

# **Universitäts- und Landesbibliothek Tirol**

## **Turnen**

**Eckardt, Fritz**

**Leipzig [u.a.], 1917**

III. Die Turnarten

Bei Blinddarmreizung ist Turnen auszusehen. Häufige Schmerzen in der rechten unteren Bauchgegend sind Anzeichen des Leidens.

Hitzschlag wird nicht durch hohe Außentemperatur allein erzeugt. In den Tropen werden 70° C Hitze ausgehalten, bei uns kommen schon Hitzschläge bei 37° C bei Behinderung des Schwitzens durch schwüle Luft oder ungeeignete Kleidung oder bei starkem Schwitzen ohne Wasserzufuhr vor. Man darf kaltes Wasser trinken, wenn die Bewegung fortgesetzt wird, also z. B. im Marsch. Am Abschluß einer Anstrengung, bei der Rast, soll man nicht sofort trinken.

Alkohol ist bei allen Leibesübungen zu meiden.

Die Geräte müssen öfters auf ihre Haltbarkeit und ihren guten Zustand durchgesehen werden. Schlißreifeinrichtungen dürfen nie ohne Sicherung verwendet werden.

Unter der Turnerschlar muß Ordnung und Zucht herrschen. Gehen und Stehen in den Anlaufbahnen, Herumrennen, während andere in der Nähe am Gerät turnen, ist zu verbieten.

### III. Die Turnarten.

Bei der Einteilung des Turnstoffes in einzelne Arten von Übungen gingen Jahn und Eiselen in ihrer Deutschen Turnkunst im wesentlichen von den Lebensformen aus. Sie gliedern in Laufen, Gehen, Springen, Werfen usw. Allerdings werden auch schon die Reck- und Barrenübungen nach den Geräten genannt. Vermutlich war man sich damals über das Wesen dieser Übungen noch nicht klar.

Von dieser Teilung ließ man in der Folgezeit das Gute fallen und baute das Mangelhafte aus. So kam man zu dem bekannten, noch heute herrschenden System. Es geht von einer reinen Äußerlichkeit, von den Geräten, aus und gliedert sich in 1. Ordnungsübungen, 2. Freiübungen, 3. Gerätübungen, und diese wieder in Reck-, Bod-, Pferdübungen usw. Man fügte später hinzu 4. Volkstümliche Übungen, 5. Spiele, ohne damit dieses oberflächliche und widerspruchsvolle System wesentlich zu verbessern, das nur die gedankenlose Bequemlichkeit für sich hat.

Seine Mängel mochte schon der in seiner Art geniale J. C. Lion empfinden, und er versuchte 1862 eine Einteilung nach der körperlichen Betätigung. Dieses System war etwas verwickelt, und der Versuch wurde nicht weiter ausgebaut. Erst in neuerer Zeit hat ihn Gajch wieder aufgegriffen.

Auch die Einteilung der Übungen nach der Wirkung in Schnelligkeits-, Dauer-, Kraftübungen usw. ist für ein System nicht verwendbar, weil die Formen und Wirkungen vielfach ineinander übergehen.

So bleibt uns für den Systembau nichts übrig als auf Jahns Teilung nach natürlichen Tätigkeiten zurückzugehen. „Auf Jahn zurückgehen heißt auch für unsere Zeit noch fortschreiten!“ sagt ein Jahnbiograph. Das gilt auch hier.

Die Bewegung richtet sich auf die Dinge der Außenwelt. Die mir nützlichen: die Früchte, die Jagdbeute, die Steine für den Bau meines Hauses, ziehe ich zu mir heran, hebe sie empor, trage sie fort. Andere, mir schädliche, suche ich hingegen von mir zu entfernen, mich ihrer zu entledigen. Den mir hinderlichen Stein schiebe oder stoße ich hinweg, ich werfe nach dem nahenden Raubtier, ich schlage auf den Feind oder suche ihn zu Boden zu ringen. So haben wir die zwei Gruppen der heranziehenden und wegbewegenden Tätigkeiten. Die wichtigste Rolle spielt aber die Ortsbewegung meines Körpers. Wenn die mir förderlichen Dinge nicht in meiner Nähe sind, muß ich mich erst zu ihnen hinbegeben, den feindlichen entgehe ich oft am besten, wenn ich vor ihnen entfliehe. Tritt mir dabei ein Graben hindernd in den Weg, so muß ich hinüberspringen, den Felsen muß ich übersteigen, den Baum muß ich erklettern, um seine Früchte zu holen.

Neben den natürlichen Bewegungen (Lebensformen) sind aus später zu erörternden Gründen zwei Arten von Schulformen gesondert zu betreiben, die Ordnungsübungen einerseits, die Frei- und Haltungsübungen andererseits. So ergibt sich folgende Gesamtübersicht der Turnarten.

A. Schulformen: 1. Ordnungsübungen. 2. Frei- und Haltungsübungen.

B. Natürliche Bewegungen

- I. Heranziehende: 3. Heben und Tragen. 4. Ziehen (Zangen, Ergreifen und Halten werden unterrichtlich mit Werfen, Laufen u. a. verbunden).
- II. Wegbewegende: 5. Stoßen und Schlagen. 6. Ringen. 7. Werfen (Schieben wird unterrichtlich mit Ziehen verbunden).
- III. Ortsbewegungen: 8. Niederwerfen und Aufspringen, Kriechen. 9. Gehen. 10. Laufen. 11. Schwebegehen und Steigen. 12. Springen. 13. Klettern und Klimmen. 14. Hängen. 15. Stützen (Ausweichen und Wenden wird unterrichtlich mit Werfen und Laufen verbunden).

Da die einzelnen Turnarten völlig selbständig nebeneinander stehen, ist es nicht nötig, bei der folgenden Beschreibung die hier gegebene Reihenfolge einzuhalten. Wir wählen, nach Vorwegnahme der Schulformen, für die natürlichen Bewegungen die alphabetische Anordnung.

Wenngleich die genaue Kenntnis aller einzelnen Übungen, Formen und Verbindungen Sache des Turnlehrers ist, so kann doch die Darstellung der Hauptformen hier nicht umgangen werden. Freilich ist es nicht leicht, eine Übung aus der Beschreibung zu erfassen. Man muß sie sehen, das ist das einfachste. Auch das Bild kann nur wenig helfen. Es zeigt nur einen Augenblick, eine Haltung, und diese ist wiederum unschwer zu beschreiben. Am anschaulichsten wäre die Reihen (Kino-)aufnahme, auf die wir natürlich in diesem Bändchen verzichten müssen.

Will der Nichtturner Interesse für den Stoff gewinnen, so empfiehlt es sich, auf viererlei die Aufmerksamkeit zu richten: 1. auf die praktische Verwendbarkeit der Übung für das Leben, 2. auf die physiologische und 3. hygienische Wirkung der Übung, die uns beide wichtig genug erscheinen werden, da es sich ja um unsern Körper und unsere Gesundheit handelt, 4. auf die physikalischen Gesetze, aus denen die Bewegung entsteht, erleichtert oder erschwert wird. Der Gebildete betrachtet mit einer gewissen wissenschaftlichen Neugierde jede Maschine und bewundert ihre Arbeit. Denke dir den Körper als Maschine und siehe mit Staunen, wie einfach und dennoch wie unendlich vielgestaltig ihr Gang ist, wie eine winzige Lage- oder Längenveränderung der Hebel eine große Wirkung hervorbringt. Endlich werden die vielfach volkstümlichen Namen der Übungen demjenigen nicht uninteressant sein, der dabei beobachtet, welche Phantasie und welcher unbewußte Humor darin liegt.

Wir werden uns bemühen, diese vier Punkte bei der Beschreibung der Übungen besonders hervorzuheben, möchten aber für eingehendes Studium, besonders der physiologischen und mechanischen Gesetze, außer den genannten Werken von Schmidt und Müller besonders empfehlen: Boruttau, Die Arbeitsleistungen des Menschen (Leipzig, B. G. Teubner).

### 1. Ordnungsübungen

sind im heutigen Turnen nicht mehr, wie früher, Selbstzweck. Sie sind nur Hilfsmittel und daher eigentlich gar nicht als besondere Turnart

zu betrachten. Sie dienen nur dazu, rasch Ordnung der Masse bei Aufstellung, Einteilung, Platzveränderung herbeizuführen. Ehemals nahmen die Umzüge, Aufmärsche, die Reihungen und Schwentungen mit den kniffllichsten Variationen einen großen Teil der Turnstunde ein. Spieß, der eigentliche Begründer dieser Übungen, rühmt ihnen viele Wirkungen nach: Anstelligkeit, Unterordnung unter das Ganze usw. Diese Wirkungen sind in der Tat vorhanden, aber wir wissen, daß wir sie in höherem Maße durch Übungen hervorrufen können, denen auch körperlicher Wert innewohnt. Man kann allerdings auch die Ordnungsübungen anstrengend gestalten, und dieses Mittel wird z. B. beim Straferzieren von den Unteroffizieren bis zur Mißhandlung ausgenützt. Es ist aber nicht die Ordnungsübung an sich, die anstrengt, sondern der Lauf, den man dazu verwendet, das Niederwerfen und Aufspringen, das man dazwischen legt u. a. Diese gesonderten Turnarten treiben wir besser gesondert und in Lebensformen statt in dieser Verbindung mit Schulübungen.

Bisher waren die turnerischen und militärischen Ordnungsübungen verschieden. Das jahrelange Bestreben, darin zu einer Einigung zu kommen, hat sich plötzlich erfüllt, wenigstens soweit es Schul- und Wehrtturnen betrifft. Die Ministerien haben verfügt, daß die militärischen Formen anzuwenden sind. Sie sind durchaus nicht in allen Fällen die besten, aber wir haben doch Einigkeit, und an der Besserung läßt sich nun Hand in Hand arbeiten.

Es erübrigt also, die seitherigen turnerischen Ordnungsübungen zu beschreiben. Die militärischen finden wir genau und ausführlich im Exerzierreglement für die Infanterie (Berlin, Mittler u. Sohn). Nur etwa die folgenden kommen beim Turnen zur Anwendung:

**Aufstellung.** Das rasche Auffinden des richtigen Platzes auch in größeren Verbänden ist die Grundlage für die Ordnung der Masse. Die Ausdrücke „am rechten Platze“, ein „anstelliger Mensch“ zeigen die tiefere Wirkung dieser Übung.

**Richten** wird beim Militär ungemein genau genommen. Keine Stiefelspiße, kein Knopf darf vorstehen, und es dauert geraume Zeit, bis das Einrichten beendet ist. Und doch ist bei der ersten Schwentung oder anderen Bewegung diese genaue Richtung wieder verloren. So hat denn in der Tat dieser Zeitverbrauch einen ganz andern Zweck als den vermuteten. Es ist die Zeit der Sammlung: die Gedanken, die eben noch bei ganz anderen Dingen waren, sinken unter die Schwelle

des Bewußtseins, man fängt an, nun auf das zu achten, was jetzt vorgehen soll: Einteilung (Kompanie in Linie), Gruppenschwenken (Gruppenkolonne und Marschkolonne), Marscharten, Wendungen, in Reihen setzen, Aufmarschieren und Abbrechen, Lauffchritt, Schwenkung (Hakenschwenkung). Alle weiteren Formen gehören ins Exerzieren, das nach den neuesten Erlässen der Kriegsministerien dem Militär zu überlassen ist.

Die Veränderung der Ordnungsübungen im Knaben- und Männerturnen wird vermutlich auch auf das Mädchenturnen wirken und manche von den vielen bisher geübten Formen verschwinden lassen.

Man hat seither geübt: Antreten, Neben- und Hinterreihen, Marschieren in verschiedenen Bahnen (Umzug, Gegenzug, Winkelzug, besonders beliebt war der sog. Lionsche Aufmarsch, bei dem die ersten links, die zweiten rechts abbogen), Gehen im Kreuz und Viereck, Umkreisen, Halbes Rad, Schwenkstern.

## 2. Frei- und Haltungsübungen.

Damit kommen wir zu der von den Turnlehrern bevorzugtesten, von den Turnschülern bestgehaßten Turnart. Beides beruht auf ihrer Eigenart als Schulform. Regelmäßig und mit Eifer betrieben, vermag sie die stärksten Wirkungen hervorzubringen. Von den Schülern mit Unlust und ohne Muskelanspannung ausgeführt, dürfte sie in Wirklichkeit die wirkungsloseste sein. Auch die Turnvereine wollten ehemals nichts von den Freiübungen wissen. Es hat einen zehnjährigen Kampf gekostet, ehe die Einführung gelang. Man machte sich weidlich lustig über die „Gliederrührkunst“ und stritt über den besten Namen: Freiübung, Elementargymnastik, Gelenkübungen, Vorübungen, Grundübungen, Urübungen. Ihre Freunde mußten alle Kniffe ihrer Logik aufbieten, um sie und ihren Namen zu verteidigen, denn das charakteristische Merkmal: „frei von Geräten“ stimmte nicht mehr, als man Hantel, Eisenstab, Keule dazu verwandte. Da hielt man es für notwendig zu erklären, daß der Wanderer sich doch immer noch frei fühle, wenn er in Stiefeln wandert, und daß eine Freiübung, in Handschuhen ausgeführt, immer noch Freiübung bleibe. Man gliederte Freiübungen zweiter Ordnung (Liegestück, Kopfstehen) und dritter Ordnung (Gesellschaftsübungen) an. Ihren endlichen Sieg verdankten die Freiübungen fremden Hilfstruppen, der schwedischen Gymnastik in der Zeit des Barrenstreits. Aber J. C. Lion bekannte da=

mals, daß man die Freiübungen mehr wegen des guten Eindrucks auf die Zuschauer turne. Und das gilt auch heute noch. Doch ist eine genauere Kenntnis der physiologisch-hygienischen Wirksamkeit hinzugekommen. Das zweite Auftreten der schwedischen Gymnastik in Deutschland hat sie zu Haltungsübungen ausgestaltet. Sie sind besonders zugeschnitten auf den Ausgleich der körperlichen Mängel, die das Schul- und Berufsleben mit sich bringt. Diese Mängel zeigen sich äußerlich in der schlechten Haltung. Es sind: Vorgebuckelter Kopf, eingesunkener Brustkasten und flache Atmung, absteigende Schulterblätter und vorhängende Achseln, Einsinken ins Kreuz (hohler Rücken), Ausbiegung der Wirbelsäule (runder Rücken), seitliche Krümmung der Wirbelsäule, Trägheit des Herzmuskels und Störung im Blutkreislauf, Schwäche der Extremitäten. Das Ergebnis der Gegenarbeit durch bestimmte Übungen muß also die Verbesserung der Haltung sein, daher der Name Haltungsübungen.

Beim jugendlichen Alter, das noch kein Verständnis für die Haltung und ihre Verbesserung hat, müssen auch diese Übungen noch die Lebensform zeigen. Sie stellen sich als Nachahmung dar und werden mehr als Spiel getrieben und nicht als streng geregelte Turnübung. Allerdings sollten sie mit einiger Regelmäßigkeit, etwa täglich daran genommen werden, wenn man Wirkung erwarten will. Solche **Nachahmungsbewegungen** sind: Obst pflücken, d. i. Heben in den Zehenstand, kräftiges Strecken des ganzen Körpers und Hochheben eines oder beider Arme nach der über uns hängenden Frucht, Rad drehen, wird ein- oder auch beidarmig ausgeführt, Schlagen, d. i. Laufen mit Armschwingen auf und nieder und viele andere.

Ausgang jeder Übung ist das **Stillgestanden**.

Die Grundlage alles „Bestehenden“ ist der Stand. Ausdrücke für hohe geistige Dinge wie „Verstand“, „standhaft“, „anständig“ haben davon ihren Ursprung.

Hebe dein Haupt, deine Brust; steh' fest und rede die Glieder!  
Aufrecht vom Schöpfer bestellt, stehe, der Herr des Geschöpfs!  
O. H. Jäger.

