben, um die Armkraft zu üben. Wer die geforderte Mindestleistung nicht nachweist, hat die Übung zu wiederholen und soll sich bemühen, jedesmal wenigstens 5 Sekunden zu gewinnen, bis das Ziel erreicht ist. Natürlich würde diese Wiederholung bei ermüdeten Muskeln keinen Erfolg haben. Auch die Zwischenzeit, bis die besseren eine neue Übung durchgeturnt haben, reicht nicht zur Erholung aus. Wenn derartige Kraftübungen daran sind, muß man sich deshalb so einrichten, daß man sie in der Stunde wiederholt nach längeren Pausen darannehmen kann, z. B. schon vor, dann nach den Freiübungen, nach der zweiten und nach der dritten Turnart der Stunde.

15. Übungsbeispiel: 100 m Lauf mit Umkehr in 22 Sekunden. (Stufe III. Prüfung auf die Mindestleistung nach Maß. Verbesserung.) Es wird bestimmt, daß kein Turner länger als (bei 11 jährigen Leuten) 22 Sekunden brauchen soll. Vier (oder mehr) Turner laufen. Sind 22 Sekunden vorüber, so ruft der Leiter, der am Ziele steht: „Halt!“ Schiedsrichter (die nächste Reihe) beobachten, wer bei diesem Ruf das Ziel noch nicht überschritten hatte, und wie weit er in jenem Augenblicke gekommen war. Er versucht in den nächsten Stunden die Aufgabe besser zu lösen, während die übrigen bereits den Wettlauf nach Punkten ausführen. Häufig wird der Mangel in gewissen Fehlern der Laufart liegen, die verbessert werden müssen, ehe die geforderte Zeit erreicht werden kann.

16. Übungsbeispiel: Anrücken auf steigende Höhe. (Stufe IV. Steigerung der Höhe). Wer bei der Durchsicht am brusthohen Reck (Mindestleistung) die Übung noch nicht tadellos herausbrachte, übt am ersten Reck weiter. Die übrigen Recke werden schulterhoch, scheitelhoch, reichhoch gestellt. Die Turner versuchen, in Dreierreihen aufgestellt, die Übung schulterhoch. Wer sie bringt, geht zum 3. Reck usw. So sind 4 Abteilungen mit verschiedenen Aufgaben gebildet. Der Leiter (oder auch der Vorturner) bestimmt, bei wem die Übung gilt, und wer deshalb in die nächste Abt. übergehen darf.

17. Übungsbeispiel: Wettklettern nach der Zahl der Fußgriffe. (Stufe IV. Erhöhung des Maßes.) Die Abteilung klettert durch und jeder merkt sich, wieviel Fußgriffe er gebraucht hat, oder man läßt diese Feststellung durch den Hintermann besorgen. Nun stellt man in einer Reihe diejenigen auf, die nur 4 Griffe gebraucht haben, in die zweite Reihe die mit 5 Griffen usw. Jeder bemüht sich, einen Griff weniger zu brauchen. Ist ihm das unter Kontrolle der Mitturner gelungen, so geht er in die höhere Abteilung über.

18. Übungsbeispiel: Stützkippen auf Dauer. (Stufe IV. Steigerung durch Wiederholung.) Die 1. Abteilung bilden diejenigen, die die Mindestleistung (3 Mal) nicht herausgebracht haben. Die übrigen bilden eine zweite Stirnreihe. Diese „r. — um!“ „Nebenreihen zu Paaren!“ „l. — um!“ Jeder merkt sich seinen Vorder- bzw. Hintermann. Bei ihm hat er Zählen und Beurteilen vorzunehmen. „Die ersten zwölf an die 4 Barren, Gesicht nach dieser Wand!“ „Zum Stütz — auf!“ Der Leiter ruft: „Beugt!“ „Streckt!“ im 5-Sekundentempo, d. h. eine Beugung und Streckung dauern zusammen 5 Sekunden. Er setzt die Befehle so lange fort, bis kein Turner mehr übt. Die Turner treten zurück in die Reihe. Der Hintermann sagt die Zahl der gültigen Übungen an, die im richtigen Tempo und mit guter Haltung ausgeführt wurden. Es kann wohl vorkommen, daß einer zu streng oder zu mild urteilt, doch das muß man in den Kauf nehmen, wenn man nicht jeden einzeln selbst beurteilen will. Ist die Reihe durch, so werden gebildet: 2. Abt.: Bis 6 gültige Übungen. 3. Abt.: Bis 9 Übungen. 4. Abt.: Darüber. In der nächsten Stunde treten die Abt. in Stirnreihe hintereinander an. Jeder merkt seinen Vordermann. Es übt die 1. Abt., dann die 2. Abt. usw., und jeder sucht in die nächste Abt. aufzurücken. Bei der Wiederholung bleibt die beste Abt., die sich mit 10 Übungen schon genug angestrengt, weg, bei der 2. Wiederholung die vorletzte usw., so daß die Schlechtesten am häufigsten darankommen. Die Besten kann man auch mit anderen Kraftübungen am Barren beschäftigen.

19. Übungsbeispiel: Felsaufzug in verschiedener Art. (Stufe IV. Veränderung der Übungsform.) Beim Felsaufzug vorl. rückw. ergab die Prüfung auf die Mindestleistung

(richtige und schöne Ausführung in Brusthöhe), daß die Übung bei einigen noch nicht „gilt“. Sie bilden die 1. Abt. und üben die gleiche Übung an dem einen Reck. Die übrigen 3 Recke bleiben uns für die Steigerung der Leistung bei den übrigen, die zunächst in einer Veränderung bzw. Erschwerung der Übungsform bestehen soll, nämlich Felsaufzug brusthoch: A. Mit gewöhnlichem Zwiagriff. B. Mit Ellgriff eines Armes. C. Mit Fassung an einem Handgelenk. Wer Übung A nicht bringt, bildet die 2. Abt., die am 2. Reck weiter übt. Die übrigen versuchen Übung B und die hier Übrigbleibenden Übung C. So haben wir 4 Abteilungen mit verschiedener Beschäftigung an den 4 Reckstangen. Der Leiter geht von Abteilung zu Abteilung. Wer inzwischen seine Übung erlernt hat, wiederholt sie vor den Augen des Leiters und geht in die nächste Abteilung über zur nächsten Aufgabe. Läßt Ordnung und Eifer zu wünschen übrig, so läßt man die 4 Abteilungen hintereinander antreten und nacheinander dergestalt üben, daß die 1. Abt. alle 4 Recke benutzt. Auf Befehl reiht sie sich hinten an und die 2. Abt. ist daran usw. Eine zweite Gruppe von Veränderungen für die nächste Stunde ist die folgende: Felsaufzug brusthoch A. aus dem Hockstand. B. Aus dem Seitriethang. C. Rückl. vorw. (Rückenaufzug).

20. **Übungsbeispiel:** Wettlaufen auf 50 m. (Stufe IV. Wechsel des Gegners. Punktmethode.) Ein neuer Gegner gibt beim Wettlauf und überhaupt beim Wettkampf neuen Eifer. Die Zusammenstellung kann erfolgen:

1. Durch freie Wahl: Stirnreihe! Turner A wählt sich 3 Gegner und tritt mit ihnen am Ablauf an. Nun wählt der erste der Übrigbleibenden, und die neue Reihe tritt dahinter an usw.

2. Durch Zufall: Abzählen zu Vieren. Es laufen zusammen Eins bis Vier, bei einem zweiten Laufe alle Ersten, alle Zweiten usw. Oder es wird abgezählt: 1! 2! 3! 4! 4! 3! 2! 1! usw. Nun laufen alle Ersten, alle Zweiten usw. zusammen.

3. Durch die Punktmethode kommen Leute mit gleichen Leistungen zusammen, und das gibt die meiste Anregung. Wer in der Viererreihe zuerst durchs Ziel geht, erhält 4 Punkte, der nächste 3 usw. Die mit 4 Punkten treten in Stirnreihe an, die mit 3 schließen sich an. Es wird zu Vieren abgezählt, und

wir haben neue Gegner für den neuen Lauf. Die dabei errungenen Punkte werden den vorigen zugezählt. Neue Aufstellung nach Punkten und Einteilung zu Vieren usw. Die Addition der Punkte kann durch die ganze Übungszeit des Schnellaufes fortgeführt werden. Eine Gedächtnisanstrengung liegt darin nicht, weil es sich nur um Erinnerung an Erlebtes handelt. Diese Punktmethode ist anregend und fast bei allen Übungen durchführbar.

