universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Friedrich Ludwig Jahns Werke

Jahn, Friedrich Ludwig

Hof, 1885

Die Deutsche Turnkunst zur Einrichtung der Turnplätze

urn:nbn:at:at-ubi:2-5346

Die

Deutſche Turnkunſt

zur

Einrichtung der Turnplätze

dargeſtellt von

Friedrich Ludwig Jahn

und

Ernſt Eiſelen.

Gar leichtlich verlieren ſich die Künſt', aber ſchwerlich und durch lange Zeit werden ſie wieder erfunden.
Albrecht Dürer.

(Mit 2 Kupferplatten. Berlin 1816. Auf Koſten der Herausgeber. Preis 1 Thaler.)

Der Unterzeichnete hat, abgesehen von der Herstellung der neueren Orthographie, im Übrigen den Originaltext der „Deutschen Turnkunst" von 1816 mit vollster Treue wieder abdrucken lassen; nur die Preisangaben der von Jahn genannten Bücher sind als für uns jetzt ganz unwesentlich nicht mit aufgeführt. Auch sind die Turnübungen selbst räumlich mehr zusammengerückt. Die 2 Platten mit Abbildungen der Jahnschen Ausgabe sind auf 8 Tafeln verteilt.

Euler.

Vorbericht.

Wie so viele Dinge in der Welt hat auch die deutsche Turnkunst einen kleinen unmerklichen Anfang gehabt. Ich wanderte gegen das Ende des Jahres 1809 nach Berlin, um den Einzug des Königs zu sehen.[1]) Bei dieser Feier ging mir ein Hoffnungsstern auf, und nach langen Irrjahren und Irrfahrten wurde ich hier heimisch. Liebe zum Vaterlande und eigene Neigung machten mich wieder zum Jugendlehrer, was ich schon so oft gewesen. Zugleich ließ ich mein „Deutsches Volkstum" drucken.

In schöner Frühlingszeit des Jahres 1810 gingen an den schulfreien Nachmittagen der Mittwochen und Sonnabende erst einige Schüler mit mir in Feld und Wald, und dann immer mehr und mehr. Die Zahl wuchs, und es wurden Jugendspiele und einfache Übungen vorgenommen. So ging es fort bis zu den Hundstagen, wo eine Unzahl von Knaben zusammenkam, IV
die sich aber bald nachher verlief. Doch sonderte sich ein Kern aus, der auch im Winter als Stamm zusammenhielt, und mit dem dann im Frühjahr 1811 der erste Turnplatz in der Hasenheide eröffnet wurde.[2])

Jetzt wurden im Freien, öffentlich und vor jedermanns Augen von Knaben und Jünglingen mancherlei Leibesübungen unter dem Namen Turnkunst in Gesellschaft getrieben. Damals kamen die Benennungen Turnkunst, turnen, Turner, Turnplatz und ähnliche mit einander zugleich auf.

Das gab nun bald ein gewaltig Gelaufe, Geschwatz und Geschreibe. Selbst durch französische Tagblätter mußte die Sache Gassen laufen. Aber auch hier zu Lande hieß es anfangs: „Eine neue Narrheit, die alte Deutschheit wieder aufbringen wollen." Dabei blieb es nicht. Vorurteile wie Sand am Meer wurden von Zeit zu Zeit ruchbar. Sie haben bekanntlich niemals vernünftigen Grund, mithin wäre es lächerlich gewesen, da mit Worten zu widerlegen, wo das Werk deutlicher sprach.

---

[1]) Am 23. Dezember. Vergl. Friedrich Ludwig Jahn. Sein Leben und Wirken von Dr Carl Euler. (Stuttgart 1881. Carl Krabbe). S. 148.

[2]) Vergl. Euler, Fr. L. Jahn. S. 159 ff.

V Im Winter wurde nachgeleſen, was über die Turnkunſt habhaft zu werden. Dankbar denken wir noch an unſere Vorarbeiter Vieth[1]) und GutsMuths[2]). Die Größern und Herangereiften, vom Turnweſen beſonders Ergriffenen, unter denen auch mein jetziger Gehülfe und Mitlehrer Ernſt Eiſelen war, übten ſich dabei recht tüchtig und konnten im nächſten Sommer als Vorturner auftreten. Von denen, die ſich damals ganz beſonders auf das Schwingen legten, es nachher kunſtrecht nach Folge und Folgerung ausbilden halfen und ſelbſt große Meiſter darin wurden, ſind zwei, Piſchon und Zenker, am 13. Sept. 1813 bei der Göhrde gefallen[3]).

Im Sommer 1812 wurden zugleich mit dem Turnplatz die Turnübungen erweitert. Sie geſtalteten ſich von Turntag zu Turntag vielfacher und wurden unter freudigem Tummeln im jugendlichen Wettſtreben auf geſelligem Wege gemeinſchaftlich ausgebildet. Es iſt nicht mehr genau auszumitteln, wer dies und wer das zuerſt entdeckt, erfunden, erſonnen, verſucht, er-
VI probt und vorgemacht. Von Anfang an zeugte die Turn|kunſt einen großen Gemeingeiſt und vaterländiſchen Sinn, Beharrlichkeit und Selbſtverleugnung. Alle und jede Erweiterung und Entwickelung galt gleich als Gemeingut. So iſt es noch, Kunſtneid, das lächerliche Laſter der Selbſucht, des Elends und der Verzweifelung, kann keinen Turner behaften. Auguſt Thaer, der jüngſte Bruder von einem Turnerdrei, brachte damals am Reck bereits ſechzig Aufſchwünge einerlei Art zu ſtande, die in der Folge noch auf hundertzweiunddreißig geſtiegen ſind. Als Thaer während des Krieges einen im Felde erkrankten Bruder pflegte, raffte ihn 1814 die nämliche Seuche weg, von der ſein Bruder genas. Zuvor hatte er noch von Möglin aus zur Einrichtung eines Turnplatzes zu Wriezen an der Oder mit Rat und That geholfen.

Nach Beendigung des Sommerturnens von 1812 bildete ſich zur wiſſenſchaftlichen Erforſchung und kunſtrechten Begründung des Turnweſens aus den Turnfertigſten und Allgemeingebildetſten eine Art Turnkünſtler-Verein. Er beſtand jenen ganzen
VII Winter hindurch, in dem die Franzoſen |auf der Flucht von

---

[1]) Gerh. Ulrich Anton Vieth, geb. 1763, geſt. 1836, Profeſſor und Schulrat in Deſſau, Verfaſſer des „Verſuchs einer Encyklopädie der Leibesübungen“, deſſen zweiter, 1794 erſchienener Teil: „Syſtem der Leibesübungen“, einen Geſamtüberblick über die Leibesübungen, die zu ſeiner Zeit getrieben wurden, giebt.

[2]) Joh Chr. Friedr. GutsMuths, geb. 1759, geſt. 1839, Lehrer zu Schnepfenthal, deſſen 1793 erſchienene „Gymnaſtik für die Jugend“ als das erſte deutſche Turnbuch bezeichnet werden kann.

[3]) Am 16. Sept. Vergl. Euler, Jahns Leben a. a. O. S. 336.

Moskau erfroren. In diesen Zusammenkünften verwaltete das Ordneramt auf meinen Wunsch und Willen Friedrich Friesen aus Magdeburg, der sich besonders auf Bauwesen, Naturkunde, schöne Künste und Erziehungslehre gelegt hatte, bei Fichte[1]) ein fleißiger Zuhörer gewesen, und bei Hagen[2]) in der altdeutschen Sprache; vor allem aber wußte, was dem Vaterlande not that. Damals stand er bei der Lehr- und Erziehungs-Anstalt des Dr. Plamann, die, obwohl wenig beachtet, dem Vaterlande vortreffliche Lehrer ausgebildet. Friesen war ein aufblühender Mann in Jugendfülle und Jugendschöne, an Leib und Seele ohne Fehl, voll Unschuld und Weisheit, beredt wie ein Seher; eine Siegfriedsgestalt, von großen Gaben und Gnaden, den Jung und Alt gleich lieb hatte; ein Meister des Schwerts auf Hieb und Stoß, kurz, rasch, fest, fein, gewaltig und nicht zu ermüden, wenn seine Hand erst das Eisen faßte; ein kühner Schwimmer, dem kein deutscher Strom zu breit und zu reißend; ein reisiger Reuter, in allen Sätteln gerecht; ein Sinner in der Turnkunst, die ihm viel verdankt. Ihm war nicht beschieden, VIII
ins freie Vaterland heimzukehren, an dem seine Seele hielt. Von welscher Tücke fiel er bei düsterer Winternacht durch Meuchelschuß in den Ardennen. Ihn hätte auch im Kampf keines Sterblichen Klinge gefället. Keinem zu Liebe und keinem zu Leide —: Aber wie Scharnhorst unter den Alten, ist Friesen von der Jugend der Größeste aller Gebliebenen.[3])

Beim Aufruf des Königs vom 3. Februar 1813 zogen alle wehrhafte Turner ins Feld, und die Sache stand augenblicklich wie verwaiset. Nach langem Zureden gelang es mir, in Breslau

---

[1]) Der Philosoph Johann Gottlieb Fichte (geb. 19. Mai 1762, gest. 29. Jan. 1814) hielt im Winter 1807 auf 1808 seine berühmten Reden an die deutsche Nation, in denen er auch auf die körperliche Erziehung mit eindringlichen Worten hinwies.

[2]) Friedrich Heinrich von der Hagen (geb. 19. Febr. 1780, gest. 11 Juni 1856) war der erste Gelehrte, der an der neugegründeten Universität zu Berlin das Altdeutsche in den Kreis der akademischen Studien einführte. Er gab 1810 das Nibelungenlied heraus.

[3]) Karl Friedrich Friesen, geb. 27. Septbr. 1785 in Magdeburg, wirkte mit Jahn und Harnisch zusammen seit 1810 an der Plamannschen Erziehungsanstalt und stand von jener Zeit an mit Jahn in innigem Freundschaftsbund. Mit Jahn ging er anfangs Februar 1813 nach Breslau, und beide waren Mitbegründer des Lützow'schen Freikorps. Friesen war Lützows Adjutant, zog mit nach Frankreich und wurde, von seinem Korps nach einem Überfall durch Napoleon abgekommen, bei La Lobbe am 16. März 1814 von französischen Bauern gefangen genommen und von einem derselben erschossen. Seine Gebeine brachte sein Freund Bietinghoff nach Deutschland. Sie wurden 1843 auf dem Invalidenkirchhof zu Berlin neben Scharnhorst beigesetzt.

einen meiner älteſten Schüler, Ernſt Eiſelen[1]), zu gewinnen, daß er während des Krieges an meiner Stelle das Turnweſen fortführen wollte. Es war ihm dennoch ein harter Kampf, heim zu bleiben, obgleich Ärzte und Kriegsmänner ihm vorſtellten und eigene Erfahrung es täglich bewahrheitete, daß wegen einer frühern langwierigen Krankheit und verfehlter Heilart ſeine Leibesbeſchaffenheit den Beſchwerden des Krieges unterliegen müßte. Ich begleitete Eiſelen ſelbſt von Breslau nach Berlin,
IX zur ‖Zeit, als ſich das preußiſche Heer in Marſch ſetzte und die Hauptſtadt ſchon von den Franzoſen geräumt war; ſtellte ihn den erſten Behörden und Schulvorſtehern vor, die ihm alle Unterſtützung verſprachen und auch nachher Zutrauen bewieſen haben. Eiſelen hat darauf in den Sommern von 1813 und 1814 und in dem Zwiſchenwinter der Turnanſtalt vorgeſtanden und mit den jüngern Nichtwehrhaften das Turnweſen weiter gefördert.

Am Ende des Heumonds 1814 kam ich wieder zurück nach Berlin, und nun wurde den Spätſommer und Vorwinter ſehr ernſtlich an der Verbeſſerung des Turnplatzes gearbeitet. Noch im Herbſt bekam er einen 60 Fuß[2]) hohen Kletterturm, nützlich und notwendig zum Steigen, unentbehrlich aber im flachen Lande zur Übung des Auges für die Fernſicht. Im Winter, als die Freiwilligen heimgekehrt und manche Turner zurückgekommen waren, wurden die geſellſchaftlichen Unterhaltungen über die Turnkunſt erneuert. Die ganze Sommerübung wurde durchdacht und durchſprochen und ſo in Reden und Gegenreden die Sache klar gemacht.

X ‖Bei Napoleons Ausbruch und Wiederkunft gingen alle wehrhafte Turner abermals freiwillig zu Feld, und nur zwei, ſo ſchon die Feldzüge 1813 und 1814 mitgemacht hatten, blieben wegen Nachwehen zurück. Es mußten nun die jüngeren Heimbleibenden mit friſcher Kraft wieder an das Werk gehn. Auch im Frühjahr und Sommer 1815 erhielt der Turnplatz noch wieder weſentliche Verbeſſerungen und Erweiterungen, einen verſchließbaren Schuppen, Kleiderrechen und Vierbaum.

Im Herbſt und Vorwinter wurde das Turnweſen noch einmal ein Gegenſtand geſellſchaftlicher Unterſuchung. Nachdem die

---

[1]) Ernſt Wilh. Bernh. Eiſelen, geb. 1793, geſt. 1846, war der bedeutendſte Schüler und Mitarbeiter Jahns, der mit zäher Beharrlichkeit Jahns Werk durch die trüben Zeiten der ſog. Turnſperre hindurch führte und weiter ausbaute. (Vgl. über ihn das Leben Jahns v. C. Euler.)

[2]) Jahn meint ſtets rhein. Fuß, gleich 0,314 Meter. Eine Übertragung jenes Maßes in das jetzt gültige Metermaß im Texte ſelbſt oder in Noten erſchien unthunlich, auch unnötig, da die Reduktion erforderlichen Falles leicht geſchehen kann.

Sache in einem Turnrate reiflich erwogen und durchprüft, Meinungen verglichen, Erfahrungen vernommen und Urteile berichtiget worden — begann man aus allen frühern und spätern Ausarbeitungen und einzelnen Bruchstücken und Beiträgen ein Ganzes zu machen, was dann zuletzt durch meine Feder gegangen.

Wenn auch zuerst nur Einer als Bauherr den Plan entworfen, so haben doch Meister, Gesellen, Lehrlinge und Handlanger treu und redlich gearbeitet und das Ihrige mit Blick XI
und Schick beigetragen. Das ist nicht ins Einzelne zu verzetteln. Auch soll man nicht unheiligerweise Lebende ins Gesicht loben.

So ist die kurze Geschichte, wie Werk, Wort und Buch entstanden. Vollendet und vollkommen kann keins von allen dreien sein; aber zum Erkennen des Musterbildes mag das Buch hinwirken. Darum wird das Aufgestellte nur dargebracht, um dem Vaterlande Rechenschaft zu geben, in welchem Sein und Sinn unser Thun und Treiben waltet.

Dies gerade wollten viele Erzieher und Schullehrer, Freunde der Jugend und Biedermänner gern erfahren, die wohl wissen, was dem Vaterlande gebricht. Auch unsere sonstigen durch alle Stände der bürgerlichen Gesellschaft verbreiteten Schüler begehrten Nachricht vom gegenwärtigen Zustand der Sachen. Von allen Seiten kamen wiederholte Anfragen und Wünsche um ein Turnbuch. Schriftlich haben wir ausgeholfen, so gut es anging und so viel wir nur konnten. Wir hatten bis über den Rhein und die Weichsel einen lebhaften Briefwechsel zu führen. XII
Den dritten Abschnitt dieses Buchs haben wir auszugsweise jedem in Abschrift geschickt, der sich an uns wandte. Bei der steigenden Ausbreitung des Turnwesens, bei der Weiterbildung der Kunst konnte so die Sache auf die Länge nicht gehen. Wir konnten unmöglich gleichgültig bleiben, daß die mühsam wiederentdeckte und erweckte deutsche Turnkunst durch Halbwisserei, Halbschreiberei und Halbthuerei Schaden nehmen sollte. Von bloßem Hörensagen und Zuschauen kann einer über die Turnkunst nur wie der Blinde über die Farbe schreiben. Man ist es der heiligen Sache der Jugend und des Vaterlandes schuldig, zu verhüten, daß sie kein Gegenstand eitler Buchmacherei und buchkrämerischer Erwerbsucht werde. Deshalb ist dies Buch auf eigene Kosten herausgegeben und der Preis so niedrig gesetzt; auf damit etwas verdienen wollen — ist nicht gerechnet.

Es ist aber noch lange nicht alles abgehandelt, was zur Turnkunst gehört — nur die ersten und wesentlichen Vor-, Grund- und Hauptübungen sind aufgestellt und hoffentlich so umständlich und deutlich beschrieben, daß sie auch einem gar XIII
nicht mit der Sache Bekannten dieselbe klar machen können. Die spätern und schwerern Übungen, so man erst bei größerer

Fertigkeit erlernen kann, ſind kürzer auseinander geſetzt, ſowie die kleinen Abänderungen nur angedeutet — weil ſie für den Anfang entbehrlich ſind. Wer die erſten Übungen fertig kann und genau kennt, wird auch dieſe Beſchreibung verſtehen. Eigenes Anſchaun iſt viel wert und macht das Wort lebendig. Es ſollte ſich alſo keiner Geld und Zeit gereuen laſſen — wenigſtens auf einige Zeit einen Turnplatz zu beſuchen. Lehre und Leben, Wiſſen und Werken ſollten zwar immer vereint ſein; aber hier laſſen ſie ſich gar nicht trennen.

Auf ein größeres Werk über die Turnkunſt müſſen wir für jetzt Fechten, Schwimmen, Reiten, Tanzen, die Kriegsübungen für die Jugend, Kopfübern oder Luftſpringen und Schlittſchuhlaufen verſparen.

Das Fechten iſt eine weſentliche Hauptübung und zur
XIV vollſtändigen Turnbildung ‖ganz unentbehrlich. Dazu muß es nach deutſcher Art auf Hieb und Stoß und beides links und rechts getrieben werden. Es ſchickt ſich nicht recht für Turnplätze, wohl aber für Turnhäuſer und Säle. Bei der Berliner Turnanſtalt wird es beſonders als Winterübung an den gewöhnlichen Turnnachmittagen vorgenommen, im Sommer aber von 6 bis 8 Uhr des Morgens — auf einem dazu eigens gemieteten Saale. Hier wird das Schwingen immer des Abends getrieben, weil es eher bei Licht geſchehen kann und frühmorgens zu ſehr ermüden und für den Tag abmatten würde.

Die Lehrart und Kunſtſprache der Fechtkunſt liegt ſehr im argen. Es hat der Kunſt als ſolcher geſchadet, daß ſie als Selbſthülfe und Kampfſchirm ausſchließlich betrachtet worden. So hat ſich jeder beſondere Kampfbrauch in die Kunſt gemiſcht. Dadurch, daß der altdeutſche Kampfwart erſt ein Mitmann, und zuletzt ein Beiſtändner und lebendiger Schildhalter geworden; durch Stichblätter wie Suppenteller,
XV durch Sturmhüte, Rieſenſtulpen, ‖Schlaghoſen und Stiefeln wie Löſcheimer iſt ſie auf den hohen Schulen ſehr ausgeartet.

Schwimmen darf man nicht an den Turntagen mit den andern Turnübungen zugleich treiben. Bei dieſer Übung muß der Staat eintreten, weil ſie Sicherheitsanſtalten erfordert. Fiſcher, Fährleute, Flußſchiffer kann er wohl zwingen, daß ſie ſchwimmen lernen. Aber ſie mögen es aus Faulheit nicht üben, die ſie noch dazu mit Dummheit beſchönigen: „Wenn man dann ins Waſſer fällt, muß man zu lange ampeln, ehe man ertrinkt.“ Könnten die Fiſcher noch ſchwimmen, ſo wären auch die Fiſcherſtechen nicht faſt gänzlich abgekommen. Würden alle Sommer Schwimmlehrer (wozu die Halloren in Halle vortrefflich wären) durchs Land verteilt, ſo würden die Unglücksliſten nichts von Ertrunkenen melden, auch würden nicht ſo viele Menſchen in der Blüte der Jahre an ſcheußlichen Krankheiten

durch Nichtbaden sterben. Ein Nichtschwimmer hat immer die Wasserscheu und geht aus Angst mit dem Schmutz der Haut, den er im Leben auffammelt, jämmerlich zu Grabe.

‖Reiten sollten alle schwingfertigen Turner nach dem 16. XVI
oder 17. Jahre erlernen können. Dazu kann aber nur der Staat helfen. In zarter Kindheit und früher Jugend ist das Reiten schädlich für Wachstum, Gesundheit und Sittlichkeit. Ein Vater, der seinen Sohn liebt, muß ihm als Knaben kein Reitpferd halten. Das verfäult und verludert den jungen Menschen, setzt ihm den Dünkel von Erwachsenheit und Vornehmigkeit in den Kopf, verleitet ihn zu Verschwendung und eitlen Lüften und Lastern. Ohne Not muß sich kein Mensch mit dem Tier gemein machen.

Dem Tanzen als Leibesübung kann sein Wert nicht genommen werden, es bildet den Anstand und gute Haltung; hingegen stärken die andern Turnübungen weit mehr, und Zierlichkeit ist in einem verweichlichten Zeitalter am ersten zu entraten. Daß beide Geschlechter schon in den Kinderjahren zusammen tanzen lernen, ist gar nicht zu dulden. So wie das Tanzen gewöhnlich getrieben wird, ist es: Zerstörer der Gesundheit, Verderber der Sittlichkeit und Verführer zur Sünde. Der neuern Tänze sind ‖jetzt zweierlei: Bühnentänze und XVII
Buhltänze, dafür sind die alten Reigen verloren gegangen, bis auf ihre letzte Spur im Kehraus und einigen gesellschaftlichen Spielen.[1]) Der Tanz gehört für die häuslichen und volklichen hohen Feste — Freude in Ehren soll niemand wehren.

Kriegsübungen, wenn auch ohne Gewehr, bilden männlichen Anstand, erwecken und beleben den Ordnungssinn, gewöhnen zur Folgsamkeit und zum Aufmerken, lehren den Einzelnen, sich als Glied in ein großes Ganze fügen. Eine wohlgeübte Kriegerschar ist ein Schauspiel von der höchsten Einheit der Kraft und des Willens. Jeder Turner soll zum Wehrmann reifen, ohne verdrillt zu werden.

Kopfübern oder Luftspringen kann nur mit großer Vorsicht und Auswahl getrieben werden und gehört auch dann nur für solche, die durch die andern Übungen Stärke, Ausdauer, Schnelle und Geschmeidigkeit erlangt haben.

Schlittschuhlaufen kann in manchen Wintern an Orten, wo Gelegenheit dazu ist, ‖alle solche Turner beschäftigen, die XVIII
nicht am Schwingen und Fechten teilnehmen können. Jung und alt sollte es treiben und nicht unter seiner Würde halten.

Die Geschichte der frühern Turnkunst in deutschen Landen verdient eine gründliche Untersuchung. Fast alle Volks-

[1]) Bekanntlich hat Jahn später die Turnreigen wieder neu angeregt und Adolf Spieß ihnen eine besondere Sorgfalt gewidmet.

feſte ſind durch Vernachläſſigung der Turnkunſt eingegangen oder verkommen. Ein jedes Turnfeſt, was Beſtand haben ſoll, muß ſeine Zeit halten und ſeinen Ort haben. Geſchichtliche Denkwürdigkeit wird im lebendigen Anſchaun männlicher Kraft erneuert, und die Ehrenthat der Altvordern verjüngt ſich im Wettturnen. Ein wirres Volksgewoge macht ſo wenig ein Volksfeſt, als die bloße Menge einen Jahrmarkt. Es muß etwas hinzukommen, was dem Treiben einen Halt giebt. Wo ſich allerlei Leute nur als müßige Eckner mit dem Bahgeſicht angaffen können und weiter nichts zur Augenweide haben — da ſtehen ſie ſich einander im Wege und müden ſich freudenlos ab, weil die feſtliche Würze fehlt. Erſt wird die Zeit langweilig, und
IXX dann der Tag unheilig. Da ſoll überreichliches Eſſen und Trinken den Mangel der Feſtlichkeit erſetzen — aber der Menſch feiert kein Feſt auf dem Maſtkoben. Er hat ja nur einen Magen. Wohl hält nach dem wahren Sprichwort: Eſſen und Trinken — Leib und Seele zuſammen; aber That und Handlung muß hinzukommen, wenn eine Erinnerung bleiben ſoll. Je voller der Magen, je toter das Auge, je leerer die Seele! Nicht Quaas und Fraß — Leben und Weben müſſen bei jedem Volksfeſte vorwalten.

Über die Turnſprache nur etwas Höchſtweſentliches, da es hier an Raum fehlt, um für ſie nach allen Gründen und Gegengründen gegen jedermann in einem offenen Kampfe zu rechten und fechten. Es iſt ein unbeſtrittenes Recht, eine deutſche Sache in deutſcher Sprache, ein deutſches Werk mit deutſchem Wort zu benennen. Warum auch bei fremden Sprachen betteln gehn und im Ausland auf Leih und Borg nehmen, was man im Vaterlande reichlich und beſſer hat. Kein gründlicher Sprachkenner, kein echtdeutſcher Volksmann hat auch je der Wortmengerei die Stange gehalten. Nur Sprachſchwache und
XX Afterdeutſche werfen ſo gern den Zweifel auf: Ob man im Deutſchen ſich auch Deutſch ausdrücken könne? Ihre Sprachſchwäche, Unwiſſenheit und Verkehrtheit dichten ſie der edlen deutſchen Heldenſprache an, verlaſſen dieſe feldflüchtig, ergeben ſich der Welſchſucht und meindeutſchen.[1])

Kunſtner und Wiſſenſchaftner ſind in der Regel für reindeutſche Kunſtwörter in allen andern Künſten und Wiſſenſchaften. Von den ihrigen kommt es ihnen immer zu ſchwer vor, und darum laſſen ſie es auch ohne Verſuche bewenden. Auch iſt ſelten unter ihnen ſolch geſelliger Verkehr und geſellſchaftlicher Verein, als die Sprachbildung erfordert. Soll eine Kunſtſprache lebendig ſein, ſo muß ſie aus dem Leben hervorgehn. Ein ein-

[1]) D. h. ſie drücken ſich abſichtlich und gegen beſſeres Wiſſen undeutſch aus; entſprechend „Meineid" gebildet, bei dem man anderes ausſagt, als man meint.

zelner kann wohl die Sprache zu ſeinem Teil rein halten, nur nicht allein rein fegen.

Übrigens entſpringt alle Wortmengerei aus Unkunde, Sprachfaulheit und Vornehmthuerei. Leider können alle Klagen und Reden dagegen nichts helfen, ſo lange die deutſchen Kinder in ihrer Kindheit gefliſſentlich um ihre Mutter||ſprache betrogen wer- XXI
den; ſo lange man den Kindern die Sprachmutter raubt und ihnen eine fremde Sprachamme gewaltſam aufdringt. Die Geſchmackloſigkeit und die Unklarheit neuer Schriftſteller entſtehen aus meindeutſcher Vergeſſenheit. Kolbe, ein wackerer Kämpfer, hat die urkundlichen Beweiſe geliefert in ſeinen Schriften: „Über Wortmengerei.“ 2. vermehrte Auflage. Leipzig bei Reclam 1812. — „Abgeriſſene Bemerkungen über Sprache. Ein Nachtrag zu der Schrift: Über Wortmengerei.“ Leipzig bei Fleiſcher 1813. — „Noch ein Wort über Spracheinheit.“ Berlin. Realſchulbuchhandlung. 1815. Die Vielſpracherei iſt der Sündenpfuhl, woraus aller Büchernebel dunſtet. Was Einer Sprache recht bleibt, iſt der andern — und der eigenen zumal, auch wohl billig. Was eine lebende Sprache um Leib und Leben bringt, ſollte man ihr doch nicht zu leide thun. Nimmermehr wird die deutſche Sprache eine Mangſprache werden. Noch immer behauptet ſie im ſiegreichen Kriege ihr Urrecht als Urſprache. Ihr iſt Wortmengerei — Armut, Rein||heit — Reichtum, XXII
und Reinigung — Bereicherung. Die Fremdſucht iſt ihr Galle, Gift und Greuel, ein Irrleuchten im Dämmer und Nebel. Fremdwörter gehen als ſolche, und wenn ſie hunderttauſendmal eingebürgert heißen, nie in Gut und Blut über. Ein Fremdwort bleibt immer ein Blendling[1]) ohne Zeugungskraft; es müßte dann ſein Weſen wandeln und ſelber als Urlaut und Urwort gelten können. Ohne ein Urwort zu werden, lauft es als Ächter[2]) durch die Sprache. Welſchen iſt Fälſchen, Entmannen der Urkraft, Vergiften des Sprachquell, Hemmen der Weiterbildſamkeit und gänzliche Sprachſinnloſigkeit.

Die deutſche Sprache vereint reine Urſprünglichkeit und Weiterbildſamkeit und hohes Alter mit jugendlicher Friſche. Sie iſt ein Werk aus einem Guß und Fluß. Ihr großer Reichtum an Urwörtern giebt ihr ein entſcheidendes Übergewicht. Die Fülle, Schärfe und Feinheit der Worthülſen, ſo als Vorlinge, Inlinge und Endlinge gebraucht werden und wie ſtehende Schriften[3]) der Wortbildung anzuſehen ſind, geben den Schlüſſel zu ||dem unendlichen Sprachſchatz. Dadurch wird im XXIII

[1]) Soviel wie Miſchling, Baſtard.

[2]) Soviel wie Geächteter.

[3]) Mit „ſtehenbleibender Schrift“ hieß es vor Einführung der Stereotypie, um anzudeuten, daß der Schriftſatz aufgehoben werde, alſo bei neuer Auflage nicht von neuem geſetzt werden müſſe.

Deutſchen das Mögliche auch wirklich. Darum bleibt jede Wortzählung eine verunglückte Mühe und jeder Wortſtempel von veraltet und neugebildet ein ungewiß Ding. Unter ſprachtümlichen Wörtern iſt kein Wortrang von Erſtlingen und Spätlingen. Wörter ſind nicht Wein und Lagerbier, ſo mit der Zeit an Geiſtigkeit zunehmen. In der Bildſamkeit lebt die Verjüngung der Sprache. Sie iſt der Born ihrer Unſterblichkeit. Die Wortquellen kann man im Deutſchen nur ergründen, nicht erſchöpfen. Nicht fertig werden die Wörter gegeben, wohl aber hat die Sprache die Zuthat und die Bildekraft in ihren Bildegeſetzen. Da finden ſich Muſterwörter und Muſterweiſen. Darum bedürfen Wörter keiner Buchahnen, allein durch Sprachtümlichkeit ſind ſie ſprachbürtig.

In der Teilbarkeit, Zerſetzung, Verſetzung und Zuſammenſetzung beſitzt die deutſche Sprache eine Vielgeſtalt, die ſich wendet, ſchwenket und kehrt und nach allen möglichen Richtungen
XXIV fortſchreitet. Als Urſprache hat ſie eine Klarheit ‖zur Mitgift, die jeder Afterſprache mangelt. Sie iſt anſchaulich gebildet und lebt im Anſchaun. Sie ſenkt ſich in die Tiefen des Gemüts, wenn ſie mit Geiſtesfittigen aufſchwingt. Sie hat kindliche Einfalt treu bewahrt, iſt bündig in der Darſtellung, erbaulich in der Rede, erwecklich im Liede und kernig und körnig im Spruch.

Die deutſche Sprache wird in Wiſſenſchaft und Kunſt niemals Kenner und Könner im ſtich laſſen. Nimmer werden die Stufenwörter fehlen, jede Folge und Folgerung wird auszudrücken ſein. Die Sprache wird, treu gepflegt, mit dem Entwickelungsgange Schritt halten, für jede neue Geſtaltung unſers Volks paſſen, für jede Lebensfülle zureichend ſein und mit dem Wachstum des Volks an Bildſamkeit zunehmen. Aber vom Wißdünkel der Allerweltsbürgerei müſſen wir abſtehen. Mit dem Allerweltsleben hat keine einzelne Sprache zu ſchaffen, nur das eigene Volksleben iſt ihre Seele.

Wer Ungemeines beginnen will und zur That ſich anſchickt — braucht in ſeinem Gewiſſensrate nie zu fragen: Hat ſchon irgend
XXV ‖jemand ähnliches gewollt, gleiches angefangen oder dasſelbe vollführt? Aber wohl muß er das Recht wägen: Darf man ſo handeln und thun? Nicht anders mit dem Wortbildner. Nimmt der nur gehörig Rückſicht auf die Urgeſetze der Sprache und ihr ganzes Sprachtum, ſo bleibt er frei von Tadel und Schuld. Kein Splitterrichter hat Fug zu fragen: Hat ſchon jemand ſo geſagt? Man muß prüfen: Darf man ſo ſagen? Iſt es nicht beſſer auszudrücken? Denn jede lebendige Sprache bewegt ſich in allgewaltiger Rege; aber Sprachlehren und Wörterbücher kommen dann auf dem gangbaren Pfade richternd hinterher.

Der Kunſtſprachenbildner ſoll ein Dolmetſcher des ewigen Sprachgeiſtes ſein, der in dem ganzen Sprachtum waltet. Darum

muß er in die Urzeit der Sprache zurückdenken und ihren Bildungsgang auf rechter Bahn verfolgen. Kann er an der Quelle verſchollene Urlaute erlauſchen, ſo muß er dieſe zuerſt vor allen Leuten lautbar machen. Im Erwecken ſcheintoter Urwörter liegt eine wahre Mehrung und Sprachſtärkung. Kein Wort iſt für ausgeſtorben zu achten, ſo lange die Sprache nicht tot iſt; kein XXVI
Wort für veraltet, ſo lange die Sprache noch in Jugendkraft lebt. Begrabene Wurzeln, die noch grün ſind und im vollen Wachstum neue Stämme, Äſte und Zweige treiben können, bringen Segen und Gedeihen. Die Schoſſen und Sproſſen alter Herzwurzeln verkünden einen neuen Frühling nach langer Winterſtarre. Da befreit ſich die Sprache von Flick- und Stückwerk und geht wieder richt und ſtrack. Ohne das Pflegen der Wurzelkeime wird die Sprache als Saumroß und Packtier beladen und muß endlich unter der Laſt ſchwerfugiger Zuſammenſetzung erliegen. Jedes wieder in Gebrauch kommende Urwort iſt eine reichhaltige Quelle, die den Fahrſtrom ſpeiſet, den Thalweg austiefet und allen Oberbewohnern Vorflut ſchafft. Turn mag als Beiſpiel dienen. Davon ſind jetzt ſchon gebildet und bereits redebräuchlich: Turnen, mitturnen, vorturnen, einturnen, wettturnen; Turner, Mitturner, Vorturner, turneriſch; — turnluſtig, turnfertig, turnmüde, turnfaul, turnreif, turnſtark; — Turnkunſt, Turnkünſtler, turn- XXVII
künſtleriſch; — Turnkunde, Turnlehre, Turngeſchichte; — Turnanſtalt, Turngeſellſchaft, Turngemeinde, Turngemeinſchaft; — Turnplatz, Turnfeld, Turnplan, Turnhof, Turnſtelle, Turnbahn; — Turnhaus, Turnſaal, Turnboden; — Turnzeit, Turnſtunde, Turntag, Turnſommer, Turnjahr, Turnſchule, Turnküre, Turnraſt; — Turnlehrer, Turnmeiſter, Turnwart, Turnwartſchaft, Turnwalt; — Turnordnung, Turngeſetz, Turnregel, Turnbrauch, Turnſitte, Turnziem, Turnſchick, Turnweiſe, Turnart; — Turnzeug, Turngerät; — Turntracht u. ſ. w.; — Turnübung, Turnſpiel, Turnfahrt, Turnfeſt; — Turnſprache, Turnwort, Turnſpruch, Turnreim, Turnlied, Turnbuch — u. ſ. w.

Turn in turnen, Turner u. ſ. w. iſt ein deutſcher Urlaut[1]), der auch in mehren deutſchen Schweſterſprachen ver-

[1]) Bekanntlich iſt dies ein Irrtum Jahns. Der Sprachforſcher Dr. Auguſt Schleicher erklärt in der deutſchen Turnzeitung 1864, S. 106 das Wort Turnen als ein ſog. Lehnwort, d h als ein Wort, welches ſo früh in die deutſche Sprache Eingang gefunden hat, daß man den fremden Urſprung nicht mehr herausfühlt. So hat Turnen ſich ſchon im 10. Jahrhundert eingebürgert. Es iſt das lateiniſche Wort

nommen wird, in ausgeſtorbenen und noch lebenden, und über-
XXVIII all drehen, kehren, wenden, lenken, ſchwenken, großes ‖Regen und Bewegen bedeutet. So durchklingt es Langbardiſch, Altfränkiſch, Angelſächſiſch, Engliſch, Schwediſch und Isländiſch. Schon vor 1023 iſt es in Deutſchland ein Schriftwort. Da braucht es Notker[1]) bei Pſalm 39 zur Erläuterung von einem Fuhrmann: „unde uuieo ſamſto er fier ros ſament turnet, unde uuieo gehorig ſiu imo ſind alles cheres,[2]) ſo uuieo in luſtet.“ In einer alten Tiermäre, von Büſching bekannt gemacht (Wöchentliche Nachrichten für Freunde der Geſchichte, Kunſt und Gelahrtheit des Mittelalters. Breslau 1816. 4. Stück, Seite 57 und 59), heißt der Tiere König der Löwe: ein kühner Turner. Noch bis auf den heutigen Tag giebt es deutſche Geſchlechter, die Turner heißen.

Es iſt dem armen Worte lange ſehr übel ergangen. Deutſche Sprachzweifler hatten es längſt für tot erklärt und ihm Teil und Erbe am deutſchen Sprachſchatz abgeſprochen. Arge Wortſchnüffler und Schleichwarenriecher witterten hier gleich verbotenen Schmuggel und verdammten das echtdeutſche und turnierfähige turnen geradezu als franzöſiſches Erzeugnis, ohne ‖ſich an ſeinen
XXIX Sprachſtempel und Urſchein zu kehren. Und doch bekennt ſelbſt der franzöſiſche Sprachforſcher Du Fresne, wie das franzöſiſche tourner durch die Deutſchen oder Franken nach Frankreich gekommen. Ein deutſcher Mann wird aber dadurch noch kein Franzoſe, wenn ihn das Unglück traf, in Gefangenſchaft zu geraten. Nach ſeiner Entledigung kann er gleich wieder in Reih' und Glied eintreten. Weder ein deutſches Wort, noch ein deutſches Land wird dadurch ſchon franzöſiſch, wenn es die Franzoſen ſich zueignen. Entlehnte Kunſtwörter und entführte Kunſtwerke kann man zu allen Zeiten rechtmäßig zurückfordern.

Wenn aber auch Du Fresne das Wort aufgiebt, ſo will er doch das Werk als Franzöſiſch retten und ſeine Landesleute dem Sinn und der Sage und aller Geſchichte zuwider zu Erfindern der Turniere machen. Sein Beweis iſt nicht halb, nicht ganz, nur eine einzelne Stelle in einem einzelnen franzöſiſchen Zeitbuch. Dort heißt es (in Chronico Turonensi) beiläufig

---

tornare, drechſeln, runddrehen, und auch dies iſt wieder ein Lehnwort aus dem Griechiſchen, von τόρνος Dreheiſen, Zirkel. Da das Wort tornare auch in die Tochterſprachen des Lateiniſchen, das Franzöſiſche, Italieniſche u ſ. w. überging, ſo ergiebt ſich die Verwandtſchaft mit Turnier, franzöſiſch tournoi.

[1]) Notker Labeo, Vorſteher der Kloſterſchule des altberühmten Kloſters zu St. Gallen, ſtarb 1022, überſetzte beſonders bibliſche Werke aus dem Lateiniſchen ins Deutſche.

[2]) cher hängt zuſammen mit kerjân — wenden, drehen; „alles cheres“ alſo etwa „in jeder Wendung.“

und gelegentlich beim Jahre 1066, wie der Tod des Gaufried xxx
Herrn von Preulli erwähnt wird: „Torneamenta invenit.“ Schwerlich ſoll das heißen: Er hat die Turniere erfunden — denn das konnte kaum ein König und Fürſt, geſchweige ein Sondermann. Der Sinn jener Stelle iſt ſicherlich nur: Er hat ſie in Frankreich in gang gebracht. Das beſtätiget eine Urkunde aus dem Schrifttum der Sonſt-Reichsſtadt Rothenburg an der Tauber. Die meldet bereits beim Jahr 942: „Vom andern Turnier zu Rothenburg.“ Dies wäre eigentlich genug. Weil aber leider jeder franzöſiſche Lügenwind, ſobald er nach Deutſchland herüberwehet, als Sturm wütet und die Wahrheit entwurzelt; ſo will ich die Thatſache noch weiter und breiter belegen. Martin Schmeizels (weiland Profeſſors der Geſchichte zu Halle) hiſtoriſcher Erweis, daß die ſolennen Turniere ſchon im zehnten Seculo in Teutſchland gebräuchlich geweſen, iſt aus den Halliſchen Anzeigen, 43. und 45. Stück vom Jahr 1733 wieder aufgenommen in Schotts Juriſtiſches Wochenblatt 50., 51. Stück. Leipzig 1772.[1])

Das ganze Mittelalter hindurch iſt auch niemals einem xxxi
Deutſchen eingefallen, an der Urtümlichkeit und Deutſchheit der Turniere zu zweifeln. Wer den biedern und mannlichen Rittern hätte wollen Franzoſentum und Welſchſucht aufheften — der wäre gewiß ſchön angekommen. Und der glühende Eiferer für Deutſchheit Mannhold von Sittewalt[2]) (nach ſeinem Schriftnamen) eröffnet in ſeinen Geſichten: „Turner war bei den „Alten ein junger Soldat, ein tummelhafter wacker „Kerl, ein friſcher junger Geſell, der ſich in ritter„lichen Thaten übete, daher Turniren und ein Tur„nier ſeinen Namen und Anfang genommen.“ (Leidener Ausgabe von 1646. 2. Teil. Seite 319. Straßburger Ausgabe von letzter Hand. 1650, 1665. 2. Teil. Seite 423).

Die Turnkunſt ſelbſt war lange eine verſchollene Altertümlichkeit. Einer ſchwatzte und ſchrieb zwar dem andern nach, wie herrlich die Vorzeit und wie trefflich die Altvordern geweſen. In Wörterbüchern waren die Namen einiger Übungen eingepfercht. Man kannte noch Übungen von Hörenſagen ohne ihre Namen, und xxxii

[1]) Man hat fälſchlich König Heinrich I. als Begründer der Turniere bezeichnet. Die Thatſache iſt nur, daß derſelbe, um den einbrechenden berittenen Ungarn gewachſen zu ſein, aus dem Fußheer der Sachſen ein Reiterheer bildete und dies in den Reiterkünſten fleißig übte.

[2]) Unter dem Titel „Philander (Mannhold) von Sittewalt: Wunderliche und wahrhaftige Geſichte“ u. ſ. w. geißelt der deutſche Satiriker Moſcheroſch (geb. 1601, geſt 1669) die Thorheiten und Laſter ſeiner Zeit, ganz beſonders die Nachäffung des Fremdländiſchen, zumal Franzöſiſchen.

vernahm wieder Namen, ohne die benannten Übungen zu kennen. Fiſcharts[1]) Gargantua von 1590 enthält einen Reichtum von Spiel- und Übungsnamen, aber wer kennt die unbeſchriebenen bloß hergezählten Dinge, wenn ſie nicht vielleicht auch gauſäſſig benannt ſind. Nur zwei Kunſtwörter habe ich aus dieſem Wortſpeicher entnehmen können: Heuſchreckenſprung und Armdurchſchleifen; — denn Barlaufen und zum Ziel ſchocken hatte ich auch ohne ihn aus der Volksſprache. Hans Thurnmeier von Abensberg (nach ſeinem Schriftnamen Aventinus) der 1534 im 68. Jahr ſeines Alters verſchied,[2]) gedenkt des Barlaufens alſo: „mit dem Lermen umbſchlahen und Sturm haben „ſie [die alten Deutſchen] den Barrit geheißen, davon man noch der Barlaufen ein Spiel heißt und nennt.“ So haben wir wiſſentlich kein altes deutſches Kunſtwort verkommen laſſen, wohl aber verſchollene wieder in die Sprache des Lebens zurückgebracht. Die alte Kunſt iſt auch merkwürdig in ihren Sprachtrümmern. So
XXXIII fand ſich Rung von Ringen (in Thomae Garzonii „Piazza universale, oder allgemeiner Schauplatz aller Künſt verdeutſcht.“ Frankfurt am Main. 1619 und 1659) und ward freudig aufgenommen. Wo nur irgend ein Halt war, wurde er gleich als Hort ergriffen. Sonnen- und Sternenbahnen, Kugelbahnen u. ſ. w. waren ſchriftſäſſig. Davon entlehnten wir Bahn zur Bezeichnung des zu jeder Übung erforderlichen Raumes vom Stand bis zum Ziel, oder vom Anfang bis zum Ende. Wo ein Bildegeſetz anſprach, wurde ihm unbedenklich auf ſprachähnlichem Wege gefolgt. Anfußen aus der Jagdſprache eröffnete den Reigen für anferſen, anhanden, anmunden, anſchultern u. a. Bei dem erſten, wie bei den andern bezeichnet das Wort nur das Glied, was einen Gegenſtand berührt, und niemals dieſen. Immer iſt nur die Rede vom Was, Womit und Wodurch — niemals vom Wo, Wohin und Woran.

So iſt der Bildungsanfang immer erſt Rückkehr zur Urbedeutung geweſen, wenn ſelbſt auch jetzo die Nebenbedeutung bereits ſchon als deren Stellvertreter gäng und gäbe war, z. B.
XXXIV Reede, handeln[3]), ſchweben und rennen. Nie wollte man der Sprache Gewalt anthun, wohl aber die Urrechte der Sprache

---

[1]) Berühmter deutſcher Satiriker, ſtarb 1589. Am bekannteſten iſt ſeine freie Bearbeitung des erſten Buches von dem ſatiriſchen Roman des François Rabelais (1483–1553) Gargantua und Pantagruel, in welchem die gymnaſtiſche Erziehung und die Spiele des Gargantua ausführlich dargeſtellt werden.

[2]) Johann Thurmayer (Turmayer), geb. 1477, berühmter bayeriſcher Geſchichtsſchreiber.

[3]) Iſt das Sichweiterbewegen im Stütz auf den Händen. Statt deſſen ſagt die neuere Turnſprache „ſtützeln“ und dem entſprechend

aufrecht erhalten, und Selbständigkeit und wahre Sprachfreiheit von welſchſüchtigen Meindeutſchen zurückerkämpfen. Sprache iſt Gemeingut der Sprachgenoſſen, das Sprachtum iſt die Handveſte[1]); die Bildegeſetze ſind Gerechtſame, die jeder einzelne wahren, ſchützen und ſchirmen muß. Die Sprachgemeinde lebt auf uraltem Gauerbe und darf ihr Traugut nicht verſchulden, nicht verböſern, nicht verbilden, nicht aufgeben und verſchleudern. Sie muß, was ſie zu treuen Händen empfangen, als eiſern überliefern und urkräftig und nachhaltig hinterlaſſen.

Unbedenklich entlehnten wir alle Wörter aus den reingehaltenen Kunſtſprachen. Rah, Nock[2]) und Ruſt ſind ſeemänniſch, Bühne iſt bergmänniſch, Holm iſt zimmermänniſch. Auch Ackerbau, Handwerk und Gewerbe ſind verglichen. Selbſt ſogar die Kriegsſprache iſt benutzt, ſo ſehr ſie auch noch an den Franzoſenmälern der alten Niederlagen leidet. (Zu vergleichen [Dr. Karl Müllers] Allgemeines Verdeutſchungswörterbuch der Kriegsſprache. Leipzig bei Bruder und Hofmann. 1814). Niemals, auch nicht im Traum, iſt mir eingefallen, bloß überſetzen zu wollen, und weiter nichts. Mit den Kunſtwörtern muß man es wie mit den Sprichwörtern machen, die buchſtäblich faſt immer Unſinn geben. Sinn durch Sinn, Eigenheit durch Eigenheit, ein Urtum durch das andere — : Das geht von Sprache zu Sprache. XXXV

Einzelne aufgefundene Wörter wurden die Richtwörter der ganzen Reihenfolge. Steig- und Werfzeug hat die älteſte Verdeutſchung des Vitruvius. Baſel 1614. Hebezeug iſt im Bergweſen. Ihnen nachgebildet ſind: Springzeug, Schwingzeug, Schwebezeug, Kletterzeug, Ziehzeug.

Nach den Sprachähnlichkeiten und den Bildegeſetzen haben wir die Lücken der Kunſtſprache ſprachtümlich auszufüllen geſucht, das Fehlende ergänzt und dem Mangel abgeholfen. Sache und Sprache haben wir immer beiſammen getrieben, und ſo ſollen die Kunſtwörter Hand und Fuß haben und Kopf und Herz. Ein Wort muß das andere erklären, jedes iſt ein Schlüſſel zur Sprachkammer, das erſte beſte iſt der Reigenführer zur ganzen Wörterfolge, wie bei der Angabe der Sprunghöhen: Knöchelhoch, wadenhoch, kniehoch, ſchenkelhoch, hüfthoch, nabelhoch, herzhoch, bruſthoch, halshoch, ſchulterhoch, kinnhoch, mundhoch, naſenhoch, augenhoch, ſtirnhoch, ſcheitelhoch. XXXVI

ſagt man nicht mehr „handeln gleichhandig" ſondern „ſtützhüpfen". (Seit Spieß, Turnlehre, Teil 3, S. 25, Baſel 1843.)

[1]) Verbriefte Urkunde, eigentlich Bekräftigung durch Handſchlag.

[2]) Nock. Das Ende an jeder Seite einer Rahe.

Eine durchgeführte Kunſtſprache muß ſchon in der Wortbildung ein Wortfinden gewähren; als: Sprunghöhe, Sprungweite, Sprungtiefe — und von turnſcheu und Turnſcheue alle mögliche Arten. Mithin ſoll aber auch kein Buchrichter ein einzelnes Kunſtwort herausgreifen, vor ſeinen Freiſtuhl ziehen und darüber dünkelweiſe aburteln. Man muß die Kunſtwörter einer Kunſtſprache alleſamt in Reih und Glied muſtern und dann Schau über ſie halten, ob jedes an Ort und Stelle iſt und kunſtgerecht ſeinen Poſten einnimmt. Wer nicht mit Umſicht, Überſicht und Einſicht erſt die Kunſt und ihren Wortbedarf
XXXVII erforſcht — mag leicht vorlaut Wörter verabſchieden, ſo er ‖nach langem Küren und Kieſen wieder einberufen muß. Die deutſche Sprache hat ſinnverwandtlichen Reichtum! Was aber von allem Schaftgewehr könnte den Ger erſetzen? Nur er iſt beides, wurfrecht und ſtoßrecht, wuchtbar auf fern und nah, wegen Geſtalt und Gehalt nicht mißdeutig. Dabei von uraltem Stamm aus einer weitverbreiteten deutſchen Wurzel, die ſich durch Altgalliſch, Lateiniſch und Griechiſch fortſtreckt und endlich fern im Morgenland unter Perſern, Arabern und Türken als Dſcherid zum Vorſchein kommt.

Alle Wörter, die ſich gegenſeitig erläutern, prägen ſich leicht dem Gedächtnis ein und kommen dem Erinnerungsvermögen zu Hülfe. Solche wie: ſpringen, Springer, Springel; — klimmen, Klimmer, Klimmel[1]); — ſchwingen, Schwinger, Schwingel[2]); — fechten, Fechter, Fechtel, Hiebfechtel, Stoßfechtel; — ſind ſchon durch ihre Ableitung verſtändlich und gerechtfertiget. Ihnen können, wer weiß wie viele, noch nachgebildet werden.

Durch die altdeutſche Wortkehre hat man die Turnſprache
XXXVIII möglichſt geſchmeidig zu‖ erhalten geſtrebt: Dauerlauf — Laufdauer, Klettermaſt — Maſtklettern, Springſtab — Stabſpringen u. ſ. w.

Der Wiederlaut wurde niemals verſchmäht, wo er ſich ungezwungen darbot: Hinkfuß — Hangfuß, Springgraben — Springgrube, lochen — legen, ſtützen — ſtürzen u. a. m. Der Wiederlaut iſt ja auch mit unſerer Urſprache geboren und kann nur mit ihr verenden.

Ebenſowenig hat man ſich vor dem Schlagreim geekelt und geziert. Iſt er doch unter allen Sprechern der Altermann, ein mundrechter Worthalter für alle Leute und ein leutſeliger

---

[1]) Nach Dr. K. Waſſmannsdorffs Vorſchlägen ſagt man jetzt ſtatt „klimmen“ in dem von Jahn gemeinten Sinne „auf- und abhangeln“ und bezw. „hangzucken.“

[2]) Jetzt heißt das Schwingpferd „Springpferd“, und ſtatt „Schwingen“ ſagt man „Springen am Pferd“ oder „Pferdſpringen“.

Redner ſonder Gleichen. Schick und Blick, — Lauf ohne Schnauf, — Wage und Lage, — Ruck und Druck, klippen und klappen, — kippen und wippen u. a. m. ſprechen durchs Ohr deutlicher zum Gemüt, als breite Redniſſe zum Verſtand. Kunſtwörter müſſen möglichſt genau, beſtimmt, treffend und merkbar ſein; Kunſtausdrücke ernſt, geſetzt, männlich und edel; Kunſtlehren, Regeln und Geſetze einfach, klar, bündig, herzlich, deutſch heraus, XXXIX
nicht hinter dem Berge haltend, wahrheitsvoll, volkfaßlich, gleichfern von Schmutz und Putz; Kunſtſprüche ſchlecht und recht, kurz, kernig und körnig.

Manche Turnwörter müſſen notwendig rufbar und ſchaltbar werden, und darum einfach und volltonig wie Empfindungslaute. Mit bloßen Schrift- und Leſewörtern kann die Turnſprache nicht auskommen; ſie braucht Sprech- und Lebewörter, und die müſſen anſtellig und ausrichtig, ja ringfertig lauten. Nur darum iſt bisweilen die faſſiſche Urweiſe dem ſächſiſchen Herkommen vorgezogen, z. B.: Stopp! ſtoppen, wo Opitz ſtopfen gebraucht, was aber in dieſer Bedeutung ungewöhnlich, undeutlich und kleinlaut. Auch ſind ſtopp! und ſtoppen ſeemänniſche und werkmänniſche Rufe. Keine Kunſtſprache darf vornehm und neuzeitig aufgefleihet dick thun, oder wohl gar nach Art der Schmutzfinken und Sprachſchinder ſich über die Mutterſprache was herausnehmen. Bei allen andern echtdeutſchen Kunſtſprachen muß ſie ihren Anklang finden. Sie ſoll ihre Wortgebilde nach altem Schrot und Korn prägen, keine Schwimmer in Umlauf XL
bringen, ſo die nächſte Flage[1]) und Fleihge ſchon abſetzt.

Um nicht mit hausbackenem Verſtand auf die Worthetz zu reiten und Wortſchatten und Schemen zu erjagen — ſind alle alte Bilder wieder in Rahmen gefaßt und aufgeſtellt, ſo die Sprache noch hatte, beſonders beim Schwingen, z. B. Bratenwender, Schere, Jungfernſprung,[2]) Diebſprung u. d. Nach dieſem Gebilder ſind beim Schwingen, Barren und Recken ähnliche verſucht, z. B. Neſt, Felge, Welle, Mühle, Speiche, Halbmond, Schlange und manche andere. So ſteht nun in der Turnſprache alt und jung einträchtig beiſammen, lauter bekannte Geſichter, denen gewiß jeder bald heimiſch wird wie zu Hauſe. Hier, wo ſich ein leibhaftes und lebhaftes Weſen darſtellt, muß auch jedes Kunſtwort lebendig ſein, ſinnig, ſinnlich, ſinnbildlich und anſchaulich. Das Wort iſt weniger wandelbar als das Werk. Iſt alſo erſt die Kunſtſprache glücklich geordnet und ſprachtümlich gefeſtet; ſo kann die Folgezeit der Mühe entXLI
raten, die Wörter aufs neue wieder umzudeutſchen.

Da in die Turnſprache manche weſentlich notwendige Wörter aus Mundarten aufgenommen ſind, z. B. Reck, Riege,

[1]) Flage: jäher Windſtoß. Fleihen = aufputzen.
[2]) Schon von Eiſelen ſpäter Kehraufſitzen genannt.

Rede, Tie, Schleet aus dem Saſſiſchen; — Anmann (zu Vorder-, Hinter- und Nebenmann) aus dem Schweizeriſchen; — ſchocken zunächſt aus dem Thüringiſchen; — die Herren von der Schriftfeder über das Verhältnis der Mundarten zur Geſamtſprache noch lange nicht im klaren zu ſein ſcheinen; ſo mögen folgende Andeutungen auf eine künftige Berichtigung hinzielen.

