

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Der Turnunterricht in Mädchenschulen

Maul, Alfred

1892

Der
Turnunterricht in Mädchenschulen.

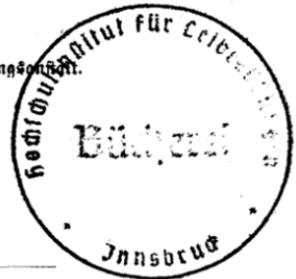
Zweite, gänzlich umgearbeitete Auflage
des I. Teiles der
Turnübungen der Mädchen.

Von

Alfred Maul,

Direktor der Groß- bairischen Turnlehrerbildungsanstalt.

Eigentum des
Institutes für Leibeserziehung
Innsbruck



Alle Rechte vorbehalten.

Vorwort.

Die vorliegende Schrift verdankt ihre Entstehung dem Umstande, daß der 1879 erschienene erste Teil meines aus vier Theilen bestehenden Buches: „Die Turnübungen der Mädchen“ im Buchhandel vergriffen ist. Ich konnte mich aber nicht entschließen, das Büchlein in seiner früheren Form, wenn auch verbessert, wieder erscheinen zu lassen; die Sachkundigen werden dies wohl begreifen. Ich schrieb daher ein völlig neues Buch, das nur den Grundgedanken mit dem früheren gemein hat. Es soll diese Schrift einerseits den im jetzigen Mädchenturnen üblichen Übungsstoff systematisch geordnet in kurzen, aber deutlichen Umrissen angeben und andererseits alles Wesentliche mittheilen, was über einen zweckmäßig geleiteten Turnbetrieb zu sagen ist. Nach beiden Richtungen und namentlich nach der letztgenannten hin ist bisher verhältnismäßig noch so wenig veröffentlicht worden, daß daneben dies Büchlein wohl nicht als ganz überflüssig erscheinen dürfte.

So wie es geworden ist, sollte es ebensowohl denen von Nutzen sein können, die sich erst mit dem Wesen des Mädchenturnunterrichtes bekannt machen wollen, als auch denen, die Lehrkräfte für diesen Unterricht auszubilden haben. Und indem es eine wohlbewährte Art des Unterrichtsverfahrens schildert, ermöglicht es den Vergleich mit anderen wohlbewährten Arten

des Unterrichtens und kann dadurch wohl zu immer größerer
Verbollkommnung des Turnbetriebes seinen Teil beitragen.
Außerdem erscheint es mir in seiner jetzigen Form weit mehr
als in seiner früheren die geeignetste Einleitung für die übrigen
Teile meines obenerwähnten Buches zu sein.

Möge es seinem Zwecke entsprechen und sich Freunde erwerben!

Karlsruhe, Weihnachten 1891.

Alfred Maul.

Inhalt.

	Seite
Vorwort	III
Erster Abschnitt: Der Übungsstoff.	1
I. Die Turnarten	1
Begriff des Turnens. Berufs-, Heil-, ästhetische, pädagogische Gymnastik. Einzel-, Gemein-, Gesellschaftsübungen. Freiübungen mit Handgeräten. Schwebübungen. Frei- und Gerätspringen. Stütz- und Hangübungen. Ordnungsübungen. Unterstützungs- und Widerstandsübungen. Turnspiele.	
II. Die Freiübungen	4
A. Freiübungen im Stehen	4
a. Die Stellungen	4
Grundstellung. Behenstand. Schrittstellung. Stand auf einem Beine. Kniebeugstellung.	
b. Armübungen	5
Armhaltungen und Fassungen. Armbewegungen: Handklappen, Armheben, Armdrehen, Armschwingen, Armkreisen, Unterarm- schwingen, Armstoßen, Hand- und Fingerübungen.	
c. Beinübungen	11
Erheben der Fersen. Schreiten. Spreizen. Kniebeugen. Niederknien.	
d. Rumpf- und Kopfübungen	13
Beugen. Drehen. Schwingen. Kreisen.	
e. Drehungen im Stehen	15
f. Zusammengesetzte Übungen	15
Einfache und zusammengesetzte Bewegungen. Übungssteife. Übungsreihe. Übungsgefüge. Leitende Grundsätze für Übungs- verbindungen.	
B. Freiübungen im Gehen	19
a. Gewöhnliches Gehen	19
Vor-, Rück-, Seitwärtsgehen. Gehen an Ort.	
b. Gehen mit zugeordneten Beinübungen	21
Gehen mit betonten Tritten. Behengang. Fußwippgang. Kniewippgang. Gehen mit Schleißschritten, mit Zwischentritten, mit Fußschwenken.	
c. Gehen mit eigenartigen Schreitungen	23
Nachstellgang. Dreitrittgang. Trittwechselgang. Wiegegung.	

	Seite
d. Gehen mit zugeordneten Drehungen	26
Drehung im Gehen an Ort. Gehen im Viereck, im Kreuz. Kreuzwirbeln. Schrittkehre. Schritzwirbeln.	
e. Zusammengesetzte Übungen im Gehen	29
Geschrittsfolge. An- und Abschlußgeschritte. Veränderte Ge- schritte: Gangarten mit Zuordnungen, mit Anfügungen.	
C. Freiübungen im Hüpfen	33
a. Einfaches Hüpfen	33
Auf beiden Füßen. Mit Wechsel der Stellung auf beiden Füßen und auf einem Fuße. Auf einem Fuße. Wechselhüpfen. Von einem Fuße auf den andern (Hupfschritt). Spreizhüpfen. Kniewipphüpfen.	
b. Geschritte mit Hüpfen auf einem Fuße	35
Hopfergang. Dreitritt- oder Schottischhüpfen im Drei- Takte. Schottischhüpfen. Doppelschottischhüpfen. Hopfergang im Zwei- Takte. Schleif-, Schlaghopfen. Spreizhopfen. Rheinländer- Polka. Spreizwirbeln.	
c. Geschritte mit Hüpfen von einem Fuße auf den andern	38
Nachstellhüpfen. Schwenkhopfen. Walzerschritt. Galopp- hüpfen. Trittwechsel-(Kiebitz-)hüpfen. Wiegehüpfen. Hüpfen mit Kreuz- wirbeln. Kreuzhüpfen.	
d. Zusammengesetzte Übungen im Hüpfen	40
Übungsreihen. Abänderung der Geschritte durch zugeordnetes Hüpfen. Wirbelarten mit Hüpfen. Hüpfen mit Walzen.	
III. Die Ordnungsübungen	
43	
A. Bildung und Umbildung von Ordnungskörpern, Rei- hungen	43
a. Die einfache Reihe.	
Umwandlung der ungeordneten Schar in eine Reihe. Stirn-, Flanken-, Schrägreihe. Offene und geschlossene Reihe. Reihungen in einer Reihe: Vor-, Hinter-, Nebenreihen, Reihungen zweiter Ordnung, mit Vorüberziehen an der Führerin.	
b. Der zusammengesetzte Ordnungskörper	45
Einteilung der Klasse. Reihenkörpergefüge. Säule. Linie. Reihen und Rotten. Reihen-Reihungen. Formen der Klassen- aufstellung.	
B. Abstandsveränderungen in einem Ordnungskörper . .	47
Öffnen und Schließen, Staffelnung einer Reihe. Öffnen und Schließen des Reihenkörpers.	
C. Drehen, Schwenken, Kreisen	49
Drehung der Einzelnen. Schwenken der Reihe. Schwenken im Reihenkörper, Schwenkfern. Umkreisen im Paare, mit Paaren. Rad. Schwenkmühle. Stern. Ring	

	Seite
D. Fortbewegungen der Ordnungskörper	51
a. Fortbewegung eines Ordnungskörpers in verschiedenen Bahnen des Übungsraumes	51
Ziehen in der Umzugsbahn, durch die Mitte des Übungsraumes, in krummen Bahnen, nach der Seite (Winkelzug). Schräggug. Zurückziehen (Gegenzug). Umzug. Ziehen zur Kette.	
b. Gleichzeitige Fortbewegung zweier (oder mehrerer) Ordnungskörper in den Bahnen des Übungsraumes	53
Gegenzug. Durchzug mit Thor- und mit Laubenbildung. Durchzug der Rotten, zur Kette, mit Kreuzen. Aufzug.	
c. Fortbewegungen der Teile eines Ordnungskörpers ohne Veränderung des Standortes des letzteren	54
In der ringförmigen Aufstellung. Im Doppelring. Kleine Kette. Kette im Viereck, in offenen Reihen u. s. w. Hin- und Herbewegungen: Öffnen und Schließen des Paares, Schieben der Paare, Bewegung im Viereck, im Kreuz. Begegnen, Platzwechsel, Besuchen, Umbildungen der Aufstellungsformen.	
E. Zusammengesetzte Ordnungsübungen	56
Gleichzeitige Ausführung verschiedener Übungen. Übungsfolgen während des Ziehens in der Umzugsbahn, mit Gegen- und mit Durchzug, in der halbkreis- und in der kreisförmigen Aufstellung, in der Säulen-, Gassen- und Vierecksaufstellung. Reigen: ihre Bedeutung fürs Schulturnen, ihre Bildungsgesehe.	
IV. Die Gerätübungen	
A. Übungen mit Handgeräten	66
Übungen mit dem kurzen Stabe, mit dem Langstabe, mit Hanteln, mit dem Fangball, mit Handklappern, mit dem Schwingrohr, mit Stelzen.	
B. Hüpfen und Freispringen an befestigten Geräten	69
Übungen am langen Schwingseile, an der Springschnur, an den Sprungtritten, am Schrägbrett.	
C. Gleichgewichtsübungen an befestigten Geräten	70
An den Schwebestangen, am Schaukelbrett.	
D. Hang- und Stützübungen	71
An den wagerechten Leitern, am Reck, an der Schrägleiter, an Kletterstangen, am Rundlauf, an den Schaukelringen, an der Leiterwippe, am Barren.	
V. Turnspiele	
Zweiter Abschnitt: Der Turnbetrieb.	
I. Die Aufgaben des Turnunterrichtes	75
Für Erziehung und für Gesundheitspflege. Erziehung zu leiblicher Tüchtigkeit. Entwicklung von Kraft und von Gewandt-	

- heit. Rasches Begreifen der Turnaufgabe. Thatbereitschaft. Genauigkeit im Üben. Das Schöne und Anmutige im Üben. Gute Körperhaltung. Gemeinsamkeit im Thun. Die Gesundheitspflege im Turnen. Die Bewegungsmenge in der Turnstunde. Rücksicht auf äußere Verhältnisse. Die Freude im Turnen. Die Auswahl der Übungen.
- II. Die Einrichtungen für den Turnunterricht 85
Turnklassen. Turnlehramt. Turnlehrer und Turnlehrerinnen. Turnzeit. Beginn des Turnunterrichtes. Turnsaal. Turn- und Spielplatz. Turngeräte.
- III. Das Lehrverfahren im Turnunterricht 89
Die ersten Übungen in einer Turnstunde. Umzug der Klasse. Das Befehlen. Vornahme neuer Übungen. Erklären derselben. Vorturnen. Üben in freier Weise. Einüben einer neuen Gang- oder Hüpfart. Durchmusterung des Könnens. Einübung von Freiübungen im Stehen. Wiederholungsformen. Üben nach Befehl, nach Zählen, im Takte. Weitere Formen. Wiederholungen nach Zwischenübungen. Allmähliche Entwicklung der Übungen zu reigenartiger Form. Zeiterfordernis für diese Übungsformen. Einübung einer Ordnungsübung. Entwicklung zu (Vieder-) Reigen. Hauptgesichtspunkte bei dem Betriebe der Frei- und Ordnungsübungen. Deren Zeitdauer in einer Turnstunde. Notwendigkeit der Gerätübungen und der Turnspiele. Aufstellung der Klasse zum Gerätturnen. Aufstellung der Geräte. Riegenturnen. Klassenturnen. Ablösung der Übenden. Verhalten der Nichtübenden. Reihenfolge der anzuwendenden Geräte. Einüben einer Gerätübung. Rürturnen. Zeitdauer des Gerätturnens. Turnspiel. Betreten und Verlassen des Turnsaales. Abänderungen des Lehrverfahrens.
- IV. Der Lehrplan für den Turnunterricht 118
Seine Notwendigkeit und seine Gestaltung. Die ersten Jahresaufgaben. Einfachheit des Lehrplanes. Zahl und Art der Turnstufen. Die Vorstufe. Lehrplan für die Ordnungsübungen, für die Gang- und Hüpfarten, für die Freiübungen im Stehen, für die Gerätübungen, für besondere Schulverhältnisse: späterer Beginn oder früherer Schluß des Turnunterrichts, zusammenge setzte Turnklassen, nur eine wöchentliche Turnstunde.
-

Erster Abschnitt.

Der Übungsstoff.

I. Die Turnarten.

Turnen ist körperliche Übung, die nur dem eigenen Körper zuliebe, also zur Erhöhung seiner Kraft und Geschicklichkeit, oder zur Förderung seiner Gesundheit, oder auch nur aus Freude an der Übung selbst erfolgt, nicht aber dazu, um wie bei der eigentlichen Arbeit irgend ein Werk zu schaffen oder schaffen zu helfen. Im weiteren Sinne des Wortes sind demnach auch Tanzen, Schwimmen, Schlittschuhlaufen, Rudern, Radfahren, Reiten, Fechten, Zielschießen u. dergl. zu den Turnübungen zu rechnen. Sobald aber die Übung nur auf möglichste Ausbildung in einzelnen dieser Fertigkeiten, und zwar im Wettbewerb mit andern gerichtet ist, wird sie zum Sport. Dient sie nur der Vorbereitung für gewisse Berufsarten (Wehrdienst, Feuerwehr, Schaustellungen u. dergl.), so wird sie zur Berufsgymnastik. Hat sie nur die Wiederherstellung der leiblichen Gesundheit zum Zweck, so wird sie zur Heilgymnastik. Die ausschließliche Richtung auf Erzeugung schöner und gefälliger Stellungen und Bewegungen kennzeichnet die ästhetische Gymnastik. Wird die Übung aber ganz in den Dienst der Erziehung der Jugend gestellt, so kann sie auch als pädagogische Gymnastik bezeichnet werden. Unter eigentlichem Turnen begreift man aber immer die möglichst allseitige Körperübung ohne andern Zweck als sich die Freude am Gelingen, an wachsendem Geschick und an steigendem Wohlgefühl zu bereiten. Darin deckt es sich ganz mit

den Aufgaben der pädagogischen Gymnastik, die ja neben der Gesundheitspflege die Erziehung zu Kraft und Gewandtheit und die Erregung der Bewegungslust zum Ziele hat.

Eine Turnübung kann entweder von einem Einzelwesen ausgeführt werden, oder sie bedarf des Zusammenwirkens mehrerer. Im ersten Falle ist sie Einzelübung, im andern Falle Gesellschaftsübung, wie z. B. das Ringen, die meisten Bewegungsspiele u. dergl. Wird aber die Einzelübung an gewisse Vorschriften in Bezug auf Zeitdauer, Ort, Bewegungsrichtung u. dergl. gebunden, der gleichzeitig noch andere Mitübende unterworfen sind, wie z. B. bei den auf Befehl auszuführenden Freiübungen einer ganzen Klasse, so entsteht das, was man in der Turnlehre eine Gemeinübung, d. h. eine gemeinsame Übung mehrerer, nennt.

Besteht die Turnübung darin, ohne jedes äußere Hilfsmittel, frei von feststehenden Gerätschaften, auf gewöhnlichem ebenen Boden einzelne Körperteile oder den ganzen Körper zu bewegen oder in einer bestimmten Haltung verharren zu lassen, so nennt man dies eine Freiübung.

Tritt aber der Umstand hinzu, daß dabei die Haltung oder die Bewegung der Arme durch bewegliche, von den Händen getragene Gegenstände von mäßiger Ausdehnung und Schwere, wie z. B. durch Stäbe, Hantel, Keulen u. dergl., meist in erschwerendem Sinne beeinflusst wird, so bezeichnet man solche Übungen auch als Freiübungen mit Belastung, oder auch in den besonderen Fällen als Stab-, oder als Hantel-, oder als Keulenübungen u. s. w. Diese Übungen sind von solchen Übungen mit Handgeräten zu unterscheiden, bei denen die besondere Art der Bewegung des von den Händen oder von einer Hand getragenen Gerätes das Wesen der Übung ausmacht, wie dies z. B. beim Ballwerfen, Gerwerfen, Fechten, Gewichtheben, bei den Übungen mit dem kurzen Schwingseil oder dem „Schwingrohr“ u. dergl. der Fall ist.

Von wesentlich anderer Natur, als die zuletzt genannten Übungen, sind die, wobei der eigene Körper die zu bewegende Last ist und außerdem die Fläche, auf der er oder zu der er hinauf oder von der er herab bewegt wird, eine andere als der

gewöhnliche Boden ist. Erschwert diese Fläche durch ihre Natur (Glätte, Schmalheit, Beweglichkeit u. f. w.) dem darauf Stehenden oder sich Bewegenden vornehmlich die Erhaltung seines Gleichgewichtes, so nötigt sie ihn zu einer sogenannten Schwebübung (auf dem Eise, auf Schwebestangen, auf dem Schaufelbrett u. f. w.).

Hiermit beginnt schon das Gebiet der eigentlichen Gerätübungen, von manchen auch Gerüstübungen genannt. Die Geräte sind entweder bei der Übung völlig feststehend, wie das Reck, der Barren u. f. w., oder doch wenigstens an einem Punkte befestigt, sonst beweglich, wie z. B. das lange Schwingseil, der Rundlauf, die Schaufelringe u. f. w. Sie geben Anlaß zu Sprung-, zu Stütz-, zu Hang- oder zu Übungen, die aus verschiedenen dieser Thätigkeiten zusammengesetzt sind.

Die Übungen im Springen sind entweder unabhängig von der Mitwirkung der Arme — dies ist beim Freispringen der Fall —, oder diese helfen am Gerät stützend oder hangend nach — Gerätspringen.