21. Übungsbeispiel: Ringen um den Ball (Stufe VI. Wechsel des Gegners. Punktmethode bei Kämpfen zu Paaren), entspricht dem vorigen Übungsbeispiel, nur vollzieht sich die Umwandlung der Leistung in Punkte anders. „Antreten am Kampfplatz!“ Siehe Fig. 11. Es kämpft der Erste gegen den Zweiten. Wer siegt, erhält 2 Punkte, wer unterliegt, 0. In gleicher Weise kämpfen und berechnen: Drei gegen Vier — Eins gegen Drei — Zwei gegen Vier — Eins gegen Vier — Zwei gegen Drei. Die bei diesen 3 Kämpfen errungenen Punkte werden addiert. Unter Zugrundelegung dieser Summen erfolgt die Bildung neuer Viererreihen wie im Übungsbeispiel 20. Bei Kämpfen, wo nach gewisser Zeit (etwa $\frac{1}{2}$ Minute) weder Sieg noch Niederlage eingetreten ist, zählen beide Gegner je 1 Punkt.

IV. Die Turnstunde.

Die folgende Einteilung ist üblich seit alters her und zweckmäßig. 5—10 Minuten, die zum Teil auch für Umkleiden gebraucht werden: Kürturnen. 10—15 Minuten: Ordnungs- und Frei- bzw. Haltungsübung. 15—20 Minuten: Eine Turnart, die besonders der Entwicklung von Gewandtheit und Schnelligkeit dient. 15—20 Minuten: Eine Turnart, die besonders der Kraftbildung dient. Etwa übrig bleibende Zeit wird für Spiel, besonders für Neck- und Scherzspiele verwendet. Diese Einteilung muß je nach Übung und Gerät vielfache Veränderungen erfahren. Wenn die Übungen, z. B. Hangwippen, die Muskeln rasch ermüden, müssen sie kurz, aber in derselben Stunde mehrmals, nach längeren Pausen darangenommen werden. Kostet die Herrichtung der Geräte viel Zeit, z. B. der höher gestellten Schwebekanten, so tut man gut, die zweimal 15 bis 20 Minuten einer Stunde auf die gleiche Übung zu verwenden.

Die schwedische Gymnastik nimmt alle Turnarten in raschem Wechsel in der gleichen Stunde daran (Tagesübung). Diese Art wird begünstigt durch die Art der Geräte, an denen die Hälfte der Abteilung oder auch alle Turner gleichzeitig üben können.

Die Anleitung bestimmt Seite 9 für die Einteilung der Turnstunde: Entweder 10 Minuten Freiübungen, 5—10 Min. Springen, 20—30 Min. Gerätübungen, 5—10 Min. Gang-, Lauf- und Hüpfübungen; oder 10 Min. Freiübungen, 15—20 Min. vollstümliche Übungen, 20 Min. Spiele, 5—10 Min. Gangübungen.

Die Aufgabe des Turnlehrers in der Turnstunde ist vierfacher Art: Neben Lehrstoff und Lehrgang, die schon vor Eintritt in die Turnstunde überlegt sein möchten, hat er seine Aufmerksamkeit auf den Raum (siehe Turnstätte S. 212) und die Schüler zu richten. Ein Versehen nach dieser Richtung schädigt nicht nur den Unterrichtserfolg, sondern kann leicht zu Unfällen führen, für die der Turnlehrer haftpflichtig ist.

Die Haftpflicht des Turnlehrers. Erleidet jemand beim Turnen oder durch die Turnenden Schaden, so kann der Turnlehrer zum Ersatz dieses Schadens herangezogen werden, wenn er die im Verkehr zur Verhütung dieses Schadens erforderlichen Maßnahmen nicht getroffen hat, nämlich, wie sich aus den Fällen, die bisher vorgekommen sind, ergibt: 1. Wenn er die Übungen auf einem anderen als dem ihm von seiner Behörde zugewiesenen Platz vornimmt, und wenn durch die Beschaffenheit dieses Platzes (z. B. Unebenheiten, Scherben) Unfälle entstehen. 2. Wenn er zur Aufrechterhaltung der Ordnung verpflichtet ist oder sie freiwillig übernommen hat, und wenn durch Unordnung Unfälle entstehen. 3. Wenn er ungeeignete Vorsehrungen für den Betrieb einer Übung trifft, z. B. Ringen zum Wurf auf hartem Boden statt in der Springgrube. 4. Wenn er Übungen vornimmt, die ihm sein amtlicher Lehrplan nicht vorschreibt, und die auch nicht als für das Turnjahr geeignet angesehen werden können. 5. Wenn er nicht die nötigen Vorsehrungen, Hilfen, Vorbereitungen trifft, die die Gefahr einer Übung mindern können; z. B. ungeeigneter Lehrgang, der gefährliche Übungen nicht durch entsprechende Übungen vorbereitet. 6. Wenn er die Schüler auf die

häufigsten Gefahren einzelner Geräte nicht aufmerksam gemacht und in der rechten Benutzung nicht unterwiesen hat. Es ist deshalb zweckmäßig, ein Plakat mit derartigen Anweisungen, wie es der Sächf. Turnlehrerverein entworfen hat, in der Halle auszuhängen und zu Beginn des Turnjahres vorzulesen. (Zu beziehen durch B. Proze, Dresden=A., Marienstraße 16.)

Am häufigsten ereignen sich Unfälle beim Stellen des ungesicherten Schliprecks, beim Bockspringen (in den Volksschulen Badens verboten), beim Laufen (durch Zusammenstoßen oder vornüberfallen,) durch Anrennen gegen das Tiefreck. Die Matte ist kein sicherer Schutz vor Unfällen, vielmehr werden oft erst Unfälle durch Abgleiten auf dem Rand der Matte herbeigeführt. Um Aufregung und Kosten bei einem Unfall zu ersparen, ist jedem Turnlehrer der Beitritt zu einer Haftpflichtversicherung dringend zu raten. Die Haftpflicht des Lehrers steht im Zusammenhang mit seiner Aufsichtspflicht. Wenngleich im Turnverein Erwachsener sich alles nach dem Befehl des Leiters richtet, so hat er doch nicht die Aufsichtspflicht im gesellschaftlichen Sinne, damit auch nicht die besondere amtliche Haftpflicht des Lehrers. Hingegen tritt hier bei mangelhafter Beschaffenheit oder Aufstellung des Geräts usw. die Haftpflicht des Unternehmers in Wirkung.

Das Hilfegeben soll in der Hauptsache nur ein Schutz vor dem Fallen sein. Es soll aber nicht immer und überall Hilfe gegeben werden, zumal der Hilfegebende oft selbst der Gefahr, verletzt zu werden, ausgesetzt ist. Nur dort wird Hilfe gegeben, wo ein Fallen schon bei geringer Ungeschicklichkeit zu erwarten steht. Der bloßen Möglichkeit zu fallen kann man wirksam überhaupt nicht vorbeugen, denn ein Fallen, selbst mit schwerer Verletzung, ist schon beim gewöhnlichen Gehen vorgekommen.

Auf der Stufe der Einübung kann das Hilfegeben zunächst auch eine kleine Unterstützung der Bewegung sein, niemals aber ein Hinaufziehen aufs Gerät. In der Mindestleistung hat der Turner zu zeigen, daß er die Übung auch ohne Hilfe und Schutz sicher bringt. Von da ab fällt das Hilfegeben überhaupt weg, denn nun ist ein Fall nicht mehr zu erwarten, wenn er auch noch möglich bleibt. Nur bei Erschwerung der Übung ist weiterhin Hilfe nötig.

In der Regel wird der Turnlehrer nicht selbst Hilfe geben, weil er dadurch die Übersicht über das Ganze verliert.

Auch muß er stets mehrere Geräte benutzen lassen und könnte doch nur an einem Hilfe geben. Er läßt in jeder Reihe zwei sichere Turner, die der Hilfe nicht bedürfen, zuerst üben und von diesen dann die nötige Hilfe geben. Im Kürturnen hat jeder selbst dafür zu sorgen, daß ihm bei Übungen, die er noch nicht sicher beherrscht, zwei Mittturner Hilfe geben. Näheres über die Art der Hilfsstellung siehe: v. Dressky, Prakt. Anleitung zu richtigen Hilfsstellungen; — Schützer, Hilfgeben beim Turnen.