Die gute Haltung im Stehen kostet, wo sie nicht zum Turnunterricht mitgebracht wird, viel Mühe, ist aber äußerst wichtig. Die Einübung des guten Stehens wird meist bei jüngeren Turnern vorgenommen. Aber auch die älteren Turner sollten gelegentlich diese Übung durchführen. Man muß die drei Arten des Stehens genau kennen und

den Blick dafür schärfen. Stelle dich an eine Wand, so daß Kopf, Schultern, Arme, Gesicht, Waden und Hacken anliegen. Das ist die turnerische oder Normalhaltung. Wird das Gesicht ein wenig von der Wand entfernt, so haben wir die bequeme Haltung. Wenn auch Kopf, Schultern und Arme sich von der Wand entfernen und zur Erhaltung des Gleichgewichts die Knie sich entspannen, dann entsteht die schlaffe Haltung, die auch bei kräftigen Leuten im Zustande der Ermüdung eintritt. Die Wichtigkeit der guten Haltung für Atmung und Brustweiterung wird klar, wenn man bei diesen Übungen eine Hand auf den Bauch, die andere auf die Brust legt. Man bemerkt bei der turnerischen Haltung: Gewölbte Brust, flachen Leib. Sobald man zur bequemen oder gar schlaffen Haltung übergeht, sinkt die Brust, der Leib tritt hervor. Daher die üblichen Mahnungen auf dem Turn- und Exerzierplatz: Brust heraus! Bauch hinein! Kopf hoch! Leute mit schwacher, sehr beweglicher Wirbelsäule meinen es recht gut zu machen, wenn sie Rücken und Schultern weit zurücknehmen. Die Wirbelsäule bildet dann nicht eine flache Schlangenlinie, wie es sein soll, sondern sie knickt in der Lendengegend förmlich ab. Das ist der hohle Rücken, ein Fehler, und die Mahnung: Kreuz hoch! ist vielfach völlig unangebracht. Auch hier ist der flache Leib das Kennzeichen, ob die Haltung richtig oder falsch ist.

Das Stillstehen muß nicht nur als Vorbereitung und Einleitung des Turnens aufgefaßt werden, sondern als erste und schwierige Turnübung. Die Schwierigkeit tritt deutlich hervor, wenn man sie auf einige Dauer ausführt. Das stundenlange Stillstehen der Soldaten bei Paraden oder Hoffestlichkeiten ist eine ungeheure Anstrengung.

Bei schlechter Haltung hat ein tägliches „An der Wand stehen in guter Haltung“ in Dauer von 3—5 Minuten ausgezeichnete Wirkung. Zum Teil mag sie darauf beruhen, daß der Wille stärker auf die Sache gelenkt wird. Der Wille und ein wenig Eitelkeit tun dabei sehr viel.

Von größter Wichtigkeit bei allen Haltungsübungen, wie beim Turnen überhaupt, ist die richtige, tiefe Atemführung. Richtet man seine besondere Aufmerksamkeit darauf, so bezeichnet man diese Übungen als **Atemübungen**, richtiger: Atmungsübungen. Sie sind für die Entwicklung und Beweglichkeit des Brustkorbs und damit für die Tätigkeit der Lungen sehr bedeutungsvoll. Die Luftmenge eines gewöhnlichen Atemzugs beträgt 500 ccm, die der tiefen Atmung 3000 bis 3500 ccm. Darum muß die Atmung nicht nur bei den eigentlichen,

gesondert zu betreibenden Atemübungen, sondern bei allen Übungen beobachtet werden. Man wird dann bald die Vergrößerung des Brustspielraums (Unterschied des Brustmaßes bei Einatmung und Ausatmung) feststellen können. Er soll betragen bei Körperlängen von 158, 160, 170, 180 cm: 81, 82, 85, 86,5 cm. Mitunter soll man auch lebhaftere Übungen, die das Atembedürfnis steigern, darannehmen. Damit werden Laufen, Springen u. a. zu Atemübungen in weiterem Sinne. Wir hören sogar die Meinung, daß die Atemsteigerung durch Muskelübung wichtiger sei als die bloße Atemübung. Die Atemsteigerung ergibt sich aus folgenden Zahlen der Atemzüge in der Minute: Im Schlaf: 10—12, wach ohne Anstrengung: 16—18, im Gehen: 20, beim Schnellgehen: 26, beim Wettlauf: 100—140.

Mehrere Bewegungen gleichzeitig ausgeführt sind wirksamer als die **Einzelbewegung**, doch muß man diese in einem Vorkursus erst richtig ausführen lernen, ehe man zur Zusammensetzung übergehen kann. Denn die Freiübungen müssen peinlich genau geturnt werden. Durch die oft wiederholte falsche Ausführung kann Schädigung der Gesundheit entstehen. Einzelne Übungen eignen sich mehr für rasche, ruckhafte Bewegung, andere für langsame, „zügige“. Erstere ist mehr Nervengymnastik, letztere spannt die Muskeln mehr an, weil z. B. bei einem zügigen Armbeugen nicht nur die Beugemuskeln arbeiten. Auch die Strecker bleiben in Tätigkeit und geben nur allmählich nach. Es ist eine Gymnastik des eigenen Widerstandes (Prostern, Entgegengesetzte Anspannung koordinierter Muskelgruppen). Wir können die einzelnen Übungen hier nicht beschreiben, dafür schlage man Cäardt, Turnunterricht, nach.

Kopfübungen gibt es im Turnen genau genommen nicht. Wir wollen der Mathematik und den Sprachen keine Konkurrenz machen. Kopfbewegungen sind Halsübungen. Sie werden im gewöhnlichen Leben genug geübt. Nur eine ist wichtig. Die liegt in der steten Mahnung: Kopf hoch!

Armübungen.

Rumpfübungen sind für die Entwicklung der Bauchmuskeln sehr wichtig. Diese wiederum haben für die Atmung und Stuhlentleerung, bei der Frau für den Geburtsakt große Bedeutung. Darum sollen auch Spannbeuge, Liegestütz, Aufrichten aus dem Liegen, Aufzüge und Schwung am Reck, Klettern viel geübt werden.

Beinübungen. Alle Übungen, bei denen die Last des Körpers

nur auf einem Beine oder nur auf einem Teil der Sohle ruht, sind Gleichgewichtsübungen. Diese wiederum sind sehr wirksam, weil zur Erhaltung des Gleichgewichts nicht nur die Synergisten (Muskeln, die in gleichem Sinne arbeiten) angespannt werden müssen, sondern auch die Antagonisten (Muskeln, die im entgegengesetzten Sinne tätig sind).

Bei der gleichzeitigen Übung mehrerer Bewegungen gibt es eine Reihe von Formen, die man mit einem einheitlichen Namen bezeichnet, die man also **geschlossene Formen** nennen kann. Auch diese müssen erarbeitet werden, ehe man sie anderweitig verwenden kann. Die wichtigsten sind Ausfall, Auslage, Liegestütz, Drehbeugen des Rumpfes, Standwage, Spannbeuge. Die letzten beiden, der schwedischen Gymnastik entnommen, stellen eine wertvolle Bereicherung des deutschen Turnens dar.

Die eigentlichen Freiübungen sind Zusammensetzungen aus den genannten Einzelübungen und geschlossenen Formen. Diese Zusammenstellung erfolgt vielfach nur nach dem äußeren Zusammenpassen. Dabei verliert man sich leicht in der unübersehbaren Menge der Kombinationsmöglichkeiten. Man soll sie nach dem Übungsbedürfnis auswählen, das in den folgenden Namen ausgedrückt ist: 1. Armübung. 2. Brustübung. 3. Rückenübung. 4. Gleichgewichtsübung. 5. Flankenübung. 6. Rumpfübung. 7. Bauchmassage. 8. Sprung. 9. Gehen. 10. Laufen.

Stellt man für jedes dieser Bedürfnisse eine Übung auf, die etwa viermal ausgeführt wird, so kommt man mit 10 Minuten gut aus. Damit hat man eine Übungsreihe für den täglichen Gebrauch: die **Tagesübung**. Eine vielfach erprobte bietet wiederum Eckardt, Turnunterricht. Wird die Tagesübung längere Zeit hindurch gleichmäßig ausgeführt, so gewöhnt sich die Muskulatur so sehr an die Bewegung, daß eine weitere Wirkung unterbleibt. Ferner tritt das Verlangen nach Abwechslung ein. Beide Gründe führen auf die Variation. Sie besteht darin, daß für eine Bewegung zuweilen eine andere von gleicher Wirkung gesetzt wird.

Der Erschwerung dient auch die Belastung. In der Hauptsache werden dafür Hantel, Eisenstab und Keulen benützt. Allmählich haben sich die einfachen Übungen mit Belastung zu besonderen Übungen entwickelt, die nur mit diesen Geräten auszuführen sind. Damit haben wir die gesonderten Hantel-, Stab- und Keulenübungen, die folgerichtig nicht mehr als Freiübungen zählen, sondern unter die

Turnarten des Hebens und Tragens oder des Stoßens und Schlagens gehören.

Die stärkste und damit wirkungsvollste Belastung haben wir, wenn sie durch das Körpergewicht gebildet wird. Das ist bei den Geräturnübungen der Fall. Auch unter ihnen finden sich vorzügliche Haltungsübungen. Freilich gehören sie nicht mehr unter die Freiübungen. Wir nennen sie deshalb Erfaßübungen.

### 3. Gehen.

Der praktische Nutzen eines schönen, schnellen und ausdauernden Gehens braucht nicht dargelegt zu werden. Beim Militär nennt man das Gehen Marschieren. Auch der Wanderer legt mitunter einen „strammen Marsch“ zurück. Der Wert ausdauernden Marschierens im Feldzug ist bekannt. Man sagt, daß die Schlachten in erster Linie mit den Beinen gewonnen werden. Die körperliche Wirkung liegt in der Entwicklung der Beinmuskulatur, der Vermehrung der Atem- und Herztätigkeit und damit in der Anregung des Blutkreislaufes. Gehen ist eine Übung für jedes Alter, doch soll man die Anstrengung, die für Kinder in dauerndem Gehen liegt, nicht unterschätzen, wenn gleich es scheinbar ohne besondere Ermüdung ausgehalten wird. Bei Leuten, die bis ins hohe Greisenalter sich Friße und Rüstigkeit bewahrt haben, wird man stets finden, daß sie täglich und regelmäßig bei Hitze und Kälte, gut Wetter oder Regen ihre Wanderung ausführen. Die vielgenannten Terrainkuren in Aussee, Ischl und anderen Badeorten bestehen darin, das schwache Herz durch ganz allmählich zunehmende Leistungen im Gehen und Steigen zu kräftigen.

Die für das Leben so wichtige Bewegung hat die Forscher ganz besonders angeregt, das Wesen des Gangs und die dabei wirkenden Gesetze zu ergründen. Als es mit dem sog. Anschüßchen Schnellseher, dem Vorläufer des Kinematographen, gelang, Reihenaufnahmen eines Gehenden herzustellen, schritten diese Forschungen rasch vorwärts, und man bewundert, wie einfach und dabei doch großartig die Mechanik des Gehens abläuft. Eigentlich ist es eine einzige kleine Bewegung, die den ganzen Gang auslöst. Schritte links vor in die Grätschstellung. Du stehst mit gleicher Verteilung des Gewichts fest auf beiden Sohlen. Aus dieser Stellung soll unser Versuch beginnen. Hebe mit leichtem Beugen des rechten Knies die rechte Ferse vom Boden ab. Das ist die genannte einzige willkürliche Bewegung. Von

selbst verlegt sich dadurch der Schwerpunkt auf das linke Bein, den Standfuß. Das rechte wird frei und schwingt selbsttätig wie ein Pendel, das nicht mehr aufgehalten wird, über das linke hinaus. Der Schwerpunkt wird dadurch weiter nach vorn verlegt, die Ferse des linken Fußes von selbst gehoben, und der Körper würde nach vorn überfallen, wenn das vorgeschwungene Bein nicht den Schwerpunkt auffinge. So wiederholt sich der Vorgang.

Dabei ergibt sich, daß der schreitende Fuß mit dem Absatz auftritt, daß dann die Sohle abgewickelt wird, bis nur noch der Ballen und die Zehen den Boden berühren. Das ist der **natürliche Gang**. Die Turnlehrer sind noch nicht einig, ob sie im Turnen diesen oder einen Kunstgang mit Aufsetzen der ganzen Sohle üben sollen, dem man eine besondere Wirkung gegen Plattfußbildung zuschreibt. Jedenfalls ist der gezielte Gang mit Aufsetzen des Fußballens, der lange Zeit im Mädchenturnen üblich war, bereits verpönt.

In neuester Zeit ist die Forderung aufgetaucht, das Auswärtssetzen der Fußspitzen zu vermeiden, da man bemerkt hat, daß die Naturvölker sowie Bergführer, die sich gewiß des sichersten Ganges erfreuen, „über die große Zehe gehen“.

Die Helmspitze eines Soldaten beschreibt beim Gehen keine Wagerchte, sondern eine auf und ab steigende Wellenlinie. Das erklärt sich so: Beobachte deine Scheitelhöhe im Grätschstand und im Augenblick des Durchschwingens und Kniestreckens. Es ist ein Höhenunterschied von 3—4 cm. Das ganze Körpergewicht wird also bei jedem Schritt um 3—4 cm gehoben und wieder gesenkt. Bist du 75 kg schwer, so hast du bei einem Schritt 3 Kilogramm-Meter an Hebung geleistet, bei 1200 Schritt (auf 1 km) = 3600 kgm, bei 40 km Tagesleistung 144000 kgm, das sind 2880 Meterzentner. Nehmen wir an: Ein Packträger, der Säcke von je 1 Zentner Schwere von der Straße auf die Bahnrampe zu heben hat, je 1 m hoch, befördert in der Stunde 30 solche Säcke. Er bringt also in 10 Arbeitsstunden eine Tagesleistung von 300 Meterzentnern, nicht ein Neuntel der obigen Arbeit, fertig, abgesehen von der Arbeitsleistung, die in der Bewegung seines eigenen Körpers liegt. Gehen ist somit eine ungeheure Kraftleistung, zumal noch eine Ziffer für die horizontale Arbeitsleistung einzusetzen ist. Eine voll ausgeführte Berechnung hat ergeben, daß ein 75 kg schwerer Mann bei 31 km Weglänge 187500 kgm Arbeit leistet. Um die gleiche zu vollbringen, müßte man ein Zentnergewicht 1975 mal

vom Boden zur Hochhalte führen.<sup>1)</sup> Die Arbeit steigert sich mit Größe und Geschwindigkeit des Schrittes. Könnte man jene Hebung beim Gehen vermeiden, so müßte es leichter werden und an Ausdauer gewinnen. Man kann sie vermeiden, wenn man die Streckung der Gelenke, besonders der Knie und Füße wegläßt. Die Natur zeigt selbst den Weg. Der vom Gehen Ermüdete geht mit geknickten Knien und mit schleppenden Füßen. Der Nichtermüdete muß diesen Gang erst üben, nach der Erlernung spart er aber wahrscheinlich an Kraft. Deshalb ist dieser Beugegang in der französischen Armee eingeführt.

Unser militärischer Marsch verlangt hingegen scharfe Streckung der Fußspitzen und Aufsetzen auf die ganze Sohle (Exerzier- oder Parademarsch). Er ist also ein Kunstgang. Das dabei häufig verlangte kräftige Aufschlagen der Sohlen auf den Boden ist mehrfach als schädlich bezeichnet worden. Bei „Ohne Tritt — Marsch!“ und bei längeren Märschen verwendet der Soldat aber den natürlichen Gang. Beim Marschieren wird eine Schrittlänge von 77 cm und eine Schnelligkeit von 114 Schritt in der Minute verlangt. Da man nach Doppelschritten zu zählen pflegt, sind auszuführen: 100 m mit 62 Doppelschritten in 65 Sekunden. Auf die Stunde werden mit den kurzen Rasten 5 km gerechnet. Der Spaziergänger geht leicht 4 km in der Stunde, der Wanderer 5 km, bei gutem Schritt 6 km. Die Tagesleistung des Soldaten, der schweres Gepäck zu tragen hat, ist mit 25 km anzusehen, die des Wanderers kann auf 40 und 50 km gesteigert werden, doch wird man gut tun, bei mehreren Wandertagen hintereinander 30 bis 35 km täglich nicht zu überschreiten.

Als turnerischer Gang war bisher im allgemeinen eine Nachahmung des militärischen Schrittes gebräuchlich, der, in der Turnhalle angewendet, viel Staub und Lärm erzeugt. Er brachte keine körperliche Wirkung hervor, da er auf dem Turnplatz nur von kurzer Dauer sein kann. Aus diesen Gründen entstand die Forderung, einen leichteren raschen Gang von 150 Schritt in der Minute mit leisem Aufsetzen der ganzen Sohle, also einen Schritt, der schon bei kurzer Dauer Herz und Atmung anregt, zu verwenden. Dieser Schritt hatte sich in der badischen Turnschule wie in der schwedischen Gymnastik aufs beste bewährt. Er wurde auch vielfach im Schulturnen angenommen. Da hierfür ein bestimmter Zweck sprach, wird man diesen Schritt im Turn-

1) Boruttau, Die Arbeitsleistungen des Menschen (ANuG Bd. 539).

unterricht beibehalten dürfen, wenngleich man sich sonst in Sprache und Form dem Militärturnen anzugleichen hat.