Bei den Stützübungen sind der Hauptsache nach Streckmuskeln, bei den Hangübungen aber Beugemuskeln in Thätigkeit.

Auch bei den Gesellschaftsübungen giebt es je nach ihren Aufgaben verschiedene Übungsgattungen. Bei den einen ist es nur Zweck, die Mitwirkenden in verschiedenen Ordnungen zu gruppieren, und die dabei nötige körperliche Thätigkeit jeder einzelnen Person ist keine andere als eine Freiübung im Stehen, Gehen oder Hüpfen. Solche Übungen heißt man Ordnungsübungen.

Wird die Thätigkeit der einen üben den Person durch die einer andern oder mehrerer anderen in Folge unmittelbarer Einwirkung erleichtert oder erschwert, so gehört die Übung in das Gebiet der Unterstützungs- oder in das der Widerstandsübungen. Zu den letzteren sind auch die Übungen im Ringen (Wettkampf) zu zählen, zu den ersteren z. B. die turnerischen Pyramidestellungen u. dergl.

Beides, Unterstützung und Widerstand, findet in der Regel bei denjenigen Gesellschaftsübungen statt, die man als Turnspiele

bezeichnet. Sie unterscheiden sich von andern Spielen hauptsächlich darin, daß bei ihnen die körperliche Bewegung die Hauptsache ist, und daß sie nicht des Geldgewinnes oder anderer materiellen Vorteile halber gespielt werden.

II. Die Freiübungen.

A. Freiübungen im Stehen.

a. Die Stellungen.

Zunächst ist das Stehen in irgend einer Stellung auf kürzere oder längere Dauer selber schon als Freiübung zu betrachten, obwohl vom Dauerstehen im Turnunterricht der Mädchen nicht viel Gebrauch zu machen ist. Die wesentlichsten der hier in Anwendung kommenden Stellungen, wobei für jetzt von der zu einer dieser Stellungen führenden Thätigkeit abgesehen werden soll, sind wohl folgende:

1. Die Grundstellung, womit man gewöhnlich das bewegungslose Stehen mit aufrechter Körperhaltung bei geschlossenen Fersen, auswärts gerichteten Füßen, gestreckten Beinen und ungezwungen herabhängenden Armen bezeichnet. Den Gegensatz dazu bildet die bequeme Stellung.

2. Der Behenstand, von der Grundstellung darin unterschieden, daß die Füße nur mit dem Fußballen den Boden berühren, die Fersen aber möglichst hoch über ihn erhoben sind.

3. Die verschobene Winkelstellung der Füße, wobei die Ferse des einen Fußes nicht an die des andern Fußes, sondern an die Mitte seiner innern Kante oder an die Fußspitze sich anschließt, ohne daß die Auswärtshaltung der Füße dabei geändert ist. Im letzteren Falle soll hier der Kürze halber die Stellung (die eine Ferse an der andern Fußspitze) mit dem Ausdruck „Tanzstellung“ bezeichnet werden.

4. Die Schrittstellung, in der die Füße derart auf dem Boden stehen, daß keine Ferse den andern Fuß berührt. Je nach der Richtung, in der ein Fuß vom andern weggestellt wurde, unterscheidet man eine Vor-, eine Rück-, eine Seit-, eine Schräg-, eine Kreuzschrittstellung; in letzterer kreuzen sich die Beine. Bei allen diesen Stellungen ist aber noch das Verhalten der

Leibeslast während des Stehens zu beachten. Es kann in zweierlei Weise stattfinden: entweder die Leibeslast ruht auf beiden Füßen gleichmäßig oder nur auf dem einen, sei es auf dem an seinem anfänglichen Standorte gebliebenen Fuße oder auf dem weggestellten. Besondere Bezeichnungen für diese Stehweisen sind nicht in der Turnsprache üblich.

5. Der Stand auf einem Beine. Das andere Bein ist hierbei frei über dem Boden schwebend in irgend einer Weise gehalten. Die am häufigsten angewendete Haltung dieses Beines ist die gestreckte, die sogenannte Vor- oder Seit- oder Rückpreizhalte.

6. Die Kniebeugstellung, d. i. der Stand mit halber oder mit ganzer Beugung beider Kniee oder nur eines Kniees. Im Mädchenturnen beschränkt man sich in der Regel — Ausnahmen finden z. B. beim Niederlegen eines Gegenstandes oder beim Niederknien statt — auf die halbe Beugung eines Kniees in der Schrittstellung oder im Stande auf einem Beine.

Daß noch andere Stellungen möglich sind, bedarf kaum der Erwähnung; ihre Aufzählung hätte aber nur theoretischen Wert.

In allen genannten Stellungen sind nun die meisten der nachstehend aufgezählten Freiübungen ausführbar, womit aber nicht gesagt sein soll, daß dies auch bei allen gleich zweckmäßig sei.

b. Armübungen.

Man könnte hier zunächst Armhaltungen und Armbewegungen unterscheiden.

a. Die Armhaltungen sind Dauerhaltungen der Arme während anderer Übungen, z. B. während der Beinübungen im Stehen, der Geh-, der Hüpfübungen u. s. w. Hier sind vor allem, außer der gewöhnlichen Haltung der Arme, wobei sie ungezwungen am Leibe herabhängen, folgende zu nennen:

1. Der Handstüz auf den Hüften. Die Handfläche liegt alsdann an der Hüfte, die geschlossenen Finger sind nach vorn, der Daumen ist nach hinten gerichtet. Dies ist für das Aufrechtbleiben des Oberkörpers und für die Wölbung der

Brust die zweckmäßigste Armhaltung*). Darum verdienen nur vorübergehende Anwendung:

2. Das Armkreuzen oder die Armverschränkung auf dem Rücken, auf den die Unterarme gelegt sind, wobei sie von den Händen erfaßt werden; und noch seltenere:

3. Die Armverschränkung vor der Brust.

An dieser Stelle mögen auch die Fassungen zweier oder mehrerer Schülerinnen unter sich erwähnt werden, obwohl sie eigentlich zu den Gesellschaftsübungen gehören. Es seien hier nur folgende als die wesentlichsten genannt:

4. Die Fassung „Hand in Hand“ mit meist abwärts, seltener aufwärts gestreckten Armen, oder auch mit gebeugten Armen, so daß die Hände in Schulterhöhe sich befinden.

5. Die Armverschränkung in einer Stirnreihe, die auch als Fassung Hand in Hand mit gekreuzten Armen bezeichnet werden kann. Sie entsteht in einem Paare, wenn die linke Hand jeder der beiden Schülerinnen die rechte Hand der andern gefaßt hält, bei mehreren nebeneinanderstehenden Schülerinnen, die zu zweien abgezählt wurden, wenn sich alle Ersten unter sich und alle Zweiten unter sich an den Händen gefaßt haben, die Arme jeder einzelnen Schülerin also vor (oder hinter) den beiden nebenstehenden (den Nebnerinnen) vorüber in schräger Richtung gehalten sind, wovon nur die äußeren Arme der Ersten und Letzten der Reihe eine Ausnahme machen. Dabei können die rechten oder die linken Arme vorn sein, alle Arme sich vor oder hinter der Reihe, oder die einen vor, die andern hinter ihr sich befinden.

6. Die Fassung „Arm in Arm“, wie ein Herr eine Dame z. B. über die Straße führt. Dabei kann das Einhängen des linken oder des rechten Armes in den der Nebnerin angeordnet werden.

7. Die sogenannte Tanzfassung in den Paaren, wie sie bei den Kundtänzen im Ballsaale üblich ist. Dabei hat in der Regel die, die auf der rechten Seite des Paares ist, ihren rechten Arm um die Hüften der andern gelegt, während diese ihre

*) Nach den Erfahrungen von Ärzten in Kurorten für Lungenkranke.

linke Hand auf die rechte Schulter ihrer Gefährtin gelegt hat, und beide, halb einander zugewendet, sich mit den Händen der äußeren Arme gefaßt halten.

8. Die Fassung mit den Händen auf den Schultern der Vorderen in einer Flankenreihe, worin die Einzelnen hintereinander stehen.

Aus dem, an jeweiligen Befehl gebundenen Wechsel dieser Armhaltungen kann unter Umständen auch einmal ein besonderer Übungsfall gemacht werden.

Im übrigen mögen als die wesentlichsten

b. Armbewegungen im Mädchenturnen folgende hervorgehoben werden:

1. Handklappen. Dies ist das Aneinanderschlagen der inneren Handflächen und geschieht entweder nur mit Vorheben der Unterarme oder mit Vor- oder Hoch- oder Rückheben der gestreckten Arme. Auch kann manchmal dabei die eine Hand über der andern sein. Nach ein- oder mehrmaligem Klappen werden dann die Arme wieder gesenkt oder auch in eine andere als die anfängliche Haltung gebracht.

2. Armheben und -senken, womit man die Bewegung der gestreckten Arme auf- oder abwärts bezeichnet. Die Hauptarten dieser Übung sind: Das Vorheben, das Seithheben, das Vorhochheben, das Seithochheben, das Rückheben der Arme. In den beiden ersteren Fällen gelangen die Arme nur bis zur Schulterhöhe, in den beiden folgenden in die senkrechte Haltung neben dem Kopfe, in dem zuletzt genannten Falle nur bis zur schrägabwärts nach hinten gerichteten Haltung. Aus diesen Hebhaltungen der Arme gelangen diese durch das Tiefsenken in die anfängliche, oder durch das Armsenken bis zur Schulterhöhe in die wagerechte Haltung zurück. Das Heben und Senken zu schrägen Armhaltungen (von den Übungen mit Handgeräten abgesehen) hat für den Turnunterricht weniger Bedeutung.

Diese Armübungen können möglichst rasch oder mehr oder weniger langsam ausgeführt werden. Das langsame Armheben und -senken mag für Zimmer- und für Heilgymnastik nützlich sein,

im Schulturnen ist es in der Regel — mit wenig Ausnahmen — langweilig und zwecklos.

Ferner kommt beim Armheben noch die Art in Betracht, wie der Arm gedreht wird, ob z. B. in der Hebhalte, d. h. in der ruhigen Haltung des gestreckten Armes, der Handrücken nach der einen oder nach der andern Seite gerichtet ist. Stellt man z. B. die Forderung, daß nach dem Vorheben beider Arme ihre Handrücken einander zugewendet sein sollen, so erfordert dies ein gewisses Armdrehen, eine Art Rollen des gestreckten Armes um seine Längsachse. Die vier wichtigsten Drehhalten der Arme haben besondere Bezeichnungen in der Turnkunst erhalten und sollen, da hiermit die Bezeichnung des Griffes an einem Turngerät zusammenhängt, an dieser Stelle erwähnt werden:

- a. In der Rißhaltung der vor-, hoch-, rück- oder abwärts gestreckten Arme sind die Daumen,
- b. in der Kammhaltung die kleinen Finger der Hände,
- c. in der Speichhaltung die innern Handflächen,
- d. in der Ellenhaltung die Handrücken einander zugewendet.

Die Bezeichnung der Drehhalte eines seitgehobenen Armes ist dieselbe wie die des vorgehobenen Armes, bei dem die gleiche Handseite (Daumen- oder Kleinfinger- oder Rück- oder innere Seite) oben ist. Das Armdrehen in einer Hebhalte gehört zu den kleinlichen nebenfächlichen Übungen, deren Wirkung hinlänglich beim Gerätturnen zur Geltung kommt und die daher bei den Freiübungen der Schülerinnen, den Fall der Erklärung obiger Bezeichnungen der Armdrehhalten ausgenommen, füglich können weggelassen werden.

Es genügt, eine Regel einzuführen, die ein für allemal die Drehhalte des gehobenen Armes bestimmt, z. B. daß bei gleichlaufend gehaltenen Armen die Speichhaltung, bei seitgehaltenen Armen die Rißhaltung der Arme stattzufinden habe. Alsdann sind nur in Ausnahmefällen die von der Regel abweichenden Drehhalten anzugeben.

Von vielen wird es für schön gehalten, wenn die Mädchen beim Armheben die Arme in den Ellenbogen-, Hand- und Finger-

gelenken ein wenig beugen, statt sie völlig zu strecken, so daß also eine „sanfte Rundung“ der Arme entsteht. Oft werden die Mädchen auch schon durch die Enge ihrer Ärmel dazu gezwungen. Man kann dies namentlich in den Fällen gelten lassen, wobei das gefällige Aussehen der Stellungen und Haltungen der Übenden in den Vordergrund gestellt wird; da aber, wo es sich vorzugsweise um die Armübung selber, um die Raschheit in den Armbewegungen und um Kräftigung der Arme handelt, sollte man auch stets auf volle Armstreckung dringen.

3. Hin- und Herschwingen der Arme. Es ist dies besonders empfehlenswert in den Richtungen:

- a. vor- und rückwärts durch die tiefe Haltung (nach unten);
- b. vorwärts auf und ab;
- c. seitwärts auf und ab;
- d. abwechselnd vor- und seitwärts in Schulterhöhe, das Jüngen. Ausbreiten der Arme;
- e. seitwärts nach außen und innen in Schulterhöhe mit Armbeugen beim Einwärtschwingen, wobei bald der rechte, bald der linke Arm über den andern kommt;
- f. seitwärts links und rechts nach vorn, oder nach unten, oder nach oben, d. h. durch die Vorheb-, oder durch die Senk-, oder durch die Hochhehalte der Arme hindurch, wobei beide Arme nach derselben Richtung schwingen und immer derjenige von ihnen sich beugt, der nach der Seite des andern Armes hin schwingt.

4. Armkreisen. Es ist dies die kreisförmige Bewegung eines gestreckten Armes in einer zum Boden senkrechten Ebene, die sich entweder vor dem Übenden oder auf seiner Seite befindet, also ein in entgegengesetzten Richtungen aufeinanderfolgendes Heben und Senken des Armes. Die Bezeichnung der Bewegungsrichtung bei diesem Armkreisen stimmt mit der überein, die der Bewegung des Armes in seiner höchsten Haltung dabei zukommt. Je nachdem er, in dieser angelangt, nun sich nach vorn oder nach hinten, nach links oder nach rechts weiterbewegt, bezeichnet man dies Armkreisen als ein Kreisen vorwärts oder rückwärts, links oder rechts. Beim Befehlen solcher Übungen

wird es aber den Schülerinnen verständlicher sein, wenn man ihnen die Anfangsrichtung der Kreisbewegung angiebt, wenn man also z. B. den in der Grundstellung mit herabhängenden Armen stehenden Schülerinnen befiehlt: Kreisen des rechten (linken) Armes, nach vorn (hinten, links, rechts) beginnend! Das Armkreisen kann auch mit beiden Armen zugleich und zwar in gleichen oder in entgegengesetzten Richtungen geschehen. Das gleichzeitige Kreisen beider Arme seitwärts in entgegengesetzten Richtungen wird auch als Innen- oder als Außenkreis bezeichnet, je nachdem die Arme von oben her gegen- oder auseinander schwingen.

5. Unterarmschwingen. Damit bezeichnet man in der Regel die zur Beugung des seitgehobenen Armes führende rasche Bewegung des Unterarmes gegen den ruhig gehaltenen Oberarm hin, sowie die wieder zur Armstreckung führende Zurückbewegung des Unterarmes. Dabei befinden sich die Arme entweder in der Rifthaltung (Handrücken oben!), und das Unterarmschwingen geschieht wagerecht abwechselnd nach innen und nach außen; oder die Arme sind in der Kammhaltung (Handrücken unten!), und die Unterarme schwingen in senkrechter Ebene nach innen und nach außen. Es kann aber auch in anderen Dreh- und Hebhaltungen der Arme geübt werden.

Von geringerer Zweckmäßigkeit ist das Unterarmkreisen bei seit- oder bei vorgehobenen Armen (das sogen. Haspeln der Unterarme) u. dergl.

6. Armstoßen. Ihm geht allemal das „Armbeugen zum Stoß“ voraus, das aus einer möglichststen Annäherung des Unterarmes an den Oberarm besteht. Gegen dessen oberes Ende sind dabei die Fingerspitzen zu richten, wenn man die Hand nicht zur Faust ballen lassen will, was bei Mädchen weniger am Platze ist. Diesem Armbeugen folgt alsdann ein kräftiges Ausstrecken des Armes in allen seinen Gelenken nach irgend einer Richtung, vornehmlich auf- oder seit- oder vorwärts. Diese Übung kann wieder mit nur einem Arme oder mit beiden Armen in gleichen oder in ungleichen Richtungen erfolgen.

Auf die Angabe der möglichen Hand- und Fingerbewegungen wird hier verzichtet, da sie gleich dem oben ge-

nannten Armdrehen für das Schulturnen zu wenig Wert haben und ihr möglicher Nutzen durch den Gebrauch von Turngeräten viel gesicherter ist.

c. Beinübungen.

1. Erheben in den Zehenstand, hier kurzweg Ferse= heben genannt.*) Das unmittelbar sich folgende Heben und Senken der Ferse wird auch Fußwippen genannt.

Diese Übung ist sowohl in den verschiedenen Stellungen (vergl. S. 4 u. f.) auszuführen, als auch mit den obengenannten Armhaltungen und Armbewegungen zu verbinden.