Die **erste Hilfeleistung** bei Unfällen kann hier nicht ausführlich behandelt werden. Geeignete Ratgeber sind: Baur, Samariterbüchlein, Stuttgart, Muth, 18. Aufl., 0,40 Mk.; — Flachs, Erste Hilfe bei Unglücksfällen und plötzlichen Erkrankungen, Dresden, v. Zahn & Jaensch, 1912, 0,25 Mk.; — v. Esmarck, Die erste Hilfe, Leipzig, Vogel. Im wesentlichen muß sich die erste Hilfe darauf beschränken, den Kranken transportfähig zu machen, damit er möglichst bald zu einem Arzte bzw. nach Hause gebracht werden kann. Einrichtung, Massagen, Verabreichung von Medikamenten usw. muß der Turnlehrer im allgemeinen dem Arzte überlassen.

Die **Dispensation** vom Turnunterricht bedarf geschickter Handhabung. Es empfiehlt sich zu bestimmen, daß diejenigen, die vorübergehend oder (auf ärztliches Zeugnis hin) dauernd dispensiert werden müssen, in der Halle bleiben, wo sie zu Hilfgeben und allerlei Dienstleistungen herangezogen werden. Man führe genau Buch darüber, wie oft der einzelne in einem Semester dispensiert werden mußte. Manchenorts ist bestimmt, daß die Dispensierten während des Turnens in eine andere Klasse gehen müssen. Die Verlegung des Turnens auf einen sonst freien Nachmittag hat immer zahlreiche Dispensationen im Gefolge. Diese Tatsache beleuchtet deutlich die unten erörterte Frage nach der Zeit des Turnunterrichts. Im übrigen liegt der beste Schutz gegen unnötige Dispensationen darin, daß der Turnunterricht so anregend und in seinen Zwecken so klar ist, daß die Schüler selbst fühlen, was sie durch Dispensation verlieren.

Als geeignete **Zeit für die Turnstunde** muß die Lage zwischen den übrigen Unterrichtsstunden angesehen werden (siehe oben), wenngleich Ermüdungsmessungen ergeben haben, daß dieses zwischengelegte Turnen keine Abnahme der Ermüdung, sondern

eher eine Zunahme hervorbrachte. Diese Messungen stehen mit den Erfahrungen der meisten Lehrer, die sie als Schüler an sich selbst und später an ihren Schülern gemacht haben, in Widerspruch. Die Verlegung des Turnens auf die ersten Morgenstunden ist wenig günstig, wird aber infolge Raummangels in größeren Schulen vielfach nötig und hat besondere Mißstände nicht ergeben. Die Verlegung auf die Zeit kurz nach Tisch ist verschiedentlich untersagt (in Sachsen). Kombinationen mehrerer Klassen, selbst in der Art, daß mehrere Lehrer dabei tätig sind, werden meist einen Mindererfolg des Turnunterrichts nach sich ziehen, sind aber besser als die Verlegung des Turnens auf einen sonst freien Nachmittag. Günstiger und wirksamer als drei oder zwei ganze Wochenstunden wäre tägliches halbstündiges Turnen, das sich aber bei größeren Schulorganismen kaum als durchführbar erweist.

Die **Disziplin** ist für den Turnunterricht besonders wichtig. Man kann eine äußere und eine innere Disziplin unterscheiden, die allerdings meist Hand in Hand gehen. Zeigt sich jene in Ruhe und Ordnung, so erweist sich diese darin, daß gegebene Freiheiten nicht unnötig ausgebeutet werden. Beim Laufen z. B. ist es jedem, der Seitenstechen hat, gestattet, auszutreten. Bei guten Abteilungen werden nur die wenigen aus treten, bei denen die Voraussetzung wirklich zutrifft, bei schlechten Abteilungen erfolgt dieses Austreten massenhaft. Wo die innere Disziplin vorhanden ist, wird man auch mit der äußeren keinerlei Schwierigkeiten haben, da kann man nicht nur, da soll man sogar die Schüler sich so frei und ungezwungen bewegen lassen, als es mit dem geregelten Betrieb irgend vereinbar ist. Denn unter den Turnern soll Frohsinn walten. „Turnen ist Arbeit im Gewande jugendlicher Freude“. Diese Stimmung soll sich mehr aus der Turnarbeit selbst ergeben als aus der häufigen Benutzung scherzhafter Formen. Das beste Mittel für gute Disziplin ist Interesse und Freude am Turnen und Beschäftigung. Langeweile verführt am meisten zu Unfug und Ungehorsam. Sind die Schüler unbeschäftigt, so verschaffe man Gelegenheit zum Sitzen. Das unbeschäftigte Stehen verdirbt Haltung, Interesse und Disziplin. Wichtig ist ferner gleichmäßige Freundlichkeit und Konsequenz. Man darf nicht das eine mal durchgehen lassen, was man ein andermal verbietet. Manche Disziplinarmittel,

bei der Masse angewendet, haben den Nachteil, daß sie mit dem Schuldigen auch den Unschuldigen treffen, z. B. beim Militär das Machezerzieren der Kompagnie. Die Disziplinar Mittel sind sparsam und in strenger Folge anzuwenden. Man darf nicht in der Erregung eine schwerere Strafe verhängen, ehe man nicht die leichteren alle versucht hat.

Besondere Umsicht, Ordnung und Disziplin sind nötig, wo mit schweren Handgeräten (Eisenstäben) gearbeitet wird, und vor allem beim Werfen solcher Geräte (Steinstoßen, Kugelwerfen), aber auch schon beim Ballwerfen, wo eine Verletzung des Auges schweren Schaden anrichten kann. Selbst bei Übungen und Spielen, die leicht zum Scherzen reizen, z. B. Heben und Tragen von Personen, Schneeballwerfen usw. muß die Arbeit von den Turnern bei aller Fröhlichkeit doch ernst genommen werden. Die Einrede: „das kann ich nicht aushalten“ oder „das bringe ich nicht“ wird kurz abgebrochen mit der Bemerkung: „Was im Turnunterricht geleistet werden kann und geleistet werden muß, bestimmt der Lehrer und nicht der Schüler!“ Werden von einem Schüler zu häufig Leiden vorgeschützt, so wird ihm erklärt: „Wenn du krank bist, so bleibe zu Hause im Bett liegen! Wenn du aber gesund bist und in die Schule gehen kannst, so mußt du auch mit turnen!“ Besonders scharfes Auge muß der Turnlehrer auf diejenigen haben, die sich die Sache leicht machen, indem sie z. B. bei Hangeln oder Stützeln nicht an dem einen Ende des Geräts beginnen und nicht bis zum andern Ende aushalten. Übungen in geschlossener Reihe, die sich in gewisser Entfernung vom Leiter befindet, geben immer wieder Gelegenheit zum Schwätzen oder zu allerlei Unfug. Hier darf man nicht die geringste Ungehörigkeit durchgehen lassen.

Alles Gesagte setzt voraus, daß der **Turnlehrer** die rechte Persönlichkeit sein muß. Es erübrigt daher, mehr darüber zu sagen. Während man es früher für wünschenswert erachtete, daß der Klassenlehrer in der Lage sei, auch den Turnunterricht zu übernehmen, erkennt man jetzt an, daß die Bewältigung der hygienischen, physiologischen und technischen Grundlagen eine besondere Befähigung und Ausbildung nötig machen und daher auf das Fachlehrersystem hinweisen.

V. Turnstätte und Turnkleidung.

Der Turnunterricht gehört ins Freie, Turnen in der Halle soll nur als Notbehelf betrachtet werden. Über Größe und Anlage von Halle und Platz bestehen in einigen Bundesstaaten behördliche Vorschriften (Baden), in anderen (Sachsen) Gutachten von Turnlehrervereinen.

Der **Turnplatz** (Schulhof) soll so groß sein, daß (für die Zwecke des täglichen Zehnminutenturnens) auf jeden Turnpflichtigen der Schule 2 qm kommen. Die Anlage einer Rundbahn von 100 m (f. Laufen) und einer Langbahn von 50 m soll möglich sein. Eine neue preuß. Verordnung bezeichnet für Lehrerseminare 150 : 100 m als wünschenswert, 110 : 75 m als Mindestmaß (Lehrerinnenseminare 100 : 60 m). Der Platz soll, bis auf einen größeren freien Raum für Lauffspiele, mit Bäumen besetzt sein. Die Forderung, daß der Platz auch für die großen Spiele, wie Schlagball, Fußball, ausreichend sein müsse, läßt sich nicht immer durchsetzen. Man muß zufrieden sein, wenn an den Grenzen der Stadt, für viele Schulen gemeinsam, ein derartiger Spielplatz sich befindet. Eine große Springgrube (bis 80 qm) mit Anlauf von zwei Seiten ist zu fordern. Sie ist mit gereinigtem Flußkies zu füllen und zwar bis zum Rande, so daß die Umfassungskanten der Springgrube nicht frei liegen. Von Geräten sind auf dem Platze nur Reck und Springständer nötig. Die Recksäulen können so gestaltet werden, daß sie gleichzeitig als Springständer dienen. Die übrigen Geräte werden bei Bedarf aus der Halle geholt oder, was nicht tragbar ist, nur dann benutzt, wenn schlechtes Wetter in die Halle zwingt. Für Lauf, Wurf usw. ist es zweckmäßig, die Umfassung des Turnplatzes in Meter einzuteilen und mit deutlichen Ziffern zu bezeichnen.