Durch Veränderung der gewöhnlichen natürlichen Bewegung beim Gehen entstehen mannigfache Nebenarten des Schrittes. Der Ballengang, wohl auch Zehengang genannt, ist schon erwähnt. Tänzerinnen verstehen sogar den Fuß senkrecht aufzustellen und so den Fußspitzengang auszuführen. Das ist schwer, doch gehört ein besonderer Geschmaç dazu, es schön zu finden. Beim gewöhnlichen Gang arbeiten Arme und Beine gegensinnig, d. h. mit dem linken Bein schwingt der rechte Arm vor. Ein besonderes athletisches Schnellgehen schwingt mit dem linken Bein auch den linken Arm vor. Das soll den Schritt ganz bedeutend fördern. Stampfgang, Taktgang, Steiggang, Stechschritt, Rückwärtsgehen, Seitwärtsgehen, Kreuzschritt usw. erklären sich aus den Namen von selbst. Beim gewöhnlichen Gang wird ein Bein um das andere vorgestellt, so mechanisch und automatisch, daß z. B. der stark ermüdete Soldat in einem schlafähnlichen Zustand weitermarschiert. Durch Veränderungen in der Fußfolge, des Taktmaßes beim einzelnen Schritt (lang, kurz), durch Zufügung von Drehungen und Hüpfen entstehen die zahlreichen Gangarten, die lange Zeit fast den ausschließlichen Übungsstoff für das Mädchenturnen bildeten, bei dem allerdings nicht viel herauskommen konnte. Diese Übungen führen auf die Tanzformen. Wir können uns nicht weiter damit beschäftigen. Den allmählichen Aufbau der üblichen Tänze gibt: Heeger, Turnen der weiblichen Jugend (Leipzig, Strauch). Neben den bekannten Rundtänzen sind jetzt alte Volkstänze wieder aufgefrischt worden: Meyer, Volkstänze (Leipzig, B. G. Teubner).

Sobald im Turnen ein guter Gang erlernt ist, bleibt nur noch **Dauer- und Eilgehen** als verwendbare Übung. Ersteres kann vernünftigerweise nur bei Märschen im Freien betrieben werden. Wegen der Wichtigkeit dieser Übung wird die Einfügung eines Turnmarsches auf Halbtags- und Tageslänge in regelmäßigen Zwischenräumen, etwa monatlich einmal, notwendig.

Das Eilgehen ist eine anstrengende Übung. Es geht unvermerkt in das Laufen über, wenn die Bestimmung nicht scharf eingehalten wird, daß bei jedem Schritt das Knie durchgedrückt werden muß. Während man beim gewöhnlichen Schritt 1 km in 10 Minuten zurücklegt, kann man den Zeitverbrauch beim Eilgang bis auf 6 Minuten herabdrücken.

Zweckmäßig ist seine Verwendung nur auf kürzere Dauer. Bei längeren Strecken fördert der Dauerlauf mehr und strengt weniger an. Noch besser ist das Ergebnis, wenn man je 25 Doppelschritte abwechselnd geht und läuft. Als besonders wichtige Form waren die sog. Armeegepäckmärsche mit 62 Pfund Belastung gerühmt und beliebt geworden. Die Kriegserfahrungen haben diesem sportlichen Auswuchs sein patriotisches Mäntelchen ausgezogen. Selbst frühere Freunde dieses Wettkampfes schreiben aus dem Felde, daß er sich als zwecklos und gefährlich herausgestellt habe.

#### 4. Hängen (der Hang).

Hang und Stütz sind die Turnarten, die erst mit dem deutschen Turnen unter die Gymnastik aufgenommen und besonders ausgestaltet wurden. Sie bieten einen lehrreichen Vergleich zwischen Meistersung der Eigen- und der Fremdlast und einen Blick in die besondere Wirkung des deutschen Turnens. Wer nicht gerade Lastträger von Beruf ist, vermag kaum ein Gewicht von 75 kg 1 Minute lang in den Händen zu halten, während er sein eigenes Körpergewicht — angenommen, es sei gleichfalls 75 kg —, am Reck mit den Händen aufgehängt, viel leichter trägt. Bei den sog. Gerätübungen wird nun fast immer diese bedeutende Eigenlast gehalten, gehoben, gemeistert. Es ist immer eine große Arbeitsleistung zu vollbringen, eine hohe Muskelanstrengung nötig. Damit verglichen arbeiten fast alle anderen Übungen, bei denen es immer gilt, eine Fremdlast zu meistern, mit geringen Gewichten, das Ringen ausgenommen. Aus der Anstrengung, die das Gerätturnen verursacht, erklärt sich vielleicht die Abneigung vieler gegen die Gerätübungen. Andererseits wird klar, daß diese für die Kraftbildung besonders geeignet und durch andere Übungen kaum zu ersetzen sind. Allerdings sind die Hang- und Stützübungen vielfach über die Gebühr bevorzugt und andere wichtige vernachlässigt worden. Die Ursache ist neben mancherlei anderen Umständen darin zu suchen, daß diese Turnarten einen ungeheuren Reichtum an Übungs- und Kombinationsmöglichkeiten zeigen. Erzählt doch Jahn, daß die Zahl der erfundenen Aufschwünge schon 1816 auf 132 gestiegen war. Auch der Umstand wirkt mit, daß bei den Gerätübungen die Freude am Erlernten ganz besonders hervortritt. Die erste Kippe ist ein wirklich glücklicher Augenblick im Turnerleben. Darum sind es gerade Hangübungen, die die Stationen in der Turnentwicklung mar-

tieren: der Turner plagt sich am Selgauffschwung (im Volksmunde: Bauchauffschwung). Mit der Kippe tritt man in die Reihe der guten Turner. Schwungstemme und Riesenselge sind Leistungen der Turnergrößen.

Der Hang äußert seine Wirkung auf die Muskulatur der Hände, der Arme und der Brust. Durch das Heben des Unterkörpers im Hang werden die Bauchmuskeln gekräftigt. Ruhiger Langhang wird für die Streckung der Wirbelsäule empfohlen. Dabei werden alle Gelenke durch das Eigengewicht der Glieder gedehnt. Für eine gute Haltung im Hang ist daher überall ein Zusammenziehen, überall Muskelarbeit nötig. Außer an den Händen kann der Körper auch in den Unter- oder Oberarmen, Knien oder sogar an den Hacken, Zehen, selbst im Genick aufgehängt werden. Das ergibt absonderliche **Nebenformen**, die der Jugend Spaß machen, den Turngegnern aber Stoff zu dem billigen Spott liefern, der einen Anflug an das Affenhaus darin sehen will. Dennoch behalten manche dieser Übungen, z. B. der Hang in beiden Kniegelenken, der Kniehang, ihren Wert als gute Mutübung für Anfänger. Der Fortgeschrittene kann sich darin in Schwung versetzen und ohne Benützung der Hände abspringen: der Knieabschwung.

Gründlichere Pflege verdienen aber nur die Formen, bei denen die Hände betätigt sind: der Handhang. Um die Arme erst an die Arbeit zu gewöhnen, benützt man zunächst Formen, bei denen die Beine die Körperlast noch tragen helfen, nämlich am brust- und hüftthohen Gerät. Es ist zu niedrig, um daran frei zu hängen. Aber man kann mit gestrecktem Körper so weit vor- oder rückwärts gehen, daß man halb hängt und halb steht: **Hangstand**. In ähnlicher Haltung, wenn auch mehr aufgerichtet, kann man sich am Rundlauf und an den Ringen fortbewegen. Das ergibt: Hanggehen, Hanglaufen, Hangspringen, Hangkreisen.

Läßt man im Hangstand die Beine des Turners von einem Genossen heben, so hängt der Körper, aber er liegt zugleich auf: **Liegehang**. Die Stelle des Turngenossen kann auch die Langbank, der zweite Barrenholm oder das Red selbst vertreten. Das ergibt eine Säule von Formen.

Will man am Tiefred das ganze Körpergewicht auf die Arme allein übertragen, so müssen die Beine nach oben geführt werden. So entsteht die **Drehung um die Breitenachse**, die man von Schulter zu Schulter gelegt denkt.

Durch das Emporschwingen der Beine, zuerst aus dem Absprung vom Boden und dann mehr noch im reinen Hang, wird die Bauchmuskulatur in Anspruch genommen. Auch mißt man diesen und allen Übungen, bei denen der Kopf nach unten kommt, eine besondere Bedeutung bei, weil es manchen Menschen schwer fällt, in dieser Körperlage Ruhe, Geistesgegenwart und Körperbeherrschung zu behalten. Wir können alle die beliebten Formen wie Risthang, Schwebehang, Nest usw. nicht einzeln beschreiben. Werden die Beine zwischen den Händen unter der Reckstange durchgeführt, so haben wir das Durchhocken, eine gute Bauchmassage. Dabei gelangen die Beine hinter die Stange, und nun erschließt sich die ganze Reihe der Übungen, die rücklings, d. h. mit dem Rücken der Stange zugekehrt, ausgeführt werden: Knieliegehang, Sturzhang, Abhang.

Wird der Unterkörper noch kräftiger emporgeschwungen oder gezogen, so gelangen wir unter einer vollen Drehung um die Breitenachse zum Stütz auf dem Reck durch den Selgauffschwung. Ohne Schwung geturnt, wird er Aufzug genannt. Besonders auch aus dem Langhang am Hochreck geturnt, wird er eine schöne, auch beim Militär bevorzugte Übung, bei der der Turner seine ganze Körperbeherrschung erweisen kann. Andere Formen der beliebten **Aufschwünge** sind Rückenaufzug, Knie- oder Wellenauffschwung. **Wellen** sind Umschwünge, die aus dem Stütz oder Sitz wieder dahin zurückführen. Sie bestehen aus einem Fallenlassen und Wiederheben des Körpers auf der anderen Seite. Hier wird bei geschickter Ausführung durch die beim Fallen frei werdende kinetische Energie der Körper rein mechanisch gehoben, so daß wenig Muskelanspannung nötig ist. Diese Übungen sind also reine Gewandtheitsübungen, die von Gegnern des Turnens als „unreelle“ Übungen bezeichnet worden sind. Dieser Tadel hatte immerhin die Folge, daß die Wellen nicht mehr so bevorzugt werden wie früher. Das ist kein Schade, wenigstens nicht bezüglich der beliebten Kniewelle, die von Knaben oft tatsächlich bis zur Bewußtlosigkeit wiederholt wurde. Seltsam erscheinen einzelne Namen, die von den Erfindern nach Augenblindefällen gegeben wurden: Engelwelle, Sitzwelle, Reiterwelle, Mühle, Schraubenwelle, Schusterwelle, Affenwelle, Saule Welle, Holländer, Armwelle, Kreuzwelle, Selgumschwung oder Bauchwelle, Ristwelle, Sohlenwelle. Das sind einige aus der unübersehbaren Zahl der Wellen. Dazu er-

geben die verschiedenen Griffe, die Ausführung vorwärts oder rückwärts, frei oder angelegt, unzählige Variationen.

Der **Reine Hang** wird mit gestreckten Armen als **Streckhang**, mit gebeugten Armen als **Beugehang** ausgeführt. Der wiederholte Übergang von einem zum andern ist das **Hangwippen**, beim Militär viel betrieben und **Klimmziehen** genannt. Während es dem Anfänger nicht gelingt, den Körper auch nur einen Zentimeter emporzuheben, führt der gute Turner bis zu 20 Beugungen so aus, daß das Kinn bis über die Stange kommt. Der **Klimmzug** an einem Arme ist eine hervorragende Kraftübung, die zu sehen man nur selten Gelegenheit hat.

Die Sortbewegung durch Griffe im Hang ist das **Hangeln** oder, wenn es sprunghaft mit beiden Händen zugleich erfolgt: das **Hangzucken**. Die Übungen werden zunächst im **Streckhang**, dann im **Beugehang** ausgeführt. Die sog. **wagerechte Leiter** ist dazu sehr geeignet. Schwerer ist die Übung an der **schrägen Leiter** und endlich **senkrecht empor** an zwei Kletterstangen oder **Tauen**. Die vollendete, anstrengendste Form ist das **Hangeln an einem Tau**, das man nach Dauer oder nach Schnelligkeit steigern kann. Letzteres ist **Wettübung** der deutschen Turnerschaft. Es wird am 10 m langen **Tau** ausgeführt und ist schon in 7 Sekunden bewältigt worden.

Ist es schon keine leichte Aufgabe, das ganze Körpergewicht mit den Händen zu halten, so wird die Sache noch schwieriger, wenn dieses Gewicht in Schwung versetzt wird, so daß die **Zentrifugalkraft** noch dazu wirkt. Darum muß das **Schwingen im Streckhang** sorgfältig durch Schwingen im **Beugehang** vorbereitet werden, sonst verliert der Anfänger beim **Rückschwung** den Griff, „die Hände rutschen ab“, er fällt nach vorn auf den Boden. Beim Schwingen ist also die **Muskelanspannung** am stärksten, daher gilt diese Übung mit Recht als die **Krone** der Hangübungen. Mit ihr lassen sich viele der schon beschriebenen Übungen verbinden. Das **Schwungholen** aus dem **Ab sprung**, und noch mehr aus dem **Hang**, ist auch eine vorzügliche Übung der **Bauchmuskeln**. Ungeschickte verlegen dabei die **Schwungachse** in das **Hüftgelenk**. Dann schwingen nur die **Beine**. Besser ist es schon, wenn die **Schwungachse** im **Schultergelenk** liegt, aber das richtige **Hangschwingen** hat seine **Schwungachse** in der **Stange**. Man kann auch zum **Schwung** gelangen, wenn man sich aus dem **Stütz** auf der **Stange** kräftig **ausholend** in den **Hang** **herabwirft**. Dadurch ergeben sich prächtige Verbindungen von **Schwungübungen**.

Bei den Drehungen im Schwingen (Hangföhre) wird für einen Augenblick der ganze schwingende Körper nur einem Arm überlassen. Nicht geringen Mut erfordert es, beim höchsten Vorschwung plötzlich beide Hände loszulassen und nach rascher halber Drehung die Stange wieder zu erfassen.

Die großen schönen Schwungübungen der Kunstturner sind eigentlich nur die Anwendungsarten rein mechanischer Gesetze, aber es ist keine so einfache Sache, sie richtig anzuwenden. Bei der Schwungstemme wird der Körper nach vorn so hoch hinausgeworfen, daß er beim Rückschwung wie von selbst in den Stütz hinaufgeschoben wird. Noch überraschender ist die Kippe. Man schnellte im Vorschwung die Fußspitzen an die Stange. Durch die Rückbewegung, das Senken der Beine, wird kinetische Energie frei. Diese verwendet der Turner, um den Körper durch einen Druck in den Hüften auf der anderen Seite der Stange emporzustoßen. Diese Bewegung kann sogar rückwärts ausgeführt werden (Rückenkippe). Ferner geben die verschiedenen Griffe, Abstoßarten und hinzugefügte Drehungen zahlreiche und beliebte Variationen für gute Turner (Drehkippen). Die gewaltigste Schwungübung ist die Riesenfelge, bei der der gestreckte Körper sich um die Stange dreht, wie die Felge um die Radachse.

Beim Kreis- und Schaukelshawung am Rundlauf und an den Schaukelgeräten (Ringe, Schaukelred) macht sich gleichfalls die Zentrifugalkraft geltend und bedingt stärkere Muskelanspannung, festeres Zugreifen, bessere Körperbeherrschung als beim Hang an festen Geräten.

Das **Aufstemmen** aus dem Hang in den Stütz kann auch ohne Schwingen ausgeführt werden. Es ist eine vorzügliche Kraftübung, die häufig unverdient vernachlässigt wird. Man stemmt erst den einen, dann den andern Arm empor (wechseltarmige Zugstemme.) Man kann dabei auch eine halbe Drehung und nun die Zugstemme rücklings ausführen. Dem Turner gelingt es aber auch, durch eine entsprechende Hüftbewegung nachzuhelfen und beide Arme zugleich ruckhaft aufzustoßen (Ruckstemme) oder durch ganz allmählichen Zug gleichmäßig hinaufzukommen. Das ist eine prachtvolle und überraschende Übung: die (gleicharmige) Zugstemme.