2. Schreiten in eine Schrittstellung (vergl. S. 4). Außer den Richtungen des Schreitens ist hierbei wieder das Verhalten der Leibeslast zu beachten, ob diese nach vollendeter Schreitung auf beide Füße gleich verteilt ist, oder auf dem stehenbleibenden Fuße ruhen bleibt, oder ganz auf den schreitenden Fuß übertragen wird. Für diese drei Arten des Schreitens hat die seitherige Turnsprache keine unterscheidenden Bezeichnungen gehabt, wohl weil kein Bedürfnis dafür vorhanden war. Da in der vorliegenden Schrift dies Bedürfnis aber besteht, so soll in ihr nun unterschieden werden:

a. Das Schreiten im engeren Sinne des Wortes, womit die Verlegung der Leibeslast auf beide Füße gemeint ist, gleichviel, ob dabei die Füße sich schließlich im Sohlen- oder im Zehenstande befinden; darnach sind Ausdrücke wie Vor-, Seit-, Rückschreiten links oder rechts leicht zu verstehen.

b. Das Stellen eines Fußes in die Schrittstellung, also Vor-, oder Seit-, oder Rückstellen links oder rechts, womit hier das Verbleiben der Leibeslast auf dem an Ort verharrenden Beine und die Berührung des Bodens durch den weggestellten Fuß nur mit seinen Zehen (mit der Fußspitze) gemeint sein soll.*)

c. Der Austritt aus der Grund- in die Schrittstellung, also Vor-, oder Seit-, oder Rücktritt links oder rechts, wodurch

*) Nicht zu verwechseln mit dem Ferseheben in anderen Turnschriften, die damit ein Unterschenkelheben nach hinten bezeichnen.

***) In der 1. Auflage dieses Buches als „Zehentritt“ bezeichnet.

das Übertragen der Leibeslast auf den fortschreitenden Fuß bei gleichzeitiger leichter Berührung des Bodens durch die Zehen oder die Spitze des lastfrei gewordenen und an Ort verbleibenden Fußes bezeichnet werden soll. *) Die dadurch hervorgerufene Stellung könnte auch als „Vor-“ oder als „Rück-“ oder als „Seittrittstellung“ von der gewöhnlichen Schrittstellung unterschieden werden. Die Bewegung eines Beines aus einer Schrittstellung in die Grundstellung wird auch kurzweg Schlußtritt (links oder rechts) genannt.

Diese Übungen sind nun auch in Verbindung mit den vorhergenannten zu bringen.

3. Spreizen oder Beinheben. Damit ist die, meist mehr oder weniger rasch auszuführende Hebung eines gestreckt bleibenden Beines nach irgend einer Richtung, gewöhnlich vor- oder seit- oder rückwärts, gemeint (Vor-, Seit-, Rückspreizen). Die ruhige Haltung des gehobenen Beines im Stande auf dem andern Beine nennt man Spreizhalte (Vor-, Seit-, Rückspreizhalte). Führt das dem Beinheben folgende Beinsinken zur Grundstellung, so nennt man es auch Beinschließen. Selbstverständlich kommt im Mädchenturnen nur ein Spreizen bis zu ganz geringer Entfernung des gehobenen Fußes über dem Boden vor. Stets soll aber der Fuß des spreizenden Beines in dessen Richtung ausgestreckt und dabei auswärts gehalten sein.

Senkt sich das gehobene Bein nur soweit, bis seine Fußspitze flüchtig den Boden berührt, und erhebt es sich sofort wieder, so führt es die Bewegung aus, die im folgenden Tupftritt (vor-, seit-, rückwärts links oder rechts) genannt werden soll.

Beinschwingen und Beinkreisen sind Bewegungen, die dem Armschwingen und dem Armkreisen entsprechen, aber als Freiübungen im Mädchenturnen entbehrt werden können.

4. Kniebeugen eines Beines. Es geschieht dies vorzugsweise in folgenden drei Arten:

a. im Stande auf einem Beine mit gleichzeitiger Spreizhalte des andern Beines;

*) In der 1. Auflage dieses Buches als „Straßschritt“ bezeichnet.

b. in der Grund= (oder auch in einer Schritt=)stellung mit gleichzeitigem Fortstellen des andern Beines, ähnlich dem „Auslagetritt“ im Knabenturnen, hier „Vor= (Seit=, Rück=)stellen mit Kniebeugen“ genannt*);

c. mit gleichzeitigem Ausschreiten des sich beugenden Beines, ähnlich dem „Ausfall“ im Knabenturnen, nur daß hier der an Ort bleibende Fuß sich in den Zehenstand hebt und daß der ausfallende Fuß nicht hart wie beim Ausfall niedergestellt wird. Es soll dies hier als „Vor= (Seit=, Rück=)tritt mit Kniebeugen“ oder, wenn der ausschreitende Fuß dabei leise mit den Zehen über den Boden hinschleift, als „Schleifschritt“ (vor=, seit=, rückwärts) bezeichnet werden.**)

In allen diesen Fällen soll nur ein mäßiges Kniebeugen stattfinden.

Die unmittelbare Aufeinanderfolge des Kniebeugens und -streckens bildet das Kniewippen.

Das Kniebeugen beider Beine findet im Mädchenturnen, von der folgenden Übung abgesehen, nur selten und dann meist bei gewissen Gangarten Anwendung.

5. Niederknien eines Beines. Es erfolgt entweder in einer Vor= oder in einer Rückschrittstellung oder aber zugleich mit dem Vor= oder dem Rückschreiten. Dabei beugen sich beide Kniee; das des hintenstehenden Beines senkt sich bis zum Boden herab, während der Oberkörper aufrecht bleibt und der vornstehende Fuß auf ganzer Sohle steht.

Die Angabe anderer möglichen Bein= und Fußübungen bleibt hier weg, da sie wenig oder keine Verwendung im Mädchenturnen finden können.

d. Kumpf= und Kopfübungen.

1. Vorbeugen des Kumpfes. Dies ist das Senken des Oberkörpers nach vorn, begleitet von einem Neigen des Kopfes nach der Brust hin. Das Maß des Beugens ist leider

*) In der 1. Auflage, S. 28, Tritttritt geheißen.

***) In der 1. Auflage, S. 32, „Fluchtschritt“ genannt. Vergl. auch Klotz, „Weibliche Turnkunst“, 3. Auflage, S. 333; ferner Spieß, „Turnbuch für Schulen“, II. Teil, 2. Auflage, S. 236.

vielfach durch die Kleidung der Mädchen zu sehr beschränkt. Auch sonst werden oft Einwendungen gegen die Kumpfübungen im Mädchenturnen erhoben, aber, wie ich in Übereinstimmung mit vielen Ärzten, die über Heilgymnastik geschrieben haben, glaube, mit Unrecht, da keine anderen Übungen in höherem Maße als sie die Muskulatur des Oberkörpers stärken und damit die aufrechte Körperhaltung erleichtern. Eine allzurasche Ausführung der Kumpfübungen, des Beugens und des Streckens, ist nicht ratsam, ebensowenig das lange Stehen in gebeugten Haltungen.

2. Rückbeugen des Kumpfes. Dabei wird der Kopf und der Oberkörper nach hinten geneigt, aber nicht soweit, daß das Gleichgewicht im Stehen ins Schwanken käme. Der Blick sei in der Rückbeughalte nach oben gerichtet.

3. Seitbeugen des Kumpfes. Dabei senkt sich der Oberkörper ohne Drehung in den Hüften nach einer Seite, nach der sich auch zugleich der Kopf neigt, ohne den Blick nach vorn aufzugeben.

4. Kumpfdrehen ist die drehende Bewegung des Oberkörpers bei standfesten Füßen nach einer Seite hin; der Kopf dreht sich dabei nach derselben Seite. Am leichtesten ist es bei geschlossener Haltung der Füße.

5. Kumpfschwingen ist die unmittelbare Aufeinanderfolge des Beugens nach entgegengesetzten Richtungen, also der ununterbrochene Wechsel des Vor- und des Rückbeugens, oder des Links- und des Rechtsbeugens.

6. Kumpfkreisen bedeutet eine kreisförmige Bewegung des Oberkörpers, der sich dabei nacheinander durch die Vor-, Seit- und Rückbeughalte bewegt, ohne sich zwischenhinein aufzurichten.

7. Schrägbeugen des Kumpfes. Damit wird eine Verbindung des Kumpfdrehens mit dem Vor- oder dem Rückbeugen bezeichnet; die letztere Art kommt indessen wohl kaum zur Anwendung.

8. Bewegungen mit dem Kopfe haben als selbständige Freiübungen im Schulturnen keinen Wert. Was sie in turnerischer Beziehung nützen können, wird durch ihre gelegentliche

Verbindung mit andern Übungen, namentlich mit den Kumpf-übungen, hinlänglich erreicht. Es genügt daher, sie vor der Einübung solcher Verbindungen vorübergehend und ohne lange dabei zu verweilen, ausführen zu lassen. Ihre Formen sind dieselben wie die der Kumpfübungen: Kopfbeugen vor-, rück-, seitwärts, Kopfdrehen, Kopfreifen.

e. Drehungen im Stehen.

Dreht man sich nach einer Seite so weit, bis man wieder mit dem Gesicht nach derselben Seite hingewendet steht, so hat man nach turnerischer Bezeichnung eine ganze Drehung links oder rechts gemacht. Darnach ist leicht zu erkennen, was unter einer halben Drehung und unter einer Viertel-drehung zu verstehen ist. Nur das Standdrehen in den beiden letztgenannten Mäßen braucht im Mädchenturnen zum Gegenstand des Übens gemacht zu werden. Die Weise der Ausführung kann verschieden sein. Es empfiehlt sich beim Drehen aus und zu der Grundstellung, entweder sich auf der Ferse des Fußes, nach dessen Seite gedreht werden soll, und zugleich auf den Zehen des andern Fußes zu drehen, wonach dieser rasch sich wieder jenem anschließt, oder sich z. B. beim Linksdrehen auf den Zehen des rechten Fußes zu drehen, dabei den linken Fuß flüchtig vom Boden zu erheben und ihn nach vollendeter Drehung dem rechten wieder anzuschließen. Das Drehen auf den Zehen kann indessen beim Mädchenturnen als allgemeine Regel auch in solchen Fällen aufgestellt werden, in denen auf beiden Füßen zugleich (z. B. in einer Schrittstellung) oder während einer Schreitbewegung gedreht werden soll.

f. Zusammengesetzte Übungen.

Bewegt man, in der Grundstellung stehend, einen Arm oder ein Bein, oder auch in gleicher Weise beide Arme oder beide Beine, oder den Kumpf oder den Kopf, kurz irgend einen Körperteil oder selbst den ganzen Körper aus seiner in der Grundstellung inne gehaltenen Haltung ohne Umschweife in eine andere Haltung, so hat man eine einfache Bewegung ausgeführt. Sobald aber zwei verschiedene Körperteile, z. B. ein

Arm und ein Bein, oder die beiden Arme oder die beiden Beine in ungleichartiger Weise gleichzeitig in eine andere als die anfängliche Haltung bewegt werden, so ist dies als eine mehrfache oder zusammengesetzte Bewegung anzusehen. So ist also das Vorheben der Arme eine einfache, das Vorheben der Arme mit gleichzeitigem Vorstellen des linken Beines, oder das Vorheben des linken Armes und das gleichzeitige Beugen des rechten Armes zum Stoß eine zusammengesetzte Bewegung.

Eine Bewegung dieser Art, durch die die Körperhaltung, wie sie in der Grundstellung war, geändert wird, stellt aber noch keine abgeschlossene Turnübung dar. Dies ist vielmehr erst dann der Fall, wenn die Grundstellung wieder hergestellt ist. Diese Herstellung geschieht nur in der Minderzahl von Turnübungen durch eine einzige, d. h. durch dieselbe Bewegung, durch die die Grundstellung aufgehoben wurde, wie z. B. beim Armkreisen aus der Senkhalte der Arme, bei der Vierteldrehung im Stehen, bei einem Hupf mit geschlossenen Füßen. In allen andern Fällen führt entweder erst eine zweite, der ersten gerade entgegengesetzte Bewegung sofort oder nach einem Halt von einer bestimmten Dauer in die Grundstellung zurück und die Übung zu Ende, oder es folgen sich mehrere verschiedenartige Bewegungen, bevor die Übung durch Wiederherstellung der anfänglichen Körperhaltung ihren Abschluß erreicht hat. Diese Bewegungen sind somit als Teile der Übung anzusehen. Vorheben der Arme und darauf Armstrecken bilden zusammen eine zweiteilige Übung; werden aber die vorgehobenen Arme erst seitwärts geschwungen und dann erst gesenkt, so ist die Übung dreiteilig, u. s. w.

Jede zweiteilige Übung obiger Art, die aus zwei einfachen, einander entgegengesetzten Bewegungen besteht, ist als eine einfache Übung anzusehen. Übungen, bei denen mehrfache Bewegungen vorkommen, und solche, die aus mehr als zwei verschiedenartigen Teilen bestehen, sind zusammengesetzte Übungen.

Eine zweiteilige Übung mit mehrfachen Bewegungen (z. B. Vorheben der Arme mit gleichzeitigem Vorstellen des linken Fußes, darauf Zurückbewegung der Arme und des Fußes in die

(Grundstellung) kann auch als eine einfach zusammengesetzte Übung bezeichnet werden.

Die mehrmalige Wiederholung derselben einfachen Übung bildet aber in ihrer Gesamtheit noch keine zusammengesetzte Übung, da ja nur zweierlei Bewegungen dabei vorkommen. Erst wenn mehrere einfache oder einfach zusammengesetzte Übungen verschiedener Art aufeinander folgen und diese Reihenfolge als ein Übungsganzes aufgefaßt wird, entsteht eine zusammengesetzte Übungsform, und zwar diejenige, die man als Übungsreihe bezeichnen kann. Jede der in einer solchen Reihe vorkommenden einfachen oder einfach zusammengesetzten Übungen bildet ein Glied der Reihe. Diese Reihenglieder sind stets durch das Eintreten der Grundstellung voneinander abgegrenzt. Folgen sich z. B. nach einander die Armbewegungen: Vorheben, Tiefenken, Vorhochheben, Tiefenken, Seitheben, Tiefenken, Seithochheben, Tiefenken, so bildet das Ganze eine achtheilige und viergliedrige Übungsreihe einfacher Bewegungen.

Folgen sich aber mehr als zweierlei einfache oder einfach zusammengesetzte Bewegungen vor der Wiederherstellung der Grundstellung, die alsdann den Abschluß der Gesamtübung bildet, sind sie also zu einem Ganzen gewissermaßen zusammengefügt, enger miteinander verkettet, so kann man diese Form der zusammengesetzten Übung von der Übungsreihe durch die Bezeichnung Übungsgefüge (auch Übungskette) unterscheiden. Ein solches Gefüge einfacher Bewegungen ist z. B.: Vorheben, Hochheben, Seitfenken in Schulterhöhe und zuletzt Tiefenken der Arme, das Ganze in vier voneinander durch einen Halt getrennten Bewegungen.

Mehrere verschiedenartige Übungsgefüge zu einer Übungsreihe vereinigt stellen die mehrfach zusammengesetzte Übungsform dar.

Kommen in einer einfachen Übung oder in einem Übungsgefüge einseitige, d. h. nur nach einer Seite gerichtete oder nur von einem Arme oder einem Beine ausgeführte Bewegungen vor, so ist auch eine zweite Übung ausführbar, die jener ähnlich und von ihr nur darin verschieden ist, daß die Bewegungen nach der andern Seite oder von den Gliedmaßen der andern Leibesseite ausgeführt werden. Von dieser Übung sagt man,

ſie ſei der andern widergleich. Zwei widergleiche Übungen ergänzen ſich in ihrer turneriſchen Wirkung und ſollten daher auch immer als ein zugehöriges Ganzes zur Einübung und Ausführung gelangen. Demzufolge findet man auch als die häufigſt angewendete Form einer Übungsverbindung: die zweigliedrige Übungsreihe, in der die zwei Glieder der Reihe zwei untereinander widergleiche einfache Übungen oder Übungsgefüge ſind.

Aber von all dieſen Unterſcheidungen und Bezeichnungen brauchen die Schülerinnen nichts zu erfahren. Für den Turnlehrer haben ſie nur inſofern Wert, als er ſich dadurch klar über den Grad der Zuſammensetzung der von ihm geſtellten Turnaufgaben machen und ſomit ſein Lehrverfahren darnach richten kann.

Über die leitenden Grundſätze bei der Bildung von Übungsverbindungen für das Schulturnen wird Näheres im zweiten Abſchnitte dieſes Buches, der von dem Lehrverfahren handelt, zu ſagen ſein. Hier ſei nur kurz angedeutet, daß dabei in der Hauptſache folgendes zu berückſichtigen iſt:

a. die Faſſungskraft der Schülerinnen hiñſichtlich der Anzahl Teile, aus denen die Geſamtübung beſteht;

b. die Stufe ihrer turneriſchen Leiſtungsfähigkeit hiñſichtlich der Anſtrengung, die mit den zu einem Ganzen verbundenen Bewegungen verknüpft iſt;

c. die Übereinstimmung der Verbindung mit den natürlichen Bewegungsanlagen und mit dem Bewegungsbedürfnis der Schülerinnen;

d. das Gefällige und Anſprechende in der äußeren Form der Geſamtübung wie ihrer einzelnen Teile;

e. die Möglichkeit, das Ganze ſchließlich in rhythmischer Geſtaltung, d. h. in einer dem natürlichen Taktgeföhle und den Geſetzen der Muſik entſprechenden Weiſe zur Ausführung bringen zu können.

Dieſe Rückſichten bedingen folgendes:

Beſchränkung in der Regel auf zwei- bis achteilige Übungsverbindungen und bei letzteren meiſt auf die Form der aus zwei ſich ergänzenden widergleichen Geföhgen beſtehenden Übungs-

reihe, womit die mehrmals nacheinander erfolgende Wiederholung einer solchen Verbindung nicht ausgeschlossen ist;

die Auswahl der aneinander gefügten und gereihten Bewegungen aus den entsprechenden Klassenaufgaben;

Ausschluß der oben schon zum Teil genannten kleinlichen und unwesentlichen Bewegungen als selbständiger Übungssteile, sowie der allzugesuchten und gekünstelten Verbindungsformen; Bevorzugung dagegen der ausgiebigeren und lebendigeren, namentlich auch der zwei- und dreifachen Bewegungsarten, sowie der einfacheren, naheliegenden und leicht sich zu merkenden Verbindungsformen;

Bevorzugung der in gleicher oder in entgegengesetzter Richtung auszuführenden Bewegungen, namentlich wenn sie miteinander geschehen sollen, vor den im Winkel zu einander gerichteten Bewegungen, die deswegen nicht ganz auszuschließen sind; sowie Bevorzugung der Ebenmäßigkeit und der Symmetrie im Aufbau der Verbindung vor der Unregelmäßigkeit und der Ungleichmäßigkeit; demnach auch möglichste Berücksichtigung der widergleichen Anordnungen;

die Übereinstimmung der Zahl und der Zeitdauer der einzelnen Teile einer Übungsverbindung mit den musikalischen Taktzeiten, also Gliederung der Übungsverbindung in je 2, 3 oder 4 Teile und Zeiten; Vermeidung dagegen der in 5, 7, 9, 10 u. s. w. Teilen oder Zeiten geordneten Verbindungen und Bewegungen, sowie der ungleichen Zeitdauer aneinandergefügter Bewegungen und Übungsglieder, u. dergl. m.

