

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Turnbuch für Schulen

als Anleitung für den Turnunterricht durch die Lehrer der Schulen

Die Übungen für die Altersstufe vom 6. bis 10. Jahre bei Knaben und
Mädchen

Spieß, Adolf

1880

Spielübungen

Spielübungen.

Vorbemerkung über die Anordnung und den Inhalt der Uebungen.

[Unter der Gesamtüberschrift Spielübungen sind in einem Turnbuche für Schüler unterer Stufen eine Anzahl von Turnarten zu behandeln, welche sonst sehr verschiedene Namen führen und sich für die Auffassung in mancher Beziehung ebenso weit von einander entfernen, als sie auf der anderen Seite wieder einander genähert werden können. Zu letzterem Behufe kommt es darauf an, sie so zu ordnen, daß ihre Einheitsbeziehungen deutlich hervortreten zugleich mit dem Unterschiede von allen bisher beschriebenen Frei-Ordnungs- und Geräth-Uebungen. Verfolgten wir bei deren Beschreibung überall den Zweck, nachzuweisen wie dieselben für einen streng schulgemäßen Betrieb zu gestalten und in diesem zu verwalten sind, so haben die Turnübungen, von denen jetzt die Rede sein soll, das Eigenthümliche, daß sie, wenn auch nicht alle in gleichem Grade, doch sämmtlich weniger zu regelmäßiger Vebreibung auf dem Schulturnplatze für Schüler, welche jüngeren Alters sind, sich eignen, desto mehr aber dazu, in dem gemeinsamen freien Leben dieser Jugend außerhalb des Turnplatzes wirksam und bedeutend zu werden; daß sie also, da das letztere, im Gegensatz zu einem Schulleben, welches an den Ernst und die Arbeitskraft der Schüler mannigfache Ansprüche erheben muß, vorwaltend ein Leben in Spiel und Erholung ist, Uebungen für das Spiel sind und schließlich selbst eigentliche Spiele werden. Es ist nun angemessen, daß wir, dieses Ziel im Auge, nicht wie bisher die Gemeinübung als das Anfängliche setzen, sondern zuerst den Uebungsfertigkeiten der Einzelnen uns zuwenden, später

zu Bethätigungen der Bewegungskunst, welche eine Mehrzahl von Theilnehmern voraussetzen, übergehen und endlich die gesammte Schülerschar zu gemeinschaftlichen Unternehmungen vereinigen, so daß eine fortgesetzte Erweiterung des Uebungskreises stattfindet. Die drei Abschnitte, in welche derselbe sich zerlegt, tragen in der Darstellung der ersten Auflage des Turnbuches Namen, welche der Uebersichtlichkeit wegen nicht beibehalten werden können. Der erste führt die Uebungen im Sitzen, Knieen, Armstehen, Liegestütz und dergleichen mehr, bei welchen andere Körpertheile als nur die Füße mit der Unterstüßungsfläche des ebenen Bodens in Berührung kommen, von S. 344 bis 346 als „verschiedene Künste“ auf, sie werden hier mit der von dem Verfasser selbst an anderem Orte aufgebrauchten Bezeichnung **Freiübungen zweiter Ordnung** zusammengefaßt. Der zweite Abschnitt setzt sich aus den in der ersten Auflage von S. 332 bis 340 gegebenen Anleitungen zu Uebungen im Ziehen und Schieben, Heben und Tragen, Ringen zusammen; inhaltsgemäß nennen wir die empfohlenen Uebungen **Gesellschaftsübungen**, da die Darstellung des Verfassers dieser Ueberschrift mehr entspricht als die von ihm selbst gewählten. Für den dritten Abschnitt dagegen war an seiner Benennung Spiele, Wanderungen und Jugendfeste nichts zu ändern. Nur sind die Abschnitte über Baden und Schwimmen (S. 354) und über den Gesang beim Turnen (S. 355 bis 360) mit hereingezogen. Was in der allgemeinen Einleitung zum ersten Abschnitte vorausgeschickt wird, gilt im Wesentlichen auch für die folgenden.]

I. Freiübungen zweiter Ordnung.

Die Betriebsweise.

(*) Bei der Jugend unserer Altersstufe herrscht, gemäß der bei ihr noch vorhandenen natürlichen Gelenkigkeit und Geschmeidigkeit der Glieder, der Trieb und die Lust, den Leib in die eigenthümlichsten Gestaltungen und Lagen zu bringen. Der Turn-

Lehrer hat darum auch die Aufgabe, den Schülern bei der Turn- für auf dem Übungsplatze zuweilen auch Anleitung und Hilfe zu geben bei Übungen, die darauf berechnet sind, auch im Leben außerhalb des Turnplatzes im Kreise der Gespielen betrieben zu werden. Es soll ja der Turnplatz überhaupt der Ort sein, auf welchem der Beschäftigungstrieb der Jugend in Leibeskünsten für das Leben Anschauungen und Anregung aller Art findet. Je mehr der Turnplatz auch über seine Gränzen hinaus eingreift in die Bewegungskünste des Jugendlebens und die leiblichen Kunstfertigkeiten zu verbreiten sucht, desto mehr kann auch erwartet werden, daß die mit solchen Künsten vertraute Jugend beim Unterrichte im Turnen mit um so größerem Erfolge fortschreiten wird.

[Wohl sind die Freiübungen zweiter Ordnung an sich eben so ernsthaft wie alle anderen und lassen sich mit gleicher Strenge des Übungsverfahrens ausbilden und entwickeln], manche werden auch bei der geordneten Gemeinübung der vorgerückteren Altersstufen häufigere Anwendung finden, hier indeß, wo es mehr darauf ankommt, die Schüler zur Selbstbeschäftigung zu veranlassen, werden wir die gemeinten Übungen in der Turnstunde nur ausnahmsweise als Gemeinübung darstellen lassen, wenn einzelne derselben eine allgemeine Verbreitung erlangt haben, [in der Regel aber ihnen die Eigenthümlichkeit freiester Einzelübung und Einzelversuche zu erhalten und demnach ein spielhaftes Wesen zu belassen suchen.

Wir scheiden sie darum auch nicht nach Merkmalen geringerer oder größerer Schwierigkeit in Stufen und wollen sie keineswegs einzeln einer bestimmten Altersklasse zuschreiben, wie denn in der That manche derselben, welche gerade eine sehr gereifte Kraft zu erfordern scheinen, von Manchen oft in sehr frühem Alter mit überraschender Leichtigkeit erlernt werden, wenn sie auch bei ihrer Darstellung durch jüngere oder ältere Kinder oftmals ein sehr abweichendes Aussehen bekommen. Wieder manche, welche wirklich eine größere Leistungsfähigkeit als die bei Kindern

vorhandene erfordern, brauchen darum doch von dem Uebungsverzeichniß nicht ausgeschlossen zu werden, weil sie sich von selbst verbieten, indem sie bei dem kindlichen Versuche einfach nicht gehen, die Probe aber, ob sie gehen, ganz gefahrlos ist. Hierdurch schon wird eine mehr „systematische“ Zusammenstellung der Freiübungen zweiter Ordnung, wie sie hiernächst folgt, gerechtfertigt, außerdem aber auch durch den äußeren Umstand, daß sie in allerlei Turnschriften bisher fast immer nur eine sehr stiefmütterliche Behandlung erfahren haben und auch im zweiten Theile des Turnbuchs für Schulen sich keine Gelegenheit geboten hat, auf sie zurückzukommen. — Was davon schon in der ersten Auflage dieses Buches Aufnahme gefunden hatte, ist bis S. 391 durch das vorgestellte Zeichen (†) ausgezeichnet.

Wenn übrigens in diesem, S. 499, gesagt wird, daß außer der Bekanntschaft mit dem Turnbuche auch die lebendige Erfahrung am wirklichen Unterrichte rathen werde, das früher Begonnene fortzuführen oder nach Umständen selbst zu verlassen, so gilt schon hier, bei aller Freiheit des Waltens und Schaltens mit einem reicheren Uebungsstoffe, die Voraussetzung, daß der Lehrer auszuwählen wisse; daß er vorab sich hüte, die Schüler jemals zu gewagten Versuchen aufzumuntern, oder dazu seine Hand zu bieten, oder gar eine Leistung erzwingen zu wollen, die nicht aus der jugendlichen Lust an den Aeußerungen der Beweglichkeit und Kraft allmählich von selber sich ergibt. Die stete Erwägung, daß alle die bezeichneten Uebungen für die jüngeren Alter ein Spiel bleiben sollen, die Bemerkung, daß sie bei aller Mannigfaltigkeit und Verschiedenartigkeit in den wirkenden Kräften und in der äußeren Erscheinung damit doch ein inneres Verwandtschaftsverhältniß bekunden, endlich der feste Vorsatz, durch ihre Pflege eine Brücke von der strengen Turnarbeit zu dem reinen Erholungsspiel zu schlagen, werden den Lehrer sicherer davor bewahren, sich auf Nebenwegen zu verlieren, als jede engherzigere, auch die übervorsichtigste Auswahl stufenmäßig geordneter Formen es vermöchte.

A. Die Freiübungen zweiter Ordnung mit Ausnahme der Liegestützübungen.

(†) Die meisten dieser Übungen werden nur auf einem zubereiteten Boden, auf einer trockenen, steinfreien, sandigen oder grasigen weichen Fläche, besser auf der gepolsterten Matraze, wie sie sich in Turnsälen findet, oder mit Gebrauch eines größeren oder kleineren Kissens dargestellt, am besten auf einem mehrfach zusammengelegten Teppich.

a. Das Knien.

1. Knien auf beiden Beinen, welche entweder
 - a. geschlossen oder
 - b. gegrätscht werden. Die Unterschenkel liegen dabei, wenn die Füße gestreckt sind, auswärts oder einwärts gedreht oder ungedreht auf, berühren aber, wenn die Füße gebeugt sind, den Boden nicht, so daß der Leib bloß auf den Knien und den Fußspitzen getragen wird.
2. Knien auf einem Beine, während das andere
 - a. nach vorn, nach der Seite oder nach hinten gespreizt freischwebt, oder
 - b. spreizend auf dem Boden ruht, oder
 - c. hocksteht.
3. Knien auf beiden Beinen, wobei die Hände die Füße fassen und ziehend vom Boden entfernen:
 - a. Die Hände fassen die gleichnamigen Füße,
 - b. Die Hände fassen übers Kreuz, die rechte Hand den linken Fuß.
4. Knien auf einem Beine, die Hände fassen das kniefreie Bein in mancherlei Griffen und Haltungen.
5. Kniebeugen und Kniewippen in der Stellung, welche durch die Übungen 1, a und b sowie 2, b und c gegeben sind.
6. Kniebeugen und Kumpfbeugen im Knien nach vorn bis zum Aufstirnen an den Boden, rückwärts bis zum

Anschultern in den Stellungen der Uebungen 1, b und (+) 2, b und c.

7. Kumpfkreisen im Knieen.

8. Wechsel der verschiedenen Arten des Knieens.

9. Gehen auf den Knieen

a. mit Vor-, Rück- oder Seitwärtschieben der Kniee, rutschend,

b. mit Strecken des ausgreifenden, spreizenden Beines,

c. mit gekreuzten oder kreuzenden Unterschenkeln, welche beim Vorwärts- und Rückwärtsgehen wie bei Uebung 2 emporgehoben werden können, ebenso beim Seitwärtsgehen mit Nachstellen, beim Seitwärtsgehen mit Kreuzen aber nicht.

10. Hüpfen an Ort und von Ort im Knieen auf beiden Beinen.

11. Füge hinzu: Hüpfen im Knieen über ein von den Händen unter den Knieen hingeschwungenes Rohr (Reifen, Seil).

12. Sprung aus dem Knieen zum Stehen, Knieesprung

a. an Ort, b. von Ort, namentlich vor und zurück.