Eine besondere Form entsteht, wenn ein Arm hängend, der andere stützend tätig ist. Das ist am Doppelred möglich und an der senkrechten Leiter, wo z. B. bei der Fahne der Körper gestreckt seitlich zur Wagerechten herausgehoben wird. Selbstverständlich schwierig

sind Haltungen des gestreckten Körpers in waggerchter Lage. Sie heißen Hangwagen.

Wir haben ein wenig tiefer in die Werkstatt der Kunstturner geblickt, denen man so gern den Vorwurf des Unnatürlichen und Gefünstelten macht. Darum haben wir wiederholt absichtlich nachgewiesen, daß es auch bei ihren Übungen sich um Meisterung der einfachen Naturgesetze handelt, genau wie bei Wurf und Sprung. Sofern die Turnkünstler auch diese Übungen nicht vernachlässigen und nicht in Einseitigkeit verfallen, soll man sie nicht dafür tadeln, daß sie eine natürliche Bewegung zu einer Vollendung ausgestalten, die andere schwindeln macht. Noch keiner, der diese Übungen beherrscht, hat darüber gescholten, denn er weiß, was er ihnen verdankt. Wer sie nicht geübt hat, weiß nicht, was darin liegt. Selbstverständlich ist es aber nicht Zweck und Aufgabe eines Schul- oder Vereinsturnens, solche sog. Gipfelturner heranzubilden. Hier gilt es, die Masse auf einen guten Durchschnitt zu bringen.

### 5. Heben und Tragen

kräftigt bei regelmäßiger Übung die Muskulatur des ganzen Körpers. Das zeigen die schweren muskulösen Gestalten aller der Berufe, die Lasten zu bewältigen haben. Auch der Zirkusathlet zeigt seine Kraft gern im Heben schwerer Gewichte und läßt den dicken Oberarmmuskel spielen, den musculus biceps, der die Beugung des Unterarms vermittelt. Hierher gehören auch die Künste des „starken Mannes“, der auf einem Gerüst stehend an einem Gurt eine Kanone oder ein Pferd hebt.

Die Arten, eine Last zu tragen, sind sehr verschieden. Es geschieht auf dem Kopf, mit den Schultern, auf dem Rücken und mit den Armen. Das Tragen mäßiger Lasten, frei balancierend auf dem Kopf, bringt eine aufrechte schöne Körperhaltung hervor, wie man sie den Orientalinnen, die das Wassergefäß auf dem Kopfe zu tragen pflegen, nachrühmt. Man hat deshalb das Tragen einer leichten Scheibe oder eines Körbchens auf dem Kopfe als gute Übung gegen schlechte Körperhaltung empfohlen. Mit Vorliebe trägt der Landmann, der Spaziergänger sein Bündel oder den ausgezogenen Rock am Stoß auf der Schulter. In dieser Weise sollen die römischen Soldaten ihr Reisegepäck an der Lanze getragen haben. Unsere Soldaten haben in ihrer Ausrüstung und ihrem Gepäck eine Last von etwa 60 Pfund zu tragen.

Das wäre kaum möglich, wenn es nicht so geschieht im Gleichgewicht auf den ganzen Körper verteilt wäre. Schwere Säcke werden auf dem Rücken getragen. Der Müllerbursche, der Lastträger bewältigt so das Gewicht von mehreren Zentnern. Erstaunlich ist, welche Lasten selbst alte und gebrechliche Frauen im Tragkorb fortbringen, wenn sie ihn nur erst auf dem Rücken haben. Der Wanderer trägt sein Gepäck, das bei Hitze und dauerndem Marsch sehr beschwerlich werden kann, im Ränzle oder besser im bequemeren, breitriemigen Rucksack. Andere Formen des Tragens, die wir im Zirkus sehen, sind widerlich: die Dame, die in den Knien hängend mit den Zähnen ein Schaukelred hält, an dem ein anderer turnt; der Mann, der mit Kopf und Füßen auf Stühlen aufliegt und nun auf dem Bauche einen schweren Stein trägt oder ihn gar dort zerschlagen läßt.

Die mildeste Form des Hebens ist die Gewöhnung der Muskulatur an die **Belastung** durch Hantel, Stab und Keule. Daraus haben sich gesonderte Turnarten entwickelt, bei denen es nicht allein gilt, die Belastung zu tragen, sondern mit ihr gewisse Übungen oder gar Kunststücke auszuführen. Beim Hantelturnen tritt das nicht so sehr in Erscheinung als beim Stabturnen (z. B. das Stabwinden) und Keulenturnen (Kreise, Mühlen, Schnecken usw.). Da das Gerät leicht ist, strengt die einzelne dieser Übungen wenig an. Die Erschwerung wird daher meist durch Aneinanderreihen mehrerer oder selbst vieler Bewegungen hervorgebracht. So kommt man z. B. auf die beliebten Keulenübungen, die sich bis auf 128 Takte ausdehnen. Damit tritt eine höchst unangebrachte Belastung des Gedächtnisses und die Anspannung der Aufmerksamkeit auf die Übungsfolge ein. Das Turnen mehrerer am Langstab (Springstab) erzieht zur Gleichmäßigkeit der Bewegung.

**Heben von schweren Gewichten** hat besonders für das jugendliche Alter wegen der Pressung bedenkliche Gefahren. Hat der Körper volle Reife erlangt, dann ist das Gewichtheben, ganz allmählich gesteigert und in guter Haltung ausgeführt, eine vorzügliche Übung. Die Fortschritte, die man bei regelmäßigem Betrieb macht, sind erstaunlich, und die alte Geschichte vom Athleten Milon, der ein Kalb täglich auf die Schulter nahm und es dadurch auch noch tragen konnte, als es ein vierjähriger Stier geworden war, drückt diese Erfahrung lustig aus. Das Gewichtheben erscheint als reine Armübung. Daß das nicht der Fall ist, sondern daß der ganze Körper beteiligt ist, fühlt man, wenn

man die Hebung ausführt, indem man mit den Füßen, dem Rücken und dem Kopf eine Hinterwand berührt. Man ist überrascht, um wieviel schwerer die Hebung wird. Auch beim Gewichtheben im Sitzen und Liegen wird die Mitarbeit des übrigen Körpers ausgeschaltet. Im Stand unterscheidet man Stoßen und Drücken aus der Beugehalte, Reißen und Schleudern vom Erdboden zur Höhe.

Lasttragen wird im Turnen praktisch beim **Heben und Tragen der Geräte** getrieben. Man sollte diese günstige Gelegenheit nicht durch die immer mehr in Aufnahme kommenden fahrbaren Geräte ausschalten. Besonders, wenn mehrere ein Gerät zu tragen haben (Barren, Pferd), kann Umsicht und Zusammenarbeiten dabei erlernt werden. Das gleiche gilt vom **Heben und Tragen von Personen**, das als Vorübung für Krankentransport von jedem geübt werden sollte; weiß doch niemand, ob er nicht einmal bei einem Unfall zugreifen muß.

**Gesellschaftsübungen** nennt man die Formen des Hebens und Tragens, bei denen Arme, Schultern, Rücken oder Knie der tragenden Turner ein Gerät darstellen. Die Arme zweier Turner bilden ein Rack für Hangübungen eines dritten, ihre Schultern einen Barren für Stützübungen. Bei der beliebten Gesellschaftsübung des Bodspringens wird der Mittturner als Bock verwendet und übersprungen. Achselreiten, Turnerknoten, Fuchsprellen, Salztragen (oder Wage) gehören hierher, ebenso der Gruppen- und Pyramidenbau, der so gern als Schaustück verwendet wird und dem Turnen den Vorwurf eingebracht hat, den man nicht selten hört, daß es nur für Schauarbeit arbeite. Endlich muß hier an die Übungen an der hohen Kletterwand erinnert werden, bei denen der Turner oder Soldat über andere aufsteigt oder von ihnen emporgehoben wird.

## 6. Klettern und Klimmen

ist Kraft- und Geschicklichkeitsübung zugleich. Schlechte Kletterer arbeiten mehr mit den Armen und brauchen unnötig viel Kraft. Gute Kletterer übertragen die Last des Körpers fast ganz auf die Beine. Die Bedeutung der Übung im Leben (Schiff) und besonders bei Gefahr (Feuer) liegt klar. In keiner Übung hat der Kulturmensch von der Geschicklichkeit seiner Urwaldvorfäter so viel eingeübt als im Klettern. Schon die Lust, mit der rüstige Knaben sich auf das Klettern verlegen, beweist, daß die Übung wertvoll ist. Die Einwirkung auf Muskeln, Herz und Lunge ist außerordentlich, beim Dauerklettern ist

sie ähnlich wie die des Schnelllaufs, obgleich die Übungen in ihrer äußeren Form so verschieden sind. Das Haupt- und Vorzugsgerät ist das Tau. Die beliebten Kletterstangen haben nur den Vorteil, daß sie sich auf kleinem Raum in großer Anzahl (der sog. Stangenwald) anbringen lassen. Besser entspricht der Klettermast oder Kletterbaum der Natur, der den Baumstamm ersetzt, doch hat seine Benützung in der Zeit der Geschlechtsentwicklung der Knaben noch stärkere Bedenken als die der Kletterstangen.

Die **Kletterbewegung** besteht aus drei Stücken. Eins: Bei gestreckten Armen werden die Beine mit gebeugten Knien möglichst hoch am Gerät festgemacht. Das ist der sog. Kletterschluß. Zwei: Durch Strecken der Knie und Hüften wird der Körper gehoben, so daß nun die Arme gebeugt sind. Drei: Die Arme werden nach oben gestreckt und die Hände nehmen nacheinander so hoch als möglich wieder Griff. Bei weiterer Übung fallen die Bewegungen auf zwei und drei zusammen. Klettern an einer Stange oder an zweien, die verschiedenen Arten des Kletterschlusses und die Griffe bieten vielfache Abwechslung.

Ist die Kletterschule beendet, so wird die Übung zur Wettübung gesteigert als Dauerklettern, das im Ausland mehr in Aufnahme ist als in Deutschland, als Schnellklettern nach der geringsten Zahl der Fußgriffe für Erreichung einer gewissen Höhe.

**Nebenformen**, die von besseren Turnern gern einmal versucht werden, sind Stand und Sitz im Tau, dessen unteres Ende man zu einer Schlinge emporgezogen hat (Klettterraß) und Abwärtsgleiten in gestürzter Körperhaltung. Das in der schwedischen Gymnastik sehr beliebte Schrägtau, an dem sich das sog. Entern ausführen läßt, ist auf deutschen Turnplätzen selten zu finden. Auch die Sprossen- und Klotztaue der älteren Zeit sind fast völlig verschwunden.

Während beim Klettern die Beine das Gerät in bestimmter Art umfassen, arbeiten sie beim **Klimmen** mit Knien oder Sohlen stemmend ohne genaue Vorschrift. Im gewöhnlichen Leben haben wir es bei Überwindung einer Mauer und bei der Felsarbeit des Bergsteigers. In den Turnhallen läßt man die Höhe von höheren Geräten (Bock, Barren) in beliebiger Weise gewinnen, vor allem benützt man aber die Kletterwand, seither beim Militär mit dem schrecklichen Worte „Eskaladiergerüst“ bezeichnet. Sie ist mit Einbürgerung der

Schulform, für die sie wenig geeignet ist, immer mehr verschwunden, kommt aber jetzt wieder allgemein in Aufnahme.

### 7. Laufen.

Der gewöhnliche Sprachgebrauch macht zwischen Gehen und Laufen keinen wesentlichen Unterschied. Turnerisch und militärisch ist Laufen das, was im Volksmunde „Rennen“ genannt wird. Der Unterschied zwischen ihm und dem Gehen besteht darin, daß der Körper bei jedem Lauffschritt für einen Augenblick frei in der Luft ist, während er beim Gehen seine Unterstützung nicht verliert.

Laufen gilt im bürgerlichen Leben für den Erwachsenen als ungeschicklich, ein Beweis, wie die zunehmende Kultur ganz unnötig eine Körpertätigkeit einschränkt, die im Falle der Gefahr von außerordentlicher Bedeutung ist. Nur die Einrichtung, die uns das Gehen allmählich ganz abgewöhnen wird, hat uns den Lauf, wenigstens in beschränktem Maße, wiedergegeben: zur abfahrenden Straßenbahn darf man rennen, ohne schief angesehen zu werden. Die körperliche Wirkung entspricht der des Gehens, doch macht sie sich in verstärktem Maße geltend. Man schätzt die Arbeitsleistung beim 100-m-Lauf auf 1200 kgm. Längere Läufe sind außerordentlich anstrengend.

Auch die Entstehung der Laufbewegung entspricht der des Gehens. Nur das Aufsetzen des Fußes auf die Ferse fällt hier weg. Die Abwicklung der ganzen Sohle würde zuviel Zeit erfordern. Nur ungeschickte Läufer führen sie aus. Der natürliche Lauf setzt auf die Sohle auf. Das strengt am wenigsten an und wird darum beim Dauerlauf unbewußt angewendet. Soll aber der Lauf sehr schnell werden, so ist das Aufsetzen der Fußballen zweckmäßig. Die Abwicklung der Sohle wird dabei noch mehr eingeschränkt, und die Sprunggelenke können mehr federnd arbeiten. Als bester Läufer galt bei den Griechen derjenige, der den geringsten Fußeindruck auf dem Sande hinterließ.

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

O. H. Jäger.

Für den militärischen Lauffschritt ist bestimmt: Aufsetzen auf die Sohle, 75—90 cm Schrittlänge, 170—180 Schritt in der Minute, also 100 m mit 111—130 Schritt in 37—46 Sekunden. Galt seither für den turnerischen Lauf die Regel, daß auf den Fußballen aufzusetzen ist, so wird er sich nach der angezogenen Verordnung (§. 50)

in Zukunft dem militärischen Lauf anzugleichen haben. Ob man ihn auch für das Mädcheturnen statt des allgemein üblichen Zehenlaufs zu übernehmen hat, ist unter den Sachleuten noch Streitfrage.

Wie wir sahen, ist die Wirkung des Laufes außerordentlich günstig, und die preußische Regierung hat recht daran getan, Laufübungen im Schulturnen ganz besonders zu empfehlen. Andererseits ist das rechte Maß beim Betrieb von größter Wichtigkeit. Dieses läßt sich aber nicht nach Körpergröße oder Lebensalter bestimmen, sondern richtet sich ganz und gar nach der Beschaffenheit des Herzens. Darum hält man die Formen für die besten, bei denen Anregung zur Anstrengung vorhanden ist, die aber andererseits Mäßigung oder Einhalten im Lauf gestatten, wenn die Kräfte nachlassen. Das ist beim Spiel der Fall. Darin liegt die hervorragende Bedeutung der **Laufspiele**, von den kleinen Hasch- und Neckspielen begonnen bis zu den großen durchgreifenden Partei- und Kampfspielen.

Eines der feinsten Spiele ist der Barlauf, eigentlich Barlauf, von „Barre“, Grenze. Ohne alle Geräte ausgeführt, auf die einzige Hauptregel begründet, daß man nur die Gegner schlagen darf, die vor uns die Grenze verlassen haben, verlangt es gute Laufleistung, List, rasche Entschlossenheit, Geistesgegenwart, Gewandtheit.

Für zaghafte jüngere Turner und Mädchen ist der **Lauf durch das Seil**, das in der Richtung des Laufs von unten nach oben geschwungen wird, als Mutübung empfehlenswert. Schwingt das Seil in entgegengesetzter Richtung, so muß man es in seiner tiefsten Lage überspringen.

Der **Dauerlauf**, mit kleinsten Anforderungen begonnen, regelmäßig gesteigert, vermag außerordentliche Leistungen hervorzubringen. Sie machen es möglich, daß in Japan, China, Indien und fast im ganzen Orient der Mensch noch teilweise die Stelle des Zugtieres vollkommen ersetzt. Allerdings wirkt die Übung, im ewigen Rund des Turnplatzes ausgeführt, eintönig. Neben der Länge der Strecke kann man auch die Schnelligkeit steigern. Damit geht der Dauerlauf in den Schnelllauf auf längere Strecken (Langlauf) über. Er ist sehr durchgreifend, muß sorgfältig vorbereitet sein und darf nicht bis zur völligen Erschöpfung getrieben werden, wie es bekanntlich beim Marathonläufer der Fall war, der nach Verkündung der Siegesbotschaft tot niederfiel. Er hatte 45 km zurückgelegt. Man nennt den gleichen Lauf beim „Internationalen Olympia“ hochtrabend den **Marathon**.

lauf. Auch er hat schon ein Todesopfer gefordert. Ob er das wert ist, muß dem Geschmaç der Veranstalter überlassen werden.