Die **Halle**, möglichst groß (und unter 10:20 m überhaupt nicht empfehlenswert) soll mit dem Schulgebäude in Verbindung stehen und mit einem als Kleiderablage benutzbaren Vorraum versehen sein. In letzterem befinden sich Wascheinrichtungen, Schränke für Wertsachen und Turnschuhe, Aufhängevorrichtungen für Kleider, Bücherbretter und Bänke. Die Bänke sind so zu bauen, daß sie als (schwedische) Langbänke im Turnen verwendbar sind. Für die Halle ist „Riemenfußboden“ aus hartem

Holze am meisten zu empfehlen. Auch mit „Korklinoleum“ sind gute Erfahrungen gemacht worden. Auf gründliche Reinigung der Halle und Staubfreiheit ist besonders zu achten. Vergl. F. A. Schmidt, Staubschädigung beim Hallenturnen. Wenn der Boden von Zeit zu Zeit (in den Ferien) mit sehr heißem Öl getränkt wird, entsteht eine gute Bindung des Staubes. Da hierbei der Boden aber häufig so glatt wird, daß Lauf und Sprung beeinträchtigt werden, empfiehlt man in neuester Zeit statt des Öls Abreibung des Bodens mit „Westrumit“, zu haben bei E. Leistner, Leipzig, Brandvorwerkstr. Die Geräte werden bei glattem Boden standfester, wenn sie mit gerieften Gummipplatten versehen werden. Gute Ordnung in der Halle und auf dem Platze erspart manchen Zeitverlust. Jedes Gerät muß seinen bestimmten Platz haben, den Schülern muß aber in den ersten Turnstunden dieser Platz auch gezeigt werden. Geräte, deren Herrichtung längere Zeit beansprucht, z. B. die Aufstellung der Schwebegeräte, der Kletterwand, der wagerechten Leiter usw., bleiben gleich durch eine gewisse Zeit lang stehen. Die Übungen der betreffenden Turnart werden dann in allen Klassen darangenommen. Alljährlich müssen Halle und Geräte auf ihre Brauchbarkeit durch einen Fachmann untersucht werden.

Bezüglich der **Geräte** gelten drei Grundsätze: 1. Man schafft lieber nur die nötigsten Arten von Geräten an, diese aber in so großer Anzahl, daß ein großer Teil der Klasse gleichzeitig mit derselben Übung beschäftigt werden kann. Im preuß. Minist.-Erlaß vom 1. 4. 95 werden Springvorrichtung, Schwingseil, Reck und Barren als mindestens notwendig bezeichnet. Wo die geringe Zahl der vorhandenen Geräte gleicher Art einen ausgiebigen Betrieb nicht zuläßt, verzichtet man entweder ganz auf die Übung oder man beschäftigt nur die Ungeschicktesten damit und läßt die anderen eine andere Übung oder ein Spiel betreiben. — 2. Die gleichen Geräte, wie Böcke, Barren, Bälle, Wurffugeln, Kugelstäbe usw. müssen alle von gleichem Format und gleicher Größe sein. Nur dadurch lassen sich gleiche Aufgaben für alle Schüler stellen. Barren, Böcke usw. kann man für die verschiedenen Körpergrößen sowieso verschieden hoch stellen. — 3. Die Geräte sind so herzustellen, daß sie möglichst vielseitig verwendet werden können, z. B. das Vorturnerbrett

ist mit abgeschrägten Kanten und hinten mit Eisenösen zu versehen, so daß es am Reck aufgerichtet als Kletterwand dienen kann; die großen Wurfbälle (Stoßbälle) sind mit (abnehmbarer) Schlaufe (für Ballschleudern) zu versehen. Näheres über Zahl und Bau der Geräte ist bei den einzelnen Turnarten angeführt.

Dabei ist immer nur  oder  genannt; es ist selbstverständlich, daß alle verfügbaren Geräte verwendet werden. Auch ist immer nur eine Geräteart und zwar die zweckmäßigste bezeichnet; es ist selbstverständlich, daß man dort, wo die Reckübung auch am hohen Barrenholme oder an der wagerechten Leiter auszuführen ist, diese Geräte, besonders bei Mangel an Übungsgelegenheit, als Ersatz oder Ergänzung benutzt. Besonders ist der Kasten meist nur als Typus für das Sprungstützgerät genannt, man kann auch Bock oder Pferd benutzen. Wir sagen kurz Kasten, Brett, Schnur statt Springkasten, Springbrett, Springsehnur usw.

Schlißreck darf ohne Sicherung, am besten durch Gegengewichte am Drahtseil über Rollen laufend, nicht angebracht werden. Stahlstangen sind für das Schulturnen am meisten geeignet, „fournierte“ Stangen nützen sich beim Massenbetrieb zu bald ab. Das Brett ist nur 5 cm hoch und der Standfestigkeit wegen nach vorn abgeschragt. Bretter für den Gebrauch im Freien sind mit Eisenstachel, für den Gebrauch in der Halle mit Gummiplatte versehen. Die Matten (Springmatrizen) aus Kokosfasern sind denen aus Leder (mit Korkstücken oder Werg gestopft) vorzuziehen, freilich müssen sie immer gut gereinigt und, (der Staubbildung halber) ein wenig feucht gehalten werden. Sie werden möglichst wenig und nur als Schutz vor hartem Niedersprung aus der Höhe, nicht aber als Schutz vor dem Fallen verwendet. Im Freien werden sie überhaupt nicht benutzt. Springstäbe in der Länge von 2,50 m, 3 m und 3,50 m und aus Eschenholz hergestellt genügen für das Schulturnen. Für das Vereinsturnen kommen auch solche aus Bambus und Mannesmannrohr in Frage. Das Holz der Springstäbe, Gere usw. wird bei völliger Austrocknung sehr spröde und zerbrechlich. Man tut gut, diese Geräte mitunter einen Tag bei Regen im Freien liegen zu lassen, allerdings ziehen sie sich beim Trocknen leicht krumm.

In neuerer Zeit sind auch einzelne deutsche Turnhallen mit schwedischen Geräten ausgestattet worden. Sprossenwand, Langbank und Gitterleiter sind vielfach auch bei unserem Be-

trieb verwendbar und lohnen ihre Einführung durch die Möglichkeit, viele Turner gleichzeitig zu beschäftigen.

Rollvorrichtungen zum Transport sind nur an ganz schweren Geräten nötig, z. B. am Springtisch, eisernen Barren usw. Die übrigen werden getragen und geben damit eine gute Gelegenheit für die wichtigen Übungen des Hebens und Tragens.

Die Gerätekunde als besonderer Teil der Turnlehre hat ihre Bedeutung verloren, seitdem man die Geräte in muster-gültiger Ausführung aus den Turngerätefabriken beziehen kann. Als die bekanntesten seien genannt: Dietrich & Hannack in Chemnitz, v. Dolffs & Helle in Braunschweig, Faber in Leipzig, Hähnel in Dresden, Meyer in Hagen, Zahn in Niesky. Das Studium der Gerätekataloge dieser und anderer Fabriken ist zu empfehlen. Das grundlegende Werk für Gerätebau ist: Lion, Werkzeichnungen, Hof, Lion und aus neuerer Zeit: Goetz & Rühl, Hallenbau, 1897. Die Gerätekunde ist besonders bearbeitet von Kregenow u. Samel, Berlin 1905 und Supply, Stettin 1903.

Wie die geeigneten Geräte zum rechten Turnbetrieb gehören so auch die geeignete **Turnkleidung**. Für Knaben und Männer ist die kurze Hose und das leichte Trikotleibchen, wie es viele unserer Bilder darstellen, zweckmäßig. In neuerer Zeit hat sich die ganz kurze Sporthose mit offenen Knien und das Nezhemd vielfach eingebürgert. Bei festlichen Veranstaltungen wird meist die weiße Hose getragen, für den gewöhnlichen Betrieb ist die dunkle zweckmäßiger. Künstler und Ärzte empfehlen, so weit es möglich und der Witterung wegen rätlich ist, das Turnen mit möglichst unbedecktem Körper. Natürlich ist dafür die Genehmigung des Schulleiters einzuholen.