13. Wechsellknieesprung in der Stellung der Uebung 2, b und c.

14. Knieesprung zum Sitzen auf dem Boden.

b. Das Sitzen.

15. Sitz bei

a. gestreckten oder

b. gebogenen Beinen, welche entweder

a. geschlossen oder b. gegrätscht

1) vom Boden abgehoben sind, oder

2) am Boden aufliegen oder stehen.

16. Kniebeugen und sich wieder Setzen mit und ohne Beihilfe der Arme. Ueber das Wiederaufstehen siehe unten Uebung 42.

17. Seit- oder Quergrätschen im Stande durch

a. Auseinanderrutschen der Füße auf glatter Fläche,

b. fortgesetztes Auswärts- und Einwärtsdrehen beider Beine oder eines hin und her bis zum Zwang=Grätschsiß.

18. Sprung aus dem Stande oder dem Hockstande zum Siß.

19. Uebergehen aus einer Art zu sitzen in die andere: Sißwechsel.

20. Siß mit Erfassen beider Füße oder eines, wobei die Beine geschlossen oder gegrätscht und gestreckt oder gebeugt sind.

21. (†) Siß und Beugen und Strecken der Beine, während die Hände die Füße festhalten. Das Beugen führt bis zum Anfüßen an die Stirn.

22. Siß und Knieen bei gegrätschten Beinen, eines sitzt, eines kniet.

23. Siß bei gestreckten Beinen, welche vom Boden abgehoben sind, und Grätschen und Schließen derselben.

24. Füge hier ein: Siß mit Stemmen der Fußsohlen gegen einen Stab, welchen beide Hände oder eine zwischen den Füßen, oder beide außerhalb derselben, oder eine zwischen ihnen, die andere außen daneben auch bei gekreuzten Armen ergriffen haben, und Heranziehen der Beine bis zum Anknien an die Stirn.

25. Siß auf einem Beine, welches gebeugt freischwebt oder niedergestellt ist, während das andere frei gestreckt hin und her spreizend bewegt wird.

26. Siß mit abwechselndem Beugen und Strecken beider Beine, welche stets frei gehalten oder zu Ende der Beugungen und Streckungen niedergestellt werden.

27. (†) Siß mit Legen eines anfangs gebeugten, dann auch gestreckten Beines hinter den Kopf oder die dem Beine gleichnamige Schulter. Als Vorübung wird das Heben des gebeugten Beines bis zum Anfüßen an die Stirn und an den Scheitel gemacht und die Übung später im Schwebestehen auf einem Beine wiederholt.

28. Sitz mit Erfassen eines Fußes mit einer Hand z. B. des linken Fußes mit der rechten Hand und Durchstecken des anderen Fußes und Beines durch den von Bein und Arm gebildeten Bogen. — Auch diese Uebung wird im freien Stande als Durchhinken wiederholt.

29. Desgleichen im Sitz mit Fassen des Knies statt des Fußes.

30. Sitz und Fassung Hand in Hand und Durchstecken eines oder beider Beine durch den von den gefalteten Händen geschlossenen Bogen der Arme. Wird vorgeübt, indem die Hände einen kurzen Stab oder ein kurzes Seil, ein Luchlein ergreifen, und später auch im Stehen oder im Sprunge versucht.

31. (†) Vorbeugen des Rumpfes im Grätschsitz bis zum Anarmen des Bodens mit den Ellenbogen, bis zum Anmunden an einen zwischen den Beinen auf den Boden gestellten Hut, endlich bis zum Anstirnen an den Boden.

32. Strecken des Rumpfes im Sitz bis zum Anschultern an den Boden.

33. Rumpfwiegen im Sitz, seitwärts hin und her.

34. Sitzeln und Sitzhüpfen in den Arten 15, b des Sitzens.

35. Drehen um die Längsaxe im Sitzeln mit Hülfe der Beine und der Füße und ohne dieselbe.

c. Das Liegen.

36. Liegen auf dem Rücken, Gesicht nach oben, himmelwärts; dabei liegen entweder

a. die Arme und die Beine ebenfalls am Boden, oder

b. die Beine sind für sich gehoben, oder die Arme, oder

c. Arme und Beine sind gehoben.

37. Liegen auf der Seite. Auch hier sind verschiedene Haltungen der Beine und der Arme möglich, eine Uebung von Werth ist das Anfußen an den Hinterkopf (mit Rückbeugen des Rumpfes und Fersehheben) mit Beihülfe einer den Fuß heranziehenden Hand.

38. Liegen auf der Brust und dem Bauche, Gesicht nach unten, erdwärts; darin einzelne Beinübungen.

39. (+) Liegewechsel durch Wälzen um die Längsare, besonders bergab.

40. Wechsel von Arten des Liegens und Sitzens, besonders abwechselndes Liegen auf dem Rücken und Sitzen auf den gestreckten Beinen, welche stets rechtwinklig zum Rumpfe gehalten werden.

41. Wechsel von Arten des Liegens und Liegestützens.

42. Sich Niederlegen aus dem Stande und Wiederaufstehen erst mit, dann ohne Beihülfe der Hände und Arme. Beides geschieht

a. mit Gebrauch nur eines Beines, oder

b. mit gleichartigem Gebrauche beider Beine, welche entweder gekreuzt unter den Leib gezogen werden,

oder — das schwerere — nicht gekreuzt, letzteres am leichtesten aus dem Liegen auf dem Rücken mit Schwung, Vorstrecken der Arme und Zurückhüpfen, sobald die Füße Boden gefaßt haben, aber auch ohne Schwung, ohne Vorstrecken der Arme und ohne Zurückhüpfen,

ferner mit Zug der Füße unter das Gesäß bei gestreckten Hüftgelenken, nöthigenfalls mit Knien,

viertens mit Aufschneellen durch kräftiges Rückbeugen des Rumpfes und Abstoß vom Boden mit dem Nacken und Hinterkopf: Genicksprung,

fünftens mit Umwenden auf die Brust u. s. w.

d. Das Armstehen und Kopfstehen.

43. Gehen, Stehen und Hüpfen auf den Händen: (+) Handstehen auf beiden Händen und auf einer Hand, Handgehen und Handhüpfen in den Richtungen vorwärts und rückwärts, auch seitwärts, wobei das Gleichgewicht durch mäßiges Grätschen, Fersenheben und -senken, Rumpfbeugen und Armbeugen und -strecken gehalten wird. Am leichtesten gelangt man in die Stellung aus dem Liegestütz durch Abstoß eines Beines. Vorgeübt wird das Handstehen an einer Wand, indem man sich

vor dieselbe stellt, die Beine aufschwingt und durch Stemmen der Füße gegen die Wand das Umschlagen verhütet, oder aber (+) indem man sich mit dem Rücken nach der Wand zum Liegestütz vorbeugt und dann mit den Füßen an der Wand emporsteigt, während die Hände nach der Wand hinstülzeln. Dies geht am leichtesten in einer Wanddecke.

44. (+) Fallen aus dem Handstehen zum Liegestütz rücklings mit über den Kopf hinaus gehobenen Armen zur „Laube“ und Zurückschwingen zum Handstehen.

45. Beugen und Strecken der Arme im Handstehen und Stehen, Gehen und Hüpfen im Handstehen mit gebeugten Armen.

46. Senken aus dem Handstehen zum Kopfstehen. Das Kopfstehen selbst wird gemacht

- a. mit Beihülfe beider Hände, welche (+) vor oder hinter dem Kopfe, am schwersten daneben, den Boden berühren.
- b. mit Stütz nur einer Hand,
- c. auch frei ohne Armhülfe,
- d. mit Stütz auf den nach vorn vorgestreckten Unterarmen, wobei entweder die inneren Handflächen auf dem Boden liegen, oder die Hände, Handrücken nach unten, gefaltet den Kopf aufnehmen.

Die Haltung der Beine beim Kopfstehen kann verschiedenartig geordnet werden, z. B.

47. Kopfstehen mit Kumpfdrehen hin und her bei weitgegrätschten Beinen.

48. Stülzeln und Stülzhüpfen mit den Händen und Kopfgehen, besonders nach der Gesichtsseite hin, dann auch im Kreise um den auf seiner Stelle verbleibenden Kopf herum.

49. Unterarmstehen, die Unterarme sind dabei nach vorn gerichtet.

50. Stehen auf einem Unterarme und der Hand des anderen Armes und Wechsel dieser Art des Armstützes.

51. Niederfallen aus dem Handstehen und aus dem Kopfstehen und Armstehen zum Sitz, die Beine werden langsam oder schneller gebeugt, senken sich an der Brust herab und gegrätscht oder geschlossen neben, oder auch zwischen den Armen an den Boden.

52. Stüteln und Stützhüpfen im Schwebestütz auf den Handflächen oder auf den Fingern

a. mit Knieheben, hockend, die Beine befinden sich

1) vor den Armen,

2) zwischen den Armen, welches schwieriger ist,

3) hinter einem Arme, auch wechselnd bald hinter dem einen, bald hinter dem anderen Arme,

4) hinter den Armen an die Schultern gelehnt: „Frosch“,

5) hinter den Armen, bloß angeklemt,

b. mit Vorheben beider Beine. Ihre Bewegung in wagerechter Ebene hin und her von einem stützenden Arme zum anderen erleichtert das Stüteln oder Gehen erheblich.

53. Wage auf beiden Armen, der Leib ruht auf den Ellenbogen, und Stützelversuche.

54. Wage auf einem Arme und Stüteln

a. mit Uebertragung der Leibeslast von einem Arme auf den anderen: Wagewechsel an Ort und von Ort.

b. mit Drehen, die freie Hand umkreist allmählich die andere. Die Uebung gelingt am leichtesten, wenn man zwischen Boden und Hand ein Zwischenblatt Papier bringt, welches sich auf dem Boden verschieben läßt.

c. mit flüchtigem Aufschwung des Leibes, welches den untergestützten Arm für eine kleine Weile von seiner Last befreit, so daß er weiter gerückt werden kann.

55. Freie Wage zwischen den Armen und Stützelversuche.

56. Heben aus den unter 52 bis 55 bezeichneten Arten des Schwebestützes und der Wage zum Kopfstehen, Armstehen und Handstehen und wieder Senken zum Schwebestütz und zur Wage.

57. Schwebestütz- und Wage=Wechsel.

58. (+) Oberarmstehen aus dem Liegen auf dem Rücken, wobei die Beine gehoben werden und die Hände die Hüften halten, jedoch auch ohne diese Unterstützung. Je höher die Beine gehoben werden, desto mehr geht das Oberarmstehen in ein Stehen auf dem Nacken und dem Hinterkopf über. Bei starkem Kumpfbeugen berühren zuletzt die Füße hinter dem Kopfe den Boden.

e. Das Ueber schlagen.

59. Der Burzelbaum, das ist ganze oder fast ganze Drehung um die Breitenaxe, vorwärts und rückwärts, schwunghaft oder schwunglos, (+) mit Beihülfe beider Hände oder nur einer, oder ohne solche Hülfe, mit Aufstemmen des Kopfes oder nur des Nackens auf den Boden aus dem Stehen, Knien, Liegen, dem Schwebestütz, der Wage, zum Stehen, Knien u. s. w. Am leichtesten wird der Burzelbaum vorwärts aus dem Hochstande bei gegrätschten Beinen, indem der Kopf mit starkem Vorbeugen des Rumpfes zwischen den Füßen an den Boden gebracht wird, der (+) Burzelbaum rückwärts auf einer schrägen Fläche, also bergab. — „Baum“, zusammenhängend mit „bäumen“, drückt hier die Erhebung und Wiedersenkung des Gesäßes aus, burzeln oder purzeln ist gleich „stürzen“. Im Volksmunde trägt die Uebung die verschiedensten Namen, in Schlessien Burzelbock, in Franken Sturzbaum, in Oesterreich Kuchenschuß, Niedersachsen Heuerpeuster, Kopfheister, in der Altmark Kobold, Rabold u. s. w. Der Burzelbaum wird „gemacht, geschlagen, geschossen“. Das Wort „Kopfübern“ ist nicht volksüblich.