Der Schnelllauf ist die anregendste und schönste Form des Laufs. Seine einzelnen Teile müssen zunächst getrennt geübt werden. Durch wiederholte Übung des Ablaufs kann die Reaktionszeit, das ist die Pause, die zwischen Ablaufzeichen und Beginn des Laufs eintritt, verkürzt werden. Beim „amerikanischen Start“ läßt man sich dabei auf die Fingerspitzen nieder. Beginnt man den Lauf ein gutes Stück hinter der Ablauflinie, so befindet sich der Läufer an der genannten Linie schon in vollem Schwung. Nimmt man erst von hier ab die Zeit, so gewinnen wir die des reinen Laufes ohne Reaktionszeit. Das ist der „fliegende Ablauf“. Sehr beliebt wurde in letzter Zeit der aus den Bedürfnissen des Feldkrieges hervorgegangene Ablauf aus dem Liegen (Schützenlauf). Beim eigentlichen Lauf spielt die dem Körper angepaßte Schrittlänge eine große Rolle. Man kann sie bis 1,50 m steigern, also auf doppelte Länge des Gangschritts. Alle seitlichen Bewegungen der Arme und Beine müssen wegfallen. Selbst das Durchlaufen durch das Ziel muß besonders darangenommen werden. Anfänger halten schon auf der Ziellinie, während diese in voller Schnelligkeit durchlaufen werden muß. Schon der Gedanke an das Ziel vermindert die Schnelligkeit. Wichtig ist ferner geregelte Atmung. Die Regel, einen kurzen Lauf „in einem Atem“ zu laufen, ist falsch.

Bei genauen Messungen befindet sich am Ziel in Brusthöhe ein Band, das herabgerissen wird. Ablauf und Ziel können elektrisch eingeschaltet werden. Das ergibt die schärfste Messung. Die gewöhnliche Taschenuhr reicht zur genauen Feststellung der Laufleistung nicht aus. Man verwendet die sog. Stoppuhr mit Teilung in Hundstelsekunden. Der Rekord im 100-m-Lauf steht auf 10,6, der turnerische auf 11. 50 m sind schon in 5,8, 150 m in 17,2, 200 m in 21,3, von Turnern in 21,4 Sekunden ausgeführt. Somit kann der Mensch fast 10 m in der Sekunde zurücklegen, nahezu so viel wie die Rennpferde, die es auf 10—12 m bringen. Der Schnelldampfer erreicht 15 m, die besten Schnellzüge 22 m, also nur das Doppelte der menschlichen Leistung. Lauf auf 100 m bis 400 m sind Kurzläufe, die auf 200 und mehr sind schon außerordentlich anstrengend. Die sonst beliebten Läufe auf 500 m, 1000 m und darüber sind die schon genannten Langläufe. Bei ihnen darf man nicht mit voller Schnelligkeit beginnen, sonst ist

das Durchhalten nicht möglich. Der Rekord im 1000-m-Lauf steht auf 2 Minuten 32,3 Sekunden, der im Eilgehen dagegen auf 4 Minuten 26 Sekunden.

Beliebt sind die Vorgabeläufe, bei denen ein Läufer 5—10 m Vorsprung hat. Der zweite Läufer erhält damit gewissermaßen einen Schrittmacher, dessen Benützung erfahrungsgemäß auch die gewöhnlichen Läufe wesentlich steigert. Mit Vorgabe kann es auch der schlechtere Läufer einmal mit dem besseren wagen.

Im Eilboten (Stafetten-)lauf läßt sich der Schnellauf sehr schön zum Mannschaftslauf verwenden, der ganz besondere Anregung bietet. Dabei wird eine Fahne von einem zum andern Läufer der Partei weitergetragen, bis sie endlich der letzte durch das Ziel bringt. Es erinnert damit an die Eilboten oder Stafetten, durch die in früheren Zeiten wichtige Schreiben der Fürsten an ihren Bestimmungsort gebracht wurden. Nicht die Laufzeit des einzelnen, sondern die Gesamtzeit der ganzen Mannschaft wird festgestellt. Es war ein gewaltiges Unternehmen, als 1911 die 700 Holsteiner Schüler ein Pergament vom Knivsberg nach Kiel (136 km) zur Sitzung des Zentralausschusses in  $5\frac{3}{4}$  Stunden brachten. Und noch bedeutender war der Eilbotenlauf aus allen Teilen des Reichs nach Leipzig zur Einweihung des Völkerschlachtdenkmals, an dem sich Tausende von Turnern beteiligten.

Im Hindernis- oder Hürdenlauf wird Schnellauf und Sprung verbunden. Man unterscheidet dabei Hürden, die frei übersprungen werden und bei Berührung meist nachgeben, und höhere feste Hindernisse, die überklettert werden. Eine schöne Zusammenstellung der Hindernisbahn bieten die von den Kriegsministerien ausgeschriebenen Wettkämpfe im Wehrtturnen: 1,50 m hohe Planke, 3 m breiter Graben, 80 cm hohe Erdmauer, 7 m Strecke, die kriechend (robbend) zurückgelegt werden muß.

Der sportliche Hürdenlauf hat 10 m Anlauf, 10 Hürden von 1 m Höhe und 15 m Auslauf, der turnerische 10 m Anlauf, 4 Hürden von 1 m Höhe und 30 m Auslauf. Bei jenem steht die Höchstleistung auf 15,5, bei diesem auf 12,8 Sekunden.

Man hat auch Hindernisse in die Bahn gelegt, deren Überwindung humoristisch wirkt, obgleich sie große Gewandtheit erfordert: frei aufgehängte oder liegende Tonnen ohne Boden und Deckel, Netze, über oder unter denen man hinweg muß, Drahtverhaue, Irrgärten.

### 8. Niederwerfen und Aufspringen, Kriechen.

Diese Übungen werden mit einigen anderen zusammen in der preußischen Anleitung als „besondere Gewandtheitsübungen“ bezeichnet. Sie sind durch die Bedürfnisse der modernen Kriegsführung sehr wichtig geworden, denn diese verlangt blickschnelles Aufspringen, bei Gefahr ebenso schnell Deckung suchen und darin sich Weiterbewegen. Die militärische Form des Hinlegens aus der Schrittstellung mit Knien eines Beines und in die Bauchlage führend, ist die zweckmäßigste, wenn man ein Gewehr oder dessen Ersatz zu tragen hat. Als Vorbereitung wird die Übung ohne Gewehr aus der Grundstellung ausgeführt, und zwar: Mit Aufstemmen der Hände auf den Boden zum Sitz oder zur Bauchlage, ohne Benützung der Hände mit Kreuzen der Beine oder mit Vorspreizen eines Beines zum Sitz. Die letzte Form ist wegen der außerordentlichen Kräftigung der Kniegelenke an sich zu empfehlen. In gleicher Weise ist das Erheben möglich. Für das Aufrichten in militärischer Form muß man vorher das rechte Knie anziehen und die rechte Hand aufstemmen, so daß man zum Aufsprung fertig ist, ehe der Körper aus der Deckung emportaucht.

Kriechen wird in zwei Formen ausgeführt, mit und ohne Benützung der Knie. Bei letzterem, dem Robben, sind die Hüften gestreckt. Dadurch hebt sich der Körper nur wenig. Das ist bei niedriger Deckung sehr wichtig, wird aber durch die Patronentaschen am Gürtel sehr erschwert. Die Unterarme liegen quer oder, wenn das Gewehr getragen werden muß, in der Körperrichtung. Das Robben wird jetzt vielfach in Wettkämpfen verwendet. Das Kriechen auf den Knien ist ein Hauptmittel des orthopädischen Turnens.

### 9. Ringen

vereinigt Ergreifen, Halten, Ausweichen, Losreißen, Ziehen, Schieben, Heben. Es ist wie alle Übungen, die vielfache Leibesbetätigungen umfassen, wirksam und wichtig, ist Kraft-, Gewandtheits-, Schlagfertigkeit- und vor allem Mutübung. Das geringe Selbstvertrauen, die Scheu, Körper an Körper zu gehen, muß abgelegt werden. Auch gilt es, zwischen voller und roher Einsetzung der Kraft zu unterscheiden, Mäßigung und Selbstbeherrschung zu üben. Daher sind diese und ähnliche Turnarten auch von großer psychologischer Bedeutung. Das Ringen wird vielfach wegen der Pressung als angreifend und daher für

junge Leute ungeeignet erklärt. Andererseits gewöhnen sich aber Turner, die die Übung nicht von Jugend auf getrieben haben, nur ungern daran. Nun liegt das Angreifende mehr in der Dauer als in der Übung selbst, denn es braucht oft geraume Zeit, bis der Gegner geworfen ist. Berufsringer unterhalten damit ein anspruchloses Publikum eine Stunde lang, obgleich oft unter ihnen ausgemacht ist, wer an dem Abend unterliegen muß. Bricht man bei jungen Leuten den Kampf nach 30 Sekunden als unentschieden ab, dann schwindet damit die Gefahr der Überanstrengung. Das Ringen, besonders das sog. Bodenringen (französisches Ringen), ist zu einem gesonderten Sport mit genau bezeichneten Schwüngen und Griffen ausgearbeitet worden, denen hervorragende Kräftigung der Hals- und Nackenmuskeln zugeschrieben wird. Das Turnen kann sich nur auf die mehr volkstümliche Ausführung der Übung beschränken, doch sollte die Übung fleißiger betrieben werden, als es im allgemeinen geschieht.

Das eigentliche Ringen, das Ringen zum Wurf, wird zweckmäßig vorbereitet durch das Ringen um den Ball oder den Eisenstab. Diese Geräte sollen dem Gegner entrisen werden. Dann folgt die Einübung und Verwendung der drei Griffarten: Untergriff oder ganzer Griff, halber oder Brudergriff und Aufgriff. Ringen mit bestimmten Aufgaben schließt die Vorschule ab. Solche Aufgaben sind: Ganzen Griff gewinnen, den Gegner kurz ziehen und ausheben, ihn auf den Rücken aufladen, sich aus dem ganzen Griff losreißen, der halbe Wurf. Die schulmäßige Einübung der Griffe und Schwünge erfordert mehr Anstrengung, wenn sie als Widerstandsübung getrieben werden (S. 18). Man unterscheidet drei Grade des Wurfs. Beim halben Wurf genügt es schon, wenn der Gegner mit den Unterschenkeln, Knien, Händen oder Unterarmen den Boden berührt. Beim vollen Wurf müssen beide Schulterblätter wenigstens für einen Augenblick auf der Unterlage aufliegen. Das erfordert meist ein längeres Bodenringen, das nur auf einer entsprechenden Ringmatte ausgeführt werden soll. In der Springgrube ausgeführt, ist die Sache zu schmutzig. Da der ästhetisch schönste Teil das Standringen ist, begnügt man sich vielfach mit dem einfachen Wurf. Der Gegner muß liegen, doch braucht es nicht gerade auf den Schulterblättern zu sein.

Beim sog. griechisch-römischen Ringen gelten nur die Griffe vom Gürtel bis zu den Achseln. Alle Griffe, also auch die an den Beinen,

sind beim freien oder schweizer Ringen erlaubt. Nur die schmerzhaften, z. B. Drosseln, Kneipen, Überbiegen der Gelenke usw. sind verboten. Gerade durch diese gilt es beim japanischen Ringen den Gegner kampfunfähig zu machen. Kommt das Ringen nach längerer Dauer zu keiner Entscheidung, so wendet man das Ringen in einem Kreise von 5 m Durchmesser an. Wird die Linie von einem Gegner überschritten, so ist der Kampf beendet.

### 10. Schwebegehen und Steigen.

Das Schwebegehen ist das Gehen auf einer schmalen Unterlage. In der Wirklichkeit kommt es vor, wenn man auf einem Baumstamm einen Bach überschreitet, beim Gehen von Stein zu Stein durch ein Wasser usw. Der Zimmermann, der in großer Höhe auf einem Balken hinschreitet, beweist, bis zu welcher Fertigkeit und Sicherheit man die Übung bringen kann. Der Drahtseilkünstler im Zirkus ist der Spezialist dieser natürlichen Bewegung. Sie entwickelt Geschicklichkeit, Körperbeherrschung, Gleichgewichtshaltung, Trittsicherheit und, in einiger Höhe ausgeführt, Mut. Das unangenehme Gefühl vor der Tiefe, „Schwindel“ genannt, läßt sich allmählich abgewöhnen. Das hat Goethe nach seiner eigenen Erzählung durch häufige Besteigung des Straßburger Münsters erreicht. Schweben ist nicht nur eine Übung für Kinder, die sie übrigens sehr gern ausführen, auch die Erwachsenen sollten sie nicht versäumen. Man rühmt auch, daß sie gute Körperhaltung hervorbringt.

Nach der schulmäßigen Behandlung, die zuerst langsame, genau vorgeschriebene und dann freiere Bewegung übt, steigert man die Dauer, indem die Schwebefante wiederholt hintereinander überschritten wird, und vor allem die Höhe, mindestens bis Kopf- oder Reithöhe. Eine schöne Übung ist das schwierige Aufsteigen zum Stand in der Mitte des Schwebebaums und Weitergehen.

Zu diesen Übungen muß das für Kinder sehr empfehlenswerte Stelzengehen und die Fortbewegung auf glatter Unterlage, also das Dahingleiten auf Eis, das sog. Glitschen oder Schindern oder Höscheln gerechnet werden. Schlittschuhlaufen und Schneeschuhlaufen, die gleichfalls in diese Bewegungsart gehören, sind zu besonderen Leibesübungen entwickelt.

Schwebegehen und Steigen gehen vielfach ineinander über, so daß die beiden Turnarten unterrichtlich häufig verbunden werden.

**Steigen** hat die Wirkung des Gehens, doch im verstärkten Maße, da hier eine wirkliche Hebung des Körpers in der Senkrechten hinzukommt. Auf die Dauer, als Bergsteigen betrieben, ist die Wirkung außerordentlich. Die Arbeitsleistung bei der Aufwärtsbewegung an der senkrechten Leiter ist 12mal größer als die bei der Bewegung in der Ebene. Die Arbeitsleistung bei Besteigung des Faulhorns ist auf 300 000—350 000 kgm berechnet worden. Schritt und Atmung müssen im Einklang stehen, der Bergsteiger darf nicht außer Atem kommen. Wenn er stehen bleiben und verschlaufen muß, so ist das ein Zeichen, daß er falsch steigt. Im Turnen kann Steigen nur als Geschicklichkeits- und Mutübung, nicht als Dauerübung betrieben werden. Der praktische Nutzen dieser Übung ist im Falle der Gefahr von großer Bedeutung.

Das gilt zunächst vom Steigen an der Leiter, die schräg oder, in der Turnhalle wegen der Raumerparnis, senkrecht gestellt ist. Es darf nicht mit Überspringen einzelner Sprossen — affenartig — geschehen, sondern muß gleichmäßig im Schritttakt, mit gehobenem Kopf und gestrecktem Rücken ausgeführt werden. Auch im Abstieg muß der Fuß ohne Tasten den Tritt finden. Der Fuß wird nicht mit der Spitze, sondern in der Dünnung aufgestellt. Umsteigen auf die Hinterseite oder oben übersteigen, Abwärtshangeln im Schenkelsitz, Steigen zu Zweien, nach dem Aufsteigen eingefügte Übungen geben vielfache Variationen. Das Aufsteigen an der Unterseite der schrägen Leiter macht eine Aufwärtsbewegung im Hangstand nötig und verlangt von ängstlichen Leuten noch mehr Mut.

Steigen ohne Benützung der Hände ist das Treppensteigen. Es wird in der Turnhalle an zusammengedrängten Geräten von verschiedener Höhe geübt. Dabei werden die Höhenunterschiede erst gering, dann größer genommen, auch läßt man erst schmale, dann weitere Lücken zwischen den Geräten.

Auch das Stürmen, das ist das Hinauflaufen am steilgelegten Sturmbrett, gehört hierher. Oben erfolgt ein Tiefsprung oder halbe Drehung und Herunterlaufen.