Mundarten ſind keineswegs für bloße Sprachbehelfe zu halten, für Ausdrucksweiſen von niederm Range, die nur annoch in einem Verſteck und Schlupfwinkel des Sprachreichs aus Gnade und Barmherzigkeit Duldung genießen. Im Gegenteil ſind ſie nach altem wohlhergebrachten Recht in irgend einem Gau auf Grund und Boden erb- und eingeſeſſen. Darum können ſie niemals die Rückſicht auf Heimat und Wohnſtätte verleugnen.
XLII Sie müſſen alle und jede Örtlichkeit beachten: Berg und Thal, Wald und Feld, Wieſe und Weide, Flur und Fluß, Acker und Aue, Land und See, und tauſend andere. So bilden ſie Einzelnheiten in Fülle aus, und die eigenſten Beſonderheiten auf zweckmäßige Art und Weiſe. Ihre Wohlhabenheit iſt der wahre Sprachreichtum. Ihr beſchränkter Bereich iſt Samenbeet, Gehege und Schonung von kräftigem Nachwuchs. Denn in einem weit und breit durch Gauen, Marken und Lande wohnenden Volke muß es natürlich eine Menge höchſtnotwendiger Begriffe geben, treffliche Bezeichnungen, gehaltene Schilderungen und ſprechende Gemälde, die doch niemals in Büchern vorzukommen Gelegenheit hatten. Aus dieſen mehrt ſich dann allezeit, wenn Not am Wort iſt, die Schriftſprache, die ohne ſie nicht heil, ſondern unganz iſt. Die Geſamtſprache hat hier Fundgruben und Hülfsquellen, die wahren Sparbüchſen und Notpfennige des Sprachſchatzes.

Mundarten zeugen immerfort den alten Urſtamm in ſprachtümlicher Reinheit von Geſchlecht zu Geſchlecht. Der könnte
XLIII ohne ihren Schirm gar leicht an einſeitiger Überfeinung und Verzierlichung verſiechen, Saft und Kraft verlieren und marklos an der Auszehrung verquinen.[1]) Da ſich die Mundarten nur ſprachtümlich fortpflanzen, nicht in Büchern, ſondern in aller Leute Mund leben; ſo hindern ſie gewaltſame Verregelungen und Verriegelungen der Geſamtſprache. Sie treten in die Landwehr, wenn das Buchheer geſchlagen. Offenbare Sprachwidrigkeiten laſſen ſich Leute, die nach ihrer Altvordern Weiſe trachten, nicht zu ſchulden kommen, und laſſen ſich auch von ihresgleichen keine Sprachunbilden gefallen. Sie können wohl Sprachfehler begehen, aber keine Sprachfrevel. Ein Schriftſteller kann weit eher der Sprache Gewalt anthun, und ſeine Notzucht noch oben-

[1]) Soviel wie hinſiechen.

drein in einem Buche zu Ehren bringen, auch da ſeine Welſchlinge und Bankerte verſorgen. Vor aller Leute Ohren und Munden geht das nicht ungeſtraft hin, da kann jeder Rüger ſein.

Die Mundarten leben im ewigen Landfrieden mit der Geſamtſprache und treten vor den Riß, ſo bald in der Schriftſprache Lücken entdeckt werden. Ohne Mundarten wird der Sprach- XLIV
leib ein Sprachleichnam. Die Schriftſprache iſt die höchſte Anwaltſchaft der Spracheinheit, die Mundarten bleiben die dazu höchſt nötigen Urverſammlungen der vielgeſtalteten Einzelnheit. Ein mundartiges gauſäſſiges Wort muß, um durch Schriftwürdigkeit zur Schriftſäſſigkeit zu gelangen:

1. eine deutſche Wurzel ſein, oder nachweislich von einer ſolchen ſtammen;

2. den deutſchen Wortbildegeſetzen nicht widerſprechen, ſondern ſprachtümlich gebildet ſein;

3. echtdeutſch, und nicht ſchriftwidrig lauten;

4. mit hochdeutſchen Lauten ausſprechbar ſein und mit den gewöhnlichen Buchſtaben in der Schrift darzuſtellen;

5. einen Begriff bezeichnen, wofür es bis jetzt noch kein Schriftwort gab;

6. zu keiner falſchen Nebenbedeutung verleiten;

7. Weiterbildſamkeit beſitzen;

8. kein ſchwerzuſammengefugtes Angſt-, Not- und Qualwort ſein;

9. ein ſchlechteres Schriftwort ſchriftwürdiger erſetzen.

Dies ſind die erſten Prüfregeln der Schriftwürdigkeit gau- XLV
ſäſſiſcher Wörter. Von ſchirken ſind Schirk, Schirke, Schirkel gleich redebräuchlich geworden, und ſchirkig, ſchirkhaft, ſchirklich, verſchirken u. a. dabei leicht zu finden. So gewinnt man mit einem bildſamen Wort der Schriftſprache einen ganzen Wortſtamm und verpflanzt ihn in ein nachhaltiges Fruchtland. Ein Urwort oder ein abgeleitetes iſt allemal beſſer, als ein zuſammengeſetztes. Ein Wort ſoll aber gefugt, nicht bloß zuſammengeſetzt; genutet und nicht genagelt; nicht geleimt, ſondern geſchweißt ſein. — —

Von den Förderern und Gönnern des Turnweſens ſoll künftig im Jahrbuch der Turnkunſt die Rede ſein. Hier iſt nur vorläufig zu erwähnen, daß die hohen preußiſchen Staatsbehörden mit Wohlgefallen und Fürſorge ſogleich an dieſe Angelegenheit dachten, als der Staat, von ausländiſcher Herrſchaft befreiet, wieder ſelbſtändig daſtand. Ohne die Unterſtützung des Miniſters von Schuckmann, des Finanzminiſters Grafen XLVI
von Bülow, und des Staatskanzlers Fürſten von Hardenberg wäre die Sache ſoweit nicht gediehen, als ſie jetzt dem Vaterlande vorgelegt werden kann.

In dem erſten Jahrbuche der Turnkunſt, was unfehl-

bar zur Oſtermeſſe 1817 herauskommen wird[1]), wollen wir eine kurze bündige Geſchichte der berliniſchen Turnanſtalt liefern, wünſchen auch eine Überſicht von allen deutſchen Turnanſtalten zu geben. Wir erbitten uns dazu Beiträge über: Entſtehung, Einrichtung und Beſchaffenheit der Turnplätze, ihre Größe und Lage; Turnerzahl nach Alter und dem Stande der Eltern; Namhaftmachung der Ausgezeichneten, nebſt der Angabe, was ſie beſonders geleiſtet; Turnfahrten; Turnlieder; Volksſpiele, Volksbeluſtigungen, Volksfeſte und Neubelebung durch die Turnkunſt, neue Turn-Erfindungen oder Entdeckungen; Bücher und einzelne Stellen, die Gegenſtände der Turnkunſt betreffen; handſchriftliche Werke und auf welchem Wege man
XLVII zu ihrer Benutzung‖ gelangen könne; gauſäſſiſche Namen von Übungen und Spielen.

Auch Nachrichten von frühern berühmten Turnern aus gedruckten und ungedruckten Zeitbüchern ſollen uns ſehr willkommen ſein; noch mehr aber von ſolchen, die noch in Überlieferungen und Sagen fortleben. Die Altvordern haben nicht verſchmäht, die turneriſche Fertigkeit unſerer hochgefeierten Kaiſer und Könige zu erwähnen. Von Karl dem Großen iſt es bekannt, daß er gern und leicht über den Rhein ſchwamm. Heinrich der Vogler war ſchon als Jüngling vom Harz nach Rom zu Fuß gewallfahrtet und blieb als Mann in Turnübungen allen Zeitgenoſſen überlegen. Maximilian der Erſte leuchtet in der Abendſonne der Ritterzeit in Thaten, die als Abenteuer an die alten Heldenſänge erinnern.

Die Jahrgeſchichte jeder Turnanſtalt muß alljährlich mit dem 18ten Oktober geſchloſſen werden. Zu einzelnen Angaben über Turnfertigkeit eignen ſich beſonders:

Freiſprünge und Stabſprünge nach Höhe und Weite; Rie-
XLVIII ſenſprünge (Höhe und Länge des ‖Schwingels); Doppelſchlag, Hinkſchlag; Strecken (Umkreiſen mit den Händen auf die Dauer); Barren- und Daumanmunden auf Dauer; Klettern, mit Bemerk der Dicke und Höhe des Kletterzeuges und des Zeitraums; Klimmen (Art, Dicke und Höhe des Klimmzeuges); Ziehklimmen auf Dauer; Schnelllauf und Dauerlauf, beide genau nach Raum- und Zeitmaß; Weite und Höhe der Würfe, nebſt der Schwere des Geworfenen. Alle ſolche und ähnliche Beiträge müſſen aber ſchon vor Weihnachten eingeſchickt ſein.

Das Jahrbuch der Turnkunſt ſoll unausgeſetzt alljährlich erſcheinen, damit ſich die Turnkunſt immer vollkommener geſtalte und neu im Leben verjünge.

Berlin den 31ten März 1816.

Friedrich Ludwig Jahn.

---

[1]) Leider nicht erſchienen.

Erſter Abſchnitt.

Die Turnübungen.

I. Gehen.[1])

Ein guter Gänger muß mit Anſtand zugleich Schnelle und Dauer verbinden, und die Örtlichkeit — Berg und Thal, Sand und Lehm — nicht achten.

Ein guter Gänger ſein — iſt eine große Kunſt, ſie aber auf dem Turnplatze zu üben, wäre zu zeitraubend, daher muß ſie ſchon dem Kinde durch ſeine früheſten Umgebungen gelehrt werden; denn ein jeder weiß, wie ſchwer es hält, frühere ſchlechte Angewohnheiten im Gange wieder abzulegen.

1. Anſtand im Gange. Hierzu gehört:

Eine gerade natürliche Haltung des ganzen Leibes, beſonders des Kopfes, ohne alle Künſtelei und Ziererei; ein leichter, aber doch feſter Tritt auf den ganzen Plattfuß, nicht mit einer Seite früher als mit der andern; Streckung der Kniee bei jedem Niedertritt. Die Füße müſſen ein wenig auswärts gehalten werden, ſich aber in dieſer Stellung nicht hin und her drehen.

Die Arme dürfen ſich etwas bewegen, aber nicht ſchleudern; die Bewegung muß mehr mit dem Unter- als Oberarm geſchehen. — Das Gehen darf kein Schleichen, aber ebenſowenig ein Hüpfen werden, der Gang darf nicht ſchwanken und wiegen; er muß geradeaus und ſicher ſein; die Knöchel und Kniee dürfen dabei nicht an einander ſtreichen. — Die Größe der Schritte muß mit der Leibeslänge und beſonders den untern Gliedern in richtigem Verhältnis ſtehen, ſo daß der Leib bei keinem Schritt aus der Wage kommen darf.

2. Dauer im Gehen erlangt man nur durch viele Übung. Mit Kindern oft und wo möglich täglich vorgenommene und immer verlängerte Ausgänge und ſpäter größere Wanderungen

---

[1]) Wenn auch die praktiſchen Übungen der „deutſchen Turnkunſt“ längſt überholt ſind, zunächſt durch die 2. Auflage von 1847, ſo erſcheint doch der Wiederabdruck derſelben ſelbſtverſtändlich. Dieſer findet aber auch ſeine innere Berechtigung in der unübertroffenen Klarheit der Darſtellung und Beſchreibung, die wohl beſonders Eiſelens Verdienſt iſt.

und Fußreiſen üben darin am beſten. Große Ausdauer im Gehen und das Vermögen, dabei noch das nötige Gepäck zu tragen, iſt eine Eigenſchaft, deren Wert viele Menſchen noch nicht hinlänglich zu ſchätzen wiſſen; frühe und häufige Gänge machen und dabei im Ranzen auf beiden Schultern Gepäck tragen, muß oft und kann nie genug geübt werden. Doppelranzen und Querſäcke, von denen die eine Hälfte vorn, die andere hinten hinab hängt, ſind der Geſundheit äußerſt nachteilig, zumal im Knabenalter. Ranzen, Reiſetaſchen, Trageſäcke u. ſ. w.
5 dürfen niemals einriemig, müſſen allezeit zweiriemig ſein, damit die Laſt auf beiden Schultern gleichverteilt ruht. Doch kommt bei dem Laſtgehen, wie beim Lediggang, alles darauf an, daß Arme und Hände zum Gebrauch frei ſind.

3. Schnelle des Ganges beruht auf Größe und Schnelle der Schritte; daher kleine oder kurz geſpaltene Leute durch Schnelligkeit erſetzen müſſen, was ihren Schritten an Größe abgeht. Die beſte Übung iſt, oft einen und denſelben Weg in beſtimmter und allmählich immer kürzerer Zeit zurückzulegen.

4. Richtachtung der Örtlichkeit. Das Gehen auf dem Wirrfelde (unebnem Boden) iſt weit ſchwieriger als auf dem Blachfelde; aber auch weit ſtärkender, beſonders wenn die kleinen Höhen etwas ſtark aufſteigen und abfallen; ebenſo das Gehen durch tiefen Sand.

Wird eine Anhöhe ſo ſteil, daß zu dem Schritt eine bedeutende Kraftanwendung gehört, und die Schritte überhaupt mehr ſtufenweiſe geſchehen, ſo nennt man die Bewegung nicht mehr gehen, ſondern ſteigen, welches eben wie das Gehen als Ledig- und Laſtſteigen geübt werden kann.

Es wäre ſehr zu wünſchen, daß man in der Nähe jedes Turnplatzes ein bedeutend Wirrfeld und kleine ziemlich ſteile
6 Anhöhen von 20 Fuß — 30 Fuß haben könnte, um das Gehen und Laufen über unebnen Boden, das Steigen und beſonders das (beim Laufen vorkommende) Sturmlaufen zu üben. —

Kurzer Heideraſen, beſonders in Tangelwaldungen, iſt wie gebohnter Fußboden. Wer hier ohne Fehlglitte gehen und laufen, ſpringen und ringen kann, iſt ziemlich überall gangrecht, und hat ſprengen und verrenken wenig zu fürchten.

7 **II. Laufen.**

Das Laufen iſt, mit Vorſicht getrieben, eine beſonders für die Bruſt und Lunge ſehr heilſame Übung.

Vorrichtungen: Die Laufbahnen.

a) Die Rennbahn: am beſten ſchnurrecht. Sie darf nicht mit Raſen bewachſen ſein, noch zu flüchtigen Sand haben, aber

auch keinen fetten Boden, der bei jedem Regen ſchlüpfrig wird.

Ihre Breite iſt 25 Fuß Die Länge muß immer der beſtimmte Teil einer deutſchen Meile (zu 24,000 rheiniſchen Fußen) ſein, niemals unter 100 Schritt (200 F.).

Der Stand (Lauferſtand — Anfang d. Bahn) und das Ziel (Ende) müſſen immer durch feſte und aus der Ferne ſichtbare Gegenſtände bezeichnet ſein: durch Bäume, Pfähle, Säulen oder Stangen mit Fahnen ꝛc.

b) Schlängelbahn. (Taf. VIII, V.) Auf feſtem raſigen Boden werden drei Kreiſe beſchrieben, deren Mittelpunkte in einer geraden Linie liegen. Zu beiden Seiten des Umfanges wird der Raſen 8
9 Zoll breit ausgeſtochen, ſo daß eine 18 Zoll breite Bahn entſteht. Jedem Kreiſe kann man 21 Fuß 4 Zoll Durchmeſſer geben, dann hat die ganze Bahn ziemlich genau 200 F. (= 100 Schritt.) — Zwei aneinander liegende gleiche Kreiſe muß die Schlängelbahn wenigſtens haben, weil man in einem Kreiſe bei der Neigung des Leibes zur Kreismitte nur entweder links oder rechts laufen kann; in einer doppel- oder mehrkreiſigen Bahn aber notwendig abwechſelnd ſchlängeln muß.

Laufhaltung: Bruſt heraus! Oberleib vor, jedoch beim Schnelllaufen mehr, als beim langſamen.

Schultern zurück! Arme an! Oberarme nahe dem Leibe, Ellenbogen hinten aus! nur die Unterarme dürfen ſich bewegen. Sohle leicht auf! Niedertritt auf den Ballen, nicht auf dem Plattfuß. Mund zu! bei allen Turnübungen, beſonders beim Lauf. Lange Atemzüge! das Ein- und Ausatmen muß ebenmäßig und ebenzeitig ſein (Lauf ohne Schnauf!), und mehr durch die Naſe, als durch den Mund geſchehen. 9

Vorſichtsmaßregeln: 1. Ausdauer im Laufen ſuche man nicht mit einem Male, ſondern nur allmählich zu erlangen; man übe ſich oft und immer etwas länger. 2. Man übe ſich beſonders an kühlen, windſtillen Tagen. 3. Man laufe in der erſten Übezeit nur mit dem Wind, nicht gegen den Wind. 4. Bei ſtarker Erhitzung oder kurzem Atemholen höre man auf. 5. Nach dem Laufen kühle man ſich durch Herumgehen ab, nie durch Stillſtehen; am wenigſten aber durch Niederlegen auf den Boden. Iſt man ſehr erhitzt und das Wetter mehr kalt als kühl, ſo ziehe man gleich einen Rock an.

Laufveränderungen. A. ſchnurrecht, ohne alle Krümmen: das Rennen. B. ſchlängelnd, in Bogen und Kreislinien: der Schlängellauf. C. zickzackend, in geraden Linien und Winkeln: der Zickzacklauf.

Dieſe drei Laufveränderungen können nun ausgeführt werden 1. auf die Schnelle — der Schnelllauf. 2. auf die 10
Dauer — Dauerlauf.

Das Mal finden, als Übung des Augenmaßes, muß beſonders geübt werden. Wie der Schütze die Schußweite, muß der Läufer die Laufweite kennen und daraus abnehmen, ob er im Schnelllauf das Ziel erreichen kann oder nur im Dauerlauf.

A. Das Rennen (der ſchnurrechte Lauf).

1. das Schnellrennen (der ſchnurrechte Schnelllauf) wird in der Rennbahn geübt. Man kann die Turner hier, wie bei allen Wettübungen, zuſammenſtellen: nach dem Alter, nach der Größe, nach der Fähigkeit. Weniger als 100 Schritt (200 F.) und mehr als 200 Schritt (400 F.) darf man zum Wettrennen auf die Schnelle nicht leicht nehmen. Hat man in der Nähe des Turnplatzes keine breite Ebene, wo man viele zugleich kann laufen laſſen, und man will die Folge nach der Lauffertigkeit beſtimmen, ſo muß man die kleinen Riegen,*) von 6—8 Läufern, in der Rennbahn nach der Uhr laufen laſſen.

11 ‖2. Das Dauerrennen (der ſchnurrechte Dauerlauf) wird ebenfalls in der Rennbahn geübt. Will man wiſſen, wie lange und wie weit ein jeder läuft, ſo geſchehen die Umläufe in geraden Linien, von einem Male zum andern; und jeder muß die Zahl der Umläufe, die er gemacht hat, behalten. Die Riege iſt unbeſtimmt. Beim Wettrennen auf die Dauer gebührt dem der Preis, der den weiteſten Raum, in der kürzeſten Zeit, mit der mindeſten Anſtrengung zurücklegt und am Ziele unerſchöpft bei guten Kräften anlangt.

B. Der Schlängellauf.

1. das Schnellſchlängeln (der ſchnelle Schlängellauf) wird in der Schlängelbahn geübt. Im Schlängellauf können Arme und Hände durch Schweben den Leib in der Wage halten. Die Riegenzahl iſt ſechs. Alle ſechs Läufer treten, jeder aber 3 Schritt vom andern, in den erſten Bahnkreis und laufen auf ein gegebenes Wort oder Zeichen ab. Sie folgen nun ſo der Krümmung der Bahn, daß ſie durch jeden Berührungspunkt, auf den ſie ſtoßen, in den andern Kreis hinüberlaufen. Wer ſeinen Vordermann erreichen kann, giebt ihm einen Schlag mit der Hand, und der Geſchlagene muß die Bahn verlaſſen; ebenſo,
12 wer über die Bahnränder hinausgeglitten iſt. Wer ‖zuletzt übrig bleibt, iſt Sieger. — Zu merken iſt noch, daß in dem erſten Kreiſe, von dem die Laufriege anlief, noch nicht geſchlagen wird, ſondern erſt vom Berührungspunkt des zweiten an; inmitten des Laufes natürlich in allen dreien.

---

*) Riege (die): eine beſtimmte Anzahl von Leuten oder Dingen, die in einer gewiſſen Ordnung und Reihe gedacht werden.

2. Das Dauerſchängeln (der Schlängellauf auf die Dauer) wird in der Schlängelbahn geübt. Dauerſchlängelt einer allein, ſo muß Zahl und Zeit der Umläufe gezählt werden. Dauerſchängelt die ganze Riege, ſo müſſen alle gleichen Abſtand und Tritt halten, damit nicht durch ungleichen Lauf ein Einholen erfolgt und der Lauf ſtocket.

C. Der Zickzacklauf.

Schnelle ſcharfe Wendungen im Laufe machen zu können, iſt von großem Nutzen. Um Bäume oder Pfähle läßt ſich dieſe Laufart üben. Es würde ſehr gut ſein, wenn man eine eigne Zickzackbahn dazu ausgraben könnte; doch iſt dies nicht leicht thunlich, weil ſich die ſcharfen Kanten bald abſtoßen würden. —

Der Schlangenlauf. Der Vorläufer oder Anläufer läuft in der Rennbahn von einem Rande zum andern, ſo daß er jeden Rand um einige Schritte weiter berührt, als vorher. Jeder Folgende hat weiter nichts zu thun, als genau ſeinem Vordermann zu folgen.

Der Schneckenlauf wird auf dem Spielplatze geübt. Der 13
Vorläufer beſchreibt genau eine Schneckenlinie, in der Mitte windet er ſich mit einem Haken um und läuft durch den gelaſſenen Zwiſchenraum zurück. Die Folgenden halten wieder nur genau ihren Vordermann.

Beim Schlangen- oder Schneckenlauf läßt man die Hände an die Hüften legen (Daum hinten! Finger vorn!), damit ſie durch Herumſchwanken nicht hindern. — Die Laufriege iſt je größer, je beſſer.

Der Kiebitzlauf iſt eine Art Zickzacklauf. Man ſetzt nämlich einen Fuß ſeitwärts nach vorn, den andern Fuß hinter dieſen, und nun den erſten wieder ſeitwärts nach vorn. Nun ſetzt man den zweiten auf der andern Seite nach vorn, den erſten hinter dieſen, und dann jenen wieder ſeitwärts nach vorn. Dieſe Bewegung wird immer wiederholt, ſo daß jedesmal drei Tritte ſchnell hintereinander nach einer Seite folgen. Dieſer Lauf von mehreren, welche ſich die Hände auf die Schultern gelegt haben, in gleichem Zeitmaße gemacht, nimmt ſich gut aus. —

Der Rücklauf (das Rückwärts-Laufen) iſt mehr ein ſchnelles Trippeln und kann ohne Gefahr nur auf dem Blachfelde geübt werden. —

Der Sturmlauf: das Hinanlaufen an ziemlich ſteile An- 14
höhen, was mitunter aus Steigen, Laufen und Klettern zuſammengeſetzt iſt; eine ſehr wichtige Übung zur Stärkung der Schenkel, Kniee und Waden und zum Heben der Bruſt. — Am bequemſten iſt hierzu eine ſandige Anhöhe von ziemlicher Ausdehnung, ſo daß eine ganze Riege zugleich laufen kann. Bei hartem Boden wird mehr Vorſicht erfordert, und hier geht auch

die Übung wegen der wenigen Haltung, beſonders wenn die Anhöhe ſehr ſteil iſt, zu ſehr ins Klettern über und hat nicht den Nutzen für die unteren Glieder. — Halden, abhängige Seitenſteilen und Rutſchwände im Geſande ermüden den Steiger mehr als Felſen, da jeder Tritt, nicht ſchnell und glücklich ausgeführt, ein Rückglitt wird. — —

So wie das Gehen, kann auch das Laufen im Laſtlauf und Lediglauf geübt werden, ſowohl als Ledig- und Laſtrennen, als Ledig- und Laſtſchlängeln u. ſ. w.

III. Springen.

Springen heißt: vermöge eines Abſtoßes aus einem oder beiden Füßen ſich in die Luft ſchnellen.

Vorrichtungen und Springzeug werden bei den verſchiedenen Sprungarten einzeln beſchrieben.

Springvorübungen: ſind alle darauf berechnet, die unteren Glieder zu ſtärken und gelenkig zu machen und eine gute Haltung beim Springen, wie im allgemeinen anzugewöhnen. — Dieſe, ſowie die Schwingvorübungen, welche frei — ohne Vorrichtung — gemacht werden, können nicht genug empfohlen werden; ſie ſind nicht bloß vorbereitend für die genannten Übungen, ſondern überhaupt von großem Nutzen für die allgemeine Ausbildung des Leibes. Mit ihnen muß jede Unterweiſung im Turnen anfangen; in ihnen muß jeder Turner durchaus Fertigkeit und Ausdauer erlangen.

Sie ſind um ſo ſchätzbarer, da ſie ohne alle Vorrichtung
16 im engen Raum vorgenommen werden können und ebenſo gut zu gleicher Zeit von einer großen Anzahl im Freien.

Haltung: Fuß an Fuß! Füße und Kniee müſſen immer ſo dicht als möglich geſchloſſen ſein.

Leib gerade! Bauch ein! Bruſt heraus! Auf dieſe Haltung des Oberleibes iſt beſonders Aufmerkſamkeit zu verwenden. Durch ſie wird das Kreuz eingezogen (hohl) und dadurch allein die feſte edle Stellung des Leibes bewirkt.

Hände an! an die Hüften flach angelegt, der Daumen hinten, die 4 Finger geſchloſſen vorn.

Mund zu! Lipp' auf Lippe!

1. Der Zehenſtand (Unter Zehen werden hier immer Zehen und Ballen zuſammen verſtanden):

Der Turner hebt die Abſätze von der Erde und ſteht feſt auf den Zehen. Dies hat wenig Schwierigkeit, wenn die Zehgelenke ſcharf gebogen und die Kniee ganz ſteif ſind. Dies muß auf die Dauer geübt werden.

2. Der Zehengang, wobei die Kniee ſich niemals biegen und die Fußgelenke ſich wohl ſtrecken müſſen, wirkt beſonders

auf Waden- und Kniemuskeln, vorwärts, ‖rückwärts, ſeit- 17
wärts;

a. mit Nebenſetzen ohne Anſchläge der Ferſen, Knöchel und Kniee. Die Füße dürfen nicht klippen und klappen;

b. mit Überſetzen: vorwärts und rückwärts.

3. Das Hüpfen: die Aufſchnellung des Körpers von der Erde aus dem Zehenſtand, wobei die Kniee in der Luft ganz geſtreckt ſind;

a. mit Knieſteifen: der Körper wird bloß durch die Fußgelenke, durch ſchnell auf einander folgende Abſtöße von der Erde geſchnellt;

b. mit Kniebeugen (nachgebenden Knieen): die Kniee biegen ſich ein wenig, ſtrecken ſich aber ſogleich, nachdem die Zehen die Erde verlaſſen haben. Beim Niederſprung biegen ſie ſich ebenfalls nur wenig.

Beide Arten, a und b können geübt werden

a. an Ort und Stelle;

b. von Ort und Stelle: vorwärts, rückwärts, ſeitwärts, rechts und links.

4. Das Anferſen: die Berührung des Geſäßes mit ‖den 18
Ferſen. Dies übt die Gelenkigkeit der Kniee noch weit mehr als das Hüpfen mit Kniebeugen;

a. der Laufſchlag: Anferſen im Lauf. Nur vorwärts. Während der eine Fuß die Erde berührt, ſchlägt der andre an das Geſäß; der rechte Fuß an die rechte Geſäßbacke, der linke an die linke. Das Laufen muß nur langſam ſein, die Aufſchnellung von der Erde aber hoch und ſchnell auf einander folgend:

b. der Scheinlauf: die vorige Übung, indem der Turner an Ort und Stelle verbleibt;

c. der Wechſelſchlag unterſcheidet ſich nur dadurch vom Scheinlauf, daß während der eine Fuß anferſet, der andre ſtandfeſt bleibt; die ganze Bewegung alſo nicht im Sprunge, ſondern aus dem Stande geſchieht;

d. der Doppelſchlag: das Anferſen mit beiden geſchloſſenen Füßen zugleich, eine der wichtigſten Vorübungen. Je höher und leichter die Aufſchnellung, deſto ſchöner der Doppelſchlag.

1. An Ort und Stelle bleibend.

2. Von Ort und Stelle ſich bewegend; aber nur wenig vorſchreitend und mit guter Haltung des Leibes.

Auf die Dauer geübt, kann man den Doppelſchlag bis hundert Mal und darüber machen.

‖e. Der Hinkſchlag: das Anferſen mit dem Fuße, auf dem 19
man hinkt; die ſchwerſte Art des Anferſens. Zwanzig Hinkſchläge mit einem Fuß hinter einander greifen ſchon an.

5. Das Hocken: die zuſammengezogene Stellung des Leibes, wobei ſich die Kniee der Bruſt nähern.

a. Sitzhocken geſchieht in einer aus dem Zehenſtande gemachten Kniebeugung. Der Oberleib iſt alſo ſenkrecht, die Oberſchenkel wagerecht und das Geſäß nahe an den Ferſen.

1. An Ort und Stelle verbleibend.

2. Von Ort und Stelle: vorwärts, rückwärts. Die Fortbewegung in obiger Stellung greift wegen der ſtarken Biegung der Kniee dieſe ſehr an; befördert aber auch beſonders ihre Gelenkigkeit und Stärke.

b. Springhocken: das gleichzeitige Hinaufziehen beider Kniee bis an die Bruſt, welches natürlich im Sprunge geſchehen muß; aber nur an Ort und Stelle bleibend. Auf die gerade Haltung des Oberleibes muß hier beſonders geachtet werden. — Um die Hüften vorzubereiten, übt man das Knieſchnellen oder Schlagen jedes einzelnen Kniees gegen die Bruſt, während der
20 ‖andre Fuß ſtillſteht. Beim Knieſchnellen ſchirmt ſich der Turner mit der wagerechten platten Hand das Kinn, damit nicht durch zu heftigen und zu hohen Knieſchneller die Zähne klappen.

6. Das Hinken: dient dazu, jedem Fuße gleiche Kraft zu geben, gleiche Abſtoßfertigkeit und gleiche Niederſprungsfähigkeit;

a. links — auf dem linken Hinkfuß. 1. Hangfuß hinten. 2. Hangfuß vorn;

b. rechts — auf dem rechten Hinkfuß. 1. Hangfuß hinten, 2. Hangfuß vorn.

Vorwärts: iſt das leichtere,

ſeitwärts und rückwärts nur für Geübtere, und auch nur auf dem Blachfelde; auf dem Wirrfelde iſt's gefährlich.

Üben kann man zugleich beim Hinken den Fußfang, das ſchnelle Fangen des Hinkfußes in dem Augenblick, da er von der Erde entfernt iſt.

Hieher gehört ferner der Hinkſprung — nur vorwärts —

1. hinüber: über eine Weite, über eine Höhe;
21 ‖2. hinauf: auf eine Anhöhe, Treppe u. dgl;
3. hinunter: mit großer Vorſicht;

der Durchhink: durch den Bogen, welcher entſteht, wenn man mit der einen Hand die Spitze des entgegengeſetzten Fußes faßt. — Den Durchhink kann man erſt durch einen längern, dann kürzern Reifen u. ſ. w. verſuchen;

der Hinkkampf: das Gegeneinanderhinken mit verſchränkten unter der Bruſt feſtliegenden Armen. Wer abſetzt, hat verloren. Zu üben

1. im Zweikampf (Einer gegen Einen).
2. im Dreikampf (Zwei gegen Einen).

Beim Hinkkampf werden immer zwei Gänge gemacht: links gegen links und rechts gegen rechts.

7. Das Strecken (Siehe Übung XIV.) kann nur als Sicherungsmittel gegen den Fall oder verunglückten Sprung mit zu den Vorübungen gerechnet werden. —

8. Aus den beſchriebenen Vorübungen entſtehen noch folgende wichtige und ſchwere Zuſammenſetzungen:

1. das Hüpfen aus dem Sitzhocken.
2. der Doppelſchlag aus dem Sitzhocken.
3. das Springhocken aus dem Sitzhocken.

Von den Sprüngen im allgemeinen. 22

Jeder Sprung hat einen Aufſprung und Niederſprung, als Anfang und Ende. Beide müſſen nur auf Zehen und Ballen ausgeführt werden, nie mit dem ganzen Plattfuß.

Beim Niederſprung, der immer mit geſchloſſenen Füßen geſchieht, darf der Leib vom Scheitel bis zur Sohle nie eine ſenkrechte Linie bilden, ſondern muß den Stoß durch die Brechung der Linie mildern, durch Biegung der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke und ein geringes Vorneigen des Oberleibes. —

Jeder Sprung kann geſchehen: 1. Von der Stelle (Standſprung), 2. mit Vorſprung, 3. mit Anlauf (Anlaufſprung)

Bei den beiden erſten Arten geſchieht der Aufſprung immer mit geſchloſſenen Füßen.

1. Beim Springen von der Stelle macht man auf dem Aufſprungsort bloß eine ſchnelle Kniebeugung und ſchnellt ſich, ohne in dieſer zu verweilen, mit angezogenen Füßen fort.

2. Beim Springen mit Vorſprung ſtellt man ſich einen Schritt von dem Aufſprungsort, ſpringt auf dieſen dann mit geſchloſſenen Füßen und verfährt wie vorher. —

Bei dieſen beiden Arten des Sprunges kann man im An- 23
fange auch die Hände an die Hüfte legen, wie bei den Vorübungen, um den Körper deſto beſſer in ſeine Gewalt zu bekommen und durch das Heraufreißen der Arme nicht zu unregelmäßigen Bewegungen verführt zu werden. —

3. Bei dem Springen mit Anlauf wird folgendermaßen verfahren. Man nimmt einen Anlauf von 12 bis 15 Schritten. Dieſer muß leicht und weder ſehr raſch noch heftig ausgeführt werden. Er ſoll bloß die Schnellkraft der Füße rege machen und dem ganzen Körper einen ſtarken Schwung geben. Das Ende des Anlaufs macht das augenblickliche Aufſetzen eines Fußes in die Stelle des Aufſprungs, der andre Fuß wird nun im Nu vorangeworfen; der erſte ſtößt ab und ſchließt ſich ſo ſchnell als möglich an den voran geworfenen an, ſo daß beide Füße noch vor der Mitte des Sprunges geſchloſſen ſind. —

Es erfordert viel Übung, den Aufſprungsort immer ſicher abzuſchätzen und mit dem Fuße richtig zu finden. Man muß ſich durchaus gewöhnen, beide Füße zum Abſtoßen gebrauchen zu lernen; und fällt einem dies ſehr ſchwer, ſo kann man ſich im

Anfang eines Galoppanlaufes bedienen. Aus dem Mangel der gleichen Abſtoßfertigkeit beider Füße entſteht das lächerliche Bahlaufen, wo ‖man plötzlich an dem Abſprungsorte ſtutzt, nicht von der Stelle kann und den Anlauf wiederholen muß. —

Wenn der Sprung die größte Höhe erreicht hat, muß der Oberleib faſt ſenkrecht ſein, ſich aber gegen Ende des Sprunges wieder etwas mehr ſenken. Die Füße kann man im Sprunge ganz angezogen oder vorwärts geſtreckt halten; die letztere Art iſt ſchwerer, fällt aber weit beſſer ins Auge. —

Als eigne beſondere Arten des Springens werden hier angeführt:

1. der Heuſchreckenſprung: die Füße ſind eng geſchloſſen, und die Aufgabe iſt, einen beſtimmten Raum mit der mindeſten Anzahl von Sprüngen (mit beiden geſchloſſenen Beinen zugleich) zu durchmeſſen; aber auch die Sprünge ſchnell auf einander folgen zu laſſen, iſt ſchwer.

Die Übung iſt ſchwierig wegen der Haltung des Gleichgewichtes.

2. Der Springlauf: mit ungeſchloſſenen, ſpreizenden Beinen und Füßen. Wenn die Sprünge auch noch ſo klein gemacht werden, iſt der Springlauf doch dadurch weſentlich vom Laufen unterſchieden, daß der Leib immer vollkommen ſenkrecht, beinah rückwärts geneigt iſt und die Beine ſich in den Knieen beim Niedertritt nur wenig biegen und ſonſt im‖mer geſtreckt mit geſenkten Fußſpitzen vorangeworfen werden. Der Körper muß jedesmal wie eine Feder vom Erdboden geſchnellt werden. Keine andre Übung macht wohl die Schnellkraft der unteren Glieder reger, als eben dieſe. Bei dieſem Springlauf kann man leicht mit jedem Sprunge eine bedeutende Weite erreichen. Übt man ihn aber in Rückſicht auf Schnelligkeit, ſo giebt er dem Leibe einen faſt unaufhaltbaren Schwung. Er erfordert aber feſten und ſehr ebnen Boden; Anſtand und Schick, Schnelle und Dauer ſind dabei Hauptaugenmerke. — —

Das Springen teilt ſich nach den Gliedern, welche dabei in Anwendung kommen, in den Freiſprung und den gemiſchten Sprung.

Der Freiſprung wird durch das bloße Abſchnellen der untern Glieder von dem Erdboden vollführt; beim gemiſchten Sprunge werden die Hände und Arme zur Hülfe mit angewendet. Zu letzterm gehört das Stabſpringen und das Schwingen, welches letztere wegen ſeiner großen Ausdehnung und Mannigfaltigkeit als eigne Übung aufgeführt worden iſt.

A. das Freiſpringen.

Der Freiſprung kann geſchehen: 1. in die Weite — Weitenſprung;

‖2. in die Höhe — Höhensprung; 26
3. in die Tiefe — Tiefensprung.

1. Der Weitensprung.

Vorrichtung: ein Graben (Springgraben) (Tafel VIII, VII, a und b), dessen Borde oder Ränder an einem Ende sehr nahe sind, am andern weit auseinander laufen. Auf jeden Fuß der Länge darf die Breite nicht über 4 Z. zunehmen. Man hat gern den Graben von 4 F. — 16 F. Weite, dann muß er aber 36 F. lang sein. 1 F. Tiefe ist hinlänglich. Der Absprungsbord muß fest, die Niedersprungsseite weich und, wenn dies nicht, wenigstens flach abgearbeitet sein.

Sprungveränderungen;

a. vorwärts (Vorwärtssprung);

b. seitwärts (Seitwärtssprung): rechts, links;

c. schräge (Schrägsprung), wobei der Anlauf aber gerade geschieht; rechts, links;

d. drehend (Drehsprung), wobei der Springer sich ganz um seine Achse dreht; was erst auf der Stelle (als Standsprung) geübt werden muß; rechts, links;

e. rückwärts (Rücksprung).

‖Alle diese Sprünge können vom Stande, mit Vorsprung 27
und mit Anlauf vollführt werden; rückwärts aber allein von der Stelle. Bei allen, die ohne Anlauf gemacht werden, können die Hände auch an die Hüften angelegt werden.

Das beste Maß bei der Sprungweite ist die eigene Leibeslänge des Springers. Zwei Leibeslängen lernt fast ein jeder springen, 2½ Leibeslängen sind schon ein guter Sprung und drei ein außerordentlicher.

Zur Übung wird der Weitensprung am besten um die Wette gemacht.

2. Der Höhensprung.

Springzeug, Springel (der) besteht aus zweien mit durchgebohrten Löchern versehenen Pfählen, durch die hölzerne Pflöcke oder eiserne Bolzen gesteckt werden, über welche man durch Sandbeutel straff gezogene Schnüre legt, die bei der leichtesten Berührung abfallen. Die Schnüre müssen womöglich rot sein und schon im Stoff gefärbt. Die Lochpfähle sind 6 F. hoch und stehen 8 F. auseinander. Die Löcher fangen 1 F. 2 Z. über der Erde an und sind 2 Z. von Mittel zu Mittel entfernt.

Die Bahn zum Anlauf muß hier, wie bei allen Arten des Sprunges, fest und eben sein. Am beſten ist es, wenn sie sich 28
etwas neigt und kurz vor dem Auffsprungsort wieder etwas hebt.

Die Sprungveränderungen sind wie beim Weiten

ſprung. Das beſte Maß iſt auch hier die eigne Leibeshöhe. Die vorzüglichſten Sprunghöhen ſind:

Knöchelhoch, wadenhoch, kniehoch, ſchenkelhoch, zwiſchen Knie und Hüfte; hüfthoch, nabelhoch, herzhoch, bruſthoch, bis zur Bruſthöhle oder Herzgrube; halshoch, bis zur Halsgrube, ſchulterhoch, kinnhoch, mundhoch, naſenhoch, augenhoch, ſtirnhoch, bis zum Anfang der Haare; ſcheitelhoch.

Bruſthoch lernen bei einiger Übung die meiſten Menſchen ſpringen; ſcheitelhoch nur ſehr wenige.

29 ‖Der Sprung in die Weite und Höhe iſt aus den beiden abgehandelten Arten zuſammengeſetzt. Man kann ihn an einem gewöhnlichen Springel üben; beſſer iſt es aber, wenn man einen Springel mit Füßen hat, den man in den Springgraben ſetzen kann; denn hierdurch kann man immer beſſer die Weite des Abſprungsortes von der Schnur beſtimmen.

3. Der Tiefenſprung.

Vorrichtung. Ein beinah ſenkrecht abgeſtochener Hügel, oder in deſſen Ermangelung: ein Gerüſt von 3 — 10 F. Höhe. Eine 24—36 F. lange Bohle, die ohne zurückſchnellende Prellweiche wohlbefeſtigt auf etwa 4 — 6 Ständern ruht, von denen der niedrigſte 3 F., der höchſte 10 F. hoch, iſt hinreichend. Der Niederſprungsort muß weicher Boden ſein. — —

Jeder Tiefenſprung geſchieht nur von der Stelle, nicht mit Anlauf; ein richtiger Niederſprung iſt dabei die Hauptſache. Er muß ſehr auf die Zehen und mit nachgebenden Knieen geſchehen, jedoch müſſen bei Berührung der Erde die Kniee noch wenig gebogen ſein, damit ſie nicht zu raſch nachgeben, und dadurch, wenn der Oberleib ſtark vorfällt, wohl gar gegen das Kinn ſtoßen.

30 In die Tiefe und Weite darf man nur mit großer ‖Vorſicht und von geringen Höhen ſpringen; ein Bach oder Graben mit ungleichen Ufern iſt dazu ſehr paſſend.

Zur Übung darf man die Sprungtiefe von 2 Leibeshöhen nicht überſchreiten.

B. Das Stabſpringen.

Springzeug, Springel (der) (Tafel I, A) wie beim Freiſprung, nur müſſen die Lochpfähle 10 F. hoch ſein und ebenſoviel von einander abſtehen. Die Löcher ſind 3 Z. auseinander und fangen 2 F. 3 Z. über der Erde an. An der auswendigen Seite jedes Lochpfahles muß in einer Höhe von 2 F. ein Tritt (Knagge) angebracht werden, zum bequemeren Höherſtecken (Lochen) der Bolzen.

Springgerät: Springſtäbe, junge getrocknete und ge-

ſchälte Kienſtämme von 7—11 F. Länge und verhältnismäßiger Stärke, ſo daß jeder ſeinen Springer mit Sicherheit trägt. Das untere (dicke) Ende wird etwas zugeſpitzt, damit es deſto feſter im Boden haftet.

Die Bahn iſt wie beim Freiſprung, nur muß etwa $1\frac{1}{2}$ F. vor der Schnur eine kleine Grube zur Einſetzung des Stabes gemacht ſein oder wenigſtens der Erdboden aufgelockert werden.

‖Stabhaltung. Die eine Hand faßt den Stab oben, den 31
Daumen nach oben, die andre den Stab nach dem dicken untern Ende zu, den Daumen nach unten. Es läßt ſich auf dieſe Art immer geſchickter ſpringen, als wenn der Daumen der untern Hand nach oben ſteht. —

Hauptaugenmerke ſind: der Fuß, der an der Seite der untern Hand iſt, muß jedesmal den Abſtoß geben; wenn alſo die linke Hand unten iſt, der linke Fuß. Das Aufſetzen des Fußes geſchieht immer ein paar Fuß hinter dem Stabe — je nachdem der Sprung hoch iſt —, aber immer zu gleicher Zeit mit demſelben. Die Beine gehen an der entgegengeſetzten Seite des abſtoßenden Fußes, alſo wenn dieſes der linke war, rechts an dem Stabe in die Höhe und ſchwingen ſich geſchloſſen ſo hoch als möglich voran, der untere Arm ſtreckt ſich, die Bruſt kommt nahe an den Stab und der Körper dreht ſich ſo herum, daß man beim Niederſprung nach dem Anlaufe hinſieht.

Um die Schwingung der Füße und die Haltung des Gleichgewichts zu lernen, muß der Turner erſt den Stab in den Graben ſetzen und von der Stelle ſpringen, und dann erſt ganz kurze Anläufe nehmen, um das richtige Einſetzen des Fußes zu lernen. Der Stab muß immer gerade in der ‖Richtung des 32
Sprunges eingeſetzt werden und ſich dann in einer ſenkrechten Ebene bewegen. — Das Rechts- und Linksſpringen iſt auch hier bald zu lernen; wenn das richtige Einſetzen des Fußes einige Schwierigkeit macht, ſo kann man ſich auch hier im Anfange des Galoppanlaufs bedienen. Eine Hauptſache iſt, daß der Stab beim Anlauf in der Richtung des Sprunges und wagerecht gehalten wird; das ſchiefe geſenkte Halten und nachherige Seitwärtsreißen beim Einſetzen hemmt den Schwung und bringt aus dem Gleichgewicht.

Sprungveränderungen:

1. In die Weite: über den Springgraben;
   a. von der Stelle (für Anfänger);
   b. mit Anlauf. Das ſtarke Vorauswerfen und Strecken des ganzen Leibes iſt hier durchaus notwendig, um einige Weite zu erlangen.
2. In die Höhe: über die Springſchnur (iſt die ſchwerſte Art);
   a. mit Zurücklaß des Stabes (die gewöhnlichſte);

b. mit Hinübernahme des Stabes (erfordert viele Übung).

Die Höhe des ausgeſtreckten Armes bis zu den Fingerſpitzen
33 giebt hier das Maß eines guten ‖Sprunges. Die ganze Drehung des Springers um ſeine Achſe iſt beim Höhenſprung ein ſchweres Stück.

Der Stabſprung in die Weite und Höhe muß auch im Springgraben geübt werden. Die Höhe kann man durch die vorgehaltene Schnur beurteilen, doch wird dieſe immer durch den Stab weggeriſſen werden.

3. In die Tiefe: bloß vom Stande. Die Hände faſſen den Stab ſo tief als möglich und können im Sprunge ſelbſt noch tiefer gleiten, um einen ſanfteren Niederſprung zu bewirken. Die Drehung des Körpers iſt hierbei unnütz.

In die Tiefe und Weite: ein ſehr gewaltſamer Sprung, darf daher nie von großer Höhe geſchehen. Die Drehung muß hier wieder ſtattfinden. —

Eine leichte und bequeme Art des Stabſprunges iſt die mit zweien Stäben, zwiſchen denen man durchſpringt. Sie iſt als Turnübung eigentlich zu leicht und verdient nur in folgender Art geübt zu werden, wo ſie beſonders heilſam für das Kreuz iſt. Man ſetzt beide Stäbe in die Mitte eines 3—4 F. tiefen Grabens, faßt ſie in der Schulter- oder Scheitelhöhe, ſchwingt ſich zwiſchen beiden hindurch, macht bei Berührung des jenſeitigen Ufers bloß eine Kniebeugung und ſchnellt ſich ſogleich
34 wieder rückwärts. Dieſe Bewegung öfter fort‖geſetzt iſt, beſonders wenn der Graben 8 F. 10 Z. und mehr breit iſt, ſehr angreifend.

Alle Sprünge können, wie die Gänge und Läufe, Ledigſprünge und Laſtſprünge ſein, wobei aber, wie dort, Arme und Hände ſtets laſtfrei ſein müſſen.

35 ‖

IV. Schwingen.[1])

Das Schwingen [Pferdſpringen] gehört zum gemiſchten Sprunge, indem der Schwung, den der Körper durch einen Abſtoß der Füße erhält, durch das Aufſetzen der Hände unterſtützt wird. Der Gegenſtand, auf den die Hände aufgeſetzt werden, muß immer feſt ſein. Man geht nun aber weiter und rechnet nicht nur alle Sprünge, die den Turner mit Aufſetzung der Hände auf die zu dieſer Übung beſtimmte Vorrichtung oder

[1]) Die in dieſem Abſchnitt erſcheinenden und wohl manchen Leſern nicht verſtändlichen Kunſtwörter, wie Jungfernſprung, Bratenwender, Uhrwerk, Spille, finden ihre Erklärung und bildliche Darſtellung in der Schrift: „die Turnübungen des gemiſchten Sprungs“ u. ſ. w. von J. C. Lion. Leipzig. E. Keil. 2 Aufl. 1875.

über sie hinweg bringen, zum Schwingen, sondern auch alle Veränderungen, die der Turner auf derselben vornimmt.

Das Schwingen, eine der vorzüglichsten Leibesübungen, wirkt fast auf alle Teile des Leibes gleich heilsam, stärkt besonders Arme und Beine, Bauch- und Rückenmuskeln, befördert sehr die Gelenkigkeit und bildet außerordentlich den körperlichen Anstand.

Da das Schwingen so wichtig und so sehr als Kunst ausgebildet ist, so verdient es, daß man ihm, so wie dem Fechten, einige Stunden in Schwingsälen widmet. Hiezu eignet sich besonders der Winter, wo wegen der ‖Witterung ohnedies 36
die Übungen im Freien meist ausgesetzt werden müssen, bis es Turnhäuser giebt.

Schwingzeug: Schwingel (der), eine dem Pferde ähnliche Vorrichtung, die, wenn man sie polstert, mit Pferdehaut überzieht und ihr noch mehr das Pferdeansehen giebt, auch Schwingpferd [Springpferd] genannt wird. — Der Schwingel (Tafel I, D.) ist für Turner von 15 Jahren und darüber 6 F. lang und etwa 18 Z. dick, oben in gerader Linie abgearbeitet, gegen den Kopf zu etwas an Stärke abnehmend, jedoch hier, wie am Hinterteile überall rund.

Gut ist es, wenn der senkrechte Durchmesser etwas höher als der wagerechte ist. Das Kreuz hat 2 F. Länge, der Sattel mit Pauschen (die Sattelbogen, als Handgriffe) 1 F. 8 Z. und der Hals 2 F. 4 Z. Die Pauschen sind $3^1/_2$ Z., höchstens 4 Z. hoch und $2^1/_2$—3 Z. dick; sie müssen oben rund und nach unten etwas an Stärke abnehmend sein, so daß man sie fest halten kann; auch dürfen sie an keiner Seite überstehen, sondern müssen dünn auslaufen. Sie werden von gutem Holze gemacht, in den Schwingel etwas eingelassen und mit großen Nägeln befestigt. Die Beine werden etwa 1 F. vom hinteren und ‖20 Z. vom 37
vorderen Ende tief eingestemmt und besonders nach vorn schräg gestellt. Sie dürfen höchstens 4 Z. über die Seiten des Schwingels überstehen, und wenn man sie 6—8 F. in die Erde setzt, was auf dem Turnplatz immer geschehen muß, so können sie noch enger sein.

Bei einem Schwingpferde (Taf. I, E.) läßt man das Kreuz vom Sattel nach dem Schwanze zu 1 Z. aufsteigen, den Hals vom Sattel an nach dem Kopfe zu soviel, als die Höhe der Pauschen beträgt (2—4 Z.). In der Dicke läßt man das Pferd am Kreuz bis 20 Z. zunehmen, am Kopfe bis 12 Z., höchstens 10 Z. abnehmen. Das Polstern geschieht so: der ganze Block wird mit Leinwand überzogen; auf diese werden Haare genäht, am besten Pferdehaare, darüber kommt wieder Leinwand, und über diese die gegerbte Pferdehaut, ohne Haare — denn mit diesen wird

ſie nie weich genug. Das ganze Polſter wird $^1/_2$—$^3/_4$ Z. ſtark. Auf dieſes werden nun die Holzpauſchen (Taf. I, F.) $^5/_4$ Z. ſtark, 3 Z. hoch, jede mit drei 8—9 Z. langen und $^3/_8$ Z. ſtarken Schrauben befeſtigt. Auf die Pauſchen wird eine $^1/_2$—$^3/_4$ Z. ſtarke ausgeſtopfte leinene Wulſt gelegt; die Seitenwände der Pauſchen werden nun ebenfalls mit Haaren belegt und das Ganze mit Leinwand überzogen, ſo daß die oben beſchriebene Geſtalt herauskommt. Das Leder, welches man zum Überziehen der Pauſchen nimmt, muß weich und dauerhaft ſein.

38 ‖Da das Schwingpferd zum Hoch- und Niedrigſtellen ſein muß, ſo beſtehen die Beine aus Röhren und Schiebern. (Taf. I, G.) Jede Röhre iſt aus vier $^5/_4$ zölligen Brettern zuſammengeſetzt; die Kanten müſſen ſorgfältig abgenommen werden, ſo daß das Ganze eine runde Geſtalt bekommt. Die Röhren müſſen 6—8 Z. in den Block gehen und feſt eingekeilt werden, unten hält ſie ein eiſerner Ring zuſammen. Die Schieber haben 2 Z. im Geviert und müſſen genau paſſen. In dieſe werden 6—7 halbzöllige Löcher gebohrt, die 2 Z. über der Erde anfangen und immer 2 Z. auseinander ſind. Die Bolzen, welche man durch dieſe von auswendig nach inwendig ſteckt, erhalten einen Knopf, der das Durchgleiten verhindert. Kann man es daran wenden, die Schieber von Eiſen ſchmieden zu laſſen, ſo iſt dies bei weitem beſſer, ſie brauchen dann nur $1^1/_2$—$1^3/_4$ Z. im Geviert zu haben.

Dem Schwingel eine ganz pferdähnliche Geſtalt zu geben, iſt nur erlaubt, wenn dadurch nicht ſeiner Brauchbarkeit geſchadet wird[1]).

Die vorher angegebenen Maße muß der Schwingel haben, nachdem er gepolſtert iſt. Alle Ecken, Kanten, hervorſtehende Nägel, Schnallen und Nähte müſſen auf das ſorgfältigſte vermieden werden.

Das Sattelkiſſen, welches auch jeder Schwingel mit
39 Pauſchen bekommt, iſt $^1/_2$ Z. ‖dick und geht beinahe bis unter den Bauch, wo es umgeſchnallt wird.

Wenn das Schwingpferd auf dem niedrigſten Stande 3 F. 8 Z. Höhe hat, ſo können ſich ſchon 11 bis 12jährige Knaben daran üben, und auch Erwachſenere.

Soll ein Schwingel bloß für 8—12jährige Knaben ſein, ſo kann man ihn nach den im Anſchlage (Abſchnitt 3, 2.) angegebenen Verhältniſſen verkleinern.

---

[1]) Das Springpferd mit eiſernen Schiebern, das die Turner Jahn 1812 zu Weihnachten verehrten, iſt noch erhalten und im Beſitz der Kgl. Turnlehrer-Bildungs-Anſtalt zu Berlin.

Die passendste Schwinghöhe für einen jeden ist: etwas geringer als seine eigne Schulterhöhe.

Zustände des Schwingens.

a. der Stand.	d. der Stütz.	g. die Schwebe.
b. der Lauf.	e. der Sitz*)	h. der Hub.
c. der Sprung.	f. der Schluß.	i. der Schwung.

*) Der Sitz soll beim reinen Schwingen eigentlich nicht vorkommen und kann nur Anfängern bei wenigen Sprüngen erlaubt werden.

Vorübungen.

1. Hüpfen.	6. Hurten.
2. Hocken.	7. Heben.
3. Grätschen.	8. Wippen.
4. Spreizen.	9. Hockwippen.
5. Kreuzen.	10. Handeln.

Die fünf ersten Vorübungen können sowohl frei, als am Schwingel geübt werden, die fünf letzten bloß am Schwingel.

Von der freien Übung. 1. und 2. Die zwei ersten sind 40
Springvorübungen, und Fertigkeit in ihnen wird bei jedem Schwinglustigen vorausgesetzt. — Unter Hüpfen wird hier bloß das mit nachgebenden Knieen (Kniebeugen) und unter Hocken das Springhocken verstanden.

Die eigentlichen Schwingvorübungen, so frei geübt werden, haben besonders zur Absicht, die Biegsamkeit der Hüftgelenke zu befördern.

3. Grätschen (das) heißt die Bewegung beider Schenkel zu gleicher Zeit nach beiden Seiten. — Zuerst stellt man sich an einen Stuhl oder anderen festen Gegenstand, wo man die Hände auflegt, um das Ausgleiten zu vermeiden, und läßt nun die Beine langsam auseinander; die Füße werden dabei einwärts gehalten, die Kniee gestreckt und die Sohlen auf die Erde gedrückt. Die Übung darf nie gewaltsam getrieben werden, man muß sie aber oft wiederholen.

Hat man hierin Fertigkeit erlangt, so geschieht die Übung im Sprunge, d. h. man hüpft — die Hände an die Hüften gelegt — in die Höhe, grätscht in der Luft und kommt mit geschlossenen Beinen wieder zur Erde, springt sogleich wieder auf u. s. w.