Das geeignete Turnkleid für Mädchen und Frauen zeigen unsere Bilder, z. B. Fig. 73—75. Selbst wo der kurze Rock nicht abgelegt wird (wie Fig. 73), soll die geschlossene Hose darunter getragen werden. Die weite Rockhose bedeutet bei Ausführung der Übungen immer noch eine Erschwerung. Es hat sich deshalb in neuerer Zeit vielfach das engere Bein Kleid eingebürgert, ebenso der enger anliegende Ruffenfittel und der Schwiizer. Korsett ist beim Turnen (und vielfach durch amtliche Verfügung im Schulunterricht überhaupt) verboten.

Die Turnschuhe sind ohne Absatz. Am besten sind Chromsohlen. Schnürschuhform ist besser als Halbschuhform, weil in jene der Sand nicht so leicht eindringt.

Die Turner und vor allem die Turnerinnen sollten bedenken, daß ihre Kleidung, sofern sie vom gewöhnlichen Anzuge abweicht, Arbeitskleid ist. Sie sollten sich in diesem Aufzuge nicht unter den Zuschauern bewegen.

VI. Sonstige Maßnahmen für körperliche Ertüchtigung

bilden die notwendige Ergänzung der wenigen Wochenstunden für Turnunterricht. Ärzte und Lehrer fordern jetzt fast allgemein täglich eine wenigstens einstündige Beschäftigung mit Leibesübungen.

Wir können in folgendem nur eine kurze Übersicht dessen geben, was in Frage kommt, und verweisen für genaueren Einblick auf die angeführten Schriften.

1. Das Elternhaus muß dort, wo es die Raumverhältnisse zulassen, zu den von alters her getriebenen Spielen, wie Stelzenlaufen, Seilspringen, Ballwerfen, Armbrustschießen usw., anregen. Das Verschwinden von Klettergerüsten, Schaukeln u. a. Geräten aus Privat- und öffentlichen Gärten ist zu bedauern. Um so mehr sollten die Eltern die Jugend anhalten, die Gelegenheiten für körperliche Ertüchtigung eifrig auszunützen, die von Staat, Gemeinden und Vereinen jetzt vielfach erstellt worden sind. Sache der Schule ist, Eltern und Schüler auf diese Gelegenheiten aufmerksam zu machen.

2. Schule und Lehrer, nicht nur die Turnlehrer, sollen ihr Augenmerk richten auf die Haltung ihrer Schüler im Stehen und Gehen, auf ein bequemes, weder steifes noch faules Sitzen im Unterricht, auf die Art, die Bücher zu tragen (nur auf dem Rücken!), und vor allem auf gute Haltung beim Schreiben, Lesen usw. Von größtem Einfluß auf den Turneifer der Schüler ist es, wenn die Klassenlehrer ihr Interesse auch an den Körperleistungen kundgeben durch gelegentlichen Besuch der Turnstunden, durch Beachtung auch der Turnzensur usw.

3. Orthopädisches Turnen, d. s. besondere Übungen gegen körperliche Verbildungen. Die betreffenden Kinder sind meist vom gewöhnlichen Turnen auszuschließen. Manchenorts ist orthopädisches Turnen von Schulwegen eingerichtet. v. Mikulicz u. Tomaszewski, Orthopäd. Gymnastik, Jena, Fischer.

4. Pausenturnen, meist Behnminutenturnen aller turnpflichtigen Schüler der Anstalt in der auf 15 bis 20 Min. verlängerten dritten Vormittagspause, benützt als Stoff die Tagesübungen S. 18

In Preußen sind 5 bis 10 Min. täglichen Turnens vorgeschrieben. Acht Hauptübungen mit Variationen sind dafür in der Anl. festgelegt. Möller, Zehnminutenturnen, Leipzig, Teubner.



248. Pausenturnen in der Realschule Dresden-Seesvorstadt.

5. Die Rürturnstunde, meist ein- bis zweimal wöchentlich, wird verschieden ausgenützt: a) Zur weiteren Förderung der Besten, die im Klassenturnen zu wenig nach ihrer Neigung sich austurnen können, auch in der Form von Vorturnerstunden. b) Zur Nachbringung der Schlechten. c. In völlig freier Gestaltung. Siehe Rürturnen S. 191.

6. Der Spielnachmittag: a) bei freiwilligem Besuch. Alle derartigen Unternehmungen mit voller Freiwilligkeit leiden unter großer Unregelmäßigkeit und unter dem Mangel, daß diejenigen Schüler, die die Teilnahme am nötigsten hätten (die „Schwächlinge und Einzelinge“), dabei fehlen. b) Unter Halbzwang, d. h. wer sich freiwillig zur Beteiligung meldet, ist gehalten, regelmäßig zu erscheinen. c) Obligatorisch. Diese Form wird vom Zentralausschuß für die allgemein ersirebenswerte gehalten, vergl. Kaydt, Der Spielnachmittag, Teubner. Darnach soll dieser Nachmittag nicht nur mit Bewegungsspiel, sondern auch mit Schwimmen, Wandern, Eislaufen usw. ausgefüllt werden. Selbstverständlich ist, daß die Schule diesen Nachmittag nicht mit häuslichen Arbeiten belasten darf.

7. Vaterländische Festspiele, die alle Arten von körperlicher Betätigung vereinen, geben Vereinen und Schulen gute Anregung. In die Beteiligung der höheren Schüler gibt das Dresdner Spiel,



249. Barrlauf bei den vaterländischen Festspielen in Dresden.

Turn- und Wanderbuch, Dresden, Proge, Einblick. — Schmidt, Anleitung zu Wettkämpfen, Leipzig, Teubner. — Regelheft des Z.-A.

8. Schulfeste, vaterländische Gedenktage usw. werden jetzt häufig im Freien mit Wanderung, Einzel- und Mannschaftswetturnen, Festakt mit anschließender Preisverteilung abgehalten.

9. Turnmärsche und Geländespiele, verbunden mit Entfernungsschätzungen, Kartenlesen, Übungen des Auges, Schnitzeljagden usw. und

10. Wandern: a) Klassen- oder Abteilungswanderung, oder b) freie Wanderung (nach Art der Wandervögel) werden gefördert von Schulen und Vereinen. Schäfer, Geländespiele; — Tittel, Kriegsspiele; — Raydt u. Eckardt, Wandern; — Eckardt, Deutsche Wandersjahrbücher, sämtlich bei Teubner erschienen. Ratschläge über Reisepläne, Einkehr, Rächtigung usw. erteilt die Wanderausfunftsstelle des Z.-A., Dresden-A. 27, Bernhardstr. 68, die vom Verfasser dieses Buches geleitet wird.

11. Schwimmen ist manchenorts in den Lehrplan der Schule obligatorisch aufgenommen, andernorts wird der Schwimmunterricht mit pekuniärer Unterstützung der Gemeinde, wenigstens an bedürftige Schüler, unentgeltlich erteilt. Vergl. Der unentgeltliche Schwimmunterricht in Dresden, Monatschrift f. d. Turnwesen 1899. Vielfach leitet der Turnlehrer selbst seine Schüler in Privatkursen zum Schwimmen an. Zum wenigsten sollte der Turnunterricht durch Übung des Trockenschwimmens und durch alljährliche Erkundigung darnach, wer Schwimmen gelernt hat, den Eifer für diese Leibesübung fördern. Zahlreiche Vereine nehmen Schüler in ihre Zöglingsabteilungen auf. Vergl. Marx, Schwimmunterricht, Leipzig, Teubner 1911. — Schmidt, Unser Körper, S. 581, hebt den Übungswert des Schwimmens hervor.

12. Eislaufen wird von Gemeinden und Schulen gefördert. Die Umwandlung des Schulhofes in einen Eisplatz im Winter ist zu begrüßen, wenn der Turnunterricht dadurch nicht eingeschränkt wird.