Im übrigen muß der gute Geschmack und die Findigkeit des Lehrers bei seinen Übungszusammensetzungen das beste thun, Beispiele von Übungsverbindungen bieten der 2. und 3. Teil dieses Buches zur Genüge.

B. Freiübungen im Gehen.

a. Gewöhnliches Gehen.

1. Vorwärtsgen. Soll das Gehen in der Turnstunde eine Turnübung sein, so darf es nicht in nachlässiger Weise geschehen, es muß vielmehr an bestimmte Vorschriften gebunden sein.

Diese müssen, abgesehen von denjenigen, die sich auf das Verhalten der Schülerinnen zu einander während des Gehens, auf das sogenannte Ordnungsverhalten beziehen, die Körperhaltung und die Beinbewegung regeln. Was die Körperhaltung anlangt, so wird im allgemeinen stets die aufrechte Haltung, namentlich auch des Kopfes zu fordern sein. Ist keine besondere Fassung der Schülerinnen unter sich angeordnet, so bleiben die Arme in ungezwungener Haltung herabhängend, oder sie werden auf die Hüften gestützt u. s. w.

Beim gewöhnlichen Gehen als Turnübung sollen die Schülerinnen sich ferner angewöhnen, möglichst leise zu gehen und darum den schreitenden Fuß immer zuerst mit dem Fußballen statt mit der Ferse auf den Boden zu stellen und dann erst die Ferse niederzusetzen.

Die Schrittweite soll eine natürliche sein, nicht zu groß und nicht zu klein, desgleichen die Dauer jedes einzelnen Schrittes durch die das Zeitmaß der Schrittfolge bedingt ist. Langsames Gehen hat wenig oder keinen turnerischen Wert und sollte nur vorübergehend, bei Erlernung gewisser Gangarten u. dergl., zur Anwendung kommen.

2. Rückwärtsgehen. Die Schrittweite ist hierbei ungefähr halb so groß anzunehmen als beim Vorwärtsgehen. Man wendet es nur auf kurze Strecken und meist nur in bestimmter Schrittzahl an.

3. Seitwärtsgehen. Es kann mit Nachstellen des einen Fußes an den weitererschreitenden Fuß, oder mit Übertreten vor oder hinter oder abwechselnd vor und hinter diesen ausgeführt werden. Man lasse es aber in der Regel mit Nachstellen derart machen, daß der Nachstelltritt allemal die Füße wieder in ihre Stellung wie bei der Grundstellung bringt. Da hierbei auf jeden Schritt Entfernung zwei Tritte im Zeitmaß des Vorwärtsgehens kommen, so fördert letzteres schon darum mindestens doppelt so schnell als das Seitwärtsgehen.

4. Gehen an Ort (und Stelle), auch Gehen auf der (=selben) Stelle genannt. Die Füße werden dabei ein wenig von ihrem Standorte erhoben und auf diesen wieder möglichst geräuschlos niedergestellt. Das Zeitmaß der Schritte sei dabei

dasselbe wie bei den vorhergenannten Gangarten. Es hat turnerisch nur geringen Wert und dient nur als Zwischenbewegung bei zusammengesetzten Übungen.

b. Gehen mit zugeordneten Beinübungen.

1. Gehen mit betonten Tritten. Dies unterscheidet sich von den oben genannten Gangarten nur dadurch, daß dabei bestimmte Tritte, z. B. jeder Tritt des linken Fußes, oder jeder erste oder letzte von 3 oder von 4 Tritten, mehr als die andern hörbar gemacht wird. Dieses Betonen eines Trittes geschieht am zweckmäßigsten durch stärkeres, schlagartiges Aufstellen des schreitenden Fußes, also in der Form von Schlagtritten. Weniger zweckmäßig, weil zu geräuschvoll, mehr stauberregend und obendrein häßlich und die gute Beinhaltung störend sind die sogenannten Stampftritte, wobei das schreitende Bein, im Knie gebeugt, gehoben und nach unten stoßend niedergestellt wird. Das Betonen der Tritte wird zunächst behufs rascherer Erzielung des Gehens einer Schar mit Gleichtritten, später nur noch als Merkmal für den Beginn einer anderen Bewegungsweise angewendet.

2. Zehengang. Hierbei treten die Füße ausschließlich mit dem Fußballen auf; im übrigen ist es den unter a. genannten Gangarten gleich.

3. Fußwippgang. Jeder Fuß tritt dabei mit der flachen Sohle auf und erhebt sich dann rasch auf die Zehen, so daß das Zeitmaß des Gehens dasselbe wie bei dem unter a. genannten Gehen ist. Diese an sich nicht schöne Gangart findet nur Anwendung als Vorbereitung für das Gehen mit „Hopfen“ (siehe unten die Hüpfarten!).

4. Kniewippgang. Es besteht aus dem abwechselnden Kniewippen des rechten und des linken Beines, wobei das andre Bein in einer bestimmten, besonders anzugebenden Richtung spreizt und sich dann zugleich mit dem Kniestrecken niederstellt, dabei die Leibeslast übernehmend.

Diese Gangart kann nach allen Richtungen, sowie an Ort stattfinden. Jeder Schritt erfordert dabei die Zeitdauer von zwei gewöhnlichen Schritten (zwei „Schrittzeiten“); in der ersten

geschieht das Kniebeugen und Spreizen, in der zweiten das Kniestrecken und Niederstellen. Man kann den Kniewippgang wohl als eine der kräftigsten Beinübungen der Mädchen bezeichnen.

5. Gehen mit Schleifschritten. Bei dieser Gangart schleift jedes schreitende Bein mit seinem Fußballen leise über den Boden hin, dabei sich leicht im Knie beugend. Sie ähnelt daher dem Gehen mit Ausfällen und kommt nur als Vorwärtsbewegung vor und zwar vorzugsweise als Vorübung bei der Erlernung des sogenannten „Schleifhopsens“ (s. unten). Jeder dieser Schleifschritte wird darum auch in der Regel in der Dauer von zwei gewöhnlichen Schrittzeiten gemacht.

6. Gehen mit Zwischentritten. Vor Vollendung jedes Schrittes macht hierbei jeder Fuß einen flüchtigen Tritt (oder auch mehrere) auf den Boden, in der Regel nur mit seiner Spitze, einen sogenannten „Tupftritt“. Die Stelle, an der der Boden betupft wird, kann verschieden bestimmt werden. Der verwendbarste Fall ist der, wobei das schreitende Bein, im Knie sich beugend und mit seinem Unterschenkel das stehende Bein kreuzend, vor dem Standfuße (an dessen Spitze) oder hinter ihm auf den Boden tupft. Jeder Schritt mit einem solchen Zwischentritt erfordert in der Regel die Dauer zweier gewöhnlichen Schritte. Als besondere, zu Übungszusammensetzungen gut verwendbare Fälle mögen hier folgende zwei genannt sein:

a. Seitschritt abwechselnd links und rechts je mit einem Tupftritt vor (hinter) dem andern Fuße, das man als „Seitwogen mit je einem Seitstritt“ (in je 4 Zeiten) bezeichnen kann;

b. zwei Seitstritte, den ersten mit Nachstellen, den zweiten mit Tupftritt vor dem Fuße, abwechselnd links und rechts, oder „Seitwogen mit je zwei Seitstritten“ in 8 Zeiten.

7. Gehen mit Fußschwenken. Dies ist eine Verbindung des Kniewippganges mit den Zwischentritten und dient vornehmlich zur Vorbereitung für das „Doppelschottischhüpfen“ und für das „Schwenkhopsen“ (s. unten). In der ersten Zeit jedes Schrittes bei dieser Gangart geschieht das Kniebeugen des einen Beines, während das andere schräg vorspreizt und bei stark gebeugtem

Füße den Boden mit der Ferse betupft (Tupftritt der Ferse); in der zweiten Zeit erfolgt das Kniestrecken zugleich mit einem Tupftritt vor dem Standfuße in der bei der vorigen Gangart angegebenen Weise; in der dritten Zeit endlich geschieht der eigentliche Schritt, in der Regel an Ort oder vorwärts. Das Zeitmaß dieser Gangart ist also der $\frac{3}{4}$ -Takt.

c. Gehen mit eigenartigen Schreitungen.

1. Nachstellgang vorwärts oder rückwärts. Vom gewöhnlichen Gehen unterscheidet sich der Nachstellgang darin, daß immer nur der eine Fuß weiter schreitet, der andere aber in der nächsten Schrittzeit ihm nur nachgestellt, d. h. ihm angegeschlossen wird. Bei der Vorwärtsbewegung empfiehlt es sich, das Nachstellen stets hinter den andern Fuß und nur in den Zehenstand des nachstellenden Fußes machen zu lassen, während das Nachstellen beim Rückwärtsgehen besser vor den andern Fuß (in die „Tanzstellung“) und in den Sohlenstand geschieht. Das letzte Nachstellen vor dem Halten geschehe aber stets in die Grundstellung der Füße. Diese Gangart ist eine gute Vorbereitung und Einleitung für die wichtigeren Gang- und Hüpfarten.

2. Gehen mit Dreitritten oder Dreitrittgang. Dies ist von dem Nachstellgang dadurch abzuleiten, daß an die Stelle jedes zweiten Nachstellens ein Weiter-schreiten tritt. Es folgen sich also in den ersten drei Schrittzeiten z. B.: Vortritt links, Nachstellen rechts, Vortritt links, und sofort in den nächsten drei Schrittzeiten: Vortritt rechts, Nachstellen links, Vortritt rechts; dann folgt wieder: Vortritt links u. s. w. Je drei Tritte dieser Art bilden demnach ein Ganzes, einen sogenannten Dreitritt. Der mittlere dieser drei Tritte ist immer ein Nachstelltritt, die zwei anderen geschehen beide mit Vorwärts- oder mit Rückwärts- oder mit Seitwärts-schreitung. Beginnt der linke Fuß den Dreitritt, so nennt man diesen den Dreitritt links. Dreitritt links und rechts wechseln beim Dreitrittgang stets miteinander ab. Aufeinanderfolgende Dreitritte seitwärts links und rechts führen nur hin und her, nicht weiter. Eine Abart dieser Gehweise wird dadurch gebildet, daß der dritte

Tritt immer an Ort, statt von Ort, gemacht wird. Das Gehen mit Dreitritten erfolgt stets im $\frac{3}{4}$ - oder im $\frac{3}{8}$ -Takte.

Soll diese Gangart mit gewöhnlichem Gehen oder mit anderen Gangarten wechseln, so giebt man am besten jedem Dreitritt die Dauer von drei gewöhnlichen Schritten. Indessen eignet sich der Dreitrittgang auch sehr wohl für ein rascheres Gehen, etwa im Zeitmaß des etwas verlangsamten Laufes, so daß jeder einzelne Dreitritt die Dauer von drei Lauffschritten oder von zwei gewöhnlichen Schritten erhält. In dieser Form kann er mit gewissen Hüpfarten im $\frac{3}{8}$ -Takte in passende Verbindung gebracht und auch mit Vorteil als Vorübung zum sogenannten Sechschrittwalzer benutzt werden.

Schaltet man zwischen je zwei Dreitritte ein Stehen während der Dauer einer Schrittzeit ein, so entsteht eine Gangart im $\frac{1}{4}$ -Takte. Über ähnliche und andere Abänderungen der Gangarten soll indessen später mehr gesagt werden.

3. Gehen mit Trittwechseln oder Trittwechselgang. *) Er ist von der vorigen Gangart nur darin verschieden, daß jetzt das Nachstellen rasch dem ersten Weiterschreiten folgt, die zwei ersten Tritte somit in die erste Schrittzeit, der dritte Tritt schon in die zweite Schrittzeit fällt. Der Trittwechselgang ist also eine Gangart im $\frac{2}{4}$ -Takte.

*) Der Trittwechselgang hieß früher nur „Kiebigang“. So nannte ihn auch Spieß in seinem Turnbuch für Schulen. Da aber der Gang des Kiebiges, der in Süddeutschland und der Schweiz nicht vorkommt, den Schulkindern dieser Gegenden fremd ist, so ist der Ausdruck „Kiebigang“ auch ohne jeden Anknüpfungspunkt für ihre Vorstellung von der Sache. Deshalb habe ich der schweizerischen Turnlehrerverammlung zu Olten im Jahre 1862 (vergl. Schweizer. Turnzeitung von 1862, S. 70 und 119) vorgeschlagen, den Ausdruck Schrittwechselgang für Kiebigang zu wählen, und der Vorschlag wurde angenommen. Ich brauchte das neue Wort erstmals in meiner Schrift „Die Freiübungen und ihre Anwendung im Turnunterricht“ (Darmstadt, 1862, S. 65). Es ist seitdem vielfach auch von anderen Turnschriftstellern angewendet worden. Ich habe es aber später mit dem Worte „Trittwechselgang“ vertauscht, einmal um schlecht klingende Wortgefüge, wie z. B. Schrittwwechselschritt, zu vermeiden, hauptsächlich aber darum, weil durch einen sogen. Kiebigschritt nicht ein Wechsel der Schrittarart, sondern nur der des linken und des rechten Trittes bewirkt wird.

4. Gehen mit Wiegeschritten oder Wiegegang. Jeder Wiegeschritt besteht wie jeder Dreitritt und jeder Trittwechsel aus drei Tritten, die von den Füßen abwechselnd, wie auch beim gewöhnlichen Gehen, gemacht werden. Dem Dreitritt gleicht der Wiegeschritt noch darin, daß die Zeitfolge der Tritte in der Regel dieselbe wie beim gewöhnlichen Gehen ist; der Wiegegang ist also eine Gangart im $\frac{3}{4}$ -Takte. Der erste Tritt eines Wiegeschrittes erfolgt stets mit einer Weiterschreitung. Die Eigentümlichkeit des Wiegeschrittes liegt im zweiten und im dritten Tritt; dieser geschieht stets an Ort, jener mit Niederstellen des schreitenden Fußes vor den andern in die sog. Tanzstellung (s. S. 4). Manche lassen aber beim zweiten Tritt die Ferse des Schreitfußes an die Mitte der inneren Kante des Standfußes stellen. Andere verlangen statt des dritten Trittes ein Wippen beider Füße. N. Spieß, der diese Gangart, wie überhaupt die meisten der jetzt üblichen Gang- und Hüpfarten, in das Schulturnen eingeführt hat, wendete aber die zuerst angegebene Schreitweise beim Wiegeganze an.*) Sie wird auch in diejem Buche beim Wiegeganze vorausgesetzt.

Der Wiegegang vorwärts oder rückwärts entsteht dadurch, daß die erste Schreitung bei jedem Wiegeschritt schrägvorwärts oder schrägrückwärts, und zwar abwechselnd links und rechts geschieht. Der Wiegegang mit Seitsschritten führt nicht von der Stelle oder vielmehr nur auf Schrittweite seitwärts hin und her; er kann daher kurz als Wiegegang an Ort bezeichnet werden.

Während beim gewöhnlichen Wiegeganze ein nach der Seite gerichtetes Hin- und Herwiegen des Gehenden in die Erscheinung tritt, kommt ein vor- und rückwärts gerichtetes Wiegen des Körpers bei zwei andern, dem Wiegeganze verwandten Gangarten vor, die indessen seltener Verwendung finden (z. B. auf den Schwebestangen). Bei der einen folgen jedem Vortritt (oder Rücktritt) in die Schrittstellung zwei Tritte an Ort in dieser; bei der andern folgen sich zwei Vortritte (oder Rücktritte) und ein Tritt an Ort in der Schrittstellung. Früher wurde diese

*) Vergl. Spieß, „Turnbuch für Schulen“, I. Teil, 1. Aufl., S. 88.

Art des Gehens auch als Wiegegang bezeichnet.*) Man könnte sie als „Wiegegehen in der (Quer-) Schrittstellung“ vom gewöhnlichen Wiegegeange unterscheiden.

Wieder eine andere Art des Wiegegehens im $\frac{3}{4}$ -Takte entsteht aus dem gewöhnlichen Wiegegeange, wenn der zweite Tritt hinter den andern Fuß statt vor ihn gemacht und damit ein mäßiges Kumpfdrehen nach der Seite des schreitenden Fußes verbunden wird („Wiegegang mit Rücktritt in jeder zweiten Zeit“).

Mehrere, zu einem abgeschlossenen Ganzen verbundenen Schreitungen, wie dies bei den drei Tritten des Dreitrittes, des Trittwechsels, des Wiegeschrittes der Fall ist, nennt man auch im allgemeinen ein Gehschritt.

d. Gehen mit zugeordneten Drehungen.

1. Drehung im Gehen an Ort nach Befehl.

a. Die Vierteldrehung links oder rechts werde zugleich mit dem Tritt des Fußes gemacht, nach dessen Seite gedreht werden soll. Befiehlt man z. B. Links — um!, so rufe man das „um“ zugleich mit dem Niederstellen des linken Fußes. Bei dem darauf erfolgenden Niederstellen des rechten Fußes erhebt sich dieser auf die Zehen, womit zugleich rasch der Körper sich nach der linken Seite dreht, und nun wird der beim Drehen gehobene linke Fuß in seine neue Stellung niedergestellt.

b. Die halbe Drehung links oder rechts. Man läßt sie entweder wie die Vierteldrehung rasch und mit einem einzigen Tritt oder, was empfehlenswerter ist, mit langsamerer Drehbewegung während der Dauer von vier Schritten an Ort ausführen.