4. Spreizen (das) heißt die Bewegung eines Schenkels 41
im Hüftgelenk nach allen Seiten, während das andre Bein auf der Erde stehen bleibt. Bei allem Spreizen als Vorübung müssen bei vollkommener Streckung der Kniee die Fußspitzen an-

gezogen (gegen den Leib) und die Füße einwärts (d. h. gleichlaufend) gehalten werden, um die Spannkraft der Sehnen in den Hüft- und Kniegelenken desto mehr zu befördern.

a. vorwärts: mit einem Bein nach dem andern. Das Knie des Stehbeines ist hier immer sehr geneigt, sich zu biegen, so wie die Fußspitze des Spreizbeines sich zu strecken.

b. seitwärts: die schwerste, aber auch wichtigste Art. Die Beine dürfen hier nicht im mindesten nach vorn oder hinten abweichen, und der Oberleib sich nicht nach den Beinen drehen und schwanken; die Beine müssen wenigstens einen rechten Winkel mit einander bilden.

c. rückwärts: die kleinste Bewegung, wobei das Kreuz sehr nachgeben muß. Hier muß man sich nicht durch Vorneigen des Oberleibes oder Krümmen der Kniee helfen wollen.

Es giebt nun noch eine zusammengesetzte Spreizart, nämlich nach vorn im Bogen: von inwendig nach auswendig oder umgekehrt. Man übt dies über einen Gegenstand, z. B. einen
42 Stuhl, so, wie ‖man Beinkleider versucht, ob sie gehörigen Schritt haben. Der Oberleib darf der Bewegung des Beines nicht folgen, und das andre Bein muß fest stehen. Dieses Spreizen kommt beim Schwingen häufig vor.

5. Kreuzen (das) ist ein Grätschen im Sprunge, wobei beim Niedersprunge die Füße immer abwechselnd gekreuzt werden. Je mehr man grätscht, kreuzt und das Gleichgewicht hält, desto besser ist die Ausführung.

Vorübungen am Schwingel.

Bei den fünf ersten Vorübungen gelten folgende allgemeine Bestimmungen.

a. Der Turner tritt mit gerader Haltung und geschlossenen Füßen so dicht wie möglich an den Schwingel, aber ohne ihn zu berühren; die Hände fassen die Mitte der Pauschen, die Ellenbogen sind nach oben gerichtet.

b. Aus dieser Stellung wird der Körper vermittelst eines Abstoßes der Füße, mit Hülfe der Hände, so weit senkrecht in die Höhe geschnellt, bis die Arme gestreckt sind.

c. Hat der Körper diese Höhe erreicht, so sinkt er sogleich wieder senkrecht zur Erde, berührt dieselbe nur einen Augenblick und fährt so in der Bewegung fort. Gewöhnliche Fehler hiebei
43 sind: das Vorfallen des Oberleibes und Zurückwerfen der ‖Beine, die Nichtstreckung der Arme oder das Ziehen an den Pauschen, wobei die Ellenbogen sinken, statt des bloßen Druckes nach unten.

Beim Hocken allein ist es nicht möglich, den Oberleib ganz senkrecht zu halten, nur muß man mit den Knieen nicht an den Schwingel stoßen und diese recht über den Sattel bringen.

Beim Spreizen, welches hier bloß seitwärts und immer wechselbeinig geschieht, muß man sehr darauf sehen, daß das jedesmalige Hangbein recht senkrecht bleibt und nicht mitspreizt.

6. Hurten (das). Man hüpft in die Höhe, läßt, sobald die Arme gestreckt sind, die Beine gegen den Schwingel fallen und bleibt im Stütz.

Aus dieser Haltung werden nun die Beine, ohne Krümmung der Kniee, bloß durch einen Ruck aus dem Kreuze, beide gleichzeitig etwa eine Spanne vom Schwingel abgestoßen oder abgeworfen, und diese Bewegung öfter wiederholt.

7. Heben (das). Der Turner hüpft in den Stütz wie vorher und sitzt auf, wenn auch noch nicht kunst- und schwinggerecht. Er setzt nun beide Hände so auf die erste (vordere) Pausche, daß der Daumen nach vorn, die vier Finger der Hand nach hinten stehen, die Ellenbogen sich einander möglichst nähern und ganz gestreckt sind. Er läßt nun die Füße vom Sattel los 44
und ist so, weit grätschend, mit gestreckten Beinen, in der Schwebe. Aus dieser Haltung hebt er nun den Leib, durch Einziehen des Unterleibes, so hoch als möglich, läßt sich dann wieder hinunter, biegt die Ellenbogen und senkt sich so tief, daß er beinah mit den Oberschenkeln den Sattel berührt; hebt sich wieder und macht diese Bewegung mehrere Male hinter einander, immer ganz langsam ohne den mindesten Schwung.

8. Wippen (das).[1]) Der Turner ist in der Schwebe wie vorher, wobei immer die Hände so nah zusammen stehen müssen, daß sie sich beinah berühren. Er bringt nun die Beine in Schwung und wirft sie gleichmäßig nach hinten, wobei das Kreuz, und nach vorn, wobei der Leib eingezogen wird. Je höher und ebenmäßiger die Schwingungen, desto besser das Wippen. Ein Geübter schlägt hinten und vorn mit den Beinen zusammen, wobei die Beine aber immer gestreckt bleiben müssen.

9. Hockwippen[1]) (das). Der Turner ist auf der hinteren Pausche in der Schwebe, zieht die Beine mit einem Ruck an und setzt sie beide vor sich in den Sattel; läßt sie wieder in die Schwebe sinken und setzt sie hinter die Hände auf's Kreuz u. s. w. Die Sohlen müssen fest aufgesetzt und die Füße geschlossen werden. Wer diese Übung von und auf der Pausche kann, macht 45
sie vom Kreuze aus, wobei die Hände dicht hinter die Pausche gesetzt werden.

10. Handeln [Stützeln] (das) heißt in der Turnsprache immer, sich im Stütz oder in der Schwebe in aufrechter Stellung des Oberleibes auf den Händen weiter bewegen. Der Turner stellt sich hinter den Schwingel, setzt die Hände dicht neben

[1]) Dieses Kunstwort für eine besondere Art von Schwingungen hat die neuere Turnsprache fallen lassen.

einander auf das Kreuz (die Daumwurzeln neben einander, die andern 4 Finger jeder Hand nach auswärts) und hüpft in die Schwebe; und in derſelben bewegt er ſich nun mit kurzen Griffen über den ganzen Schwingel fort. Die größte Schwierigkeit findet man an den Pauſchen. — Das Handeln in der Schwebe (das Schwebehandeln) wird vor- und rückwärts, das Handeln im Stütz (Stützhandeln) rechts und links geübt.

Schwingregeln.

1. Beim Schwingen, ſowie bei allen Turnübungen, muß alles rechts und links geübt werden. — Ein Sprung heißt rechts, wenn das rechte Bein die ſchwerſte, erſte oder Hauptbewegung macht, oder wenn dasſelbe oder die ganze rechte Seite des Schwingers vorangeht. — Die Seite des Schwingels oder Schwingpferdes entſcheidet nicht.

2. Die ſenkrechte Haltung des Kopfes und des Leibes muß
46 bei allen Bewegungen geſucht und beobachtet werden, ſo wie die Streckung der Knie- und Fußgelenke, wenn die Biegung nicht gerade Erfordernis des Sprunges iſt.

3. Wie bei allem Springen geſchieht der Anſprung mit, und der Niederſprung auf Zehen und Ballen.

4. Wenn ein Sprung wiederholt wird, ſo darf bei dem jedesmaligen Niederſprunge der Schwinger auch keinen Augenblick auf der Erde verweilen, vielweniger öfter aufſpringen, ſondern muß ſich ſogleich wieder in die Höhe ſchnellen.

5. Nach einem gemachten Aufſitzen ſoll ſich der Schwinger im Schluß, nicht im Sitz befinden, weil nur der Schluß dem Körper eine beſtimmte gute Haltung und beſonders beim Abſitzen eine feſte Unterſtützung giebt. Der Schluß iſt folgender: der Oberleib iſt gerade, das Kreuz eingezogen, die Hüftgelenke, welche beim Sitz nach vorn gebogen ſind, werden ſo geſtreckt, daß die Schenkel in ſenkrechter Richtung unter dem Leibe hangen. Dadurch entſteht zwiſchen dem Sattel und der Spalte ein Zwiſchenraum, in den man gerade eine Hand bringen kann. Iſt dieſer größer, ſo iſt der Schluß zu angeſtrengt.

6. Faſt alle Sprünge können gemacht werden:
47 a. vom Stande, b. mit Vorſprung, c. mit Anlauf.

a. Bei der erſten Art liegen die Hände ſchon früher auf dem Schwingel und heben den Leib gleich nach dem Abſtoß.

b. Der Vorſprung geſchieht immer — einige Sprünge mit einer Hand ausgenommen — mit geſchloſſenen Beinen und Füßen, nicht zu nahe am Schwingel.

c. Der Anlauf darf nicht größer als 8—10 Schritt ſein und wird durch den Vorſprung geendigt. Wichtig, für den Anfänger aber ſchwierig, iſt nun das rechtzeitige Aufſetzen der

Hände nach dem Vorſprung, beſonders bei den Hinterſprüngen. Der Vorſprung darf nur leicht und flach über der Erde geſchehen, die ganze Kraft wird in den Aufſprung gelegt.

Durch den Vorſprung wird der ſtarke Schwung, den der Körper durch den Anlauf bekam, gehemmt; der Oberleib fliegt alſo vor und die Beine bleiben zurück. Dieſe Bewegung wird durch den Aufſprung verſtärkt, der die Schultern des Schwingers ſchon allein über das Kreuz des Schwingels oder Schwingpferdes bringt. In dieſem Augenblick, alſo nach dem Aufſprung, werden beide Hände nahe zuſammen, weit vorwärts, leicht, doch feſt auf das Pferd geſetzt, aber nicht aufgeſchlagen. Dieſe unter- 48
ſtützen nun den Schwung des Körpers nach vorn; in dem Augenblick aber, wo die Schultern über dem Aufſetzungspunkt angekommen ſind, geben ſie einen ſtarken Abſtoß. — Dieſe richtige Anwendung der Regeln iſt es, welche Rieſenſprünge über 7—8 F. lange Schwingel und Schwingpferde möglich macht.

Abkürzungen.

r. = rechts, H. = Hand, B. = Bein, P. 1. = Vorderpauſche,
l. = links, F. = Fuß, S. = Sattel, P. 2. = Hinterpauſche.

Alle Sprünge beim Schwingen teilen ſich A. in einfache Sprünge und B. in Geſchwünge.

A. Einfache Sprünge,

die nur aus den Vorübungen und ganz einfachen Bewegungen beſtehen, und von denen keiner in dem andern enthalten iſt.

Je nachdem ſie von der Seite oder von hinten gemacht werden, ſind es, wie folgende Überſicht lehrt,

a. Seitenſprünge und b. Hinterſprünge.

1. Erſtes Aufſitzen und 1. Abſitzen.
2. Zweites Aufſitzen und 2. Abſitzen.
3. Jungfernſprung.
4. Kehre.
5. Wende.
6. Schere.
7. Mühle.
8. Hockſprung.
9. Nadel.
10. Gaffel.
11. Grätſchſprung.

1. Wippe.
2. Spreize.
3. Jungfernſprung.
4. Spille.
5. Schraube.
6. Katzenſprung mit Abhüpfen oder Drehſprung, Schere und 49
Abwippen — oder mit
7. Affenſprung — oder mit
8. Froſchſprung.
9. Kehre.
10. Wende.
11. Rieſenſprung vorwärts, rückwärts.

a. Die Seitenſprünge.

1. Das erſte Aufſitzen. Der Turner hüpft in den Stütz, ſpreizt das r. B. bis zum r. Winkel, läßt die r. Hand los und dreht nun B. und Leib zu gleicher Zeit herum, bis das Geſicht nach dem Kopf des Pferdes ſteht; die r. Hand greift vor in den Sattel, und das r. B. ſchließt ſanft.

Erſtes Abſitzen. Die r. H. bleibt im Sattel, das r. B. und der Leib drehen ſich gleichzeitig zurück, und die r. H. iſt ſchon früher auf P. 2., als das r. B. an üdas l. B. an ſchließt. Der Körper bleibt einen Augenblick im Stz und macht dann den Niederſprung.

2. Das zweite Aufſitzen. Der Turner hüpft in den Stütz; die r. Hand läßt das r. ſpreizende B. durch und nimmt ſogleich wieder ihre Stelle ein, ſo daß ſie einen ſanften Schluß bewirkt.

50 ‖Zweites Abſitzen. Die r. H. geht auf P. 2.; Leib und B. drehen ſich wie vorher, die r. H. macht dem B. Platz und nimmt ſogleich wieder ihre Stelle ein. Das Gewicht des Körpers muß während der Bewegung ganz auf den vordern Arm gebracht werden. —

Gewöhnlich ſitzt man rechts auf, l. ab; links auf, r. ab: und wiederholt dies noch einmal; und zwar erſt mit dem erſten und, wenn die Schwingriege durch iſt, mit dem zweiten Auf- und Abſitzen.

Da es den Anfängern ſchwer wird, Bein und Leib zugleich zu drehen, auch viele zu bequem ſind; ſo läßt man es anfangs ſo machen, daß nach dem Überſchwunge des B. die H. in den S. faßt, das B. aber nicht ſchließt, ſondern bis an den Hals vor- und ſogleich zurückſchwebt.

Der Schwung hilft ſehr zur gleichzeitigen Zurücknahme des Fußes, Leibes und der Hand. Dies läßt man 3—4mal raſch hinter einander machen, indem man immer im Stütz bleibt.

3. Der Jungfernſprung [Kehrauſſitzen]. Der Schwinger hüpft in den Stütz und hurtet; indem die Beine das Pferd verlaſſen haben, wendet ſich der Körper ganz nach vorn, das r. B. ſpreizt vorwärts im Bogen über den Hals hinüber, in den Schluß. Die l. Hand verläßt P. 1. bloß ſo lange, bis das
51 B. durch iſt. ‖Während des Sprunges iſt der Oberleib gerade, das Gewicht des Körpers liegt auf dem r. Arm und das l. B. hängt ſenkrecht.

Abſitzen: das B. geht ebenſo zurück. Der Leib dreht ſich erſt etwas vom Pferde ab und, nachdem das B. über der P. weg iſt, wieder gegen das Pferd. Man kann auch bloß mit der r. H. abſitzen, was aber bei weitem ſchwieriger iſt.

Der Jungfernſprung wird auch zweimal hinter einander auf und ab gemacht.

4. Die Kehre. Anfang wie zum Jungfernſprung, aber ſtatt des einen Beines werden beide geſchloſſen nach vorn im Bogen gehoben. Der Körper iſt in ſitzender Stellung nach vorn gerichtet. Nachdem die l. Hand die Beine durchgelaſſen und wieder auf P. 1. gegangen iſt, ſtößt die r. H. ab, und der Schwinger ſteht neben P. 1., an der rechten Seite des Pferdes, das Geſicht nach vorn, die l. H. auf P. 1.

5. Die Wende. Der Schwinger hüpft in den Stütz und hurtet, die Beine gehen aber nach hinten (nach d. Kreuz des Pf.) geſchloſſen in die Höhe; der Oberleib ſenkt ſich gegen das Pferd, der ganze Körper geht geſtreckt über das Pferd fort. Die r. H. verläßt P. 2., die l. Hand geht von P. 1. auf P. 2., und neben dieſer geſchieht der Niederſprung.

Die fünf beſchriebenen Stücke übt man zwar gewöhnlich 52
am Sattel und von der l. Seite des Pferdes rechts, und von der r. Seite des Pferdes links, ſo daß bei Beendigung des Sprunges die Stellung nach vorn iſt. Zur Übung muß man ſie aber auch am Kreuz und Hals machen und von jeder Seite des Pferdes rechts und links.

6. Die Schere. Der Schwinger macht die Schwebe auf P. 1., wippt einige Mal, und indem ſich die Füße hinten zum Zuſammenſchlagen nähern, kreuzt er ſie, macht eine Drehung mit dem Leibe, ſtößt mit den Händen ab und fällt umgekehrt in den Schluß. — Wird gewöhnlich vier Mal gemacht.

7. Die Mühle. Die Hände auf beiden Pauſchen, aber Auffitzen auf das Kreuz und Schluß mit den Waden. Das r. B. ſitzt ab, ſchließt ſich an das l. B. an, und beide ſchwingen ſich geſchloſſen bis über den Hals. Hier fallen ſie auseinander in den Schluß; die Hände werden verwechſelt und die Bewegung einige Male wiederholt; gleich darauf eben ſo zurück. Die erſte Bewegung war rechts, weil das Abſitzen oder der Abſchwung hier am ſchwierigſten, und auch die rechte Hand am meiſten trägt.

8. Der Hockſprung oder die Hocke. Stütz, hurten, hocken. Die Beine werden zwiſchen den Ar‖men durchgeworfen, mit einem 53
Abſtoß wieder zurückgezogen; dieſes zweimal hin und her und endlich wieder durchgeworfen, mit einem Abſtoß der Hände und guter Streckung der Beine. Mit Anlauf wird der Sprung bloß vorwärts durch gemacht.

9. Die Nadel. Aufhüpfen, das r. B. geht gebogen um den r. Arm herum, durch den Sattel; das linke Bein und der Leib folgen, und der Schwinger iſt umgekehrt im Schluß; er ſitzt links nach vorn ab.

10. Die Gaffel. Stütz, das eine Bein hockt durch den Sattel; indem das zweite durchgeht, geht das erſte zurück, und ſo fort.

11. Der Grätſchſprung oder die Grätſche. Stütz, hurten, grätſchen. Die Hände ſtoßen ab und ſchnellen den Körper hinüber, ſo daß er auf der r. Seite des Pferdes mit dem Rücken gegen den S. zur Erde kommt. Mit Anlauf dürfen die Beine und Füße nicht das Pferd berühren.

b Die Hinterſprünge.

1. Die Wippe: heißt jeder gerade Sprung, wobei der Turner in die Schwebe fällt und ſich darin erhält. Stellung der Hände wie bei der Schere. Man übt ſich zuerſt auf P. 2., dann auf P. 1. Das weite Aufſetzen der Hände und gleichzeitige Los-
54 laſſen und Ergreifen der Pauſche iſt durchaus notwendig. — Durch das Abwippen unterſcheiden ſich die Sprünge von den Längenſprüngen (ſ. beim Rieſenſprung). Die Beine werden im Wippen rückwärts über dem Pferde geſchloſſen, der ganze Körper kommt in die wagrechte Lage. In dieſem Schwunge nehmen die Arme, durch das Zurückſchieben des Oberleibes, ſchon eine ſchräge Stellung und ſind nur um ſo leichter imſtande, ſtark abzuſtoßen. Die Hände kehren ſich nun ſogleich gegen das Pferd und gehen dicht geſchloſſen über daſſelbe fort, um die Bruſt gegen das etwaige Aufſchlagen zu ſichern. Durch die Streckung des ganzen Leibes und der Beine wird allein das weite und ſchöne Abwippen möglich.

2. Die Spreize. Aufſprung wie zur Wippe; im Schwunge ſpreizt das r. B. vorwärts im Bogen über P. fort, die r. H. geht vom Kreuz über das r. B. fort auf P. 2. In dieſem Augenblick, wo das r. B. zwiſchen beiden H. iſt, ſtoßen dieſe ab, und der Turner macht neben P. 2. mit geſchloſſenen Füßen den Niederſprung; die r. H. bleibt auf der P. 2. — Die Beine dürfen bei dem ganzen Sprunge das Pferd nicht berühren.

3. Der Jungfernſprung [Kehrauſſitzen]. Gerader Vorſprung, Aufſchwung beider geſchloſſenen B. nach der l. Seite
55 des Pferdes und Jungfernſprung auf Kreuz, Sattel oder Hals; verſteht ſich: in einem Zuge, Abſitzen, wie beim Jungfernſprung von der Seite. Die Richtung des Leibes muß bei dieſem Sprunge immer nach vorn ſein.

4. Die Spille. Gerader Vorſprung. Aufſchwung der geſchloſſenen Beine an die r. Seite des Pferdes. Die r. H. faßt im Schwunge (oder gleich im Anfang, welches aber ſchwerer) die Pauſche 2., das r. B. ſitzt auf, ſchwebt vor, wobei die Bruſt nach hinten (nach d. Kreuz d. Pf.); und der Turner kommt mit demſelben Schwunge wieder auf der Stelle des Vorſprungs, Bruſt nach vorn, zu ſtehen.

5. Die Schraube. Aufſchwung der B., wie bei der Spille, aber an der l. Seite des Pferdes, ſo daß das l. B. im S., das r. B. am Kreuz, die linke H. auf P. 2., die r. H. auf dem Kreuz. Die r. H. ſtößt ab, der Körper dreht ſich um den l.

Arm; das r. B. ſpreizt rückwärts über den Hals und kommt in den Schluß (Bruſt nach vorn). Die r. H. faßt ſogleich P. 1. mit dem Daumen nach vorn, die l. H. geht auf den Hals (Daumen der P. 1. zu), und es wird r. abgeſeſſen. Das Ganze ſo raſch als möglich hinter einander.

6. Der Katzenſprung: jeder Sprung, bei dem man von hinten zum Stehen auf das Pferd kommt. — Der Aufſchwung der Beine iſt gegrätſcht und geſtreckt, wie bei der Wippe; dann 56
aber werden ſie, wie die Hockwippe lehrt, ſchnell nach vorn angezogen und vor den Händen auf das Pferd geſetzt. Auf Kreuz, P. 2. S., P. 1., oder Hals. Das ſchnelle gerade Aufrichten und Feſtſtehen iſt eine Hauptſache. Wer viel Schwung hat, muß mit geſtreckten Beinen auf das Pferd kommen. Der Abſprung kann geſchehen:

a. durch Abhüpfen: vom Kreuz, P. 2. S. und P. 1. — nicht vom Halſe. Man ſtellt ſich auf die Ballen, ſpringt auf, grätſcht ſogleich, damit die Füße nirgends einen Anſtoß finden, rückwärts über das Pf. fort: ſchließt dann die Beine wieder und macht den Niederſprung auf der Stelle des Vorſprungs. Die Hände ſind dabei vorgeſtreckt. Vorher kann man auf den Pauſchen auch raſch hin und her hüpfen (aber ſtets nur auf den Ballen);

b. man macht den Drehſprung, d. h. man ſpringt im S. in die Höhe, dreht ſich und fällt, das Geſicht nach hinten, in den Schluß hinab. Dann macht man die Schere und wippt von P. 1. ab;

c. oder man macht:

7. den Affenſprung. Man hockt auf einer Pauſche auf den Ballen: die eine H. zwiſchen beiden Füßen, die andere H. 57
auf der anderen P. In dieſer Stellung hüpft man einige Mal von einer P. zur anderen, indem man die Hände immer verwechſelt, ſowohl rechts herum als links zurück. Dann macht man einen Abſchwung wie mit der Wende vor ſich hin über das Pferd: r., wenn die r. H. vorſteht, und l., wenn die l. H. vorſteht, indem ſich die H. beim Niederſprunge, wie bei der Wende verwechſeln;

d. oder man macht:

8. den Froſchſprung, d. h. man ſetzt die H. auf den Kopf des Pferdes und ſchwingt ſich grätſchend über daſſelbe fort. —

9. Die Kehre. Anlauf und gerader Vorſprung. Aufſchwung der Beine nach der l. Seite des Pferdes; Kehre rechts, Niederſprung neben P. 2. oder neben P. 1.

10. Die Wende. Aufſprung wie zur Spille und dann Wende. Um den rechten Schwung zu erhalten, geſtattet man

anfangs die Hände auf dem Kreuz zu haben. Eine schöne Ausführung des Sprunges macht aber die r. H. auf P. 2. notwendig.

11. Der Riesensprung: jeder Sprung von hinten, der Länge nach, über das Pferd. — Da nun aber zur Erlernung
58 dieses Sprunges große Übung gehört, ‖so gehen ihm die Längen- oder Weitensprünge voraus. Jeder Längensprung soll eine Wippe, oder derselben wenigstens ähnlich sein, d. h. die Beine grätschen so weit als möglich, die Hände verlassen die Aufsetzstelle und greifen so weit vor, als der Schwung den Leib führt, so daß dieser in die Schwebe fällt. Ist der Schwung zu stark, so müssen sie wenigstens soviel halten, daß der Schwinger sanft in den Schluß kommt. Das Niederfallen in den Sitz oder Schluß ohne Vorsetzung der Hände ist durchaus nicht zu gestatten.

Der Riesensprung ist zweierlei Art:

a. vorwärts, wobei die H., wenn das Pferd nicht zu hoch, in den Sattel greifen. Noch einmal auf dem Kopf aufsetzen ist erlaubt, besser ist das einmalige Aufgreifen. Der Niedersprung geschieht, wie beim Springen, also etwas vorgeneigt.

b. rückwärts: Im Aufspr. dreht der Schwinger Gesicht und Brust ganz nach hinten, zieht den Leib ein und hält die Hände vor.

Das Absitzen geschieht:

a. beim Längensprung vorwärts, vom Kreuz oder Sattel: durch gewöhnliches Absitzen, wobei die eine Hand weit vor, die andere dicht vor den Körper gesetzt wird; vom Halse:
59 indem ‖der Schwinger beide H. auf den Kopf setzt und über diesen eine Art Froschsprung mit gestreckten Beinen macht;

b. beim Längensprung rückwärts, vom Kreuz: durch den eben angeführten Spr.; vom Sattel: eben so, oder mit Absitzen beim Jungfernspr.; vom Halse mit Abwippen.

Die Seitensprünge macht man gewöhnlich über dem Sattel und von beiden Seiten des Pferdes, rechts und links, so daß das Gesicht gegen den Kopf des Pf. gekehrt ist. Zur Übung muß man sie aber auch von jeder Seite des Pf. rechts und links über den Hals und Kreuz üben und oft die Hände nicht die Pauschen greifen lassen.

Man muß ferner die Seitensprünge erst aus dem Stütz üben, dann von der Erde; die bloß auf das Pferd gehenden nur mit Vorspr. und Anlauf, die hinüber gehenden mit beiden.

Bei der ersten Art sind vier wesentliche Verschiedenheiten:

1. Man ist im Stütz nach jedem Auf- und vor jedem Niedersprunge, nach jedem Ab- und vor jedem Aufsitzen.

60 ‖2. Man macht das Aufsitzen in einem Zuge, ist aber nach jedem Niederspr. im Stütz.

3. Man macht das Absitzen in einem Zuge, ist aber vor jedem Aufs. und nach jedem Aufspr. im Stütz.

4. Man macht Auf- und Abſitzen in einem Zuge ohne Stütz.

Viele der angeführten Sprünge können aber auch mit einer Hand gemacht werden, und dies giebt die Abteilung der

Fechtſprünge oder Sprünge mit einer Hand.

Dieſe haben das Eigentümliche, daß die meiſten, Katzen-, Froſch- und Rieſenſprung ausgenommen, auch mit einem Fuße ausgeführt werden. Bei denen von der Seite wird die Stellung und der Anlauf immer ſchräg genommen.

1. Auffitzen: mit l. H. und r. F. } der Fuß,
   mit r. H. und l. F. } der nicht den
2. Jungfernſprung: } Sprung
   mit r. H. und r. F. } von d. S. } macht, ſtößt
   mit l. H. und l. F. } u. v. hinten. } ab.
3. Kehre:
   rechts, wo der linke F. abſtößt } von d. Seite
   links, wo der rechte F. abſtößt } u. v. hinten.
4. Wende von der Seite:
   rechts, wenn der linke Fuß abſtößt,
   links, wenn der rechte F. abſtößt.
5. Wolfſprung: zwiſchen Hockſprung und Kehre. 61
   rechts, wenn der l. F. abſtößt,
   links, wenn der r. F. abſtößt.

Ein reiner Hockſprung mit Vorſprung und geradem Anlauf läßt ſich ausführen, wenn das Pferd ſehr niedrig iſt.

6. Katzenſprung: mit r. H., mit l. H. Gerader Anlauf und Vorſprung.
7. Froſchſprung: mit r. H., mit l. H.
8. Rieſenſprung: vorwärts, rückwärts, rechts, links.

B. Die Geſchwünge:

Man kann der Geſchwünge oder zuſammengeſetzten Sprünge ſehr viele machen; die vorzüglichſten ſind aber folgende:

1. Kreis.
2. Gewundener Jungfernſprung.
3. Vorſchweben auf beiden Pauſchen.
4. Rad auf 2 Pauſchen } mit Kehre
5. Uhrwerk } und Wende.
6. Kehrſchwung und Spille.
7. Bratenwender.
8. Rad auf einer Pauſche.
9. Finte.
10. Hexenſprung. 62
11. Doppelkehre.
12. Kehrſchwung und Wende

Beſchreibung.

1. Der Kreis. Das r. B. macht das 2. Aufſitzen und, ohne den S. zu berühren, das Abſitzen zum Jungfernſpr., Niederſprung und dann Jungfernſpr. und 2. Abſitzen, Niederſprung: — und nun das linke Bein dasſelbe.

2. Der gewundene Jungfernſprung. Kehrſchwung links auf das Kreuz; das r. B. macht die Nadel, das l. B. Abſitzen zum Jungfernſprung.

3. a. Das Vorſchweben[1]) auf beiden Pauſchen. L. H. auf P. 2., r. H. auf dem Kreuz. Das r. B. ſchwingt ſich auf, die r. H. geht auf P. 2. mit dem Daumen nach vorn; indem das r. B. abſchwebt, geht die l. H. auf P. 1., Niederſprung und Kehre r. über den Hals. — Links, von der r. Seite des Pferdes. Das Vorſchweben der Beine muß bis über das Pf. gehen.

b. Jungfernſprung mit Vorſchweben, Niederſprung und Kehre oder Wende, und eben ſo zurück.

4. Das Rad auf zweien Pauſchen. Beide H. auf beiden P., das r. B. ſchwingt ſich auf und ſchwebt vor, indem
63 die r. H. auf P. 2. ſtehen bleibt und ‖das l. B. feſt am S. liegt. Das r. B. ſchwebt zurück, und der Turner macht die Kehre r. oder die Wende links.

5. Das Uhrwerk: Kehrſchwung l. über P. 2., aber ſo, daß die r. H. bloß das l. B. durchläßt und ihren Platz zwiſchen beiden Beinen nimmt. Dann Zurückwerfen des l. B. aus der Schwebe über den Sattel, indem ſich die l. H. lüftet, und nun das Rad rechts.

6. Kehrſchwung und Spille: Beide H. auf beiden P., Kehrſchwung r. auf den Hals, die r. Hand geht auf P. 1. neben die l. H., das l. B. macht Spille oder vielmehr Aufſitzen und dann l. das 2. Abſitzen; dann ebenſo Kehrſchwung r. auf das Kreuz und wieder Auf- und Abſitzen links, alles im Stütz und endlich Kehre rechts.

7. Der Bratenwender. Schwebe auf P. 2., der Daumen der r. H. nach vorn, der l. H. nach hinten; die Beine gehoben und grätſchend. Der Körper dreht ſich über die P. herum, die Hände folgen der Bewegung.

8. Das Rad auf Einer Pauſche. Stellung der Hände und des Körpers auf P. 2., wie zum Vorſchweben, aber ſtatt deſſen die Kehre.

9. Die Finte. Kehrſchwung 1. auf das Kreuz, ſtatt des Vorſchwebens; und nun zurück das Rad.

64 ‖10. Der Hexenſprung: ein öfters fortgeſetzter Kreis über dem Sattel, der mit Vorſchweben anfängt und mit dem

[1]) Jetzt Vorſchwingen genannt.

Jungfernſpr. endigt; nach dieſem und vor dem Abſitzen muß immer etwas angehalten werden, um einen andern Schwung zu gewinnen.

11. a. Kehrſchwung mit Jungfernſprung und 2. Abſitzen, als Vorübung zur Doppelkehre.

b. Die Doppelkehre: Kehre r. über den Hals auf, und Kehre zurück über das Kreuz ab, in einem Zuge. Niederſprung auf der Stelle des Aufſprunges.

12. Kehrſchwung und Wende: die l. H. auf P. 1., die r. H. auf dem Hals, Kehrſchwung l. und Wende r. über den Sattel zurück.

Es folgen hier noch mehrere einfache Sprünge, welche, obgleich ſie nur Abarten von den angeführten ſind, doch auch geübt werden müſſen; ferner mehrere fortgeſetzte Sprünge, welche Kraftanwendung und Ausdauer in einem hohen Grade üben; und endlich einige Doppel- und dreifache Sprünge, wobei der Schwinger die Bewegungen ſehr ſicher und in ſeiner Gewalt haben muß, um ſie gleichzeitig mit ſeinen Mitſchwingern auszuführen.

a. Einfache Sprünge.

1. Aufſitzen mit beiden Händen auf P. 1, und eben ſo ab.

65 ‖2. Jungfernſprung } aus dem Stütz rücklings*)
3. Kehre }

4. Jungfernſprung } rückwärts mit Anlauf.
5. Kehre }

6. Hockſprung mit einem B. und vor- oder rückwärts ab. Schnell, in Geſtalt eines halben Kreiſes.

7. Hockſprung in den Stand auf das Pferd: von der Seite und von hinten.

8. Scheren. a. beide Hände auf beiden P.; der Körper dazwiſchen. Schere nach vorn, Schere nach hinten;

b) beide H. hinter dem Körper und Schere nach vorn, wo keine Schwebe und kein Wippen ſtattfindet;

c. gewöhnliche Schere, aber ohne Schwebe und mit Auflegen des Bauchs — (von wenigem Wert).

9. Katzenſprung; a. mit der Wende, b. mit der Kehre, c. auf einem Fuß.

66 ‖10. Sitzwechſel. Beide H. auf einer P., beide B. geſchloſſen an einer Seite des Pf. und nun Hinüberwerfen der B. rückwärts von einer auf die andere Seite.

*) Vorlings und rücklings bezeichnen bloß die Richtung des Körpers in Lage, Stellung, Haltung beim Zuſtande der Ruhe; vorwärts und rückwärts aber deuten ſeine Bewegung an.

11. Affenſprung auf Kreuz und Hals, mit Niederſprüngen wechſelnd. —

b. Fortgeſetzte Sprünge.

Bei dieſen iſt zu merken, daß, wenn man auch nicht imſtande iſt, den Aufſprung gleich nach dem Niederſprung folgen zu laſſen, man doch niemals ſtehen bleiben darf; ſondern gleich einen neuen Vorſprung und nach dieſem den Aufſprung nehmen muß.

1. Kehren: r. hin und l. zurück, oder l. hin und r. zurück, welches die gewöhnlichſten; zur Übung aber auch: r. hin und r. zurück; oder l. hin und l. zurück.

Die beſte Zuſammenſtellung iſt: r. über Kreuz, l. über Sattel, rechts über Hals — oder von der rechten Seite des Pferdes: l. über Kreuz, r. über S., l. über Hals.

2. Wenden.

a. r. hin, l. zurück oder l. hin, r. zurück.

b. r. hin, r. zurück oder l. hin, l. zurück.

67 ‖c. r. über Kreuz. l. über S., r. über Hals.

d. l. über Kreuz, r. über S., l. über Hals.

Verbindet man nun Kehren und Wenden, ſo erhält man noch eine große Menge von Zuſammenſtellungen.

3. Hockſprung: a. über S., Kreuz oder Hals hin und her, b. über Kreuz hin, S. her und Hals hin oder umgekehrt.

4. Grätſche: fortgeſetzt gemacht, würde eine große Sicherheit und zwei Menſchen zur Hülfe erfordern.

c. Doppelſprünge,

ſo von zweien zu gleicher Zeit ausgeführt werden.

1. Aufſitzen auf Kreuz und Hals.
2. Jungfernſprung auf Kreuz und Hals.
3. Kehren über Kreuz und Hals.
4. Wenden über Kreuz und Hals.
5. Hockſprung über Kreuz und Hals.
6. Jungfernſprung von der Seite und Katzenſprung von hinten aufs Kreuz, und Abwippen von den Schultern.
7. A. macht Jungfernſprung von der Seite,
   B. die Wippe auf und von ſeinen Schultern.
8. Katzenſprung von hinten und von vorn: auf Kreuz und Hals, und P. 2. und P. 1., — und Abhüpfen; oder Drehſprung, Schere und Abwippen.
9. Wippe von vorn und hinten: auf Kreuz und Hals.

68 ‖d. Sprünge von dreien zugleich ausgeführt.

1. Hockſprung über Kreuz, S. und Hals.
2. Jungfernſprung über Kreuz und Hals und Hockſprung im Sattel.

3. Kehren über Kreuz und Hals und Hocksprung im Sattel.

4. A. Katzensprung auf den Hals, B. Katzensprung in den S., C. rückwärts auf das Kreuz; dann A. und C. Froschsprung und B. Drehsprung, Schere und Abwippen. — Vor dem A. kann allenfalls noch einer den Riesensprung machen.

Hiermit wäre eigentlich der Abschnitt vom Schwingen geschlossen. Wir wollen aber noch einige Stücke folgen lassen, die man am Schwingpferde zu machen pflegt und teils Kopfüberstücke, teils Schwebestücke, teils (freie Stücke) Freisprünge sind:

a. Kopfüberstücke.

1. Bärensprung: von hinten in den S., beide H. auf P. 1., Bauch aufgelegt und rechts oder links überschlagen.

2. Überschlagen nach dem Hocksprunge. Hocksprung, Lage im Kreuz auf dem S., beide H. fest an beiden P. und rückwärts überschlagen.

3. Burzelbaum. Sitz auf P. 2., rückwärts burzelnd, den 69
Schwanz fassend und hinter dem Pferde stehen.

4. Aus dem Stande im S. über- oder Radschlagen, wobei der eine F. auf den Hals gestellt wird.

5. Totensprung. Anlauf von der Seite, beide H. fassen beide P., der Schwinger überschlägt sich und steht jenseits des Pferdes, den Rücken gegen das Pferd.

— Windmühle[1]) — Beinsprung[2]).

— Von der Seite auf die Seite überschlagen.

— Von hinten auf das Kreuz überschlagen.

— Von hinten auf und überschlagend in den S. fallen.

b. Schwebestücke.

Die Wage. Der Leib ruht wagerecht auf dem Ellenbogen der r. H., welche die P. 2. faßt. Die linke H. unterstützt auf P. 1. oder, welches schwerer, auf P. 2. oder, welches am schwersten, gar nicht;

Der Drehling: das Umdrehen auf dem r. Arm, und der Abschwung nach der Wage; wobei man auch überschlagen kann.

c. Freisprünge.

1. Halber Diebsprung: Anlauf von der Seite, ein 70
Fuß wird über den Sattel fort in den Sitz geworfen.

---

[1]) Ein Felgab- und Aufschwung am Pferd. (Lion).

[2]) Ein Überschlag neben dem Pferde, bei welcher etwa die linke Hand das linke Vorderbein des Pferdes, die rechte Hand den Hals ergreift. (Lion).

2. Ganzer Diebſprung: Sprung mit beiden geſchloſſenen Füßen über den Sattel fort.

3. Rieſenſprung: ohne Aufſetzen der Hände, Abſtoß mit einem Fuß. Das Grätſchen fällt hierbei ſchwer. — —

Das Bockſpringen[1]) (der Sprung über einen ſtehenden Menſchen gehört mit zum Schwingen).

Stellung des Feſtſtehenden: ein F. vor dem andern, beide auswärts; der Abſatz des vorderen vor der Spitze des hinteren; das hintere B. im Knie gebogen, das vordere geſtreckt. Knie an Knie. Hände auf den Knieen geſtützt, mit geſtreckten und angeſchloſſenen Ellenbogen, der Kopf ſtark geſenkt auf die Bruſt.

Das Bockſpringen kann zugleich von einer ganzen Riege ausgeführt werden. Alle ſtehen gleich weit von und hinter einander, in einer gerade ausgehenden, ſchnurrechten oder gekrümmten und umgebogenen Linie. Der letzte oder hinterſte beginnt zu ſpringen, der nun letzte folgt u. ſ. w., ſo daß jeder die ganze Reihe durchſpringt, und dieſe ins Unendliche fortgeführt werden kann. Die Zwiſchenräume richten ſich nach der Geübtheit der Bockſpringer, ob ſie eines längern bequemern Zwiſchen-
71 ||anlaufs bedürfen, oder ob die Niederſprungsſtelle zugleich die Aufſprungsſtelle ſein ſoll. — Bockſpringen muß aber immer nur von Gleichgroßen, Gleichalten und Gleichſtarken getrieben werden. —

Das Schwingen darf immer nur unter Aufſicht und mit ſteter Unterweiſung eines Sachverſtändigen getrieben werden, der immer bei der Hand iſt, nötigen Falles die erforderlichen Hülfen zu geben. Dieſe ſind nur dann richtig, wann ſie den Schwung des Schwingers vermehren, ohne ihn in der Bewegung zu ſtören, und ihn vor dem Fallen bewahren.

72 ||

V. Schweben.

Schweben heißt Haltung im Gleichgewicht: in der Ruhe, wie in der Bewegung.

Schwebezeug: 1. Der Liegebaum, ein an der Erde liegender geſchälter Baumſtamm (Maſt). Bei einer kleinen Turnerzahl kann der an die Erde gelaſſene Schwebebaum auch zum Liegebaum dienen.

2. Der Schwebebaum (Tafel III., N): ein ſchlanker geradwuchſiger Kien- oder Tannenſtamm ohne Aſtknorren; je länger, deſto beſſer, nicht gut unter 40 F. Länge und 10 Zoll Stärke am Stammende. Er ruht zwiſchen 2 Paar ſtarken Pfäh-

---

[1]) Jahn kennt noch nicht das Springen über den gepolſterten Springbock als Turngerät. Eiſelen hat denſelben zuerſt gebraucht.

len auf eisernen Bolzen, die hoch und niedrig gesteckt werden können. — Er darf nicht zu viel, noch zu wenig schwanken, sondern muß das gehörige Leben haben.

3. Das Schleet mit Wackelenden, wuchsrund, von der Dicke eines Stammes, woraus man vier Latten schneidet, 16 Fuß im Lichten über einer Vertiefung von 1 bis höchstens 2 Fuß.

Minder notwendiges Schwebezeug ist folgendes: 73

1. der Schwebepfahl, ein 1 F. aus der Erde hervorstehender Pfahl;

2. die Ruft, ein hochgekantet Brett oder Planke, so an den Enden festgemacht ist;

3. der Steg mit festen Enden und einer glatten, doch schmalen Oberfläche über einer Vertiefung von 1 bis 2 Fuß.

Schwebevorübungen: 1. Das Stehen auf einem Beine, indem man das andre vor- oder rückwärts streckt, krümmt, in die Hand oder auf den Arm legt u. s. w. Man kann dabei auch andre Geschäfte und Dinge verrichten, als etwas zureichen, fangen, zuwerfen, die Jacke ausziehen. Das Knie des Standfußes darf dabei nicht knicken.

2. Das Gehen auf der Dielenritze oder einer andern geraden Linie, wobei die Füße auswärts.

3. Das Stapeln, Gehen mit langgestreckten, hochgehobnen Beinen. Je langsamer die Fußhebung und Niederlassung ist, desto schwerer wird es dem Anfänger; Arme und Hände müssen hinabhangen.

Schwebeübungen: Die folgenden Übungen müssen alle erst auf dem Liegebaum, dann auf dem Schwebebaum vorgenommen werden.

1. Der Schwebegang, vom Stammende auf das Zopfende. 74
Füße auswärts! Tritt auf dem Plattfuß! Leib gerade! Mund zu! Blick auf den Weg!

a. vorwärts. b. rückwärts.

Über ein Hindernis: Hut, vorgehaltne Rute u. s. w. Hiebei muß das Umwenden, besonders am Zopfende, geübt werden.

2. Das Vorbeischweben: Ausweichen beim Begegnen. Beide setzen stark auswärts den rechten gegen den rechten und den linken gegen den linken Fuß, fassen sich an und treten dann mit dem andern einwärts über.

3. Das Aufnehmen eines Hutes u. dgl. vom Zopfende.

4. Das Niedersitzen und Aufstehen ohne Gebrauch der Hände.

5. Der Schwebekampf, wo zwei Gegenüberstehende sich durch leichte Schläge vom Schwebebaum zu bringen suchen.

Haltung: Füße gespreizt! Vorderfuß auswärts! und stark

gebogen. Hinterfuß gequert und geſtreckt! Arme breit auseinander und etwas gekrümmt vorgeſtreckt.

75 ‖Es gelten nur Schläge mit der flachen Hand, auf Hand, Arm und Schulter.

Nur beim Schlage des Gegners dürfen die Hände zurückgezogen werden. Dies und das ſchnelle Rück- und Vorbiegen des Oberleibes, ſowie das Durchſchlagen-laſſen des Gegners und raſche Nachſchlagen ſind Hauptvorteile. — —

Wippen, Schaukeln und Stelzenlaufen ſind ebenfalls Schwebeübungen.

76 ‖**VI. Die Reckübungen.**

Unter dieſen Namen ſind begriffen alle Übungen, welche an dem Turnzeuge, Reck genannt, vorgenommen werden können.

Turnzeug: das Reck (Taf. III, K), eine auf Ständern (Taf. III, L) wagerecht ruhende $2^1/_4$—$2^1/_2$ Z. ſtarke runde Stange. Der Abſtand von einem Standpfahl zum andern muß über eine Menſchenlänge betragen. Für Anfänger muß das Reck ſchulter- oder ſcheitelhoch ſein, für Geübtere ſo hoch, daß ſie darnach ſpringen müſſen. Der Boden unter dem Reck muß weich ſein.

Alle Reckübungen laſſen ſich in zwei Abteilungen zuſammenfaſſen:

A. die Hangübungen: wo der Turner ſich übt, in alle Arten des Hanges zu kommen, ſich darin zu erhalten und zu bewegen;

B. die Schwungübungen: wobei der Turner alle Arten des Schwunges in ſeine Gewalt zu bekommen ſucht.

77 ‖Erklärungen.

a. Aller Hang am Reck iſt entweder:

1. Seithang, wobei die Schulterlinie des Turners mit dem Reck gleichlaufend iſt; oder

2. Querhang, wobei die Schulterlinie die Richtung des Recks rechtwinklig durchſchneidet.

b. Der Handgriff am Reck (der Reckgriff) kann ſein:

1. Im Seithange: a. Aufgriff, wobei die Hände oder Arme von oben aufgelegt werden [Riſtgriff].

b. Untergriff, indem die H. oder Arme von unten durchgreifend aufgelegt werden [Kammgriff].

c. Zwiegriff, wenn die eine Hand auf-, die andre untergreift.

2. Im Querhang greift immer von jeder Seite eine Hand oder Arm auf, ſo daß es nur einen Quergriff giebt [Speichgriff].

c. Auf dem Reck kann ſich der Turner in folgenden Zuſtänden befinden:

1. im Sitz: a. Seitſitz, auf beiden Schenkeln.
b. Reitſitz, auf einem Schenkel, wobei der andere zwar hinter dem Reck, die Schulterlinie aber gleichlaufend iſt mit dem Reck;
im Spalt, den Blick längs dem Reck, ein Schenkel an 78
jeder Seite des Recks.
2. im Stütz: Bauch auf oder über dem Reck, Beine geſchloſſen an einer Seite, Hände ſeitgriffs.
3. in der Schwebe, wo der Leib von den Händen getragen das Reck nicht berührt, und dieſe kann geſchehen aus dem Sitz (Seitſitz und Reitſitz) oder Stütz.

A. Die Hangübungen.

1. Der Anhang: jeder Hang, in welchem der Turner in aufrechter Stellung mit Händen oder Armen am Reck hangt.
a. Vorlings.*)
1. Querhangs: in der Hand (Querhang), in den Unterarmen (Armquerhang);
2. Seithangs: aufgriffs: in der Hand (Seithang), im Unterarm, im Oberarm (Armhang);
untergriffs: in der Hand (Seithang mit Untergriff); 79
zwiegriffs: in der Hand.
b. Rücklings, nur ſeithangs:
aufgriffs: in der Hand (Seithang rücklings), im Unterarm (Armhang rücklings);
untergriffs: in der Hand (Seith. rückl. mit Untergriff);
zwiegriffs: in der Hand.
2. Der Liegehang: iſt die Lage des Turners am Reck, wenn er aus dem Anhang (oder Abhang) die freihangenden Glieder an das Reck wirft. — Der dazu nötige Schwung heißt der Anſchwung.
a. Vorlings. 1. Aus dem Querhang der Hände werden die Füße in den Querhang geworfen.
2. Aus dem Seithang der Hände: aufgriffs, untergriffs, zwiegriffs, Fußſpitzen ſeithangs zwiſchen den Händen. Kniee ſeithangs neben den Händen.
b. Rücklings. Aus dem Seithange rückl. in der Hand; 80
aufgriffs, untergriffs, zwiegriffs, Kniee ſeithangs zwiſchen den Händen.
Weggelaſſen ſind hier nun, als leicht auffindbar, alle vermiſchten Anhänge in einer Hand und einem Arm, ebenſo alle Anhänge in einer Hand oder einem Arm; ferner alle Ab-

*) S. beim Schwingen die Anmerk. wegen vorlings und rücklings, vorwärts und rückwärts — Seite 51.

hänge in einem Fuße; und die aus beiden entſtehenden Liegehänge. Dieſe letztern kommen jedoch alle bei den Aufſchwüngen vor. —

Hier folgen noch zwei Stücke, ſo zwar eigentlich keine Liegehänge ſind, mit dieſen aber die meiſte Ähnlichkeit und Verwandtſchaft haben:

das Neſt. — Aus dem Seitliegehang, mit den Fußſpitzen am Reck, wird der Körper ſo durch die Arme durchgedrängt, daß das Kreuz ſtark eingezogen und gebogen und der Kopf nach der entgegengeſetzten Seite gedreht und gehoben wird;

der Schwimmhang: im Querliegehang wird der Körper ganz umgedreht, ſo daß der Bauch nach unten kommt. Die eine Fußſpitze wird dabei feſt auf das Reck gelegt, die andre faßt die Ferſe des erſtern Fußes. Hände und Arme werden ebenfalls umgekehrt. — Dies kann auch in einer Hand und in einem Fuß gemacht werden.

81 ‖3. Der Schwebehang: die Lage, in welche der Turner kommt, wenn er die Beine aus dem An- oder Liegehang ſo über die Höhe des Reckes bewegt, daß ſie in der Schwebe ſind, d. h. ohne das Reck zu berühren, ſich weder vor- noch rückwärts bewegen.

Der Schwebehang wird anfangs von der Erde, dann immer aus dem freien Hange gemacht.

a. Vorlings: 1. Querhangs, wobei die Beine grätſchen. In der Hand.

2. Seithangs, wobei die Beine geſchloſſen ſind, aufgriffs, untergriffs, zwiegriffs, in der Hand.

b. Rücklings, nur ſeithangs: aufgriffs, untergriffs, zwiegriffs, in der Hand.

Bei dieſem Schwebehange muß das Kreuz eingezogen, der Kopf unter und die Füße über dem Reck ſein.

4. Der Abhang: jeder Hang, in welchem der Turner mit Füßen oder Unterſchenkeln, den Kopf nach unten, am Reck hangt.

82 a. Querhangs: ‖in den Füßen (Fußhang), wobei die Fußſpitzen verſchränkt werden und die Füße ſich kreuzen.

b. Seithangs: 1. in den Knieen, (Kniehang), 2. an den Fußſpitzen (Riſthang), 3. an den Ferſen (Ferſenhang).

Riſt- und Ferſenhang müſſen an einem Reck geübt werden, wo der Turner mit dem Kopf beinah die Erde berührt, damit dieſer nicht durch einen Fall leiden kann. —

Das Hangen an einer Hand im Anhange muß man, als beſte Vorübung zum Hangeln, üben. Jede der Hände muß wenigſtens ſo lange das Reck einzeln umfaſſen und halten, bis des andern geſtreckten Armes Hand an den Schenkel geſchlagen hat. Je länger man aber an einer Hand auf die Dauer hangt,

deſto ſchwieriger wird die Übung. Man kann dies letztre Dauerhangen üben:

a. in der Hand: querhangs, ſeithangs, aufgriffs und untergriffs;

b. im Unterarm } nur ſeithangs.
c. im Oberarm }

5. Hangeln heißt, ſich im Hange fortbewegen, welches vorzüglich zur Stärkung der Arme und Schultern, ‖der Bruſt und 83
des Bauches dient und ſehr auf die Dauer geübt werden muß. —

Man bedient ſich dazu des Hangelreckes (Taf. III, M). Dies iſt ein vier- oder ſechseckiges Geſtell verbundener Recke, an deren Innenſeite man ſo lange herum hangelt, als die Kräfte erlauben.

Das Hangeln kann geſchehen:

1. In allen Arten des Anhangs vorlings.
2. In allen Arten des Liegehangs (liegehangeln); ebenſo ſchwimmhangs (ſchwimmhangeln).
3. In allen Arten des Schwebehanges.
4. Im Kniehange.
5. Mit Wendegriff und Kehrgriff:

a. mit Wendegriff: indem der Hangelnde immer an einer Seite des Recks bleibt und dabei halbe Drehungen um ſeine Achſe macht. Durch die Drehung und das Herumgreifen kommen die Hände immer aus Aufgriff in Untergriff und umgekehrt;

b. mit Kehrgriff: nur rückwärts; indem der Hangler mit den Händen im verkehrten Querhang iſt, ſo daß die Daumen nach vorn ſtehen [Ellengriff].

Bei allem Hangeln müſſen die Beine geſtreckt und geſchloſſen ſein.

6. Das Ziehklimmen[1]: aus dem Hange mit geſtreckten Armen den Leib durch reines Ziehen ſoweit als ‖möglich in die 84
Höhe bringen, ohne mit den Ellenbogen in die wagerechte Linie zu kommen — muß ſchon darum ſehr geübt werden, weil man, ohne einige Fertigkeit in demſelben, nichts aus dem freien Hange machen kann.

a. Querhangs: bis zum rechts und links Anſchultern.

b. Seithangs: aufgriffs, untergriffs, zwiegriffs, bis zum 1. Überſchauen, 2. Anmunden, 3. Überkinnen.

Der Leib kann bei allem Ziehklimmen ſein:

a. ganz geſtreckt: langhangend.
b. in den Knieen gebogen: hangknieend,
c. in den Hüften nach vorn gebogen, wobei die Kniee geſtreckt ſind: hangſitzend.

[1]) Nach Waſſmannsdorffs Vorſchlage jetzt vielfach „Armwippen" genannt.

Das Hangen in einer Hand, mit einem gebogenen Arm und langſame Herunterlaſſen iſt die beſte Vorübung zum Ziehklimmen mit einem Arme, welches eine der allerſchwierigſten Übungen iſt.

7. Griffwechſel und Stemmen. Ihnen beiden muß das Ziehklimmen, als dabei in Anwendung kommende Übung, vorausgehen:

a. der Griffwechſel: das gleichzeitige Verwechſeln der
85 Griffarten durch Ziehklimmen: ‖1. aus Auf- in Untergriff — und umgekehrt,

2. zwiegriffs,

3. aus Armhang (Unterarm aufgriffs) in Untergriff und umgekehrt;

b. das Stemmen: d. h. die Bewegung aus dem Seithange mit gekrümmten Armen in den Stütz:

1. mit Auflegung der Unterarme,

2. mit wechſelarmigem Aufkippen der Ellenbogen,

3. mit gleicharmigem Aufkippen der Ellenbogen.

8. Das Handeln [Stützeln] h. den Körper im Stütz und in der Schwebe (auf den Händen) weiter bewegen:

1. im Stütz: rechts und links;

2. in der Schwebe: a. aus d. Seitſitz: rechts und links. b. aus d. Reitſitz: 1. auf einem Schenkel: rechts und links,

2. im Spalt: vorw. und rückw.,

c. aus dem Stütz: rechts und links.

Beides — Stützhandeln und Schwebehandeln — kann wechſelhandig (Griff auf Griff), oder gleichhandig (ruckweiſe) geſchehen. —

9. Das Niederlaſſen und Erheben:

86 ‖1. aus dem Stütz: vorlings — das Anmunden, rücklings — das Anſchultern;

2. aus der Schwebe (aus dem Reitſitz im Spalt): das Heben des Leibes mit grätſchenden Beinen und Niederlaſſen mit nachgebenden Ellenbogen, ſo tief als möglich, ohne jedoch das Reck zu berühren — wie beim Schwingen.

B. Die Schwungübungen.

Der Schwung iſt dreierlei:

1. Aufſchwung: die Bewegung, welche den Turner aus dem Liegehang, Schwebehang oder Abhang auf das Reck bringt;

2. Umſchwung: jede ganze Drehung des Turners um die Achſe des Reckes;

3. Abſchwung: jede Bewegung, welche den Turner aus dem Stütz oder Seitſitz vor- und rückwärts, mit einer wenigſtens halben Drehung um ſeine Achſe, auf die Erde bringt.

Es kann alſo kein regelmäßiger Abſchwung aus dem Reit-

ſitz auf einem Schenkel und aus dem im Spalt (welcher ſeitwärts geſchehen müßte) gemacht werden.

Jedem Aufſchwunge geht der Anſchwung vorher, welcher auch ſchon beim Liegehang ‖(Schwimmhang, Neſt), Schwebe- 87
hang, Abhang notwendig war.

Der Anſchwung kann geſchehen von der Erde (Standſchwung) oder aus dem (freien) Hange (Hangſchwung), welcher letztere der ſchwerere iſt.