Die Verwendung der Turnstunden zu Eislauf, Skilaut und Rodeln ist unzweckmäßig, weil die Turnzeit an sich kurz genug bemessen ist; anders, wo bloßes Sommerturnen durch den Betrieb des Wintersports ergänzt wird. Ausführliches über die Winterübungen siehe Burgaß, Winterliche Leibesübungen, Teubner. Anleitung zur Erlernung des Kunstlaufens auf dem Eise und die Verwendung zu Paar- und Gesellschaftsläufen gibt Eckardt, Eislaufen, Dresden, Heinrich. Für Fortgeschrittene ist Holletschek, Kunstfertigkeit im Eislaufen, Troppan, zu empfehlen.

13. Zöglingsabteilungen und Jungmannschaften der Turnvereine, der Vereine für Fußball und Leichtathletik, der Rudern-, Fechten- und Radsfahrervereine nehmen junge Leute für ihre Übungen auf. Erwähnt sei, daß in Österreich und in der Schweiz auch Schießübungen für Schüler eingerichtet sind. Vor wirklicher Sportausbildung, vor Training und sportlichen Wettkämpfen in jugendlichem Alter ist zu warnen.

14. Rudern wird vielfach in Ruderklubs höherer Schüler betrieben. Vergl. Schmidt, Unser Körper, S. 589, und Kuhse, Schülerrudern, Berlin, Weidmann 1908.

15. Fechten wird außer in Fechtervereinen vielfach in gesonderten Fechtabteilungen der Turnvereine betrieben. Casimir, Florett und Säbel, Dresden 1909.

16. Radsfahren ist als Beförderungsart unter jungen Leuten sehr verbreitet. Der Lehrer warne vor Übertreibung und vor dem Sitzen in vorgebeugter Haltung. Vergl. Schmidt, Unser Körper, S. 603. — Hartmann, Ich und mein Rad, Lammers, München 1912.

VII. Der Lehrplan für den Turnunterricht

muß im einzelnen von jedem Turnlehrer nach Maßgabe der verfügbaren Turnzeiten, Turnräume, Geräte und unter Berücksichtigung aller Verhältnisse, besonders seines Schülermaterials, selbst aufgestellt werden. Um für alle diese verschiedenen Verhältnisse ausreichenden Übungsstoff zu bieten, haben wir im praktischen Teil möglichst alle Übungen gegeben, die sich mit dem Grundsatz des Übungsbedürfnisses vereinen. Aus ihnen muß für den Unterricht eine Auswahl getroffen werden. Die folgenden Lehrpläne können dabei als Muster dienen. Es ist zweckmäßig, den Lehrplan auf die einzelne Stunde auszubauen, doch ist es durchaus nicht nötig, diesen Plan, selbst unter veränderten Umständen, genau einzuhalten. Die Verteilung auf die Turnjahre und Turnstunden regelt sich nach den allgemeinen Grundsätzen der Pädagogik: Vom Bekannten zum Unbekannten (hier körperlich gefaßt) — vom Leichten zum Schweren — vom Einfachen zum Zusammengesetzten — vom Teil zum Ganzen.

Daraus folgt: Im allgemeinen wird eine begonnene Übungsart erst beendet, ehe man eine neue anfängt. Eine Turnart wird erst dann eingesetzt, wenn ein gründlicher und ausgiebiger Betrieb derselben vorzuliegen ist. Keinesfalls darf den Schülern in jüngeren Jahren schon

(Fortsetzung S. 224.)

Stoffplan für 4- bis 9klassiges Turnen:

	1. Turnjahr	2. Turnjahr	3. Turnjahr	4. Turnjahr
Ord.-Üb.:	1-16, 18, 20-23, 25, 30.	17, 19, 24, 27, 72.	26, 28, 29.	K: 31-56, M: 57-66.
Frei-Üb.:	17-20, 22, 24-26, 28, 29, 31A B, 32, 33, 37, 39, 40, 44, 45, 47, 48A, 49, 51, 56, 57, 59, 69, 70, 173, 174.	18, 21, 23, 27, 30, 31C-E, 34-36, 38, 41-43, 46, 48B, 50, 52-55, 58, 70, 71, 175.	18, 60-64, 65-67, 68, 70, 72, 176.	18, 69, 70, 75A, 77, 93, 106, 123, 137, 146A, 155, 169, 173, 174.
Gehen: Schwebegehen:	1-8. 1, 2.	9. 3, 4.	10. 3 (5).	11, K: 14-18, M: 23-3 (6), 9. [43.
Gang:	1-3, 4-11, 27-33, 39-44, 116-119, 216.	12-14, 15-17, 18-20, 24, (34, 35), 45-50, 57-59, 64-66, 78, 99, 100, 120-122, 217-219.	21-23, 25, 36, 51-56, 67, 68 (72), 79, 85, 86 (87), 100, 101, 105, 126-129, 130-133, 220, 221.	23 (26), 37, 60-62, 73, 74, 79, 80 (88-98), 100, 106, 123-125, 134-137, 138-141, 145, 155-160, 171-173, 222, 223, 225.
Heben:	1-4, 6, 17.	3, 7, 10, 19.	3, 8, 11.	3, 9, 12, 18, 20. K: 25-33, M: 34-38.
Klettern: Klimmen:	1-5. 1.	6, 7, 10. 2.	8, 10 (11), 15, 17-23. 3.	9, 10 (12), 16, 24-27. 4.
Laufen:	1-6, 7, 8, 12, 14, 16, 18, 21, 28, 31, 43.	9 (10, 11), 13, 15, 17, 19, 24, 29, 34, 38-40, 43.	23, 27, 29, 32, 41A, 43, 46, 47.	20, 25, 26, 30, 35, 41B, 43, 44, 47.
Niederwerfen: Ringen:	1. 1.	3. 2.	4, 8. 3.	2, K: 5A, 6, 9A. 4-6.
Springen:	1-3, 7-9, 42, 73-76.	3, 4, 6, 10, 12-15 (20), 29-31, 43 (93), 101, 102, 103.	3, 5, 11, 15, 16 (19), 32, 33-35, 77, 78, 79, 80, 91, 92 (94), 95, 107 108.	3, 12, 15, 17 (18), 35A, 38 (41B), 44, 45A, 54, 55, 56, 81, 82A, 96, 97, 104, 109 (114, 150).
Steigen: Stoßen:	1-3, 4, 5, 6-10. 4.	5, 11, 12. 1A, 5, 8, 9.	5. 1B, 6, 10-13, 28-39.	5. 1C, 7, 15, 16, 22, 23.
Stütz:	1, 3, 4, 13, 14 (17), 34, 73-77.	5, 11, 12A-C, 14 (18), 26, 35, 36, 40, 41, 42, 43, 78, 81.	2, 6, 7, (10), 12D, 14, 27 (30), 37, 44, 47, 48, 49, 56, 79.	8, 12E, 14, 16, 20, 22A, 28, 38, 39, 50AB (51), 53, 57, 61A, 62, 63, 80, 95.
Werfen:	1-4, 5, 6, 45-47, 71, 72.	47, 48, 68-70, 77.	7-10, 11, 12, 47, 49, 52, 53, 73, 74, 76.	13-16, 17, 47, 50, 75, 78.
Ziehen:	1, 2.	5.	3, 6, 8.	8, 12.

Gymnasium, Realgymnasium, Oberrealschule, Realschule, mittlere und höhere Volksschule (i. S. 224).