60. Die Rolle, d. i. ein Burzelbaum vorwärts oder rückwärts aus dem Sitz mit gebeugten Beinen, gekreuzten Unterschenkeln, Griff der Hände an die Fußspitzen, Kopf tief im Schoße, besonders fortgesetzt.

61. Der Ueberschlag vorwärts mit Stütz, auch wohl durch Uebersetzung aus dem italienischen Salto mortale Todten sprung genannt, ohne Berührung des Bodens mit dem Rücken, erfolgt aus dem Stehen mit Anlauf oder schwinglos zum gewöhnlichen Liegestütz rücklings mit Abstoß der Hände vom Boden, (siehe unten!) oder zur Laube, Ueb. 44, mit stützfest bleibenden Händen, dann zum Knieen und zum Hockstande, endlich zum aufrechten Stehen.

62. Derselbe Ueberschlag kann auch mit Stütz nur einer Hand gemacht werden.

63. Desgleichen mit Aufstemmen eines Stabes oder zweier kurzer Stäbe, welche von den Händen ergriffen und nebeneinander oder gekreuzt auf den Boden gestemmt werden.

64. (+) Ferner mit flüchtigem Aufstemmen des Scheitels oder des Nackens (vergl. Uebung 42, viertens!) auf den Boden.

65. Endlich mit Unterarmstütz (vergl. Uebung 49!). — Alle Ueberschläge der Art ohne Stütz rechnen wir zu den Springübungen.

66. Der Ueberschlag rückwärts mit Stütz geschieht aus dem Stand mit Rückbeugen des Rumpfes, bis bei hochgehobenen Armen die Hände beide oder auch nur eine den Boden fühlen und die Füße abstoßen. Das die Drehung rückwärts um die Breitenaxe einleitende Rückbeugen wird zuerst an einer Wand oder mit fremder Hülfe vorgeübt, auch mit Hülfe eines Stabes, der von den hochgehobenen Händen an seinem unteren Ende ergriffen und wagerecht über den Kopf hintenaus gehalten wird. Später werden diese Ueberschläge auch bergab versucht und, wie andere, mit starkem Abstoß der Hände über mäßige Erhöhungen und über die Springschnur.

67. Das Rad (Schlagen), eine ganze Drehung um die Tiefenaxe rechts oder links, geschieht wie Uebung 61 bis 63 mit Beihülfe beider Hände oder nur einer, ohne Stab und mit Stäben.

68. Das Ueberschlagen mit gleichzeitiger Drehung

um die Längsaxe führt die verschiedenen Formen in einander über.

B. Die Uebungen im Liegestütz.

(†) Die Uebungen im Liegestütz sind mehr als die bisher beschriebenen Uebungen zum Betriebe auf Befehl und als Gemeinübungen geeignet, der Lehrer kann es mit einer Auswahl versuchen, doch kommen ernsthafte Uebungen des Liegestützes beim Geräthturnen ohnehin so häufig zur Darstellung, daß er sich auch hier ohne Schaden auf den gelegentlichen Einzelversuch und die Anregung beim Rükturnen beschränken kann. Wir machen nur darauf aufmerksam, daß ziemlich viele der später aufgeführten Uebungen, wenn sie als Gemeinübungen auf Befehl ausgeführt werden sollen, mit Vortheil dann darge stellt werden, wenn die Hände statt auf den Boden auf die in irgend einer passenden Ordnung hingestellten niedrigen Schwebekanten oder Schwebestangen greifen. Namentlich gilt dies von den Arm- und Beinübungen im Liegestütz vorlings und vom Stützen. Man kann von dergleichen Uebungen niemals zu viel Vorrath haben, kann und darf denselben aber niemals völlig ge- und verbrauchen. Gut ist, aus dem Vollen schöpfen zu können, aber ebenso nichts Geschöpftes zu verschütten.

a. Der Liegestütz.

1. Liegestütz vorlings, d. i. Gesicht erdwärts, bei geschlossenen und gestreckten Beinen aufgehend mit beiden oder einen Fuße, stützend bei gestreckten Armen auf beiden Händen oder auf nur einer Hand, also

- a. mit zwei Händen und zwei Füßen,
- b. mit einer Hand und zwei Füßen,
- c. mit zwei Händen und einem Fuße,
- d. mit einer Hand und einem Fuße, so dem gleichnamigen als dem ungleichnamigen.

Für gewöhnlich machen die Arme mit dem Rumpfe einen rechten Winkel. Abstrecken derselben zu stumpfen und Heran-

ziehen zu spitzen Winkeln sind anstrengender, desgleichen das Abstrecken des einen und Heranziehen des anderen Armes.

2. Liegestütz rücklings, d. i. Gesicht Himmelwärts, so daß die Füße auferhen, im Uebrigen wie bei 1.

3. Liegestütz seitlings, so daß die Füße aufkanten, im Uebrigen wie bei 1.

4. Liegestütz, vorlings, rücklings oder seitlings mit Stütz, statt auf der vollen Hand, auf den Spitzen oder auf den Knöcheln der Finger und Aufkippen aus dem Stütz auf der vollen Hand zum Stütz auf den Fingern.

5. Liegestütz rücklings mit über den Kopf hinausgestreckten Armen, siehe oben A, 44 und 61.

6. Liegestütz vorlings, bei gebeugten Armen, im Kniestütz.

7. Liegestütz seitlings auf einem gebeugten Arme.

8. Liegestütz vorlings, rücklings, seitlings auf den Unterarmen, welche dabei nach vorn oder nach innen gerichtet sein können.

9. Niederlassen aus dem Liegestütz bei gestreckten zum Liegestütz bei gebeugten Armen

- a. vorlings bis zum Anbrusten an den Boden,
- b. vorlings bis zum Anmunden an eine Hand,
- c. rücklings bis zum Anschultern an den Boden,
- d. seitlings bis zum Anmunden an den Daumen der stützenden Hand.

Dabei auch Aufheben eines weit vor oder hinter den Händen an den Boden gelegten Gegenstandes mit dem Munde. Stützt dabei nur eine Hand, so wird der freie Arm vorgestreckt oder auf den Rücken gelegt.

Aus den erreichten Haltungen erhebt man sich wieder zum Streckstütz und wiederholt die Bewegungen langsamer oder schneller, d. i. wippend.

10. Niederlassen zum Liegestütz auf den Unterarmen

und wieder Aufkippen zum Knickstütz, Streckstütz u. s. w., besonders auch im Stütz auf nur einem Arme.

11. Liegestütz vorlings und rücklings mit Stütz eines und Unterarmstütz des anderen Armes und Wechselstütz.

12. Beugen der Kniee im Liegestütz vorlings oder rücklings zum Knieen.

13. Liegestütz vorlings mit Zehenstand auf einem Fuße bei gestrecktem Beine und Knieen auf dem anderen Beine, und gleichzeitiger Wechsel des Verhaltens.

14. Beugen der Kniee im Liegestütz rücklings, bis die Füße mit den Sohlen fest aufstehen und die Unterschenkel gleich den Armen senkrecht den wagerecht gestreckten Kumpf und die Oberschenkel halten. Die Stellung ist besonders geeignet auf den Knieen, dem Bauche, der Brust und den Schultern eine beträchtliche Last aufzunehmen und dauernd zu tragen.

b. Gehen und Laufen im Liegestütz.

15. Liegestütz vorlings wie rücklings und Kreisgehen mit den Füßen um die feststehenden Hände rechts und links herum.

16. Liegestütz seitlings und Kreisgehen mit den Füßen vorwärts und rückwärts herum.

17. Kreisgehen mit den Händen um die feststehenden Füße

a. im Liegestütz vorlings rechts und links herum,

b. im Liegestütz rücklings, ebenso, aber

c. im Liegestütz seitlings vorwärts und rückwärts herum.

18. Kreisgehen mit den Händen und den Füßen um eine in der Mitte des Leibes gedachte (Tiefen-) Ase.

Bei allen den Uebungen 15 bis 18 geschieht das Gehen mit Ueberstellen (Uebertreten) oder mit Nachstellen und zwar als sogenannte Rückenprobe um die Wette auf Dauer und auf Schnelle. Gemessen wird der zurückgelegte Weg oder die gebrauchte Zeit.

19. Gehen im Liegestütz vorlings, vorwärts, rückwärts und seitwärts

1) auf allen Vieren:

a. (†) Paßgang — linke Hb., r. Fuß; r. Hb., l. Fuß —,

b. (†) Zeltergang — l. Hb., l. F.; r. Hb., r. F. —,

c. Galoppgang — Hände vor, Füße nach, oder Füße vor, Hände nach;

2) auf dreien: zwei Hände, ein Fuß, eine Hand und zwei Füße;

3) auf zweien: eine Hand und der ungleichnamige Fuß.

20. Gehen im Liegestütz rücklings ist beschränkter, am besten geschieht es noch in der oben als Übung 5 bezeichneten Stellung, der „Laube“.

21. Gehen im Liegestütz mit gehobenem Gefäß, „Bären- gang“, es greifen dabei jeweils die eine Hand und der ungleichnamige Fuß aus, der Fuß wird möglichst dicht an der feststehenden Hand niedergestellt.

22. Gehen im Liegestütz mit Hochstehen, „Hundegang“ im Hochliegestütz.

23. Gehen im Liegestütz mit enger oder weiter ausgespannten Armen und enger oder weiter gegrätschten Beinen, „Spinnengang“ im Grätschliegestütz.

24. Gehen im Liegestütz bei Knickstütz der dicht an den Leib gelegten Arme und gekreuzten Beinen, das eine Bein ruht auf dem anderen: die „Eidechse“.

25. Gehen im Liegestütz bei Unterarmstütz; sind die Unterarme nach vorn gerichtet, so bewegt sich ein Arm neben dem anderen weiter, sind sie nach innen gerichtet, so bewegt sich der eine Arm über den anderen fort.

26. Laufen in Arten des Liegestützes namentlich (†)

auf allen Bierem kopfwärts oder fußwärts, auch auf dreien: „der lahme Hund“.

c. Das Hüpfen im Liegestütz an Ort und von Ort.

27. Gewöhnlicher Liegestütz und Aufhüpfen mit den Füßen bis zum Anfersen an das Gefäß, bis zum Anknien an die Brust, sodann mit Grätschen.

28. Grätschliegestütz vorlings oder rücklings und Aufhüpfen mit den Füßen zum einmaligen oder zweimaligen Zusammenklappen derselben.

29. Liegestütz vorlings oder rücklings oder seitlings und Kreishüpfen mit den Füßen, vergleiche oben die Uebungen 15 und 16.

30. Liegestütz vorlings oder rücklings und Stützhüpfen

a. mit einmaligem Handklappen vor oder hinter dem Leibe,

b. mit zweimaligem Klappen vor dem Leibe,

c. mit zweimaligem Klappen, einmal vor, einmal hinter dem Leibe oder umgekehrt,

d. mit Kreuzschlägen der Arme,

e. mit Handschlag bei gestreckten Armen an die Schenkel,

f. mit Vor- oder Zurückstellen, Voneinander- und Aneinanderstellen, Vorbeistellen der Hände,

g. mit Niederhüpfen zum Unterarmstütz und Aufhüpfen zum Stütz.