1. Der Aufſchwung:

Erſte Art: — wobei der Turner in den Reitſitz auf einem Schenkel kommt, geſchieht aus dem Liegehang vorlings ſeithangs, in einem Knie; das andre freihangende Bein giebt den Schwung. Wenn Anfänger erſt den Querliegehang machen und dann den einen Arm aus dem Untergriff in den Aufgriff bringen, ſo dient dies bloß zur Erleichterung. Dieſer Aufſchwung kann ſo gedacht werden, daß die Oberarme, Unterarme oder Hände, einer oder beide, rechts oder links, neben einander oder durch das Hangbein geteilt, aufgriffs, untergriffs oder zwiegriffs auf dem Reck liegen. Daraus entſtehen ein hundert und zwei und dreißig (132) verſchiedene Aufſchwünge, von denen ungefähr die Hälfte vor- und rückwärts auszuführen iſt.

Dieſe alle werden gewöhnliche Aufſchwünge oder Wellaufſchwünge genannt.

‖Hieher gehören noch: zwei Aufſchwünge mit verſchränkten 88
Armen; ein Aufſchwung mit Faſſung des Kniees unter dem Reck durch.

Zweite Art: wobei der Turner in den Seitſitz kommt. Dieſe Aufſchwünge werden aus dem Liegehang rücklings ſeithangs gemacht, vorwärts und rückwärts, und heißen Sitzaufſchwünge [Sitzwellaufſchwünge].

Man kann aber die Schenkel auch durch eine oder beide Hände teilen. Statt des Reckes kann man bei dieſer Art auch die Füße faſſen.

Dritte Art: wobei der Turner in den Reitſitz im Spalt kommt. Dieſe Art geſchieht aus dem Querſchwebehang, rechts und links, und heißt Mühlaufſchwung. Zur Erleichterung und ſchnellern Ausführung faßt man das Reck ſeithangs aufgriffs, ſchwingt die Beine wie zum Seitſchwebehang in die Höhe und geht dann mit Zurückwerfung eines Beines durch den Querſchwebehang durch.

Vierte Art: wobei der Turner in den Stütz kommt; geſchieht aus dem Seitſchwebehang:

a. Aus dem Seitenſchweben vorlings:

1. Vorwärts (mit dem Kopf voran): wird das Schwungſtemmen genannt. Die Beine werden in den Seitſchwebehang ‖geworfen, gehen aber ſogleich mit einem ſtarken Schwunge zurück, 89

die Arme ziehen den in die Höhe gehenden Leib an das Reck und ſtemmen.

2. Rückwärts (mit den Füßen voran): der Felgaufſchwung. Die Beine werden durch den Schwebehang hindurch ſo an das Reck geworfen, daß der Bauch auf dasſelbe zu liegen kommt.

b. Aus dem Seitenſchweben rücklings geht der Aufſchwung nur rückwärts (mit den Füßen voran): Kreuzaufſchwung. Der Schwung bringt hier den Turner mit dem Kreuz auf das Reck, die folgende Hebung des Kopfes aber in den Stütz rücklings. Dieſer, ſowie der Felgaufſchwung durch ein bloßes Ziehen, alſo ohne Schwung iſt weit ſchwieriger.

Fünfte Art: aus dem Kniehang kann ohne Hände ein Aufſchwung vorwärts und rückwärts gemacht werden, wodurch der Turner in den Seitſitz kommt. Er wird der Knieaufſchwung [Kniehangaufſchwung] genannt.

2. Der Umſchwung.

90 a. Wellen: — Welle (die) h. jeder fortgeſetzte Auf‖ſchwung aus dem Liegehang oder Abhang, welcher den Turner ein oder mehrere Male um das Reck treibt:

1. die gewöhnliche Welle: aus dem gewöhnlichen Aufſchwung vor- und rückwärts,

2. die Kniewelle: aus dem gewöhnlichen Aufſchwung mit Faſſung des Kniees: vor- und rückwärts,

3. die Sitzwelle: aus dem Sitzaufſchwung vor- und rückwärts,

4. die Burzelwelle: aus dem Sitzaufſchwung mit Faſſung der Füße, vor- und rückwärts,

5. die Kniehangwelle: aus dem Knieaufſchwung rückwärts, bloß rückwärts. Hiezu iſt nötig, daß man den Stehſchwung ganz ſicher hat;

b. Die Felge aus dem Stütz:

1. vorwärts: fortgeſetzte Bewegung des Schwungſtemmens,

2. rückwärts: fortgeſetzte Bewegung des Seitaufſchwungs [Felgaufſchwungs].

Der Leib muß dabei ſo feſt als möglich an dem Reck bleiben.

c. Die Bauchfelge: eine Felge, wobei die Oberſchenkel von den Händen gefaßt werden.

91 ‖d. Die Kreuzbiege: aus dem Armhang rücklings, vorwärts und rückwärts.

e. Die Speiche: aus dem Unterarmhang vorlings; bloß nach hinten, mit den Füßen voran.

f. Der Überſchwung: ein Seitaufſchwung, wobei der Turner, ohne das Reck mit dem Leibe zu berühren, über dasſelbe hinüber, bis auf die Stelle des Aufſprungs kommt.

3. Der Abſchwung muß immer mit geſchloſſenen Füßen und Beinen geſchehen.

a. Reine Abſchwünge: mit ganzer Drehung des Turners um ſeine Achſe:

1. vorwärts aus dem Stütz; auch mit Hebung;
2. vorwärts mit Aufſetzung der Kniee;
3. rückwärts aus dem Seitſitz;
4. rückwärts wie vorher, aber mit Faſſung der Füße, die aber nach beendigter halber Drehung wieder losgelaſſen werden;
5. der Stehſchwung: Aus dem Seitſitz wirft ſich der Turner, ohne Gebrauch der Hände, rückwärts in den Kniehang, geht mit dieſem Schwunge beinahe bis in die wagerechte Linie, läßt die Kniee los und ſteht vor dem Reck. — Erſt muß der Stehſchwung aus dem Kniehange geübt werden, dann das langſame Hinabwerfen in ‖den Kniehang und endlich beides zuſammen; aber immer mit großer Vorſicht und anfangs mit Hülfe. 92

b. Gemiſchte Abſchwünge: mit halber Drehung des Turners um ſeine Achſe, nach welcher in entgegengeſetzter Richtung eine zweite erfolgt:

1. vorwärts aus dem Seitſitz;
2. vorwärts wie vorher, aber mit Faſſung der Füße; wie oben rückwärts.

Dieſe beiden Abſchwünge werden reine, wenn man an die erſte halbe Drehung den Durchſchwung rückwärts anhängt.

4. Der Durchſchwung: vorwärts und rückwärts; ein Umſchwung, deſſen Achſe nicht das Reck, ſondern die Schultern des Turners ſind.

Bewegung wie zum Seitliegehang vorlings; die [Fuß-]ſpitzen werden aber angezogen, die Füße geſchloſſen zwiſchen den Armen durchgeworfen; dann wird der Körper ſo weit als möglich hinabgeſtreckt, und die Bewegung wieder rückwärts gemacht.

5. Der Unterſchwung: die Beine werden beinah bis in den Seitſchwebehang geworfen, nun aber der Körper nachgeſchoben, das Kreuz eingezogen und der Leib, in einem hohen, weiten Bogen nach vorn zur Erde geſchnellt. Die Hände müſſen weder zu lange am Reck bleiben, noch zu früh loslaſſen.

‖Die Reckübungen ſind hier nach ihrer natürlichen Folge und 93
Folgerung, wie ſie auseinander entſtehen und zuſammen gehören, aufgeführt. Bei der Erlernung aber muß man eine Folge nach ihrer größeren Leichtigkeit und Steigerung annehmen und bei ihrer ſo großen Zahl vieles im Anfang auslaſſen.

Zur Erlernung und Durchübung von einer größern Anzahl und ganzen Riege möchte nachſtehende Reihe die beſte und leichteſte ſein:

1. Seithang: aufgriffs. — In demſelben das Reck auf- und abhangeln.
2. Unterarmhang — und das Reck zu Ende hangeln.
3. Oberarmhang — und das Reck zu Ende hangeln.

4. Querhang — und auf- und abhangeln.
5. Ziehklimmen, auf die Dauer, a. querhangs, b. seithangs — aufgriffs.
6. Querliegehang} Dreimal hintereinander, d. h.
7. Seitliegehang} dreimal den Anſchwung.
8. Kniehang: auch wechſelfußig.
9. Querſchwebehang} dreimal hin-
10. Seitſchwebehang} ter einander,
} doch muß man ſo lange darin verbleiben, daß man ſieht und merkt, man könne darin ruhen und verweilen.

94 ‖11. Wellaufſchwung im linken Knie und Abſchwung vorwärts aus dem Stütz.
12. Wellaufſchwung im rechten Knie und Abſchwung rückwärts aus dem Sitz.
13. Felgaufſchwung und Abſchwung vorwärts.
14. Das Anmunden.
15. Stemmen.
16. Schwungſtemmen und Abſchwung vorwärts.
17. Handeln [Stützeln] im Stütz, rechts und links.
18. Durchſchwung und Kreuzaufſchwung, und rückwärts Abſchwung.
19. Das Anſchultern.
20. Sitzaufſchwung: vorwärts u. rückw.} und beliebige
Mühlaufſchwung rechts und links,} Abſchwünge.
21. Wellen: a. gewöhnliche, b. Kniewelle, c. Sitzwelle, vorwärts, rückwärts.
22. Mühle.
23. Felge: rückwärts, und vorwärts ab.
24. Kreuzbiege: rückwärts.
25. Speiche.
26. Überſchwung.
27. Durchſchwung: hin und her.
28. Unterſchwung.
95 ‖29. Stehſchwung.
30. Hangeln mit Wendegriff und Kehrgriff.
31. Griffwechſel.
32. Handeln [Stützeln] in der Schwebe: vorwärts und rückwärts.

96 ‖**VII. Die Barrenübungen.**[1])

Turnzeug: der Barren (Taf. II, H.) beſteht aus zwei wagerechten, gleichlaufenden 8 Fuß langen Hölzern (Holmen),

[1]) Der Barren, ein echt Jahn'ſches Gerät, war urſprünglich von Jahn aufgeſtellt, um Vorübungen zum Schwingen [Pferdſpringen] daran zu machen. (Über Jahns Turnplatz oder beſſer Turnplätze in der

deren jedes auf zwei Ständern ruht. Jeder Holm ist drei Zoll hoch und $2^1/_2$—3 Zoll breit, oben und an den Enden ganz rund, auch unten nicht mit scharfen Kanten. Die Ständer können dicker sein, müssen sich aber nach den Überlagen zu bis zur Dicke derselben verjüngen, besonders nach der äußeren Seite des Holmes zu (Taf. II, J.), und dürfen ebenfalls keine Kanten haben; sie stehen 1 F. von jedem Ende ab.

Für Anfänger muß der Barren nicht höher als bis an die Achselgrube reichen; für Geübte kann er scheitelhoch und darüber sein.

Alle Barrenübungen lassen sich in zwei große Abteilungen bringen:

A. alle Hebe-, Stütz- und Stemmübungen, welche bloß die Stärkung der Arme beabsichtigen;

B. alle Schwungübungen, wobei die stützenden Arme 97
nur Nebensache und Mittel zum Zweck, der künstliche Schwung hingegen und die geregelte Bewegung des Leibes Hauptsache ist.

Bei allen Barrenübungen, wenn es nicht ausdrücklich widerrufen wird, ist der Leib in der Mitte des Barrens[1]), jede Hand faßt einen Holm mit dem Daumen nach inwendig.

A. Hebe-, Stütz- und Stemmübungen.

1. Das Hüpfen: am Ende des Barrens, bis zur Ausstreckung der Arme, wie beim Schwingen: a. mit Kniebeugen, b. mit Knieſteifen.

Ist der Barren scheitelhoch und darüber, so geht es in ein Stemmen über.

2. Das Niederlassen bis zur Berührung der Erde mit den Fußspitzen oder Knieen, je nachdem der Barren hoch, und wieder Erheben.

3. Das Niederlassen auf die Ellenbogen und Aufkippen derselben wechselarmig, gleicharmig.

4. Das Anmunden (Berühren des Barrens mit dem Munde). a. Anmunden des Barrens, b. Anmunden des eigenen Daumens, rechts und links.

Nach jedem Anmunden müssen die Arme wieder gestreckt 98
werden.

5. Das Heben. Die Füße werden vorwärts oder rückwärts, mit zusammengezogenem Leibe, gestreckt gehoben, ganz langsam, ohne Schwung, und mehrere Male hintereinander.

Hasenheide und ihre allmähliche Gestaltung; vgl. Euler, Jahns Leben. S. 159 ff.)

[1]) Jahn schreibt zumeist des **Barren**, da aber unter 7, b das richtige des Barren**us** steht, glaubte ich auch anderweit so korrigieren zu dürfen.

Aus diesem Heben entsteht:

6. die Schwebe:

a. vorwärts: wo die Beine grätschend über dem Barren ruhen und der Leib die Arme nicht berührt;

b. rückwärts: wo die Beine grätschend rechts und links hinter den Armen neben dem Barren hangen und der Leib die Arme nicht berührt;

c. über einem Holme: rechts und links.

7. Das Handeln [Stützeln]: fortbewegen auf den Händen:

a. im Stütz: 1. mit gestreckten Armen, 2. mit gebogenen Armen, wobei die Ellenbogen höher als die Schultern sein müssen;

b. in der Schwebe: über einem Holme des Barrens.

Alles Handeln kann geschehen:

99 wechselhandig: mit einer Hand nach der andern;
gleichhandig: mit beiden Händen zu gleicher Zeit.

8. Die Stützkehre: eine Drehung im Stütz, durch Abstoß der Hände, wobei diese ihre Plätze verwechseln. Sie muß erst wechselhandig, dann gleichhandig geübt werden.

Die meisten dieser Übungen lassen sich auch mit auswärts — nach der Außenseite der Holme — gedrehten Daumen [ellengriffs] machen.

B. Die Schwungübungen:

1. Der Sitzwechsel: wobei die Beine immer geschlossen bei feststehenden Händen, bald vor, bald hinter dieselben, bald von einem Holm auf den andern geworfen werden:

a. zur Kehre: vor den Händen, rechts und links;

b. zur Wende: hinter den Händen, rechts und links;

c. zum Halbmond:

1. von r. hinten nach r. vorn } und umgekehrt;
2. von l. hinten nach l. vorn }

d. zur Schlange:

100 1. von r. hinten nach l. vorn } und umgekehrt.
2. von l. hinten nach r. vorn }

2. Die Kehre: die Beine werden geschlossen vorwärts, rechts oder links, über den Barren fortgeworfen, der Turner kommt auswendig am Holm zur Erde. Bewegung des Körpers und der Hände wie bei der Kehre im Schwingen [d. h. am Pferde].

3. Die Wende: die Beine werden geschlossen rückwärts, rechts oder links, über den Barren fortgeworfen, der Turner kommt auswendig zur Erde. Bewegung des Körpers und der Hände wie bei der Wende im Schwingen. (S. oben S. 45.)

4. Sitzwechsel mit Kehre: vorlings.

5. Sitzwechsel mit Wende: rücklings.

6. Der Halbmond: am rechten oder linken Holm:

a. vorwärts: aus dem Sitzwechſel zum Halbmond, mit Kehre;

b. rückwärts: aus dem Sitzwechſel zum Halbmond, mit Wende.

7. Die Schlange: von rechts nach links und von links nach rechts:

a. vorwärts: aus dem Sitzwechſel zur Schlange, mit Kehre;

b. rückwärts: aus dem Sitzwechſel zur Schlange, mit Wende.

8. Der Schwebewechſel: die Beine werden grätſchend 101
rückwärts über einen Barrenholm geworfen, von da über den andren, und ſo hin und her in der Schwebe, daß immer ein Bein aus dem Barren, das andre in demſelben iſt.

9. Der Kreis, mit einem Beine beſchrieben:

a. von auswendig nach inwendig. Ein Fuß wird rückwärts aus dem Barren geworfen und vorwärts wieder hinein, von der Hand durchgelaſſen;

b. von inwendig nach auswendig. Der Fuß wird vorwärts aus dem Barren und rückwärts hinein geworfen.

Der Kreis wird erſt am Barrenende, dann in der Barrenmitte, doch immer mit Vorſicht geübt.

10. Das Wippen[1]), ein Rückwärts-Bewegen der Beine im Stütz: nach vorn gemacht, wird der Leib, nach hinten, das Kreuz eingezogen.

Man übt dies mit mäßigem Schwunge oder mit Rückſicht auf die Höhe, wobei es beinah bis zum Überſchlagen geht. Letzteres mit großer Vorſicht.

Anfangs hält man die Beine geſchloſſen, ſpäter kann man 102
aber vorwärts und rückwärts über dem Barren grätſchen, wobei man in der Mitte ſein muß; ſonſt wird dieſe Übung immer am Ende des Barrens getrieben.

11. Das Abwippen [Abſchwingen] vom Ende des Barrens: Man wippt einige Mal mäßig und ſtößt dann den Leib rückwärts wagerecht fort, wie beim Schwingen. [S. oben S. 46.] Ein gerechtes Maß iſt die Leibeslänge mit ausgeſtrecktem Arme.

12. Das Überſchlagen: a. aus dem Hange. Beide Hände faſſen von unten, man überſchlägt ſich rückwärts, die Hände halten feſt. Die Füße berühren die Erde und machen die Bewegung rückwärts. Ein leichtes Stück.

b. Aus dem Stütz, am Ende des Barrens, Geſicht nach außen. Man wippt ein- oder einige Male vor und überſchlägt ſich, ſo daß man vor dem Barren zu ſtehen kommt. Anfangs immer mit Hülfe zweier, welche die Arme halten.

---

[1]) Jetzt „Schwingen“ genannt.

Anmerkung: Die meiſten dieſer Schwungübungen können aus dem Stütz mit gebogenen Armen und mit aufgelegten Ellenbogen vollführt werden.

Das Durchſchieben (der Durchſchub) gehört zu keiner
103 der angeführten Arten der Barrenübungen. Man ſteht neben dem Barren, faßt den einen Holm auf-, unter-, oder zwiegriffs, wirft die Füße unten durch auf den andern Holm, ſchiebt den Leib bis in das Kreuz auf den Barren und richtet ſich auf.

VIII. Klettern.

104

Klettern heißt: irgend einen erhabenen Gegenſtand, den man mit den Füßen allein nicht erſteigen kann, durch Hülfe der Hände und Füße, oder der Hände allein, erreichen oder zu erreichen ſuchen.

Kletterzeug:

1. Die Kletterſtange von 2—4 Z. Stärke und verhältnismäßiger Länge, 10—30 F. hoch. Am beſten geſchnittene und rund gehobelte Stangen aus gutem Kernholz.

2. Der Klettermaſt von 6—12 Z. Stärke am Stammende, glatt gehobelt und oben mit einem feſten Kreuz (Platte VIII Zeichn. W. und Z.) zum Ausruhen verſehen. Von 20—60 F. Höhe.

3. Das Klettertau: $^5/_4$—$^6/_4$ Z. ſtark, mit einer feſten Öſe zum Anſchleifen; 20, 30 und 40 F. lang.

4. Die Leitern: a. Holzleiter: ſehr feſt mit breiten
105 eingeſtemmten, oben abgerundeten Sproſſen, die höchſtens 1 F. von Mitte zu Mitte ſind. Neigung gegen die Erde 60°;

b. Strickleiter: 20 F. lang, wenigſtens mit 3 hölzernen Sproſſen: oben, unten und in der Mitte.

5. Lehnſtangen und Lehnmaſte, d. h. Stangen und Maſte, die in einem Winkel zwiſchen 45 und 70° feſt angelehnt ſind.

Die Anbringung des Kletterzeuges iſt ſehr verſchieden. Hat man hohe, ſtarke Bäume, ſo kann man Tau, Stangen und Maſte an den Äſten oder an Rahen, welche in die Bäume gelegt ſind, befeſtigen. Fehlen dergleichen Bäume, ſo muß man Gerüſte errichten, an denen ſich alsdann auch mehrere zugleich üben können. Alle dergleichen Gerüſte beſtehen aus 2, 3, 4 oder mehreren ſenkrechten Maſten, ſo durch Rahen verbunden ſind, an denen Taue, Leitern und Stangen angebracht werden.

Hier die Beſchreibung einiger bereits durch den Gebrauch bewährt gefundener Klettergerüſte:

1. Der Einbaum (Platte V, Zeichn. R.). Ein 40 Fuß hoher, ſehr ſtarker Maſt wird in die Erde gerammt und am

Zopfende durch 2 wagerechte Balken eingefaßt. Dieſe ſtehen nach der einen Seite 6 F. heraus und werden durch ein
rundes Holz verbunden, woran man das Tau befeſtigt. Durch 106
eine ſchräge Leiter, die von ihrem Ende bis 6 F. tiefer gegen den Maſt geht, werden dieſe Balken geſtützt; auf der andern Seite ſtehen ſie 3 F. über und werden auch durch Streben gegen den Baum geſtützt. Sie laufen hier aus einander; nahe am Maſt und am Ende ſind ſie durch 8 Z. breite Sitzbretter verbunden; der mittlere Raum von 20 Z. bleibt zum Durchſteigen. Von dieſem Raume geht eine Leiter faſt ſenkrecht 15 F. tief auf eine andre Bühne, welche alſo 25 F. von der Erde an dem Baume angebracht iſt; und von hier geht im Neigewinkel von 60° gegen die Erde eine Klimmleiter, die in der Mitte durch Streben geſtützt ſein muß. Bis zur Höhe von 25 F. kann man auch noch 2—3 Streben gehen laſſen, welche den Baum halten und zugleich als Lehnſtangen zum Klettern dienen.

2. Der Zweibaum (Platte VI, Zeichn. S.). Zwei Maſte werden 18 F. auseinander in die Erde geſetzt. 20 F. über der Erde werden ſie durch eine ſtarke Rahe verbunden, die an beiden Seiten 4 bis 5 F. überſteht. An ihren beiden Enden (Nocken) werden Taue befeſtigt. In der Mitte wird eine Strickleiter aufgehängt und zwiſchen dieſer und den Maſten werden 3 Z. ſtarke Stangen zum Klettern
und Klimmen eingeſetzt. Von der einen 107
Seite liegt gegen jeden Maſt eine Lehnſtange, von der andern eine Klimmleiter.

3. Der Vierbaum (Platte VII, Zeichn. T.). Ein ſtarker Maſt wird eingerammt; aus ihm gehen in einer Höhe von 30 F. über der Erde im Kreuz 4 zwölf Fuß lange Rahen; dieſe werden 8 F. weit vom Mittelmaſt durch Klettermaſte unterſtützt. Am Ende jeder Rahe iſt ein Tau befeſtigt. In einem Neigewinkel zweier Rahen wird eine Klimmleiter angeſetzt. Vier Fuß vom Maſte kann man an den Rahen noch Stangen anbringen.

Ein Gerüſt, welches für den Anfang gerade nicht nötig, aber auf einem vollſtändig eingerichteten Turnplatze nicht fehlen ſollte, iſt:

4. Der Klimmel (Platte VIII, Zeichn. V.), eine Vorrichtung zum Klimmen. Ein gleichſeitiges Viereck von 9 F. im Geviert wird beſchrieben; in deſſen Ecken werden 4 ſtarke Stiele, 6 F. hoch über der Erde, geſetzt und dieſe werden mit 4 ſtarken Überlagen oder Rahmen verbunden. Auf dieſe werden vier Fächer im Winkel von 60° errichtet.

Die 4 Strebebänder, welche die Fächer verbinden, werden von 1 zu 1 F. ihrer Länge, wie eine Leiter, mit Sproſſen verbunden, deren in jedem Fach fünf genug ſind. Die Sproſſen

108 werden, wo sie sehr lang ausfallen, unten dick gemacht, damit sie fest sind, und oben zum bessern Anfassen dünner bearbeitet.

Das Klettern ist zweierlei:

A. das eigentliche Klettern (Klettern mit Händen und Füßen) ist entweder:

a. Hangklettern: wo der Körper eine senkrechte oder rückwärts geneigte Lage hat; oder

b. Reitklettern: wo der Körper eine vorwärts geneigte Lage hat und sich mit den Füßen allein halten kann;

B. das Klimmen (Klettern mit den Händen allein) ist beständig ein Hangklettern.

A. Das eigentliche Klettern.

Kletterregeln. Ist das Kletterzeug dünn (als Stange und Tau), so müssen die Hände das meiste thun und daher sehr fest umspannen; ist es über spanndick (Mast), so können die Hände bloß mit den Unterarmen fest angelegt werden, und die Brust muß von der andern Seite den Gegendruck machen. Bei einem starken Maste faßt eine Hand den andern Unterarm; ist er noch stärker, so werden die Finger verschränkt.

109 Die Beine umspannen das Kletterzeug so, daß das eine vorn mit Wade und Ferse, das andere hinten mit dem Fußgelenk, Schienbein und Knie gegenliegt. Das Tau wird bloß zwischen Ferse und Fußgelenk festgehalten.

Bei einem starken Maste, besonders wenn er rauh ist, schließen beide Kniee und Oberschenkel von beiden Seiten, die Schienbeine werden nach hinten angelegt und die Fußspitzen von hinten gegengesetzt. — Bei einem sehr starken und glatten Maste, wo man die Finger verschränkt, thut man auch wohl, beide Beine nach vorn zu strecken und die Füße zu überknöcheln.

Beim Klettern greift immer eine Hand um die andre und über die andre weg, nicht eine nach der andern; also Vorgriff und Übergriff, nicht Vorgriff und Nachgriff.

Es kommt alles darauf an, besonders beim Tau, daß die Hände so hoch als möglich greifen und dann die Füße ganz nah an die Hände herangezogen werden, d. h. daß man große Spannen (Griffe) macht.

Beim Herabklettern am Tau muß man die Hände niemals an demselben gleiten lassen, sondern Griffe machen, wie beim Hinaufklettern. An Stange und Mast kann man herabgleiten.

110 Das Klettern an: 1. der Stange (Stangenklettern) ist immer Hangklettern und die leichteste Art; man muß daher in dieser große Fertigkeit erlangen;

2. dem Mast (Mastklettern) ist immer Hangklettern und

die schwerste Art; sehr angreifend für den ganzen Körper, wenn der Mast sehr hoch und dick ist;

3. der Lehnstange: an der Oberseite — Reitklettern, an der Unterseite — Hangklettern, ist sehr verschieden, je nachdem die Stange wenig oder viel Neigung hat, dünn oder dick ist;

4. dem Tau, immer Hangklettern: a. am senkrecht schlaffen Tau, b. am senkrecht gespannten Tau, c. am schräg gespannten Tau.

Das schwerste Taukletter n ist: mit beiden Füßen und einer Hand. Auch nicht leicht ist das Verkehrt-Klettern (die Beine oben, Kopf nach unten);

5. der Leiter (Leiterklettern). Die schwerste Art ist an der schlaffen Strickleiter, wegen der Nachgiebigkeit der Sprossen; nächst diesem an der Innenseite der schrägstehenden Holzleiter; an deren Außenseite ist es ein bloßes Steigen.

B. Das Klimmen [Auf- und Abhangeln]. 111

Da bei dieser Übung der Körper bloß durch Hülfe der Arme gehoben werden soll, so müssen auch die Beine und der ganze übrige Leib so ruhig als möglich gehalten werden. Das Ziehklimmen am Reck ist die beste Vorübung.

Alles Klimmen geschieht entweder mit:

1. Senkgriff, am senkrechten oder schrägen Kletterzeuge, wo die Fläche der Hand senkrecht oder mit 2. Rist- oder Wagegriff, am wagerechten Kletterzeuge, wo der Rist der Hand nach oben und die Fläche der Hand wagerecht.

1. Das Klimmen mit Senkgriff geschieht immer mit Vor- und Übergriff, nicht Nachgriff; die Ellenbogen müssen dabei so nahe als möglich an den Leib geschlossen werden.

Der Leib kann dabei sein: a. ganz gestreckt — langhangend, b. in den Knieen gebogen — hangknieend, c. in den Hüften nach vorn gebogen, wobei die Kniee gestreckt sind — hangsitzend.

Die Beine können dabei gehalten werden:

a. geschlossen an einer Seite, b. grätschend an beiden Seiten des Kletterzeuges.

Dies Klimmen geschieht: a. am Tau (Tauklimmen), b. an 112
der spanndicken Kletter- oder Lehnstange (Stangenklimmen), c. an den beiden Hauptseilen der Strickleiter.

2. Das Klimmen mit Rist- oder Wagegriff: geschieht fast nur an der Holzleiter; an der Strickleiter ist es wegen Nachgiebigkeit der Sprossen sehr schwer. Es soll eigentlich immer mit Vor- und Übergriff getrieben werden; im Anfang ist jedoch das Nachgreifen gern zu gestatten, nur muß es nicht immer mit derselben Hand geschehen.

Das Ruckklimmen[1]) mit beiden Händen zugleich darf nur nahe an der Erde auf 2 Sproſſen auf und ab geſchehen, weil ein Fehlgriff dabei nicht ſelten.

Am Klimmel geſchieht das Klimmen wie an der Leiter; in einem Fach in die Höhe, im andern herunter, und ſo weiter, ſo lange die Kräfte dauern; oder auch immer in einem Fach auf und ab. Der Klimmel hat den großen Nutzen, daß ſich mehrere zu gleicher Zeit im Wettklimmen üben können. —

Zum Wettklettern (und Wettklimmen) ſind wenigſtens
113 ein Paar gleich dicker und gleich hoher Stangen (als am Zweibaum), Taue (am Zweibaum, Vierbaum) oder Maſte erforderlich.

Das Vorbeiklettern eines bei dem andern kann geſchehen: a. von unten nach oben (Überklettern), b. von oben nach unten und iſt gewöhnlich Miſchübung von Klettern und Klimmen.

114 IX. Werfen.

Das Werfen iſt ſechserlei:

A. das Schießen: 1. mit dem Feuergewehr, 2. mit der Armbruſt, 3. mit dem Bogen, 4. mit dem Schaft (bei uns das Gerwerfen);

B. das Schocken: Werfen ſchwerer Gegenſtände, wobei der Wurf die Kraft durch ein einfaches Vor- und Rückſchwingen des geſtreckten Armes bekommt;

C. das Stoßen, wobei ſchwere Körper bloß durch das Strecken des vorher gekrümmten Armes fortbewegt werden;

D. das Schleudern, wobei leichte Körper durch verſchiedenartige Schwingungen, bloß durch die Hände oder vermittelſt eigener Werkzeuge geworfen werden;

E. das Gellen (welſch Ricochettiren);

F. das Schirken.

115 Das Werfen iſt eine der wichtigſten Übungen zur Stärkung des Armes und Schärfung des Augenmaßes; jedoch erfordert es große Vorſicht, vielen Raum und Berechenbarkeit der Bahn. Daher können auch nur das Gerwerfen, Schocken und Stoßen auf dem Turnplatze getrieben werden, aber dieſe ſollten auch, obgleich ſie nicht für Kinder unter 11 Jahren ſind, auf keinem Turnplatze fehlen.

A. Das Schießen

1. mit dem Feuergewehr, beſonders der Büchſe, iſt für Jünglinge eine herrliche Übung. Es wäre wohl zu wünſchen,

[1]) Jetzt Hangzucken.

daß bei jedem Turnplatz eine eigne Schießbahn außerhalb desſelben wäre, oder man wenigſtens eine andre benutzen könnte, auf der die größeren Turner in eigenen Stunden Anweiſung bekämen; die gewöhnliche Turnzeit würde zu ſehr geſtört werden. Es kann hier nicht die Rede davon ſein, fertige Schützen zu bilden, denn dazu gehört lange Übung; aber jeder Mann ſollte wenigſtens eine genaue Kenntnis des Feuergewehrs erlangen und damit umgehen lernen;

2. mit der Armbruſt. Dieſe vertritt, wenn ſie gut iſt, beinahe die Stelle des Feuergewehrs, dann aber iſt ſie auch koſtſpielig und erfordert gleichfalls viel Vorſicht; das Feuergewehr iſt daher immer vorzuziehen. Zum Vergnügen und für 116
Knaben iſt die Armbruſt jedoch ſehr gut;

3. mit dem Bogen. Das Bogenſchießen iſt eine ſehr heilſame Übung, indem ſie einen feſten Arm und ſcharfes Auge giebt, für das reifere wie für das Knabenalter gleich vorteilhaft; daher außer dem Turnplatz auch ſehr zu empfehlen;

4. mit dem Schafte, bei uns: das Gerwerfen. Wurfgerät: der Ger (Platte I, Zeichn. C.), eine geſchnittene Stange als Schaft. Die Spitze (Platte I, Zeichn. C, a.) wird mit einem 4 Z. langen eiſernen Beſchlage verſehen, der ſich halbkugel- oder kegelförmig endigt. Das Schaftende (Platte I, Zeichn. C, b.) bekommt einen 2 Z. langen eiſernen Ring als Beſchlag, der ſo viel Gegengewicht halten muß, daß der Schwerpunkt des Gers nur etwa 2—3 Z. aus der Mitte nach der Spitze zu fällt.

Für Kinder und Knaben, bis 12 Jahre alt, muß der Ger 6 F. lang und 1 Z., höchſtens $^5/_4$ Z. ſtark ſein; für Größere und Ältere nach Verhältnis ihrer Stärke 7 oder 8 F. lang und $^5/_4$ oder $^6/_4$ Z. ſtark. Von einem andern Verhältnis ſollte und muß kein Ger auf dem Turnplatze geduldet werden, ſonſt wird er entweder zu dünn oder zu dick. Zu den Geren muß beſonders trocken Holz genommen werden; wenn man es haben kann, 117
Eſchenholz, ſonſt muß man ſich mit Kienenholz behelfen.

Wurfzeug: ein Pfahlkopf (Platte I, Zeichn. B.) als Wurfziel. Ein 12—16 Z. hoher, kopfähnlicher Klotz (Platte I, Zeichn. B, a.) wird durch eine eiſerne Krampe auf einem 4 bis $4^1/_2$ F. hohen, 5—6 Z. ſtarken Ständer (Platte I, Zeichn. B, b.) befeſtigt. Die Krampe wird durch 2 ſtarke Eiſenringe an den Ständer und Kopf befeſtigt, ſodaß dieſer, vom Wurfe getroffen, überſchlägt aber hangen bleibt.

Die Wurfbahn muß, wegen der oft weit vom Pfahle abſpringenden Würfe und Gere, wenigſtens 30 F. breit ſein. Am Ende der Bahn wirft man einen Erdwall von 3—4 F. Höhe auf, von dieſem ſteht der Pfahlkopf wenigſtens 20 F. ab. Ein Verſchlag von Brettern, ein Schott, iſt noch beſſer, da die

Gere bei ſtarken und geraden Würfen leicht über den Wall rutſchen und in einer andern Bahn hindern. Zum Wurf ohne Anlauf müſſen 40—50 F., und daher die ganze Bahn wenigſtens 70 F. lang ſein.

Wurfhaltung: Beine geſpreizt; Fuß des Wurfarms hinten und gequert;

118 ‖Fuß des Ruharms vor und ein wenig auswärts;

Ruharm in einem ſpitzen ſchräg liegenden Winkel; Fauſt geballt, Nägel ſichtwärts;

Wurfarm in einem ſpitzen Winkel, hält den Ger mit der Fauſt nahe an Geſicht in der Schwebe.

Beide Füße beim Wurf ſtandfeſt.

Vorübungen: a. die Schwebe des Gers finden und abwägen;

b. in der Schwebe halten und tragen, im Stand und Lauf;

c. Rucken: den Ger durch einen Ruck der Hand und des Unterarms plötzlich wagerecht nach hinten bewegen;

d. Schnellen: den geruckten Ger durch einen Schneller wieder vorwärts ſtoßen, wobei er wagerecht bleiben muß und nicht aus den Fingern ſchießen darf;

e. Ruck und Schneller wiederholen, und beide Vor- und Rückbewegungen ſo ſchnell und kraftvoll als möglich;

f. dann Abwürfe verſuchen, erſt kürzere, dann längere, wobei alle Finger zugleich losgelaſſen werden müſſen. —

119 ‖Der Gerwurf iſt: Kernwurf, Bogenwurf und Tiefenwurf.

1. Kernwurf geſchieht ganz, wie aus der Haltung und den Vorübungen folgt, wagerecht, ſo viel es die Schwerkraft erlaubt. Der Kernwurf muß erſt von einem jeden ziemlich fertig gemacht werden können, bevor er zum Bogenwurf übergeht.

2. Bogenwurf, der in einem ſtarken Bogen auf das Ziel geht, erfordert bei weniger Kraft mehr Übung und Geſchicklichkeit. — Der Ger wird ſo gefaßt, daß er etwas Übergewicht nach vorn hat, und der Vorteil beſteht darin, dem Ger beim Abwurf einen ſolchen Stoß oder Druck zu geben, daß er ſich bei erreichter größter Höhe unter dem richtigen Winkel mit der Spitze zuerſt ſenkt.

Der Winkel, unter welchem der Ger auftrifft, muß unter 45° ſein; ſonſt ſchlägt er über und hat zu wenig Kraft. —

Beim Bogenwurf kann der Ger ſo geführt werden: a. daß der Arm ſich beim Anziehen faſt ganz ſtreckt und ſich ſo

dreht, daß die Öffnung der Finger von oben kommt; die Bruſt wendet ſich etwas gegen den Ger — die gewöhnliche Art;

b. daß der Arm ſich beim Anziehen weniger ſtreckt und 120
gar nicht dreht. Die Bruſt wendet ſich auch nicht, der Oberleib biegt ſich aber ſtark rückwärts. Dieſen Wurf empfindet man ſtark im Kreuz.

Der Bogenwurf reicht weiter als der Kernwurf; man muß ihn aber auch in Rückſicht auf Höhe allein, und dann auf Höhe und Weite zugleich üben.

3. Tiefenwurf: von einer Anhöhe in die Tiefe, kann Kern- und Bogenwurf ſein.

Kernwurf, Bogenwurf und Tiefenwurf können gemacht werden: 1. a. vom Stande (Standwurf), b. mit Anlauf (Anlaufwurf); dabei 2. a. rechts, b. links, welches eben ſo ſehr, als Rechtswerfen geübt werden muß.

Hieraus entſtehen 12 Veränderungen. —

Treffer ſind, wenn der Ger beim Kernwurf anſpitzet, beim Bogenwurf aufſpitzet, beim Tiefenwurf einſpitzet.

Fehler ſind, wenn der Ger, ſtatt wagerecht und im Bogen zu ſchießen, ſchlenkert, kippt und wippt, quert und trummt (wie ein Trumm herunter fällt), wenn er anſchaftet — mit dem Schaftende anſtreift —; oder aufſchaftet — mit dem 121
Schaftende zuerſt auffällt —; überhaupt, wenn er nicht ſpitzet.

B. Das Schocken.

Schocken iſt das Werfen ſchwerer Gegenſtände, welche wie Kugeln beim Kegelſpiel in die Hand gelegt werden. — Mit beiden Händen zugleich ſchocken iſt nicht turneriſch. [?] Auf dem Turnplatze, wo man nach einem Ziele ſchocket, gebraucht man nur 1—3pfündige Geſchützkugeln. Anderthalb- bis zweipfündige Kugeln laſſen ſich am bequemſten werfen und ſchocken.

Die Schockbahn muß 16—20 F. breit und eben ſein, an beiden Seiten aber freien Raum haben, ſodaß die Wurflinie auf beiden Seiten 30 F. von allen Übungsplätzen abliegt: — alſo 60 F. Breite für den ganzen Platz. Länge der Bahn vom Stande bis zum Ziele 100 F.

Das Schockziel beſteht aus einem 8—9 F. hohen, 4 F. breiten ſenkrechten Rahmen von 4—5zolligem Holze. In die Mitte desſelben wird ein prall ausgeſtopfter Sack in Geſtalt eines Eies gehängt, welcher getroffen ausweicht.

Sechs bis acht Fuß hinter dem Ziele iſt ein Schott angebracht — ein ſchräger Wall mit ſtarken Brettern belegt — je höher, je beſſer, und dabei am beſten ein Flügelſchott —, das die Kugeln, welche darauf fallen, in die Bahn zurückrollen läßt. 122
Hinter dem Schott muß, für den etwanigen hinüber- und wegfliegenden Wurf noch 20 F. frei ſein und die Grenze des Ganzen

gegen das Fortrollen mit einem niedrigen Erdwall eingefaßt ſein. Der ganze Platz muß alſo wenigſtens 60 F. breit und 130 F. lang ſein.

Schockhaltung. Für das Rechtsſchocken: Der rechte Fuß (F. des Wurfarmes) ſteht hinten und gequert; der linke Fuß (F. des Ruharmes) vor und gerade aus. Rechter Arm (Wurfarm) geſenkt neben und am rechten Oberſchenkel, Handgelenk ſtark gebogen. Linker Arm (Ruharm) auf den linken Schenkel geſtützt.

Schockweiſe. Die rechte Hand faßt die Kugel, der Arm macht einige Rück- und Vorſchwünge, wobei ſich der Leib nicht vor- und rückwärts neigt, und dann den Abwurf, wobei die Kugel gleichzeitig von Hand und Finger losgelaſſen werden muß. Es geſchieht immer ein Wurf rechts, dann einer links. Der Schocker tritt in die Mitte der Bahn, die übrigen der Riege an die entgegengeſetzte Seite ſeines Wurfarmes, damit ſie von keinem Mißwurf getroffen werden können.

123 Eine Art des Schockens, die aber nicht auf ‖den Turnplatz gehört[1]), iſt das Werfen einer hölzernen, ſteinernen oder eiſernen u. ſ. w. Linſe (Discus), die während des Wurfes durch die Luft rädeln muß.

C. Das Stoßen.

Stoßen: Werfen, bei dem bloß durch Ausſtreckung (Ausſtoßen) des vorher gebogenen Armes der Wurf geſchieht. Da dasſelbe nie angewendet werden kann, um ein Ziel ſicher und weit zu treffen, ſo bedient man ſich ſeiner bloß zur Stärkung des Armes und wirft daher nur ſchwere Laſten in die Weite oder Tiefe.

Stoßbahn (ſ. Platte IV, den Plan XV.), 20—30 F. breit und 40 F. lang. Der Stand muß 6—8 F. breit mit einem zur Hälfte ſeiner Dicke in der Erde liegenden Baume begrenzt ſein, gegen welchen der vordere Fuß beim Stoßen geſetzt wird. Das Ende der Bahn muß einen kleinen Wall haben, der das Fortrollen der Kugeln verhindert. Gut iſt es, wenn vor dem Stande eine Vertiefung (Graben o. dgl.) iſt, wo hinüber man ſtößt.

Stoßgerät: 6—24 pfündige Geſchützkugeln ſind am bequemſten, weil ſie ſich gut faſſen laſſen, und ihre Schwere und ihr Gewicht bekannt iſt.

---

[1]) Jahn läßt den Wurf mit dem Diskus, ebenſo wie andere Schleuderübungen (vgl. S. 77) vom Turnplatz wohl hauptſächlich deshalb fort, weil dieſelben viel Raum erfordern. In neuerer Zeit verſucht man an einzelnen Orten, auch dem Diskuswerfen als Turnübung Eingang zu verſchaffen.

|Stoßweiſe. Haltung und Stellung wie beim Schocken. Der 124
Stoßarm wird aber in einem ſpitzen Winkel gebogen, mit der Hand dem Geſichte gleich gehalten. Die Kugel wird nun in die offne Hand gelegt und nach einigen kleinen Vor- und Rückbiegungen des Leibes und der Hand fortgeſtoßen. —

Folgende Übung gehört zwar nicht zum Werfen; da es aber die einzige eigentliche Stoßübung iſt, die man auf dem Turnplatze noch treiben kann, ſo wird ſie hiermit aufgeführt:

Ein ſchwerer Balken, der ſich um einen ſtarken Nagel auf einem etwa 4 F. hohen Ständer in der Schwebe dreht, wird durch Stoßen ſchnell herum gedreht. Die Stärke des Stoßes wird nach der Zahl der Umdrehen berechnet, welche der Balken macht, und dieſe kann man leicht durch einen angebrachten Schnäpper zählen.

D. Das Schleudern.

Werfen leichter Körper, welche mit den Händen allein, oder mit eigenen Werkzeugen durch verſchiedenartige Schwingungen fortgeſchleudert werden.

1. Schleudern mit den Händen allein, das gewöhnliche Werfen. Die Wurfweiſen ſind ſehr verſchieden; die gewöhnlichſten ſind: a. der Wurfarm holt hinten hoch aus,

|b. der Wurfarm holt hinten tief aus, 125

c. die Wurfhand liegt anfangs mit dem Riſt gegen den Rücken.

Man wirft mit kleinen Steinen, Bällen u. dgl., die nicht über ½ Pfund ſchwer ſind: in die Weite, in die Höhe, nach dem Ziele vom Stande, mit Anlauf.

2. Schleudern mit eignen Werkzeugen: als Schleuder, Wurfſtock, Wurfriemen, Wurfſchnur und dergleichen.

Alles Schleudern gehört, wie ſchon oben geſagt, nicht auf den Turnplatz. Ebenſo:

E. Das Gellen.

Werfen mit Prall auf feſte Erde, kann wegen des An- und Abgellens, was nicht bahnmäßig zu berechnen iſt, nicht auf dem Turnplatze getrieben werden. Das Brummerwerfen gehört mit dazu.

F. Das Schirken.

Werfen mit einem flachen Stein, Schiefer oder Scherben ſchief auf die Waſſerfläche, ſo daß das Geworfene (Schirkel), mehrmals in die Höhe prallend, hüpfend darüber hinweg gleitet (Schirke macht) — iſt keine Übung für den Turnplatz.

In allen Waſſergegenden iſt das Schirken eine |Beluſtigung 126
der Knaben und hat nach den einzelnen Mundarten in Land-

ſchaften und Gauen verſchiedene Namen: bämmeln, das Bäuerlein löſen, bleiern, die Braut führen, die Braut ſchlagen, Brot ſchneiden, Butterbämmen ſtreichen, Butterbrot ſchmieren, — werfen, Butterſtollen werfen, fiſcheln, flacheln, Flätter — auch Pflätter — werfen, flötzen, flözern, Fröſche werfen, hitzerlen, Jungfern ſchießen, — werfen — eine ein-, zwei- oder dreibeinige Jungfer, Kindli werfen, die liebe Frau löſen, pfleizern, pflinzern, plätſchern, plätteln, putzen, Schiffchen machen — ſchlagen, ſchiffeln, ſchippern, Schneller ſchlagen, ſchnellern, Schüſſelchen werfen, ſpätzeln, Staren ſtechen, Steinblitzer machen, ſteineln, ſtelzeln, Suppen ſchlagen — ſchmeißen — ſchmelzen.

127 ‖

X. Ziehen.

Ziehzeug: 1. Ziehtau (oder Ziehſeil), wenigſtens 20 F. lang und 1 Z. ſtark und an beiden Seiten mit Oſen verſehen. Sollen dreißig gegen einander ziehen, ſo muß es ſchon 60 F. lang ſein.

2. Nackziehſeil (Platte III, Zeichn. O.) beſteht aus zwei 2—3 F. langen und 2—3 Z. breiten Gurten oder Hülſen, deren Enden durch zwei 10 F. lange Stränge verbunden werden.

3. Stäbe, 2—3 F. lang und $^5/_4$—$^6/_4$ Z. ſtark.

Die Ziehbahn muß eben und nach Verhältnis der Taulänge auch lang ſein.

A. Das Handziehen, ziehen mit den Händen: 1. mit den Händen allein: a. Hand in Hand: einfach: rechts gegen rechts, links gegen links;

b. häkelnd: einfach: rechts gegen rechts, links gegen links;
128 ‖doppelt: rechts gegen links, links gegen rechts; mit vier Fingern, mit einem Finger;

2. am Ziehzeuge: a. am Ziehtau — (das Tauziehen) ein Ziehkampf. Geſchieht rückwärts gehend, die Hände faſſen das Tau — der Daum gegen den Gegner —. Die Zahl kann auf beiden Seiten dabei gleich oder ungleich ſein. Sind es viele gegen viele, ſo muß jede Partei immer ruckweiſe zu ziehen ſuchen. Der Ziehkampf kann alſo ſein ein Zweikampf, ein Dreikampf, ein Vielkampf; b. am Ziehſtabe (das Stabziehen), am kurzen gequerten Stabe: im Zweikampf: einer faßt den Stab auswendig (Außengriff), der andere inwendig (Innengriff).

Das Emporziehen eines am Boden Liegenden, — auf mehrere der vorigen Arten. Die beſte von dieſen iſt aber, daß ſich 2 an die Erde ſetzen, Sohle gegen Sohle geſtemmt, und nun am kurzen gequerten Stabe ſich aufzuziehen ſuchen.

129 ‖B. Das Nackziehen — Ziehen mit dem Nacken:

a. ſtehend: — das Nackziehſeil wird ausgeſpannt, jeder legt ſich einen Gurt über den Nacken, ſieht den Gegner an und ſucht ihn rückwärts zu ziehen. Stets Aug' in Auge dabei! man darf

ſich nicht drehen, auch das Seil nicht mit den Händen berühren oder faſſen, welche am beſten an die Hüften (Daumen hinten!) gelegt werden;

b. auf allen Vieren. Das Nackziehſeil wird ausgeſpannt. Jeder tritt mit dem einen Fuß über beide Stränge, Rücken gegen den Gegner (Sohle zu Sohle!) gekehrt, legt den Gurt über den Nacken, ſo daß die Stränge zwiſchen den Beinen durchgehen, läßt ſich auf Hände und Füße nieder und ſucht nun den Gegner zu ziehen, wobei das Kreuz geſtreckt und der Kopf gehoben ſein muß. Die Übung iſt nicht gefährlich, was Nichtturner ſich einbilden.

Alle Ziehübungen haben den Vorteil, daß zu ihrem Betreiben keine weitere Vorübung gehört und Ungelenke und Ungeſchickte gleich daran teilnehmen können.

XI. Schieben. 130

Das Schieben iſt zweierlei:

A. Schieben des Gegners, wo Kraft gegen Kraft wirkt: 1. Hand in Hand: rechts gegen rechts, oder links gegen links, mit Streckarmen. Hier kommt es darauf an, den Gegner zum Weichen oder zum Biegen des Armes zu bewegen.

2. Hände an den Achſeln: a. Hände feſt! (mit der Handfeſte), wobei beide Hände entweder inwendig oder eine H. inwendig, die andere auswendig ſteht;

b. mit Handwenden, wo jeder bemüht iſt, dem andern den vorteilhafteſten Griff (den Innengriff) abzugewinnen.

Dieſer Schiebekampf kann nun geſchehen: 1. auf beiden Füßen: nach obigem a und b; 2. auf einem Fuß — Hinkſchieben, nach a und b: — der Stärkere hinkt allein, oder — beide Gegner hinken. 131

B. Schieben an beſonderen Vorrichtungen, wo man bloß die Schwere des zu ſchiebenden Gegenſtandes zu überwinden hat.

Wenn man dies auf dem Turnplatz treiben wollte, ſo wäre am ſchicklichſten dazu ein Wagen mit 4 Rädern, auf einer feſten glatten Bahn, der mit Kugeln oder Steinen von beſtimmtem Gewichte gefüllt würde.

XII. Heben. 132

Alles Heben von großen Laſten, vorzüglich mit geſpreizten Beinen und geſtreckten Armen, welches ſo ſehr auf den Unterleib wirkt, iſt nicht für den Turnplatz. Hieher gehört nur das Heben mit wagerecht geſtreckten Armen, welches für dieſe ſo außerordentlich ſtärkend iſt.

1. Das Heben des Kraftmeſſers (Platte III, Zeichn. P.). Ein 4—5 F. langer Stab wird von Zoll zu Zoll mit Einſchnitten verſehen, in welche Gewichte von 1—2 Pfd. gehängt werden, das obere Ende von 6 Z. bleibt rund zum Handgriffe.

Haltung des Kraftmeſſers. Die Hand umfaßt den Griff feſt, ſodaß die Öffnung zwiſchen Daumen und Zeigefinger nach oben, die Öffnung der Finger nach inwendig ſteht. Arm und Kraftmeſſer ſind in gerader Linie; das Ende von dieſem ruht auf der Erde.

133 Das Heben geſchieht immer mit 2 Kraftmeſſern, in ‖jeder Hand einen; man bringt ſie langſam etwas über die wagerechte Linie und läßt ſie dann ebenſo bis auf den Boden ſinken. Ein Gewicht von 2 Pfd. in einer Entfernung von 50 Z. zu heben, erfordert ſchon ziemlich viele Kraft. Das wagerechte Halten auf die Dauer iſt ſehr übend.

2. Das Heben des Wagebalkens.

Ein ſchwerer Balken wird auf eine 2—3 F. hohe Unterlage in die Wage gelegt und an einer Seite mit einer Handhabe verſehen. Dieſe faßt man mit geſtrecktem Arme und ſucht den Balken zu halten, indem er aus dem Mittel gerückt, oder mit Gewichten beſchwert wird.

3. Das Heben von Sandbeuteln, oder beſſer Gewichten — aber mit Vorſicht —, welche an die ausgeſtreckten Arme gehängt werden.

134 ‖

XIII. Tragen.

Das Tragen darf man weder zu früh noch zu ſpät anfangen. Im erſten Anfange muß die Laſt ſehr geringe ſein, und nur allmählich kann ſie beim Wachſen der Kräfte vermehrt werden. Um es im Tragen zu einer Fertigkeit zu bringen, gehört Zeit, Geduld, Gewöhnung, ſtetes Wiederholen und Beharrlichkeit. Auf Dauerbarkeit beruht die Fertigkeit des Trägers, und daß er noch zu andern gleichzeitigen Bewegungen rüſtig iſt. Große Laſten, unter deren Wucht man keucht, ſoll er als Turner nicht ſchleppen, wohl aber ſich zu einer mäßigen Beilaſt gewöhnen.

A. Das Tragen lebloſer Dinge.

1. Das Tragen in den Händen: a. mit wagerechten Armen, indem man Sandſäcke in die Hände nimmt — iſt mehr eine Hebeübung;

135 b. mit geſenkten Armen, indem man ‖Gewehre oder ſchwere Stangen in die Hände nimmt. Für die Arme ſehr ſtärkend.

2. Das Tragen auf den Schultern:

a. ſchwerer Stangen oder Gewehre;

b. eines doppelriemigen Tragbeutels, der auf beiden Schultern hängt und nur ſo ſchwer iſt, daß der Turner andere Übungen vornehmen kann, indem Hände und Arme frei ſind. — So nützlich dieſe Übung mit dem Ranzen auch iſt, beſonders bei kleinen Fußreiſen (Turnfahrten), ſo ſchädlich kann ſie für die Bruſt werden, wenn man ſie übertreibt und ſchwere Laſten trägt (Siehe Gehen, S. 24).

B. Das Tragen eines Menſchen. Nur Größere und Stärkere dürfen Kleinere und Leichtere tragen.

1. Huckepack[1]) — Schenkel auf den Hüften.

2. Huckeſchulter — Schenkel auf den Schultern.

3. Auf der Handflechte. Die Handflechte wird von zweien ſich Gegenüberſtehenden gemacht, die mit der rechten Hand ihr linkes Handgelenk faſſen und mit der linken das rechte des Gegners, oder umgekehrt:

a. Einen ſitzend, wozu ein Tragepaar; 136

b. Einen liegend, wozu eine Paarreihe. Aus dieſer Übung geht das ſogenannte Schwimmenlaſſen hervor, wobei die Paarreihe den Getragenen, welcher ſich ganz ſtreckt, in die Höhe wirft und auf der Handflechte wieder auffängt, ſodaß der Schwimmende mit jedem Schwub ein Tragepaar weiter kommt. Jedes Tragepaar muß ſeine Arme hart an die Arme ſeiner Nebenpaare halten, beim Ruhen wie beim Heben.

Der Schwimmende darf bei keinem Schwub aus der Paarreihe kommen noch höher als ſie. Der Schwub des Paares zu Häupten kann etwas ſtärker ſein als der anderen Paare und vom Kopf bis zu den Füßen allmählich abnehmen. Will man weiter ſchwimmen laſſen, als die Paarreihe lang iſt, ſo treten die Paare, bei denen der Schwimmende vorbei iſt, wieder zu den Füßen paarweiſe an. Dieſes muß aber mit großer Vorſicht und nie ohne Aufſicht geſchehen.

XIV. Strecken. 137

Strecken heißt die Übung, wobei der Leib vom Hinterkopf bis zur Ferſe eine gerade Linie macht. Die verſchiedenen Stücke dieſer Übung beſtehen darin, den Leib in dieſer Stellung oder Lage zu erhalten oder zu bewegen, wobei teils die Hände unterſtützen, teils mit den Armen ruhend an den Leib geſchloſſen werden. Alle ſind außerordentlich ſtärkend für das Kreuz.

A. Strecken mit Gebrauch der Hände [Liegeſtütz].

Stufenfolge: Stand! und Haltung wie beim Springen. Zehenſtand! Hocken! Hände ab! und vor! geſtreckt. Nieder!

[1]) Huckepack (nicht Huckback, wie Jahn ſchreibt) tragen, ſo viel wie auf dem Rücken tragen. Pack iſt hier ſo viel wie Bündel (des Hauſierers). Mit dem ausgeſtorbenen back, Rücken, hat es nichts zu thun (Grimm).

auf die Hände, ohne mit den Knieen die Erde zu berühren. Geſtreckt! Ausſtrecken, bis der Leib vom Hinterkopf bis zur Ferſe eine gerade Linie macht; alſo ohne Katzenbuckel und Hange-
133 leib. Ruhen in der vorigen Stellung. Die ‖Arme ſind ſchon ganz geſtreckt, wenn ſie mit dem Leibe einen rechten Winkel machen. Eine größere Streckung ermüdet zu bald. Übung auf die Dauer, bis das Wort Auf! zum Aufrichten ruft; oder verbunden mit dem Umdrehen (Umkreiſen):

Kreis um! a. Umkreiſen mit den Händen, d. h. mit den Händen einen Kreis beſchreiben, indem die Füße feſt ſtehen bleiben: rechts und links; eine herrliche Übung, die man mit Recht die Rückenprobe nennen kann. Auf die Dauer (Handkreiſen — Handkreis).

b. Umkreiſen mit den Füßen, wobei die Hände feſt! iſt weniger wichtig (Fußkreiſen — Fußkreis).