2. Gehen auf den Linien eines regelmäßigen Viereckes, oder in abgekürzter Bezeichnung: Gehen im Viereck links oder rechts, mit Vierteldrehung an den Ecken des Viereckes.

a. Mit gewöhnlichem Vorwärtsgehen. Von den möglichen Übungsformen sind folgende besonders empfehlenswert:

*) Z. B. von Riggeler in seiner „Turnschule“, I. Teil (Zürich, 1860), S. 95.

aa. Je nach 2 (4, 6) Schritten vorwärts erfolgt mit zwei Schritten an Ort die Vierteldrehung links oder rechts, je nachdem „im Viereck links“ oder „rechts“ gegangen werden soll. Nach viermaliger Ausführung des Ganzen, also nach 16 (24, 32) Schrittzeiten, ist die Übung vollendet.

bb. Je nach drei Schritten vorwärts erfolgt in der 4. Zeit ein Schlußtritt; bei der sofort folgenden Wiederholung des Ganzen wird der erste Vorwärtsschritt zugleich mit einer Vierteldrehung nach der Seite des schreitenden Fußes verbunden. Beim Gehen „im Viereck links“ wird links angetreten und links gedreht. Man kann hierbei aber auch schon gleich im Anfang den ersten Schritt mit der Drehung verbinden; es hat dies zur Folge, daß die SchülerInnen nach dem Gehen um das Viereck wieder die anfängliche Stirnstellung haben. Eine Abänderung dieser Übung ist die, wobei in jeder 4. Zeit statt des Schlußtrittes ein Weitererschreiten stattfindet.

cc. Gehen „im Viereck links (rechts)“ mit je drei Schritten vorwärts, links (rechts) antretend, und in der 4. Zeit zugleich Schlußtritt rechts (links) und eine Vierteldrehung rechts (links).

dd. Vier Schritte erst vor-, dann rückwärts, sodann drei Schritte vorwärts mit Schlußtritt in der 4. Zeit, in der Weise wie bei bb. oder bei cc., das Ganze viermal.

b. Mit Nachstellgang seitwärts. Auch hierbei unterscheidet man die zwei Fälle: die Vierteldrehung an den Ecken des Viereckes zugleich mit dem letzten Nachstellen oder mit dem, diesem Nachstellen folgenden Weitererschreiten. Im ersten Falle erfolge die Drehung wieder nach der Seite des nachstellenden Fußes, im zweiten Falle nach der Seite des weitererschreitenden Fußes.

c. Mit Dreitritten oder mit Trittwechseln oder mit Wiegeschritten, aber nur als Vorwärtsbewegung. Man lasse hierbei auf jeder Vierecksseite nur eine gerade Anzahl von Geschritten und die Drehung an den Ecken des Viereckes stets nach der Seite des folgenden Geschrittes ausführen.

3. Gehen auf den Linien eines Kreuzes, oder abgefürzt: Gehen im Kreuz links oder rechts, mit Vierteldrehung in der Mitte des Kreuzes. Auf jedem der vier Arme des Kreuzes findet eine Hin- und Herbewegung vor- und rückwärts oder seit-

wärts statt. Die dabei zu verwendende Gangart kann eine der obengenannten sein (z. B. je 4 oder 3 oder 2 Schritte vor- und rückwärts, oder das „Seitwogen“ hin und her, u. dgl. m.), und es kann die Drehung nach der Herbewegung in einer der obengenannten Arten geordnet werden. Andre Übungsformen entstehen, wenn auch zwischen der Hin- und der Herbewegung eine Drehung eintritt, u. s. w.

4. Kreuzzirkeln. Es hat seinen Namen von der ganzen Drehung, die dabei in der Kreuzschrittstellung gemacht wird. Ihr geht ein Seitenschritt voraus, dem in der zweiten Schrittzeit ein Übertreten vor dem andern Beine vorüber in den Zehenstand beider Füße folgt; die damit schon zu beginnende Drehung nach der Seite des Standfußes wird in der dritten Schrittzeit bis zur ganzen Drehung fortgesetzt, wonach die Übende sich in der Kreuzschrittstellung befindet. Da sie in dieser gewöhnlich nicht fest stehen bleiben kann, so läßt man sie in der Regel diesem Kreuzzirkeln in den nächsten drei Schrittzeiten einen Wiegeschritt nach derselben Seite hin oder auch eine andere Übung anfügen.

5. Schrittkehre,*^o) oder Umkehren bei dem zweiten von drei, in derselben Richtung gemachten Schritten. Diese Übung geschieht in der Regel im $\frac{3}{4}$ -Takte, aber auch im $\frac{2}{4}$ -Takte, wobei zwei der drei Tritte in ein und dieselbe Schrittzeit fallen.

Bei der Schrittkehre vorwärts folgen sich z. B. Vortritt links, sodann auf dem Ballen des linken Fußes die halbe Drehung links und zugleich Rücktritt rechts, darauf Rücktritt links. Man kann aber auch die halbe Drehung auf die zwei letzten Schreitungen verteilen. Folgen Schrittkehre links und rechts nacheinander, so entsteht eine Hin- und Herbewegung.

Bei der Schrittkehre rückwärts wird zuerst rückwärts und dann zweimal vorwärts geschritten. Die halbe Drehung beim zweiten Schritt geschieht hier aber nach der Seite des schreitenden Fußes.

Die Schrittkehre seitwärts ist mit Links- wie mit Rechts-

*) Den Ausdrücken „Hängkehre“ und „Stückkehre“ nachgebildet. Vergl. 3. Teil d. Buches, S. 55 u. f.

drehen gleich zweckmäßig. Der dritte Tritt ist am besten beidemale ein Nachstelltritt. An seine Stelle kann auch, wenn der zweite Schritt wie beim Kreuzwirbeln gemacht wird, das Senken der Ferse aus dem Hebenstande in den Sohlenstand beider Füße treten; die Übung gleicht dann einem unvollendeten Kreuzwirbeln. Wiederholte Schrittkehre seitwärts führt nicht hin und her, sondern nach derselben Seite weiter, aber mit Hin- und Herdrehen.

6. Schritzwirbeln. Wie die vorige Übung besteht auch diese aus dreimaligem Schreiten in derselben Richtung, nur wird jetzt auch beim dritten Schreiten eine halbe Drehung, und zwar nach derselben Richtung wie zuvor ausgeführt, so daß schließlich eine ganze Drehung stattgefunden hat. Das Drehen geschieht in der Regel nach der Seite des zuerst anschreitenden Fußes, also beim Schritzwirbeln links nach der linken Seite, kann aber auch nach der andern Seite erfolgen. Diese Übung, eine Gangart im $\frac{3}{4}$ -Takte, wird vorzugsweise seitwärts, seltener vorwärts oder rückwärts gemacht.

Aufeinanderfolgendes Schritzwirbeln seitwärts links und rechts wird zu einer hin- und hergehenden Bewegung.

Das Drehen beim Schritzwirbeln vorwärts oder rückwärts wird am besten in derselben Weise wie bei der Schrittkehre vorwärts oder rückwärts angeordnet. Läßt man beides nach einem eingeschalteten vierten Schritt aufeinanderfolgen, so entsteht ebenfalls eine gut verwendbare Hin- und Herbewegung.

e. Zusammengesetzte Übungen im Gehen.

Die zusammengesetzte Form der Übung im Gehen kann gleich der der Übung im Stehen (vergl. S. 15 u. f.) von zweierlei Art sein. Sie besteht entweder in einer Aufeinanderfolge verschiedener Gangarten, oder in der Hinzufügung besonderer Thätigkeiten zu den Geschritten einer Gangart, also in der Veränderung einzelner oder aller, in ihrer Gesamtheit ein sogen. Geschritt bildenden Schreitungen.

Bei der Aufeinanderfolge verschiedener Gangarten ist der Übergang von der einen zur andern im Turnunterricht entweder

an den Eintritt eines bestimmten Befehles oder an eine zum Voraus festgesetzte Zeitdauer oder, was auf das Gleiche herauskommt, an eine bestimmte Anzahl von Geschritten gebunden. Im letzteren Falle stellt das Ganze wieder eine Übungsreihe dar. Als eine solche ist z. B. folgende Übungsverbindung anzusehen: 2 Trittwechsel vorwärts mit links Antreten, darauf 4 Schritte rückwärts, alsdann ein Nachstellschritt und ein Trittwechsel, beide links seitwärts, darnach 2 Nachstellschritte rechts seitwärts, endlich die widergleiche Wiederholung des Ganzen (alles zusammen in 32 Schrittzeiten).

Dem Taktgeföhle entsprechender, die Erlernung der Übung somit erleichternd, und in der Regel auch gefälliger ist es, wenn die einzelnen Teile und Glieder einer solchen Übungsreihe im Gehen nicht aus Geschritten verschiedener, sondern gleicher Taktarten bestehen, wie das bei dem zuletzt angegebenen Beispiele der Fall, bei der Aufeinanderfolge z. B. von je 2 Trittwechseln und je 2 Wiegeschritten aber nicht der Fall ist. Ansprechender als die letztgenannte Übungsreihe ist schon die Aufeinanderfolge von je 3 Trittwechseln und je 2 Wiegeschritten, weil hierbei die von jeder der beiden aneinander gereihten Gangarten in Anspruch genommene Zeitdauer dieselbe ist. Indessen kann für bestimmte Unterrichtszwecke, z. B. um den Schülerinnen die Verschiedenheit zweier Gangarten deutlicher zu machen, auch ganz wohl der Wechsel von Gangarten in ungleichem Takte manchmal zur Aufgabe gemacht werden; bei größeren und reigenartigen Zusammensetzungen ist dies aber nicht ratsam.

Übrigens sind bei der Bildung zweckmäßiger Übungsreihen im Gehen außer dem Takte auch noch andere Umstände zu berücksichtigen, z. B. die Bewegungsrichtungen der sich folgenden Geschritte, die Stellung der Füße am Schlusse eines Schrittes, dem ein andersgeartetes Geschritt folgen soll, u. dergl. m. So sind z. B. Wechsel zweier Geschritte von der Art wie der eines Kreuzwirbelns links seitwärts und eines Wiegeschrittes links rückwärts, oder der eines Wiegeschrittes und eines Dreitrittes (oder eines Trittwechsels), beide nach der linken Seite hin, möglichst zu vermeiden. In dieser Beziehung sind bei Seitwärtsbewegungen zu unterscheiden: Geschritte, welche die Fortsetzung

der Bewegung nach derselben Richtung ohne Drehung nicht anders als durch ein Übertreten, einen sogen. Kreuzschritt des Fußes, der das nächste Geschritt beginnen soll, gestatten, und solche, bei denen dies nicht der Fall ist. Erstere schließen, wenn ein solches Übertreten der Beine oder eine Drehung vermieden werden soll, gewissermaßen die Gehbewegung nach der einen Richtung ab. Sie können daher als abschließende oder als „Abschlußgeschritte“, die andern dagegen, da sie den Anschluß anderer Geschritte nach derselben Richtung hin ohne Drehen und ohne Übertreten gestatten, als „Anschlußgeschritte“ bezeichnet werden (vergl. S. 114 des III. Teiles dieses Buches). Zu diesem Sinne sind der Dreitritt, der Trittwechsel, der Wiegeschritt, das Schritzwirbeln bei der Seitwärtsbewegung als „Abschlußgeschritte“, im gleichen Falle aber der Nachstellschritt, das Kreuzwirbeln und die Schrittkehre als „Anschlußgeschritte“ anzusehen.

Soll aber einem dieser, die Seitwärtsbewegung abschließenden Geschritte dennoch ein anderes Geschritt derselben oder anderer Art nach der gleichen Richtung hin folgen, so wird man nur ausnahmsweise von dem Übertreten des anschreitenden Beines Gebrauch machen, weil dadurch das folgende Geschritt unschöner und ungeschickter zur Darstellung käme. Man wird daher, wo es irgend thunlich ist, der Hinzufügung einer geeigneten Drehung zum Wechsel beider Geschritte den Vorzug geben, und es mag hier sogleich hinzugesetzt werden, daß diese Verbindung der Geschrittwechsel mit Viertel- und mit halben Drehungen nicht nur zu großer Mannigfaltigkeit in den Übungsformen, sondern auch zu turnerisch wertvollen und zugleich gefälligen Übungsverbindungen reichlich Anlaß giebt.

Noch darf erwähnt werden, daß auch Geschritte gleicher oder verschiedener Art nach derselben Richtung und ohne Taktänderung selbst dann aneinander gereiht werden können, wenn der nämliche Fuß sie zu beginnen hat. Dies wird durch Einschaltung eines rasch ausgeführten Zwischentrittes des andern Fußes ermöglicht, so daß also der letzte Tritt des ersten Geschrittes (z. B. der zweite Tritt links beim Wiegeschritt links) mit dem darauf folgenden Zwischentritt (im genannten Beispiel ein

Tritt rechts an Ort oder als Nachstelltritt) und mit dem ersten Tritt des folgenden Geschrittes (z. B. dem ersten Tritt links bei dem zweiten Wiegeschritt links) zu einer Art Trittwechselgeschritt verbunden erscheinen. Doch damit gelangt man in das Gebiet der zweiten Art von zusammengesetzten Gehübungen, wobei verschiedene Gangarten ineinander gefügt erscheinen.

Diese Veränderung der Geschritte einer Gangart eröffnet ebenfalls ein reichhaltiges Gebiet verschiedener Übungsformen, die oft mit gutem Nutzen für die turnerische Erziehung der Schülerinnen verwendbar sind.

Es sind hier aber nur solche Veränderungen eines Geschrittes gemeint, wodurch nicht das Wesentliche der Gangart, die besondere Aufeinanderfolge und Richtung der, ein Geschritt dieser Gangart bildenden Schreitungen, die sogen. „Trittfolge“, wohl aber die Art der Schreitung und damit oft auch die Zeitdauer und der Takt des Geschrittes geändert wird. Die hauptsächlichsten Veränderungen dieser Art bestehen nun darin, daß entweder

a. einzelnen Tritten oder jedem Tritt eines Geschrittes gewisse Freiübungen von der Art der oben genannten Freiübungen im Stehen zugeordnet werden, z. B. Dauerstehen während einer oder zweier Schrittzeiten, oder Armübungen, oder Beinübungen u. s. w.; oder daß

b. die einfachen Schreitungen, wie sie bei der unveränderten Art der Geschritte vorkommen, sämtlich oder teilweise durch Geschritte anderer Art ersetzt werden, z. B. daß an die Stelle des Seitenschreitens in jeder ersten Zeit eines Wiegeschrittes an Ort ein Trittwechsel gesetzt, jeder Wiegeschritt also im $\frac{1}{4}$ -Takt ausgeführt wird; oder endlich daß

c. die unter a. und b. genannten Veränderungsweisen gleichzeitig auftreten.

Die unter a. angedeuteten abgeänderten Gangarten könnte man auch als Gangarten mit Zuordnungen, die unter b. angedeuteten als Gangarten mit Anfügungen bezeichnen und solchermaßen voneinander unterscheiden.

Jedes zusammengesetzte Geschritt, das aus der angedeuteten Verschmelzung zweier verschiedener Geschritte entstanden

ist, kann auf zweierlei Weise aufgefaßt werden, nämlich als ein Geschritt der einen Art, dem Teile des Geschrittes der andern Art angefügt sind, oder als ein Geschritt der zweiten Art, worin ein Geschritt der ersten Art an Stelle eines oder mehrerer seiner Teile eingefügt ist. So ist z. B. ein Trittwechsel seitwärts mit angefügtem Wiegeschritt, d. h. ein Trittwechsel mit zwei nachfolgenden und in der Form des zweiten und des dritten Trittes eines Wiegeschrittes ausgeführten Tritten, daselbe wie ein Wiegeschritt seitwärts mit einem, in den zwei ersten Schrittzeiten eingefügten Trittwechsel, d. h. ein Wiegeschritt seitwärts, wobei der dabei vorkommende Seitenschritt durch einen Trittwechsel seitwärts ersetzt ist. Wird in einem Geschritt jede Schreitung durch ein und daselbe andersartige Geschritt ersetzt, so kann man es auch als eine Geschrittsfolge in der Form eines andern Geschrittes auffassen. So z. B. ist ein Wiegeschritt, in dem jeder Tritt durch einen Trittwechsel ersetzt wird, nichts anders als die Folge dreier Trittwechsel in der Form eines Wiegeschrittes.

Auch bei diesen verschiedenen Verkettungen*) verschiedener Geschritte zu einem Ganzen sind nicht alle Möglichkeiten gleich zweckmäßig und wertvoll für den Unterricht. Es sind immer die vorzuziehen, wobei die Zeitdauer der Übungsverbindung und ihrer Teile den musikalischen Taktzeiten entspricht, wobei ferner die Anfügung sich möglichst ungezwungen vollziehen läßt und wobei endlich das Ganze eine lebhafte und gefällige Bewegungsweise hervorruft. Beispiele finden sich in großer Menge im II. und III. Teile dieses Buches.

Von der Verbindung der Übungen im Gehen mit denen im Hüpfen und mit den Ordnungsübungen wird weiter unten die Rede sein.

C. Freiübungen im Hüpfen.

a. Einfaches Hüpfen.

1. Hüpfen auf beiden Füßen. Es geschieht mit kurzem Anie- und Fußwippen, und die Füße berühren dabei den Boden

*) Vergl. Maul, „Die Freiübungen 2c.“ (Larmstadt 1862, S. 102 u. f.)

nur mit den Fußballen, wie bei allen nachstehend genannten Hüpfarten. Erfolgt das Abschnellen vom Boden mit stärkerem Kniewippen und größerem Kraftaufwande, so wird die Übung nicht mehr Hupf, sondern Sprung genannt.