31. Stützhüpfen im Liegestütz seitlings und Schlag der aufhüpfenden Hand an die Brust.

32. Liegestütz vorlings oder rücklings oder seitlings und Kreisstützhüpfen; vergl. oben die Uebung 17.

33. Grätschliegestütz vorlings oder rücklings, Stützhüpfen und Zusammenschlagen mit den Händen und mit den Füßen.

34. Liegestütz vorlings und Aufhüpfen mit den Händen und Füßen und Schlag der Hände an die Füße im Hocken. Auch

fortgesetztes Hüpfen auf den Händen und Füßen bei gebeugten Beinen, wobei der Rücken beständig wagerecht bleibt als „Floh- hüpfen“ zu den weitestmöglichen Spüngen.

35. Aufhüpfen mit den Händen und flüchtiges Kreisen eines gespreizten Beines von außen nach innen oder von innen nach außen unter den gelüfteten Händen weg.

36. Hüpfen in jeder Art des Liegestüzes: Streckhüpfen

a. vorwärts,

b. rückwärts,

c. seitwärts,

d. auch mit Drehungen, insbesondere nach Übung 18.

Dieses Hüpfen im Liegestütz kann auf eine zweifache Art dargestellt werden, so daß entweder die Hände vor und die Füße nachhüpfen, oder daß Hände und Füße zugleich auf und nieder hüpfen. In beiden Fällen kann es in die Weite und Höhe z. B. über eine Schnur oder über das geschwungene Seil erfolgen, beim Hüpfen seitwärts auch so, daß ein zweiter unter dem Hochhüpfenden seitwärts flink wegschlüpft u. s. w.

d. Der Liegestützwechsel, der Streckfall und die Strecklage.

37. Liegestützwechsel durch Drehung um die Längsare

a. aus dem Liegestütz vorlings in den seitlings und weiter rücklings,

b. aus dem vorlings ohne Weiteres in den rücklings,

c. umgekehrt,

d. aus dem seitlings rechts in den seitlings links und zurück,

e. aus dem vorlings mit ganzer Drehung in den vorlings,

f. aus der „Laube“ zum Liegestütz vorlings und weiter zur Laube.

38. Liegestütz auf beiden Füßen und dem Kopfe bei gebeugtem Rumpfe

- a. vorlings,
- b. rücklings. Dann

Kreisgehen mit den Füßen um den Kopf herum und mit oder ohne Hülfe der Arme Drehung aus diesem Liegestütz vorlings in den rücklings: die „spanische Mühle“.

39. Liegestützwechsel aus dem gewöhnlichen Liegestütz vorlings in den rücklings und umgekehrt durch:

- a. Hocke zwischen den Armen hin,
- b. umgekehrt, die Hände greifen dicht über dem Boden neben den Füßen vorbei,
- c. Kehre und Flanke unter einer gelüfteten Hand hin,
- d. Grätsche bei starkem Abstoß der Hände.

40. Streckfall gegen eine Wand aus dem Stande vorlings, die Füße stehen in einiger Entfernung, die Arme werden vorgestreckt, dann kippt der steifgestreckte Körper nach der Wand hin um; allmählich wird der Abstand von der Wand vergrößert. Als Vorübung für die folgende Übung zu empfehlen.

41. Streckfall vorwärts in den Liegestütz vorlings am Boden in ähnlicher Weise, desgleichen mit einer halben Drehung um die Längsaxe anfangs rückwärts.

42. Streckfall aus dem Sprunge zum Liegestütz vorlings oder rücklings, auch mit halben Drehungen um die Längsaxe.

43. Liegestützübungen (Strecklagen) mit Gebrauch eines kurzen Stabes, welchen entweder die Füße klemmend oder die Hände greifend senkrecht oder schief an einem Ende halten und mit dem anderen fest gegen den Boden drücken.

Beispielsweise: Wird ein etwas längerer Stab mit beiden Händen in der Mitte ergriffen und zunächst schief, dann auch senkrecht mit dem rechten Ende auf den Boden gestemmt, so ist der Wechsel zum Stemmen mit dem anderen (linken) Ende zu versuchen.

Ferner: (†) Wird ein solcher Stab mit Speichgriff, die linke Hand höher als die rechte, ergriffen und schief rechts nach

hinten etwa 70 Centimeter weit von einem grätschend Stehenden auf den Boden gestemmt, so daß die linke Hand vor der Brust sich befindet, der rechte Arm abwärts gestreckt ist, so erfolgt mit Rückbeugen des Rumpfes das Durchwinden unter dem rechten Arme. Der Oberkörper wird dabei so weit links erhoben, als es die feststehenden Füße und festhaltenden Hände erlauben. Je tiefer die rechte Hand greift, und je weniger die Kniee sich beugen, desto schwerer wird die Übung. Das Zurückwinden erfolgt in entsprechender Weise. Dieselbe Übung kann auch mit Griff nur einer Hand von oder auf dem oberen Ende eines kürzeren Stabes gemacht werden, auch mit Anlegen einer Hand an eine Wand, Finger unten, Daumen oben.

44. Liegestütz vorlings mit Gebrauch einer langen Stange, welche mit ihrem oberen Ende auf dem Rücken des mit den Händen Stützenden liegt, während das untere Ende der Stange auf dem Boden ruht und die Füße des Lebenden über der Stange gekreuzt im Rißhange sich befinden, und Stützeln in dieser Lage: „Das Krokodil“.

45. Liegestütz an einem Stuhle, die Füße auf dem Sitz oder der Lehne und die Hände am Boden, oder die Hände auf dem Sitz und die Füße am Boden, dann Herab- und Hinaufhüpfen mit den Händen.

46. Strecklage über einer Vertiefung, z. B. auf zwei Stühlen:

a. Kopf und Nacken auf dem einen Stuhle, Fersen oder Behen auf dem anderen, vorlings und rücklings, anfänglich auf drei Stühlen; den mittleren schiebt der Lebende selbst zur Seite und hebt ihn demnächst über sich hinüber,

b. Kopf auf dem Boden, Füße auf dem Stuhle oder umgekehrt,

47. Strecklage auf drei Stühlen mit Grätschen.

48. Strecklage auf drei oder vier Stühlen mit ausgespannten Armen, welche mit den Oberarmen auf zwei

Stühlen aufliegen, während die Beine geschlossen auf einem, oder gegrätscht ebenfalls auf zwei Stühlen liegen.

49. Strecklage gegen eine Wand, entweder die Füße oder die Hände am Boden, vorlings und rücklings; je weniger steil der Körper steht, desto schwieriger.

Die Uebungen von 43 an führen in das Gebiet der Geräthübungen zurück.

II. Gesellschaftsübungen.

Diejenigen Uebungen, zu deren Ausföhrung eine Mehrzahl von Theilnehmenden, mindestens zwei, nothwendig gehören, bilden selbstverständlich eine Unterart der Gemeinübungen, welche sich aus denselben dadurch heraushebt, daß diese Theilnehmenden nicht bloß in eine äußerlich nach Zeit- und Raumverhältnissen auf Grund eines bestimmt gegebenen Gebots, welches indeß auch anders hätte gegeben werden können, geordnete Verbindung treten, sondern daß sie dabei geradezu als zu einem Leibe verbunden erscheinen, so daß es gar nicht möglich ist, daß Einer die Uebung ohne den Anderen zu Stande bringen könne. Die Thätigkeit des Einen ist von der des Anderen ganz abhängig. Sie zerfallen in zwei Unterabtheilungen, von denen die erste sich aus den Uebungen zusammensetzt, bei welchen der Eine die Thätigkeit des Anderen nur unterstützend, ergänzend und fördernd auftritt, während er bei der zweiten im Gegentheil dieselbe beschränkend und hemmend, widerstehend und ringend auftritt. Jene schließt sich an die Freiübungen zweiter Ordnung unmittelbar an und entwickelt sich in den Turnarten des Hebens und Tragens weiter, diese beginnt mit einer Auswahl von Formen im Ziehen, Schieben und Stoßen und gestaltet sich zum vollständigen Ringkampf.

A. Das Heben, Halten und Tragen.

Wenn auch die Uebungen, bei welchen der Leib durch Stemmen und Ziehen der Glieder eine Last lüpfst und hält, in

der Turnkunst eine vielfältige Anwendung finden, so beschränken wir uns, im Sinne unserer allgemeinen Ueberschrift, hier jedoch auf Uebungen, wobei nur die Mitschüler die zu bewältigende Last sind und Geräthe nur ganz nebenächlich erscheinen. Für den Betrieb ist im Allgemeinen die Rücksicht zu nehmen, daß Gleichschwere und Gleichstarke zusammen üben, wenn es auch in manchem Falle gerathen ist, daß umgekehrt ein Stärkerer einem Schwächeren und Leichterem, ein Größerer einem Kleineren an die Hand gehe.]

a. Stehen und Sitzen.

1. Schaukelheben von je Zweien im Rücklingsstande, die sich mit den Unterarmen erfassen und abwechselnd durch Vorbeugen heben. Auch mit Handsassen oder beiderseitigem Griff an einem wagerecht gehaltenen kurzen Stabe bei hochgestreckten Armen.

2. Tragen eines Mitschülers auf dem Rücken. Der Tragende erfaßt die gegrätschten Beine des Getragenen seitlings von seinen Hüften und Letzterer hält sich an den Schultern des Tragenden: „Huckepack“.

Die genannten Uebungen können von ganzen Reihen von Paaren dargestellt werden, das Huckepacktragen bei der Fortbewegung der Vereihten im Gehen, Laufen und Hüpfen.

3. Tragen eines Mitschülers auf dem Rücken, wobei der Tragende den Getragenen nicht hält und seine Arme auf die Knie stützt, wie es z. B. bei dem Reiterball vorkommt.

4. Die gleiche Uebung, wobei sich der Tragende mit dem Kopf an den Rücken eines aufrechtstehenden Dritten anstemmt und mit den Armen sich an ihm hält: „Kamelreiten“. Wird auch von ganzen Reihen von Dreien von Ort im Gehen und Laufen geübt.

5. [Tragen eines Mitschülers auf dem Rücken, wobei der Tragende die gegrätschten Beine des zu Tragenden unter die Arme nimmt, dieser das Gesicht dem Boden zuwendet und sich steif hinausstreckt, während der Träger sich vorbeugt.

6. Tragen eines Mitschülers auf dem Rücken, wobei Träger und Getragener die gleichen Arme einhängen, der Getragene

rücklings gegen den Träger die Beine nach oben über dessen Kopf hält, und ein Dritter mit steifer Vorbeughalte des Rumpfes den Kopf unter den Kopf des Getragenen an den Rücken des Trägers stemmt und beide mit den gleichen Beinen zugleich ausschreiten: „die Giraffe“.

7. Tragen eines Mitschülers, welcher auf den Knien des Trägers, Gesicht gegen Gesicht, sitzend seine Beine unter den Armen des Trägers durchsteckt, beide sich hintenüber senken so daß nur die Unterschenkel des Trägers senkrecht stehen.

8. Tragen eines Mitschülers um den Leib, der Getragene erfaßt mit rückgehobenen Händen seine eigenen Füße und umschlingt so in einer ähnlichen Haltung, wie beim Nest am Kette, den sich hinter ihm befindenden Träger.

9. Tragen eines Mitschülers, welcher sich im Kniehange an beiden Armen des Trägers vorlings oder rücklings hält.

10. Tragen eines Mitschülers, welcher den aus dem Stande seitlings bei gleicher Blickrichtung mit dem Fuß des einen Beines vor einem der gegrätschten Beine des Trägers vorüber hinter den Oberschenkel des anderen gegrätschten Beines haßt, mit seinem anderen Beine aber hinter jenem Beine her gegen den Unterschenkel dieses Beines tritt: „Fahne im Hangstande“. Die Uebung kann auch mit Rißhang eines Fußes am Halse und Stand des anderen Fußes auf dem näheren Oberschenkel des Trägers ausgeführt werden, der Träger hält das Bein hinter dem Nacken fest.]