Beides, Strecken und Umkreiſen, können geübt werden: a. indem das Geſicht erdwärts gekehrt und die Füße alſo aufzehen; b. indem das Geſicht himmelwärts gekehrt iſt und die Füße aufferſen. Das Ruhen, und das Umkreiſen noch mehr, in dieſer Streckung iſt ſehr ſchwer.

Dies Strecken kann von einer großen langen Streckriege
139 zugleich geübt werden, wobei man ſich am beſten ‖obiger Achtwörter der Stufenfolge bedienen kann. Dabei muß jeder in der Streckriege gehörigen Raum zum Umkreiſen haben.

B. Strecken ohne Gebrauch der Hände.

Dieſe werden mit den Armen am Leib, in deſſen Richtung, gehalten.

1. Sich von der Erde vor- und rückwärts ausgeſtreckt aufheben laſſen.

2. Ausgeſtreckt über einer Vertiefung liegen:

a. auf zwei Stühlen, da Hinterkopf und Ferſen nur aufliegen; der dritte unterm Gefäß ſtehende [Stuhl] wird vom Liegenden ſelbſt herausgezogen, in die Höhe gehoben und hin und her übergewechſelt;

b. auf einer Latte, deren Enden auf zwei Schemeln ruhen: mit einem Schwebeſtock (leichter), ohne einen Schwebeſtock (ſchwerer).

3. Sich erhebend ausſtrecken, wenn die Beine bis in das Kniegelenk vom Fuß an auf einer Erhöhung (Stuhl, Bank und dergl.) feſtgehalten werden und der Leib in der Tiefe liegt; bis zum rechten Winkel im Hüftgelenk, wobei die Beine im Knie geſtreckt.

140 ## ‖XV. Ringen.

Ringplatz: er muß ſo groß ſein, daß ſich vier bis ſechs Ringerpaare bequem tummeln können, ohne ſich zu ſtören. Sollen große Vielkämpfe darauf geführt werden, ſo muß er 60—100 F.

lang und 40—50 F. breit ſein. Er muß weichen Boden haben und muß von allen Steinchen, Wurzeln, Krautſtengeln und Spänen ꝛc. ſorgfältig rein gehalten werden.

Ringhaltung: Ein Fuß vorn nach dem Gegner zu und das Knie gebogen; ein Fuß hinten und gequert; Ellenbogen am Leibe; Fäuſte geballt, vor dem Leibe, nahe an einander; Oberleib vorgebeugt.

So in der Wage ſtehend hat der Menſch die größeſte Laſt für den, der ihn aufheben und von der Stelle rücken will. Der Ringer muß nie hoch, ſondern niedrig gegen ſeinen Gegner gehen.

Der Ringgriff teilt ſich in den ganzen und halben[141] Griff: ganzer Griff, wobei man mit beiden Armen unter denen des Gegners deſſen Leib umfaßt; halber Griff, wo der eine Arm über dem einen, der andere unter dem andern des Gegners liegt.

Beim Umfaſſen des Gegners werden die Finger niemals verſchränkt, ſondern, wo man kann, iſt das beſte die Handflechte, wobei die gefaßte Hand geballt am beſten zum Drücken in das Kreuz des Gegners und dadurch zum Niederdrücken desſelben gebraucht wird.

Vorübungen:

1. das Abgewinnen des ganzen Griffs;
2. das Heben; } mit halbem und mit ganzem Griff: } indem ſich der Gegner ruhig verhält oder verteidigt;
3. das Rückbeugen; } mit halbem und mit ganzem Griff: } indem ſich der Gegner ruhig verhält oder verteidigt;
4. das Legen: rechts, links; } mit halbem und mit ganzem Griff: } indem ſich der Gegner ruhig verhält oder verteidigt;

5. das Feſthalten an der Erde eines Stärkeren von Schwächeren: a. indem einer dem auf dem Rücken Liegenden die Arme ſeitwärts ausbreitet und des Gegners Beine mit ſeinen Beinen unterſchlingt;

b. indem der Haltende ſich quer, im beinah rechten Winkel, Bruſt über Bruſt legt, des Gegners Bruſt und Rücken mit[142] ſeinen ſich verflechtenden Armen umſchlingt. Wenn der Gegner ſich einem zum Umwenden und Abkommen nähert, rückt man immer weiter herum, um den rechten Winkel wieder zu erlangen;

c. wenn zwei Kleinere, dem Gegner zuſammen an Kräften gewachſen, denſelben feſthalten, der eine zu Haupte nach b, der andre zu Füßen, die er feſt mit den Armen umſchlingt.

Ungeachtet dieſes Feſthaltens muß der Gehaltene nun verſuchen

6. das Aufkommen. Wer auf dem Rücken dabei liegt, muß zuerſt ſuchen, ſich umzuwerfen, damit er auf den Bauch komme, wo er des Gegners auf verſchiedene Art ſich beſſer entledigen kann.

Nach dieſen Vorübungen kann man, um die Leibesſchwer, und Stärke, abgeſehen von aller Ringfertigkeit, zu erproben, im Gleichfaſſen ringen. Die Gegner treten einander gegenübere ſtrecken jeder den nämlichen Arm hoch und den andern erdwärts. Jedes Ringers Arme ſind in einem Strich übereck in der Gehre (welſch Diagonale). Beim Gleichfaſſen ſind entweder beider rechte Arme oder beider linke Arme unten.

Das Ringen im Gleichfaſſen macht den Übergang zum Ringen im Zulauf.

143 Das Ringen mit Angriff und Verteidigung, ‖Griff und Gegengriff kunſtgerecht nach Folge und Folgerung darſtellen zu wollen, geht nicht füglich an, indem die Zahl der Griffe ins Unendliche geht und jeder Gegengriff nach Umſtänden und Gelegenheit verſchieden iſt; man muß ſich daher begnügen, eine Auswahl von guten Ringgriffen aufzuſtellen, wozu aber hier nicht Platz und Zeit iſt. Durch Übung lernt man bald viele kennen.

Nicht das Niederwerfen, ſondern das Feſthalten des Unterliegenden entſcheidet den Kampf. Jeder Rung iſt ein Kampf von Kräften, wo es nur Gegner giebt, aber keine Feinde.

Sich wehrhaft, den Gegner wehrlos zu machen, iſt Zweck des Ringens. Mann an Mann. Die letzte Kraftäußerung, wo der Leib ſelbſt die einzige Wehr und Waffe. Unerlaubt iſt: Packen in die Kleider, Stoßen und Schlagen, Beißen und Kratzen, Haargreifen, Fingerfaſſen, Umdrehen einzelner Glieder, der Griff zwiſchen beide Oberſchenkel hindurch (wohl aber das Faſſen einzelner oder beider Beine!), Bruſtknieen, noch überhaupt Knieen auf des Gegners Leib und Gliedern.

144 ‖Gerungen kann werden im:

Zweikampf: einer gegen einen;
Dreikampf: einer gegen zweie;
Vierkampf: einer gegen drei, u. ſ. w.;
Vielkampf: viele gegen viele.

Beim Vielkampf müſſen die Gegner an ihren Jacken hinten und vorn Abzeichen haben, am beſten ein farbenes Leibband.

Schwächliche, Verſteifte, Unbeholfene, noch nicht Eingeturnte dürfen nicht gleich in der erſten Turnzeit zum Ringen gelaſſen werden.

Ohne Aufſicht darf kein Ringen geſtattet werden. Kein Ringermpf (Rung) darf bis zur gänzlichen Erſchöpfung des Gegners ausgerungen werden. Sobald einer oder beide Ringer heftiger werden, als dem Turner geziemt, muß der Ringwart ſogleich den Kampf aufheben.

Der Rung darf beim Liegeringen nicht zu lange dauern, beim Stehringen kann er länger ſein.

XVI. Sprung im Reifen. 145

Die Reifübungen haben zwar bei weitem nicht das Mannigfaltige und Bildende als die folgenden Übungen im kurzen Seile; sie verdienen aber dennoch getrieben zu werden, und dies geschieht auf dem Platze für die eben genannten Übungen (S. Platte IV., den Plan).

Der Reifen, ein leichter Tonnenband[1]), fest verbunden und ohne Knoten, muß dem Springer so hoch gehen, daß er ihn nur so eben unter den Füßen durchrollen kann, d. i. etwa bis ins Hüftgelenk reicht. — Der Reifen darf von den Händen niemals festgehalten werden und nicht durch diese, sondern durch den Schwung seine Drehung erhalten.

1. Durchschlag des Reifen von vorn. Bei dieser und den beiden folgenden Übungen (2 u. 3) wird der Reifen mit beiden Händen, jede einige Zoll von der andern, gefaßt. Der Reifen geht zuerst unter den Füßen und dann über den Kopf weg und so fort.

2. Durchschlag des Reifen von hinten. Der Reifen[146] geht zuerst über den Kopf und dann von hinten unter den Füßen weg.

3. Durchschlag im Lauf: a. im Galopp, wo nach jedem Durchschlag beide Füße die Erde berühren und immer derselbe vorgreift;

b. im Trabe, wo nach jedem Durchschlag nur ein Fuß die Erde berührt, und der andere schwebend gehalten wird.

4. Halber Durchschlag seitwärts. Die eine Hand hält den Reifen seitwärts hoch, schlägt ihn unter den Füßen durch und nach erfolgtem Aufsprunge sogleich wieder zurück.

5. Ganzer Durchschlag seitwärts. Haltung wie vorher, der Reifen macht aber ganze Umschwünge;

a. erst unter den Füßen, dann über den Kopf weg (von auswendig nach inwendig);

b. erst über den Kopf und dann unter den Füßen weg (von inwendig nach auswendig).

XVII. Sprung im Seile. 147

A. Im kurzen Seile, welches der Springer selber schwingt. Das Seil muß ½—¾ Z. stark sein und wird so lang gefaßt, daß, wenn der Springer darauf tritt, es ihm zu beiden Seiten bis an die Hüften geht; bei dem gekreuzten Durchschlage etwas länger.

---

[1]) Also ein geschlossener Reifen. Jetzt wird wohl zumeist ein offener Reifen benutzt, der in mancher Beziehung verwendungsfähiger ist.

Die Haltung iſt hier und beim Reifenſprung wie bei den Springvorübungen: die Arme werden etwas gekrümmt nahe an den Leib gebracht; die Hände in der Gegend der Hüften, nur wenig vorgeſtreckt; die Seilſchwingung geſchieht bloß durch Drehung der Handgelenke; die Arme dürfen ſich gar nicht oder nur wenig rühren.

I. Einfacher Durchſchlag.

148 a. Gerader Durchſchlag: auf der Stelle: ‖von vorn, von hinten; im Laufe: im Galopp, im Trabe.

b. Gekreuzter Durchſchlag, wobei die Unterarme kreuzweiſe über einander liegen:

1. mit derſelben Kreuzung: auf der Stelle: von vorn, von hinten; im Laufe: im Galopp, im Trabe;

2. mit ſtets wechſeln der Kreuzung: auf der Stelle: von vorn, von hinten; im Laufe: im Galopp, im Trabe.

II. Doppelter Durchſchlag, wobei das Seil bei jedem Aufſprunge zweimal unter den Füßen durchgeht.

a. Gerader Doppeldurchſchlag, b. gekreuzter Doppeldurchſchlag. Hierbei kommen alle vorher angeführten Abänderungen vor.

149 ‖III. Die Drehung, um a. den Durchſchlag von vorn in den von hinten zu verwandeln, und b. umgekehrt. a. Der Springer ſchwingt das Seil in demſelben Augenblick, da er es eigentlich von vorn nach hinten unter den Füßen durchſchlagen ſollte, ſtatt deſſen an ſeiner rechten Seite vorbei in die Höhe, dreht ſich zugleich ſchnell rechts herum und macht nun den Durchſchlag von hinten nach vorn. — Geht ebenfalls mit der linken Drehung.

b. Der Springer dreht ſich in dem Augenblick, da er das Seil von hinten nach vorn unter den Füßen durchgeſchlagen hat und es vorn hochſchwingt, raſch um und macht nun ſo den Durchſchlag von vorn nach hinten.

Anfangs langſam, dann auf Schnelle und Dauer.

Bei Erlernung der gekreuzten und doppelten Durchſchläge wird man anfangs zur Erleichterung immer mit einfachen abwechſeln; überhaupt iſt es aber auch eine ſchöne Übung, nach einer beſtimmten Reihenfolge mit den verſchiedenen Arten von Durchſchlägen abzuwechſeln; und dabei kann man noch bald die Kniee ſtrecken, bald die Füße anziehen oder ganz den Doppel-
150 ſchlag der ‖Füße machen (anferſen), auf einem Fuße hüpfen (hinken) oder bei jedem Aufſprunge mit den Füßen wechſeln.

B. Im langen Seile, welches von einem andern geſchwungen wird.

Das Schwungſeil muß etwa $^3/_4$ Z. ſtark, weich und biegſam und 16—20 F. lang ſein. Das Seil wird an einem

Pfahle, Baume ꝛc. etwa 3½ F. hoch vom Boden befeſtigt. — Wer das Seil ſchwingen will, ergreift es etwa 14 F. von ſeiner Befeſtigung und bringt es nur durch eine kleine Drehung der Hand in beſtändige Kreisſchwingungen, bei denen es ganz nahe über dem Erdboden weg gehen muß. Man erlangt hierin bald Fertigkeit, ſowie im ſchnellen und langſamen Drehen und im Nachgeben. Das letztere iſt beſonders notwendig, um einen Anſtoßenden nicht hart fallen zu laſſen.

Die Übungen im langen Seil teilen ſich in ſolche,

1. wobei der Springer auf der Stelle bleibt. Der Springer tritt vorwärts, rückwärts oder ſeitwärts zur Mitte des Seiles, welches nun danach von vorn, von hinten oder von der Seite unter den Füßen weg geſchwungen wird. Die Kniee kann man in der Luft ſtrecken oder anziehen und auch den Doppelſchlag mit den Füßen machen;

‖2. wobei der Springer nicht auf der Stelle bleibt:[151]

a. Das Durchlaufen des Seiles. Das Seil wird — vom Springer abwärts — gedreht. Dieſer nimmt den Augenblick wahr, wo es ihm am nächſten iſt, und läuft, indem es ſich von ihm entfernt, hinter demſelben her, welches nun vor ihm in die Höhe geht und ihm Zeit läßt zum Entwiſchen. Dies kann von einer ganzen Riege hinter einander geübt werden;

b. das Überſpringen des Seiles. Das Seil wird dem Springer entgegen gedreht. In dem Augenblick, wo es am höchſten iſt, macht derſelbe den Aufſprung; während er ſich aufſchnellt, ſinkt das Seil bis zur größten Tiefe. Der Sprung und Springer muß aber raſch ſein, damit er nicht vom Seile ereilt wird;

c. der Sprung in das Seil und das Herauslaufen. Das Hinüberſpringen iſt wie vorher, der Springer bleibt aber auf der Niederſprungſtelle, läßt das Seil einigemal unter ſich durchgehen und läuft dann rückwärts hinaus;

d. der Augenblick im Seile. Der Hineinſprung iſt wie vorher, aber das Herauslaufen ‖folgt ſogleich, ohne daß man[152] einen Umſchwung des Seiles abwartet;

e. der einfache Kreislauf iſt die Übung unter a und b. Die Riege iſt aber ſo groß, daß ſie den Kreis, deſſen Mittelpunkt der Pfahl und deſſen Halbmeſſer die halbe Länge des Seiles iſt, ausfüllt. Der Lauf geht immer fort, und bei jedem Umſchwunge muß einer durchlaufen oder überſpringen. Auf der andern Seite des Pfahles kann noch ein Seil, wie das erſte oder ihm entgegen, geſchwungen werden, ſodaß man bei jedem Umlaufe 2 Seile durchlaufen oder überſpringen, oder eins durchlaufen und das andre überſpringen muß;

f. der doppelte Kreislauf. Es machen zwei Riegen in entgegengeſetzter Richtung zugleich den Kreislauf, die eine läuft

inwendig, die andre auswendig; die eine überſpringt das Seil, wenn die andre durchläuft.

Alle dieſe Übungen laſſen ſich nun mit denen im Reifen und kurzen Seile verbinden, wodurch wieder eine große Menge von künſtlichen Zuſammenſetzungen entſteht.

153 ‖**Anhang mancherlei Übungen.**

1. Das Überſpringen einer mit der Hand gehaltenen kurzen Rute, eines Stabes oder der zuſammengehaltenen Hände.

2. Die ganze Drehung um die Achſe und mehr, beim Sprung auf der Stelle.

3. Setzen und Aufſtehen ohne Gebrauch der Hände:

a. die Beine unter gekreuzt;

b. ein Bein vorgeſtreckt, welches beim Setzen und Aufſtehen gar nicht berühren darf, alſo auf einem Fuße;

c. lang ſich hinlegend, mit verſchränkten Armen, und nun aufſtehen, ohne Arme und Hände zu gebrauchen; — auch von einer ganzen Liegereihe nach dem Wort und Ruf in die Wette geübt.

4. Ohrfaſſen und Armdurchſchleifen:

a. mit der linken Hand das rechte Ohr und den rechten Arm hindurchgeſchleift;

154 ‖b. mit der rechten Hand das linke Ohr und den linken Arm durchgeſchleift.

Bei beiden Arten entweder: 1. das Ohr oben gefaßt (leichter), oder 2. am Ohrläppchen gefaßt (ſchwerer).

5. Das Berühren der Stirn mit dem Fuße; das Legen des Fußes in den Nacken.

6. Das Umfaſſen des Hinterkopfes mit Arm und Hand, bis zum Kinn und weiter mit den Fingerſpitzen reichend.

7. Das Herausziehen eines Meſſers, welches neben den kleinen Zehen im Boden ſteckt, wobei die entgegengeſetzte Hand hinter den Füßen herumgreift und dieſe feſt und geradeaus ſtehen bleiben.

8. Das Aufheben eines vor einem liegenden Gegenſtandes, wenn die Ferſen nur wenige Zoll von einer Wand ſtehen.

9. Das Berühren der Erde mit den Fingern, wenn die Kniee ganz geſtreckt bleiben.

10. Ein Stück Geld oder dergl. in der Entfernung von etwas weniger als der eignen Leibeslänge mit dem Munde von der Erde aufnehmen, ohne dieſe mit dem Leibe zu berühren, alſo geſtreckt.

11. Bückreifeln. Man faßt mit einer Hand das Ohrläppchen der andern Seite, nimmt in die freie Hand einen höl-
155 ‖zernen Teller, Scheiben ꝛc., ſtreckt den Arm und bückt ſich ſo weit

vornüber, daß das in der Hand Gehaltene auf der Erde ſtreichend einen Kreis beſchreibt. Nach etwa dreimaligem Umkreiſeln richtet man ſich in die Höhe, läßt das Ohrläppchen los, hält den Teller mit dem Arme wagerecht und verſucht geradeaus zu gehen.

12. Die Quern.[1]) Ein Paar Gleichgroßer und Gleichſchwerer tritt auf einem ebenen Platz ſichtwärts gegen einander, ſchließt die geſtreckten Füße, ſtellt ſie gegenſeitig Zehen an Zehen, ſtreckt Arme und Hände aus, ſodaß letztere einhäkeln, wobei einer die Unterhand, der andere die Oberhand hat. Nun quernt das Paar entweder links oder rechts herum und darf ſich während des Quernens nicht loslaſſen.

Anmerkung. Rückkreiſeln und Quernen ſind eine ſehr gute Mithilfe, um ſchwindelfeſt zu werden.

13. Das ſteife Anlehnen an eine Wand, in immer ſchrägerer und weiterer Richtung und Lage, und das ſteife Abſtoßen aus dem Kreuz und Nacken im Stande, wobei die Arme am Leibe geſtreckt gehalten werden.

14. Man ſetzt ſich auf etwas Rundes, Walzen- oder Kugelförmiges, z. B. ſteinerne Flaſche (Kruke) ꝛc., ‖ſtreckt die Beine 156
nach vorn über einander, ſodaß nur ein Abſatz den Boden berührt (leichtere Art).

Zweite Art (die ſchwerere): die Beine werden über einen Stock gekreuzt, der mit ſeinem Unterende auf dem Fußboden und mit dem Oberende auf dem Schoß liegt.

In dieſer Haltung nimmt man nun allerlei vor: Nadel einfädeln, ein Licht am andern anzünden, ſeinen Namen auf ein Blatt ſchreiben, ſprechen mit Begleitung von Handgebärden, aus einem Becher trinken, ohne ſich zu begießen oder etwas zu verſchütten.

15. Das Knicken der Handgelenke mit verſchränkten Fingern und gegen einander geſtützten Ellenbogen; nur bis zum Nachgeben der Handgelenke, nicht aber der Finger.

Das Knicken kann geſchehen:

a. einhandig: links gegen links, links gegen rechts, rechts gegen rechts;

b. beidhandig: hier werden die Finger gegenſeitig ſo verſchränkt, daß die rechte Hand des einen gegen die linke des andern kommt, und ebenſo umgekehrt. Überhaupt linke Hand 157
gegen rechte und rechte gegen linke.

Man macht zwei Gänge, damit jeder die Daumen einmal auswendig haben kann.

16. Das Schmitzen. Erſte Art: muß umzechig, Schmitz um Schmitz, geſchehen. Man pflegt dabei wohl die ganze Buch-

[1]) Quirn, quern, got. qairnus, ahd. quirn. Querre, die Handmühle, Querner der Müller. Verwandt mit Quirl.

ſtabenreihe nach ihrer Folge durchzuſchmitzen, ſodaß der erſte (Anſchmitzer) bei dem Schmitzgeben A. und der andre, ſobald er ſeinen Schmitz giebt, B. ſagt. Zum Schmitzempfangen muß jeder Zeige- und Mittelfinger wagerecht geſtreckt halten. Wer abzieht, iſt überwunden; dagegen kommt der Fehlſchmitz dem Stillhaltenden zu gute.

Zweite Art: Hier hat einer beide Hände oben (Oberhand), der andre beide Hände unten (Unterhand). Die beiden vorderen Fingergelenke werden gegenſeitig etwas einwärts gebogen, ſodaß ſich die Fingerſpitzen an den hinteren Fingergelenken gegenſeitig berühren.

Die Unterhand fängt an oder hat das Anſchmitzen. Eine Hand oder beide Hände ſchnell unten hervorgezogen, gekehrt und dann mit der Fläche auf die Außenſeite der Hände des
158 Geg||ners geſchmitzt. Das Schmitzen kann einfacher Schmitz, Doppelſchmitz und Kreuzſchmitz ſein.

17. Das Knöchen. Zwei ſtellen ſich ſichtwärts gegen einander, in dem Maß, daß jeder den ausgeſtreckten Unterarm des andern bequem mit der Fauſt erreichen kann. Jetzt biegt jeder ſeinen Kampfarm etwas einwärts. Die Fäuſte werden geballt. Der Ruharm wird wagerecht vor den Bauch gelegt und darf auf keinerlei Weiſe gebraucht werden. Der eine hält nun zuerſt ſeinen gebogenen Unterarm ziemlich wagerecht hin, daß der andere ihn mit der Fauſt treffen (knöchen) kann. Dem, der ſeinen Arm hinhält, ſteht frei durch Bewegung des Armes die Fauſt des Gegners aufzufangen, auch mit dem Ellenbogen; nur Abziehen gilt nicht. Doch muß das Knöchen mit ruhigem Hinhalten des Armes und Aushalten des Knöchs zuerſt geübt werden; die geballte Fauſt knöcht aber ſtets flach (mit dem Mittelgliede der vier Finger), nie ſcharf (mit den Mittelknöcheln derſelben). Sowie der eine geknöcht hat, hält er ſeinen Unterarm wieder dem andern hin; denn das Knöchen geſchieht immer umzechig oder wechſelweiſe (Knöch um Knöch). Wer die mehr-
159 ſten Knöche aushalten und austeilen kann, iſt Sieger. ||Keiner darf beim Knöchen ausfallen, ſondern muß das Maß halten.

Nur Gleichgroße und Gleichſtarke dürfen gegen einander knöchen.

Anmerk. Schmitzen und Knöchen machen den Übergang vom Scherz zum Ernſt und müſſen daher immer mit Vorſicht und Aufſicht getrieben werden.

Bei den andern Turnkämpfen iſt es nicht, wie hier, Zweck, dem Gegner Schmerz zu verurſachen und ihn dadurch zu überwinden. Es iſt aber höchſt notwendig, daß der Turner über den Schmerz Herr wird und ihn im Kampfe mit Anſtand und Würde ohne Murren ertragen lernt.

Schmitzen und Knöchen gewöhnen an Ertragung von leichtem Schmerz, an Überwindung des Unmutes bei unangenehmen Gefühlen, zum Ausharren bei einer mit Schmerz verknüpften Anſtrengung.

18. Armproben:

a. Armſteifen und -beugen. Einer ſtreckt ſeinen geſteiften Arm aus, ſodaß er nicht völlig wagerecht liegt, ſondern ſich etwas erdwärts ſenkt, wobei er die Fauſt ballt. Der andere, ſo den geſtreckten ſteifen Arm beugen will, faßt ihn oberhalb des Handgelenkes mit ſeiner entgegengeſetzten Hand von außen im Aufgriff. Alſo — iſt der rechte Arm ſteif geſtreckt, ſo muß 160
der Beuger mit ſeiner linken Hand faſſen, und wäre es der linke Arm, mit der rechten. Der Beuger muß allemal auf der Außenſeite des ſteif geſtreckten Armes ſtehen.

Die andere Hand legt er über die Hand des ſteif geſtreckten Armes, ſodaß jeder Finger auf den nämlichen Finger kommt und der Daum den Daum kreuzt.

Nun ſucht man durch kräftigen Druck auf die geballte Fauſt und feſten Widerhalt mit der andern Hand das Handgelenk zu beugen, worauf der Arm auch im Ellenbogengelenk nachgiebt.

Das Beugen darf nur durch gleichmäßigen Druck und Widerhalt geſchehen, niemals durch Ruck und Zuck, was gefährlich iſt.

b. Armſtützen und -ſtürzen. Zwei ſetzen ſich an einen überreichbaren Tiſch gegenüber, ſtützen jeder einen und den nämlichen Ellenbogen, entweder den rechten oder den linken, auf den Tiſch, ſodaß ſich Unterarm und vorausgeſtreckte Hand vornüber neigen. Beide legen nun die Druckhände feſt in einander (handen ein) und ſuchen durch ebenmäßigen Dauerdruck von außen nach innen des Gegners Arm niederzudrücken (zu ſtürzen). Rucke und Zucke dürfen dabei nicht ſtattfinden, die Ruh- 161
hand bleibt unter dem Tiſch und wird auf den Schenkel der nämlichen Seite geſtützt.

Es muß zwiefach geübt werden: links gegen links, rechts gegen rechts.

c. Armſtraffen und -ſchlaffen: Bauch etwas eingezogen, die Arme wagerecht vorgeſtreckt, daß ſie mit dem Leibe eine ſechseckige Zelle bilden, wobei ſich die Spitzen der Mittelfinger berühren. Der Straffer darf ſeine Arme nicht nahe an ſeiner Bruſt haben.

Das Schlaffen muß ohne Ruck, bloß durch Ziehen geſchehen. Der Schlaffer faßt die Arme des Straffers neben dem Handgelenke im Aufgriff.

19. Schulterübungen. a. Das Zuſammenſchlagen der Ellenbogen:

1. vorwärts — wobei der Rücken der Hände gegen die Seite geſetzt wird;

2. rückwärts.

b. Das Zuſammenſchlagen der Hände mit wagerecht ausgeſtreckten Armen:

1. die Hände ſchlagen vorn mit der Fläche und hinten mit dem Rücken zuſammen;

162 ‖2. die Hände ſchlagen vorn mit dem Rücken und hinten mit der Fläche zuſammen.

c. Die Arme hangen ſenkrecht herunter, mit dem Rücken der Hand nach vorn, und werden nun vorwärts in die Höhe und ſo weit als möglich zurück bewegt, dann ebenſo hinab und nach hinten hinauf, alſo in einer ſenkrechten Ebene; in dieſer haben die Schultern etwas weniger Freiheit als in der wagerechten.

d. Das Radſchlagen der geſtreckten Arme. Die Arme werden aufwärts bewegt wie vorher, dann aber nach hinten gedreht und herab geworfen, wieder gehoben u. ſ. w.; alles ſoviel als möglich in der ſenkrechten Ebene.[1])

Alle dieſe Bewegungen werden von beiden Armen zugleich ausgeführt.

20. Die Rückwippe: das Rückheben zweier, die ſich mit den Rücken gegen einander ſtellen und die Arme in einander ſchlingen.

21. Das Handeln [Stützeln] auf der Erde.

a. Aus dem Sitz auf der Erde ſich auf den Händen in die Schwebe heben und dann forthandeln [fortſtützeln] (Beine geſtreckt nach vorn): vorwärts und rückwärts.

b. Aus der Stellung zum Sitzhocken die Hände zwiſchen
163den Knieen auf die Erde ſetzen (die ‖Kniee daran klemmend), ſich in die Schwebe heben und forthandeln [fortſtützeln], vorwärts und rückwärts.

22. Der Sprung gegen die Wand, mit Übertritt des andern Fußes und Drehung beim Niederſprung (Rücken wandwärts).

23. Das Hinanlaufen an einer Wand mit Drehung beim Niederſprung.

24. Das Stabwinden. Die Hände faſſen den Windeſtab, wie beim Stabſpringen, und ſetzen ihn feſt gegen die Erde.

Wenn die rechte Hand oben iſt, tritt der linke Fuß über den rechten fort; der Turner dreht und biegt ſich rückwärts mit Kopf und Leib unter dem Stabe durch und ebenſo zurück. Je tiefer die Hände, deſto ſchwerer.

25. Das Überſteigen des Stabes. Der Stab iſt dünn und etwa 3 F. lang.

a. Erſte Art: 1. Haltung hinter dem Rücken, Däume nach außen;

2. Wende über den Kopf nach vorn (Vornwende);

---

[1]) Auch Mühle oder jetzt beſſer Armkreiſen genannt.

3. Durchſteigen mit beiden Füßen;

4. Rückwende des Stabes.

b. Zweite Art: 1. wie bei a., 2. wie bei a.;

‖3. Übertritt von vorn nach hinten um einen Arm, mit dem 164
rechten oder linken Fuß;

4. Wende über den Kopf mit der linken oder rechten Hand;

5. Rücktritt mit dem rechten oder linken Fuß;

6. Rückwende.

26. Durchſteigen. Erſte Art (oder die leichtere). Beide Hände werden flach auf die vordern Ecken des Schemels oder Stuhles geſtützt, die Arme geſteift, worauf der Turner erſt mit dem einen Fuß durchſteigt und, ſobald er dieſen auf die Erde geſetzt hat, den anderen nachholt.

Die Hände dürfen nicht gelüftet werden, ſondern müſſen feſt auf den Ecken bleiben; auch muß der Sitz des Schemels oder Stuhles eigentlich gar nicht, oder doch nur ſehr leiſe von der Sohle geſtreift werden.

Dies gilt vom Vor- und Rückdurchſteigen. Der Turner kann anfangen und enden:

1. an der linken Seite des Schemels oder Stuhles ſtehend, 2. an der rechten.

Zweite Art (oder die ſchwerere). Die eine Hand wird auf eine Vorderecke flach geſtützt, die an‖dere übereck in der 165
Gehre (welſch Diagonale) auf die Hinterecke: 1. linke Hand auf der Vorderecke; 2. rechte Hand auf der Vorderecke.

27. Das Sillen: eine luſtige, ſcherzhafte Übung.

Sillzeug: iſt der Sillbaum, eine wenigſtens 4 F. lange runde Stange, die 4—5 F. hoch über der Erde auf 2 Ständern oder an Bäumen befeſtigt wird.

Sillgerät: Sillſeil, ein Seil von 15—20 F. Länge und ½ bis ¾ Z. Stärke; Sillpflock, ein hölzerner Pflock von 2 Zoll Länge, der in ein kleines Loch oder Spalte an der untern Seite des Sillbaumes loſe geſteckt wird. Die Sill-übung: das Seil wird ſo über den Sillbaum geworfen, daß es jenſeits in einem Bogen beinah bis zur Erde hangt, die beiden Enden hangen diesſeits zu beiden Seiten des Sillpflockes. Der Siller tritt nun mit einem Fuße in den Bogen des Seiles und faßt die Enden mit beiden Händen, bringt nun den andern Fuß neben dem erſtern hindurch, zieht ſich durch Anziehung der Seilenden in die Höhe und ſchlägt ‖mit dem freien 166
Fuße den Sillpflock heraus, zieht dann den freien Fuß wieder durch das Seil zurück und läßt ſich langſam zur Erde nieder. Sobald der Siller nicht mit Geſchick zu Werke geht und darin etwas verſieht, fällt er herunter; an ſich iſt die Übung leicht. Da nun das Fallen oft geſchieht, ſo muß der Sillbaum nicht

höher als beſchrieben iſt und die Erde unter ihm weich und aufgelockert ſein. Man kann links ſillen und rechts ſillen, je nachdem man mit dem linken oder rechten Fuße den Sillpflock herausſchlägt. Man kann dabei auch beide Enden des Seiles mit einer Hand faſſen, oder den Pflock nach dem Herausſchlagen wieder aufnehmen und hineinſtecken und mehrere dergleichen Veränderungen machen.

---

167 ‖**Zweiter Abſchnitt.**

Die Turnſpiele.

169 ‖**Von den Turnſpielen überhaupt.**

Zur Turnkunſt gehören ſehr weſentlich die Turnſpiele. Sie ſchließen ſich genau an die Turnübungen und bilden mit ihnen zuſammen eine große Ringelkette. Ohne Turnſpiele kann das Turnweſen nicht gedeihen, ohne Spielplatz iſt ein Turnplatz gar nicht zu denken. Auch außerhalb der Schranken des Turnplatzes ſollte von Rechts wegen jede Turnanſtalt ein Turnfeld haben, wo Blache und Wirre mit einander abwechſeln, wo Hain, Gebüſch, Geſtände, Dickicht und offne Räume anzutreffen, Laubholz und Tangelholz.

In jeder Turnübung liegt eine Schule, obſchon die freie Aneignung der Kraft hier bei weitem größer iſt als anderswo; in jedem echten Turnſpiel regt ſich eine Welt. So machen Turnſpiele den Übergang zum größern Volksleben und führen den Reigen der Jugend. In ihnen lebt ein geſelliger, freudiger, lebensfriſcher Wettkampf. Hier paart ſich Arbeit mit Luſt und Ernſt mit Jubel. Da lernt die Jugend von klein auf, gleiches Recht und Geſetz mit andern halten. Da hat ſie Brauch, Sitte,
170 ‖Ziem und Schick im lebendigen Anſchaun vor Augen.

Frühe mit ſeinesgleichen und unter ſeinesgleichen leben iſt die Wiege der Größe für den Mann. Jeder Einling verirrt ſo leicht zur Selbſtſucht, wozu den Geſpielen die Geſpielſchaft nicht kommen läſſet. Auch hat der Einling keinen Spiegel, ſich in wahrer Geſtalt zu erblicken, kein lebendiges Maß, ſeine Kraftmehrung zu meſſen, keine Richterwage für ſeinen Eigenwert, keine Schule für den Willen und keine Gelegenheit zu ſchnellem Entſchluß und Thatkraft.

Knaben und Jünglinge kennen ihre Geſpielen, Geſellen, Gefährten und Geſpanne ſehr genau, nach allen ihren guten und ſchlimmen, ſchwachen und ſtarken Seiten. Daher kommen die ſogenannten Ekel-, Spitz- und Spottnamen in Schule, Feld und

Welt. So iſt das Zuſammenleben der wähligen Jugend der beſte Sittenrichter und Zuchtmeiſter. Ihr Witz iſt ein fröhliches Treibjagen auf Mängel und Fehler. Die Geſpielſchaft iſt der ſcharfſichtigſte Wächter, dem nichts entgeht, ein unbeſtechlicher Richter, der keinen Nennwert für voll nimmt. So erzieht ſich die Jugend auf eigenem und geſelligem Wege in kindlicher Gemeinde und lebt ſich Bill und Recht ins Herz hinein. Selbſtling, Spielverderber, oder nach dem Kinderreim: „Spielverläufer — Katzenverſäufer“ mag auch die unverſchämteſte 171
Range nicht heißen. Es giebt zur Größenlehre nur den gemeinen Pfad, keine vornehmen Wege.

Von der zahlreichen Menge ſogenannter Knaben-, Jugend- und Geſellſchaftsſpiele können nur äußerſt wenige Turnſpiele heißen. Zuerſt fallen alle Sitzſpiele ſamt und ſonders aus; ein Turnſpiel will Bewegung, gemeinſames Regen und Tummeln auf dem Wettplan. Noch weit weniger iſt von der Unzahl jener ſchon üblichen oder leider noch erdenklichen Spiele die Rede, die den Reiz zur ſchnöden Gewinnſucht nähren und, wenn das Glück einſchlägt, etwas Erkleckliches abwerfen. Ein Spiel ſollte nie einen Erwerb geben. Turnſpiel geht um Sieg und Gewinn, aber niemals um Gewinſt. Darum ſind ſelbſt dem kleinſten Turner auch außer der Turnzeit niemals Marmel, Knippkügelchen, Knopf- und Nadelſpiele u. a. d. — zu geſtatten. Mit ſolchen Nichtswürdigkeiten fängt man an und mit ſeinem oder anderer Leute Vermögen hört man auf. Die Sündflut von Kinderſchriften hat einen Schwall von ausgeſonnenen Kinderſpielen, die keinem kindlichen Kinde recht ſind. Denn es giebt wahnbefangene Schriftleute, die ſchreiben läppiſch für Kinder und albern fürs Volk. Manche vortreffliche volkstümliche Spiele ſind durch böſe Zeitläufte und Ausländerei in deutſchen Landen aus dem Leben verſchwunden. Ihre Namen, aber auch weiter nichts, kennt man noch von Hörenſagen. Sie haben ſich zugleich 172
mit alten Volksfeſten verloren. Die Jugend hat viel wieder gut zu machen und in der Folgezeit durch Turnkunſt, fröhliche Reigen und Turnſpiel die Volksfeſte zeitgemäß zu beleben.

Ein gutes Turnſpiel muß:

1. keine zu große und weitläuftige Vorrichtungen erfordern;
2. leicht erlernbar ſein und doch regelfeſt in ſich begründet;
3. nicht vom bloßen Zufall oder meiſt von ihm abhängen;
4. eine nicht zu kleine Anzahl von Spielern turngemäß beſchäftigen;
5. nicht einen zu großen Raum bedürfen, der mit der kleinen Spielerzahl in keinem Verhältnis ſteht;
6. unter den Mitſpielern keine müßige Zuſchauer brauchen;
7. bewirken, daß jeder ſich gehörig rührt und keiner müßig feiert;

8. eine zweckmäßige Verteilung von Laſt und Raſt haben;
9. nicht einſeitig und ohne Abwechſelung im ewigen Einerlei bleiben;
10. um gut geſpielt zu werden, eine große Gewandtheit und Geſchicklichkeit der Mitſpieler verlangen;
11. immer wieder mit neuem Eifer und reger Teilnahme geſpielt werden können;
12. vor allem aber dem jugendlichen Gemüte behagen.

173 ||Beſchreibung
einiger erprobten und bewährten Turnſpiele.

A. Spiele, ſo auf dem Turnplatze und zwar auf dem Spielplatze (S. Platte IV Plan XIX.) vorgenommen werden können.

1. Schwarzer Mann. Die ganze Anzahl der Spielenden, nicht gut unter 20 und über 100, ſtellt ſich auf das eine Mal des Spielplatzes. Von allen muß nun einer den Schwarzen Mann abgeben, welcher ſich, mit einem Abzeichen (Leibband, Tuch, etwas Grünem oder dergl.) verſehen, auf das andre Mal begiebt. Der Schwarze Mann kommt nun den andern mit dem Rufe: „fürchtet ihr euch vor dem Schwarzen Mann?“, dieſe alle aber mit dem luſtigen lauten Schrei: „Nein! — Nein! —“ oder dergleichen dem Schwarzen Mann entgegen und ſuchen das andre Mal zu erreichen. Der Schwarze Mann dagegen ſucht ſich Geſpielen zu erhaſchen, und wer von ihm mit einer Hand drei Schläge hinter einander erhält, iſt gefangen und tritt als Schwarzer Mann neben ihm auf. — Dieſer Gang des Spiels wiederholt ſich nun ſo oft, bis alle Schwarze Männer geworden ſind. Wann aber zuletzt eine kleine Schar
174 oder einer drei ||Male hinter einander durchkommt, ohne daß alle oder einer gefangen werden, ſo ſind ſie frei.

Die Schwarzen Männer müſſen jedesmal zuſammen von ihrem Male ausgehen und rufen. Wenn aber von einem derſelben ein noch nicht Gefangener in ihrem Male betroffen wird, ſo iſt er, ohne einen Schlag erhalten zu haben, gefangen, ebenſo wer über die Grenzen des Platzes läuft; dagegen mag ſich aber auch kein Schwarzer Mann in dem Male der andern erblicken laſſen! — Jeder Gefangene muß ſofort ein kennbares, von der Schwarzen Männer-Schar angenommenes Zeichen anthun.

2. Barlaufen. Die ganze Zahl der Spielenden, nicht unter 20 und über 60, wird nach der Fertigkeit im Laufen erſt paarweiſe geſtellt und dann in zwei gleichzählige Hälften (Geſpielſchaften) geteilt, deren jede ein Mal einnimmt. Die eine Spielhälfte ſchickt einen ihrer Spieler zum Fordern, womit jedes Spiel eröffnet wird. Dieſer ſucht ſich einen Feind, den

er fordern will, heraus. Beide ſetzen einen Fuß gegen einander, und den andern nach hinten. Der Geforderte ‖legt ſich[175] weit vor, ohne den hinteren Fuß zu heben und ſtreckt beide Arme aus; der Forderer[1]) legt ſich zurück und giebt mit einer Hand dem Geforderten drei Schläge, ſo ſchnell oder langſam als er will, auf eine oder beide Hände: nach dem dritten Schlage ſucht er aber ſein Heil in der Flucht. Der andre ſucht ihn ſogleich oder auf der Verfolgung mit einem Schlage zu erreichen. Kann er dies, ſo hat er ihn zum Gefangenen gemacht. Erreicht er ihn aber nicht ſogleich (wenigſtens bis zur Mitte der Spielbahn), ſo ſchickt die andere Spielſchar dem Forderer einen andern zur Hülfe, vor dem der Geforderte weichen muß.

Überhaupt iſt nun das waltende Geſetz im Spiele, daß jeder vor ſolchem Gegner weichen muß und von dem durch einen Schlag gefangen werden kann, welcher ſpäter aus ſeinem Male gekommen und ausgelaufen iſt, als er ſelbſt. Das Auslaufen geſchieht zwar nach keiner beſtimmten Ordnung, doch iſt es in den meiſten Fällen als Regel zu beobachten, daß jeder nur gegen einen Gegner ausläuft, dem er im Laufen gewachſen iſt.

Auch muß der Vorturner, welcher ſelbſt als beiderſeitiger Spiel- und Schiedsrichter nicht ‖mitſpielt, darauf ſehen, daß[176] Einer nicht zu oft, Mancher gar nicht und nie zu Viele auf einmal auslaufen. Wird der Platz einen Augenblick leer, ſo finden ſich von einer Hälfte ſogleich Bläner ein, welche den Feind locken.

Drei bis vier Schritt von jedem Male an einer Seite der Bahn, von beiden Hälften rechts oder links (d. h. immer von den quer gegenüberliegenden Winkeln des Spielplatzes), ſteht ein Pfahl oder dergl., an welchen die Gefangenen geſtellt werden. Dieſe ſtehen mit grätſchenden Beinen, von denen der [das] eine immer den [das] des Nebenmannes berühren muß, an der Seite des Platzes; der äußerſte (ſeiner Spielſchar zu der erſte) ſtreckt die Hand ſeiner Spielſchar entgegen. Jede Spielſchar kann ihre Gefangenen erlöſen, wobei nur der äußerſte derſelben einen Schlag zu erhalten braucht, und alle ſind befreit, die mit einander in Berührung ſtanden; doch muß der Befreier ſich hüten, nicht vorher geſchlagen zu werden; indem oft ſolche ſtreitige Fälle vorkommen, daß der Befreier nach der Gegenſchar Behauptung eher geſchlagen worden und alſo gefangen ſein ſoll. Bei ſo ſtreitigen Fällen entſcheidet der Vorturner im Spiele.

---

[1]) Dieſes „Fordern“ wird auf vielen Turnplätzen jetzt ungehöriger Weiſe unterlaſſen.

177 Das Erlöſen bringt noch ein größeres Leben in das Spiel, indem die Einen auf Erlöſung ausgehen, die Andern die Gefangenen bewachen.

Geſetze beim Spiele:

1. Vier bis ſechs Gefangene, je nachdem die Zahl der Spieler iſt, machen ein Spiel.

2. Die Hälfte, welche gewonnen, fordert im nächſten Spiele.

3. Sobald ein Gefangener gemacht iſt, hört das Spiel ſo lange auf, bis jede Hälfte in ihrem Male iſt und die Gefangenen ſtehen.

4. Wer über die Grenzen des Platzes läuft, iſt gefangen.

5. Nur nach Endigung eines Spieles können Spieler abgehen.

6. Auch können alsdann von beiden Seiten durch Kabeln (Vgl. Jahns Werke I. S. 113) neue Spieler angenommen werden, ſo lange die Spielerſchaft nicht die angenommene Richtzahl von ſechzig überſteigt.

7. Sind zwei Spiele geendigt und wollen Andre ſpielen, ſo müſſen die früheren Barläufer Platz machen.

B. Spiele, ſo außerhalb des Turnplatzes vorgenommen werden müſſen.

1. Das Ritter- und Bürgerſpiel. Will man dies
178 Spiel mit einzelnen Abteilungen vornehmen, während die andern ſich auf dem Turnplatze üben, ſo muß der dazu nötige Platz ganz in der Nähe des Turnplatzes ſein. Findet man ihn nur entfernt, ſo muß man mit allen Turnern auf mehrere Stunden dorthin ziehen.

Die beſte Beſchaffenheit und Gelegenheit des Platzes iſt folgende: Ein waldiger Platz von 200—400 Schritt im Geviert. Kienenſchonungen und dichtes Unterholz ſind am beſten. Der Platz muß wo möglich vieles und dichtes Gebüſch und auch freie Stellen haben, ſowie Erhöhungen und Vertiefungen (Tollen und Tellen) oder Gräben. Die Zahl der Spieler wird nach der Stärke ſo eingeteilt, daß nach ausgeteilten Beſatzungen auf beiden Seiten gleich viele ſind. Die eine Spielſchar ſtellt Ritter, die andre Bürger vor. Die Ritter haben 4 Burgen, jede etwa 20—50 Schritt von einer Ecke des Platzes entfernt. Die Bürger haben eine Stadt, inmitten des Platzes.

Die Stadtbeſatzung muß wenigſtens 2 Mann und immer ſo ſtark ſein, als die Beſatzungen von 2 Burgen zuſammen. Wenn 50—60 Spieler ſind, ſo müſſen in die Stadt 4, in jede Burg 2 Mann gelegt werden. —

179 Das ganze Spiel geht nun darauf aus, den Feind durch Gefangennehmung ſeiner Leute ſo zu ſchwächen, daß er nicht mehr im ſtande iſt, im freien Felde und offner Feldſchlacht Widerſtand zu leiſten. Die hiezu nötigen Kämpfe werden

durch Ringen geführt. Die Leiter des Spieles, die Anführer der Spielſcharen müſſen beſonders darauf ſehen, daß dasſelbe nicht in ein bloßes Balgen ausartet. Schlagen und Stoßen iſt niemals erlaubt. Um dies zu bezwecken, muß man folgendes beobachten.

Eine offene Schlacht muß immer vermieden werden, ſo man ihres Ausganges nicht ziemlich gewiß iſt. Man muß den Feind von deſſen Feſten ab und nach den ſeinigen hin zu ziehen und locken ſuchen; man muß oft kleine Abteilungen oder einzelne abſchicken, ſeine Stellung, die Stärke ſeiner Beſatzungen, die Orter, wo er die Gefangenen hält und bewahrt u. ſ. w., auszuforſchen und bekundſchaften; man muß ſeine einzelnen Poſten (Vorpoſten u. ſ. w.) abſchneiden und aufheben, Verſtecke und Hinterhalte legen und aus dieſen Haltſtätten dem Feinde Schaden und Abbruch thun; falſche Angriffe und Überfälle machen u. ſ. w. Der heftigſte Kampf entſteht gewöhnlich bei Gefangennehmungen und den Verſuchen, die Gefangenen zu befreien. Nur geübte und ringfertige Turner dürfen zu dieſem Kampfſpiele gelaſſen werden, und niemals ein Gemiſch von ſehr ver- 180
ſchiedenem Alter. So dürfen, wenn die 16 und 17jährigen ſpielen, keine 12 und 13jährige zugelaſſen werden. Es folgen nun die notwendigſten Spielgeſetze:

1. Es ſind 4 Burgen und 1 Stadt.

2. Die Spieler ſind ſo verteilt, daß nach beſetzten Plätzen auf jeder Seite gleich viele ſind.

3. In der Stadt muß immer ſo viel Beſatzung ſein, als in zweien Burgen zuſammen.

4. Bei voller Beſatzung darf kein Platz genommen werden; bei unvollzähliger durch die fünffache Zahl derſelben.

5. Unbeſetzte Plätze werden genommen und mit der für ſie beſtimmten Zahl belegt.

6. Zu je zwei Gefangenen gehört ein Mann Beſatzung.

7. Gefangene werden befreit, wenn der Entſatz fünfmal ſo zahlreich iſt, als ihre Bewacher.

8. Gefangene werden in jedem Fall befreit, wenn der Feind mit ſeiner ganzen noch übrigen Macht, die jedoch größer ſein muß als die Zahl der Gefangenen, vor den Platz rückt, und nur die geſetzmäßigen Bewacher drin ſind.

Will eine Anzahl von 16—30 Ritter und Bürger ſpielen, ſo müſſen ſie 2 ſchräg gegen einander liegende Burgen nehmen; die beiden andern Burgen und die Stadt aber unbeſetzt und 181
nicht gelten laſſen.

2. Das Jagdſpiel oder die Jagd. Hiezu kann der Platz des Ritter- und Bürgerſpieles genommen werden, und

wenn dieſer fehlt, ein anderer von wenigſtens 100 Schritt Länge und 50 Schritt Breite, ebenfalls bewachſen.

Ein Spieler wird zum Jäger gewählt, der ſich 1—3 andere (je nachdem der Platz groß iſt) zu Hunden ausſucht. Jäger und Hunde müſſen gut ſichtbare Zeichen tragen. — Das Wild verſammelt ſich nun auf der beſtimmten Freiſtatt. Der Jäger rufet laut: „Freier Abzug!“, worauf ſich das Wild in den Wald zerſtreut und verſteckt. Nach einer Weile rufet der Jäger weit hörbar, als Zeichen, daß die Jagd beginnt: „Hallo! Hallo!“ oder „Freier Abzug aus!“ oder dergl., und zieht nun mit den Hunden aus. Das Wild kann nun nach Belieben in die Freiſtatt zurückkehren, wenn es ſich nur vor Hund und Jäger in Acht nimmt. Die Hunde können das Wild nur feſthalten; gefangen iſt es erſt, wenn der vom Hunde herbei gerufene Jäger ihm drei Schläge gegeben hat. — Findet nun der Jäger kein Wild mehr im Walde, ſo zieht er nach der Freiſtatt und ruft von neuem: „Freier Abzug.“ Das ge-
182 fangene Wild wird jetzt ‖zu Hunden, und das Spiel ſo lange fortgeführt, bis kein Wild mehr vorhanden iſt. Mit dem Freiſein am Ende des Spieles iſt es wie beim Schwarzen Mann.

3. Das Stürmen oder der Sturmlauf.

Das Spiel kann nur geübt werden, wenn man in der Nähe des Turnplatzes 10—20 F. hohe Anhöhen hat. — Sind dieſe ſteil und von harter Erde, ſo kann man bloß das Sturmlaufen üben. — Man bildet nämlich Riegen, deren Größe nach der Ausdehnung und Breite der Anhöhen verſchieden iſt, und läßt immer eine auf ein gegebenes Zeichen oder Wort ablaufen: wer zuerſt oben iſt, hat gewonnen. — Sind die Anhöhen ſandig und nicht ſo ſehr ſteil aufſteigend, ſo kann man dieſelben von einer Schar beſetzen und von der andern ſtürmen laſſen.

Wer dabei hinunterläuft oder -gezogen wird, iſt gefangen; ebenſo, wer hinaufgezogen wird, oben fällt oder niedergeworfen wird, und darf an dieſem Spiel nicht weiter teil nehmen. Die Entkräftung des einen oder andern Teiles endet und entſcheidet das Spiel.

4. Das deutſche Ballſpiel: iſt beſonders außer der Turnzeit ſehr zu empfehlen. Bei ſeiner Einfachheit vereint es
183 große Mannigfaltigkeit und ‖gewährt eine vielſeitige Regſamkeit, da Werfen, Schlagen, Laufen, Fangen und Bücken abwechſelnd vorkommen und das Augenmaß ſehr geſchärft wird.

Bekanntlich teilen ſich ſämtliche Mitſpieler in zwei gleiche Hälften (Geſpielſchaften), von denen die Eine den Schlag und die andere den Fang hat. Die Zahl der Geſpielen auf jeder Seite (Geſpielſchaft) kann füglich nur acht, höchſtens zehn ſein.

Iſt am Turnplatz ſo viel Außenraum und ſonſtige Gelegenheit, daß mehr Ballſpiele zu gleicher Zeit ungeſtört ſtattfinden können; ſo hat man eine Abwechſelung mehr und ein vortreffliches Turnſpiel.

Dritter Abſchnitt.

187

I. Über Anlegung und Einrichtung eines Turnplatzes.

Angaben über Anlegung und Einrichtung eines Turnplatzes ſind durchaus nicht im allgemeinen, für alle beſonderen Fälle, im voraus zu machen. Sie müſſen ſich allemal nach der Örtlichkeit, den Umſtänden und Bedürfniſſen richten. Über die Grundſätze, nach welchen man die Zahl und Abſtufungen des Turnzeuges und der Turngerüſte beſtimmen muß, leſe man Abſchnitt 4, I. nach. — Auf alle beſonderen Rückſichten kann man ſich hier nicht einlaſſen, ſondern nur die allgemeinen, welche bei jedem Turnplatze zu nehmen ſind, und danach die Beſchreibung eines vollſtändig eingerichteten Turnplatzes liefern. — Wird ein Turnplatz angelegt für eine öffentliche Schule, Waiſenhaus, Erziehungsanſtalt u. dgl., wo täglich beſtimmte Turnſtunden gehalten werden und ſo in den ganzen Lehrgang eingreifen, ſo wäre es nötig, einen ſehr nahe gelegenen Platz zu erlangen; doch möchten wir keinen öffentlichen Platz in einer Stadt dazu vorſchlagen. Soll dagegen ein Turnplatz für die Jugend eines 188
oder mehrer Dörfer, einer ganzen Stadt oder auch einer einzelnen Anſtalt angelegt werden, wo die freien Nachmittage zu der Übung angewendet werden, ſo ſchadet es nichts, wenn der Turnplatz eine halbe Stunde von der Stadt liegt, ja es wäre ſelbſt ein $^3/_4$ bis 1 Stunde weit gelegner einem weit näheren, minder brauchbaren vorzuziehen. Denn für Kinder von acht bis neun Jahren, die man ohnehin nicht fortwährend mit Übungen beſchäftigen kann, iſt die Übung im *Gehen* ſchon ſehr wichtig, und für Alle iſt ein weiterer Weg und Gang nach dem Eſſen dienlicher als die andern Leibesübungen.