5. Turnjahr	6. Turnjahr	7. Turnjahr	8. Turnjahr	9. Turnjahr
18, 69, 70, 75B, 78, 94, 107, 124, 138, 146B, 156, 170, 175. 71, 75C, 79, 95, 108, 125, 139, 146C, 157, 171A, 176.	18, 70, 72, 76, 80, 96, 109, 126, 140, 147, 158, 172, 177. 73A, 75A, 81, 97, 110, 127, 141, 148, 159, 171B, 178.	18, 70, 73B, 82, 100, 116, 133, 142, 148, 163, 171C, 180A. 69, 83, 101, 117, 134, 135, 143, 150, 164, 170, 180B.	18, 69, 70, 85, 98, 118, 129, 133, 151, 165, 171, 180C. 74, 75B, 86, 102, 119, 136A, 144, 152, 166, 173, 174.	18, 70, 74, 75C, 87, 103, 120, 136B, 145A, 153, 167, 170, 179A. 76, 88, 104, 121, 136C, 145B, 154, 168, 171, 179B.
12. 3 (7), 9.	13, 19. 3 (8), 9.	13, 20. 3, 9.	13, 21. 3, 9.	13, 22. 3, 9.
38 (63, 69, 70), 75, 81, 100 (108-110), 142-144, 146, 147, 148-151, 162-166, 174-176, 178-181, 224, 227.	76, 82, 100, 103, 111, 112, 152-154, 177, 184-187, 199 (212, 228), 230.	(71, 77), 83, 100, 102, (104), 107, (113), 154 (161), 167 (182), 189-192, 200 (201, 204, 213, 226), 229, 230, 231.	79 (84), 100 (114), 154, 168 (169), 194-197, 200 (202, 205), 206, 207 (208) (214), 230, 231.	79 (84), 100 (115), 154, 168 (170, 183), 200 (203, 209), 210 (211, 215), 230, 231.
3, 13, 21, 22-24, 33.	4, 14, 33, 39.	4, 15, 33, 39, 41.	5, 16, 33, 39, 40, 41.	5, 16, 33, 39, 42.
10 (13, 14), 5.	10. 6.	10. 7.	10. 7, 8, 10.	10. 7, 9, 10.
22, 33, 36, 37, 43, 45, 47-49.	30, 33, 37, 43, 47, 50, 51.	33, 37, 42A, 43, 47, 52.	33, 37, 42B, 43, 47, 53, 54.	33, 37, 42B, 43, 47, 53, 55.
K: 5B, 9B. 7-10.	K 7A, 9C. 11.	K: 7B, 9D. 12.	K: 7, 9D. 13A (14), 15.	K: 7, 9D. 13B, 15 (16).
3, 15, 26-28, 35B, 36, 39, 46, 47, 57, 58, 59, 82B, 98-100, 109, 110 (113), 129, 131 (151, 153).	3, 15, 21-25, 35C 40, 48, 49, 60-66 (83), 109, 111 (112), 118 (126), 130, 131, 132 (135), 140-142 (152).	3, 15, 35D, 40 (41A), 51, 66, 68-71, 84 (85), 90, 105, 109 (115), 119, 122 (127), 131, 133 (134) 136, 142, 143 (145), 147, 149.	3, 15, 35E, 40, 45B, 51, 52, 66, 71, 72 (88, 106) 109, 116 (120, 121, 123, 125, 128), 131, 137, 138, 142 (144, 146), 148 (154).	3, 15, 35F, 37, 40, 51, 53, 66, 67, 71 (86), 87, 89, 109, 117 (124), 131 (139), 142, 148.
5. 1D-E, 2, 3.	5. 2, 3, 17-19, 21.	5. 20, 24, 40.	5. 26, 41.	5. 42.
9, 12F, 14, 15, 21AB, 22B, 29, 45, 50CD, 54, 55, 58, 61B, 64-66, 70, 82, 83-87, 96, 109, 115-117.	14 (19), 21C, 29 (31), 52, 59, 67-69 (88), 89-91, 97-99, 103, 110, 118.	14, 21C, 23 (24), 29 (32), 46 (60), 61C, 92, 93AB, 100, 103-105, 108, 111, 119, 120.	14 (25), 29 (33, 71), 93C, 101 (102), 103, 106, 112 (113), 121, 213.	14, 29 (72), 94, 103, 107 (114), 122 (124).
18, 20, 26-28, 29, 47, 51 (54).	30, 34, 47, 55-57, 88.	(19), 21-25, 31, 33, 37-39, 40, 47, 57, 58, 61, 63-65, 89.	32, 35, 36, 41, 43, 47, 57 (59), 60, 62 (66, 67), 90, 92.	42, 44, 47, 57, 90, 91, 93.
4, 8, 9, 13, 18 (21).	7, 8, 10, 14 (22).	8, 11, 15.	8, 16, 17 (19), 23.	8 (20), 23.

Stoffplan für die einfache Volksschule (siehe S. 224).

	Unterstufe	Oberstufe
Ord.-Üb.:	1-16, 18, 20-23, 25, 30.	18, 19, 24, 26-29, K: 31-56, M: 57-63.
Frei-Üb.:	17, 18, 19, 20, 21-26, 28-34, 40, 47-49, 69, 70, 173, 174.	27, 35, 36, 38, 41, 42-46, 50, 51-53, 54-59, 60, 62-64, 65-68, 69, 70, 75, 77, 93, 106, 123, 137, 146, 155, 169, 173, 174.
Sehen:	1-10.	11-13, K: 14-19, M: 23-43.
Schwebegehen:	1-3.	3 (4-8), 9.
Gang:	1-3, 4-8, 12-14, 15-17, 27-33, 39-44, 45-50, 57-59, 78, 85, 86 (87), 99, 116-119, 120-122, 130-133, 134-141, 216-218.	9-11, 18-20, 21-23 (37, 38), 60-62, 64, 67 (72), 73-75, 79, 100 (101), 145-147, 152-159, 220, 221, 225, 227.
Heben:	1-3, 6, 7, 10, 17, 19, 24.	8, 9, 11, 12, 18, 20, 21, K: 25-33, M: 34-38.
Klettern:	1-5, 219.	6-9, 10 (15, 16), 17-23, 24-27.
Klimmen:	1, 2.	3.
Laufen:	1-5, 6, 8, 12-19, 28, 29, 31, 34, 40.	7, 9-11, 20, 25, 26, 30, 32, 33, 35, 36, 38, 39, 40, 47.
Niederwerfen:	1-4.	K: 5-10.
Ringeln:	1, 2, 3.	4, 5, 6-10.
Springen:	1-3, 7-9, 13-15, 29-31, 33-35A, 42-45, 73, 76.	4-6, 10-12, 15, 16-19, 31, 35B-E, 38-40, 46-49, 77, 78, 79, 91, 92 (93, 94), 95, 96 (97), 101 (102), 103, 107 (108), 109, 110 (111-114), 129 (130), 131, 132.
Steigen:	1-3, 4, 5, 6-10.	5, 11, 12.
Stoßen:	1, 4, 5, 10-13.	2, 3, 6, 9, 15, 16, 28-39.
Stütz:	1, 3-5, 11, 12AB, 13, 34-36, 40-43, 47, 48, 73-76.	2, 6, 7, 12 C-E, 14, 15-18, 27-29 (30-33), 37-39, 44 (45), 49, 50, 52, 53, 54, 55, 56, 57 (58), 62, 63-65, 77-79.
Werfen:	1, 4, 5, 6, 45-47, 48, 68-76, 71, 72.	7-12, 13-17, 20, 21, 34, 47, 49, 50-53, 55-57, 68-70, 73-76, 77, 78.
Ziehen:	1-3, 8, 21, 22.	4-7, 8, 9, 10, 18, 23.

Stoffplan

6b Klasse	6a Klasse
1-16, 18-25, 30.	1-6, 11-15, 21-24, 29, 57, 62, 63.
17-20, 31-34, 39, 40, 44, 48.	18, 21, 22, 23, 24-26, 27, 28, 29, 30, 31, 47, 48B, 51, 53, 56, 57, 59, 83, 84, 135, 173, 174.
1, 2, 7-9.	3-5, 6, 10.
1-4 (5-9).	1-4 (5-9).
1-3, 7, 8, 12-14, 27-33, 45-50, 57-59, 64-66 (72), 78 (96-98), 99, 116, 145, 146, 155-157, 216-219.	4-6, 9-11, 15-18, 19, 20, 24, 25, 34 (35), 39-44, 51-56, 60-63, 67, 68, 78, 79, 80, 85, 88, 99, 100, 108, 111, 117-123, 126, 127, 130-137, 147, 158-160, 162-166, 171-173, 216, 220, 221.
1-3, 6, 7, 12, 19, 24.	4, 8, 17, 20.
1-4.	5, 6-8, 10, 18-23.
1-3.	4-6.
1-9 (10, 11), 12-14, 16, 17, 19, 20, 24, 28, 34, 38-40.	18, 21, 22, 27, 29, 35, 41, 44, 45, 47.
1-3, 8.	4.
1.	2, 3.
1-3, 7-9, 13 (19) (20), 33, 38, 54-56, 73-76, 91, 95, 101, 107.	1, 4, 7, 10, 13, 14, 29, 30, 31, 34, 35, 39, 42, 43, 57-59, 77, 78-80, 91, 92-94, 95, 101-104, 107 bis 109, 113A, 140, 141.
1-10.	5, 11, 12.
4-9, 28-39.	6, 10-13.
11, 12AB, 13-16 (17-19), 26-29A.	1-5, 8 (9), 12CD, 20, 30, 34-45, 47-49, 51-53, 56, 63, 73-78, 83-87, 89-91, 95, 115, 116-119.
1-6, 45-48, 68-72, 76.	7-17, 34, 49, 52, 53 (54), 73-75, 77.
2-7 (21, 22).	1, 3, 8.

für die Lehrerseminare des Königreichs Sachsen (siehe S. 224).