Fortgesetztes Hüpfen auf beiden Füßen geschehe im Zeitmaß der Schritte beim gewöhnlichen Gehen. Man unterscheide dabei folgende Übungsformen:

- a. Hüpfen in der Grundstellung;
- b. „ in einer Schrittstellung, namentlich in der Quergrätsch- oder Vorschrittstellung;
- c. fortgesetztes Hüpfen mit Wechsel der Grund- und einer Schrittstellung bei jedem Hupfe oder nach einer bestimmten Anzahl von Hüpfen;
- d. fortgesetztes Hüpfen mit Wechsel der Schrittstellungen unter sich.

2. Hüpfen mit Wechsel der Stellungen auf beiden Füßen und auf einem Fuße, oder umgekehrt. Das Aufhüpfen eines Fußes und Niederhüpfen auf beide geschlossene Füße ist die Vorbereitung für den sogen. Anlauffprung.

3. Hüpfen auf einem Fuße, auch „Hinken“*) genannt. Das hupffreie Bein wird dabei in einer Spreizhalte gestreckt gehalten oder im Knie gebeugt und sein Unterschenkel ein wenig rückwärts gehoben. Das Zeitmaß dieses Hüpfens wird am besten dem der Schritte beim gewöhnlichen Gehen gleichgesetzt.

4. Wechselhüpfen auf linkem und rechtem Fuße, wobei der Wechsel des Hüpfens je nach einem Hupf oder erst nach 2 oder mehr Hüpfen auf jedem Fuße eintritt. Auch hierbei lasse man das Zeitmaß des Hüpfens dasselbe wie beim Gehen sein.

5. Hüpfen von einem Fuße auf den andern. Geschieht es fortgesetzt und mit rascherer Folge der Hüpfen als die der Tritte beim gewöhnlichen Gehen, so nennt man es Laufen und jeden einzelnen Hupf dabei einen Lauffschritt. Geschieht es aber im Zeitmaß des Gehens, so bezeichnet man es als Hüpf-
lauf und den einzelnen Hupf als Hupfschritt. In noch

*) Spieß, „Turnbuch für Schulen“, 2. Aufl., S. 71.

langsamem Zeitmaße, also mit noch größerem Kraftaufwande, erfolgt der Springlauf und der Sprungschritt. Letzterer findet seine Anwendung beim Springen über das Schwingseil. Bei diesen Hüpfarten wird das hüpfreie Bein leicht im Knie gebeugt und nicht vorgestreckt.

6. Spreizhüpfen. Es entsteht aus der vorigen Übung, wenn beim Niederhüpfen des einen Beines das andere rasch vorwärts spreizt.

Geschieht dies Hüpfen im Zeitmaß des Laufes, so nennt man es Spreizlauf. Zweckmäßiger ist es aber in der Form des Hüpfens an Ort mit doppelt so schneller Trittfolge als die beim gewöhnlichen Gehen. Wird dabei je der vierte Hupf durch eine Bewegungspause ersetzt, so bilden die übrigen 3 Hüpf zusammen den sogenannten Dreischlag.

7. Kniewipphüpfen. Es gleicht der vorigen Übung, nur findet dabei ein stärkeres Kniewippen des hüpfenden Beines statt, und es wird am zweckmäßigsten im Zeitmaß des gewöhnlichen Gehens ausgeführt.

b. Geschritte mit Hüpfen auf einem Fuße.

1. Gehen mit Hopsen oder Hopsfergang.*) Bei diesem wird in derselben Weise und Zeitfolge wie beim gewöhnlichen Zehengange geschritten, nur hüpf jeder Fuß kurz vor dem Niederstellen des andern Fußes rasch auf und nieder, so daß also der Hupf des Standfußes und das Niederstellen des Schritfußes in ein und dieselbe Schritzeit fallen. Dies ist das eigentliche „Hopsen“, wie man es oft von Kindern auf der Straße ausführen sehen kann. Das Wesen eines Hopserschrittes besteht also streng genommen darin, daß dem Tritt des schreitenden Fußes ein kurzes Auf- und Niederhüpfen des andern Fußes unmittelbar vorausgeht. Statt dessen faßt man aber gewöhnlich, wie es auch im II. Teil dieses Buches geschehen ist, den Schritt eines Fußes mit dem nachfolgenden Hupf desselben Fußes als ein zusammengehöriges Ganzes, als einen Hopserschritt auf und verallgemeinert den Begriff Hopsen

*) Hopsen ist ein mundartlicher Ausdruck für Hüpfen; die Bezeichnung „Hopsershüpfen“ ist daher keine gute Wortbildung.

dahin, daß es der Hupf auf einem Fuße sei, wenn dieser soeben einen (Geh- oder einen Hupf-)Schritt gemacht habe.

2. Dreitritthüpfen oder Schottischhüpfen im Drei- (d. h. $\frac{3}{4}$ -)Takte (Jäger-Polka). Es entsteht aus dem Dreitrittgang, wenn das erste Schreiten bei jedem Dreitritte als ein Hopsersschritt im strengeren Sinne des Wortes ausgeführt wird, jedem ersten Tritte im Dreitritte also ein Hopsen des Standfußes vorausgeht, oder, was auf dasselbe herauskommt, wenn dem dritten Tritte ein Hopsen des eben niedergestellten Fußes nachfolgt. Der einzelne Dreitritthupf beginnt aber immer mit dem Hopsen und alle Tritte dabei geschehen nur auf den Zehen, wie bei allen übrigen Hüpfarten.

3. Schottischhüpfen (Polka). Der Schottischhupf ist nichts anderes als ein Trittwechsel im Zehengang, dessen erstem Tritte ein Hopsen in obenerwähntem Sinne vorausgeht. Es ist also eine Hüpfart im $\frac{2}{4}$ -Takte.

4. Doppelschottischhüpfen. Wenn ein Fuß in zwei Schrittzeiten einen Doppelhupf macht, d. h. zweimal auf- und niederhüpft, während gleichzeitig das andre Bein ein Fußschwenken wie bei Üb. 7, S. 22, mit oder ohne Tupsritte auf den Boden, ausführt und sofort in den nächsten zwei Zeiten ein gewöhnlicher Schottischhupf folgt, bei dem derselbe Fuß, der den Doppelhupf machte, hüpft, so bildet das ganze Geschritt einen Doppelschottischhupf, der also eine Hüpfart im $\frac{4}{4}$ -Takte ist.

5. Hopsengang im Zwei- (d. h. $\frac{2}{4}$ -)Takte oder Hopsen in jeder zweiten Taktzeit. Dabei geschieht das Niederstellen des schreitenden Fußes in jeder ersten von zwei Taktzeiten, das Auf- und Niederhüpfen desselben Fußes, das Hopsen, in jeder zweiten Taktzeit. Während des Hopsens wird das nicht hüpfende Bein in einer Spreizhalte, deren Richtung der Schreitrichtung entgegengesetzt ist, ausgestreckt gehalten.

6. Schleifhopsen. Diese Hüpfübung unterscheidet sich von der vorigen nur dadurch, daß das schreitende Bein einen Schleifschritt wie bei Üb. 5, S. 22, macht.

7. Schlaghopsen. Dies ist nichts anderes als ein Schleifhopsen mit Nachstellen in der dritten Taktzeit, wobei aber das Nachstellen mit einem vernehmbaren Schlage des Fußballens

auf den Boden ausgeführt werden soll. Soll aber hierbei alles Schleifen und Schlagen des Geräusches und des Staubes wegen oder aus Geschmacksrücksichten vermieden werden, so ist statt des Schlaghopses ein Hopserschritt im Zweitakte mit Nachstellen zu verlangen. In der einen wie in der andern Art ist es eine Übung im $\frac{3}{4}$ -Takte.

8. Spreizhopsen oder Hopswalzerschritt. Es ist dies eine Hüpfart im $\frac{3}{4}$ - oder im $\frac{3}{8}$ -Takte, wobei das Hopsen in jeder dritten Taktzeit stattfindet. In der ersten Taktzeit wird seitwärts oder schrägvorwärts in den Behenstand geschritten, in der zweiten Taktzeit spreizt das andere Bein mit einem kurzen Schleifen des Fußballens über den Boden hin einwärts vor dem Standfuße vorüber. Bei einer Abart dieser Übung geschieht dies Spreizen im Bogen nach hinten mit einem gleichzeitigen mäßigen Kumpfdrehen nach der Seite des spreizenden Beines. Beim Hopswalzer, der auch Zweitritt-Walzer genannt wird, ist die genannte Hüpfart mit Drehen verbunden, und das Spreizen geschieht abwechselnd rück- und vorwärts.

9. Rheinländer- oder Nationalpolka. Hierbei folgen auf das S. 22 genannte „Seitwogen mit je zwei Seitsschritten“ vier Hopserschritte im Zweitakte. Gewöhnlich wird mit je zweien von diesen 4 Hüpfen eine ganze Drehung, meist nach der Seite des hüpfreien Beines, manchmal auch nach der andern Seite, verbunden. Es giebt dies ein Geschrift in zwei $\frac{1}{4}$ -Takten, das eine Fortbewegung in der anfänglichen Richtung des Seitwogens mit sich bringt. Tritt an die Stelle des vierten Hopsens ein Schritt an Ort, so kann die Übung abwechselnd links und rechts wiederholt werden.

10. Spreizzwirbeln. Dies ist ebenfalls wie das Kreuz- und das Schritzwirbeln ein mit einer ganzen Drehung verbundenes Geschrift im $\frac{3}{4}$ -Takte. Dabei macht nach einem Hopserschritt im Zweitakte, der nach einer beliebigen Richtung geschehen kann, der hüpfende Fuß in der dritten Taktzeit noch einen zweiten Hupf an Ort. Während dieser beiden Hüpfen erfolgt die ganze Drehung in der Regel nach der Seite des hüpfenden Beines, ausnahmsweise auch nach der andern Seite. Die Dreh-

bewegung wird durch den Schwung des in der Seitpreizhalte gehobenen nichthüpfenden Beines unterstützt.

c. Geschritte mit Hüpfen von einem Fuße auf den andern.

1. Nachstellhüpfen. Dies gleicht ganz dem Nachstellgange, nur daß das Nachstellen, das auch hierbei erst in jeder zweiten Taktzeit stattfindet, nicht mit Schreiten, sondern mit einem Hupfe vom weiterschreitenden Fuß auf den nachstellenden Fuß, also mit einem Hupfschritt geschieht und daß dabei das aufhüpfende Bein in eine Spreizhalte in der Richtung des Weiterschreitens gehoben wird.

2. Schwenkhopsen. Es entsteht aus der vorhergenannten Hüpfart, wenn dem Nachstellhupf noch ein Auf- und Niederhüpfen, also ein Hopsen des Nachstellfußes in der dritten Taktzeit folgt, wobei zugleich der Unterschenkel des spreizenden Beines wie beim Fußschwenken vor dem hüpfenden Beine vorüber nach innen schwenkt. Überdies wird gewöhnlich das Weiterschreiten in der Form des auf S. 22 genannten Schleifschrittes ausgeführt. Bei der Fortsetzung dieser im $\frac{3}{4}$ -Takte geschehenden Hüpfart beginnt, wie ja auch beim Nachstellhüpfen, immer derselbe Fuß das nächste Geschritt. Soll aber dabei ein Wechsel der Füße eintreten, so läßt man dem in der zweiten Zeit geschehenden Nachstellhupf in der dritten Zeit statt des Hopsens einen zweiten Hupfschritt folgen, wobei also nicht der Nachstellfuß, sondern der andere Fuß niederhüpft und zugleich das Fußschwenken wegfällt.

3. Walzerschritt. Dieser ist eine Verbindung des Nachstellhupfes mit dem Dreitritt, oder in andern Worten: er entsteht, wenn das Nachstellen beim Dreitritt in Form eines Hupfschrittes geschieht. Aber es kommt noch hinzu, daß gewöhnlich das erste Schreiten bei jedem Dreitritt mit einem kurzen Schleifen des Fußes über den Boden hin stattfindet und daß das Zeitmaß der Dreitritte rascher als beim gewöhnlichen Gehen, etwa so rasch wie beim Laufen ist. Ohne Drehen fortgesetzt erfolgt die Bewegung dabei nur nach vorn; in Verbindung mit Walzdrehen jedoch wird bei dem einen Geschritt nach vorn

bei dem nächsten aber mit Spreizen und Schleifen im Bogen nach hinten angeschritten.

4. Galopp hüpfen. Geschieht nach einem Schreiten seit- oder vor- oder rückwärts der Hupf des schreitenden Beines auf das nachstellende nicht wie bei den vorgenannten Übungen in der zweiten Schrittzeit, sondern in raschtester Folge, so daß Schreiten und Hüpfen in je eine Schrittzeit fallen, so bilden sie zusammen das, was man einen Galopp hüpf nennt. Infolge der raschen Bewegung dabei ist das Stehenbleiben auf dem niederhüpfenden Fuße sehr erschwert, deshalb läßt man jedem Galopp hüpf sofort in der nächsten Schrittzeit ein Weiterschreiten in der Richtung des Galopp hüpfes folgen. Ist dies Weiterschreiten nach dem letzten von mehreren aufeinanderfolgenden Galopp hüpfen ein einfacher Schritt, so kann man das Ganze, die Hüpfen mit dem nachfolgenden Schritt, in abgekürzter Weise als eine Anzahl Galopp schritte bezeichnen, wie in diesem Buche mehrfach geschehen ist. Demnach bedeutet der Ausdruck „4 Galopp schritte links seitwärts“ soviel als: drei Galopp hüpfen links seitwärts und ein Seitenschritt links in der vierten Zeit.

5. Trittwechsel hüpfen oder Galopp doppel schritt, auch Riebig hüpfen genannt. Dies ist nichts anders als ein Galopp hüpf, dem in der nächsten Schrittzeit noch ein Schritt in derselben Richtung ohne Nachstellen und, wenn die Übung fortgesetzt werden soll, nun die widergleiche Übung folgt. Diese Hüpfart, die Grundlage des Galopp walzers, kann auch als ein Trittwechsel auf den Zehen aufgefaßt werden, wobei das Nachstellen nicht mit Schreiten, sondern mit Hüpfen geschieht.

6. Wiege hüpfen. Während bei den obigen Hüpfarten mit Schreiten begonnen wird und das Hüpfen ihm nachfolgt, ist es hier und bei den nachstehend genannten Übungen umgekehrt. Sie beginnen mit einem Hupf schritt, meist seitwärts, manchmal aber auch in andrer Richtung. Diesem Hupf schritt folgen beim Wiege hüpf sofort zwei Tritte, bei denen die Füße in dieselbe Stellung wie beim zweiten und dritten Tritt des Wiege schrittes, aber nur auf den Fußballen, niedergestellt werden. Der erste dieser zwei Tritte geschieht aber rasch nach dem Niederhüpfen, so daß er mit diesem schon in die erste Schrittzeit fällt,

worauf in der zweiten Schrittzeit der letzte Tritt des Wiegehupfes stattfindet.

7. Hüpfen mit Kreuzzwirbeln. Es beginnt genau so wie der Wiegehupf, aber in der zweiten Taktzeit erfolgt statt des dritten Trittes die ganze Drehung wie beim gewöhnlichen Kreuzzwirbeln. Dieser Übung muß sofort ein Schritt einfacher oder zusammengesetzter Art oder eine Hüpfart angeschlossen werden.

8. Kreuzhüpfen. Auch diese Hüpfart beginnt wie der Wiegehupf, nur wird der Fuß, der den ersten Tritt nach dem Hupfschritt zu machen hat, nicht vor, sondern hinter den andern gestellt, und der dritte Tritt bleibt ganz weg, so daß also der Kreuzhupf gleich dem Galopp-hupf nur aus zwei Tritten besteht und nur eine Taktzeit beansprucht.

d. Zusammengesetzte Übungen im Hüpfen.

Was von den zusammengesetzten Übungen im Gehen oben S. 29 u. f. gesagt wurde, gilt auch hier: die Übungsverbindung geschieht entweder in der Form von Übungsreihen oder von Abänderungen der Geschritte.

Bei der Aneinanderreihung verschiedener Hüpf- und Gangarten oder verschiedener Hüpfarten unter sich ist ungefähr daselbe zu beachten wie bei der Bildung von Übungsreihen im Gehen. Nur kommen bei den Hüpfarten noch einige andere Rücksichten hinzu. So ist es z. B. wenig ratsam, ein Geschritt, das mit einem Hupfe abschließt, einem anderen, das mit einem Hupfe beginnt, vorausgehen zu lassen, also z. B. zwei Galopp-hüpfen und einen Wiegehupf aneinander zu reihen. Ausführbar ist dies ja schon, aber es entsteht dadurch keine schickige, keine angenehme und schöne Bewegung. Auch ist nicht ratsam, mit Vorliebe solche Geschritte aneinander zu reihen, bei denen die Schülerinnen die Neigung haben, die Bewegungsgeschwindigkeit ungleich zu ändern in der Art, daß sie beim einen Schritt geneigt sind, das Zeitmaß zu beschleunigen, wie z. B. beim Schwenkhopsen, Doppelschottischhüpfen, Schleifhopsen, Spreizhopsen, Walzerschritt u. s. w., beim andern aber es zu verlangsamten, z. B. bei den Zwirbelarten, beim Kreuzhupf u. s. w.

Auf der andern Seite sind aber solche Verbindungen wieder manchmal nützlich für die Gewöhnung der Schülerinnen an genaues Takthalten, doch behalten sie immer ein wenig den Charakter des Gezwungenen. Endlich ist auch der Rhythmus der in einem Geschritt sich folgenden Tritte nicht ohne Einfluß auf die Empfindung, ob zwei Geschritte gut zusammenpassen oder nicht. Je geringer die Übereinstimmung dieser Rhythmen bei zwei Geschritten ist, desto weniger gut stimmen sie zusammen. So z. B. ist der Wechsel von zwei Kreuzhüpfen und einem Wiegehupf schöner und angenehmer als der von einem Schottischhupf und einem Wiegehupf. Übrigens wird auch in diesen Dingen viele Beobachtung, eignes Üben und guter Geschmack zum besten Ratgeber.