## II. Springen.

Ein Hindernis, das sich mir in den Weg stellt, muß ich übersteigen oder überklettern. Ist es nicht zu hoch, so gewinne ich Zeit, wenn ich im Fluge darüber hinwegsetze. Diese wenigen gewonnenen Augenblicke können von höchster Bedeutung sein. Unvermögend stehe ich als schlech-

ter Springer schon vor einem mäßig breiten Graben oder Wasserlauf, wenn er nicht durch einen Balken usw. überbrückt ist. Der Sprung in die Tiefe hat bei Feuersgefahr oft zur Rettung geführt.

An formaler Wirkung des Springens ist die auf die Beinmuskulatur ohne weiteres ersichtlich. Aber auch die für die Erhaltung des Gleichgewichts tätige Rumpfmuskulatur wird stark betätigt. Soweit kräftiger Anlauf nötig wird, kommt die im Abschnitt Laufen erörterte Wirkung auf Herz und Atmung hinzu. Selbst das Auge erfährt eine gewisse Schulung, weil man den rechten Absprungsort in größter Schnelligkeit abmessen muß. Endlich sind Hindernisprünge und Sprünge in die Tiefe und auf Höhe mutbildend.

Beim Sprung wird der Körper aus dem Stand (oder Lauf) über ein wirkliches oder ein gedachtes Hindernis wieder in den Stand (oder Lauf) zurückgeführt. Beim Turnen, zumeist auch beim Sport, werden die Sprünge als ungültig betrachtet, bei denen man zu Falle kommt. Nur die Fußsohlen dürfen beim Niedersprung den Boden berühren. Beim Wasserspringen ist es allein möglich, den Sprung mit einer verkehrten Lage des Körpers (Kopfsprung) enden zu lassen.

Wird die Erhebung des Körpers zum Sprungfluge nur durch die Sprungkraft der Beine herbeigeführt, so ist das ein Freisprung, auch wenn er über ein festes Hindernis, etwa eine Bank hinwegführt. Wird hingegen, z. B. beim Bodspringen, die Körperlast für einen Augenblick auf die stützenden Hände übertragen, so haben wir den Stücksprung. Dieser und der Stabsprung, bei dem auch die Hangkraft verwendet wird, bilden die Gruppe der gemischten Sprünge.

Erfolgt der Absprung auf beiden Füßen aus dem ruhigen Stand, so ist das die schöne und doch vernachlässigte Form, die man **Stand-** oder **Schlußsprung** nennt. Dabei sind im Hochsprung schon 1,65 m, im Weitsprung schon 4,78 m erreicht worden. Ausgiebiger ist freilich der Anlaufsprung, bei dem man meist nur mit einem Beine (Schrittsprung) abspringt.

Der Standsprung wird beim Sprung in die Tiefe verwendet. Ist diese bedeutend, dann mindert man die Höhe, indem man ein Bein etwas vorspreizt und mit dem andern zur halben Kniebeuge herabgeht. Das Wichtigste bei allen Tiefsprüngen ist, daß beim Niedersprung die Wucht des fallenden Körpergewichts durch eine halbe Kniebeuge aufgehalten und dadurch der Oberkörper vor Erschütterung bewahrt wird.

Beim **Hochsprung** erfolgt nach wenigen Schritten — gewöhnlich 9 bis 12 — eines schleichenden geduckten Anlaufs, bei dem die Absprungstelle scharf bemessen wird, ein kräftiger Absprung und ein energisches Hochschnellen des Körpers. Dabei gilt es, die Beine gewissermaßen beiseite zu bringen. Das kann auf verschiedene Weise geschehen: zunächst durch scharfes Anziehen der Knie gegen die Brust. Dieser Hochsprung war bis vor kurze Zeit die bei den Turnern erlaubte Form. Höhen bis 1,85 m sind damit erreicht worden. Die zweite Art ist der Kehrsprung, auch der schottische Hochsprung genannt. Ein solcher war der Hochsprung von 1,97 m, 1895 in Neu York ausgeführt, der lange Jahre als Rekord stand. Nach schrägem Anlauf erfolgte Vorhochschwingen der Beine und gleichzeitig ein rückwärts Langlegen des Körpers, der sich über der Schnur in wagerechter Lage befand. Der amerikanische Hochsprung endlich, der erst in letzterer Zeit angewendet wurde, erfolgt mit Wende. Damit sollen Höhen von 2,01 m erreicht worden sein. Auch hier neigt sich der Körper zur Wagerechten, aber er kehrt die Brust dem Hindernis zu. Der turnerische Rekord im Hochsprung steht auf 1,92 m.

Sür gewöhnlich verwendet man beim Hochsprung kein Springbrett. Doch sind auch solche Sprünge, bei denen die Federkraft des Brettes ausgenützt wird, sehr schön: der Federbrettsprung. Das Brett ist meist 50 cm hoch. Sprünge von 2 m sind unschwer zu erreichen und sehen sehr gut aus. Doch sind sie eigentlich eine Täuschung, da sie in Wirklichkeit 1,50 m vom Absprung hoch sind. Dennoch sind schon 2,10 m über der Bretthöhe von Turnern erreicht worden. Die berühmten Sprünge der alten Germanen über 6 Pferde hinweg waren jedenfalls in ähnlicher Weise von erhöhter Absprungstelle ausgeführt, wie man sie heute noch im Zirkus sehen kann.

Wenig betrieben wird der Hochsprung zwischen zwei Schnuren hindurch: der Fenster sprung. Man kann die Schnuren bis auf 50 cm einander nähern.

Der **Weitsprung** mit Anlauf muß in seinen einzelnen Teilen: Anlauf, Absprung, Sprungflug und Niedersprung sorgfältig und einzeln bearbeitet werden. Der Weitsprung selbst ist eigentlich nichts anderes als die Ausnützung des Anlaufs. Er muß langsam beginnen, beim Sport auf 35—40 m, bei den Turnern gewöhnlich auf etwa 15—20 m Entfernung, und muß erst bei den letzten Schritten zum vollen Schnelllauf werden. Der Absprung muß ohne Trittwechsel, ohne Verlänge-

rung des Schrittes, auf der richtigen Stelle des Brettes und kräftig erfolgen. Der Sport verwendet gewöhnlich ein ebenes, den Boden nicht überragendes Brett, die Turner benützen meist ein gewöhnliches Springbrett. Nur wenn der Sprung hoch ausgeführt wird, geht er auch in die Weite. Gute Springer verstehen in dem Augenblicke, wo der Körper sich senkt, durch einen Druck in den Hüften die Beine nochmals vorzuschnellen und ein Stück weiter zu kommen. Manche „Springtechniker“ bestreiten aber die Wirkung dieses „Schnepperns“. Der Sprung wird vom Brett oder Pfosten bis zum hintersten Eindruck des Absatzes in den weichen Boden (gereinigter Kies) gemessen. Die Höchstleistung steht auf 7,65 m, bei Turnern auf 7 m.

Ganz vernachlässigt wird eine Anwendungsform des Weitsprungs, die wegen ihrer praktischen Bedeutung wichtig ist: der Sprung von Gerät zu Gerät, z. B. von einem Kasten auf den andern über eine Lücke hinweg, den man vielleicht Lückensprung nennen könnte.

Wird beim Sprung die Weite und Höhe gesteigert, so ergibt das den Hochweitsprung. Gewöhnlich nimmt man als Höhe die Hälfte der Weite, also z. B. 2 m weit : 1 m hoch, dann 2,10 : 1,05 usw.

Mehrere Weitsprünge hintereinander, deren Gesamtergebnis den Ausschlag gibt, sind die **mehrfachen Sprünge**. Schon das einfache Sprunglaufen kann mit möglichst großen Schritten ausgeführt werden. Es ist eine gute Vorübung für den eigentlichen Weitsprung. Fortgesetzte Standsprünge mit geschlossenen Beinen heißen Heuschreckensprung, fortgesetztes Hüpfen auf einem Bein wird turnerisch Hinken genannt. Die schönste Form ist der Dreisprung, bei dem nach einem kräftigen Anlauf 3 Sprungschritte hintereinander ausgeführt werden. Dabei ist eine dreifache Fußfolge möglich: Links, rechts, links (der deutsche Dreisprung), links, links, rechts (der amerikanische Dreisprung), links, links, links (der Hinkdreisprung). Der Niedersprung erfolgt in allen diesen Fällen auf beide Füße. Der rätselhafte Sprung des Phayllos von 17 m, über den die griechischen Schriftsteller berichten, und der unseren Gelehrten viel Kopfzerbrechen gemacht hat, war jedenfalls ein Dreisprung. Wenigstens steht die moderne Höchstleistung darin mit 15,52 m (die turnerische 14,37 m) jener Sprungweite am nächsten.

Der **Stabsprung** wird zuerst als Stabtieffsprung, etwa vom Reck herab, ausgeführt. Dabei lernt man die Last des Körpers auf den Stab übertragen. Der Stabweitsprung wird besonders schön bei

erhöhter Abprungstelle. Vom 0,50 m hohen Sturmbrett sind von deutschen Turnern 8,50 m erreicht worden. Am stärksten ist die Förderung durch den Stab beim Stabhochsprung. Während die Höchstleistung im Freisprung auf 2,01 m steht, sind Höhen von 3 m im Stabhochsprung nicht selten, und der Rekord steht auf 4,03 m, bei den Turnern auf 3,60 m.

Bei den **Stützsprüngen** kann man den Sprung unterbrechen durch Verharren auf dem Gerät. Man teilt dann in Aufsprung und Absprung. Der Aufsprung kann auch zum Sitz, Knien oder Stand auf dem Gerät führen.

Der Sprung in den Seitstütz auf steigende Höhe ist eine praktisch vielfach verwendbare Übung, die aber häufig vernachlässigt wird. Bis zur Reichhöhe kann man durch diesen Sprung gelangen. Kommen nun die Beine auf das Gerät, so entstehen die Aufsitzenarten: Schenkelsitz, Spreizaufsitzen, Wendeaufsitzen, Kehraufsitzen, Grätschaufsitzen. Der Absprung aus letzterem, das Abgrätschen, ist eine wichtige Mut- und Gewandtheitsübung. Der Aufsprung zum Knien ermöglicht den schönen Niedersprung, der mit Recht Mutsprung genannt wird und bei ängstlichen Schülern vielfach verwendet werden sollte. Es ist ein Abspringen aus den Knien ohne Benützung der Hände. Die übrigen Absprünge (Spreiz-, Wende-, Kehraufsitzen) entsprechen den Aufsitzenarten. In den Stand auf das Gerät führen: Freisprung, Hocken, Grätschen.

Schöner sind die Übersprünge. Das sind die eigentlichen Sprünge, die über die Länge oder Breite des Geräts ausgeführt werden: Längs- und Seitensprünge, nämlich: Grätsche, Hocke, Kehre, Glanke, Wende, Schafssprung, Bücke, Wolfsprung. Die Grätsche über das langgestellte Pferd wird etwas überschwenglich Riesensprung genannt. Ein Geländer, eine Barriere wird in der Wirklichkeit am häufigsten das Hindernis sein, das mit diesen Sprüngen überwunden werden muß. Daher findet man diese Sprünge manchmal als Barrierensprünge bezeichnet. In der Turnschule werden sie am Red getrieben. Eine Mischform ist der Diebsprung, eigentlich ein Freisprung, bei dem aber die Hände gleichsam nachträglich auf dem Gerät aufstützen, um zu verhindern, daß man mit dem Gefäß aufstößt.

Glanke und Kehre mit schrägem Anlauf, Absprung mit einem Bein und Stütz nur einer Hand ergeben die Sechsprünge, bei denen man

in der freien Hand den Stab (Säbel) halten kann. Trägt man in dieser Hand die Lanze, den Ger oder Springstab, so kann man diese vor dem Sprung auf den Boden stützen und nun den Körper mit dieser doppelten Unterstützung um so leichter empor-schwingen. So entsteht der erst in neuerer Zeit bekannt gewordene Lanzensprung.

Ein seltener, aber schöner, mutbildender Sprung ist endlich der Hechtsprung, der über das Gerät hinweg ohne Berühren desselben ausgeführt wird wie ein Kopfsprung ins Wasser. Hinter dem Gerät steht ein Turner, auf dessen Achseln der Springer stützt, und der ihn an den Hüften unterstützt.

## 12. Stoßen und Schlägen

sind Angriffsbewegungen. Die Verteidigung (Deckung, Parade) muß dabei gleichzeitig geübt werden. Stoß und Schlag sind matt, wenn sie vom Arm allein ausgeführt werden. Man muß vielmehr durch Hinzunahme von Bein- und Rumpfbewegungen die ganze Wucht des Körpers hineinlegen. Die Angriffshaltung ist der Ausfall, die Deckungshaltung die Auslage. Aus der Mitarbeit des ganzen Körpers ergibt sich die Wirkung auf die gesamte Körpermuskulatur. So sehr man sonst die gleichmäßige Ausbildung betonen soll, so genügt doch bei dieser Übung wie auch beim Werfen, die Ausbildung einer Körperseite. Die Anwendungsformen dieser Turnart sind Faustkampf (Boxen), Fechten, Ballschlägen. Bei diesen Übungen wird Gewandtheit und Schlagfertigkeit geübt. Nicht zu unterschätzen ist die Ausbildung des Auges, des raschen Blicks, die damit gleichzeitig erreicht wird.

Die ersten Übungen des Schlagens und Stoßens werden als Freieübungen geturnt. Sie werden bald mit Belastung ausgeführt und gehören dann in das Gebiet der Hantel-, Stab- und Keulenübungen (S. 94).

Serner gehört hierher der bei Knaben sehr beliebte Hinkampf. Die Gegner hüpfen, die Arme vor der Brust verschränkt, auf einem Bein und suchen den Gegner durch Stoß mit der Körperseite auf das andere Bein zu bringen. Beim Grübchenkampf übt nur einer den Hinkampf aus, der andere steht fest auf beiden Beinen, mit dem einen im Grübchen, und muß daraus verdrängt werden.

Der alte Scherz von jenem, der nicht eher ins Wasser gehen wollte, bis er schwimmen könne, hat heute seinen Sinn verloren. Man hat erkannt, daß es zweckmäßig ist, die Schwimmbewegung erst auf dem

Lande, im **Trockenschwimmen** zu erlernen, um sie dann im Wasser rascher zu beherrschen. Ja, es gelingt mutigen Knaben, die sonst schon die Scheu vor dem Wasser durch fleißiges Baden überwunden haben, nach dem Lehrgang im Trockenschwimmen sich sofort über Wasser zu halten.

Die **Schlagballspiele** sind alle anregend und wirksam. Beim **Prellball** ist der kräftige zweihändige Schlag zu üben, darum sollte dieses Spiel mehr betrieben werden. Der Schlag entspricht dem am **Kraftmesser**, der auf Volksfesten beliebt ist.

Der **Trommelball**, mit dem jog. **Tamburin** ausgeführt, wobei der leichte Ball über eine 2,50 m hohe Schnur in das Feld des Gegners geschlagen wird, erfordert weniger Kraft des Schlages als Gewandtheit, dennoch sollen hier hohe Schläge ausgeführt werden. Damit steht das Spiel im Gegensatz zu dem bekannten **Netzball** (Tennis), bei dem es gilt, flach zu schlagen und dorthin, wo der Gegner nicht ist. Die Verbreitung dieses Spiels beweist, wie anregend es ist. Einen anderen Grund verrät ein Scherz des **Simplizissimus** aus der Kriegszeit. Eine Dame seufzt: Ohne Männer ist das Tennis die reine Turnübung!