11. Zwei Schüler fassen sich Stirn gegen Stirn mit Häkelgriff bei gestreckten Armen, stellen die geschlossenen Füße aneinander und drehen sich rückwärts gebeugt im Kreise herum, indem die Füße an Ort mit schnellen Schritten gehen.

Die gleiche Uebung: „Quern“ oder „Gläserichwenken“ genannt, wird auch im [Stand rücklings und im] Seitlingsstande mit Fassen nur einer Hand gleicher Leibesseiten gemacht.

[Dann auch von einer Ringreihe mit gerader Zahl der Vereihten z. B. von Sechsen, wobei abwechselnd die drei Ersten

und die drei Zweiten mit den Füßen nach der Kreismitte vor-
treten und sich zum Hangstande hinunterlassen, während die drei
Anderen im Kreise seitwärts laufen: „Reißelschwenken“.]

12. Zwei Stirn gegen Stirn Gestellte hinken im Kreise
herum, indem sie einander die vorgespitzten Beine [oder geho-
benen Kniee] gleicher Leibeseiten halten.

13. Eine in Flanke gestellte Reihe Mehrerer hinkt so,
daß die gleichen vorgespitzten Beine von den Vorgereiheten
[, oder die fersenhebenden Beine von den Hintergereiheten] ge-
halten werden. Nur der Erste [oder der Letzte] der Reihe hat beide
Beine frei, wenn nicht die Reihe zum Ring geschlossen werden
kann; zur Sicherung des Gleichgewichts werden die freien Arme
auf die Schultern des Vorgereiheten gelegt: „Das Ringhinken“.

14. [Zwei halten einen Dritten, der eine an den Händen
der andere an den Füßen und schwingen ihn herüber und hinüber:
„die Waschmühle“.]

15. Uebungen, wobei Mehrere einander tragen, z. B.
Zwei tragen einen Dritten so, daß jeder ihn an einem Beine
hält, oder daß er auf ihren durch eine Fassung verbundenen
Armen, oder auf ihren Schultern sitzt.

16. [Uebungen, wobei Mehrere ein Brett, z. B. das
Sturmlaufbrett wagerecht oder geneigt halten, Andere auf oder
über die so hergestellte Brücke fortsteigen.]

b. Sitzen und Liegestütz.

1. In einer gedrängt stehenden Flankenreihe stellt Jeder ein
Bein so weit wie möglich vor, dann beugen Alle gleichzeitig die
Kniee, und Jeder kommt auf dem Knie des hinter ihm Stehenden
zu sitzen, mit Ausnahme des Letzten. Ist die Flankenreihe zum
Ringe gebogen, so führt gleichzeitiges Kniebeugen Aller zum Sitz
auf dem Schoße des hinter ihm Stehenden: „das Ringsitzen“.
Geübtere können auch, ohne den Sitz aufzugeben, fort hüpfen oder
im Sitze die Arme heben u. s. w.

2. [Zwei stehen sich nahe gegenüber, Jeder legt die Hände
auf des Gegners Schultern, stellt ein Bein zwischen die Beine

des Anderen und beugt die Kniee. Dadurch kommt Jeder auf einem Knie des Anderen oder auf dessen beiden Knieen zu sitzen: „der Feldstuhl“.

3. Liegestütz mit Hülfe Anderer:

- a. Einer ergreift einen Fuß oder beide Füße eines vorlings, rücklings oder seitlings stützenden Zweiten, hebt sie vom Boden, wirft sie über den eigenen Kopf, von einer Seite nach der anderen hinüber, läßt den Stützenden gehen, laufen u. s. w.
- b. Ebenso ergreift er die Hände, während die Füße des Liegestützenden am Boden bleiben.
- c. Einer ergreift die Oberschenkel eines Zweiten und nimmt sie unter seine Arme, dieser aber ergreift die Are eines kleinen Rades, etwa wie ein Pflugrad groß, und jener schiebt ihn, der sich vorlings auf das Rad stützt, vorwärts: „der Schubkarren“. Wird bei Gelegenheit von Mehreren im Wett-schieben dargestellt.]
- d. Zwei tragen Einen auf den Schultern [oder den Armen] in gestrecktem Liegestütz, indem sie ihn an den Händen oder Armen und an den Füßen oder Knieen unterstützen.

4. Gemeinsamer Liegestütz Mehrerer:

- a. [Einer stützt sich vorlings auf den Boden, der Zweite mit den Füßen am Boden auf dessen Schultern u. s. w.
- b. Einer stützt sich vorlings auf den Boden, der Zweite in entgegengesetzter Richtung mit den Füßen auf des ersten Schultern, mit den Händen auf seinen Fersen, und der Erste bewegt sich von Ort.
- c. Einer stützt sich vorlings auf den Boden, der Zweite hinter ihm mit den Händen auf des Ersten Fersen, mit den Füßen wiederum am Boden; ebenso ein Dritter u. s. fort. Dann beginnt der Vormarsch.

- d. In einer Reihe hinter einander Stehender stützt Jeder sich mit den Händen auf den Boden, mit den Füßen aber auf den Schultern des hinter ihm Vereiheten, und Alle setzen sich zugleich in Gang: „die Karawane“.
- e. Die Schüler sind wie bei d geordnet, umschlingen jedoch, statt die Füße von oben auf die Schultern zu legen, die Brust ihres Nachfolgers von unten her mit den Füßen. Dies ist schwerer.
- f. Zwei Schüler stehen, Füße gegen Füße gestellt und mit dem Gesicht von einander abgewendet, im Liegestütz; indem sie sich einander nähern, sucht Jeder mit den Füßen von unten herauf den Leib des Anderen zu umklammern, bis beide nur auf ihren vier Armen stehen.]
- g. Es ist leichter, wenn nur einer von beiden die Umklammerung ausführt, während der andere die Füße am Boden behält. Der Erste kann dann mit den Händen vom Boden auf die Fersen des Zweiten greifen und nun von diesem im Liegestützgehen und -laufen mitgetragen werden. Um in diese Stellung: „der Hund“, zu gelangen, kann der Eine auch aus dem Vorlingsstande mit gegrätschten Beinen zum Schenkelschluß über den Hüften des Zweiten empor springen und dann, nachdem er die Fußriste gekreuzt und sich hintenüber senkend zwischen den gegrätschten Beinen des Zweiten zurückgebeugt hat, den Stütz auf dessen Fersen gewinnen, wenn dieser sich zum Liegestütz vorlings vornüber neigt.

5. Das Aufrichten eines am Boden liegenden, wenn derselbe rücklings liegt und sich steif gestreckt hält, der Hebende erfaßt dabei den Nacken des in der Strecklage Liegenden; [auch kann er ihn einen ihm gegenüberstehenden Dritten zuwerfen. Schwerer ist

6. das Aufladen, wenn derselbe sich in verschiedenen Ge-

lenken beugen läßt, nach erfolgter Beugung aber die Winkelung beibehält oder überhaupt sich völlig schlaff verhält: „der todtte Mann.“

c. Knieen und Liegen.

1. Einer liegt oder knieet auf dem Boden, der Andere schlägt über ihn weg einen Burzelbaum.

2. Zwei halten sich von vorn im Liegen umklammert, so daß das Gesicht eines Jeden zwischen den Füßen des Anderen sich befindet, und wälzen sich miteinander, besonders bergab.]

3. Einer liegt auf dem Rücken, Beine gebeugt getrennt, Sohlen aufgestellt, ein Anderer stellt sich mäßig grätschend über seinen Kopf, beugt sich vorn über und ergreift des Erstern Beine bei den Knöcheln, ebenso faßt dieser die Füße des Zweiten; dann neigt sich dieser vorwärts zum Boden und überschlägt sich, während der Liegende sich aufrichtet. Dies heißt „Rolle“.

4. [Die Rolle kann auch rückwärts und in beiden Fällen mit Drehungen um die Längsaxe, mit Wälzen, verbunden werden.

5. Sollen Drei die Rolle ausführen, so wird in der gleichen Zeit stets Einer liegen, der Zweite stehen, der Dritte von beiden hängend und stützend getragen werden. Die Uebung wird in scherzhafter Weise durch Gliederbewegungen an Ort, Beugen und Strecken der Beine und Arme mit gleichzeitigem Zischen und Pfeifen eingeleitet; jene Bewegungen ahmen die des Gestänges an den Rädern eines Dampfwagens nach, die Töne, das Geräusch des entweichenden Dampfes und der Signalpfeife. Dann folgt die Abfahrt.

6. Einer knieet am Boden, ein Zweiter oder auch mehrere knieen, sitzen, stehen (auch kopfstehend) auf ihm.

7. Zwei knieen, ein Dritter steht im Grätschstande auf ihren Rücken u. s. w., stützt sich bei hockenden oder vorgeschobenen Beinen zwischen ihnen u. s. w.

8. Einer befindet sich im Liegestütz rücklings mit senkrechten Unterschenkeln und Armen, wagerechtem Leibe, ein Zweiter

oder auch Mehrere sitzen, knien und stehen auf ihm; auch macht ein Zweiter zwischen den Knien des Ersten Schulterstehen oder Handstehen, wobei ihn ein Dritter auf der Brust des Ersten Stehender unterstützt.

9. Einer liegt auf dem Rücken, stemmt die Fußsohlen auf den Boden und streckt seine Arme empor, ein Zweiter stützt sich auf des Ersten Füße und stemmt seine Schultern oder den Kopf gegen des Ersten Kniee; oder er stützt auf den Knien und stemmt mit den Schultern oder dem Kopf auf beiden Händen oder auch nur einer Hand des Ersten.

10. Einer liegt auf dem Rücken und erhebt seine Kniee, ein Zweiter macht zwischen diesen mit Griff an den Füßen des Ersten Schulterstehen, oder er setzt sich auf die Knie oder auf die gleichfalls hochgestreckten Füße des Ersten, oder er legt sich auf diese mit dem Bauche oder dem Rücken, oft bei gleichzeitigem Griff an die Hände des Liegenden. — Aus dem Liegen rücklings mit Griff erfolgt ohne Schwierigkeit ein Uberschlag rückwärts zum Stand am Boden, indem der unten Liegende den oben liegenden herüber reißt.

B. Das Ringen.

Umfang und Betriebsweise des Ringens.

Die Uebungen im Ringen, welche wir beim Schulturnen jüngerer Altersklassen zur Anwendung bringen, sind zweierlei Art: Einmal solche, bei denen ein Gegner den anderen durch vereinte Hang- und Stemmkraft der oberen und unteren Glieder, Ziehen und Schieben, nur vom Platze zu bringen*) trachtet,

*) Ein bestimmter Unterschied zwischen Ziehen und Schieben besteht nicht, sondern nur ein äußerer. Soll ein Körper in der Richtung von A nach B fortbewegt werden und befindet sich der Anfaßpunkt und die Quelle der bewegenden Kraft zwischen A und B oder jenseit B, so wirkt sie durch Zug, befindet sie sich aber diesseit A und hat auch hier ihren Angriffspunkt, so wirkt sie durch Schub. Keinesfalls kann man, wie der Verfasser in Auflage I, S. 332 will, „das Ziehen vom Schieben so unterscheiden, daß bei ersterem Hang- und Stemmkraft der oberen und

und dann solche, bei denen er ihn an den Boden nieder zu zwingen, zu fällen sucht. Beide Arten bewegen sich in Streben und Gegenstreben] in Angriff und Abwehr bis zur Entscheidung des Kampfes und entwickeln, wie auch andere Kampf- und Wettübungen, bei den Schülern Ausdauer, Geistesgegenwart, Entschlossenheit und Gewandtheit.