Welche Hüpfarten bei seitlichen Hin- und Herbewegungen als „An-“ oder als „Abschlußgeschritte“ (s. S. 31) anzusehen sind, ist auf S. 114 des III. Teiles dieses Buches angegeben.

Die Abänderung der Geschritte durch Hüpfen besteht hauptsächlich darin, daß in den auf S. 23 u. f. genannten Gangarten mit eigenartiger Schreitung einzelne dieser Schreitungen durch Hüpfarten ersetzt werden. Nicht bei allen Gangarten liefert dies Verfahren für den Unterricht wertvolle oder doch brauchbare Übungsformen. Am meisten eignet sich dafür der Wiegeschritt, die Schrittkehre und das Schritzwirbeln, doch sind auch der Dreitritt und das Kreuzwirbeln dafür verwendbar. Meist wird dabei der Takt geändert, das Zeitmaß des Geschrittes vergrößert. Nur die Einschaltung einer dieser drei Hüpfarten: des Hupfes auf beiden Füßen, des Hupfschrittes und des eigentlichen Hopserschrittes, an Stelle einer der das umzuwandelnde Geschritt bildenden Schreitungen ändert seine Taktzeit nicht, weil jene Hüpfarten selbst nur eine Taktzeit beanspruchen. An die Stelle einer Schreitung kann überhaupt nur ein sogen. Abschlußgeschritt, d. h. nur ein solches treten, in dem der letzte Tritt von dem Fuße gemacht wird, der auch den ersten machte. Wird z. B. eine solche Hüpfart im $\frac{2}{4}$ -Takte in ein Geschritt im $\frac{3}{4}$ -Takte eingefügt, so verläuft dies abgeänderte Geschritt im $\frac{4}{4}$ -Takte, u. s. w. Sogenannte „Anschlußgeschritte“, wobei der Fuß, der ein solches beginnt, nicht auch es beendet, können

keinen Tritt bei einer Gangart ersetzen, sondern nur zwischen zwei Tritte eines Geschrittes oder zwischen das Ende des einen und den Anfang des nächsten eingeschaltet werden. Sie vermehren daher die Taktzeiten des Geschrittes um soviel Zeiten, als sie selbst beanspruchen. Wird z. B. zwischen den ersten und zweiten Tritt bei einem Schritzwirbeln ein Schwenkhops eingeschaltet, so erfordert dies abgeänderte Zwirbeln sechs Taktzeiten, u. s. w.

Es versteht sich von selbst, daß auch bei solchen Übungsgefügen nicht alle Möglichkeiten gleichwertig sind, daß auch hier die Rücksicht auf Gefälligkeit, auf ungezwungenes Ineinanderfließen und auf Gliederung der Bewegungen nach musikalischen Taktzeiten der Bildung von abgeänderten Geschritten Schranken ziehen muß. So wird z. B. die Umwandlung aller drei Schreitungen eines Geschrittes im $\frac{3}{4}$ -Takte in verschiedene Hüpfarten, namentlich wenn diese von ungleichem Takte sind, höchstens vorübergehenden Wert zur Erprobung der Flinkigkeit der Füße und der Sicherheit in der Ausführung der verschiedensten Geschritte haben. Ansprechender wird es dagegen sein, wenn in einem solchen Falle die drei eingefügten Hüpfarten sich gleich sind, nur wird dann das Hinzufügen eines vierten Geschrittes in gleichem Takte zur musikalischen Abrundung des Ganzen notwendig erscheinen. Auf diese Weise z. B. gewinnt man recht brauchbare und hübsche Übungsformen, wenn man an die Stelle jeder der drei Schreitungen beim Schritzwirbeln ein „Abschlussgeschritt“ im $\frac{2}{4}$ -Takte, z. B. den Schottischhupf, setzt und dem Ganzen noch zwei Tritte an Ort zufügt. In ähnlicher Weise sind auch Geschritte in anderem Takte zu verwenden. Man erhält damit die schönen Übungen des Schottisch-, Galopp-, Dreitritt-, Walzerzwirbelns u. dergl.

Eine besondere, für die Hüpfarten vornehmlich geeignete Übungsverbindung ist das Hüpfen mit Walzen, d. h. die fortgesetzte Drehung während mehrerer, mit Hüpfen verbundenen Geschritte, das sich von den Viertel- oder den halben Drehungen beim Beginn oder am Schlusse der Teile eines zusammengesetzten Geschrittes, wie dies z. B. bei dem abgeänderten Zwirbeln der Fall ist, sowie auch von der beim Hüpfen mit Kreuzzwirbeln

(S. 40) vorkommenden ganzen Drehung wohl unterscheidet. Dies einer Hüpfart zugeordnete Walzdrehen, d. h. fortgesetzte Drehen nach derselben Seite, ist von Einfluß auf die Schreitungen und die Stellung der Füße bei den einzelnen Tritten jedes Geschrittes, die infolge des Drehens nicht immer genau dieselben sein können wie bei dem ohne Drehen ausgeführten Schritte, namentlich nicht, wenn noch als zweite Zuordnung die Tanzfassung zweier zu einem Paare vereinigten Schülerinnen während des Walzens, also eine Ordnungsübung hinzukommt. Es macht alsdann einen Unterschied, ob die Schülerin rechte oder linke Führerin des Paares ist, ob beim Walzen um eine Kreismitte diese rechts oder links umzogen und ob dabei rechts oder links gewalzt wird. Daß hierbei Walzen und Kreifen in entgegengesetzten Richtungen die leichtere Übungsform ist, mag nur erwähnt sein.

Weiteres über die Verbindung der Übungen im Hüpfen mit den Ordnungsübungen wird später noch gesagt werden.

III. Die Ordnungsübungen.

A. Bildung und Umbildung von Ordnungskörpern, Reihungen.

a. Die einfache Reihe.

1. Umwandlung einer ungeordneten Schar in eine geordnete Reihe. Unter einer Reihe, dem einfachsten Ordnungskörper, versteht die Turnlehre eine Anzahl Einzelner, die auf einer gemeinschaftlichen Grundlinie, die man sich durch den Standort ihrer Füße gezogen zu denken hat, stehen. Ist diese Grundlinie eine Gerade, so heißt die Reihe gerade Reihe oder Reihe schlechtweg; ist sie ein Kreis, so ist die Reihe eine Kreisreihe oder Ringreihe. Darnach begreifen sich auch Ausdrücke wie Bogenreihe, Winkelreihe u. dergl.

Wenden sich die Einzelnen einer Reihe die rechte oder die linke Leibeseite zu, stehen sie also nebeneinander, so bilden sie eine Stirnreihe. In der Regel haben in einer solchen alle die gleiche Stirnrichtung. Durch eine Vierteldrehung der Einzelnen einer Stirnreihe entsteht die Flankenreihe, in der also

die Einzelnen hinter- oder voreinander stehen. Die selten angewendete Schrägreihe ist ein Mittelding zwischen Stirn- und Flankenreihe.

Ist in einer Stirnreihe keine Lücke zwischen den Einzelnen, so ist sie eine geschlossene, sonst eine geöffnete Reihe. Aus der geschlossenen Stirnreihe entsteht durch Drehung der Einzelnen wieder die geschlossene Flankenreihe.

Eine aus zwei Einzelnen bestehende Reihe heißt eine Zweierreihe oder ein Paar. Darnach sind Ausdrücke wie Viererreihe u. dergl. leicht zu verstehen.

Die erste Ordnungsübung im Turnunterricht besteht darin, die ungeordnete Klasse in einer geschlossenen geraden Stirnreihe auf dem Sammelorte an einer Seite des Turnraumes aufzustellen, wobei die Einzelnen in der Regel nach ihrer Größe geordnet werden.

Zu den Übungen des Auflösens und des Wiederherstellens der Ordnung gehört auch die Aufgabe, nach jeder Ordnungslösung die Reihe an einem andern Aufstellungsorte als vorher zu bilden, z. B. vor den einzelnen Gerätarten u. s. w.

Neben dem Werte dieser Übungen für die Unterrichtsleitung liegt ihr turnerischer Wert vornehmlich in der Aufgabe, sie mit möglichster Raschheit, also im Laufe auszuführen.

2. Umbildung einer Reihe, oder Reihungen der Einzelnen in einer Reihe. Man unterscheidet dabei Vor-, Hinter- und Nebenreihen. Jede dieser Reihungen kann sowohl links- wie rechtshin erfolgen.

Das Nebenreihen in einer Stirnreihe wie auch das Vor- oder das Hinterreihen in einer Flankenreihe ändert nicht die Form der Reihe, sondern kehrt nur die Reihenfolge der Einzelnen in der Reihe um und rückt die Reihe von ihrem Standorte in dessen Verlängerung um nahezu eine Reihenslänge weiter.

Das Vor- oder das Hinterreihen in einer Stirnreihe macht diese zu einer Flankenreihe; beim Nebenreihen in einer Flankenreihe (neben die Vordere, oder neben die Letzte, oder neben eine Mittlere) ist es umgekehrt. In beiden Fällen ist der neue Standort der Reihe zum früheren rechtwinklig.

Bei diesen Reihungen bewahrt nur eine in der Reihe, eine

Äußerste (eine sogen. Führerin der Reihe) oder eine Mittlere, ihren Standort, alle andern verlassen ihre Plätze. Dies geschieht in der Regel durch Vorwärtsgehen oder Hüpfen, wobei die Bewegung in einigen Fällen mit einer Achtel- bis zu einer halben Drehung zu beginnen und zu enden ist. Seltener ist hierbei die Seitwärtsbewegung verwendbar.

Führt der Weg die Einzelnen bei einer Reihung an der an Ort bleibenden Schülerin dicht vorüber, wie es z. B. bei den Reihungen ohne Formänderung der Reihe der Fall zu sein pflegt, so geht in der Regel dabei die Schülerin den andern voraus, die der Stehenbleibenden, dem Reihungspunkte, zunächst ist. Bei den sogen. Reihungen zweiter Ordnung ist es aber gerade umgekehrt.

Bei den gewöhnlichen Reihungen sucht jede Schülerin ihren neuen Standort auf dem kürzesten Wege zu erreichen. Anders ist es bei den Reihungen mit teilweisem Kreisen um die Stehenbleibende oder mit Vorüberziehen an der Führerin; das Wie ist schon in dieser Bezeichnung ausgedrückt.

Die Zeitdauer einer Reihung richtet sich nach der Größe des zurückzulegenden Weges und nach der Art der Fortbewegung. Eine vorausbestimmte Größe giebt man ihr gewöhnlich nur bei den Reihungen im Paare und in der Viererreihe, und man setzt darin die einfachste Art der Reihungen mit Formänderung (Vertauschung von Stirn- und Flankenform) im Paare auf zwei, in der Viererreihe auf vier Schrittzzeiten, bei den Reihungen ohne Formänderung auf doppelt so viele Zeiten fest.

b. Der zusammengesetzte Ordnungskörper.

1. Die Umwandlung einer Reihe in einen Reihenkörper, oder Einteilen einer Klasse in Reihen.

Die Vereinigung mehrerer Reihen zu einem Ganzen macht dieses zu einem Reihenkörper. Mehrere Reihenkörper zusammen bilden das Reihenkörpergefüge.

Stehen alle Reihen eines Reihenkörpers auf derselben Grundlinie, so nennt man diesen Körper eine Reihelinie, und zwar eine Stirn- oder eine Flankenlinie, je nachdem er aus Stirn- oder aus Flankenreihen gebildet ist. Stehen

die Reihen aber auf verschiedenen unter sich gleichlaufenden Grundlinien, deren Mitten oder Endpunkte auf einer dazu senkrechten Geraden liegen, so wird ein solcher Reihenkörper eine (Reihen-) Säule genannt, wobei wieder Stirn- und Flanken- säule ähnlich wie Stirn- und Flankenlinie unterschieden werden.

Der kleinste Reihenkörper ist das Doppelpaar.

Die Umwandlung einer Stirnreihe, wie sie eine am Anfang der Turnstunde am Sammelplatze aufgestellte Klasse darstellt, in eine Stirnlinie kann auf verschiedene Arten erfolgen. Die nächstliegende Art ist das Abzählen zu je sovielen, als jede der neuzubildenen Reihen Einzelne enthalten soll, also z. B. zu vieren, wenn die Klasse in Viererreihen eingeteilt werden soll. Ist dies geschehen, so werden die, die nacheinander die Nummern 1 bis 4 zählten, als eine Viererreihe, die aber, die dieselbe Nummer zählten, als die ebensoviele Kotte betrachtet. Es entstehen also beim Abzählen zu vieren nicht bloß Viererreihen, sondern zugleich auch vier Kotten, eine erste, zweite u. s. w. Kotte. Dies Kottenverhältnis gilt aber auch bei jeder andern Art von Einteilung, wobei man sich diese durch das Abzählen ersetzt denken muß.

Anderer Arten der Einteilung entstehen, wenn man z. B. aus der anfänglichen Stirnreihe aller, von ihrer rechten Seite beginnend, je vier (zwei, drei etc.) Schülerinnen eine vorausbestimmte Vor- oder Rückwärts- oder Hin- und Herbewegungen machen und nach einer ebenfalls vorauszubestimmenden Zeit je die nächsten vier folgen läßt, oder wenn in ähnlicher Weise eine Reihe um die andere eine gewisse Ordnungsübung, z. B. eine Reihung oder eine Schwenkung und dergl., ausführt.

Mit dieser Einteilung der Klasse in Reihen kann man zugleich ihre Einteilung in kleinere Reihenkörper (Abteilungen) verbinden, indem man z. B. nach dem Abzählen ankündigt, daß je acht oder zehn Schülerinnen, oder daß je zwei oder drei Reihen eine Abteilung für sich bilden, u. dergl. m.

2. Reihungen von Ordnungskörpern niedrer Gattung in einem Ordnungskörper höherer Gattung, wie z. B. Reihen-Reihungen u. dergl. Wie die Einzelnen einer Reihe sich vor-, hinter- und nebeneinander reihen

können, so ist dies auch mit den Reihen in einem Reihenkörper, mit kleineren Reihenkörpern in einem Reihenkörpergefüge u. s. w. der Fall. Es bedarf dies hier aber keiner weiteren Ausführung; nur sei noch angedeutet, daß durch Hinzunahme anderer Ordnungsübungen, so namentlich des Öffnens und Schließens der Reihen, eine größere Mannigfaltigkeit der Übungsformen hervorgerufen werden kann.

Erwähnenswert sind ferner die wichtigsten Aufstellungsgestaltungen, die man den Abteilungen einer Mädchenklasse behufs Ausführung ihrer Frei- und Ordnungsübungen giebt. Als solche mögen hier genannt sein:

die gerade und die bogen- (halbkreis-) förmige Stirn- oder Flankenlinie;

die Ring- (Kreis-)linie und der Doppelring (zwei konzentrische Kreise), oder mehrere nebeneinander stehende Ringe;

die Säule geschlossener oder offener Stirn- oder Flankenreihen, oder mehrere Säulen neben- oder hintereinander;

die strahlenförmige Aufstellung der Reihen, der Stern oder die Ringsäule;

die Doppelsäule, d. h. zwei nebeneinanderstehende oder sich in entgegengesetzter Weise bewegende Säulen;

das Gegenüberstehen von je zwei Stirnreihen, oder von je zwei Stirnlinien, die Aufstellung in „Gassenform“ (Spalierstehen);

die Aufstellung von Einzelnen oder von Reihen oder von Linien „im Viereck“, d. h. auf den Seiten eines oder mehrerer regelmäßigen Vierecke.

B. Abstandsveränderungen in einem Ordnungskörper.

1. Öffnen und Schließen einer Reihe. Die geschlossene Stirnreihe, in der die Schülerinnen schwache Fühlung miteinander haben, wird nach links oder nach rechts oder von der Mitte aus geöffnet und in ähnlicher Weise wieder geschlossen. Die herzustellenden Abstände zwischen zwei Nebenreihen betragen in der Regel eine oder zwei Armlängen oder zwei Schrittweiten. Die zum Öffnen und Schließen nötige Bewegung der Einzelnen ist das Seitwärtsgehen oder eine geeignete

Hüpfart, bei größeren Reihen aber besser, weil zeitparender und lebendiger, das mit einer Drehung beginnende und schließende Vorwärtsgehen oder -hüpfen. Es fangen diese Bewegung entweder die äußersten der Reihe an, die andern folgen in bestimmten Zeitabschnitten nach, oder alle beginnen zugleich und enden dafür nacheinander die Bewegung. Im letzteren Falle werden aber die Abstände meist ungleich.

Das Öffnen und Schließen der Flankenreihe geschieht in ähnlicher Art wie bei der Stirnreihe, aber nur nach vorn oder nach hinten oder von der Mitte aus. Statt der Rückwärtsbewegung hierbei kann wieder die mit einem Umkehren verbundene Vorwärtsbewegung gewählt werden.

2. Staffelung einer Reihe. Obwohl das Staffeln auch in einer Flankenreihe möglich ist, wird es doch vorzugsweise bei Stirnreihen angewendet. Es besteht darin, daß die Schülerinnen sich aus der Grundlinie ihrer Reihe in einer dazu senkrechten Richtung ungleich weit entfernen, und zwar jede um dieselbe Strecke oder Schrittzahl mehr, als ihre Nebnerin zur Linken oder zur Rechten weiter gegangen ist als die Zweitnächste. Gewöhnlich läßt man in Viererreihen den Unterschied der Entfernung zweier Nebnerinnen von dem anfänglichen Standorte zwei Schrittlängen betragen. Kommt hierbei die Nebnerin zur Linken weiter vorhin, so wird links gestaffelt, im andern Falle rechts. Damit wird zugleich die gerade geschlossene Reihe in eine geöffnete Schrägreihe verwandelt. Auch hierbei unterscheidet man Staffeln nach vorn, nach hinten und von der Mitte aus. Die Wiederherstellung der anfänglichen Reihe, das Einreihen, geschieht in derselben Art wie das Staffeln.