5. Klasse	4. Klasse	3. Klasse	2. Klasse	1. Klasse
17, 26, 27, 28, 58-61, 66.	26, 64, 65.	57-66.	31-56.	
35, 36, 37, 38, 41-43, 45, 46, 49, 50, 52, 54, 55, 58, 60, 62, 63, 64, 69, 70, 75, 77, 93, 106, 123, 137, 146, 155, 177.	61, 65, 66, 67, 68, 107-115, 169-174, 83, 101, 117, 134, 143, 150, 164, 180, 181, 69, 75, 78, 124, 138, 156, 175.	71, 79, 95, 125, 139, 157, 176, 82, 100, 116, 133, 142, 149, 163.	72, 76, 80, 96, 126, 140, 147, 158, 69, 85, 98, 118, 129, 151, 165.	73, 81, 97, 127, 141, 148, 159, 178, 87, 103, 120, 136, 145, 153, 167, 179.
11, 23, 24, 28-32.	12, 13.	13, 23-43.	13-22.	13.
3.	3.	3.	3.	3.
21-23, 24, 25, 36, 37, 38, 51-56, 73, 74, 81-83, 86, 87A-C, 89, 90, 92, 101, 103, 105, 109, 112, 113B, 124-126, 128, 138 bis 141, 143, 148, 152-154, 174-176, 178-181, 200, 221, 225, 226, 227.	26(69), 75(84), 87D, 91, 102, 104, 106, 110, 113A, 114B, 129, 142, 144, 149-151, 161, 167, 177(182), 184-188, 199, 200, 201, 206, 207, 212(213), 222.	(70), 76, 93, 107, 114A, 168 (183), 189-193, 203(204), 210, 215, 223, 228-230.	(71), 77, 94, 114C, 169, 194-198, 202, 205(208)(211), 214, 224, 231.	95, 115, 170, 202, 205 (209), 231.
9, 18, 21, 25-33, 39.	5, 22 (23), 41.	34-38, 40.	10, 11, 13-16, 42.	10, 11, 13-16.
9, 10, 15, 16, 17, 24, 25, 26, 27.	10 (11-14).	10.	10.	10.
7.	7.	8.	9.	10.
23, 25, 26, 29, 32, 36, 43, 46, 47, 48, 49.	15, 26, 29, 30, 31, 33, 37, 43, 47, 50, 51.	26, 29, 37, 43, 47, 52.	29, 37, 42A, 43, 47, 53.	29, 37, 42B, 43, 47, 54, 55.
5.	—	—	6, 7, 9.	—
4-10.	11.	12.	13 (14).	15 (16).
5, 11, 15, 16, 21-25, 35, 40, 41B, 44, 46, 48, 60-64, 81B, 82, 83, 84, 96, 100, 109-111, 113B, 114, 118, 126, 129, 131, 136, 142, 143A.	6, 12, 15, 17, 26-28, 32, 35, 36, 40, 41A, 45, 47, 49, 65, 66, 68-71, 81A, 88, 105 (112), 115, 119, 122, 127, 130, 132, 133, 135, 137, 143B, 147, 148, 150, 151, 152, 153.	15, 18, 35, 37, 40, 50, 51, 66, 67, 71, 85, 86, 87, 89, 106, 116, 120 (123) (125), 134, 138 (139), 144, 145, 149, 154.	15, 35, 40, 51, 52, 66, 71, 72, 90, 117, 121 (124) (128) (146).	15, 35, 40, 51, 53, 66, 71.
5.	5.	5.	5.	5.
2, 15-16, 22, 23(26).	4, 16, 17-20, 40.	16, 21, 24, 41.	(14), 42.	(27), 42.
6, 7 (10), 21A, 22 (30-33), 46A, 50, 54, 55, 57, 59, 61, 64, 66, 69, 70, 79, 80-82, 88, 92, 96-99, 103, 108, 109, 120-122.	12F, 21B, 23, 29B, 46B (51), 58, 65, 67, 68, 93, 100, 103, 104, 105, 110-112, 123.	12E, 21C, 24, 60, 94, 101, 103, 106, 107, 113, 114 (124).	25, 29C-E (71), 72 (102), 103.	29C-E, 72, 103.
50, 55-58, 78.	18, 20, 22-25, 51, 59, 60.	(19), 21, 26-30, 61, 62, 88.	31, 32, 35, 40, 42, 43, 63, 64, 66, 89, 90-92.	33, 41, 44, 65 (67), 93.
4, 6, 9, 18.	7, 10, 12-14.	8, 11, 15, 23.	8, 16 (19).	8, 17 (20).

zum „Rippen und Raschen“ geboten werden, was der Schwierigkeit wegen späteren Stufen vorbehalten werden muß.

1. **Vorstufe**, d. i. Zeit bis zum 10. bzw. 11. Lebensjahre. Zumeist ist für sie keine eigentliche Turnzeit eingelegt. Aus dem Turnstoff sind nur die für Spielform geeigneten Übungen auszuwählen und diese keinesfalls in strenger Folge: Ord.=Üb.: 4A, 6, 12A, B, 14, 15, 61, 62, 63. Frei=Üb.: 1—16. Gehen: 4, 5. Gang: 24, 116. Klimm.: 1. Lauf: 6, 8, 12, 13, 14, 18, 21. Niederw.: 1, 3, 8A. Schweben: 1, 2, 10. Steigen: 1, 4. Stütz: 13. Wurf: 3A—C, 5, 6, 70—72, 73. Ziehen: 1, 2, 3, 5, 6, 8. Netzsch, Spielbuch für:

2. **Einfache Volksschule** (Landschule), Stoffplan S. 222.

3. **Gymnasium, Oberrealschule, Realschule, höhere und mittlere Volksschule** müssen in den gleichen Altersklassen gleiche Pläne verwenden, da ein vielfacher Übergang der Schüler aus einer Schulart in die andere stattfindet. Siehe Stoffplan für vier- bis neunklassiges Turnen S. 220 und 221.

Man unterscheidet: Minimalpläne, die nur den Stoff enthalten, der unbedingt durchgearbeitet werden muß, und Auswahlpläne, die den gesamten, für das betr. Jahr geeigneten Stoff enthalten, aus dem man beliebig auswählt, sofern für die Bearbeitung des gesamten die Zeit fehlt. Beide Arten sind mangelhaft und werden erst zweckmäßig, wenn sie miteinander vereinigt werden. Dieser Versuch ist in dem gen. Lehrplan S. 220 derart gemacht, daß die fettgedruckten Ziffern den Minimalplan geben, die gewöhnlichen den Stoff, der sich sonst noch zum Klassenbetrieb eignet, und die geklammerten die Kürübungen für die besseren Turner. Die Aufstellung des Planes ist durch eine Kommission erfolgt, der Lehrer aller der genannten Schularten angehörten (siehe Vorwort S. 4).

4. Das **Seminar** kann nicht einfach auf den Stoff der Volksschule aufbauen, sondern muß ihn wenigstens wiederholen. Das kann nicht in der untersten Klasse allein geschehen, weil auch die der Körperentwicklung entsprechenden Übungen nicht zu kurz kommen dürfen. Diese Wiederholung ist darum auf die unteren drei bzw. vier Klassen verteilt. In den oberen drei Klassen tritt die Turnlehre hinzu, für die im allgemeinen der Stoff der Landschule als Lehrplan dient. Unser Lehrplan für die Lehrerseminare des Königreichs Sachsen, S. 222 und 223, gibt die amtlichen Forderungen (entnommen aus Grüllisch, Unsere Seminararbeit, Meissen, Schlimpert) in Fettdruck, die nötige Ergänzung des Materials (als Auswahlplan zu betrachten) in gewöhnlichem Druck und nur für die Turnfür Geeignetes in Klammer. Der Stoff für die derzeitige unterste Seminar-Klasse ist unter 6a und 6b gegeben. Wenn unsere Seminare, wie vorausszusehen, in Zukunft 7 Klassen haben, beginnend mit dem 13. Jahr, gilt 6b für die 7., 6a für die 6. Klasse.

5. **Mädchen** können vermutlich — ausreichende Versuche fehlen noch — bei gleichem Vorgehen gleiche Ziele wie die Knaben erreichen und darum in der Hauptsache den Lehrplan der Knaben, S. 220 und S. 222, benutzen. Ausnahmen bei Ord.=Üb., Gehen, Heben sind in den Plänen so angegeben, daß unter K nur für Knaben, unter M nur für Mädchen Geeignetes aufgeführt ist.