Jeder Turnplatz muß womöglich folgende Beſchaffenheit, Gelegenheit und Örtlichkeit haben. — Er muß eben ſein, muß hoch liegen, denn auf der Höhe iſt eine freiere reinere Luft und die Übungen können nicht ſo leicht durch Feuchtigkeit unterbrochen werden —; er muß feſten, mit kurzem Raſen bedeckten

Boden haben und mit Bäumen beſtanden ſein, — aber nicht mit Kienen, wegen des Ausgleitens auf den Nadeln, Kienäpfeln und Wurzeln. — Fehlen die Bäume ganz, ſo muß man welche anpflanzen, wenigſtens an den Grenzen und auf dem Tie (Verſammlungs-, Geſellſchafts- und Ruhplatz); wenn es ſein kann, auch zwiſchen den einzelnen Übungsplätzen. Bäume ſind in zweien Rückſichten vorteilhaft. Sind ſie groß, ſo läßt ſich
189 manches Kletter‖zeug daran anbringen und dadurch viele Koſten erſparen, in jedem Fall aber geben ſie gegen die Sonne und den Wind Schutz, der nie ganz zu entbehren iſt. Beſonders hält man ſich den Oſt- und Nordoſtwind von Turnplätzen ab, und darum iſt es ſehr gut, wenn dieſelben in oder am Walde liegen. Bei großen Städten iſt auf der Südweſtſeite, weil von dort her die feuchten Winde wehen, die geſundeſte Lage. Kann man in der Nähe einen bequemen Platz zum Ritter- und Bürgerſpiel und eine Anhöhe zum Stürmen und zum Tiefenſprung haben, ſo iſt das ſehr viel wert. —

Wenn drei und mehre Stunden zum Turnen angewendet werden, ſo muß durchaus trinkbares Waſſer auf den Turnplatz geſchafft werden können. — Ein Hauptbedürfnis für jeden Turnplatz, der nicht nahe an Gebäuden liegt, iſt eine verſchließbare feſte Hütte, ein Schuppen oder kleines Haus neben dem Tie zur Aufbewahrung des beweglichen Turnzeuges und -Gerätes. Soll auch das feſtſtehende, welches man im Winter ausgräbt, darin aufbewahrt werden, beſonders die großen Leitern, ſo muß es freilich 40 F. lang ſein (davon ein Weiteres bei Erklärung des Planes). —

Wo die Natur weniger gethan hat, muß man mehr Arbeit und Koſten anwenden. Die Bahnen zum Springen, Schwingen u. ſ. w. müſſen überall, wo kein feſter Boden iſt, wenigſtens
190 1/2 Fuß hoch von Lehm geſchlagen ‖und mit Sand überſtreut werden. Hat die Rennbahn fetten Boden, ſo muß ſie auch mit Sand überſtreut werden; hat ſie tiefen Sand, ſo iſt dies ſchlimmer, und dieſem Übelſtande kann ſchwer und nur durch Überlehmung oder Auffahren feſterer Erdarten abgeholfen werden. Auch verbrauchte Lohe thut gute Dienſte.

Die beſte Geſtalt eines Turnplatzes iſt ein Rechteck, das beinah noch einmal ſo lang als breit iſt, weil man dann der Rennbahn die gehörige Ausdehnung in gerader Linie geben kann und keine Übung, durch eine zu große Tiefe des Platzes, dem Auge des immer außen ſtehenden Zuſchauers entzogen wird. — Ein Turnplatz muß feſte Grenzen haben, am beſten feſte Schranken, wenigſtens einen Graben. Schranken und hinter denſelben eine niedrige Dornhecke in einem Graben ſind ſehr vorteilhaft gegen das Durchkriechen des kleinen Viehes (beſonders der Schafe und Gänſe, deren Dünger

höchſt ſtörend und hindernd iſt). Ein Baumgang oder wenigſtens eine Baumreihe um den Turnplatz iſt für Turner und Zuſchauer ſehr angenehm. —

Jeder Turnplatz muß wenigſtens eine Einfahrt und einen Eingang haben, welche beide zuſammenfallen können. Liegt der Platz zum Ritter- und Bürgerſpiel oder die Höhe zum Stürmen nach einer andern Seite, ſo kann man noch ein bis zwei andre Ausgänge haben. Die Wege von den Eingängen bis zum Tie dürfen aber keine Bahn weg- und durchlaufen. Bei der[191] Auswahl der Stellen der einzelnen Übungen muß man ſehr darauf ſehen, daß die, welche zu einer Hauptart und -gattung gehören, nie zu weit auseinander kommen, wie z. B. alle Laufbahnen (Rennbahn, Schlängelbahn, Spielplatz), alle Stellen zum Höhen-, Weiten-, Tiefen- und Stabſprunge, u. ſ. w. Man muß ferner darauf ſehen, daß die einzelnen Übungsplätze eine gute Verbindung unter einander haben und zwar durch beſtimmte Wege; ſo daß man, um von einer Übung zur andern zu kommen, nie eine Bahn zu durchkreuzen braucht. Die Ordnung kann in dieſer Hinſicht nicht zu weit getrieben werden, indem nur bei wenigen jungen Leuten der Ordnungsſinn ſo feſt iſt, daß man nicht nötig hätte, durch äußere Mittel zu Hülfe zu kommen. Daher muß die Breite und Länge jeder Bahn und, wo es ſein kann, ſelbſt die Richtung und Stellung aller Riegen genau bezeichnet ſein.

Ein mit Raſen bewachſener Platz erleichtert dies ſehr, man hat nur nötig, bei allen Anläufen, Bahnen und Niederſprungsörtern den Raſen wegzuſtechen; auch die Grenzen der einzelnen Übungsplätze und Wege kann man durch ſchmale Furchen bezeichnen.

Der Tie, Schuppen und die Kleidergeſtelle müſſen immer dicht zuſammen und womöglich in der Mitte des Platzes liegen. Das bewegliche Turnzeug und Turngerät, welches von einem[192] Turntage zum andern im Schuppen aufbewahrt wird, iſt folgendes:

Alles Ziehzeug, lange und kurze Schwungſeile, Springſchnüre nebſt Beuteln und Bolzen, Springſtäbe, Gere, Sattelkiſſen, Schock- und Stoßkugeln, Geſetztafeln; Waſſergefäße, Maßſtäbe, Handwerkszeug (Spaten, Beil u. ſ. w.). Die Klettertaue werden nicht abgenommen, ſondern nur nach dem Gebrauch in die Höhe gezogen und oben umgeſchlungen.

Von der Größe des Platzes.

Da die Größe eines Platzes nur nach der Anzahl und Größe der einzelnen Turnſtellen berechnet werden kann, ſo ſei, obgleich bei jeder Übung der dazu gehörige Raum angegeben iſt, dies noch einmal überſichtlich hingeſtellt, nach rheinländiſchem Maß, wonach im Buch überall nur berechnet iſt.

Es gehört:

zur Rennbahn: 24—30 F. Breite und 300—400 F. Länge;
zur Schlängelbahn: 30 F. Breite und 70 F. Länge;
zum Freiſpringel: 14 F. Br. und 40 F. L.;
zum Stabſpringel: 16 F. Br. und 40 F. L.;
zum Springraben: 40 F. Br. und 50 F. L.;
zur Vorrichtung beim Tiefenſprung: 20 F. Breite und 40 F. L.;
198 zum Schwingel: 20 F. Br. und 40 F. L.;
zum Schwebebaum: 12—16 F. Br. und 60—80 F. L.;
zum Reck: 12—20 F. Br. und 16—20 F. L.;
zum Barren: 12 F. Br. und 24. F. L.;
zum Hangelreck: 20—24 F. im Geviert;
zum Klimmel: 10—12 F. im Geviert;
zum Einbaum: 30 F. im Geviert;
zum Zweibaum: 30 F. im Geviert;
zum Vierbaum: 30 F. im Geviert;
zu einem Klettermaſt: 4—6 F. im Geviert;
zur Gerwurfbahn: 30 F. Br. und 70 F. L.;
zur Schockbahn: 60 F. Br. und 120—140 F. L.;
zur Stoßbahn: 30 F. Br. und 40 F. L.;
zur Ziehbahn: 10—12 F. Br. und wenn 20 gegen 20 ziehen ſollen, wenigſtens 100 F. Länge;
zum langen Schwungſeil: Platz von wenigſtens 30 Fuß Durchmeſſer;
zum kurzen Schwungſeil: 20—30 F. Br. und etwa eben ſo viel Länge. Sollen die Übungen im Laufe gemacht werden, ſo muß er etwas länger ſein;
zum Vorübungsplatz: wenigſtens 20 F. Br. und 40 F. L.;
zum Spielplatz: 60—120 F. Br. und 100—120 F. L.;
zum Tie: 50 F. im Geviert;
190 zum Schuppen und den Kleiderrechen: 50 F. im Geviert.

Iſt man nun im Klaren, wieviel Turnzeug man gebraucht, ſo wird man daraus und aus den eben gemachten Angaben leicht die Größe des Platzes berechnen können. Ein Turnplatz iſt, nach den im 4. Abſchnitt, I. aufgeſtellten Grundſätzen nur dann vollſtändig eingerichtet, wenn er ſo viel Turnzeug und Vorrichtungen enthält, daß, bei jeder beliebigen Einteilung, alle Turner zu gleicher Zeit riegenweiſe beſchäftigt werden können.

Danach würde zu einem Turnplatze für 400 Turner ein Flächenraum von 465 F. Länge und 260 F. Breite gehören. und folgendes an Vorrichtungen, Geräten und Turnzeug:

1. Rennbahn.
2. Schlängelbahn.
3. Zwei lange und 30 kurze Seile.

4. Ein langes, ein kurzes Ziehtau, ein Nackziehseil, —
5. 12 Ziehstäbe. Schwingel: 195

a. mit Pauschen:		b. ohne Pauschen:	
1 von 3 F.	Höhe	1 von 3 F. 6 Z.	Höhe.
2 „ 3 F. 4 Z.	„	1 „ 4 F.	„
2 „ 8 F. 8 Z.	„	1 „ 4 F. 6 Z.	„
2 „ 4 F.	„		
1 „ 4 F. 4 Z.	„		
1 „ 4 F. 8 Z.	„		

Die Dicke und Länge und die Verhältnisse des Kreuzes, Sattels und Halses siehe beim Anschlage.

6. 2 Freispringel.
7. 3 Stabspringel.
8. 1 Springgraben — wo möglich noch ein kleiner dazu
9. 1 Vorrichtung zum Tiefensprung.
10. 2 Schwebebäume und 1 Liegebaum.
11. 12 Recke:

2	von	3 F.	6 Z.	Höhe
2	„	3 F.		„
2	„	4 F.	6 Z.	„
2	„	5 F.		„
1	„	5 F.	6 Z.	„
1	„	6 F.		„
1	„	6 F.	6 Z.	„
1	„	7 F.		„

12. 9 Barren: 196

1	von	2 F.	6 Z.	Höhe
2	„	3 F.		„
2	„	3 F.	6 Z.	„
2	„	4 F.		„
1	„	4 F.	6 Z.	„
1	„	5 F.		„

13. Kletterzeug: Einbaum, Zweibaum, Vierbaum (dieser ist, wenn Einbaum und Zweibaum da sind, am ersten zu entbehren), Klimmel, 3 Klettermaste.
14. Hangelreck.
15. Spielplatz.
16. Ringplatz.
17. Vorübungsplatz.
18. Schockbahn.
19. Stoßbahn.
20. Gerwurfbahn.

Bei 200 Turnern würde sich die Zahl des angebenen Turnzeuges, besonders in Hinsicht der Springel, Schwingel, Recke und Barren sehr ändern und mindern. Es wäre unnötig, hier

noch Beiſpiele angeben zu wollen; wer den 4. Abſchnitt, I. lieſt
197 und verſteht, wird ‖ſich in jedem Fall ſein Bedürfnis leicht berechnen können. In Hinſicht des Platzes wird ſich auch ein jeder zu helfen wiſſen. Iſt derſelbe ſehr beſchränkt, ſo muß man den Spielplatz außerhalb desſelben ſuchen, die Schockbahn weglaſſen, Vorübungen und Seilübungen auf der Rennbahn treiben u. ſ. w.; dies richtet ſich alles nach der Örtlichkeit und den vorhandenen Mitteln. Wo Raum genug iſt, thut man wohl, lieber etwas zu viel, als zu wenig zu nehmen. Alle angegebenen Verhältniſſe paſſen nur auf baumloſe freie Räume. — Finden ſich aber hin und wieder Bäume, und ſtehen ſie bald enger, bald dichter, ſo muß man ihren Umfang und die etwaige Hinderung durch ihren Stand bei den Übungen zuvor abrechnen und danach einen größern Raum haben. Alle Bäume auf dem Turnplatze müſſen außerhalb der einzelnen Turnbahnen ſein.

Für den Turnplatz ſchickt ſich kein Tangelholz, Kienen, Tannen, Fichten u. ſ. w. Schotendorn, Roßkäſten und Raupenpappeln ſind gar nicht zu dulden. Wo Erlen gut wachſen, iſt der Boden zum Turnen zu feucht; Birken gedeihen überall. Die beſten Turnbäume bleiben Eichen, Linden und Ahorn.

Eine Aufzählung des notwendigſten Turnzeuges für 80 Turner findet man im 4. Abſchnitt, I., weil dort zugleich für dieſe be-
198 ſtimmte Anzahl von Turnern und ‖Turnzeug die Einteilung der Übungen und danach die Abteilungen der Turner angegeben ſind.

Die Erklärung des auf dem vierten Kupferblatte befindlichen Planes eines Turnplatzes für 400 Turner iſt hinten angefügt.[1])

199 ## ‖II. Anſchlag

des Turnzeuges und -Gerätes und der Vorrichtungen für einen vollſtändig eingerichteten Turnplatz, auf dem ſich 400 Turner riegenweiſe zugleich üben können.

Von einem Koſtenanſchlage kann hier nicht die Rede ſein, denn Holzpreiſe und Arbeitslohn ſind überall verſchieden. Es ſoll hier nur der Bedarf an Holz und anderen Sachen angegeben werden, ſowie die Zahl der verſchiedenen Abſtufungen, ihre Verhältniſſe nach Länge, Breite, Dicke u. ſ. w. Alles nach rheinländiſchem Maß. Dieſer Anſchlag iſt für 400 Turner; und wo ſich dieſe finden, ſind auch ſchon die Koſten daran zu wenden. Unternimmt ein Einzelner die Anlegung eines Turnplatzes ohne gehörige Unterſtützung, ſo muß er ſich freilich in der Menge und Vielfältigkeit der Gerüſte und Geräte, beſonders

[1]) Im Text heißt es: iſt demſelben (nämlich dem Plane) auf einem eigenen Druckblatte vorgefügt.“ Das paßt jetzt nicht mehr und war deshalb die obige Abänderung des Textes geboten.

aber auch bei den größeren Gerüſten (Klettergerüſten u. ſ. w.) nach den vorhandenen Mitteln und Bedürfniſſen richten.

Springen.

2 Freiſpringel: 6 F. über-, 2 F. in der Erde. ‖(4 F.[200] × 8 F.) = 32 F., 3—4zollig Kreuz oder Gangholz.

3 Stabſpringel: 10 F. über-, 3 F. in der Erde. (6 × 13 F.) = 78 F. vierzollig Kreuz- oder Ganzholz. 20 bis 30 F. Kreuzholz zu Tritten oder Knaggen.

5 Paar eiſerne Bolzen: 6 Z. lang. ½ Z. ſtark.

2 Springſchnüre: von 10 F. Länge und ½ Z. Stärke.

3 Springſchnüre: von 12 F. Länge und ½ Z. St.

10 Springbeutel (Sandbeutel): etwa 2 Pfd. ſchwer.

Springſtäbe: 1 Schock, 7—11fußige, von jeder Art 12; wenn nicht jeder Turner einen eignen haben muß.

Springgraben.

Brett zum Tiefenſprung: 24 F. lang, auf 4 Pfählen von 4—10 F. Höhe ſteigend.

Schwingel.

Mit Pauſchen:

Höhe	Hals	Sattel	Kreuz	Länge.
1 von 3 F.	— 1 F. 10 Z.,	1 F. 4 Z.,	1 F. 6 Z.,	= 4 F. 8 Z.
2 „ 3 F. 4 Z.	— 2 F. 1 Z.,	1 F. 6 Z.,	1 F. 9 Z.,	= 5 F. 4 Z.
2 „ 3 F. 8 Z.	— „ „	„ „	„ „	= „
2 „ 4 F.	— 2 F. 4 Z.,	1 F. 8 Z.,	2 F. „	= 6 F.
1 „ 4 F. 4 Z.	— „ „	„ „	„ „	= „
1 „ 4 F. 8 Z.	— „ „	„ „	„ „	= „

‖Ohne Pauſchen: [201]

1 von 3 F. 6 Z. Höhe und 4 F. 8 Z. Länge.
1 „ 4 Z. „ — 5 F. 4 Z. „
1 „ 4 F. 6 Z. „ — 6 F. „

Die größte Dicke iſt nicht über 18 Z., nicht unter 14 Zoll Alſo ſind nötig:

Zwei Enden Stammholz: 1 von 30 F., 1 von 24 F. L.; und 18—14 Z. Stärke.

Zu Füßen:

(4×3½) F.	= 14 F.	vierzollig Kreuz- oder Ganzholz.
(8×4) F.	= 32 F.	
(8 F. × 4 F. 4 Z.	= 34 F. 8 Z.)	
(8 F. × 4 F. 8 Z.	= 37 F. 4 Z.)	
(4×5) F.	= 20 F.	
(4 F. × 5 F. 4 Z.)	= 21 F. 4 Z.	
(4×4) F.	= 16 F.	
(4 F. × 4½) F.	= 18 F.	
(4×5) F.	= 20 F.	
	213 F. 4 Z.	

Schwebezeug.

2 Schwebebäume und 1 Liegebaum:

3 Kien- oder Tannenſtämme von 40—80 F. L. und wenigſtens 12 Z. Stärke am Stammende.

202 Zu Geſtellen:

die Ständer beim gr. Schwebeb. 6 F. über, 3 F. in der Erde.
„ „ „ kleinen „ 4 F. „ 3 F. „ „ „

Alſo:

(4×9) F. = 36 F.
(4×7) F. = 28 F. } fünf- bis ſechszollig Kreuz oder Ganzholz

Die Löcher in den Ständern 6 Z aus einander.

4 eiſerne Bolzen, auf denen die Bäume liegen, von 1—5/4 Z. Stärke.

Recke.

12 Stück von 8 verſchiedenen Höhen, jedes 16 F. lang und auf 3 Ständern

2 von 3 F. 6 Z.
2 „ 4 F.
2 „ 4 F. 6 Z
2 „ 5 F.
1 „ 5 F. 6 Z.
1 „ 6 F.
1 „ 6 F. 6 Z.
1 „ 7 F.. } Höhe über der Erde.

Dazu:

12 Stangen von 16 F. Länge und 2 3/8 Z. Stärke.

203 An Ständern:

(6 F. × 5 F. 6 Z.) = 33 F.
(6×6) F. = 36 F.
(6×7) F. = 42 F.
(6×7 1/2 F. = 45 F.
(3×8) F. = 24 F.
(3×9) F. = 27 F.
(3 F×9 F. 6 Z.) = 28 1/2 F.
(3×10) F. = 30 F. } fünfzollig Kreuz- oder Ganzholz.

Zum Hangelreck:

6 Stangen von 9 F. Länge und 2 1/2 Z. Stärke.

6 Ständer, 7 F. über-, 2 F. in der Erde: macht (6×9) F. = 54 F., vier- bis fünfzollig Kreuz- oder Ganzholz.

Barren.

9 Barren, jeder 10 F lang: macht an Überlagen (18×10 F.) = 180 F. dreizollig Kreuzholz.

	Höhe v. d. Erde.	Weite.	Macht an Ständern:		
1	von 2 F. 6 Z.	— 12 Z.	— (4×4) F.	= 16 F.	
2	„ 3 F.	— 14 Z.	— (8×5) F.	= 40 F.	
2	„ 3 F. 6 Z.	— 16 Z.	— (8×5½) F.	= 44 F.	vierzollig
2	„ 4 F.	— 17 Z.	— (8×6) F.	= 48 F.	Kreuzholz.
1	„ 4 F. 6 Z.	— 18 Z.	— (4×7) F.	= 28 F.	
1	„ 5 F.	— 20 Z.	— (4×7½) F.	= 30 F.	
				206 F.	

Kletterzeug.

204

Taue: alle 5/4 — 6/4 Z. stark; mit einer festen Öse;

2 von 20 F.
4 „ 30 F.
1 „ 40 F
} Länge.

1 Strickleiter von 20 F. Länge.

An Holz:

Zum Zweibaum:

2 Maste: 10—12 Z. stark; 20 F. über=, 4 F. in der Erde;
1 Kletterstangen: 3 Z. stark; 20 F. über=, 2—4 F. in der Erde;
2 Lehnstangen: 4—6 Z. stark; 24 F. über=, 4 F. in der Erde;
1 Rah, 5—6 Z stark und 28 F. lang;
2 Klimmleitern von 24 F. Länge.

Zum Vierbaum:

1 Mast: 30 F. über=, 5—6 F. in der Erde; 14—18 Z. stark;
4 Maste: 30 F. über=, 4 F. in der Erde; 8—10 Z. stark;
4 Rahen: 12 F. lang und 6 Z. stark;
1 Klimmleiter von 35 F. Länge.

Zum Einbaum:

1 starker Mast, 40 F über, 7—8 F. in der Erde;
3 Lehnstangen, wo möglich bis zum ersten Absatze;
80—90 F. Kreuzholz; 205
2 vierundzwanzigfußige Bretter;
1 Leiter von 9 F zur Unterstützung des Schnabels;
1 Leiter von 16 F.;
1 Klimmleiter von 30 F.;

Zum Klimmel:

60 F, 5—6zollig Kreuz= oder Ganzholz zu Stielen und Rahmen;
20 F. Kreuzholz zu oberen Stielen;
130 F. 3zollig Kreuzholz zu den Sprossen und Holmen.
3 Klettermaste: zwischen 20 und 60 F; mit einem festen Kreuze von Eichenholz, mit vier Winkeleisen, die unter dem Kreuze und am Maste mit Schloßnägeln befestigt werden.

Gerwerfen.

2 Pfahlköpfe (s. die Beschreibung).
Den Ger hält sich jeder Turner selbst.

Schocken.

12 Dreipfünder;
12 Anderthalb= oder Zweipfünder;

einige Bretter zum Schott (Kugelfang);
das hölzerne Viereck und der Sack.

Stoßen.

Kugeln von 6—24 Pfd.

206 ‖

Ziehen.

1 Tau von 15—20 F. Länge } und 1 Z.—1½ Z. Stärke.
1 „ von 30—100 F. „ }

Zu 2 Nackziehseilen.

4: 2—3 F. lange Gurte, mit Öſen an beiden Seiten;
4: ½—¾ Z. ſtarke und 10 F. lange Stränge oder Seile.
Stäbe: 2—3 F. lang und ²/₄—⁶/₄ Z. ſtark.

Schwungſeile.

2 lange von 16—20 F. L., ½—¾ Z. Stärke mit einer Öſe.
40 kurze von 6—8 F. L. und ½ Z. Stärke; wofern nicht jeder Turner ſein eignes hat.

Armkraft-Meſſer.

(ſ. Beſchreibung unter Heben).

Windeſtäbe.

(ſ. Anhang mancherlei Übungen.)

An allem Turnzeuge, ſelbſt an den Stielen von Kreuzholz, müſſen ſcharfe Kanten ſtets vermieden werden.

---

207 ‖

Vierter Abſchnitt.

209 ‖

1. Über die Art, wie die Turnübungen zu treiben und im Gange zu erhalten.

Turnkunſt.

Die Turnkunſt ſoll die verloren gegangene Gleichmäßigkeit der menſchlichen Bildung wieder herſtellen, der bloß einſeitigen Vergeiſtigung die wahre Leibhaftigkeit zu ordnen, der Überverfeinerung in der wiedergewonnenen Mannlichkeit das notwendige Gegengewicht geben, und im jugendlichen Zuſammenleben den ganzen Menſchen umfaſſen und ergreifen.

So lange der Menſch noch hienieden einen Leib hat und zu ſeinem irdiſchen Daſein auch ein leibliches Leben bedarf, was ohne Kraft und Stärke, ohne Dauerbarkeit und Nachhaltigkeit, ohne Gewandtheit und Anſtelligkeit zum nichtigen Schatten verſiecht — wird die Turnkunſt einen Hauptteil der menſchlichen

Ausbildung einnehmen müſſen. Unbegreiflich, daß die Brauchkunſt des Leibes und Lebens, dieſe Schutz- und Schirmlehre, dieſe Wehrhaftmachung ſo lange verſchollen geweſen.[1]) ||Aber dieſe 210
Sünde früherer leib- und liebloſer Zeit wird auch noch jetzt an jeglichem Menſchen mehr oder minder heimgeſucht. Darum iſt die Turnkunſt eine menſchliche Angelegenheit, die überall hingehört, wo ſterbliche Menſchen das Erdreich bewohnen. Aber ſie wird immer wieder in ihrer beſondern Geſtalt und Ausübung recht eigentlich ein vaterländiſches Werk und volkstümliches Weſen. Immer iſt ſie nur zeit- und volkgemäß zu treiben, nach den Bedürfniſſen, von Himmel, Boden, Land und Volk. Im Volk und Vaterland iſt ſie heimiſch und bleibt mit ihnen immer im innigſten Bunde. Auch gedeiht ſie nur unter ſelbſtändigen Völkern und gehört auch nur für freie Leute. Der Sklavenleib iſt für die menſchliche Seele nur ein Zwinger und Kerker.

Turnanſtalten.

Jede Turnanſtalt iſt ein Tummelplatz leiblicher Kraft, eine Erwerbſchule mannlicher Ringfertigkeit, ein Wettplan der Ritterlichkeit, Erziehungsnachhilfe, Geſundheitspflege und öffentliche Wohlthat, ſie iſt Lehr- und Lernanſtalt zugleich in einem ſteten Wechſelgetriebe. Zeigen, Vormachen, Unterweiſen, Selbſtverſuchen, Üben, Wettüben und Weiterlaufen folgen in einem Kreislauf. Die Turner haben daher die Sache nicht von Hörenſagen, ſie haben kein flieg.ndes Wort aufgefangen, ſie haben das Werk erlebt, eingelebt, verſucht, geübt, geprüft, erprobt, erfahren und ||mit durchgemacht. Das erweckt alle ſchlummernden Kräfte, ver- 211
leiht Selbſtvertrauen und Zuverſicht, die den Mut niemals im Elend laſſen. Nur langſam ſteigert ſich die Kraft, allmählich iſt die Stärke gewachſen, nach und nach die Fertigkeit gewonnen, oft ein ſchwer Stück vergeblich verſucht, bis es nach harter Arbeit, ſaurer Mühe und raſtloſem Fleiß endlich gelungen. Das bringt das Wollen durch die Irrwege der Willelei zum folgerechten Willen, zum Ausharren, worin aller Sieg ruht. Man trägt ein göttliches Gefühl in der Bruſt, ſobald man erſt weiß, daß man etwas kann, wenn man nur will. Geſehen haben, was anderen endlich möglich geworden, gewährt die freudige Hoffnung es auch zu leiſten. In der Turngemeinſchaft wird der Wagemut heimiſch. Da wird alle Anſtrengung leicht und die Laſt Luſt, wo andre mit wettturnen. Einer erſtarkt bei der Arbeit an dem andern, ſtählt ſich an ihrer Kraft, ermutiget ſich und richtet ſich empor. Ein Beiſpiel wird ſo das Vorbild und reicht weiter als tauſend Lehren. Eine echte That iſt noch nie ohne Nachkommen geblieben.

Ohne eine Turnanſtalt ſollte billig keine namhafte Stadt

[1]) Dieſe Behauptung iſt nur zum Teil richtig. Vergl. Euler, Jahns Leben S. 164 ff.

in deutſchen Landen forthin bleiben. Den Einwurf: „Es koſtet was“ können nur Tröpfe vorbringen, die gern als Köpfe ſpuken möchten. Menſchen werden gezählt, Männer gewogen und ſind nicht zu erdrillen.

212 ‖**Turnplätze.**

Auch der kleinſte Ort könnte und ſollte von Rechtswegen, wenn er eine Schule hat, auch nach ſeinen beſchränkten Bedürfniſſen einen Turnplatz haben. In jedem Kirchſpiel des platten Landes müßte wenigſtens ein vollſtändiger Turnplatz ſein, wo ſich dann aus den größern und kleinern Ortſchaften die turnfähige Jugend zuſammenfinde, und in jugendlichem Wettturnen verſuche. Wenigſtens an den Denktagen der Erlöſung, Auferſtehung und Rettung des deutſchen Volks ſollte dazu Rat werden. Der 31. März, 18. Junius und 18. Oktober ſind recht eigentlich zu großen Turntagen gewonnen. Im Laufe der Zeit können gar leicht aus dieſen kleinen Anfängen größere Feſte werden. Wenn dann die geſamte Jugend erſt eingeturnt iſt, ſo wandern die Turnfertigſten aus dem kleinern Ort in größeren, von dort am folgenden großen Turntage die Preiserringer zur Gauſtadt, und ſo an jedem kommenden Feſte immer weiter zur Mark- und Landesſtadt, bis ſich endlich die beſten Turner des ganzen Volks am großen Hauptfeſt in der Hauptſtadt treffen.

Wer den erſten Abſchnitt des Buches: die Turnübungen, und den dritten: I. Über Anlegung eines Turnplatzes mit Aufmerkſamkeit geleſen und beide verglichen hat — wird
213 auch gewiß einſehen, daß es ‖durchaus notwendig iſt, Turnzeug in gehöriger Zahl und Zweckmäßigkeit anzuſchaffen. Dies gilt ganz beſonders von Reck, Barren, Springel und Schwingel. Die drei erſten ſind überall wohlfeil zu bekommen. Sind einem aber die Schwingel zu teuer, ſo muß man in ſolchem Fall nur einige hinſetzen und ſich darauf beſchränken, daß nur die größeren Turner das Schwingen treiben. Schon eher iſt ein koſtſpieliges Klettergerüſt zu erſparen. Ein niedriges und ein hohes Tau allenfalls an Rahen in Bäumen angebracht, eine kleine und eine große Klimmleiter reichen zur Not ſchon hin.

Wer aber den Schluß machen wollte, daß, wenn für vierhundert (400) Turner das in dem Anſchlag (Siehe Seite 106) angegebene Turnzeug nötig wäre, man alsdann für 200 Turner nur die Hälfte, für 100 das Viertel und für 50 das Achtel gebrauche, würde einen großen Fehlſchluß machen. Denn funfzig (50) Turner von jedem Alter und jeder Größe brauchen eigentlich Turnzeug von eben ſo viel Abſtufungen, als die vier-

hundert (400), wenn auch nicht von jedem Grad zwei bis drei Stück.

Für diejenigen, welche sich sonst noch nicht mit dem Turnwesen beschäftiget haben und doch die Grundsätze kennen zu lernen wünschen, nach denen das Turnzeug anzuschaffen ist, folgt hier noch ein Beispiel, was vielleicht an kleinern Orten, Dörfern u. s. w. öfters Anwendung finden möchte.

Das notwendigste Turnzeug für achtzig Turner.

Springel: 2 zum Freisprung, } mit Schnüren, Beuteln
2 zum Stabsprung; } und Bolzen

Springstangen.

1 Springgraben.

Recke: 4 Stück: 16 F. lang, von 3 F. 6 Z., 4 F. 6 Z., 5 F. 6 Z. und 6 F. 6 Z. Höhe.

Barren: 4 Stück: 8 F. lang und 2 F. 6 Z., 3 F., 3 F. 6 Z. und 4 F. 6 Z. hoch, und 14, 15, 16 und 18 Z. breit.

Schwingel: 4 Stück: mit Pauschen, 3 F., 3 F. 4 Z., 3 F. 8 Z. und 4 F. hoch.

1 Schwebebaum.

1 Pfahlkopf und wenigstens für die drei ersten Abteilungen Gere.

1 Nackziehseil.

1 Seil: von 20—30 F. Länge und $^3/_4$ Z. Stärke, als Ziehtau und zu den Seilübungen.

Kurze Seile: für die erste und zweite Abteilung.

2 Klettertaue: etwa von 20 und 30 F., so einfach als möglich angebracht.

1 Klettermast: etwa 20—30 F. hoch und 6—8 Z. stark; eingegraben.

2 Kletterstangen: von 10—20 F. Höhe und 2—3 Z. Stärke; an Baumästen oder dergleichen befestigt und eingegraben.

1 Klimmleiter: von 12—15 F. Höhe; die Sprossen 10 Z. von Mittel zu Mittel.

Turnlehrer.

Ein Vorsteher einer Turnanstalt (Turnwart) übernimmt eine hohe Verpflichtung, und mag sich zuvor wohl prüfen, ob er dem wichtigen Amte gewachsen ist. Er soll die jugendliche Einfalt hegen und pflegen, daß sie nicht durch frühreife Unzeitigkeit gebrochen werde. Offenbarer als jedem andern entfaltet sich ihm das jugendliche Herz. Der Jugend Gedanken und Gefühle, ihre Wünsche und Neigungen, ihre Gemütsbewegungen und Leidenschaften, die Morgenträume des jungen Lebens bleiben ihm keine Geheimnisse. Er steht der Jugend am nächsten und ist

ihr darum zum Bewahrer und Berater verpflichtet, zum Hort und Halt und zum Anwalt ihres künftigen Lebens. Werdende Männer ſind ſeiner Obhut anvertraut, die künftigen Säulen des Staats, die Leuchten der Kirche und die Zierden des Vaterlandes. Keinem augenblicklichen Zeitgeiſte darf er fröhnen, keiner Rückſichtelei auf Verhältniſſe der großen Welt, die oft im argen liegt. Wer nicht von Kindlichkeit und Volkstümlich-
216 keit innigſt durchdrungen iſt, bleibe fern von der Turnwartſchaft. Es iſt ein heiliges Werk und Weſen.

Einzig nur im Selbſtbewußtſein der Pflichterfüllung liegt der Lohn. Später beſchleicht einen das Alter unter dem Tummeln der Jugend. Auch in den böſeſten Zeitläuften bewahren ſich Glaube, Liebe und Hoffnung, wenn man ſchaut, wie ſich im Nachwuchs des Volks das Vaterland verjüngt. Vom Schein muß der Turnlehrer abſtehen, für die Außenwelt kann jeder Gaukler beſſer prunken. Unter allen Lehrern der Jugend hat ein Turnlehrer den ſchwerſten Stand. Bei andern Lehrern beruht das Geſchäft auf Wiſſen und Wiſſenſchaft, in denen beim allſtündlichen und alltäglichen Betreiben von Zeit zu Zeit weitere Fortſchritte zu machen ſind. Des Turnlehrers Wirken iſt unzertrennlich von Kennen und Können. Ein anderer Lehrer wird dem größten Teile ſeiner Schüler immer voraus bleiben; einen Turnlehrer müſſen aber die Knaben und Jünglinge bald in den Turnübungen einholen, und können ihn dann leicht übertreffen.

Dennoch muß ein Turnlehrer vor allen Dingen bemüht ſein, ſich in den Turnübungen ſo viel Fertigkeit zu erwerben und zu erhalten — als ſeine Leibesbeſchaffenheit erlaubt. Nur eigenes Selbſtverſuchthaben und Erproben geben ihm einen deutlichen und klaren Begriff von der einzelnen Bewegung und
217 Übung, und von den Wirkungen, ſo ſie hervorbringen. Dabei muß er ſich ſehr hüten und ſorgfältig in acht nehmen, daß er den kleinern Turnern kein Bild der Lächerlichkeit und auffallender Ungeſchicklichkeit giebt. Größere ehren ſchon den guten Willen und das mühevolle Beſtreben. Geht ihm auch die Erwerbung einzelner Turnfertigkeiten nicht von ſtatten, ſo muß er doch in alle Teile der Turnkunſt eindringen und in den Geiſt des Turnweſens. Die Turnſchüler müſſen den Turnlehrer als Mann von gleichmäßiger Bildung und Volkstümlichkeit achten können, der Zeit und Welt kennt und das Urbild, wonach zu ſtreben iſt; ſonſt wird er bei aller turneriſchen Fertigkeit ihnen nur wie ein Faſelhans und Künſtemacher vorkommen. Ein Turnlehrer muß:

1. der Jugend kein böſes Beiſpiel geben, weder auf noch außer dem Turnplatze;
2. ſich während der Turnzeit aller ſolcher Genüſſe ent-

halten, die der Jugend nicht geziemen, z. B. Tabak rauchen, Schnaps trinken u. a. dgl.;

3. ſich nicht vornehmthueriſch und aufthueriſch gebärden, ſondern ſtets leutſelig ſein und bleiben;

4. nicht zu ſpät auf den Turnplatz kommen, ſondern wo möglich immer mit den Frühſten da ſein;

5. als Geſetzbewahrer die Geſetze zuerſt halten und ſich nicht hoffärtig davon ausnehmen, ſondern der ſtrengſte Richter gegen ſich ſelbſt ſein;

‖6. es bei Leibe nicht allen Turnern zuvor- oder gleichthun[218] wollen, ſondern ſich ſtill und beſcheiden, ohne Lärm und Geſchrei einturnen;

7. die Geſpräche der Jugend ſo leiten, daß ſie lehrreich und unterhaltend werden und in Wort und Werk keinen Anſtoß geben;

8. auch den Schein von Schulſteifheit vermeiden und in ſeinem Betragen und Benehmen freundſchaftlich mit Ernſt und herzlich mit Würde ſein;

9. es deutlich an den Tag legen, daß er von der Wichtigkeit der Sache begeiſtert iſt und nicht von feiler Selbſtſucht und ſchnöder Eitelkeit getrieben wird;

10. mit ſeinen Schülern, Zöglingen und Anvertrauten zu leben verſtehen und umzugehen wiſſen, daß ſie ihn als Menſchen lieben und als Mann achten;

11. die verſteckten Eigentümlichkeiten auffinden, die keimenden Tugenden pflegen und die hervorgeſproſſenen volkstümlich ausbilden;

12. als der ältere Freund, Ordner, Schiedsrichter, Ratgeber und Warner unter den Turnern walten.

Turnübungen.

Alles Turnen hat ſein Geſetz und ſeine Regel, ſeine Schule und Zucht, ſein Maß und ſein Ziel. Die höchſte Eigentümlichkeit beim Einzelnen und die höchſte ‖Volkstümlichkeit bei Allen.[219] Lehre und Leben bilden hier keinen Gegenſatz. Beide ſind einträchtig und eins. Daher iſt es möglich und findet wirklich ſtatt, daß auf einem und demſelben Turnplatze jeder Turner ſein eigen Gepräge erhält nach ſeinem eigenen Schrot und Korn. Die Turnkunſt als Pflegerin der Selbſtthätigkeit führt auf geradem Wege zur Selbſtändigkeit. Sie fördert die leibliche Geſamtausbildung des Menſchen durch geſellige Regſamkeit in lebensfriſcher Gemeinſchaft.

Bei den Turnübungen muß ſich immer *eins* aus dem andern ergeben, ohne Drillerei, ſo die freie Eigentümlichkeit der Einzelnen durch ihr Schalten gefangen nimmt. Die Turnübungen in Folge und Folgerung ergänzen ſich wechſelſeitig,

und können und müſſen umzechig getrieben werden. Die richtige Verteilung von Raſt und Laſt gewährt die Dauerkraft. Indem einige müde geturnte Glieder feiern, arbeiten die andern wieder. Die Turnkunſt iſt gegen jede Einſeitigkeit. Links und rechts ſind ihr Bedingniſſe, wovon keins erlaſſen werden darf. Sie will einen ganzen Mann und iſt mit keinem zufrieden, deſſen Leib in die Brüche geht. Übereinſtimmung und Folgerechtheit entwickeln die allſeitige Kraft.

Es giebt freilich Übungen, die nach dem Weſen der Sache hintereinander getrieben werden müſſen, und erſt dann, wenn
220 die Vorübung beendigt iſt und ein Ganzes bereits ausmacht. Viele übungen müſſen aber ſchlechterdings gleichzeitig getrieben werden, weil ſonſt die Beſonderheit und Einerleiheit auch ſelbſt der beſten Übung der Geſamtbildung widerſtreiten würde. Wollte man bloß eine Übung erſt bis zur höchſten Vollkommenheit bringen, um dann zu einer andern überzugehen; ſo würde die Jugendzeit nicht lang genug ſein, um nur in ein paar Hauptturnübungen Fertigkeit zu erlangen. Die leibliche Kraft läßt es auch nicht dahin kommen. In ſolchem Zerren und Renken würde ſie erlahmen und erſtarren. Nur die öftere Wiederholung erzeugt die Vollkommenheit, wenn anders die Wechſelwirkung anderer übungen hinzukommt.

So wenig man aber einen Knaben in einem fort immer nur bloß mit einer Übung beſchäftigen ſoll, ſo giebt es doch gewiſſe, mit welchen man den Anfang machen muß und die gleichſam Einleitung und Vorſchule zum Ganzen der Turnkunſt ſind. Jeder nicht eingeturnte Knabe oder Jüngling iſt entweder verſteift, oder wenn er auch noch Gelenkigkeit beſitzt, ſo verſteht er wenigſtens ſelten mit ſeinen Gliedern regelrechte Bewegungen zu machen. Allen dieſen Mängeln helfen die beſchriebenen Spring- und Schwingvorübungen (S. Seite 28—31 und Seite 39 und 40) am zweckmäßigſten ab. Sie muß man mit jedem Neuen, der zur Turnanſtalt kommt, zuerſt und viel üben, und dann oft wiederholen.[1]) Nach dieſer Einleitung muß man nun die leichteſten Anfänge jeder Übung vornehmen, als: die erſten Lauf-, Spring- und Kletterübungen, das Ziehen, Hangeln, Handeln [Stützeln] am Barren und Schwebegehen. Hiedurch prüft man am beſten die Kraft, ſieht, wo es dieſem oder jenem fehlt und wie dem Mangel abzuhelfen.

Im Anfang, beſonders wenn ein Turnplatz gleich ganz, oder auch nur meiſtenteils eingerichtet iſt, thut man wohl, feſtzuſetzen, daß die Turner nur ſolche übungen treiben, die ihnen

---

[1]) Es ſind dies alſo die Anfänge unſerer jetzigen Freiübungen, freilich in einſeitiger Weiſe nur Beinthätigkeiten umfaſſend.

erlaubt, und nur ſolche Stücke machen, die ihnen bereits gezeigt ſind. Ungeübte können, ſich ſelbſt überlaſſen, bei ihnen unbekannten Übungen leicht Schaden nehmen.

Sobald in einer beginnenden Turnanſtalt nur einige Fortſchritte gemacht ſind, muß der Vorſteher (Turnwart) oder Turnlehrer aus den Verſtändigſten und Turnfertigſten — Vorturner erwählen oder erwählen laſſen. Die Vorturner müſſen die Neuen in den Vorübungen unterweiſen und bei den Übungen, wo es not thut, ſelbſt vormachen (vorturnen). Sie müſſen Hülfen zu geben wiſſen und, wo ein Ausgleiten oder Fallen leicht möglich iſt, beſonders achtgeben und bei der Hand ſein, um allen Schaden zu verhüten. Auch müſſen ſie die Beſonnenheit beſitzen, aus den einzelnen Stücken einer vielgeſtalten Übung jedesmal eine zweckmäßige Auswahl zu treffen. Bei der Auf-222
ſicht über Jüngere und Schwächere müſſen ſie beſonders berückſichtigen, daß es hier nicht ſowohl auf Erlangung von Fertigkeiten, als auf allgemeine Vorbereitung zur Turnfähigkeit ankommt.

Turnzeit.

Auf dem Turnplatze iſt die Aufgabe zu löſen, viele Turner zu gleicher Zeit planmäßig zu beſchäftigen. Zur Turnzeit ſollten immer billig ganze Nachmittage verwandt werden. Mittwoch und Sonnabend Nachmittag ſind auch in der ganzen deutſchen Welt ſogar durch hohe landesherrliche Geſetze ſchulfrei. In der neuern Zeit iſt der Mißbrauch eingeriſſen, daß man auch auf Schulen das Lernen in Hefte zwängt[1]), wodurch blutwenig im Gedächtnis haftet und die arme Jugend in der Schreibfrohne dem lieben Gott den Tag abſchmiert. Je mehr Leben wieder in die Welt gekommen, deſto weniger dürfen die Schulen am Buchſtaben hangen.

Von bloßen Augenblicken, wo ſich die Jugend nur kümmerlich auslüftet, iſt natürlich hier nicht die Rede. An Turntagen wird der ganze Nachmittag in zwei gleiche Hälften geteilt. Die erſte Hälfte iſt für die freiwillige Beſchäftigung (Turnkür), die andere Hälfte für die vorgeſchriebene (Turnſchule). In der erſten Hälfte wählt ſich jeder ſeine Beſchäf-
tigung ſelbſt und treibt Übungen, die ihm am meiſten behagen,223
oder in welchen er ſich ſchwach fühlt, oder auch in denen er ſich vorzüglich ausbilden will. Lehrer und Vorturner müſſen aber immer in Thätigkeit ſein, um die Ordnung zu erhalten, bald

---

[1]) Jahn war kein Freund von ſchriftlichen Arbeiten der Schüler. Er ſelbſt wußte ſich während ſeiner Gymnaſialzeit davon zu befreien. (Vgl. Euler, Jahns Leben S 15.)

dieſen, bald jenen, auch manchmal eine ganze Riege zu unterweiſen. Während dieſer freiwilligen Beſchäftigung (Turnkür) hat der Lehrer die beſte Gelegenheit, ſich von dem Selbſttriebe und der Selbſtthätigkeit eines jeden und von den Neigungen, Anlagen, Beſtrebungen, Entwickelungen, Fortſchritten und Fertigkeiten anſchaulich zu überzeugen.

Am Ende dieſer Zeit werden die Turner durch ein überall auf dem Turnplatze hörbares Zeichen z. B. Klapper, Glocke o. dgl. auf dem Tie verſammelt. Dies iſt die beſte Zeit, wo die Turner nach gehörigem Ausruhen und Abkühlen mit Brot und Waſſer ihren Hunger und Durſt ſtillen können. Das Brot bringt ſich jeder von Hauſe mit. Es würde die ganze Turnordnung ſtören und ein unbändiges Hin- und Hergelaufe geben, dürfte es während der Turnraſt etwa in der Nähe des Platzes erkauft werden. Überhaupt iſt das Verlaſſen des Turnplatzes während der Turnzeit nur in dringenden Fällen zu geſtatten, aber niemals um Lebensmittel zu holen. Das Waſſer wird auf den Turnplatz geſchafft, aber außer der Turnraſt darf keiner trinken.

224 Sobald alle getrunken haben, wird wieder ein ‖Zeichen gegeben, worauf alle Turner ſich nach ihren Jahren auf einen ein für allemal angewieſenen Stand ſtellen. Hier werden die Liſten verleſen und die Fehlenden ſogleich aufgezeichnet. Über den Nichtbeſuch des Turnplatzes wird Nachfrage gehalten, damit nicht böſe Buben unter dem Vorwand und Behelf des Turnplatzes ſich auf den Müßiggang geben und jugendwidrigen Zeitvertreib.

Nun fängt die vorgeſchriebene Beſchäftigung (Turnſchule) an. Die Turner ſind ein für allemal nach ihrem Alter in beſtimmte Abteilungen gebracht. Alle in einem Jahr geborene gehören zu einer und derſelben Abteilung. Sollten ſich einige finden, die eine Ausnahme von der Regel machen, entweder bei weitem größer oder kleiner, oder ſtärker oder ſchwächer als ihre Jahrgenoſſen ſind und ſich alſo nicht mit dieſen zugleich üben können, ſo müſſen ſie in die zunächſt ältere oder jüngere Abteilung verſetzt werden. Iſt eine Abteilung unverhältnismäßig gering, ſo muß man ſie mit einer andern Abteilung vereinigen. Iſt ſie hingegen ſehr zahlreich, ſo muß ſie geteilt werden.

Alle Übungen werden nun in ſo viele einzelne Schulen geteilt, als Turnerabteilungen ſind. Hienach werden jeder Abteilung für einen Tag beſtimmte Haupt- und Nebenübungen angewieſen, damit jeder Turner in einer Reihe von Turntagen die Schule
225 von ſämtlichen ‖Turnübungen durchmacht und nach einander in allen Unterweiſung erhält.

Jeder Abteilung iſt ein Vorturner zugeſellt, der die Abteilung in Riegen teilt und ihre Übungen leitet. Vorzuturnen

braucht er nicht immer ſelbſt, ſondern das thut der Erſte oder der Anmann von jeder Riege.[1])

Bei dieſer Turnweiſe iſt es einzig und allein möglich, die Zahl und den Grad (Abſtufungen) des Turnzeuges zu berechnen. Es muß nämlich ſo viel da ſein, daß alle Turner, man mag den Abteilungen Übungen anweiſen, welche man will, ſich zugleich riegenweiſe üben können. Allerdings erfordert dies viel Turnzeug und mitunter wohl zwei Stück von jedem beſondern Grad (ſiehe Reck, Barren, Schwingel); aber ſtatt deſſen die Abteilungen aus allen Jahren und Altern zu miſchen, iſt nicht ratſam und thunlich. Wollte man ſolch Gemiſch zuſammen wettturnen laſſen, z. B. ringen, ſo könnte der Schwächere leicht Schaden nehmen. Ohne jene Turnweiſe können aber nicht die Turner ihre Stärke und Turnfertigkeit gegen ihres Alters Gleichen prüfen und abwägen.

Turntracht.

Ohne eine bleibende Turntracht kann keine Turnanſtalt gedeihen. Der leidige Trachtwechſel würde bald nach einander 2 26
alle Übungen unmöglich machen und ſo das Turnweſen wieder vernichten.

Eine Turntracht muß dauerhaft und wohlfeil ſein und zu allen Bewegungen geſchickt. Graue ungebleichte Leinwand iſt der beſte Stoff. Alle andere Zeuge ſind weniger dauerhaft und wohlfeil und doch nicht ſo leicht zu reinigen. Eine grauleinene Jacke und eben ſolche Beinkleider kann ſich jeder anſchaffen. Würden Zeuge aus ausländiſchen Stoffen geduldet, ſo müßten ſich die Übungen gar bald in Übungen für Reiche, Vermögende, Bemittelte, Wohlhabende, Unbemittelte, Dürftige und Arme teilen.

Die Turntracht muß eine Gleichtracht von gleichem Stoff und gleichem Schnitt ſein, damit ſie nicht den einen fördert und den andern hindert. Alle Turnübungen werden barhand und barhaupt vorgenommen, auch im Winter braucht der Deutſche keine Pelzmütze.

Halstücher ſind auf keinen Fall unter keinerlei Bedingung zu dulden, ſie mögen den Wundbinden oder Hunde-Halsbändern gleichen, galgenſtrickmäßig umgelegt ſein oder gar wie Dohnenſchleifen.

Hoſenträger dürfen ſich nicht vorn kreuzen; hinten mögen ſie gekreuzt oder beſſer noch durch zwei Querſtreifen verbunden ſein.

---

[1]) Im jetzigen Turnbetrieb wird dem Vorturner zumeiſt eine einzelne Riege zugeteilt, die er, oft auch unterſtützt von einem „Anmann“ als Gehülfen, unterweiſt. Vorturner in Jahns Sinne nennt man jetzt vielfach „Zugführer“.

Stiefel dürfen keine ſchwere Reiter- und Poſtknecht-Stiefel ſein oder gar Gebäue wie Löſcheimer.

Sporen können ſogar lebensgefährlich werden. Zugſtiefel gehören mit den Schnürbrüſten zu dem Foltergerät, was die Putzwut für Zierlinge erteufelt hat. Die zweckmäßigſte Fußbekleidung für Turner ſind Halbſtiefel — aber keine Schnürſtiefel —, die eben über die Knöchel hinaufreichen, zum Anziehen weit genug ſind und mit einem Überſchlag verſehen, mit einem Riemen oberhalb der Knöchel befeſtiget werden. In ſolches Schuhzeug fällt beim Gehen kein Steinchen und kein Sandkorn, und doch wird die Wade nicht eingezwängt, wie bei den Überſtrümpfen.

Lederne Beinkleider taugen nicht auf den Turnplatz, auch Überziehhoſen ſind nichts nutz, ſelbſt wenn ſie auch nur zum Schein falſche Knopfreihen haben.[1]) Turnbeinkleider müſſen gehörigen Schritt haben, in Bund gebührend weit ſein, daß ſie den Bauch nicht preſſen und an einem Hoſenträger hangen. So hoch dürfen ſie nicht hinauf gehen, daß das Herz in den Hoſen ſitzt. Es iſt ſehr zweckwidrig und der Geſundheit nachteilig, ſie mit Riemen, Knöpfen und dergleichen über Schuh und Stiefeln zu befeſtigen. Im Gegenteil ſollen ſie auch nicht auf der Erde ſchleppen. Ein ordentliches Maß kommt ihnen zu, was jede Gliederbewegung erlaubt und erleichtert. Es verſteht ſich von ſelbſt, daß ſie weder weit wie ein Sack, noch eng wie
228 ein Darm ſein dürfen. Am allerungeſundeſten iſt es, ſie über die Hüften zu ſchnallen und zu ſchnüren.[2]) Das giebt einen Schmachtriem, wodurch die Wohlgeſtalt des Menſchenleibes als Weſpenleichnam von einander zu brechen ſcheint und die Hälften wie Vorder- und Hinterwagen nur noch notdürftig zuſammenhangen.

Bei den Turnübungen ſelbſt kann man nicht kühl gekleidet genug gehen; nach vollendeter Arbeit, nach dem Abmüden und dem Erhitztſein muß man einen Rock zum Überziehen haben, um ſich gegen plötzliche Erkältung zu ſchützen. Tuchene Jacken ſind gar nichts wert und müſſen von jedem Turnplatze verbannt ſein.[3]) Ein Frack, Wrack, das heißt zerbrochener Rock, auch Kluft genannt, weil er mitten von einander geſpalten — iſt ein höchſt unnützes Gepäck und nur eine Scheinkleidung. Die notwendigſten Teile bleiben unbedeckt — Bauch und Kreuz. Statt deſſen flattert der Zwieſelſchwanz der Rockſittige wie ein Fächer

[1]) Man muß ſich die damalige Tracht der Männer vergegenwärtigen, wie ſie auf den Bildern aus der Zeit der Befreiungskriege uns entgegentritt.

[2]) Noch jetzt muß man oft genug bei Turnern dieſe Unſitte rügen.

[3]) Vielleicht würde auch Jahn mit dem gegenwärtig ſo viel gebrauchten ſ. g. Turnertuch ſich ausſöhnen.

und Fliegenwedel hinterher. Ein deutſcher Rock, der hinten zu iſt und vorn zu geht — bleibt immer die angemeſſenſte und anſtändigſte Tracht. Er muß ſo weit ſein, daß er bequem über die Turnjacke gezogen und doch zugeknöpft werden kann. Über die Kniee darf er nicht hinunter reichen, weil er ſonſt den Gang ſchwer macht. Auf kleinen Wanderungen (Turnfahrten) vertritt er dann zugleich die Stelle eines Mantels.

Tie[1]).

229 Der Turnplatz iſt kein Drillort und kann alſo nicht von Schulſteifheit ſtarren. Bei den Übungen ſelbſt darf ausdrücklich nichts anderes von den Turnern geſprochen werden, als was zur Sache gehört. Dafür muß aber natürlich jeder Turnplatz einen der Größe der Turnanſtalt angemeſſenen Tie haben. Der Tie iſt Verſammlungs-, Erholungs-, Unterhaltungs- und Geſellſchaftsplatz. Schattenbäume müſſen ihn umgeben. In der Mitte muß eine etwas erhabene Dingſtatt ſein und ein Dingbaum, woran an einem ſchwarzen Brette die Turngeſetze und andere Dinge zu leſen. Von der Dingſtatt herab wird den Turnern das Nötige bekannt gemacht. Hier werden die neuen Turner eingeſchrieben und die etwanigen Händel geſchlichtet. Hier ſind die Anzeigetafeln von verlornen und gefundenen Sachen. Hier hangen die Geſetze. Hier iſt das Tagebuch. Hier iſt die Glocke oder ein ähnliches Werkzeug, womit man die Turner zuſammenruft.

Auf dem Tie ſtehen Bänke zur Bequemlichkeit der Turner, wo ſich die eben Angekommenen ausruhen, die Turnmüden erholen und die Freunde gegenſeitig etwas mitteilen können. Hier werden mancherlei Geſchäfte abgemacht. Hier iſt fröhliches Geſpräch, munterer Scherz, jugendlicher Witz und Geſang. Hier einzig und allein darf auf dem ganzen Turnplatz nur gegeſſen 230 und getrunken werden. Dafür kann auf dem Tie ſchlechterdings keine Turnübung ſtattfinden.

Auf dem Turnplatze wird nur trocken Brot gegeſſen und Waſſer getrunken. Wem trocken Brot nicht mundet, hat keinen Hunger und kann füglich warten, bis er nach Hauſe kommt. Wen Waſſer nicht erquickt, hat entweder keinen Durſt oder noch nicht lange genug geturnt, vielleicht auch ſich überhaupt zu wenig in freier Luft bewegt.

Zuſchauer.

Der Turnplatz iſt keine Bühne, und kein Zuſchauer hat Recht, auf ihm ein Schauſpiel zu erwarten. Aber er iſt eben ſo wenig eine geheime Halle: feſte Schranken muß er freilich haben, die den Turner von dem bloßen Zuſchauer abſondern.

[1]) Bei dem Wort Tie verweiſt Sanders (Wörterbuch der deutſchen Sprache) einfach auf Jahn. Ding, Verſammlung, gerichtliche Verſammlung, Gericht und das in derſelben Verhandelte, Rechtsſache.

Dafür müſſen die Übungsplätze nach den einzelnen Orten und Stellen ſo angeordnet werden, daß ſie von außen hinreichend zu ſehen ſind und ſich gerade von dort für den Zuſchauer am beſten ausnehmen. So hat alsdann jedermann hinlängliche Gelegenheit, ſich durch den Augenſchein von dem Weſen und Wert der Turnübungen zu überzeugen.