Für die erste Art, den Zieh- und Schiebekampf, bedienen wir uns, abgesehen von Darstellungen, bei denen der Ziehende und Schiebende Leibestheile des Gegners erfasst, eigener Zieh- und Schiebzeuge, [für die zweite Art aber nicht, obwohl auch hier verschiedenartige Ringgeräthe z. B. Gurte, Riemen und Ringe, in Gebrauch genommen werden könnten.]

Der Ringplatz für unsere Schüler ist ein viereckiger oder runder mit dünnem Sande einen halben Fuß hoch bedeckter Raum und muß stets von Steinen und andern Hindernissen rein gehalten werden.

Die Uebungen werden im Allgemeinen so geordnet, daß gleichzeitig immer mehrere Ringerpaaare, die entweder der Lehrer bestimmt, oder die sich nach eigener Wahl gestellt haben, auf dem Kampfplatze miteinander ringen. Der Ringkampf beginnt auf das vom Lehrer gegebene Zeichen und endet je bei einem Paare mit der Besiegung des Einen.

Bei Kampfspieleen im Ringen, wobei Reihen von Gegnern im Zweikampf gleichzeitig, oder in aufeinanderfolgenden Zeiten miteinander ringen, der Sieg der Reihe zufällt, welche die meisten Gegner überwunden hat, ringen in verschiedener Weise entweder nur zum voraus bestimmte Kämpfer oder irgendwelche Ringer der Gegenreihe miteinander im Zweikampfe, wobei der

der unteren Glieder vereint wirken, während beim Schieben nur die Stemmkraft derselben wirksam ist.“ Man würde sich durch diese Erklärung mit dem allgemeinen Gefühl in schroffen Gegensatz stellen, nach welchem unter anderem ein Pferd, obgleich es nur Stemmthätigkeit ausübt, doch einen Wagen nur zieht. Die Erklärung des Verfassers war deshalb als unhaltbar zu beseitigen.

je Besiegte vom Kampfplatze tritt, bis die Ringer der einen Reihe keinen Gegner mehr vorfinden. Im Besonderen hat der Lehrer darüber zu wachen, daß die angeordnete Ringweise auch aufrecht gehalten wird, daß die Schüler nicht in ihrem Eifer aus einer Weise in eine andere verfallen, namentlich aber, daß sich die Kämpfenden bei Angriff und Abwehr aller Ungesetzlichkeiten enthalten, z. B. daß niemand den Gegner an den Haaren, an den Kleidern fasse oder ihn gar verlese, daß man sich überhaupt keiner unrühmlichen Kampfmittel bediene; auch entscheidet er in allen streitigen Fällen über den Sieg der Ringenden [nach den einmal festgesetzten Regeln, welche so gefaßt sein müssen, daß sie von den Schülern verstanden, in ihrer Berechtigung anerkannt und soweit in ihr eigenes Denken und Wollen aufgenommen werden, daß sie von ihnen, wenn sie unter sich sind, selbst durchgeführt und in Geltung erhalten werden können. Darum wollen wir uns; wenn sich auch die Uebungen im Ringen auf viel mannigfaltigere Darstellungsweisen ausdehnen lassen,] hier nur auf folgende Uebungen beschränken.

a. Der Zieh- und Schiebekampf ohne Gebrauch von Geräthen.

1. Ziehkampf von je Zweien, welche sich bei vorgestreckten Armen mit Häkelgriff der vier geschlossenen Finger jeder Hand erfassen und über die Male zu ziehen suchen, die rücklings von den Ziehenden bezeichnet sind.

Die ganze Turnerschar kann auch zu diesem Ziehkampfe in zwei gleichzählige Reihen abgetheilt werden, und Sieger ist die Reihe, welche ein- oder mehreremal die meisten Gegner über ihr Mal gezogen hat.

2. Der Ziehkampf kann dann auch so geordnet werden, daß die ziehenden Gegner sich mit ganzem Handgriff an den Händen oder Handgelenken erfassen.

3. Ziehkampf mit einem Arme gleicher Leibesseiten mit Häkelgriff oder ganzem Handgriff.

4. Wenn bei den genannten Arten des Ziehkampfes die

Ziehenden sich entweder rückwärts fortbewegten (beim Ziehen mit beiden Armen) oder seitwärts (beim Ziehen mit einem Arme) so kann aus dem Rücklingsstande der Gegner die Fortbewegung des Ziehens vorwärts erfolgen.

5. Eine andere Art des Ziehkampfes ist die, wobei die Gegner sich in beliebiger Weise erfassen und fortziehen dürfen über ein gesetztes Mal oder selbst über den Liegebaum in der Weise, daß von zwei Kampfscharen ein Jeder jeden Gegner über den Liegebaum herüberziehen darf, der dann für die Dauer des Kampfspieles Gefangener bleibt, bis die eine Schar durch Verlust ihrer Kämpfer das Spiel verloren hat.

Auf Turnfahrten, oder wenn der Turnplatz selber Gelegenheit dazu giebt, kann dieses Kampfspiel auch an Halben so geübt werden, daß die eine Schar die Höhe erstürmt, die andere Schar sie zu vertheidigen hat.

6. Schiebekampf von je Zweien im Vorlingsstande bei vorgestreckten Armen und Auslegen der Hände auf die Schultern des Gegners. [Dabei befindet sich derjenige in Vortheil, dessen Arme sich zwischen den Armen des Gegners befinden. Es kann also auch um diesen Griff gekämpft werden.]

7. Schiebekampf mit Gegenstemmen der ineinandergelegten Hände beider Armpaare oder auch nur eines Paares [von gleichnamigen oder ungleichnamigen Händen.

8. Schiebekampf mit auf der Brust gekreuzten Armen, Schulter an Schulter, auch im Sitzen auf einer Bank.

9. Der Schiebekampf Rücken gegen Rücken wird am besten auf einem schmalen, eingeschränkten Raume, etwa zwischen den Holmen eines Barrens vorgenommen.]

10. Zieh- und Schiebekämpfe im Stande auf einem Beine mit Hinken und im Hüpfen auf beiden geschlossenen Füßen. [Das Schieben und Ziehen erfolgt bei diesen Hinkkämpfen und Hüpfkämpfen weniger stetig als in Schrittstellungen auf beiden Füßen und geht somit mehr in ein leichtes Stoßen über.]

b. Das Ziehen und Schieben mit Geräthgebrauch.

1. Der Ziehkampf am Seil — es befindet sich an jedem Ende des Seiles ein Zieher, oder es zieht auch ein Stärkerer, Schwererer gegen mehrere Schwächere, alle mit beiden oder mit einem Arme im Vorlings-, Rücklings- und Seitlingsstande — wird so geordnet, daß die Kämpfenden ihre Gegner über ein bestimmtes Mal zu ziehen haben.

Häufiger wird das Ziehen am langen Ziehtau in Gemeinübung von der ganzen Turnerschar, welche in zwei gleich starke Reihen getheilt ist, dargestellt. Dabei haben die Gegner einander über gesetzte Male zu ziehen, und das Ziehen Aller kann entweder ein freigegebenes sein, oder es wird dasselbe durch lautes Zählen an bestimmte Zeiten geknüpft, so daß der Kampf gleichzeitig beginnt, eine jede Schar bei erneuertem Zählen in vereiniger Anstrengung auf's neue zieht. Dies kann in der Weise geschehen, daß die Zeit, in welcher je beide Scharen das Ziehen erneuern, die gleiche bleibt oder eine andere wird, indem eine jede Schar für sich ihr gleichzeitiges Ziehen ordnet. — [Das Ziehen am Seil geschieht entweder nach der Länge des Seils, oder auch nach der Breite und in beiden Fällen wird die Aufstellung der beiden Kämpferscharen vorher am Seile oder in einer gleichen Entfernung von dem am Boden hingelegten Seile bewirkt, so daß bald das Ziehen Aller nach ruhig genommenem Griffe auf ein gegebenes Zeichen zugleich beginnt, bald nach und nach, je nachdem die Einzelnen nach dem für den Anfang des Kampfes gegebenen Zeichen im Zulauf zum Griffe gekommen sind.]

2. Ein anderer eigenartiger Ziehkampf an einem Seile entsteht dann, wenn ein schweres und nicht zu kurzes Seil an jedem Ende von einem Gegner ergriffen wird und, ohne völlig gespannt zu sein, abwechselnd von einem derselben und von dem anderen in Wellenbewegungen versetzt wird, keiner aber dem Rucke der zu ihm herüberlaufenden und anprallenden Welle nachgeben darf.]

3. Ziehkampf am Ziehgurt von je Zweien, z. B. im Vorlingsstande der Gegner Unterarmziehen, Oberarmziehen, Nackenziehen, im Rücklingsstande der Gegner Unter- und Oberarmziehen, im Seitlingsstande Armziehen und Handziehen mit einem Arme. [Der Ziehgurt soll eine Breite von zehn Centimeter haben, seine beiden Enden müssen gut zusammengenäht sein, unverbunden ist er wenigstens fünf Meter lang.] Der Ziehgurt wird mitunter auch „Nackziehseil“ genannt.

Im Rücklingsstande wird der Gurt über die Schultern, die Brust, den Leib gelegt, oder die Hände oder die Arme werden gegen den Gurt gestemmt.

Im Liegestück sind die Gegner von einander abgekehrt, der Ziehgurt ist um Nacken und Schultern oder um nur eine Schulter geschlungen und wird unter den gegrätschten Beinen der Gegner hindurchgeführt.

Alle Kämpfe mit dem Ziehgurt können stets auch im Stand auf nur einem Beine vorgenommen werden.

4. Der Ziehkampf am Knebelgurt, das ist einem Paar kurzer durch einen nicht über einen Meter langen Gurt oder ein Seilstück verbundener Stäbe, wird von Zweien im Stande oder auch im Sitzen, wobei die Ziehenden Gesicht gegen Gesicht ihre Fußsohlen gegeneinander stemmen, ausgeführt; [ferner unter Anderem im Rücklingsstande mit hochgehobenen Armen.]

5. Der Zieh- und Schiebekampf an einer Stange oder einem Stangenpaar kann im Vorlings-, Rücklings- Seitlingsstande eines Gegners oder Mehrerer auf verschiedene Weise geordnet werden. [Die Entscheidung des Kampfes wird am besten dadurch erlangt, daß man die Kämpfer in einen etwa durch einen Kreis-Strich am Boden abgegränzten Raum einschließt und dem den Sieg zuspricht, welcher seinen Gegner zuerst aus diesem Raume hinaus zu ziehen oder zu schieben vermag.]

6. Zieh- und Schiebekampf an kurzen Stäben von je Zweien im Vorlings- oder Rücklingsstande, der Stab befindet sich quer zwischen den Gegnern und wird mit Kammgriffen oder mit

Ristgriffen gehalten; wer den Griff nach der Mitte des Stabes zu hat, kann auch nur mit einem Arme ziehen und auch gegen zwei an den Enden haltende Gegner.

[Durch Drehung des Stabes um seine Mitte wird er den Händen des Gegners entwunden werden können. Dies giebt, wenn ein Vorrath von ganz kurzen Stäbchen nicht fehlt, zu einem Kriegsspiel zwischen zwei Scharen Veranlassung, bei welchem jeder einen durch seine Farbe die Zugehörigkeit zur Schar anzeigenden Stab erhält, den er sich nicht entwunden lassen darf, während er die der Gegenschar zugetheilten Stäbe in seinen Besitz zu bringen sucht. Stablose Mitkämpfer müssen bei Seite treten. Welche Schar in einer bestimmten Frist die meisten eroberten Stäbe abgeliefert, die ist Siegerin.]

Alle einzelnen Zieh- und Schiebekämpfe können außerdem durch Gegenreihen ausgeführt werden, deren Einzelne nach einander zum Kampfe kommen. [Die Ueberlegenheit einer Reihe über die andere wird entweder nach der Zahl der Einzelstiege beurtheilt, wenn alle daran gekommen sind, oder danach, welche Reihe bei stets fortgesetztem Kampfe durch jedesmaliges Ausschneiden der Besiegten das Feld behauptet.]

c. Das Fällen.