Das **Faustballspiel** wird mit dem großen **Hohlball** ausgeführt, der mit bloßer Faust über eine 2 m hochgespannte Schnur ins Feld der Gegner geschlagen wird. Es hat sich im letzten Jahrzehnt zu einem feinen Spiel mit vollendeter Technik entwickelt. Die weiteste Verbreitung hat das **Fußballspiel** gefunden, bei dem, im Gegensatz zu den bisher genannten, der Schnellauf zu voller Entfaltung kommt. Zu seiner Beliebtheit trägt der Umstand bei, daß der Verlauf des Spiels von jedem Zuschauer gut beobachtet werden kann; denn es gilt dabei, einfach nur den Fußball in das Tor der Gegner zu bringen. Ob das gelingt oder nicht, kann jeder deutlich sehen. Es wird in neuerer Zeit immer als **Fußball ohne Aufnehmen** (Assoziation) gespielt, früher — und jetzt noch in Amerika — war **Fußball mit Aufnehmen** (Rugby) beliebt, bei dem der Ball auch mit den Händen gefaßt und getragen werden durfte. Der neu erfundene **Königsberger Ball** ist das „Fußballspiel mit den Händen gespielt“, d. h. die Regeln des Fußballspiels sind einfach auf ein Spiel mit bloßer Benützung der Hände übertragen. Das Spiel fängt an, sich zu verbreiten und kann vielleicht das Fußballspiel ersetzen, das schon immer heftige, wenn auch nicht berechnete Gegnerschaft gefunden hat. Man tadelt die Roheit, die da-

bei nicht nötig ist, aber häufig beobachtet wird, die vielfache Möglichkeit der Verletzung, das Unästhetische des Beinstoßes, des „Hundstritts“, wie er genannt worden ist.

Allerdings hat man bereits einen Ersatz. Der Ball, von kleinerem Umfang, wird nicht mit dem Fuße, sondern mit gebogenen Hölzern befördert. Das ergibt das beliebte Hockey. Als schönstes Spiel gilt das Schlagballspiel ohne Einschenker. Schlagen, Fangen, Weitwurf, Zielwurf, Laufen, Ausweichen sind nötig dabei. Bei diesem Spiel wirft man selbst den Ball vor dem Schlag empor. Früher wurde der Ball von einem Gegner, dem Einschenker, zugeworfen. Der Ball wird durch einen Schlag mit dem bis 1,20 m langen Schlagholz ins Feld befördert und dort von der Fangpartei aufgefangen oder schnell ergriffen. Inzwischen eilt der Schläger durch das Feld zum Freimal und wieder zurück. Die Fangpartei sucht ihn auf diesem Wege mit dem Ball zu treffen. Gelingt es, dann müssen die Parteien den Platz wechseln. Fangbälle, Treffer, Läufe ergeben Punkte. Die Höchstzahl der Punkte entscheidet den Sieg. Für die meisten dieser Spiele sind Regelhefte des Zentral-Ausschusses vorhanden.

Die feinste Verwendung des Stoßens und Schlagens haben wir im eigentlichen **Sechten** als Stoßsechten mit dem Florett und als Hiebsechten mit dem Rapier. Die italienische Schule des Säbelsechtens, die sich auch in Deutschland eingebürgert hat, verbindet beides. Die Hiebe und Stöße entsprechen den Griffen, also Risthieb, Speichstoß usw. Wir können auf diese sowie auf die Deckungen (Paraden) und Scheinangriffe (Sinten) nicht näher eingehen.

Die Erfahrungen des Feldzuges mit seinen häufigen Nahkämpfen lassen einen gründlichen Betrieb des Gewehrsechtens oder, als Ersatz dafür, des Stabsechtens rätlich erscheinen. Es wird daher von den Kriegsministerien bei der Wehrvorbereitung der Jugend besonders empfohlen. Wird die Übung zwischen zwei Gegnern ausgeführt, so sind kostspielige Schutzvorrichtungen nötig. Kraft und Sicherheit des Stoßes können schon geschult werden, wenn nach einem frei aufgehängten und dadurch beweglichen oder auch feststehenden Sandsack gestoßen wird.

Der Saustkampf ist die Art des Sechtens, die sich mit den geringsten Schwierigkeiten in unsere Turnschule aufnehmen läßt. Freilich haben viele schon bei dem Worte ein gelindes Gruseln, weil man an die Saustriemen der alten Griechen mit den Metallbuckeln denkt,

deren Wirkung sich in zerschlagenen Nasen und Ohren zeigten. Unser Faustkampf wird mit unbewehrter Hand, nur mit einem Arm und ausschließlich nach dem Oberarm des Gegners ausgeführt. Er erfordert aber dennoch Gewandtheit, Geistesgegenwart, scharfes Auge und ist damit eine gute Vorschule für das wirkliche Sechten. Beim Bogen werden beide Arme benützt. Die Hände sind mit dicken Polsterhandschuhen versehen. Ziel ist der ganze Oberkörper des Gegners. Die Einbürgerungsversuche, die meist von den sog. Athleten ausgehen, lassen bei uns wenig Erfolg erkennen.

### 13. Stützen (der Stütz)

Kommt dadurch zustande, daß das Gewicht des Körpers, das für gewöhnlich von den unteren Extremitäten getragen wird, dergestalt auf die Arme verlegt wird, daß diese, gegen die Unterlage stemmend, ihn tragen. Auch andere Körperteile können, gegen die Unterlage stemmend, das Gewicht des Körpers übernehmen. Knien, Sitzen, Kopfstand müssen im weiteren Sinne zum Stütz gerechnet werden, selbst Stehen gehört dazu.

Der Stütz ist die zweite der Turnarten, die von Jahn neu aufgenommen wurden. Was wir beim Hang und von den Gerätübungen überhaupt dargelegt haben (S. 88), gilt auch vom Stütz.

Die praktische Bedeutung des Stützes für das Leben springt nicht sofort in die Augen. Sicher ist es aber von Vorteil, wenn wir auch in dieser Weise den Körper der Kraft der Arme anvertrauen dürfen, denn um einen erhöhten Standort und damit vielleicht Schutz zu gewinnen, müssen wir zumeist erst hinausstützen, ehe wir auch die Beine nachziehen können.

Die ungewohnte Art, den Körper zu tragen, muß den Stütz zu einer sehr wirkungsvollen Übung machen: Kräftigung der Brust-, Rücken-, Hals- und Armmuskeln, Erweiterung des Brustkorbs sind seine formalen Wirkungen. Doch setzt die Übung einen entwickelten Schultergürtel voraus. Der Körper muß frei getragen werden. Er darf nicht zwischen die Achseln hineinsinken. Darum sollen diese Übungen von jugendlichen Leuten nur vorübergehend, niemals auf Dauer betrieben werden. Man behauptet, daß zu starke Betonung der Stützübungen schlechte Körperhaltung hervorruft, und hat geradezu von einem „Turnerbudel“ gesprochen. Es hat sich aber häufig doch gezeigt, daß diese Haltung mehr von der Berufsarbeit als vom Turnen

herrührt. Allerdings sollten Leute mit solcher Haltung Stützübungen nicht bevorzugen.

Bei den vorbereitenden Übungen wird der Körper nicht allein von der Stützkraft der Arme getragen. Beim **Liegestütz** liegen die Füße noch auf. Man erreicht ihn, wenn man die Hände auf den Boden stützt und nun die Beine zurücknimmt, so daß der Körper halb stützt, halb liegt. Auch können die Füße auf ein hinten stehendes Gerät, etwa die Langbank, aufgelegt oder von einem zweiten Turner gehoben werden (Schubfarren).

Beim **Seitstütz** liegen noch die Oberschenkel an der Reckstange oder am Kasten an und helfen, den Körper im Gleichgewicht zu halten. Daraus erfolgen Drehungen, Heben und Spreizen der Beine und damit Übergänge zum Sitz, Knien und Stand.

Glückliche Verwendung des Stützes findet bei der **Drehung um die Breite**, also beim Überschlag auf der Matte, dem sog. Purzelbaum statt, der, auf den Barren übertragen, Rolle, Überschlag, Bruststand und andere Formen ergibt. Die schönste Form ist der Überschlag mit gestreckten Armen. Wird er in der gestürzten Haltung unterbrochen, so entsteht die beliebte Übung des Handstands, die zum Handgehen ausgestaltet werden kann. Statt des Überfallens kann man durch eine Drehung des Körpers leichter auf die Füße kommen (die Handstandwende). Ist das gelernt, so kann der Handstand unbedenklich an hohen Geräten geübt werden. Diese Übungen bilden in Verbindung mit den Luftsprüngen die sog. Parterregymnastik des Zirkus. So liegt auch hier der Vorwurf der „Zirkuskünste“ nahe. Wir müssen wiederholen, daß diese Übungen gerade in ihrer scheinbaren Unnatürlichkeit, die den Kopf nach unten, die Beine nach oben bringt, doch ihren Wert haben (S. 9).

Glücklich wird der Stütz ferner ausgeführt beim **Aufschwung zum Sitz**. Die Zahl der Kombinationen bei diesen Übungen ist unübersehbar. Die Sitzarten können auch durch Sprung erreicht werden (S. 108). Darum sind zum Stütz nur diejenigen zu rechnen, die vom Querstand am Barren ausgehen. Die Arme halten stützend den Körper, während die Beine vorschwingen zum: Grätschsitz, Reitsitz usw.

Hierher gehören ferner die Sitzwechsel, das sind Übergänge von einem Sitz zum andern, zunächst ohne, dann mit Zwischenschwung ausgeführt. Die schönste dieser Formen ist das Schraubenspreizen. Die Sitzwechsel mit Zwischenschwung führen nach und nach über die

ganze Länge des Barrens hinweg. Die wichtigen Überschwünge sind Kehre und Wende; jenes ist seitliches Abgehen beim Vorschwung, dieses beim Rückschwung. Viele von diesen Formen werden an das Pferd übertragen. Benützt man dabei die Pauschen, die einen sicheren Griff bieten, so lassen sich die Übungen zu einer unübersehbaren Säule ausgestalten. Es sind die **Geschwünge**, die zu den anstrengendsten Kraft- und Gewandtheitsübungen gehören, die aber, ähnlich wie die Wellen am Red mit vielfachen Kombinationen arbeitend, den Lebenszweck nicht mehr recht erkennen lassen.

Dauernder Stütz im Querverhalten ist der sog. **Reine Stütz**, der mit Rumpfbewegungen, Beinhaltungen und Griffen verbunden wird. Die schwierigsten Formen sind die **Stützwagen**, bei denen der Körper die wagerechte Haltung einnimmt. Die Erschwerung, die durch Schwingen zu einer Übung hinzutritt, ist beim Hang dargelegt. Schwingen im Stütz ist eine Übung, die zu vielen der genannten Formen zugefügt werden kann und sie voller und wirksamer macht. Doch hüte man sich, zu sehr in Schulformen zu verfallen, zu denen die Stützübungen leicht verleiten. An den Ringen ist Stütz im Schau- fellschwung beliebt. Alle die Übungen, die aus dem Hang in den Stütz führen — es sind die schönsten Formen des deutschen Turnens —, und die wir im Abschnitt hängen angeführt haben, gehören mit gleichem Rechte hierher.

Der Stütz mit gebeugten Armen, **Beugestütz** genannt, ist selbstständig wenig verwendbar, hingegen als Übergang äußerst wichtig. Dahin gehören **Stützrippen**, das Gegenstück des Klimmziehens. Zunächst ohne Schwung, dann beim Vorschwung, Rückschwung, Vor- und Rückschwung ausgeführt, ergibt es Übungen, denen man für Brusterweiterung ganz besondere Wirkung zuschreibt.

Der **Unterarmstütz**, bei dem die Unterarme auf dem Barren aufliegen, ist eine wenig verwendbare Nebenform, doch ist das Aufstemmen aus dem Unterarmstütz zum Streckstütz, mit und ohne Schwung ausgeführt, eine schöne Übung.

Beim **Oberarmstütz** liegen die Oberarme auf den Holmen. Man kann ihn mit gleichem Rechte **Oberarmhang** nennen. Auch er dient nur zum Übergang, ergibt aber die prächtigen Formen der **Oberarmkippe**, der **Schwungstemme** und des **Überschlags rückwärts** (Rolle rückwärts), die bei guten Turnern sehr beliebt und vielfach ausgestaltet sind.

**Stützen**, das ist die Fortbewegung im Stütz, überträgt augenblicksweise die Körperlast auf einen Arm, während die andere Hand weitergreift. Es wird im Streckstütz und Beugestütz (sog. Löwengang, mit möglichst wenig Griffen) ausgeführt. Sprunghafte Fortbewegung gleichzeitig mit beiden Armen heißt Stützhüpfen. Ausführung ohne und mit Schwingen, ohne und mit Armwippen ergeben Variationen.

#### 14. Werfen (der Wurf).

Die Entwicklung der Schießwaffen hat dem Wurf ein gut Teil seiner praktischen Bedeutung genommen, aber die letzte und furchtbarste Entwicklung des Feuerkriegs hat ihn wieder bedeutungsvoller gemacht als je durch die Handgranate. Auch sonst ist der Wurf für den, der ihn sicher auszuführen versteht, das beste Mittel, den Gegner nicht in gefährliche Nähe kommen zu lassen.

Die körperliche Wirkung äußert sich zunächst in der Entwicklung der Arm-, Brust- und Schultermuskulatur. Aber der Wurf ist nicht nur Armtätigkeit. Soll er weit und kräftig werden, dann muß, wie beim Stoßen und Schlagen, der ganze Körper mithelfen, vor allem die Beine. Welche bedeutende Rolle den Beinen beim Wurf zukommt, wird durch den Umstand klar, daß gute Werfer in der Regel auch gute Springer sind. Mit dem Werfen ist auch der Schutz gegen den Wurf zu üben: das Ausweichen und Auffangen. Das sind vorzügliche Geschicklichkeits- und Schlagfertigkeitsübungen. Endlich übt der Zielwurf in hervorragender Weise das Auge.

Beim Zielwurf wird nur eine Körperseite ausgebildet, im übrigen sollte die andere wenigstens nicht ganz vernachlässigt werden. Eine schöne Art der Wettkämpfe im Werfen liegt darin, die Leistung links und rechts zusammenzuzählen und die Wertung auf diese Summen zu berechnen.

Der Wurf ist die Fortsetzung der Bewegung, mit der ich den geschloßführenden Arm aus der Haltung hinter dem Körper vor den Körper bringe. Vier Arten sind möglich: 1. Armbeugen und vorwärts stoßen = Stoßwurf, z. B. der gewöhnliche Steinwurf; 2. gestreckt unten durch = Schockwurf, z. B. beim Kegeln; 3. gestreckt von der Seite her = Schwungwurf, z. B. mit dem großen Ball; 4. gestreckt oben durch = wenig verwendbar, meist von ungeschickten Werferinnen angewendet, von den Jungen daher spöttisch „der Mädelfwurf“ genannt. So erklärt sich der Wurf rein mechanisch, nur werden noch eine ganze

Reihe von mechanischen Gesetzen, teils unbewußt, teils mit voller Absicht und Berechnung verwendet, und die Beobachtung dieser Gesetze beim Wurf ist höchst interessant.

Nach dem Wurfzweck teilt man in Weitwurf, Zielwurf und Hochwurf. Für ersteren ist der Wurfwinkel von  $45^{\circ}$  Erhebung der zweckmäßigste. So entsteht der Bogenwurf, der auch für den weiten Zielwurf verwendet werden muß. Für näheres Ziel ist der gestreckte (wagerechte) Wurf, der Kernwurf, geeigneter. Der Hochwurf ist, zeitweilig als Körpermassage betrieben, recht wirksam. Diese Arten werden durch die verschiedenen Geschosse ins Zahllose variiert.

Die erste Wurfübung ist der **Schockwurf** mit dem kleinen Ball. Damit versteht das Kind sich allein stundenlang zu beschäftigen. Es wirft den Ball gegen eine Wand und fängt ihn beidhändig, einhändig, mit den verschiedensten Armhaltungen und Körperstellungen auf. Auch beim Werfen und Fangen zu Paaren wird zunächst der Schockwurf angewendet. Er läßt sich am leichtesten auf Weite und Höhe abmessen. Die Übung des Fangens steigert sich: mit beiden Händen, mit einer Hand, Fangen des gestreckten Wurfs, das schwerer ist als das Fangen des Bogenwurfs.

Der Schockwurf wird später fortgesetzt als beidhändiger Wurf mit dem großen Dollballe. Dabei erfolgt das Fangen nicht mit den Händen oder gar mit gespreizten Fingern, sondern mit Brust und Armen. Dieser Wurf wird mehr im Spiel als im schulgerechten Betrieb verwendet: Neckball, Wanderball, Balljagd usw.

Der einhändige Schockwurf wird mit der Eisenkugel betrieben. Die dabei beliebten Gewichte sind 1 kg,  $2\frac{1}{2}$  kg und 5 kg. Bei schwereren Gewichten wird der Stoßwurf zweckmäßiger. Die 1-kg-Kugel dient zur Einübung des Wurfs mit Handgranaten. Die Wurfart ist dabei freigestellt und richtet sich nach Entfernung und Ziel. Im freien Stand erscheint der Schockwurf am besten, im engen Schützengraben mit hoher Wand ist nur der Stoßwurf, als Bogenwurf ausgeführt, möglich. Die Handgranaten, bzw. ihr Ersatz, haben auch andere Formen. Die Diskusgranate scheint wieder zu verschwinden. Am häufigsten wird die Stielgranate angewendet, eine gefüllte kurze Röhre mit einem Handgriff. Daneben scheint nur die Eigranate das Feld zu behaupten.