An den Turntagen aber auf dem Turnplatze ſelbſt Beſuche
231 anzunehmen und anderweitige Anfragen zu beantworten, iſt die Zeit zu kurz. Wer noch etwas anderes wiſſen will, als der Augenſchein lehrt und die eigene Anſicht, muß zu ſeiner Belehrung eine andere Zeit wählen.

Durch die Öffentlichkeit der Turnübungen werden die nachgeglaubten und nachgelallten Vorurteile am beſten bekämpft und in ihrer grundloſen Nichtigkeit und argen Blöße dargeſtellt.

Viele geſchämige Leute, Knaben wie Jünglinge und Männer, lernen vom Zuſehen und üben zu Hauſe nach, was ihnen auf dem Turnplatze vorgeübt wurde. Die Menge bekommt dadurch Geſchmack und Gefallen am Turnen, und ſelbſt ältere verſteifte Leute ſehen ſo viel ab, um manches Verſäumte nachzuholen.

Die Eltern, Lehrer, Pfleger und Vormünder der Jugend haben ſo die ſchönſte Gelegenheit, ihre Kinder, Schüler und Zöglinge ſich ſelbſt überlaſſen unter und neben ihres Gleichen unvermerkt zu beobachten. So können ſie tiefer in die Kindlichkeit der Ihrigen blicken, als wenn ſie dieſelben immer um und neben ſich wie am Schnürchen haben.

Bei zweckmäßig eingerichteten Turnplätzen haben alle Leute zugleich die Mitobhut und Mitaufſicht. Während ſie zuſchauen, verwalten ſie zugleich eine Anwaltſchaft der Sitten.

232 Dafür müſſen ſie ſich aber gänzlich beſcheiden, draußen zu bleiben und ſich nicht müßig feiernd unter die arbeitenden Turner miſchen wollen. Zärtliche Mütter und andere Verwandtinnen ſind auf dem Turnplatze nur im Wege. Das giebt dann Gelegenheit zu Hätſchelei, Loberei, Rühmerei und Markelei, impft dadurch jugendliche Gemüter mit Eitelkeit, die ſie von Grund aus verdirbt.

233 ## III. Die Turngeſetze.

A. Geiſt der Turngeſetze.

Gute Sitten müſſen auf dem Turnplatz mehr wirken und gelten, als anderswo weiſe Geſetze. Die höchſte hier zu verhängende Strafe bleibt immer der Ausſchluß aus der Turngemeinſchaft.

Man kann es dem Turner, der eigentlich leibt und lebt und ſich leibhaftig erweiſet, nicht oft und nachdrücklich genug einſchärfen, daß keiner den Adel des Leibes und der Seele mehr wahren müſſe, denn gerade er. Am wenigſten darf er ſich irgend eines Tugendgebots darum entheben, weil er leiblich

tauglicher iſt. Tugendſam und tüchtig, rein und ringfertig, keuſch und kühn, wahrhaft und wehrhaft ſei ſein Wandel. Friſch, frei, fröhlich und fromm — iſt des Turners Reichtum. Das allgemeine Sittengeſetz iſt auch ſeine höchſte Richtſchnur und Regel. Was andere entehrt, ſchändet auch ihn. Muſter, Beiſpiel und Vorbild zu werden — danach ſoll er ſtreben. Dazu ſind die Hauptlehren: nach der höchſten Gleichmäßigkeit in der Aus- und Durchbildung ringen; fleißig ſein; 234
was Gründliches lernen; nichts Unmännliches mitmachen; ſich auch durch keine Verführung hinreißen laſſen, Genüſſe, Vergnügungen und Zeitvertreib zu ſuchen, die dem Jugendleben nicht geziemen. Die meiſten Ermahnungen und Warnungen müſſen freilich immer ſo eingekleidet ſein, daß die Tugendlehre keine Laſterſchule wird.

Aber im Gegenteil darf man nie verhehlen, daß des deutſchen Knaben und deutſchen Jünglings höchſte und heiligſte Pflicht iſt, ein deutſcher Mann zu werden und geworden zu bleiben, um für Volk und Vaterland kräftig zu wirken, unſern Urahnen den Weltrettern ähnlich. So wird man am beſten heimliche Jugendſünden verhüten, wenn man Knaben und Jünglingen das Reifen zum Biedermanne als Beſtrebungsziel hinſtellt. Das Vergeuden der Jugendkraft und Jugendzeit durch entmarkenden Zeitvertreib, faultieriſches Hindämmern, brünſtige Lüſte und hundswütige Ausſchweifungen wird aufhören — ſobald die Jugend das Urbild männlicher Lebensfülle erkennt. Alle Erziehung aber iſt nichtig und eitel, die den Zögling in dem öden Elend wahngeſchaffener Weltbürgerlichkeit als Irrwiſch ſchweifen läſſet und nicht im Vaterlande heimiſch macht. Und ſo iſt auch ſelbſt in ſchlimmſter Franzoſenzeit der Turnjugend die Liebe zu König und Vaterland ins Herz gepredigt und geprägt worden. Wer wider die deutſche Sache und Sprache 235
freventlich thut oder verächtlich handelt, mit Worten oder Werken, heimlich wie öffentlich — der ſoll erſt ermahnt, dann gewarnt, und ſo er von ſeinem undeutſchen Thun und Treiben nicht abläſſet, vor jedermann vom Turnplatz verwieſen werden. Keiner darf zur Turngemeinſchaft kommen, der wiſſentlich Verkehrer der deutſchen Volkstümlichkeit iſt und Ausländerei liebt, lobt, treibt und beſchönigt.

So hat ſich die Turngemeinde in der dumpfen Gewitterſchwüle des Valand[1]) für das Vaterland geſtählet, gerüſtet, gewappnet, ermutiget und ermannt. Glaube, Liebe, Hoffnung haben ſie keinen Augenblick verlaſſen. Gott verläßt keinen

[1]) Valand, bei Goethe Voland (in Fauſt [Walpurgisnacht]: „Platz! Junker Voland kommt!“), wird bei mittelhochdeutſchen Dichtern des 12. und 13. Jahrhunderts der Teufel genannt. Wen Jahn unter dem Valand meint, liegt auf der Hand.

Deutſchen, iſt immer der Wahlſpruch geweſen. Im Kriege iſt nur heim, aber nicht müßig geblieben, der zu jung und zu ſchwach war. Teure Opfer hat die Turnanſtalt in den drei Jahren dargebracht. Sie ruhen auf den Wahlplätzen von den Thoren Berlins bis zur feindlichen Hauptſtadt.

B. Allgemeine Turngeſetze.

1. Jeder, der Mitglied der Turngemeinſchaft werden will, muß zuvor verſprechen, der Turnordnung nachzuleben und nicht anders zu handeln — auf keinerlei Weiſe.

2. Jeder ſoll nur in grau leinener Turntracht auf den Turnplatz kommen.

236 ‖3. Kein Turner ſoll einigen Unwillen, Fehd und Feindſchaft, ſo er mit einem und dem andern Mitturner hat, während der Turnzeit und auf dem Turnfelde äußern; ſondern jeder ſoll bloß turnen — und in Friede, Freude und Freundſchaft.

4. Es ſoll auch keines Haſſes oder Grolles auf dem Turnfelde gedacht werden; und ebenſo wenig auf dem Hingang und Heimgang, auch auf keinen Turnfahrten.*)

5. Jeder Turner darf nur auf den bezeichneten Wegen und Stegen zum und vom Turnplatze kommen und gehen, (weder durchkriechen, noch überſteigen, auch nicht überſpringen).

6. Beim Kommen und Gehen muß jeder Turner auf den Tie gehen und am Dingbaum ſchauen, was vor iſt, was es giebt und was jedermann kund und zu wiſſen not thut.

7. Welcher Turner irgend etwas erfährt, was für und wider die Turnkunſt und unſre Übung derſelben Freund oder Feind ſprechen, ſchreiben und wirken: muß davon ſogleich Anzeige machen, damit zu ſeiner Zeit und an ſeinem Orte aller ſolcher Kunden — mit Glimpf oder Schimpf[1]) — könne gedacht werden.[2])

*) Wanderfahrten, Fußreiſen.

[1]) Glimpf, ahd. daz galimfi, mhd. der gelimpf, bedeutet ſoviel als „Zuſtändigkeit, Angemeſſenheit, dann die weitgehende Nachſicht.“ Alſo Glimpf „die ſchonende, nachſichtige Zartheit, die man in Beziehung eines Gegenſtandes bezeigt.“

Schimpf, ahd. scimf, mhd. der schimpf, urſprünglich was zur Erheiterung, zur Kurzweile, zur Beluſtigung getrieben wird, Scherz, Spaß als Gegenſatz von Ernſt. Daneben: das Verlachen, Spott. Der Begriff: „beleidigende, öffentlich verletzende Unehre“ hat ſeit dem vor. Jahrhundert im Neuhochdeutſchen die frühere Bedeutung verdrängt. (Weigand). Jahn bei ſeiner Vorliebe für alles Altdeutſche hat nach meiner Überzeugung ganz beſonders die urſprüngliche Bedeutung des Schimpf im Auge gehabt. Er dachte alſo mehr an ein Verlachen (Verhöhnen) als an eine Beſchimpfung der Turnfeinde in jetzigem Sinne.

[2]) Dieſes „ſiebente Turngeſetz“ iſt für Jahn verhängnisvoll geworden. Seinen Gegnern diente es von dem Jahre 1816 ab als Hauptwaffe gegen ihn und ſeine Turner und gegen die Tendenzen des

§8. Und so soll ein jeder nach unserm löblichen Turnbrauch sich richten und nicht neusüchtig Neuerungen aufbringen, ohne vorherige Rücksprache und Beratung.

C. Besondere Turngesetze.
(Übungsgesetze.)

1. Jeder Turner soll nur nach Ablegung von Rock und Stock, Hut und Halstuch turnen.

2. Jeder Turner soll nach der Ordnung turnen, wie er auf den einzelnen Turnstellen ankommt und seine Reihe halten.

3. Die Turner teilen sich bei den Übungen in Riegen. (Vergl. S. 26).

4. Die Richtzahl einer Riege darf nicht überschritten werden.

5. Es darf kein Turner von einer Riege zur andern laufen, so lange die Mitturner bei dieser Übung bleiben; es sei dann, daß ihm diese zu schwer fiele.

6. Es darf sich keiner in eine Riege eindrängen oder einschleichen, sondern muß, wenn sie vollzählig ist, auf der Reede*) warten, bis einer abgeht, oder die ganze Riege aufhört.

Turnens überhaupt. Es sollte durch dies Gesetz den jungen Turnern der Keim zur Verderbtheit und Falschheit ins Herz gepflanzt worden sein. Nachdrücklich nahm Passow in seinem „Turnziel" (S. 205), nahmen Harnisch und Bernhardi Jahn solchen Unterstellungen gegenüber in Schutz. (Vergl. Euler, Jahns Leben S. 457 f.) Und in neuester Zeit zieht H. von Treitschke in seinen maßlosen Angriffen gegen Jahn und die Turner jenes Gesetz wieder hervor. (Vgl. seine deutsche Geschichte im neunzehnten Jahrhundert, 2. Teil S. 389.) Von jeher ist vielmehr in das Gesetz hineingedeutet worden, als in der That drin stand. Auf Bernhardis und der Staatsbehörde Drängen nahm Jahn das Gesetz, das freilich am besten ganz fortgeblieben wäre, zwar nicht zurück, aber er erließ am 19. November 1818 in der „Vossischen Zeitung" folgende Erklärung: „Viele haben einen besonderen Abdruck der Turngesetze gewünscht, so in der 1816 erschienenen deutschen Turnkunst stehen. Diesem Wunsche will ich willfahren. Nächstens werden sie mit einer erläuternden Vorrede herauskommen. Hoffentlich wird dadurch manches frühere Mißverständnis beseitigt werden und die Turnfehde um so eher zum Turnfrieden gelangen, da jene vielfach versuchten Deutungen des sogenannten siebenten Turngesetzes beides, Sprache und Sache unrichtig gewesen. Der Anstoß, den das siebende Turngesetz gegeben haben soll, wird gänzlich gehoben werden, und so wenig jemals eine wirkliche Ausübung nach seinem Buchstaben stattgefunden, so soll künftighin weder den Worten nach der Sache nach davon je wieder die Rede sein. Berlin, den 16. November 1818. F. L. Jahn." Meines Wissens ist jener besondere Abdruck nicht erschienen.

*) Reede (die): Ort, wo man sich zu etwas bereit macht; (daher dann auch ein Platz, wo sich die Schiffe zur Abfahrt bereit machen). [Sanders in seinem „Wörterbuch" rc. verweist bei dem Worte „Reede" auf die vorstehende Erklärung Jahns.]

238 ‖7. Die Richtzahl der Riegen iſt folgende:

Wurfriegen:

Gerriege: nicht über 12.
Schockriege: „ „ 12.
Stoßriege: „ „ 12.

Springriegen:

Freiſprungriege nicht über 12.
Stabſprungriege: „ „ 8.

Riege zum Grabenſprung:

frei —: nicht über 20.
mit Stab —: „ „ 12.

Schwingriege: nicht über 10.
Reckriege: „ „ 8.
Barrenriege: „ „ 8.
Schweberiege: „ „ 12.
Schwungſeilriege: „ „ 12.
Schlängelbahnriege: „ „ 8.
Wettlaufriege: (wenn die Rennbahn 30 F. breit) nicht über 8.

8. Jeder Turner ſoll die Bahn frei laſſen, bei jeder Turnübung und auf den Ruf: „Bahn frei!“ ſogleich und willig folgen ohne Widerrede und Verzug.

9. Jeder Turner ſoll alles und jedes Turnzeug und Turngerät nur zur beſtimmten Turnübung gebrauchen und bloß an ſeinem gehörigen Orte. — Ebenſo ſoll alles bewegliche Turn-
239 gerät (als Ger, ‖Springſtäbe u. ſ. w.) nach der Übung an ſeine Ruhſtelle kommen.

10. Bei keiner Übung darf etwas anderes geſprochen werden, als was zur Sache gehört.

11. Welcher Turner einer Übung zuſehen will, mag ſich auf den Reeden ſtellen, ſetzen oder lagern.

12. Niemals ſollen die Übungen nach der Außenſeite durch Zwiſchenſteher gedeckt ſein.

13. Verſammlungen und Unterhaltungen, Geſpräche und Mitteilungen, Eſſen und Trinken gehören auf den Tie.

Vom Laufen.

14. Es ſoll beim Laufen, zumal beim Maſſenlauf nicht geſprochen werden.

15. Nach dem Laufen ſoll keiner gleich ſtill ſtehen, noch ſich ſetzen oder gar lagern, ſondern zur allmählichen Abkühlung und Erholung umhergehen.

Vom Springen.

16. Die Stab- und Freiſpringel, ſo wie die zu ihnen gehörenden Bolzen und Schnüre dürfen nicht verwechſelt werden.

17. Es ſoll an keinem Springel gezerrt, geſtiegen, geklettert, noch irgend eine Übung an den Lochpfählen vorgenommen werden.

Auch ſollen immer zwei an angebrachten Knaggen lochen: der eine rechts, der andre links.

18. Die Springſtäbe, welche auf dem Turnplatze gehalten 240
werden, ſind 7 F., 8 F., 9 F., 10 F. und 11 F. lang und verhältnismäßig dick. Wenn ein Turner ſich einen eignen Springſtab hält, ſoll er ihn nach dieſen Maßen einrichten und mit ſeinem Namen bezeichnen. Zu dünne und unbenamte Stäbe werden weggenommen.

19. Niemand darf ſeinen Springſtab verleihen, noch ſich ſelbſt eines fremden bedienen. Wer keinen eignen hat, ſoll die allgemeinen gebrauchen und anwenden.

20. Wem ein Springſtab von ſieben Fuß Länge und verhältnismäßiger Dicke zu ſchwer fällt — der iſt noch nicht reif zum Stabſpringen.

Vom Schwingen [Pferdſpringen].

21. Es ſoll niemand, ſo er nicht ſchon Fertigkeit in den Vorübungen erlangt hat, eigentliche Schwingſtücke ſich einüben.

22. Solche, die teilnehmen wollen an den ordentlichen Schwingſtunden außerhalb des Turnplatzes, ſollen nur unter folgenden Bedingungen dazu gelaſſen ſein:

1. Gehörige Fertigkeit in allen Hauptübungen, als:
   a. das Einbaumtau erklettern;
   b. den Felgaufſchwung aus dem Hange;
   c. den Freiſprung bis zur Nabelhöhe; 241
   d. das Barrenanmunden rechts und links;
2. Fertigkeit in allen Spring- und Schwingvorübungen.

Vom Schweben.

24. Der Schwebebaum ſoll nur am Stammende beſtiegen werden.

24. Es ſollen beim Schwebekampf nur drei Turner darauf ſein: 2 Schläger (in der Mitte) und einer auf Anwartſchaft (am Geſtell).

25. Beim Schwebegang ſollen auch nur drei Turner darauf ſein: 2 Schweber und ein Wartender, ſobald der Erſte an das Zopfende gelangt, ſteht der Zweite ſtill.

26. Jeder vom Zopfende Abgeſprungene ſoll dasſelbe anhalten und auf den Ruf: „Stopp!“, ſo er es vergeſſen, deſſen ſich mahnen und raten laſſen.

27. Schaukeln und Reiten, Kippen und Wippen auf dem Schwebebaum ſoll nicht geſtattet werden; auch ſoll keiner unter dem Baum durchlaufen, durchgehen oder durchkriechen.

Vom Reck.

28. Es ſoll niemand an einem Reck turnen, das er nicht erreichen kann im Stand oder Hangſprung.

Vom Barren.

29. Es ſoll ſich niemand an einem Barren üben, an dem
242 ‖er nicht in den Stütz hüpfen oder ſtemmen kann; denn nicht zum Klettern ſind die Barren.

30. Die Barrenſtellen ſollen rings herum frei bleiben.

Vom Klettern.

31. Es ſollen die Taue nicht geſchwenkt werden, auch ſoll keiner daran ſich ſchaukeln.

32. Wenn einer bereits klettert, ſoll ein anderer ihn nicht hindern, ſei's durch Nachklettern, ſei's durch Straffhalten des Taues; wenn er's nicht ſelber verlangt.

33. Keiner darf die Leiter an einem Klettergerüſt erſteigen; es ſei dann, daß er das Tau desſelben Gerüſtes erklettern kann.

34. Nur beim Einbaum iſt es erlaubt, nach Erſteigung des Taues die Leiter herabzukommen; beim Vierbaum und Zweibaum hingegen muß ein jeder am Tau ſelbſt oder an den Stangen und Maſten herabklettern.

35. Oben auf allen Klettergerüſten dürfen höchſtens 2 zugleich ſein, und einer muß ſogleich herab, ſobald ein dritter das Tau erklettert.

36. Auf den Kreuzen der Klettermaſte ſoll nur einer ſitzen und auch dieſer nur ſo lange, als not thut und gehörig iſt.

37. Es darf ſich niemand an einem Tau üben, ſobald er das nächſt niedrige nicht erklettern kann.

243 ‖38. Im Klimmel, ſowie innerhalb der andern Klettergerüſte darf niemand, beſonders kein Schauluſtiger ſtehen.

Vom Gerwerfen.

39. Jeder Turner und Werfluſtige ſoll ſeinen eignen Ger halten und mit ſeinem Namen am Schaftende.

40. Die Maße für einen Ger ſind:

6 F., 7 F. oder 8 F. Länge und 1 Z., $^5/_4$ Z. und $^6/_4$ Z. Stärke. Es ſoll daher kein Ger geduldet werden, wenn er nicht eines der angegebenen Maße hat.

41. Niemand ſoll mit einem fremden Gere werfen, auch ſoll es keiner dem andern zulaſſen und erlauben.

Vom Schocken und Stoßen.

42. Niemand darf eine Kugel in der Bahn liegen laſſen, ſondern er muß ſie wieder in den Kaſten legen.

43. Schock- und Stoßbahnen müſſen von ſchauluſtigen Turnern vermieden werden; dieſe dürfen nur ſchräg rückwärts vom Werfenden ſtehen, d. i. auf der Seite der Riege.

Vom Ringen.

44. Es darf kein Turner eine Ausforderung zum Zweikampf im Ringen ausſchlagen, er ſei denn krank, unwohl, turnmüde oder durch ein örtliches Übel verhindert; — die Kleidung entſchuldigt nicht.

Von Turnſpielen. 244

45. Von Turnſpielen ſollen alle Schwache und ſehr Kleine ausgeſchloſſen bleiben, auch die, ſo noch nicht über die Vorübungen weg ſind.

46. Es ſoll kein Spiel ohne Erlaubnis unternommen werden.

47. Niemand ſoll mitſpielen, der nicht vorher bei der Teilung zugegen geweſen und abgeteilt worden.

48. Überhaupt ſoll ſich keiner in irgend eine Spielſchar einſchleichen oder eindrängen; es ſei denn für dieſen Tag beſonders geſtattet und vorher bekannt gemacht.

49. Die allgemeinen Turngeſetze ſind auch bei den Turnſpielen giltig, wie in jedem Vielkampf; doch kann gemeinſame Übereinkunft vor Beginn eines Spieles in Nebendingen einen Spielbrauch ordnen, ſtellen und feſtſetzen.

Fünfter Abſchnitt. 246

I. Zur Bücherkunde der Turnkunſt. 247

Auf Vollſtändigkeit macht dieſer Anfang zu einer Bücherkunde der Turnkunſt keinen Anſpruch. Er ſoll zur Beförderung des Turnweſens wirken, indem er für Freund und Feind zur weitern Belehrung und zum Rateinholen Bücher nachweiſet über Gegenſtände, die in die Turnkunſt einſchlagen. So wird vielleicht mancher Befangene, der noch Vorurteile wider die Turnkunſt hegt, ſie ſich aus alten Büchern von Weiſen und Erfahrnen wegleſen. Dieſe Anzeigen geben vielleicht Gelegenheit, daß manches handſchriftliche Werk oder gedruckte Buch aus ſeiner Verborgenheit hervorkommt. Bücherkundner und Buchwarte, Buch- und Bücherhändler, denen dieſe Schrift etwa vor Augen kommt, werden dadurch inſtand geſetzt, uns Merke und Nachweiſe von Büchern zu geben. Zu dieſem Zwecke ſind alle Bücher, ſo wir nicht beſitzen, und die wir nur von Hörenſagen und aus Verzeichniſſen kennen, mit einem Sternlein (*) bezeichnet. Viel-

leicht daß irgend ein Freund und Gönner der Turnkunſt, der
248 dieſe oder andere noch nicht von uns namhaft gemachte Bücher beſitzt, ſich dadurch veranlaßt fühlt, ſie uns zu leihen oder zu verkaufen oder zu ſchenken. Dankbar werden wir jeden Beitrag zur Weiterbildung der Turnkunſt annehmen und zu ſeiner Zeit davon Rede und Rechenſchaft geben.

Bei der Aufzeichnung der Bücher iſt zur leichtern Überſicht und ſchnellern Auffindlichkeit eine gewiſſe Folge beobachtet; doch haben wir für jetzt noch nicht nach Ley, Fach, Falt und Art ordnen wollen.

Nutzen und Notwendigkeit der Turnkunſt.

Galenus de sanitate tuenda.[1])

Joh. Pet. Frank Syſtem einer vollſtändigen mediciniſchen Polizei. 4 Bände, 8. Mannheim. 1ter Band 3te Aufl. 1804; 2ter Band 1804; 3.—4ter B. 1783—1788. [2ter Band, Dritte Abtheilung: Von zu früher Anſpannung der Jugend. Von geſunder Beſtellung des Schulweſens. Von Wiederherſtellung der Gymnastik. — Alles klar, kurz und bündig.] [2])

F. Hoffmann de motu, optima corporis medicina.[3])

Hebenstreit exercitationes adolescenti ætati salubres.

Krüger Erziehung der Kinder.

249 Zückert von Erziehung der Kinder.[4])

*Ballexserd de l'Education physique des Enfans.

Der Schleſiſche Arzt.

Unzer der Arzt, eine Wochenſchrift, 6 Bände.

Tiſſot von der Geſundheit der Gelehrten; aus dem Franzöſiſchen überſetzt. Leipzig b. Müller. 1775.[5])

Von der Bewegung.

A. Ypey phyſiologiſche Beobachtungen über die willkürlichen und unwillkürlichen Bewegungen der Muskeln, überſetzt mit Anmerkungen von J. K. F. Leune. Leipzig b. Walter. 1789.

---

[1]) Claudius Galenus, der berühmte griechiſche Arzt, geb. 131, geſt. um 200 n. Chr.

[2]) Über Joh. Pet. Frank (geb. 19. März 1745, geſt. 24. April 1821) vergl. C. Euler, „Geſchichte des Turnunterrichtes“ in der Geſchichte der Methodik des Volksſchulunterrichtes, herausg. von C. Kehr (Gotha Thienemann 1881) 3. Bd. S. 178 ff. Die in [ ] im Text des fünften Abſchnitts ſtehenden Bemerkungen ſind von Jahn.

[3]) Erſchienen 1701. Über ihn vergl. Waſſmannsdorff, Neue Jahrbücher für die Turnkunſt 1869. S. 113 ff.

[4]) Des Berliner Arztes Zückert Schriften: „Diätetiſche Pflege der Säuglinge“ und „diätetiſche Erziehung der Kinder“, erſchienen 1764 und 1765 zu Berlin.

[5]) Über die franzöſiſchen Ärzte Simon André Tiſſot und Clemens Joſeph Tiſſot, deren erſterer „von der Geſundheit der Gelehrten“ und letzterer eine „mediciniſche und chirurgiſche Gymnaſtik“ ſchrieb, vergl. C. Euler a. g. O. S. 172 ff.

Joſ. A. Rougemont über die ſchädlichen Folgen einer gewaltſamen Anſtrengung der Kräfte. Bonn 1789.

Joſ. Barthez neue Mechanik der willkürlichen Bewegungen der Menſchen und Thiere; aus dem Franzöſiſchen überſetzt von Kurt Sprengel. Halle b. Kümmel. 1800.

Franz Fuller Medicina Gymnastica ꝛc. nach der ſechſten Herausgabe aus dem Engliſchen überſetzt. Lemgo b. Meyer. 1750.[1])

Über die Turnkunſt der Griechen und Römer.

Vegetius de re militari.[2])

‖Hieronymi Mercurialis de arte gymnastica libri 250
sex. [Erſchien zuerſt 1573. 4te Auflage 1601. Hier giebt im Anhang zum Cap. XI. Lib. I. der Verfaſſer dem Petrus Faber ein wortreiches Gegenlob, wobei er ſelbſt nicht zu kurz kommt. Neuere Ausgabe Amſterdam 1672. Die Abbildungen ſind in allen Ausgaben ſchlecht, undeutlich, und auch bisweilen verzeichnet.][3])

Petri Fabri Agonisticon [wahrſcheinlich zuerſt 1590. Vermehrte und verbeſſerte Auflage, Lyon 1595. Seite 550 (Lib. III. C. XV.) giebt er Mercurialis die Ehre, daß ihn dieſer zuerſt auf den Gedanken zu dieſem Buche gebracht. In der Vorrede und am Schluß des zweiten Buchs ſetzt er ſich aber auf das hohe Pferd. Beide Bücher ergänzen ſich wechſelſeitig.]

Lud. Caelii Rhodigini Lectionum antiquarum libri triginta. [Die älteſte Ausgabe Paris 1517; die beſte Frankfurt und Leipzig 1666. Da bei ihm über die Turnkunſt das meiſte beiläufig und gelegentlich vorkommt; ſo muß man die Stellen von mehr als hundert Orten zuſammenleſen, wo man ſie oft gar nicht ſuchen ſollte. Abgerechnet, daß er vom Hundertſten ins Tauſendſte kommt — ſonſt klar und bündig, und gar oft mit dem ſchlagendſten und eigenſten Ausdruck.]

‖Petri Victorii variarum lectionum libri XXV. 251
[Florenz 1553 iſt die erſte und die beſte Ausgabe. Ein ſcharfſinniger Vergleicher der alten Schriftſteller voll feiner Bemerkungen über die Redniſſe des Altertums; denen ſehr zu empfehlen, die Alles buchſtäblich für bare Münze nehmen.]

---

[1]) Die Schrift Fullers, eines berühmten engliſchen Arztes, iſt beſprochen von Friedrich in den Neuen Jahrb. 1857, S. 44 ff.

[2]) Flavius Vegetius Renatus ſchrieb um 375 n. Chr. an Kaiſer Valentinian II. ein epitome institutorum rei militaris.

[3]) Hieronymus Mercurialis (geb. 1530 zu Forli, geſt. 1606) widmete ſein Werk Kaiſer Maximilian II. (regierte von 1564 bis 1576), deſſen Leibarzt er war. Die abfällige Bemerkung Jahns über die Abbildungen im Mercurialis kann ich nicht teilen.

Alexander ab Alexandro dierum genialium libri. [Manche treffliche Merke zur Geſchichte der Turnkunſt. Beleſen, nicht verleſen.]

Neuere allgemeine Werke.

Gerhard Ulrich Anton Vieth Verſuch einer Encyklopädie der Leibesübungen. 2 Teile mit Kupfern. Berlin b. Hartmann. 1794—1795.

J. Ch. F. GutsMuths Gymnaſtik für die Jugend. Schnepfenthal. [Erſte Ausgabe 1796. Zweite Auflage 1804, mit 12 Tafeln.]

Valentin Trichter's Curiöses Reit-, Jagd-, Fecht-, Tanz- oder Ritter-Exercitien-Lexicon. Leipzig bei Gladitſch 1742.

Ringen.

'ΟΠΛΟΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ sive Armorum Tractandorum Meditatio Alberti Dureri. Anno CIↃIↃXII [iſt der vollſtändige Titel eines handſchriftlichen Werks, was ſich auf der Magdalenen-
252 Bibliothek zu ‖Breslau befindet, und wovon wir eine Abſchrift beſitzen. Von Dürer iſt es nicht, ſondern einer ſeiner Schüler hat es ſich nach Art und Weiſe unſerer heutigen Hefte zuſammengeſchrieben. Sogar die Lücken (Schwänze) mit vielem weißen Papier fehlen nicht. Hin und wieder ſind alte Kernſprüche hinein verwebt:

„Erſchrickſt Du gern,
Kein Fechten lern."

Manche Kernworte mögen wohl vom Meiſter (Dürer) geſprochen ſein. In der Handſchrift wird er nicht namentlich genannt, nur vom Meiſter iſt die Rede. Ein großer Teil der Handſchrift heißt: „Urſprüngliche Kunſt des Meſſerfechtens mit allen Regeln und gründlichen Haltungen der Alten, zum Ringen, Greifen und Werfen, desgleichen Hauen, Stechen und Schneiden von Herrn Hanſen Lebkhommers von Nürnberg komponirt." Das Ringen enthält hundert und dreizehn (113) turneriſche Rünge, ohne diejenigen, wo es Kopf und Kragen, Leib und Leben koſtet. Bei dem einen Rung ſteht: „Dies Stück gefallt dem Sebaſtian Krößl gar wohl." Auf der Innenſeite des Vorderdeckels ſteht von derſelben Hand, welche die Handſchrift geſchrieben: Sebastiano Cresselio a Vilsegg mancipatus pareo.] [1])

---

[1]) Vergl. „das erſte deutſche Turnbuch", neu herausgegeben von Karl Waſſmannsdorff, mit Ergänzungen aus Handſchriften und ſiebzehn Bildern von Albrecht Dürer (Heidelberg, Karl Groos, 1871). Eine Nachbildung der Ringerpaare Albrecht Dürers giebt Dr. Waſſmannsdorff in der Schrift: „Die Ringkunſt des deutſchen Mittel-

Fabian von Auerswald. Ringerkunſt fünf und achtzig Stücke, zu ehren kurfürſtlichen gnaden zu ‖Sachſſen ꝛc. zugericht 253
durch . . Gedruckt zu Wittemberg durch Hans Lufft 1539. [Ein gründliches Buch, was in eine größere deutſche Turnkunſt ganz aufgenommen zu werden verdient. Fabian von Auerswald verfaßte ſeine Ringerkunſt 1537 zu Wittemberg im fünf und ſiebzigſten Jahr ſeines Alters.] [1])

Joh. Georg Paſchen Vollſtändiges Ringbuch ꝛc. Hall in Sachſen. [1688]

Klare Onderrichtinge der voortreffelyke Worstelkonst, Uytgevonden door den wytberoemden en vermaerden Worstelaer Nicolaus Petter. Amſterdam 1674. 4. [16 Seiten mit 71 Abbildungen.] [Dieſes Buch ward vor dem Kriege im Jahr 1813 einem Sprachmeiſter J. F. Lürmann zum Überſetzen für die Berliniſche Turnanſtalt anvertraut, der ſich nachher im Jahr 1814 nicht entblödete, eine Überſetzung herauszugeben: „Das Ringerbuch von dem berühmten Fauſtfechter und Ringer Nicolaus Petter. Berlin gedruckt bei Quien.“ Eine heilloſe Buchmacherei, da der Überſetzer der Urſchrift getreu allerlei greuliche Dinge nach der Reihe abhandelt: Stöße vor die Bruſt, Bruſtſtöße, Haargriffe, Armbrechen, Fauſtſchläge, Gurgelgriffe und Beinſchläge. Und dieſe leib- und lebensgefährliche Mord- und Todſchlag-Künſte em‖pfiehlt 254
die Vorrede der Jugend „fleißig zu üben und ſich eigen zu machen.“]

F. J. Stalder Fragmente über Entlebuch. 2 Teile. Zürich bei Orell. Geßner Füßli und Comp. 1797. 1798. [Zweit. Teil Seite 8 u. f. Über die Gymnaſtik der Entlebucher, beſchreibt die hirtenſchweizeriſche Abart des Ringens.]

Schießen.

Der Gewehr-gerechte Jäger. Stutgard 1762.

Verſuch über Gewehrfabriken, die Schießkunſt und das Jagdweſen; aus dem Engliſchen nach der zweiten Ausgabe mit Anmerkungen von Timäus. Leipzig bei Reinecke 1792.

J. Ch. Hendel's Archiv für Deutſche Schützengeſellſchaften ꝛc. 3 Bände, 1802. 1803. Halle bei Hendel.

---

alters; aus den deutſchen Fechthandſchriften zum erſten Male herausgegeben“ (Leipzig, M. G. Priber, 1870). Über die Art und Weiſe, wie Jahn zur Kenntnis und Benutzung der Handſchrift gelangte, vergl. Euler, Jahns Leben S. 404 f.

[1]) Vergl. die Ringer-Kunſt des Fabian von Auerswald, erneuert von G. A. Schmidt, Turnlehrer zu Leipzig, mit einer Einleitung von Dr. K. Waſſmannsdorff in Heidelberg (Leipzig, M. G. Priber, 1869.)

J. G. Meyer's vollständiger Unterricht im Scheibenſchießen zum allgemeinen Nutzen und Vergnügen. Manheim bei Schwan und Götz, 1805.

v. Scharnhorſt über die Wirkung des Feuergewehrs. Berlin bei Nauck, 1813.

*The english Bowman, or tracts on Archery, to wich is added the second part of de Bowmans glory, by T. Roberts a member of the toxophilite society. London bei Eggerton und Waring, 1801.

255 ‖Baden und Schwimmen.

W. Gf. Plouquet das Waſſerbet; ein Vorſchlag zu einer bequemen und ſichern Badeanſtalt in Flüſſen und Bächen, Tübingen bei Cotta. 1798.

Ebendeſſelben Beſchreibung eines ſichern, bequemen und eleganten Schwimmgürtels. Tübingen bei Heerbrandt. 1805.

Kr. Ant. Zwierlein über die neueſten Badeanſtalten in Deutſchland auf Flüſſen, zur See und an Badeörtern, deren Nutzen, Schaden und Charlatanerien dabei. Frankfurt am Main b. Simon. 1803.

Dieth. Lavater über den Nutzen und die Gefahren des Badens der Jugend an freien Örtern, nebſt Vorſchlägen, wie dieſe letztere zu mindern ſeien, und einer Anleitung, wie man im Waſſer Verunglückte behandeln ſoll. Zürich bei Ziegler. 1804.

J. C. Meyer der Ratgeber vor, bei und nach dem Bade ꝛc. Pirna bei Frieſe. 1805.

Engelb. Wichelhauſen über die Bäder des Altertums, inſonderheit der alten Römer, ihren Verfall und die Notwendigkeit, ſie allgemein wieder einzuführen. Manheim bei Schwan und Götz. 1807.

Über Schwimmſchulen. Siehe Geſundheitszeitung vom Jahre 1774.

256 ‖Oronzio de Bernardi's vollſtändiger Lehrbegriff der Schwimmkunſt; aus dem Italieniſchen überſetzt von Friedrich Fries. Weimar Industrie Comptoir. 1797. 2 Teile.

J. Ch. F. GutsMuths kleines Lehrbuch der Schwimmkunſt zum Selbſtunterricht nach den Grundſätzen der neuen italieniſchen Schule des Bernardi und der ältern deutſchen. Weimar Industrie Comptoir 1798, [ein ſehr brauchbares Buch].

Kopfübern oder Luftſpringen.

Trois Dialogues du St. Archange Tuccaro de l'abbruzzo au royaume de Naples. A Paris chez Claude de Monstroeil. 1589. [Die Geſpräche werden oft lange Waſchreden, halten ſich lange bei unnützen Eingängen auf, und über-

fluten mit einem unausſtehlichen Wortſchwall. Die wirklichen guten Körner muß man erſt mit großer Mühe von der Spreu ſondern.]

Fahnenſchwenken.

Johann Georg Paſche deutliche Beſchreibung unterſchiedener Fahnen Lectionen in acht Spiel eingeteilet, nebſt dem Pikenſpiel, Partiſan und halben Piken oder Jägerſtock. Hall in Sachſen. 1673. [Franzöſiſch und Deutſch].

‖Spiele. 257

Danielis Souteri Palamedes, sive de tabula lusoria, alea et variis ludis, libri tres, quorum I. philologicus, II. historicus, III. ethicus seu moralis. Leiden 1622.

Meursius de ludis Græcorum.

Iulius Caesar Bulenger de ludis veterum [im Gron. Thes. VII.]

Fr. A. v. Garſault die Kunſt des Ball- und Raqueten-machers und des Ballſpiels; aus dem Franzöſiſchen von Dn. Gf. Schreber. Berlin bei Pauli. 1768. 4. mit Kupfern.

GutsMuths Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und Geiſtes, für die Jugend, ihre Erzieher und alle Freunde unſchuldiger Jugendfreuden. 3te verbeſſerte Auflage. Schnepfenthal im Verlage der Buchhandlung der Erziehungsanſtalt. 1802. 8.

A. H. . über öffentliche und gemeinſchaftliche Vergnügungen der Landleute; ein Verſuch, Polizeidirectoren, Menſchenfreunden, Obrigkeiten und wahren Volksfreunden zur Prüfung vorgelegt. Altenburg bei Schnuphaſe. 1804.

Über Volksſpiele und deren Einfluß auf Erweckung und Erhaltung deutſcher Kraft und deutſchen Sinnes: von Wilhelm Beſſer in Quedlinburg. 8.

‖Tanzen. 258

(Von Seiten der Geſundheitslehre.)

* J. Lipawpsky. 1792 [wahrſcheinlich Prag].

G. L. W. Sponitzer das Tanzen in pathologiſch-moraliſcher Hinſicht erwogen. Berlin bei Maurer. 1795.

* Joh. Evangeliſt Wetzler über den Einfluß des Tanzens auf die Geſundheit nebſt Verhaltungsregeln. Landshut bei Weber. 1801.

* J. Wendt über den Tanz als Vergnügen und Schädlichkeit, ein Beitrag zur Diätetik, mit 1 Kupf. Breslau bei Schall. 1802.

Folgende Anzeige von Schriften über das Tanzen iſt mit allen Bemerkungen wörtlich aus Vieth (Encyklopädie der Leibesübungen, 2ter T. S. 452—456) genommen.

In das Urteil eines so würdigen Mannes ist gewiß kein Mißtrauen zu setzen. Die mit einem Kreuzlein (†) bezeichneten Schriften hat Vieth nach seiner Angabe (S. 451) zu seiner Abhandlung benutzt.

† * *Περὶ ὀρχήσεως*: vom Lucian, Amst. 1687. Diese Schrift enthält ein Gespräch zwischen Lucian und Kraton, worin jener diesen von dem Werte der Tanzkunst überzeugt. Historische Nachrichten, die Tanzkunst der Alten betreffend. Erfordernisse eines guten pantomimischen Tänzers.

259 ‖† * Deutsche Übersetzung in der Sammlung verm. Schr. z. Beförd. d. sch. Wiss. und fr. Künste, 1. B. Berlin bei Nikolai. 1759.

Athenaeus Deipn. L. 1. c. 18.

Apulejus Metam. L. 1. c. 10.

† * Traité historique de la Danse par M. Louis Cahusac. Paris 1753. 12. 3. P.; eine allerdings schätzbare Abhandlung, worin man jedoch weniger Raisonnement und mehr historische Data wünschen möchte.

† * Deutsch in der Sammlung verm. Schr. 1 u. f. B.

Jo. Meursii Orchestra s. de saltatione veterum; im 8ten B. S. 1234 des Gronowschen Thesaurus.

* Jo. Bilbergh de Orchestra s. de saltatione veterum. Upsal. 1685.

* Traité de l'origine de la danse, in dem Extraordinaire des Mercure galant. 1680. 10. u. 11. B.

* Deux mémoires pour servir à l'histoire de la danse des Anciens par Jean Burette, im 2ten Bande der Memoir. d. l'ac. des Inscriptions.

* Dial. sopra le antiche saltazioni di Pier. Ant. Gaetani im 36. B. der Raccolta d'Opusc. scient. ed. filol.

* Christ. Heinr. Brömel's Abhandlung v. d. Festtänzen der ersten Christen. Jena 1704. 4.

* Mussard von den aus dem Heidentum in die christliche
260 Kirche übergangenen Gebräuchen. Kap. 5. ‖(Ich finde dies Buch, wo von den Kirchentänzen Nachricht gegeben wird, ohne Angabe des Druckorts und der Jahrzahl erwähnt.)

* Gust. G. Zeltneri Dissert. de Choreis veter. Hebræor. Alt. 1726. 4.

* Jo. Seb. Rentzii Dissert. de religiosis saltationib. vet. Judæorum. Lips. 1738. 4.

Essay towards the history of Dancing. Lond. 1712. 12. (Ohne Anzeige des Verf.)

Dan. le Roy Ordeelkundige Aanmerkingen over de Dansseryen zu der ouden, as lateren Volkeren. Rotterd. 1722. 8.

* Pierre Bonnet Bourdelot histoire de la danse sacrée et profane, ses progrès, et ses révolutions depuis son origine jusqu'à présent Par. 1724. 12.

* Octav. Ferrarii Dissert. de Mimis et Pantomimis, im 2ten B. von Sallengre's Thes. S. 677 u. f.

* Nic. Calliachii de ludis scenic. Mimor. ac Pantomim. syntagma. ebend. S. 699 u. f.

* John Weaver history of the Mimes and Pantomimes with an historical account of several performers in dancing, living in the times of the Roman Emperors. Lond. 1728. 8.

‖* Boulanger de Rivery Recherches historiques sur[261] les Mimes et Pantomimes. Par. 1751. 12.

* Claude François Menestrier des ballets anciens et modernes selon les regles du théatre. Paris. 1682. 8. S. auch Act. erud. 1683. S. 238. f.

* l'Abbé du Pare Idée des Spectacles anc. et nouv. Paris. 1668. 12.

* Art of dancing by Gallini. Lond. (ohne Anzeige der Jahreszahl).

* Festin de Pierre Ballet Pantomime composé par Mr. Angiolini et representé à Vienne en Octob. 1761. Dieſe Beſchreibung iſt von H. Calzabigi.

* D. Grünenberg disput. An liceat saltare?

* Meletaon von der Nutzbarkeit des Tanzens.

* Berends Tanzkunſt. 1713.

* Bonin neueſte Art der galanten und theatraliſchen Tanzkunſt 1712.

* Paſche'ns Beſchreibung wahrer Tanzkunſt, mit einer Vorrede von Borkmann. Leipz. 1713. (Paſche war Tanzmeiſter in Leipzig im Anfange dieſes [vorigen] Jahrhunderts. Borkmann in Zerbſt.)

* Lambranzi theatral. Tanzkunſt m. K. 1716.

* Hänſels Tanzkunſt. 1755.

‖* Foinet Arbeau Orchesographie. 1688.

† Feuillet (Maitre de Danse à Paris) Chorégraphie ou l'art d'écrire la danse par caracteres, figures et signes demonstratifs, 2. Ed. 1701.

Deutſch in folgendem Werke:

† * Gottfried Taubert's (Tanzmeiſters zu Leipzig) rechtſchaffener Tanzmeiſter, oder gründliche Erklärung . . . u. ſ. w. u. ſ. w. u. ſ. w. Leipz. 1717. Ein dickes Buch von 1176 Seiten in 4 ohne Vorrede und Regiſter, mit mehr als 50 Kupfertafeln voll choregraphiſcher Figuren. (Ermüdend weitläuftig, von Gelehrſamkeit ſtrotzend, aber immer eins der vorzüglichern Werke).

* E. Chr. Lange Anfangsgründe zur Tanzkunſt. (in der Mappemonde liter. ohne weitere Anzeige erwähnt).

† * Charles Pauli (maitre à danser à l'univ. de Leipsic) Elemens de la Danse. Leipzig 1756. 96 S. 8. (enthält ein kleines Wörterbuch von Benennungen, die in der Tanzkunſt vorkommen und manche gute Bemerkungen).

† * E. J. V. F. * * Kunſt nach der Choregraphie zu tanzen und Tänze zu ſchreiben. Braunſchw. 1767. 56 Seiten. 8. (Ein ziemlich magerer Auszug aus Feuillet).

263 ‖C. J. v. Feldtenſtein Erweiterungen der Kunſt nach der Choregraphie zu tanzen ꝛc. Braunſchw. 1772.]

† * Theod. Franzisk. Peterſen praktiſche Einleitung in die Choregraphie oder Tanzzeichnungskunſt, nach dem franzöſ. Original (welchem? Feuillet?) nebſt 12 engl. Tänzen. Erſt. Teil. 1791. Schleswig. 84 S. 8. Angehängt ſind die Artikel „Tanz" u. „Tanzkunſt" aus Sulzer; ein ganz brauchbares Büchelchen für Liebhaber des geſellſchaftlichen Tanzes. Rezenſirt Allg. Litt. Zeit. 1793. N. 355.

† * Noverre Lettres sur la danse et sur les ballets. Wien. 1767. 444 S. 8. (Ein Hauptbuch für den, der die höhere Tanzkunſt zu ſeinem Studium macht.)

† * Joh. Georg Sulzer Allgem. Theorie der ſchönen Künſte in alphab. Ordnung. IV T. Leipzig 1786 u. 87.

I. Teil; Artikel: Allemande. Ausdruck. Ballet. Bewegung. Bourree. Choregraphie. Ciaconne. Courante.

II. T. Figur. Figuranten. Folie d'Espagne. Forlane. Gavotte. Geſellſchaftstänze. Gique. Haltung des Körpers.

III. T. Loure. Menuet. Musette. Pantomime. Passacaille. Passepied. Pastoral. Polonoise.

264 ‖IV. T. Sarabande. Schritt. Stellung. Tanz. Tanzkunſt. Tanzſtück.

[Neuer Tanz- und Ballkalender für das Jahr 1801. Berlin, bei Johann Friedrich Unger; mit 13. Kupf. Inhalt: Geſchichte der Tanzkunſt; über die Philoſophie der Tanzkunſt — ein Geſpräch; über alte und neue Bälle; über den Tanz, in pathologiſcher Rückſicht; über Maskeraden; über Seiltänzer; über den Tanz, in anatomiſcher Rückſicht; über Tiertänze; über den Tanz in pädagogiſcher Hinſicht; Tanzlieder.] [jetzt bei Schade in Berlin.]

Schwingen.

Joh. Georg Paſchen kurze jedoch gründliche Beſchreibung des Voltiger. ꝛc. Halle in Sachſen, 1683.

Joh. Andreas Schmidt: gründlich lehrende Fechtſchule, nebſt einem curiöſen Unterricht von Voltigiren und Ringen ꝛc. Nürnberg. 1749. Quer 8.

* Alexander Doyle Auslegung der Voltigirkunſt. Nürnberg, 1729.

Fechten.

* Der alten Fechter anfengliche Kunſt. Frankf. (ohne Jahreszahl).

* Fechtkunſt, die ritterlich männliche Kunſt und Handarbeit Fechtens und Kempfens. Frankf. 1558.

‖* Trattato di Scienza d'arme; di M. Cam. Agrippa. 265
in Venet. 1568.

Arte dell'Armi di Achille Marozzo Bolognese. In Venetia appresso Antonio Pinargenti. MDLXVIII. gr. 4.

Die italiſchen Fechtbücher von Jacob Modonense, Guido Antonio und Lucano Bolognese ſind bald nachher geſchrieben.

* Ragione di adoptas sicuramente l'arme, si de offesa. come da difesa, etc. di Giac. di Grassi in Venet. 1570.

* Joach. Meyer gründliche Beſchreibung der freien ritterlichen und adelichen Kunſt des Fechtens u. ſ. w. Straßburg 1570 und Augsb. 1600 und 1660.

* Dell arte di Scrimia Libri III. di M. Giov. dall Agocchie. in Venet. 1572.

* Henr. a Gunterodt de veris principiis artis dimicatoriæ. Witteb. 1579.

* Trattato dello Schermo d'Angelo Vizani dall Montone in Bologna, 1588.

* Paradoxe of Defense wherein is proved the trave grounds of fight to be in the short ancien Weapons and that the short Sward hath advantage of the long Sward, or lang Rapier; by George Silver. Lond. 1599.

‖* Libro de las grandezas de la Espada por D. Luys 266
Pacheco de Narvaez en Madrid. 1600.

* Schola, o vero Teatro, nel quale sono rappresentate diverse maniere, e modi, di parare, e diferire di Spada sola et pugnale di Nicolette Giganti in Venet. 1606. ed. in Padoua 1628.

* Scienta e practica d'arme di Salvatore Fabris in Copenh. 1606. Deutſch Leipzig 1677.

Scienza e practica d'arme di Salvatore Fabris, deutſch von Joh. Joach. Hynitzſchen. Leipzig 1713 bei Joh. Herbord Kloßen [auf jeder Seite ital. und deutſch]. Fol.

Des kunſtreichen und weitberühmten Fechtmeiſters Salvatoris Fabri Italiäniſche Fechtkunſt. Leiden, bei Iſack Elzevier. Anno 1619. Fol.

* Ein new künſtlich Fechtbuch in Rappier, zum Fechten und Balgen u. ſ. w. durch Mich. Hundt. 1611.

* Joach. Koppen newer Diskurs von der rittermäßigen und weitberühmten Kunst des Fechtens u. s. w. 1619.

* Hans Mich. Schöffer von Diez gründliche und eigentliche Beschreibung der freien adelichen und ritterlichen Fechtkunst. Marpurg. 1620.

* Oplomachia di Bonav. Pistofilo nella quale etc.
267 si tratta par via di Teorica e di Practica ‖dell maneggio e dell'uso delle armi in Siena. 1621.

* Academie de l'Epée ou pratique du maniement des armes par Girard Thibauld. 1628 und 1668.

* Jo. Salgen Kriegsübung ꝛc. . . . den frischanfahenden Fechtern und Soldaten für erst nützlich und nötig zu wissen. 1637.

* La Scherma di Francesco Jeronimo Alfieri in Padoua. 1640.

* L'arte di ben maneggiare la Spada di F. J. Alfieri in Padoua. 1653.

* Kurze jedoch deutliche Beschreibung, handelnd vom Fechten auf den Stoß und Hieb. Halle. 1661.

* Jo. Ge. Trieglers neues künstliches Fechtbuch. Leipzig. 1664.

* Fecht-, Ring- und Voltagier-Buch. Leipz. 1673.

* Jo. Ge. Bruchii grondige Beschryvinge van de Edele ende ridderlyke Scherm- ofte Wappen-Konste. tot Amsterdam. 1676.

* Der künstliche Fechter, oder Theodori Verolini Beschreibung des Fechtens im Rappier, Dusacken und Schwerdt. Würzburg, 1679.

Der Adelichen Gemüter Wohlerfahrne Exerzitien Meister
268 das ist: vollständige Fecht-, Ring- und ‖Voultesier-Kunst, von Joh. Georg Paschen. Frankfurt und Leipzig bei Kristian Weidemannen, 1683. Fol.

* Le Maitre d'Armes, ou l'exercice de l'Epée seule, dans sa perfection, par le Sieur de Liancour à Paris et à Amsterd. 1692.

* Alexander Doyle Neu alamodische ritterliche Fecht- und Schirmkunst. Nürnberg und Frankfurt. 1715.

Anton Friedrich Kahn, Oberfechtmeister zu Helmstädt (erst zu Göttingen, Schüler des Kreusler in Jena) Anfangsgründe der Fechtkunst. Göttingen 1739. 4.

Neue Ausgabe, Helmstädt 1761. 4.

L'academie de l'homme d'epée etc. par Ms. Girard. A. la Haye. 1740 und 1755. Quer Fol.

Jo. Andreas Schmidt gründlich lehrende Fechtſchule oder leichte Anweiſung auf Stoß und Hieb ſicher zu fechten, nebſt einem curieuſen Unterricht vom Voltigiren und Ringen, mit viel ſaubern dazu dienenden Kupfern verſehen. Nürnberg 1749. Quer 8. (ſ. Schwingen.)

L'école des armes par Angelo à Londres. 1758. Quer Fol.

* Übungen auf dem fürſtl. Sächſiſchen Hoffechtboden zu Weimar. Verb. und verm. Auflage. Weimar, 1764. 8. (von Hauptm. S. C. F. Weiſchner.)

‖* Weiſchner ritterliche Geſchicklichkeit im Fechten. Wei- 269
mar 1766.

* Traité de l'art des Armes, par de la Boissiere. Paris 1766.

Gme Danet L'art des armes. ou la maniere la plus certaine de se servir utilement de l'Epée; à Paris chez Herissant. 1766. 2 Teile.

Heinrich Chriſtoph Ranis Anweiſung zur Fechtkunſt. Berlin bei Mylius, 1771.

* Theorie pratique de l'escrim pour la pointe seule, avec des Remarques instructives pour l'assaut par Battier. 12. Paris. 1772.

* The Fencers Guide, by Lonnergan. 8. London 1772.

* Maximes et Instructions sur l'art de tirer des armes, par le Chev. de Treville. 8. Petersbourg 1775.

* Timlich's Anfangsgründe der Fechtkunſt. 8. Halle 1776.

* Veſter's Anleitung zur adelichen Fechtkunſt. 8. Breslau 1777.

* Nouveau Traité de l'art des armes, dans le quel on établit les principes certains de cet art et ou l'on enseigne les moyens les plus simples de les mettre en pratique, par Demeuse. 12. Liege 1778.

‖* Treatise on the theory and practice of Fencing, by 270
M. Arthur. 4. London 1781.

Joh. Georg Heinrich Haspelmacher's ſyſtematiſche Abhandlung von den ſchädlichen Folgen einer nicht auf ſichern Regeln gegründeten Fechtkunſt, nebſt einer Anweiſung, wie man ſolche vermeiden kann. Helmſtädt bei Joh. Heinr. Kühnlin. 1783.

Flüchtige Bemerkungen über die verſchiedene Art zu fechten einiger Univerſitäten von einem fleißigen Beobachter, Halle 1791.

Gründliche Abhandlung der Fechtkunſt auf den Hieb zu Fuß und zu Pferde mit Kupf. v. Karl Timlich. Wien, 1796. 4.

Schmidts Lehrſchule der Fechtkunſt. I. Teil, oder Lehrbuch für die Cavallerie zum vorteilhaften Gebrauch des Säbels. 4. Berlin 1797.

Die Fechtkunſt auf Univerſitäten mit Kupf. 8. Köthen bei Aue.

* Art of Defense on foot with the broad Sword and sabre, uniting the Scotch and Austrians methods into one regular System, to which are added Remarks on the spadroon. 8. London 1798.

Gründliche und vollſtändige Anweiſung in der Deutſchen Fechtkunſt auf Stoß und Hieb aus ihren innerſten Geheimniſſen
271 wiſſenſchaftlich erläutert ꝛc. mit ‖Kupf. Jena in Wolfgang Stahl's Buchhandlung. 1798. (v. Roux).

Grundriß der Fechtkunſt als gymnaſtiſche Übung betrachtet. v. Joh. Adolf Karl Roux. Jena 1798. 8.

Theoretiſch praktiſche Anweiſung über das Hiebfechten von Joh. Adolf Karl Roux. Furth. 1803. 8.

Anleitung zur Fechtkunſt von Dr. Joh. Wilh. Roux. Erſtes Bändchen, die Anleitung zum Stoß enthaltend; mit 10 Kupf. Jena 1808. 4.

Die Fechtkunſt auf Stoß und Hieb von Venturini. Braunſchweig 1802.

Abhandlung der Fechtkunſt auf den Stoß, mit chorographiſchen Kupfertafeln von Ch. C. Timlich. Wien 1807. 12.

Turnkunde.