1. Ringen mit halbem Griff, wobei der eine Arm über dem einen, der andere unter dem anderen Arme des Gegners liegt, und die Hände sich hinter dem Rücken desselben ohne Verschränkung der Finger fassen. Die Gegner stehen in einer Schrittstellung mit vorgebeugtem Leibe; der Kampf endet, sobald Einer der Gegner zum Liegen auf dem Rücken gebracht ist.

Die gleiche Übung mit ganzem Griff, wobei des Einen beide Arme unter denen des Gegners dessen Leib umfassen.

2. Ringen mit freigegebenem Griff, wobei auch das Erfassen der Beine des Gegners gestattet werden kann, ein Ringler dem anderen den besseren Griff abzugewinnen hat.

3. Ringen in den vorausgenannten Weisen, wobei auch die Beine in mannigfaltiger Weise, z. B. durch Beinunterstellen,

Ziehen, Schieben und Umschlingen die oberen Glieder in ihrer Thätigkeit unterstützen.

4. Ringen bei Gebrauch nur eines und zwar desselben Armes beider Gegner.

5. Ringen im Stehen nur auf einem Beine und im Sinken.

6. Ringen, wobei das Festhalten des zum Liegen gebrachten Gegners den Kampf entscheidet, bis dieser sich für besiegt erklärt.

d. Die Verbindung der Ringweisen.

Ein Kampfspiel, bei welchem Ziehen und Schieben, Heben, Tragen und Ringen gestattet wird, findet statt, wenn die Kämpfenden einander über gesetzte Male, welche hinter denselben bezeichnet werden, als Gefangene zu bringen haben. Dieses Spiel kann als Zweikampf, wechselvoller aber als Vielkampf ganzer Scharen geordnet werden und zwar so, daß ein Gegner jeden anderen nach freier Wahl, Mehrere Einen und Einer Mehrere über das Mal bringen darf. Die Schar, welche keine Gegner mehr findet, ist Siegerin.

III. Das Spielen, Baden und Schwimmen, die Wanderungen in's Freie und Jugendfeste, der Gesang beim Turnen.

Die Pflege des Jugendspiels ist eine Pflicht der Schulerzieher.

Wie von selber schließen sich an den Turnunterricht der Schüler auch die **Jugendspiele** an, und die Turnlehrer sind die natürlichsten Leiter derselben, die Förderer der Spiellust. Wenn bei dem Turnunterrichte mit der Erziehung freier Leibesübung zugleich der Trieb der leiblichen Thätigkeit geweckt und geregelt wird, das gesammte Lebensgefühl der Schüler eine Befriedigung und Erholung in lebendiger Anwendung und Aeußerung der turnerischen Bildungsmittel sucht, so findet diese ihre angemessenste und umfassendste Begegnung in den

Spielen. Bei dem Spielen tritt die ganze Gemüthsart der Jugend in unbefangenster Selbstbestimmung hervor, hier offenbart sich am freiesten ihr Wesen in den Beziehungen, welche der Einzelne zu seinen Genossen und zu den gemeinsamen Ordnungen und Gesetzen des Spieles zu erkennen giebt. Die Spiele sind darum für den Erzieher der treueste Spiegel des Lebensbildes der zu Bildenden und haben für Lehrer und Schüler, für Schul- und Jugendleben eine hohe Bedeutung. Es ist dies von bewährten Erziehern und Freunden des Jugendlebens schon vielfältig und auf's überzeugendste ausgesprochen worden, und doch kann es nicht oft genug wiederholt werden, daß die Anstalt, welche insgemein nur die Zucht und Arbeit der Jugend fördern und ordnen will, nothwendig auch die Spiele derselben zu bereiten und zu pflegen hat, weil durch diese das gesammte Lebensgeschäft der Jugend auch erweitert und erheitert wird für die volle und durchgreifende Aufgabe der Schule. Wie ganz anders erscheint doch der Jugend die Schule, in welcher Arbeit und Spiel, Ernst und Freude ihrem Leben gewährt wird, wo die Lehrer zugleich die Führer und Bereiter ihrer Freuden sind, wo ihnen Arbeits- und Spielräume gleichmäßig für die Aufgabe und Beschäftigung ihres Lebensalters geboten werden. Ein solches Schulleben macht sich den Geist des Jugendlebens gewogen, da fühlt sich der Schüler einheimisch, und hier bilden sich die Genossenschaften der Gespielen, die unvergänglich über das Schulleben hinaus fortbestehen und auch im öffentlichen Leben die Träger und Beschützer jugendlicher Gesinnung und Gesittung verbleiben, die treuen Freunde des besseren Geistes der Jugendbildung.

Der Betrieb und die Auswahl der Spiele.

Es sollten unsere Schüler täglich zum Spiel geführt werden, wie zur Arbeit, und dies geschieht, wie gesagt, am zweckmäßigsten in Verbindung mit dem Turnunterrichte selber. Haben die Schüler erst in geordnetem Unterrichte im Turnen gearbeitet, so lasse der Lehrer die Schüler je nach der Turnarbeit auch spielen. Die Erfahrung bewährt aber auch hier, wie

selber das Spielen von der Jugend erst erlernt werden muß, wie dieses der Uebung und Vorbereitung, der Ausdehnung und Beschränkung bedarf, wie jede andere Beschäftigung dieses Alters. Wie viele Schüler giebt es nicht, deren häusliches Leben den rechten Spieltrieb verkehrt, oder deren ganze Gemüthsart und Leibesbeschaffenheit diesem jugendlichen Triebe widerstrebt. Da wird nun die Wirksamkeit des Lehrers oft in sehr verschiedener Weise in Anspruch genommen; wenn bei den Einen der Eifer für das Spiel gemildert und an den Schranken des Spieles selber gemäßigt werden muß, so muß bei den Andern die Lust am Spielen erst geweckt und der Eifer für dasselbe erzogen werden.

Wir wollen hier nur auf die große Auswahl von Jugend-Spielen, welche GutsMuths gesammelt, geordnet und beschrieben, Klumpp neu durchgesehen und Schettler in einer fünften Auflage herausgegeben hat (Hof in Bayern, Grau und Comp. (Kud. Lion 1878), aufmerksam machen und empfehlen dieses Buch allen Turnlehrern.

Die Spiele, welche wir gerade für unsere Altersstufen besonders geeignet finden, und die außer den bereits oben aufgeführten die eigentlichen Bewegungsspiele, welche auf Turnplätzen und kleineren Wanderungen in's Freie Anwendung finden können, ausmachen, sind: Das einfache Fangen (Beck spielen), (man vergleiche in dem angeführten Buche Seite 210), schwarzer Mann (S. 223), Fuchs zu Loche (254), Freiwolf oder Bärenschlagen (229), das Verwechseln der Plätze (250), Vögel Verkaufen (221), die Glucke und der Geier (218), Tag und Nacht (148), Jakob, wo bist du? (206), Blindenfuh (203), Katze und Maus (190), Drittenabschlagen (217), Wie gefällt dir dein Nachbar? (252), Fangball (48), das Fußscheibenspiel (143).

Wir überlassen dem Lehrer, die Zahl der Spiele auf eine noch größere Auswahl auszu dehnen und empfehlen, den Schülern auch Anleitung zu Einzelspielen aller Art zu geben, wie z. B. zum Kreisel- und Reiftreiben und Einzelball (173, 175 und 51). Ueberhaupt machen wir den Lehrer noch aufmerksam, die eigen-

thümlichen, an jedem Orte einheimischen Spiele, welche von Werth sind, zu pflegen und im Gange zu halten und überhaupt die Künste und Spielbeschäftigungen der Jugend so zu leiten, daß dieselben auch außer dem Turnplatze und außer dem Schulkreise bei der Jugend fortleben. Alle Jahreszeiten bringen den Wechsel der Spiele mit sich, im Sommer und Winter muß gespielt werden, auf offenen oder geschlossenen Turnräumen. Trockene Wintertage müssen sogar häufig zum Spielen gewählt werden, und selbst die Schnee- und Eisfreuden der Jugend wird der Lehrer beim Schneeballwerfen, beim Bauen von Schneemännern und Schneefestungen, beim Eisschleifen und Schlittensfahren und Schlittschuhlaufen in jeder Weise leiten, was besonders auch den Wanderungen und Ausflügen im Winter einen großen Reiz gewährt.

Das Baden und Schwimmen.

Der Wirkungskreis der Schule reicht aber auch über die Gränzen der gewöhnlichen Arbeits- und Spielräume hinaus. So darf es die Schule nicht an Anregung zur Benutzung vorhandener Schwimmplätze fehlen lassen und soll sich auch da, wo die örtlichen Verhältnisse eine Verbindung von Bade- und Schwimmanstalten mit der Schule nicht zulassen, die Bade- und Schwimmplätze nicht als Erziehungsräume der Schule betrachtet werden können, doch an der Ueberwachung derselben theilnehmen; die Lehrer selber müssen, wie es ja bereits an vielen Orten geschieht, durch ihr Beispiel auf den Eifer der Schüler zu wirken suchen.

Die Turnfahrten.

Weiter will die Jugend hinausgeführt werden ins Freie, sie will sich erfreuen in Wald und Flur, auf Berg und Thal; der grüne Gottesgarten unter blauem Himmelszelt kann ihr nicht ersetzt werden durch Haus- und Straßenleben. Es bedarf die Jugend der Wanderungen wie der Erwachsene des Wanderlebens; das Herz wird weiter an den größeren und reicheren Eindrücken der Natur. Darum gewähre die Schule von Zeit zu Zeit kleinere und größere Wanderungen; die Schüler lernen da ihre Umgegend kennen,

ihr Ortsstun wird entwickelt, und der Lehrer hat da Gelegenheit, den Gesichtskreis der Schüler nach vielen Seiten hin zu erweitern, ihren Wissenstrieb an Vielem zu befriedigen, ihre Rüstigkeit und ihren Ordnungsgeist auf's Mannigfachste zu prüfen. Die Wandertage des Schullebens sind wahre Festzeiten für die Jugend und Erzieher, sie entfalten aufs lebendigste den frischen Geist des Turnlebens, das selbst wieder die Ausführung derselben durch Anstrengungen und Uebungen aller Art, durch Spiele und Gesang ausschmücken hilft.

Die Turnfeste.

Wie das Schulleben seine Feste hält, bei welchen mehr die geistige Beschäftigung der Schüler den Ausdruck und den Gehalt der Feier bestimmt, so muß die Schule auch Feste bereiten, bei welchen mehr die der Jugend eigenthümliche Lust an leiblicher Beschäftigung, wie sie das Turnleben derselben erzieht, die Feier gestaltet. Die Jugend muß ihre Spiel-, Gesang- und Turnfeste haben, solche Feste, bei welchen sie in freiester Selbstthätigkeit und lebendigster Theilnahme selber ihr Sinnen und Treiben herauslebt, solche Feste, die sie so recht eigentlich für ihre Feste hält.

Die innige Verbindung, welche die verschiedenen Künste zur Gestaltung und Verschönerung dieser Feste eingehen, fordert zu einer etwas ausführlicheren Betrachtung der Beziehungen, welche zwischen Turnkunst und Tonkunst bestehen, heraus.

Die Bedeutung des Turnlebens und des Gesanglebens für die Schule.

Turnleben und Gesangleben greifen mächtig ein in das gesammte Bildungsleben der Jugend; in ihnen begegnen sich die immer frisch strömenden Freudenquellen der Jugendlichkeit und erheben die Herzen an dem Einklang, den das Schöne mit dem Guten, den das innere Gemüthsleben mit seiner Erscheinung, seinem Ausdrucke in der den Sinnen wahrnehmbaren Außenwelt hat.