Der gewöhnliche Weitwurf mit dem kleinen Stein oder Ball ist ein **Stoßwurf**. In ihm sind Hüttejungen, Knaben, die am Wasser wohnen,

und solche, die viel Zeit im Freien verbringen, Meister. Eine eigentümliche Abart ist der Stoßwurf mit tiefgebeugtem Körper, bei dem der Stein flach auf das Wasser streift und wiederholt emporgeschleudert wird, ehe er versinkt. Das beliebte Spiel hat wohl keinen allgemein gültigen Namen. In Sachsen heißt es echt sächsisch: „Butterbennen schießen“. Mit ungeheurem Fleiße hat man schon 1816 über 40 landesübliche Bezeichnungen zusammengetragen. Die verbreitetste dürfte Schirfen sein. Die lustigsten sind: „Enten machen“, „die Großmutter mit Holzschuhen tot werfen“, „Jungfern schießen“, und zwar einbeinige, zweibeinige, dreibeinige usw. Man kann es wohl auf zehnbeinige, d. h. auf 10 und mehr Sprünge des Steines bringen.

Das Gerät der Turnschule für den Weitwurf ist der Schlagball oder der Kriкетtball. Beim Weitwurf spielt die Windrichtung eine außerordentliche Rolle. So erklärt sich, daß die Höchstleistung im Wurf mit dem Schlag- bzw. Kriкетtball, die lange um 70 m herum stand, plötzlich auf 94 m hinaufschleunigte. Sie ist auf 105,56 m gestiegen.

Ein eigenartiger Stoßwurf ist der mit dem Wurfreifen, ein beliebtes Kinderspiel, mit der Hand oder auch mit einem Säbel aus spanischem Rohr ausgeführt. Hier führt der werfende Arm seinen Stoß nicht, wie sonst, seitlich am Körper vorüber, sondern vor dem Körper aus.

Schwereres Gewicht führt zum Stein- oder Kugelstoß. In der deutschen Turnerschaft ist dafür der würfelförmige Stein von 15 kg Gewicht eingeführt. 8,51 m sind damit erreicht worden. Diese Wurfart stellt eine ansehnliche Kraftübung dar. Dabei wird durch ein Zurück- und Vorführen der Schulter die Wucht des Körpergewichts in den Arm übertragen. Dadurch wird es, wie jede Wurfart, zugleich Gewandtheitsübung. Bei einem Turnfest warf ein Mann von mittlerer Kraft den Stein weiter als ein Athlet, der 350 Pfund spielend hob.

Lernt man den großen Vollball, den man zuerst nur mit beiden Händen bewältigte, nunmehr einhändig meistern, so verwendet man die dritte Wurfart, den Schwungwurf, der gern bei Spielen, wie Fangen oder Gefangen, Grenzball, Ballwurf um die Mitte, verwendet wird.

Ein eigenartiger Schwungwurf ist der Diskuswurf. Während bei allen bisherigen Würfen bei der Arbeit des rechten Armes das linke Bein vorn ist, muß hier das rechte Bein vorgelegt werden. Dadurch entsteht beim Ausholen mit dem rechten Arm nach hinten ein schrau-

benartiges Zusammenpressen der Oberschenkel. Dieses gibt die Kraft und den Schwung für den Diskuswurf. Die Scheibe verläßt auf der Daumen- oder Kleinfingerseite die Hand. Bei letzterer Art erlangt sie leichter die rotierende Bewegung, die einen weiten Wurf befördern soll. Das Gerät muß die Luft flach durchschneiden. Bei uns sind Geräte von  $2\frac{1}{2}$  kg üblich. Mit ihnen sind 48,27 m, von Turnern 40 m geworfen worden. In den Fundstätten altgriechischer Kultur sind Scheiben von verschiedener Schwere zutage gekommen, so daß wir den berühmten Phaylloswurf von 31 m, von dem die Schriftsteller berichten, nicht recht schätzen können.

Eine weitere wirksame Form ist das Ballschleudern. Die Eigenart des Schleuderns besteht darin, daß der Hebelarm, den der werfende Arm bildet, verlängert wird. Dadurch wird der Schwung, den er dem Geschloß mitteilen kann, verstärkt. Bei Knaben ist es beliebt, einen Apfel an den Stab zu spießen oder einen Stein in die Gabel des oben gespaltenen Stoces zu klemmen und nun zu werfen. Der Davidwurf, der Goliath zur Strecke brachte, war mit einer Lederschleife ausgeführt. Im rechten Augenblick wurde ein Ende der Schleife losgelassen. Um es damit zu einem sicheren Zielwurf zu bringen, dürfte viel Geschick und Übung nötig sein. Unser Wurfgerät für das Schleudern ist der Schleuderball. Der große Vollball von 2 kg Gewicht wird mit einer 20 cm langen Schleife versehen. Schon bei allen beschriebenen Würfen ist wenigstens eine Vierteldrehung des Körpers zweckmäßig, weil dadurch der Arm besser von hinten ausholen kann. Beim Schleuderball wird die Bewegung auf eine halbe Drehung erweitert. Gute Werfer führen sogar eine oder mehrere Drehungen des ganzen Körpers aus. Dieser Drehschwung wird geschickt auf den schwingenden Arm und das Gerät übertragen. So arbeitet der menschliche Körper rein mechanisch und braucht dazu kein Zahnrad und keine Welle. Die Wirkung dieser Körperdrehung beim Schleuderwurf zeigte sich zum Erstaunen aller auf dem Deutschen Turnfest in Hamburg. Die Höchstleistung stand bis dahin in der Mitte der 30 m. Da traten Burschen auf aus Burhave, wo die Übung von altersher als Volksspiel getrieben wird. Sie erreichten mehr als 50 m. Der Rekord steht jetzt auf 58,86 m, bei den Turnern 55,20 m. Zu den in Holstein beliebten Volksspielen gehört auch das Klootschießen oder Eisbosseln, das auf dem Eise mit einer Holzugel (mit Blei ausgegossen, 1 Pfund schwer) ausgeführt wird. Auch beim Schwungwurf mit dem großen Ball, beim

Diskuswurf u. a. werden oft Körperdrehungen ausgeführt. Es ist noch ein drittes Mittel vorhanden, dem Schleuderball größeren Schwung zu verleihen. Man setzt den Arm in wiederholt kreisende Bewegung, ehe man den Ball losläßt, doch ist die Körperdrehung wirksamer. Grenzball und andere der genannten Spiele werden vielfach mit dem Schleuderball betrieben.

Weitwürfe mit dem Eisenstab oder Ger sind nichts anderes als Stoßwürfe, nur erfordert es einiges Geschick sie so auszuführen, daß sie in der geraden Richtung, Spitze nach vorn, bleiben und nicht „flattern“. Mit dem leichten langen Speer wird auch ein Schodwurf ausgeführt. Dabei unterstützt im Rechtswurf die linke Hand das Gerät im Schwerpunkt.

Die vollendete Lebensform ist der Zielwurf. So schön ein großer, hoher Weitwurf ist, so „versehlt er doch eigentlich sein Ziel“. Dieser Ausdruck, der in unserer Sprache mehr für geistige Dinge angewendet wird, zeigt, wie sehr es immer auf das Ziel des Worfens, des Schießens usw. ankommt. So ist der Zielwurf denn auch die anregendste Form des Worfens, sei es nach toten Zielen: Scheibe, Reifen, Gerkopf (ein Gestell mit senkrechter Eisenplatte, die beim Treffer zurückgebogen wird und durch Federkraft wieder vorschnellt) oder der Mensch. Die Zielwurfspiele sind fast immer gegen diesen gerichtet und erfreuen sich größter Beliebtheit. Zu ihnen gehören: Ballraten, Mordball, Zweivölkerball, Jagd mit dem Ball, Heßball und vor allem das schon erwähnte Schlagballspiel. Der Zielwurf kann mit allen Geräten ausgeführt werden, die wir beim Weitwurf kennen gelernt haben, selbst der Diskuswurf wird, wie es auch bei den Griechen der Fall war, als Zielwurf getrieben. Doch sind nicht alle Formen gleich schön. Die beliebtesten sind: Zielwurf mit dem kleinen Ball (Schlagball), mit dem Ger und Speer. Der Ger ist ein Eisenstab mit gerundeter, schwerer Eisenkappe. Er ist für das Übungswerfen zweckmäßiger als der mit wirklicher Spitze versehene Speer, der nach einer blechbeschlagenen Holzplatte geworfen wird, aber nach kurzem Gebrauch schon stumpf wird und nicht mehr stecken bleibt. Mit dem Namen „Ger“, der soviel als „Schaft“, „Stoß“ bedeutet, hat Jahn ein altes verlorenes deutsches Wort, das sich nur noch in Namen wie Gerhard, Gertrud fand, glücklich erneuert.

Prächtige Gelegenheit zur Übung des Zielwurfs bietet der Winter, wenn der Schnee, nahe dem Taupunkt, sich gut ballt. Das lästige

Zurückholen des Geschosses fällt dabei weg, der Gegner wird getroffen und doch nicht verletzt. Diese Gelegenheit darf sich der Turnunterricht nicht entgehen lassen, und wenn man eine Schneeball werfende Klasse sieht, so darf das nicht als bloße Spielerei oder gar als Unfug aufgefaßt werden. Am liebsten wird das regellose Draufgehen, die Schneeschlacht, getrieben, aber die Schar gewinnt auch bald Interesse für bestimmte Zielwurfaufgaben.

### 15. Ziehen und Schieben

wird jeden Augenblick im Leben angewendet, ohne daß man sich dessen bewußt wird, wenn es nicht gerade eine bedeutendere Last zu bewegen gilt. Vorzeiten, als man selbst noch den Pflug und Wagen ziehen mußte, ist es eine der wichtigsten Selbstthätigkeiten gewesen.

Ziehen und Schieben kräftigen die Muskulatur des ganzen Körpers, denn der ganze Körper — Beine und Rumpf nicht weniger als die Arme — sind bei der Übung beteiligt. Griff- und Standfestigkeit werden erhöht. Gewandtheit und Geistesgegenwart vermag sich bei den Zieh- und Schiebekämpfen durch Erfassung des rechten Augenblicks oft gegenüber der größeren Kraft zu behaupten. Bezüglich der Bildung von Entschlossenheit, Mut und Selbstbeherrschung gilt das, was im Abschnitt Ringen darüber ausgeführt ist. Als Dauerübung wird die Turnart beim Rudern verwendet. Dabei arbeitet der ganze Körper mit, besonders im Rollsiß, der sich bei jedem Zug vorwärts und rückwärts bewegt.

Obgleich Ziehen zu der Gruppe der heranbewegenden Tätigkeiten, Schieben zu der wegbewegenden gehört, sind sie so nahe verwandt, daß sie kaum getrennt betrieben werden können. Der Unterschied ist nur deutlich, solange es reine Armbewegung bleibt. Ziehen ist die Tätigkeit der Beuger, Schieben die der Strecker. Bei einer kraftvollen Übung wird aber das Körpergewicht mit verwendet. Es wird nach vorn verlegt, nach der Seite oder nach hinten. Den unvermittelten Übergang von einer zur anderen Übung kann man vielfach beim Tauziehen beobachten. Der Gegner, der mit Ziehen keinen Erfolg hat, dreht sich und versucht es mit Schieben.

Die doppelte Tätigkeit bei der dreifachen Gewichtsverlegung ergibt 3. B. beim Kampf des Paares 6 Formen: Gesicht gegen Gesicht: 1. Ziehen, 2. Schieben — Seite gegen Seite: 3. Ziehen, 4. Schieben — Rücken gegen Rücken: 5. Ziehen, 6. Schieben. Diese Übungen werden

als Widerstandsübungen (S. 18) und als wirkliche Kämpfe über eine Grenzlinie hinweg ausgeführt. Daneben sind durch Veränderung der Fassung eine Menge hübscher und beliebter Kämpfe in Gebrauch. Beim Kampf um die Linie gilt es, den Gegner bei Fassung einer Hand aus seinem Stand auf der Linie wegzubringen. In den Alpenländern reicht der Bursch den gekrümmten Mittelfinger über den Tisch hinüber. Drüben haßt einer ein und nun „hakeIn“ sie, mit oder ohne Aufstemmen des freien Armes auf den Tisch, bis der Gegner über den Tisch herüberliegt.

Nicht leicht ist es, die Arme eines Mitturners auseinander zu ziehen, die mit Handfassung vor der Brust liegen, oder auch seine zusammengepreßten Knie auseinander zu drücken. Beim Handgelenkkampf sucht man den mit leichter Beugung vorgehaltenen Arm des Gegners mit dem eigenen Arm beiseite zu schieben. Wem es Spaß macht, der kann die gleiche Übung im Liegen mit den Fußknöcheln ausführen. Einen Sitzenden, dessen Hände ich ergreife, kann ich leicht in den Stand ziehen, wenn ich meine Füße gegen die seinen stemme. Zwei Gegner stehen Rücken gegen Rücken in Grätschstand, beugen sich vor, fassen zwischen den Beinen hindurch die Hand des Gegners und suchen ihn fortzuziehen. Alle diese Übungen, die nur ortsübliche und keine allgemein gültigen Namen haben, sind als Volksbelustigungen vielfach in Gebrauch und können recht wohl auch im Turnen verwendet werden.

Waren bei diesen Formen meist die Hände die Angriffspunkte der Last, so können auch andere Körperteile dazu dienen. Als Unterhaltung der Matrosen im eintönigen Schiffsleben ist der Nackenziehkampf beliebt, bei dem die Seilschlingen im Nacken aufliegen. Im Kreuz wird die Last beim Tauziehen im Viereck gehalten. Jeder der vier Gegner, die im ringförmigen Tau stehen, sucht eine hinter ihm stehende Keule umzuwerfen, alle anderen suchen das zu verhindern, sobald sie merken, daß er nahe am Ziele ist.

Ziehen und Schieben eignen sich bei Benützung des Langtaus zu dem spannenden Kampf zweier Parteien. Das ergibt das beliebte **Tauziehen**. Es wurde schon von den alten Griechen getrieben. Dort lief das Tau über eine feste Rolle, die auf einem Stamm in der Mitte angebracht war. Die Gegner standen Rücken gegen Rücken. Eine hübsche Verbindung von Schnelligkeit und Kraft ist das Tauziehen mit Anlauf. Die Gegner stehen 25 m von ihrem Tauende entfernt.

Sie müssen auf „Los!“ laufen, das Tau erfassen und nun ziehen. Sehr lustig ist es, wenn dann eine Partei zu spät kommt und ihr Tauende nicht mehr vorfindet. Eine andere Variation ist Tauziehen mit Verstärkung. Nur die Hälfte der Partei beginnt das gewöhnliche Tauziehen, die andere Hälfte tritt mit Anlauf erst auf ein zweites Zeichen in den Kampf ein.

In früherer Zeit benützte man zum Kampf des Paares das Knebeltau. An beiden Enden des kurzen Taus waren Querstäbe angebracht, die man mit beiden Händen faßte.

Hierher müssen alle die **Spiele** gerechnet werden, bei denen es auf Festhalten ankommt: Kaze und Maus, Meißner Brücke, Urbär, ringender Kreis, Mauerbrechen, Massenziehkampf, Türkenkopf.

### Schlußwort.

Statt des Turnens, das wir auf den vorhergehenden Blättern so ausführlich geschildert haben, wie der gegebene Raum es zuläßt, sind mancherlei andere Arten und Systeme für die Erziehung der deutschen Jugend empfohlen worden. Von keinem wird es übertroffen oder auch nur erreicht. Dazu ist es aus deutschem Geist und deutscher Eigenart hervorgegangen. Darum wollen wir es mit Goethe halten:

„Dieses ist unser! So laßt uns sagen und so es behaupten!“

Dor allem aber wollen wir in den schweren Tagen, die wir jetzt durchleben, und die an unsere Volkskraft die höchsten Anforderungen stellen, nicht vergessen:

„Und hat also die Turnkunst zur Mutter die grimme Not des Vaterlandes.“