Vieth (Encyclopädie der Leibesübungen) handelt im erſten Teil nur von einer allgemeinen Turnkunde. Aus den ſeitdem (1794) in Deutſchland erſchienenen oder ins Deutſche überſetzten Reiſebeſchreibungen und andern Schriften zur Länder- und Völkerkunde iſt nun Manches nachzutragen.[1])

Chriſt. Gottlob Haltaus Jahrzeitbuch der Deutſchen des Mittelalters ꝛc. In einer freien Überſetzung mit vielen Zuſätzen und Berichtigungen aus den ältern und neuern Zeiten
272 dargeſtellt. Erlangen, ‖bei Joh. Jacob Palm. 1797. (Hier findet ſich viel von eingegangenen und aufgehobenen Jugend- und Volksfeſten.)

---

[1]) Vieth hat dieſe Nachträge ſelbſt geliefert in den 1818 als dritter Band der Encyklopädie erſchienenen „Zuſätzen" zum erſten und zweiten Teil.

Kinder- und Knabenfeste waren sonst sehr häufig. Joh. Guil. Stuckii Antiquitatum convivialium Lib. III. Amsterdam, 1695: erzählt Lib. I. Cap. XVII, daß zu seiner Zeit die Baseler Jugend am Georgstag mit kriegrischem Spiel zum Thor hinaus auf ein raumes und lustiges Feld zog und dort einige Stunden lang um ausgesetzte Preise im Laufen, Ringen, Schießen und andern Übungen wettturnte. Gleichfalls versammelte sich die Züricher Jugend von sämtlichen Schulen samt ihren Lehrern alle Sommer einmal auf einer Aue unter Trommel- und Pfeifen-Klang, hielt erst ein fröhliches Turnspiel und dann zusammen ein Mahl. Milch und Brot waren hier die Hauptgerichte. Deshalb hieß dies Jugendfest: In die Milch ziehen. Damals hatte die Berner Jugend ein Fest, was Tischlintag genannt wurde. — Zu Salzwedel in der Altmark hielten noch in den 90er Jahren die Schüler aus den oberen Ordnungen von der dortigen gelehrten Schule allsommerlich eine Waldfahrt nach dem Ferchauer Eichenwalde. Nachher soll es in ein Kneiplaufen zum hannöverischen Städtchen Wustrow verzierbengelt sein. — In Hamburg ‖ nach Richey (Idioticon, 273
Hamburg. 1743.): In't Grön gahn (ins Grün gehn), das Sommerfest der Schulkinder, da ihnen ein gewisser Tag zu ihrer Erlustigung im Grünen festgesetzt wird.

Graal, laute Fröhlichkeit und freudiges Getümmel, hieß sonst ein Fest, was nach Rethmeier Braunschweigischer Kirchenchronik all sieben Jahr vor der Stadt Braunschweig auf dem Lindenberg gefeiert wurde. Pomarius Magdeburgische Chronik beschreibt unter dem 25. Erzbischof einen Turniergraal. Siehe Frisch Wörterbuch unter Gral. Dem ähnlich heißt in manchen Städten namentlich in Mecklenburgisch Friedland, Mahl und Tanz nach dem Königsschießen Königs Häge (Hag, Behagen).

Bei Wittenberg auf der Bleserschen Wiese ward sonst nach der Heuernte ein großes Wettrennen gehalten, wo auch flinke aufgeschürzte Dirnen um den Preis liefen.

Fischerstechen bei Kröllwitz auf der Saale, dem Giebichenstein gegenüber.

Mastkletternoch sehr im Gange, auch in Schönfeld bei Leipzig.

Wettreiten, sonst sehr üblich auf dem Lande im Brandenburgischen. Der letzte heißt Nestling ‖ und wird in weidene 274
Gerten eingeflochten, auf den Hof seines Herrn gebracht.

Wettreiten und Schlagen mit einem Prügel nach einer hochhangenden Tonne, die mit Steinen gefüllt ist — im Brandenburgischen und Pommern. Sehr gewöhnlich in den Zeiten von Derflinger, Seidlitz und Zieten.

Wettläuten, besonders eine Art, das Beiern beim Einläuten der Feste, im Brandenburgischen.

Ball geben im Magdeburgischen, auch im Brandenburgischen, ein alter Brauch. Siehe deutsche Monatsschrift, 1795 und Campens Verdeutschungswörterbuch unter Ball.

Tummelhaus, jetzt Tollhaus zu Sorau in der Niederlausitz.

Quäste zu Quästenberg im Harz an der goldenen Aue, eine Stunde von Bennungen, sonst alle Jahre, jetzt aus leidiger Knickerei nur ein Jahr ums andere am dritten Pfingsttage. Die Jünglinge des Dorfs dürfen sich nach uraltem Recht die größeste Eiche im Forst aussuchen und abhauen. Diesen Baum bringen sie nun durch Walzen, Ziehen und Heben der bloßen Hände, ohne Hebebäume und Seile den höchsten Berg hinan, der die alten Burgtrümmer überhöht. Auf der Berges Spitze wird der Baum aufgerichtet, an einem Querholz ein
275 großer Kranz von grünen Zweigen (Quäste) daran aufgehangen. Dann wird einige Male um den Baum getanzt und im feierlichen Zuge mit klingendem Spiele zum Prediger hinabgezogen, der darauf in der Kirche eine Predigt hält. Nachher bis tief in die Nacht Tanz, Gesang und Gelag. Siehe Reise durch den Harz und die Hessischen Lande, besonders in Hinsicht auf Naturschönheiten, Anbau und Altertümer. Braunschweig 1797. Volkssagen vom Harz nacherzählt von Ottmar [Nachtigall], Bremen [jetzt Frankfurt am Main] bei Willmans. Friedrich Gottschalk Taschenbuch für Reisende in den Harz.

Turnkunst der Ditmarsen. Siehe Ditmarsische Chronik ꝛc. durch M. Ant. Heinrich Walthern. Schleswig, gedruckt durch Johan Holwein, 1683. — „Im Jahr 1533 ist zu Büsen Dirk Dammers im 103ten Jahr seines Alters gestorben, welcher zu seiner Zeit der stärkste in Ditmarsen gewesen; der zum Süderdiek 16 Tonnen Weizen für sich auf die Hände genommen, und auf den Boden geworfen, und damit denselben gewonnen —; der in Städten und Ländern den Stein und Baum acht Fuß höher und weiter werfen konnte als alle andere, und der eines mal dem Lande große Ehre eingelegt, als die Bevollmächtigten des Landes mit dem Fürsten von Holstein auf
276 dem Kuckwall einen Tag gehalten, und er nach vollendeter Handlung einen sehr starken Mann, der sich sonderlich seiner Stärke gerühmet, und auf den die Holsten fest getrotzet, hat im Ringen überwunden und ihn über das Mal oder Ziel mit zwei Fingern gezogen, weil dem Volke gemeiniglich zwei Finger krumm in der Hand liegen, und als der Holste gesagt: „Gieb mir die ganze Hand" hat er geantwortet: „Neen, du bist so fahrlik; rit'st du mit twe Finger ut, so will ik noch twe

„beholden, dar ik Kohl mit eten kann.“ [Nein, Du biſt ſo gefährlich; reißeſt Du mir zwei Finger aus, ſo will ich noch zwei behalten, daß ich Kohl damit eſſen kann.] „Und „weil beide Teile, ein jeder bei ſeinem Mann, drei Ahmen auf„geſetzet, als ſein dieſelben ausgetrunken, und von den Holſten „gezahlet worden.“

„Kale Mertens Johann iſt ſo ſtark geweſen, daß er „den Notarium Johann Bolt, welcher ein dicker und ſtarker „Mann geweſen, auf die Hand genommen und von der Erden „auf den Tiſch geſetzet — dergleichen er auch gethan bei Lange „Johann von Barlte, dem allerlängſten in Dithmarſchen. Er „hat zwei Tonnen Hamburger Bier in beide Hände nehmen „und tragen können, hat auch dritthalb Tonnen Bier zugleich „können tragen, dergleichen noch Peter Block zu Herſebull im 277
„Nordſtrande weiland thun können. Er hat es in Hamburg „allen im Baumſchießen und Steinwerfen vorgethan, hat „eine leere Tonne über Süwels Bartels Haus geworfen. In „ſeinem Alter hat er eine Tonne Salz zwiſchen beiden Händen „aufgerichtet, dieſelbe auf einer Hand im Hauſe herumgetragen, „und beim Feuer niedergeſetzet — hat auch kurz vor ſeinem Ende „einen Stein auf dem Kirchhofe, daran vier ſtarke Männer mit „Bäumen gearbeitet, aus einer Kuhlen gehoben. Sonſt iſt er „ein frommer Mann geweſen, der M Henning Mühlen in ſeinen „Letzten bekannt, daß er ſeine Tage nichts zu heben vorge„nommen, ſo ihm gefehlet hätte. Den 9. Februar 1578 iſt er „geſtorben.“

Reigen und Tänze der alten Dithmarſen. Siehe Biethens Beſchreibung und Geſchichte des Landes Dithmarſchen. Hamburg 1733. 4. — Seite 107 wird hier etwas Oberflächliches über die Dithmarſiſchen Tänze und Tanzlieder gemeldet, und dann folgen vier Lieder in Saſſiſcher Mundart, die man gewöhnlich ganz unrichtig Plattdeutſch nennt.

Beiträge zur Gymnaſtik der Schweizer giebt Stalder in den Fragmenten über Entlebuch. Zweiter Teil. Seite 183—354.

Über die Volksvergnügungen in Pommern, von 278
Friedrich Rühs, in der Zeitſchrift: Eurynome und Nemesis; Stettin 1806—1807—1808.

Fechtergeſellſchaften[1]) gab es ſonſt in Deutſchland zwei uralte von Kaiſern beſtätigte und bevorrechtete: die Geſellſchaft von St. Marcus von Löwenberg und die Geſellſchaft der Frei-

[1]) Vergl. auch Sechs Fechtſchulen der Marxbrüder und Federfechter u. ſ. w. Eine Vorarbeit zu einer Geſchichte der Marxbrüder und Federfechter von Karl Waſſmannsdorff. Heidelberg 1870. Karl Groos.

fechter von der Feder von Greifenfels. Jene hatten den heiligen Markus, dieſe den heiligen Veit zum Schutzheiligen. Der erſten Hauptmann war nebſt der Lade und den Urkunden in Frankfurt am Main, der andern aber nebſt Lade und Urkunden in Prag. Der Oberhauptmann beider Geſellſchaften war beſtändig im kaiſerlichen Hoflager, als ihr Vertreter und Anwalt. Die Mitglieder beider Geſellſchaften führten durchgehends gleiche Waffen, mußten das Ringen und Schwingen verſtehen, hielten gleichen Fechtbrauch und hatten gleiche Fecht- und Ringgeſetze, wonach Augenſtoß, Bein- und Armbruch und Schäftſtoß d. h. nach dem männlichen Gliede verboten war. Wer ſich nicht in die Geſetze und den Brauch fügte, auch nicht mit reinen Stößen und Schlägen nach redlicher Fechter Weiſe umging, ward nicht für tüchtig und zunftmäßig geachtet, ſondern als ein grauſamer und tückiſcher Lux (Luchs von lugen) angeſehen und Luxbruder (welſch Naturalist) genannt. Ein Lux-
279 bruder konnte in keiner ‖Fechtergeſellſchaft Geſell und Meiſter werden, durfte keine Fechtſchule halten oder andere Übungen als Lehrmeiſter treiben; doch geſtatteten beide Geſellſchaften, daß ſich Luxbrüder mit ihnen auf Hieb und Stoß ſchlugen. Wer Meiſter werden wollte, wurde in öffentlicher und freier Fechtſchule den anweſenden Brüdern vorgeſtellt, die ihn dann in allen ritterlichen Gewehren, von der kürzeſten zur längſten und von der längſten bis zur kürzeſten Wehre nach ihrer beſten Kunſt und ihrem beſten Vermögen probten und verſuchten. Wenn er ſich dann ehrlich und wehrlich, redlich und männlich gegen ſeine Gegner gehalten und ihnen auch aus allen ritterlichen Gewehren der Kunſt gemäß genug gethan, ſo wurden ſie vom Hauptmann gefragt: ob ſie den gegenwärtigen — — für einen ehrlichen Meiſter des Schwerts erkennen wollten? Antworteten ſie ſämtlich Ja — ſo wurde der ehrenfeſte und mannhafte — — weil er die ritterliche und adeliche Kunſt des Fechtens aufrichtig und ehrlich erlernt, und um ſeiner wohlbeſtandenen Fechtkunſt Willen, woran jedermännlich Wohlgefallen gehabt und getragen zu einem angelobigen Meiſter des Schwerts geſchlagen. Zuvor mußte er aber mit einem Eid angeloben und ſchwören: allen Ge-
280 ſetzen, ſo ſich bei der Meiſter ‖des Schwerts Freiheit befinden, treu und ehrlich nachzukommen und denſelben nicht widerſetzen oder widerſtreiten, noch viel weniger einem andern Anlaß dazu geben. Solcher Meiſter konnte laut kaiſerlicher Bevorrechtung den Degen an der Seite und die Feder auf dem Hute tragen, ritterliche Übungen gleich den Adelichen treiben, auch zu Pferde turnieren, aller Orten unter Erlaubnis der Orts-Obrigkeit Fechtſchulen halten, und ſeine Geſchicklichkeit öffentlich ſehen laſſen.

Die Gesellschaft der Markusbrüder war die älteste, die der Freifechter wurde die am meisten verbreitete. Gemeiniglich waren den Freifechtern zugethan: Drahtzieher, Drechsler, Färber, Feuermauerkehrer, Gürtler, Hutmacher, Klipper oder Klämpner. Messerschmiede, Nadler, Schlosser, Schneider, Schuhmacher, Seiler, Uhrmacher, Windenmacher und Zinngießer. Markusbrüder hingegen waren mehr: Bäcker, Feilenhauer, Hammerschmiede, Kirschner, Posementirer, Rothgießer, Schellenmacher, Sägenschmiede und Tuchmacher.

Beide Gesellschaften hielten sehr auf Ehre, Zucht, Sitte, Treu und Glauben. Wer dawider frevelte, wider Verbot mörderlich Gewehr brauchte, oder damit verletzte; mutwillig Schulden machte und nicht ‖bezahlte; überhaupt etwas beging, was ihm 281
und der ganzen Gesellschaft zu Schimpf und Schande gereichte: — der wurde für einen untüchtigen Meister erkannt. Ihm wurde das Schwert öffentlich gelegt, und er so aus der Rolle einer löblichen Zunft ausgelöschet und getilget. Siehe Gottfried Rudolph Pommer's eigentl. Bugenhagen Sammlung historischer und geographischer Merkwürdigkeiten, nach des Verfassers Tode herausgegeben von Abraham Gotthelf Kästner. Altenburg bei Richter, 1752. Hier steht ein Meisterbrief eines Fechters von St. Marco und Löwenberg erteilt: Danzig den 22sten Junius 1682; ferner ein Lehrbrief eines Freifechters: Mainz den 27sten Januar 1719 — und noch einer: Prag den 15ten Junius 1735.

In Augsburg hatte Burgemeister und Rat die Ordnung der Fechtschulen dieser Gesellschaften in den Jahren 1568, 1596 und 1611 bestätiget. Sie hielten ihre Schulen für gewöhnlich im Tanzhaus. Als dieses 1632 abbrannte, gab Konrad Bodenehr Bürger und Methsieder 1637 Hof und Stadel dazu her. Bodenehr ließ 1651 den Stadel zu einer Schaubühne einrichten, aber 1661 verkaufte er Gebäude, Schaubühne und Fechtschule zugleich mit der erlangten Gerechtigkeit an das ältere Almosen (Armenpflegamt), wobei aber die Fechterübungen fortdauerten. Die Fechtschule wurde baufällig und im Jahr 1776 bei Erbau-
ung eines neuen ‖Schauspielhauses gänzlich abgetragen. Der 282
Turnfeind und allen männlichen Leibesübungen abholde Paul von Stetten der jüngere, in seiner Kunst-, Gewerb- und Handwerksgeschichte der Reichsstadt Augsburg (Augsburg 1779), kann darüber seine Freude nicht bergen.

Über die Fechtschulen in Nürnberg meldet [Will's] Historischdiplomatisches Magazin für das Vaterland. Nürnberg 1780—1782 (2ter Band S. 513): „Wenn die Fechtschulen „zu Nürnberg aufgekommen, ist so genau nicht zu sagen. Über „das 16te Jahrhundert gehen sie wohl nicht hinaus. Aber in „der ersten Hälfte desselben zwischen 1500 und 1550 sind sie

„gewiß ſchon gehalten worden. 1561 ſind ſie wieder erlaubet „und die erſte Endreßen Stengel, einem Schuhmacher, verwilliget „worden, nachdem man 10 Jahre vorher und ſeit dem Mark„gräfiſchen Krieg keine Fechtſchule zu Nürnberg geſehen. Sie „ſind auf dem Egidier Hof, im Heilsbrunner Hof und in Gaſt„höfen gehalten worden, bis man endlich 1628 das Fechthaus „erbauet, welches noch ſtehet und vornehmlich zu dieſem, ſowie „nachgehends zu allen andern Spektakeln gebraucht wurde. „Was ſich in den Müllneriſchen Annalen und ſonſt findet, iſt „außer dem bereits angezeigten folgendes. 1576 wurde eine „Fechtſchule auf St. Egidien Hof gehalten. 1582 hat ein be„rühmter Meiſter des langen Schwerts, Melchior von Hahn ge-
283 „nannt, ſeines Handwerks ein Kürſchner zu Nürnberg, Fecht„ſchule gehalten, zu welcher unverſehens etliche Sächſiſche Tra„banten gekommen, die ihm zwar heftig zugeſetzet, ihn aber doch „nicht haben verletzen können. Es war dies eine ſehr tapfere „Fechtſchule, dergleichen in vielen Jahren zu Nürnberg nicht „geſehen worden. 1585 ſind die Fechtſchulen wegen Sterbeläufte „verboten, und 1593 wieder eine auf dem Egidier Hof gehalten „worden. 1691 den 20ten Jul. ſind die Fechtſchulen durch ein „Mandat verboten worden, weiß aber nicht aus welcher Urſache. „Denn ſie dauerten doch noch, und erinnere ich mich, daß ſich „in der erſten Hälfte des gegenwärtigen Jahrhunderts noch „Klopf- und Federfechter im Fechthauſe haben ſehen laſſen."

Neben dieſen Fechtergeſellſchaften aus dem Bürger- und Handwerkerſtande blühte die Fechtkunſt auf hohen Schulen. Hier wurde leider aus nichtiger Vornehmthuerei und um den Götzen des Franzoſentums zu fröhnen, die Kunſtſprache verfälſcht und verwelſcht. Ausländiſche Brocken und Flicken verlappten das Ganze, bis es als etwas Entlehntes ausſah; Kreusler, Vater und Sohn, haben wenigſtens die deutſche Fechtkunſt auf den Stoß in der Werkthätigkeit erhalten. Ihre Schüler haben in allen Landen das Übergewicht der deutſchen Fechtkunſt herrlich gewieſen und durch ſie ſo obgeſiegt, daß einſt in Paris keiner
284 als Fechtmeiſter beſtallt wurde, er habe denn zuvor mit einem dort lebenden Deutſchen, einem Schüler von Kreusler, einige Gänge gemacht und ihn zu beſtehen gewagt. Das ganze 17te Jahrhundert hatte Deutſchland die erſten Fechtmeiſter, unter denen Heinrich von und zum Velde einer der hochberühmteſten. Er war 1585 auf der Inſel Rügen geboren, und ſtarb 1662 zu Leipzig, des Stifts St. Petri Pauli zu Magdeburg Senior. Einer ſeiner Schüler war Joh. Joachim Heynitzſch aus Nordhauſen, 1713 noch Fechtmeiſter zu Leipzig. Ein Zeit-, Kunſt- und Ruhmgenoſſe von ihm war Hans Wulf von Mulzheim in Straßburg, deſſen Schüler ſich in alle Lande mit Lob ausbreiteten. Aber ſie reichten alle nicht an Kreusler.

Einſt kam er unerkannt nach Dresden und ging als Fremder auf den Fechtſaal der Edelknaben, wo ihn König Auguſt der Starke aufforderte, mit ihm zu fechten. Aber gleich nach dem erſten Gange warf der König hoch erfreut den Fechtel fort und grüßte ihn: „Du biſt Kreusler oder der Teufel.“ Von allen dieſen Dingen ſcheint Johann Gottfried Hoyer nichts gewußt zu haben. Unmöglich hätte er ſonſt in ſeiner Geſchichte der Kriegskunſt, Göttingen 1799 (2ten B. S. 104) vom Fechten ſchreiben können: „weniger Geſchmack hingegen fand „der Deutſche an einer Leibesübung, die eine viel größere Be„weglichkeit des Körpers erforderte, als ihm zu erlangen möglich[285] „war. Hier blieb die Fechtkunſt ein ausſchließliches Vorrecht „der Officiere und des Adels, der auf den [Ritter-] Academien „und in den Cadetten-Häuſern darin [nur nach Franzöſiſcher „Art] unterwieſen ward, und bei dem ſie ſich bekanntlich bis „auf unſere Zeiten [ſo notdürftig] erhalten hat,“ [daß bis auf den Aufruf des Königs von Preußen im Jahre 1813 ſich keiner vom Wehrſtande mit Mitgliedern hoher Schulen gern auf die Klinge ſchlug, ſondern weit lieber ſchoß.]

Merkwürdig bleibt es, daß ein altdeutſches Wort, nämlich Schirm, was bei Otfried Scirmu, bei Notker Skerm, im Nibelungenliede Scherm lautet, wo es an allen drei Orten den Schild bedeutet, mit Schirmen oder ſich ſchilden, decken ſchützen, verteidigen in Römiſche Töchterſprachen übergegangen iſt. Im Italiſchen: Schermo, Scherma, schermare, scrimiare, chermire, für Schild, Fechtkunſt, fechten. Im Franzöſiſchen: Escrime, escrimer, escrimeur für Fechtkunſt, fechten und Fechter. Auch ins Slawiſche hat ſich die deutſche Wurzel verbreitet, z. B. im Böhmiſchen iſt Shermyr Fechter und Kämpfer. In den deutſchen Geſchwiſterſprachen hat das Urwort Verwandte Scherm-School im Niederländiſchen Fechtſchule. Im Engliſchen Skirmish Gefecht, Streit, Schlägerei, und Scirmish im Handgemenge ſtreiten, wie unſer ſcharmützeln. Im Schwediſchen Skärma, früher Skirma fechten.

II. Erklärung von dem Plane eines Turn-[286] platzes auf Platte IV.

I. 10 F. breiter Raum zur Umgrenzung (mit Schranken, Bäumen, Hecken u. ſ. w.)
II. Einfahrt und Eingang, 15 F. breit.
III. Gänge, teils 5 F., teils 10 F. breit.
IV. Die Rennbahn, 400 F. lang, 30 F. breit. a. Stand. b. Ziel.

V. Die Schlängelbahn, in einem Platz von 70 F. Länge und 30 F. Breite.

VI. In einem Platz von 80 F. L. und 40 F. Br.: a. Stabſpringel. b. Freiſpringel.

VII. in einem Platz von 90 F. L., und 40 F. Br.: a. Großer, b. kleiner Springgraben. c. Vorrichtung zum Tiefenſprung.

287 VIII. Schwingplatz, v. 240 F. L. und 40 F. Br. a. Schwingel ohne, b. Schwingel mit Pauſchen.

IX. Schwebeplatz, von 80 F. L. und 30 F. Br.: a. Großer, b. kleiner Schwebebaum. c. Liegebaum.

X. Reckplatz, v. 200 F. L. und 30 F. Br.

XI. Barrenplatz, v. 120 F. L. und 30 F. Br.

XII. Kletterplatz, v. 135 F. L. und 40 F. Br. a. Klettermaſte. b. Zweibaum. c. Einbaum. d. Vierbaum, e. Klimmel. f. Hangelreck.

XIII. Platz von 230 F. L. und 40 F. Br. a. Gerwurfbahn. b. Ziehbahn.

XIV. Platz zum Schocken v. 130 F. L. und 60 F. Br. a. Ziel der Schockbahn. b. Schott (Kugelfang). c. Kleiner Wall.

XV. Stoßbahn, v. 40 F. L. und 30 F. Br. a. Stand. b. Kleiner Wall.

288 XVI. Platz zu den Seilübungen, von 60 F. L. und 60 F. Br.: a. Plätze zum langen Schwungſeil, jeder 30 F. L. und 30 F. Br. b. Platz zum kurzen Seil, 60 F. L. und 30 F. Br.

XVII. Ringplatz, v. 60 F. Länge und 60 F. Br.

XVIII. Vorübungsplatz, v. 60 F. L. und 40 F. Br.

XIX. Spielplatz v. 120 F. L. und 120 F. Br. a. a. die Male.

XX. Platz von 150 F. L. und 50 F. Br.: a. der Tie (50 F. l. und 50 F. breit); ⊙ Dingſtatt (Rechteck von 12 F.;) b. der Schuppen (40 F. l. und 20 F. tief.) c. Kleidergeſtelle. : : : : : : bezeichnet die Anläufe.

Inhalt.*)

Seite

Vorbericht 3

Erſter Abſchnitt.

Die Turnübungen.

I. Gehen.

1. Anſtand im Gange, 2. Dauer, 3. Schnelle, 4. Nichtachten der Örtlichkeit — Lediggang, Laſtgang . . 23

*) Die in [ ] eingeſchloſſenen Worte ſind von mir gemachte Zuſätze und Ergänzungen. Euler.

Seite

II. Laufen.

Laufvorrichtungen: Laufbahnen, Laufhaltung, Laufregeln 24
A. Das Rennen. 1. Schnellrennen. 2. Dauerrennen . 26
B. Der Schlängellauf. 1. Das Schnellschlängeln, 2. das Dauerschlängeln 26
C Der Zickzacklauf—Schlangenlauf—Schneckenlauf—Kiebitzlauf—Rücklauf—Sturmlauf—Lediglauf—Lastlauf . 27

III. Springen.

Springvorübungen, Haltung 28
1. Zehenstand, 2. Zehengang, 3. Hüpfen, 4. Anfersen (a. Laufschlag, b. Scheinlauf, c. Wechselschlag, d. Doppelschlag, e. Hinkschlag). 5. Hocken (a. Sitzhocken, b. Springhocken), 6. Hinken (— Hinksprung—Durchhink—Hinkkampf.) 7. (Strecken), 8. Zusammensetzungen aus den vorigen Arten 28
Von den Sprüngen im allgemeinen — Vom Aufsprung und Niedersprung — vom Standsprung — vom Sprung mit Vorsprung — vom Anlaufsprung . . 31
Der Heuschreckensprung, der Springlauf 32
A. Der Kreissprung 1. Weitensprung, [Vorrichtung, Springgraben], 2. Höhensprung [Springzeug, Springel] — Sprung in die Weite und Höhe, 3. Tiefensprung [Vorrichtung] — Sprung in die Tiefe und Weite 33
B. Das Stabspringen, [Vorrichtung] Springel (Stabspringel), Springgäbe, Stabhaltung 34
1. Weitensprung, 2 Höhensprung — Sprung in die Weite und Höhe, 3. Tiefensprung — Sprung in die Tiefe und Weite 35

IV. Schwingen [Pferdspringen] 36
Schwingzeug: Schwingel, Schwingpferd . . . 37
Zustände des Schwingens 39
Schwingvorübungen: 1. Hüpfen, 2. Hocken, 3 Grätschen, 4. Spreizen, 5. Kreuzen, 6. Hurten, 7. Heben, 8. Wippen, 9. Hockwippen, 10 Handeln [Stützeln] 39
Schwingregeln 42
A. Einfache Sprünge 43
a. Seitensprünge: 1. Erstes Auf- und Absitzen, 2. zweites Auf- und Absitzen, 3. Jungfernsprung [Kehraufsitzen], 4. die Kehre, 5. die Wende, 6. die Schere, 7. die Mühle, 8. Der Hocksprung, 9. die Nadel, 10. die Gaffel, 11. die Grätsche 44
b Hintersprünge: 1. Die Wippe, 2. die Spreize, 3. der Jungfernsprung [Kehraufsitzen], 4. die Spille, 5. die Schraube, 6. der Katzensprung, 7. der Affensprung, 8. der Froschsprung, 9. die Kehre, 10. die Wende, 11. der Riesensprung. [Das Absitzen beim Längensprung; Ausführung der Seitensprünge]. 46
Fechtsprünge (Sprünge mit einer Hand) . . . 49
B. Geschwünge 49
1. Der Kreis, 2. der gewundene Jungfernsprung, 3. das Vorschweben [Vorschwingen], 4. das Rad auf 2 Pauschen,

Seite

5. das Uhrwerk, 6. Kehrschwung und Spille, 7. der Bratenwender, 8. das Rad auf einer Pausche, 9. die Finte, 10. der Hexensprung, 11. [a. Kehrschwung mit Jungfernsprung, b.] die Doppelkehre, 12. Kehrschwung und Wende 50
a. Noch mehrere einfache Sprünge, fortgesetzte Sprünge, Doppelsprünge 51
Sprünge von Dreien ausgeführt 52
b. Mehrere Kopfüberstücke, Schwebestücke, Freisprünge . 53
Das Bockspringen 54

V. Schweben. 54
Schwebezeug (Liegebaum [Schwebebaum, Schleet, Schwebepfahl, Ruft, Steg]) 54
Schwebevorübungen 55
Schwebeübungen: Schwebegang [(a. vorwärts, b. rückwärts) — über ein Hindernis]; 2. Vorbeischweben, 3. Aufnahme eines Hutes u. dgl. am Zopfende, 4. Niedersetzen [und Aufstehen], 5 Schwebekampf 56
— [Wippen, Schaukeln, Stelzenlaufen] 56

VI. Die Reckübungen. 56
Turnzeug: Reck 56
Erklärungen: a. Seithang, Querhang; b. Aufgriff, Untergriff, Zwiegriff; c. Sitz (Seitsitz und Reitsitz), Stütz, Schwebe 56
A. Hangübungen: 57
1 der Anhang: a. Vorlings (1 querhangs, 2 seithangs); b. rücklings 57
2. Der Liegehang: a. Vorlings (1. querhangs, 2. seithangs); b. rücklings 57
— das Nest und der Schwimmhang 58
3. Der Schwebehang: a. Vorlings (1. querhangs, 2. seithangs), b. rücklings 58
4. Der Abhang: a. Querhangs (Fußhang); b, seithangs (1. Kniehang, 2. Risthang, 3. Fersenhang). — [Das Hangen an einer Hand (in der Hand, im Unterarm, im Oberarm)] 58
5. Das Hangeln (am Hangelreck) 59
1. Anhangs, 2. liegehangs (liegehangeln) — [schwimmhangs], 3. kniehangs (kniehangeln), 4. mit Wendegriff und Kehrgriff 56
6. Das Ziehklimmen a. querhangs, b. seithangs [— mit einem Arm] 60
7. Der Griffwechsel und das Stemmen . . . 60
8. Das Handeln [Stützeln] 1. im Stütz (Stützhandeln), 2. in der Schwebe (Schwebehandeln) 60
9. Niederlassen und Erheben: [1. aus dem Stütz vorlings — das] Anmunden, [rücklings — das] Anschultern [2. aus der Schwebe] 60

B. Schwungübungen.
1. Der Aufschwung: erste Art: Wellaufschwünge, zweite

Seite

Art: Sitzaufſchwünge [Sitzwellaufſchwünge], dritte Art: Mühlaufſchwung, vierte Art: a. Schwungſtemmen, b. Felgaufſchwung, c. Kreuzaufſchwung, fünfte Art: Kniecaufſchwung [Kniehangaufſchwung] 62

2. Der Umſchwung: a. Wellen (1. die gewöhnliche Welle, 2. die Kniewelle, 3. die Sitzwelle, 4. Die Burzelwelle, 5. die Kniehangwelle,) b. die Felge, c. die Bauchfelge, d. die Kreuzbiege, e. die Speiche, f. der Überſchwung . 62

3. der Abſchwung: a. reine Abſchwünge (Stehſchwung u. ſ. w) b. gemiſchte Abſchwünge 63

4. Der Durchſchwung 63

5. Der Unterſchwung 63

— Folge der Reckübungen zu ihrer leichteren Erlernung und Durchübung nach der Riegenordnung 63

VII. Die Barrenübungen.

Turnzeug: Der Barren 64

A. Hebe-, Stütz- und Stemmübungen.

1. Hüpfen, 2. Niederlaſſen und Erheben, 3. Niederlaſſen und Aufkippen, 4. Anmunden, 5. Heben, 6. Die Schwebe, 7. Handeln [Stützeln] (a. im Stütz, b. in der Schwebe), 8. die Stützkehre 65

B. Schwungübungen.

1. Der Sitzwechſel, 2. die Kehre, 3. die Wende, 4. Sitzwechſel mit Kehre, 5. Sitzwechſel mit Wende, 6. Der Halbmond, 7. die Schlange, 8. der Schwebewechſel, 9. der Kreis, 10. Wippen [Schwingen], 11. Abwippen [Abſchwingen], 12. Überſchlagen (a. aus dem Hange, b. aus dem Stütz) 66

— Durchſchieben 68

VIII. Klettern. 68

Kletterzeug [1. die Kletterſtange, 2. der Klettermaſt, 3. das Klettertau, 4. die Leitern (a. Holzleiter, b. Strickleiter), 5. Lehnſtangen und Lehnmaſte] 68

Klettergerüſt: 1. der Einbaum, 2. der Zweibaum, 3. der Vierbaum, 4. der Klimmel.

A. Das eigentliche Klettern.

Kletterregeln 70

1. Stangenklettern, 2. Maſtklettern, 3. an der Lehnſtange, 4. Taukklettern, 5. Leiterklettern 70

B. Das Klimmen [Auf- und Abhangeln].

1. Mit Senkgriff (a. Taukklimmen, b. Stangenklimmen, c. an der Strickleiter), 2. mit Riſt- oder Wagegriff . . . 71

— Ruckklimmen [Hangzucken] [Klimmen am Klimmel].

— Wettklettern — Vorbeiklettern 72

IX. Werfen. 72

A. Schießen: 1. Mit dem Schießgewehr, 2. mit der Armbruſt, 3. mit dem Bogen, 4. mit dem Schaft (Gerwerfen). Wurfgerät (der Ger). Wurfzeug (der Pfahlkopf). Wurfbahn, Wurfhaltung, Wurfvorübungen . . . 73

Seite

a. Der Kernwurf, b. der Bogenwurf, c. der Tiefenwurf . 74
Treffer und Fehler beim Gerwerfen 75
B. Schocken 75
Schockbahn, Schockziel (Schott), Schockhaltung, Schockweiſe 75
[Werfen einer hölzernen, ſteinernen oder eiſernen Linſe (Diskus)] 76
C. Stoßen 76
Stoßbahn, Stoßgerät, Stoßweiſe 76
[— Stoßen eines ſchweren Balkens] 77
D. Schleudern 77
[1. Mit den Händen allein, 2. mit eigenen Werkzeugen] . 77
E. Gellen 77
F. Schirken 77
[Verſchiedene Namen für Schirken] 78

X. Ziehen.

Ziehzeug [1. Ziehtau, 2. Nackziehſeil, 3. Stäbe], Ziehbahn 78
A. Handziehen.
1. Mit den Händen allein (a. Hand in Hand, b. häkelnd); 2. am Ziehzeuge [Tauziehen, Stabziehen] — Emporziehen 78
B. Nackziehen.
a. Stehend, b. auf allen Vieren 78

XI. Schieben.

A. Schieben des Gegners 79
1. Hand in Hand, 2. Hände an den Achſeln. . . 79
B. Schieben an beſonderen Vorrichtungen . . 79

XII. Heben. 79
1. Heben des Kraftmeſſers, 2. Heben des Wagebalkens, 3. Heben von Sandbeuteln 80

XIII. Tragen. 80
A. Tragen lebloſer Dinge.
1. Tragen in den Händen allein, 2. Tragen auf den Schultern 80
B. Tragen eines Menſchen.
1. Huckepack, 2. Huckeſchulter, 3. auf der Handflechte, (a. einen ſitzend, b. einen liegend (Schwimmenlaſſen) 81

XIV. Strecken.

A. Mit Gebrauch der Hände [Liegeſtütz] Stufenfolge 81
B. Ohne Gebrauch der Hände 82

XV. Ringen.

Ringplatz 82
Ringhaltung, Ringgriff (a. ganzer Griff, b. halber Griff), Ringvorübungen 83
Was beim Ringen entſcheidet; was unerlaubt iſt beim Ringen 84

XVI. Sprung im Reifen.

[Gerät.] 85
1. Durchſchlag von vorn, 2. Durchſchlag von hinten, 3. Durchſchlag im Lauf, 4. halber Durchſchlag ſeitwärts, 5. ganzer Durchſchlag ſeitwärts 85

Seite

XVII. Sprung im Seile.
A. Im kurzen Seile.
[Das Gerät]. 85
[Die Haltung]. 86
1. Einfacher Durchſchlag (a. gerader Durchſchlag, b. gekreuzter Durchſchlag); 2. doppelter Durchſchlag (a. gerader Doppeldurchſchlag, b. gekreuzter Doppeldurchſchlag); 3. die Drehung 86
B. Im langen Seile.
[Das Gerät] 86
[Das Schwingen des Seiles] 86
1. [Übungen], wobei der Springer auf der Stelle bleibt, 2. [Übungen], wobei der Springer nicht auf der Stelle bleibt: a. Durchlaufen des Seiles, b. Überſpringen des Seiles, c. Sprung in das Seil, d. Augenblick im Seile, e. der einfache Kreislauf, f, der doppelte Kreislauf . 87
— Anhang mancherlei Übungen. 88

Zweiter Abſchnitt.

Die Turnſpiele.
Von den Turnſpielen überhaupt 94
[Regeln eines guten Turnſpieles] 95
Beſchreibung einiger erprobter und bewährter Turnſpiele
A. Spiele, ſo auf dem Turnplatz getrieben werden.
1. Schwarzer Mann, 2. Barlaufen 96
B. Spiele, ſo außerhalb des Turnplatzes vorgenommen werden müſſen.
1. Ritter- und Bürgerſpiel, 2. Jagdſpiel oder die Jagd, 3. das Stürmen oder der Sturmlauf, 4. das deutſche Ballſpiel 98

Dritter Abſchnitt.

I. Über Anlegung und Einrichtung eines Turnplatzes.
Vom Ort. Von deſſen Lage. Vom Schuppen (oder Hütte) und Tie. Von der Geſtalt des Platzes. Von den Grenzen des Platzes. Von Einfahrt und Eingängen. Von der Größe des Turnplatzes und der einzelnen Turnſtellen. Raum und Gerät für 400 Turner. Von dem Nötigen für 200 Turner. Von den beſten Turnbäumen . . 101
II. Anſchlag des Turnzeuges und = Gerätes und der Vorrichtungen für einen vollſtändig eingerichteten Turnplatz, auf dem ſich 400 Turner riegenweiſe üben können 106

Vierter Abſchnitt.

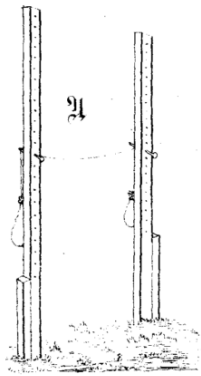
I. Über die Art, wie die Übungen zu treiben und im Gange zu erhalten ſind.
Turnkunſt. Turnanſtalten. Turnplätze. Das notwendigſte Turnzeug für 80 Turner. Turnlehrer. Turnübungen. Turnzeit, Turntracht. Tie. Zuſchauer. 110

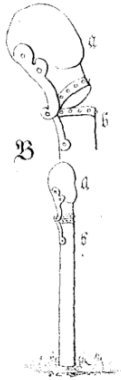
Seite

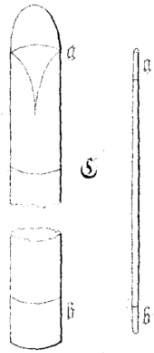
II. Die Turngeſetze.
A. Geiſt der Turngeſetze 122
B. Allgemeine Turngeſetze 124
C. Beſondere Turngeſetze (Übungsgeſetze) 125

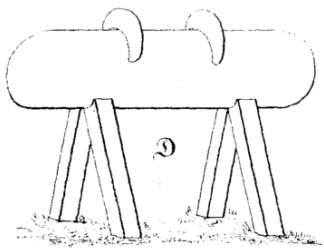
Fünfter Abſchnitt.

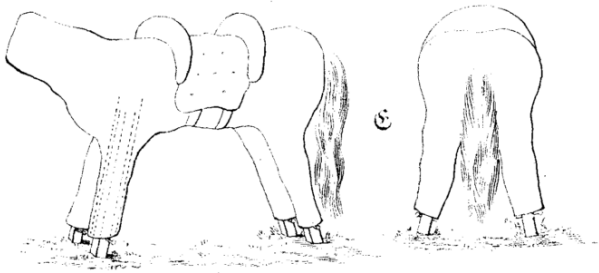
I. Zur Bücherkunde der Turnkunſt.
Nutzen und Notwendigkeit der Turnkunſt. Von der Bewegung. Über die Turnkunſt der Griechen und Römer. Neuere allgemeine Werke. Ringen. Schießen. Baden und Schwimmen. Kopfübern oder Luftſpringen. Fahnenſchwenken. Spiele. Tanzen. Schwingen. Fechten Turnkunde 129
II. Erklärung des Planes von einem Turnplatze auf Platte IV. 149
Inhalt 150


A

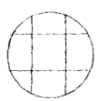

a
b
B
a
b

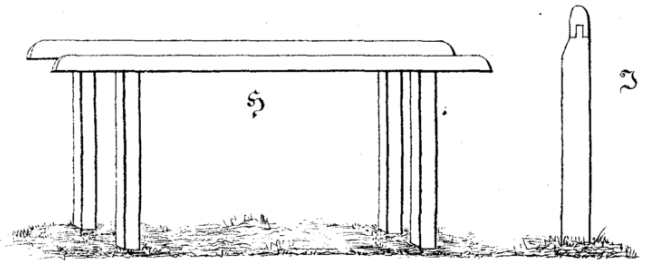

a
C
b
a
b

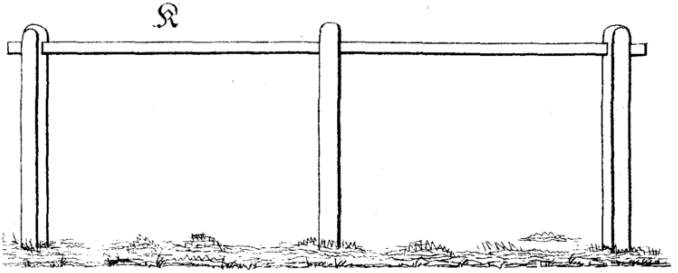

D

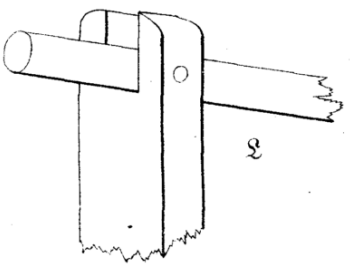

E

F

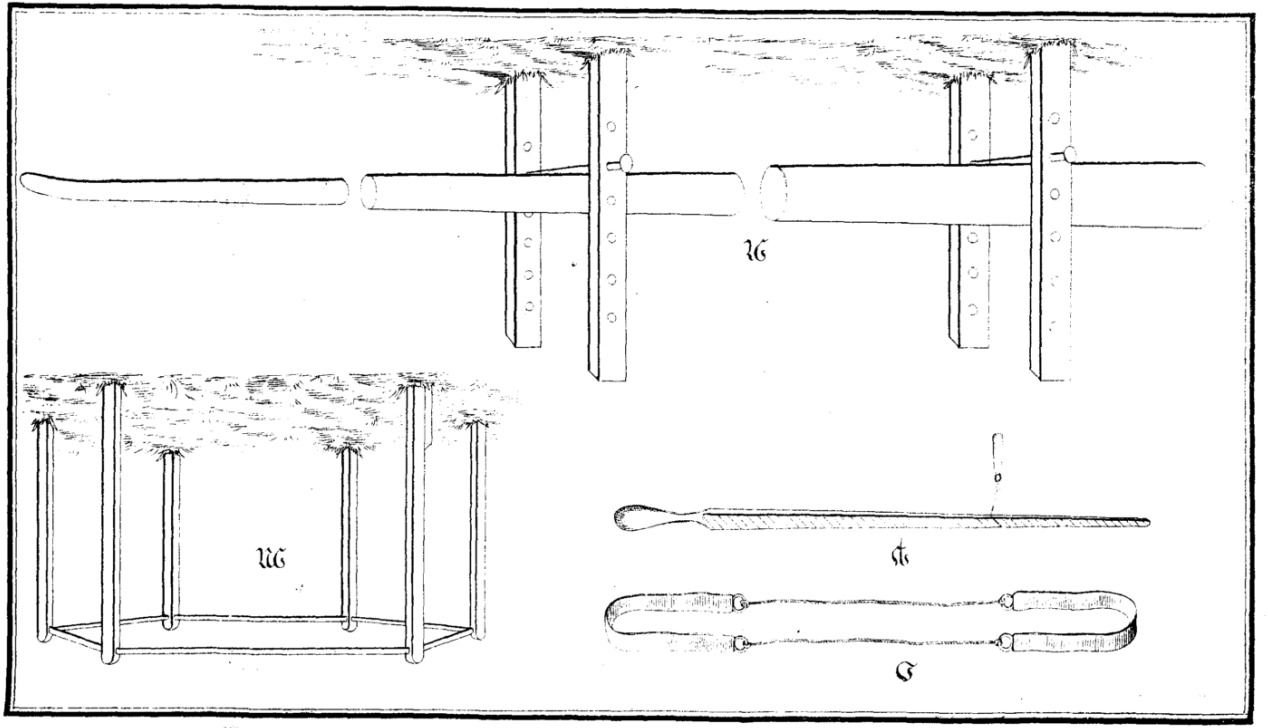

G


H
I

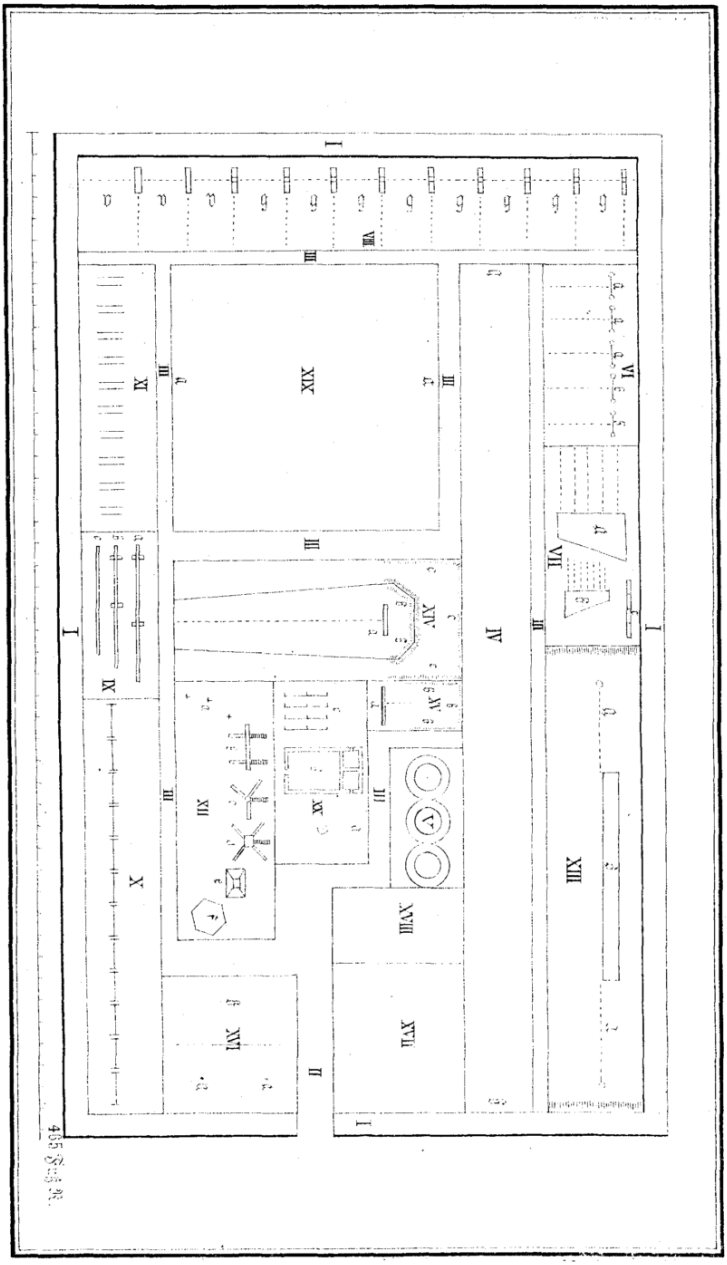

K

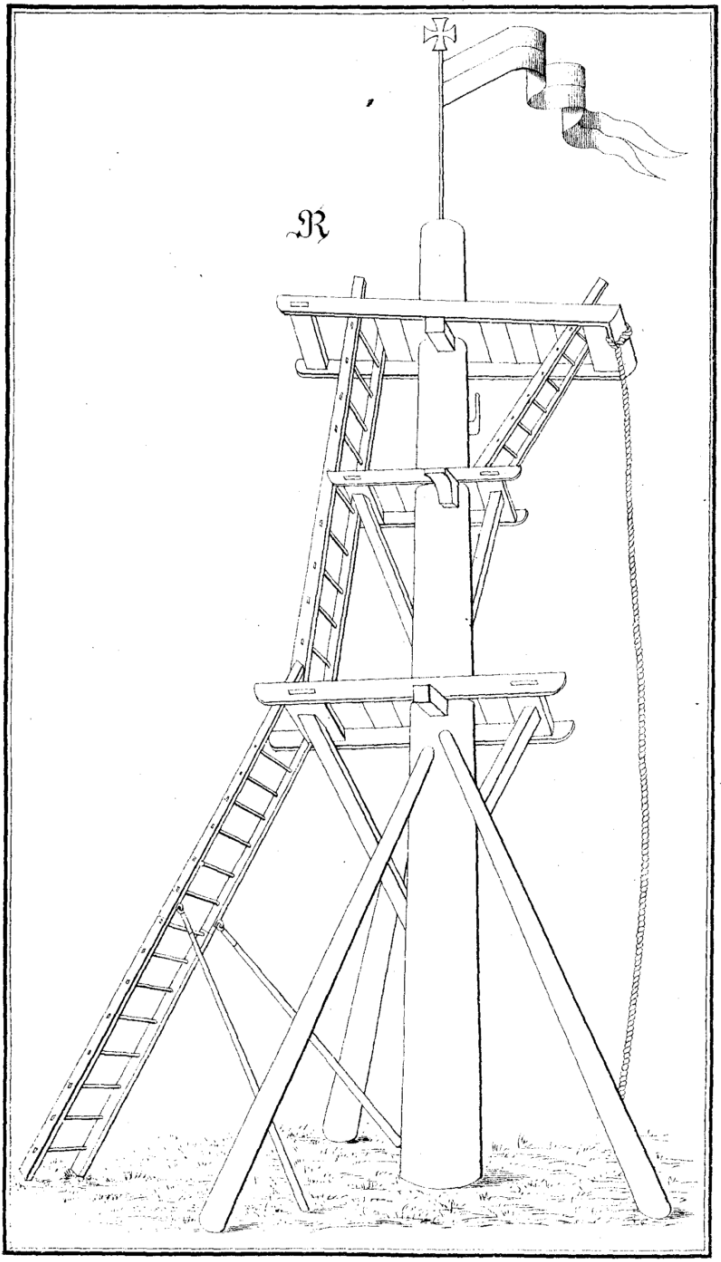

L

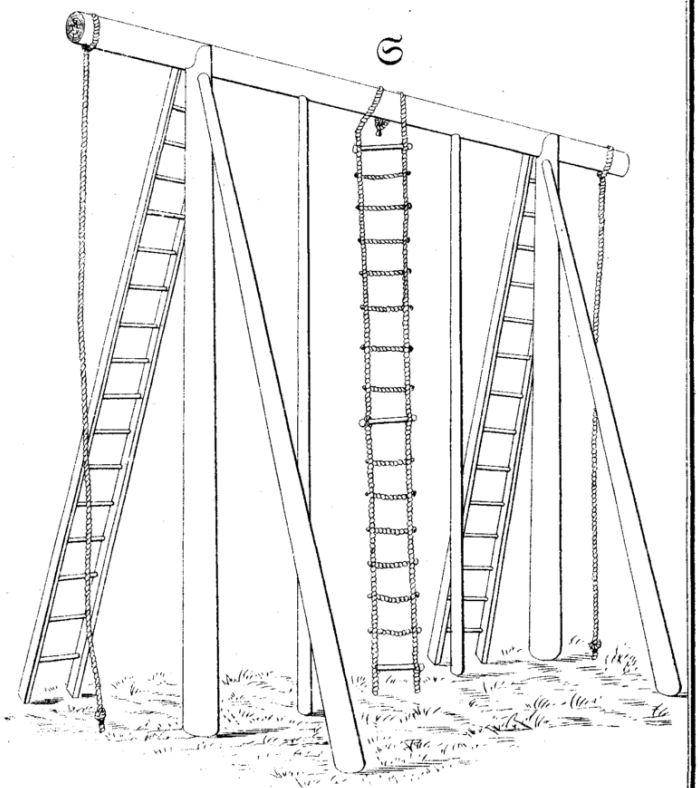
III.

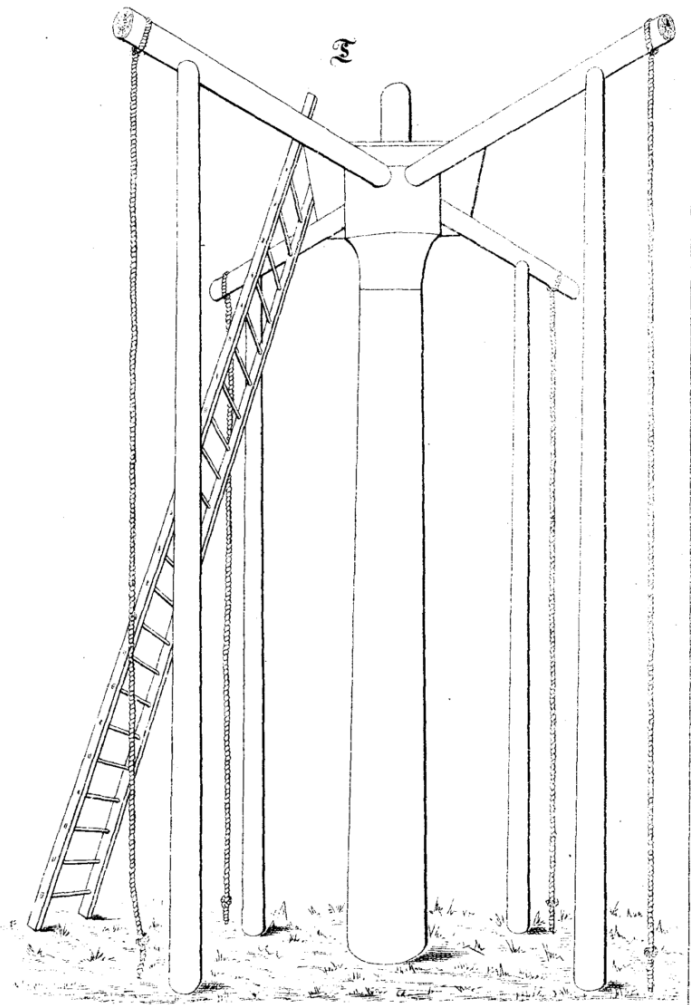


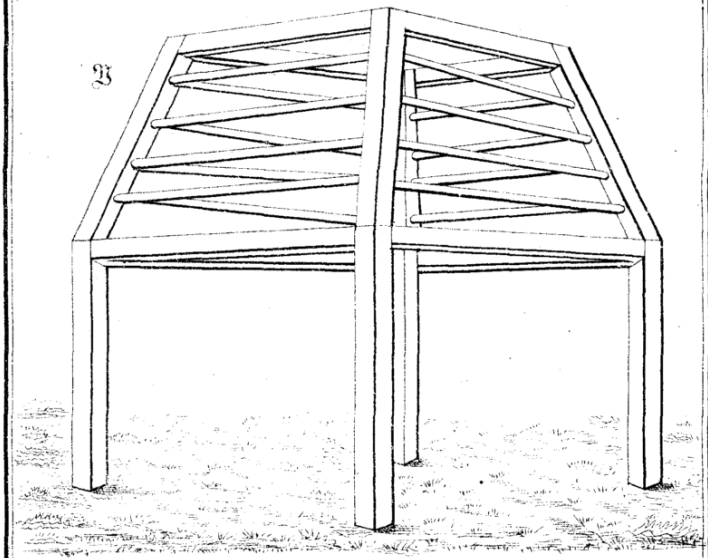
IV.

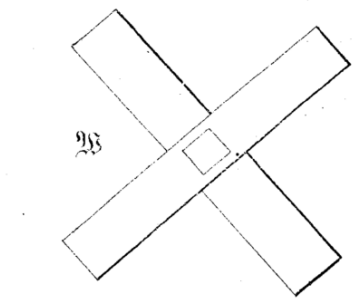


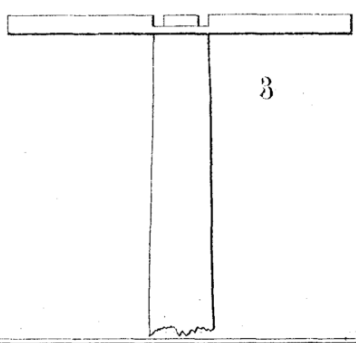

R




F


A


B


C