Darum hat auch der Unterricht im Turnen und im Sin-

gen die Schüler in diese Bildungskreise der Jugendwelt, welche ihrem Wesen so recht eigentlich Nahrung geben und Beschäftigung gewähren für Leib und Seele, vorzubereiten und einzuführen.

Haben die Schüler in gemeinsamem Gesange ihre Stimmen freudig bewegt, die Gemüther in heitere Stimmung erhoben, so werden sie leicht von der Lust ergriffen, so auch bei den Turnbewegungen im freien Spiel ihr Leben zu äußern; und wiederum erklingt, wenn sich da ihre Herzen gestärkt fühlen, auf's neue die volle Freude ihrer Seelen im Liede.

Turnspiel und Gesang sind im Schulleben die treuesten Zeugen und Verkünder des Jugendgeistes, wenn an einer Bildungsanstalt, die das gesammte Jugendleben sinnig pfl eget und bauet, das jugendliche Gemeinleben der Zöglinge in freiem Triebe sich zu entfalten sucht.

Das Zusammenwirken von Turnkunst und
Tonkunst im Leben.

Mit dem gemeinsamen Borne im schaffenden Geiste des Menschen, dem die Künste entspringen, ist auch ihr Ineinandergreifen und Zusammenwirken im Leben gegeben; was ursprünglich verbunden war, sucht sich wieder zu einigen. Die Entwicklung der Bewegungen auf dem Gebiete der Leibesübungen geht daher mit der Ausbildung der Sprache und der Tonkunst im weiteren Sinne dieses Wortes Hand in Hand. Der Mensch sucht mit dem Triebe, den Leib in Bewegung zu versetzen, die Stimme zu gebrauchen, auch zugleich beide Vermögen in freiem Spiele zu beherrschen; während das Thier im angeborenen Naturtriebe die Gränze seiner bestimmten Ausbildung erreicht, diese aber nicht überschreitet, ist der Mensch angewiesen, auch für seine Bewegungen in Gebärde und Stimme die Ordnung und das Maß denkend zu finden und zu bestimmen, diese Bewegungen zu entwickeln mit Kunst.

Wir finden dies bestätigt in der Geschichte der Völker wie im Leben des einzelnen Menschen.

Blicken wir in das Leben, wie mannigfach sehen wir da Be-

wegungskunst und Tonkunst im Bunde; wir erinnern nur an die Tänze aller Völker, bei welchen stets auch die Tonkunst die Bewegungen unterstützt, an die Bewegungen der Kriegskörper in Verbindung mit dem geordneten Klange der Gesänge und Tonwerkzeuge, an den geordneten Ruderschlag der Schiffer, an das geregelte Dreschen und Mähen der Landleute bei slavischen Völkern in Verbindung mit den rhythmischen Weisen der Lieder und an viele Bewegungs- und Gesangspiele der Kinder. Da erscheint bald die eine, bald die andere Kunst durch die zugeordnete unterstützt, die eine Kunst weckt und belebt die andere.

Am augenfälligsten aber tritt das Zusammenwirken kunstvoller Bewegungen des Leibes mit der Tonkunst beim Spiel auf den verschiedenen Tonwerkzeugen, den musikalischen Instrumenten, hervor, insofern dabei die Tonkunst geradezu durch die turnerisch gebildete Leibesübung der Glieder vermittelt wird, man denke z. B. nur an das Spiel auf der Orgel, dem Klavier, der Geige.

Das Zusammenwirken von Turnkunst und Tonkunst in der Schule.

Da nun die Schule im Sprach- und Gesangunterricht die Anlage der Schüler im Gebiete der Tonkunst, die wir auch hier im weiteren Sinne des Wortes begreifen wollen, auszubilden und zu unterrichten hat, da ferner zugleich der Turnunterricht neben Sprache und Gesang auch ein nothwendiges Schulbildungsmittel ist, so läßt sich im Voraus schließen, wie auch in der **Schule** das Zusammenwirken von Tonkunst und Turnkunst eine mannigfache Anwendung finden kann.

Das Messen der Zeiten, in welchen die Töne erfolgen sollen, die Eintheilung des Zeitmaßes durch den Taktschlag sucht der Gesanglehrer an die sichtbaren leiblichen Bewegungen, die er selber oder die Schüler mit Arm und Hand machen, zu binden, weil eben die innere Ordnung des Geistes durch Hilfe der Sinne des Ohres und Auges zugleich an hörbaren Bewegungen des Schalles und sichtbaren Bewegungen der Glieder einen sicheren Anhalt findet.

In ähnlicher Weise sucht der Turnlehrer das Messen der Zeiten, in welchen z. B. die Taktbewegung der Gehenden, Hüpfenden und Laufenden erfolgen soll, an dem Gesange oder an dem Spiel eines Tonwerkzeuges hervorzuheben und zu regeln, oder er läßt die Schüler auch selber an dem Schalle, den die Bewegung der Uebenden von selbst hervorbringt, oder mittels eines Gesanges, den sie zugleich anstimmen, die geregelte Turnübung ordnen. — Sowohl in der Ordnung geregelter Aeußerung der Kraft bei den verschiedenen Turnübungen der Einzelnen lehrt der Rhythmus und Tonfall in Rede und Gesang wieder, als auch sind beide, Ton- und Turnkunst in Verbindung, zugleich ein Hilfsmittel für Maß und Uebereinstimmung im Thun und Lassen Mehrerer in Gemeinschaft miteinander.

Der Turnlehrer, der zugleich auch der Gesanglehrer seiner Schüler ist, wird sich bald überzeugen, wie der Unterricht in der einen Kunst in Vielem mit dem in der anderen Kunst gleich läuft, wie das Turnen durch den Gesang und dieser wieder durch jenes gehoben und gefördert werden kann.

Schon diese Beziehungen, welche Turnen und Singen miteinander haben, lassen es nothwendig erscheinen, daß wenn der Turnlehrer auch nicht gerade der Lehrer des Gesanges bei seinen Schülern ist, derselbe doch jedenfalls soweit Kenner des Gesanges sein sollte, daß er es versteht, im Turnen auch diejenigen Kräfte der Uebenden auszubilden, welche in ihrer Entwicklung zu der Uebereinstimmung führen, die im Leben der Schüler Turnen und Gesang haben sollen.

Dabei können allerlei Lieder, welche wir sonst gerne heimlich sehen im Schulleben, auch zur Erhebung der Arbeit und des Spieles, auf den Turnplätzen und auf den Turnwanderungen dienen, mögen dieselben auch die verschiedensten Saiten des Gemüthslebens in Schwingungen versetzen. Es kommt nur darauf an, daß sie mit dem rechten Denken und Fühlen der Singenden in Uebereinstimmung stehen. Und es wäre beengend, wenn man sich stets auf die sogenannten Turnlieder beschränken wollte, die zum

Theil, aus absichtsvoller und erkünstelter Beschaulichkeit des Turnlebens hervorgegangen, den Stempel unfreier Gemachtheit in und an sich tragen. Man wähle lieber aus dem reichen Schatze unserer Liederwelt und der besseren Volkslieder, z. B. Wanderlieder, Gesellschaftslieder, Krieger- und Jägerlieder, in welchen Natur- und Menschenleben in ansprechender Weise erklingen. Die Jugend muß ihre Lieder auswendig lernen und sollte einen Reichtum von Gesängen stets im Gedächtnisse haben, daß sie singen kann, wo sie eben steht und geht; das Jugendlied soll so verwachsen sein mit dem Jugendleben, daß es mit diesem in freudiger Erinnerung fortbauert und fortklingt durch das ganze Leben.

Das Lehrverfahren: wie der Gesang mit den Turnübungen zu verbinden ist.

Wenn nun* der Lehrer beim Turnunterricht in Verbindung mit rhythmischen Bewegungen der Reihen namentlich beim Gehen derselben die Marschlieder singen lassen will, in der Weise, daß sich die Bewegung des Ganges an die des Gesanges anschließt, so ist die gewöhnliche Weise der Verbindung des Marschliedes mit dem Gehen die, daß die guten Takttheile mit den Tritten des linken Beines zusammenfallen.

Ist aber diese gewöhnliche Ausführungsweise einmal gewöhnlicher geworden, so kann der Lehrer mit Absicht auch anordnen, daß die guten Takttheile mit den Tritten des rechten Beines zusammenfallen. Oder es wird geboten, daß bald die Gangbewegung mit der Taktbewegung des Liedes übereinstimme, bald daß im Wechsel damit erstere jetzt willkürlicher Ausführung während der gebundenen Taktbewegung des Liedes überlassen bleibe, jetzt wieder nach der Aufforderung des Lehrers sich dieser wieder zuordne.

Eigenthümlich ist auch die Uebung, wobei der Gesang der taktgehenden Reihen nach kürzeren und längeren Abschnitten des Liedes durch den Ruf: Acht! — Schweigt! unterbrochen wird, die Schüler in gebundenem Takte fortschreiten und im Geiste die Weise des Liedes fortführen, um bei dem Rufe des

Lehrers: Acht! — Singt! dieselbe da wieder laut forterschallen zu lassen, wo sie, wenn auch lautlos, in der Vorstellung der Schüler fortgeklingen, so daß die Zeiten des Liedes, das zum Theil hörbar gesungen, zum Theil nur im Geiste lautlos fortgeführt wird, nicht vermehrt und vermindert werden.

Schüler, die einmal in übereinstimmender Zeit taktgehen und taktzingen können, lernen dann leicht auch Lieder, welche wegen abweichender Taktart nicht mit dem gewöhnlichen Takte des Gehens übereinstimmen, in Verbindung mit ungewöhnlicheren Gangarten singen. — So können z. B. Lieder, deren Weise sich im $\frac{3}{4}$ und $\frac{6}{8}$ Takte bewegt, in übereinstimmender Weise mit Kiebiggang oder Wiegegung gesungen werden oder auch mit Galoppgang und Fußwippgang; und selbst bei einigen Hüpfarten kann der Gesang zugeordnet werden, oder je nach einer bestimmten Zahl von Hüpfzeiten kann in einer gleichen Zahl von Zeiten zum geordneten Gang im Wechsel wieder gesungen werden.

Haben einmal die Schüler die Fertigkeit erlangt, bei geordnetem Gehen auch im Takte zu singen, so lasse der Lehrer dieselben mit verschiedenen Reihen- und Ordnungsübungen, welche sie nach dem Befehle des Lehrers bei dem Wechsel der mannigfaltigen Gliederungen darstellen, zugleich auch ein Lied singen, wodurch die Thätigkeit der Uebenden in höchst anregender Weise denselben nur mehr Reiz gewährt und an maßvoller Gebundenheit gewinnt.

Endlich kann der Lehrer versuchen, die Zeiten im Gehen auch in strengem Takte zu fordern, wenn sich beide Bewegungen in verschiedenen Taktarten bewegen, z. B. das Gehen in einer geraden Taktart, der Gesang hingegen in einer ungeraden Taktart geordnet ist, oder auch umgekehrt das Gehen in ungerader, das Singen in gerader Taktart erfolgt; so daß die Thätigkeit der Uebenden an zweierlei Zeitordnungen gebunden ist.

Der denkende Lehrer wird erkennen, wie diese eigenthümlichen Verbindungen des Gesanges mit dem Turnen, welche selber be

noch anderen Bewegungsarten, z. B. dem Hangeln und Stützen Anwendung finden könnten, den Unterricht, der hierbei wesentlich auch die Ausbildung rhythmisch geordneter Thätigkeiten befördern soll, zu beleben geeignet sind und weiter noch über diesen mehr reinen (abstracten) Bildungszweck hinaus die Fertigkeit zugleich im Singen und im Turnen und darum die Lust an diesen beiden für das gesammte jugendliche Lebensgefühl bereiten helfen können.