3. Öffnen und Schließen des Reihenkörpers. Die hierhergehörigen Übungsfälle gleichen im großen und ganzen den unter Nr. 2 genannten. Nur bewegen sich hierbei ganze Reihen statt Einzener. Ausgedehnte Anwendung finden sie nicht im Mädchenturnen. Es genügt daher zu sagen, daß also in der gewöhnlichen Säulenstellung der Reihen, deren Abstände unter sich gleich der Reihlänge sind, ein Öffnen der Säule diese Abstände vergrößern heißt. Das Schließen der Rotten einer Säule bringt ihre Reihen dicht nebeneinander. Zum Zwecke der Ausführung

von Frei- und Stabübungen werden gewöhnlich die Schülerinnen in Säulen mit offenen Reihen und Rotten aufgestellt.

C. Drehen, Schwenken, Kreisen.

1. Die Drehung der Einzelnen ist an sich eine Freiübung und nur dann als Ordnungsübung zugleich aufzufassen, wenn dabei das Verhalten der Drehenden zu den Mitübenden in Betracht kommt. Dies ist der Fall, wenn z. B. ein Ordnungskörper, eine Reihe, eine Säule mit offenen Reihen und Rotten oder dergl., sich fortbewegt und auf Befehl oder zu einer bestimmten Zeit alle eine Drehung zu machen und sich darnach wieder in guter Ordnung, gut gerichtet u. s. w., weiterzubewegen haben (z. B. beim Gehen „im Viereck“, „im Kreuz“).

Dahin gehört auch das Jagen. (Sich-) Ab- und Zuwenden der Einzelnen eines Paares, sowie ihr Umkehren nach innen oder nach außen bei fester Fassung der Hände.

Es sind hier natürlich nur solche Drehungen gemeint, die sich nur in einer Schrittzeit oder doch nur mit wenigen, meist auf derselben Stelle oder nur auf kleinen Strecken gemachten Schritten vollziehen lassen. Auch gehen sie selten über das Maß einer halben Drehung hinaus. Es sind also damit nicht die Drehungen zu verwechseln, die mit der Fortbewegung um einen mehr oder weniger großen Raum, in gebogenen oder kreisförmigen Linien verbunden sind und meist nur sehr allmählich geschehen.

2. Schwenken der Reihe. Wenn eine Reihe sich ohne Stellungsänderung ihrer Einzelnen untereinander etwa wie ein fester Stab dreht, so hat sie, um mit der Turnlehre zu reden, eine Schwenkung gemacht. Dabei hat allerdings auch eine allmähliche Drehung der Einzelnen der Reihe stattgefunden. Je nachdem diese schließlich das Maß einer Viertel- oder einer halben oder einer ganzen Drehung erreicht hat, ist auch die vollzogene Schwenkung als eine Viertel- oder als eine halbe oder als eine ganze Schwenkung zu bezeichnen.

Das Schwenken kann, wie das Drehen um die Längsachse der Drehenden, nur links oder rechts, nicht vorwärts oder rück-

wärts, dagegen mit Vorwärts- wie mit Rückwärtsschreiten, in Flankenreihen nur mit Seitenschritten ausgeführt werden.

Die Drehungsachse beim Schwenken liegt in der Regel in einer der Führerinnen der Reihe oder in der Reihenmitte. Soll von einer Stirnreihe um die linke Führerin links geschwenkt werden, so geschieht es mit Vorwärtsschreiten, das Rechtsschwenken in diesem Falle aber mit Rückwärtsschreiten. Beim Schwenken um die Reihenmitte schreitet die eine Reihenhälfte vorwärts, die andere rückwärts. Das Schwenken einer Flankenreihe findet wohl kaum Anwendung.

Die Zeitdauer einer Schwenkung wird in der Regel nur bei kleineren Reihen zum voraus festgesetzt. Als Ausgangspunkt dafür kann die Regel gelten, daß die Viertelschwenkung einer Stirnviererreihe mit Vorwärtsschreiten vier Schrittzeiten währt, die ganze Schwenkung gleicher Art des Paares also acht Schrittzeiten.

3. Schwenken im Reihenkörper. Von den Schwenkungen eines Reihenkörpers kommt im Mädchenturnen höchstens das Schwenken einer Stirnlinie, z. B. das eines Doppelpaares, in Betracht, aber es unterscheidet sich von dem Schwenken einer Stirnreihe in nichts. Das Schwenken der Reihen eines Reihenkörpers kann zur Umwandlung der Säule zur Linie und im umgekehrten Sinne benutzt werden.

Als besondere, hierher gehörige Übungsformen sind noch zu erwähnen:

Das widergleiche (symmetrische) Schwenken der Reihen in Doppelförnern, d. h. in der Doppelreihe, in der Doppelsäule, in der Gassenstellung, in der Vierecksstellung, u. s. w.; ferner:

Das Schwenken der Reihen im sogen. Schwenkstern.

4. Umkreisen. Bei dieser, der ganzen Schwenkung verwandten Übung bewegt sich eine Einzelne oder eine Reihe, diese meist als Stirnreihe, in einem mehr oder weniger kleinen Kreise, in dessen Mittelpunkt die nächste Einzelne (z. B. bei einem Paar) oder die nächste Reihe (z. B. in einer Doppelreihe) steht oder doch stehen könnte, oder es kreisen beide Teile eines Paares oder einer Doppelreihe gleichzeitig und in derselben Weise um

einen zwischen oder neben ihnen liegenden Mittelpunkt. Die gebräuchlichsten Übungsformen dieser Art sind:

a. Umkreisen einer Führerin eines Paares durch die andere;

b. Umkreisen eines Paares durch ein anderes;

c. Kreisen nach außen der beiden Einzelnen eines Paares;

d. das „Rad“ eines Paares, dessen Einzelne dabei in ungleicher Stirnrichtung gleichzeitig, mit Fassung unter sich, die zwischen ihnen liegende Mitte umkreisen;

e die „Schwenkmühle“, der vorigen Übung ähnlich, nur sind es Paare oder noch größere Stirnreihen, die sich dabei umkreisen;

f. der „Stern“ der Vierer, wobei je vier im kleinen Kreise hintereinander stehende Schülerinnen mit übers Kreuz gefaßten rechten (oder linken) Händen eine zwischen ihnen liegende Mitte, ähnlich wie bei Üb. d., umkreisen;

g. Kreisen im Schwenksterne; siehe Üb. 3, S. 50;

h. der „Ring“ im Paare, wobei die Einzelnen sich gegenüberstehen und mittels Seitwärtsbewegung um die Mitte des Paares kreisen;

i. der „Ring“ der Vierer, deren Einzelne in einem kleinen Kreise nebeneinander geordnet sind, sonst der vorigen Übung gleich.

D. Fortbewegungen der Ordnungskörper.

a. Fortbewegung eines Ordnungskörpers in verschiedenen Bahnen des Übungsraumes.

1. Ziehen der geordneten Klasse in der Umzugsbahn. Damit ist die Fortbewegung einer als Flankenreihe oder als Stirnsäule geordneten Klasse auf der Linie gemeint, die in geringem Abstände von den Schranken des Übungsraumes sich hinzieht. Diese Linie wird in der Regel die Form eines Rechteckes haben, kann aber auch durch eine kreis- oder eiförmige Bahn ersetzt werden.

Mädchenklassen wird man für diese Übung in der Regel in Säulengestalt ordnen, weil hierbei die Einhaltung der Abstände von Reihe zu Reihe gesicherter ist.

Die Fortbewegungsweise wird vorzugsweise Vorwärtsgehen oder -laufen oder -hüpfen, feltner und nur auf kürzeren Strecken eine Seitwärts- oder gar eine Rückwärtsbewegung sein.

2. Die vorige Übung abwechselnd mit dem Ziehen durch die Mitte des Übungsraumes, das bald von einer Ecke der Umzugsbahn, bald von der Mitte einer ihrer Seiten aus beginnt und von der gegenüberbefindlichen Stelle der Bahn aus wieder in diese überführt. Hierbei kann schon als zusammengesetztere Übungsform die Teilung der Klasse in zwei Abteilungen während des Ziehens im Wechsel mit deren Wiedervereinigung angeordnet werden.

3. Ziehen der Flankenreihe oder der Stirnsäule in Schlangelinien, in der Achte (achterförmige Linie), durch die Schleife, in der Schneckenlinie u. dergl. m. Dabei sind die zu durchziehenden Bahnen auf dem Boden vorgezeichnet, oder die führende Spitze der Schar hat die Aufgabe, die Bahn selbständig zu bestimmen.

4. Nach der Seite Ziehen, auch Winkelzug genannt.*) Die Flankenreihe oder die Stirnsäule verändert dabei die Richtung, in der sie dahinzieht, indem auf Befehl oder nach einer vorausbestimmten Zeitdauer oder Schrittzahl die Spitze der Schar eine entsprechende Drehung oder Schwenkung macht und nun im rechten Winkel zur früheren Richtung weiterzieht, während die ihr Nachziehenden nacheinander an derselben Stelle das Gleiche thun.

5. Schrägzug nach vorn oder nach hinten. Hierbei bildet die neue Zugrichtung einen spitzen oder einen stumpfen Winkel mit der früheren, im übrigen wie bei Üb. 4.

6) Zurückziehen einer Flankenreihe oder einer Stirnsäule, auch Gegenzug genannt.***) Die neue Zugrichtung läuft hierbei dicht neben der früheren her, ist ihr jedoch entgegengesetzt, im übrigen wie bei Üb. 4.

7. Umzug links oder rechts. Dies ist ein zweimaliges Zurückziehen nach derselben Seite, wobei das zweite Zurück-

*) Von einigen auch als „Viertel-Windung“ bezeichnet.

**) Auch als „halbe Windung“ bezeichnet.

ziehen in dem Augenblicke beginnt, wo die Spitze der Schar an deren Ende angelangt ist.

8. Zurückziehen zur Kette. Die hierbei den Rückzug nacheinander antretenden Vorderen bewegen sich in einer Schlangelinie durch die, unter Umständen erst herzustellenden oder entsprechend zu vergrößernden Abstände zwischen den Nachziehenden, die dies Durchschlingeln durch geeignetes Ausweichen erleichtern.

9. Umzug zur Kette. Wie die vorige Übung, nur mit zweimaligem Zurückziehen wie bei Üb. 7.

b. Gleichzeitige Fortbewegung zweier
(oder mehrerer) Ordnungskörper in den Bahnen
des Übungsraumes.

1. Ziehen beide, in der Regel einander gleiche Abteilungen der Klasse auf derselben Linie in entgegengesetzten Richtungen, so führen sie einen Gegenzug aus. Beim Begegnen können sie nun

2. nebeneinander in einer neuen Richtung oder auch auf derselben Linie weiterziehen; oder

3. sie können aneinander vorüberziehen, sich links oder rechts ausweichend; oder

4. es findet ein Durchziehen der einen Abteilung durch die geöffneten Reihen der entgegenziehenden anderen Abteilung statt, wobei auch der Durchzug durch die sogen. Thore oder die Laube, gebildet von den mit Fassung der Hände hochgehobenen inneren Armen der Vorbeiziehenden, geschehen kann; oder

5. der Durchzug der Kotten findet in beiden Abteilungen, deren Reihen sich deshalb öffnen müssen, zugleich statt; oder

6. es erfolgt der Durchzug zur Kette der Reihen, oder der Kotten u. s. w.

7. Ziehen aber beide Abteilungen nicht auf derselben Linie, sondern auf zwei sich durchkreuzenden Linien, so findet an deren Durchkreuzungspunkte ein Durchzug mit Kreuzen statt, wobei jede Reihe oder jede Einzelne der einen Abteilung, je nachdem

diese eine Säule oder eine offene Flankenreihe ist, durch eine Lücke in der andern Abteilung hindurchzieht.

8. Aufzug und Abzug. Löst sich während seiner Fortbewegung, die zunächst in einer der unter a. angegebenen Arten zu geschehen pflegt, der anfänglich einfach gestaltete Ordnungskörper aller in zwei oder mehr Abteilungen auf, die die Fortbewegung in den unter b. genannten Formen fortsetzen; geschieht ferner diese Fortsetzung in gewöhnlich vorausbestimmten mehr oder weniger regelmäßigen und zusammengesetzten Formen, und führt endlich diese Folge von Bewegungen zu einer mannichfach gegliederten Aufstellungsform der ganzen Schar, wie sie für Ausführung von Frei-, Stab- oder andern Übungen für wünschenswert erachtet wird: so bezeichnet man die ganze Folge dieser Fortbewegungsübungen als einen Aufzug (Aufmarsch &c.). Geschieht nun durch eine ähnliche Folge solcher Bewegungen die Wiederherstellung der anfänglichen Gestalt des Ordnungskörpers aller, so nennt man dies den, das Gegenstück zu jenem Aufzug bildenden Abzug. Beide Übungsfolgen gehören bereits dem Gebiete der zusammengesetzten Ordnungsübungen an.

c. Fortbewegungen der Teile eines Ordnungskörpers ohne Veränderung des Standortes des letzteren.

1. In der ringförmigen Aufstellung eines Reihenkörpers kann stattfinden:

a. Kreisen einer Rotte um die andern, innerhalb oder außerhalb oder abwechselnd inner- und außerhalb des von den Stehenbleibenden gebildeten Kreises.

b. Die Üb. a. mit Durchschlängeln durch die Lücken zwischen den Stehenden; dasselbe auch nur teilweise, oder mit sofortigem Zurückschlängeln, in der Achse, u. dergl.

c. Die Üb. a. und b. von den gleichzähligen Reihen der Reihenlinien ausgeführt, aus denen sich der Ringkörper zusammensetzt.

d. Die Kette im Kreise in verschiedenen Formen, von Einzelnen mit halben Rädern abwechselnd links und rechts, von Reihen mit halben Schwentmühlen u. s. w. ausgeführt.

2. Im Doppelring zweier um den gleichen Mittelpunkt aufgestellten Ordnungskörper: Fortbewegungen ähnlicher Art wie die unter 1. genannten Übungen.

3. Die kleine Kette im Paare, dessen sich gegenüberstehende Einzelne sich dabei aneinander vorüberbewegen, mit flüchtigem Handfassen, und sich dann umwenden, u. s. w.

4. Die Kette im Viereck, wobei vier Einzelne oder vier Reihen oder vier Reihenlinien auf den Seiten eines regelmäßigen Viereckes aufgestellt sind.

5. Die Kette in der offenen Viererlinie mit ungleicher Stirnstellung oder mit Gegenüberstellung der Einzelnen.

6. Die Kette in offenen Reihen oder in Säulen, auch widergleich in Doppelsäulen u. s. w. Hierher gehört eigentlich auch die unter Nr. 9, S. 53, genannte Übung.

7. Die Hin- und Herbewegung:

a. der Einzelnen eines Paares oder der Reihen einer Doppelreihe in der Form des unmittelbar sich folgenden Öffnens und Schließens des Paares oder der Doppelreihe seitwärts oder vor- und rückwärts;

b. eines Paares mit Gegenüberstellung der Einzelnen, die sich gefaßt halten, als sog. Schieben des Paares;

c. einer kleineren Stirnreihe oder Stirnlinie ohne oder mit Umkehren der Einzelnen, oder mit Schwenken der Reihe, u. s. w.

8. Bewegung von Einzelnen oder von kleineren Reihen auf den Linien eines Kreuzes oder eines regelmäßigen Viereckes, mit oder ohne Drehungen und Schwenkungen bei den Änderungen der Bewegungsrichtung (vergl. Üb. 2 u. 3, S. 26 u. 27).

9. Das sogen. „Begegnen“ zweier Reihen oder zweier Reihenlinien u. s. w., die sich bei der sogen. Gassenstellung oder in der Vierecksstellung eines Ordnungskörpers gegenüberstehen oder an derselben Ecke des Viereckes stehen. Beide Teile bewegen sich dabei zu einander hin und kehren sofort oder nach einer Zwischenübung wieder an ihren Standort zurück.

10. Der sogen. „Platzwechsel“ in der „Gasse“ oder im „Viereck“, wobei sich die, wie bei der vorigen Übung sich begegnenden Linien durchkreuzen und die eine an den Standort der andern gelangt.

11. Das sogen „Besuchen“, wobei in den eben genannten Aufstellungsarten des Ordnungskörpers einzelne seiner Teile sich zu den Gegenüberstehenden begeben und sofort oder nach einer Zwischenbewegung sich wieder auf ihren Standort zurückbewegen.

12. Die Fortbewegungen innerhalb der „Gasse“ oder innerhalb des „Vierecks“ zur Umbildung dieser Aufstellungsart in eine andere (z. B. in eine Linie, in eine Säule u. dergl.) und sofort oder nach einer Zwischenübung wieder Rückbildung in die anfängliche Aufstellungsart.

E. Zusammengesetzte Ordnungsübungen.

Wenn zwei oder mehrere der obengenannten Ordnungsübungen gleichzeitig oder nacheinander ausgeführt werden, so bildet das Ganze eine zusammengesetzte Ordnungsübung. Die Möglichkeit der Bildung zusammengesetzter Übungsformen ist eine sehr große, da sowohl die Zahl der einfachen Ordnungsübungen als auch die der Formen der Ordnungskörper, in denen sie zur Ausführung gelangen können, eine nicht geringe ist.

Am beschränktesten an Umfang ist die Möglichkeit gleichzeitiger Ausführung verschiedener Ordnungsübungen durch denselben Ordnungskörper. Hierher gehören Übungsfälle folgender Art: Reihungen aus geschlossenen zu offenen Reihen oder Säulen, und umgekehrt; Schwenken der Reihen mit gleichzeitigem Öffnen oder Schließen der Reihen, u. s. w. Es sind hauptsächlich die Abstandsveränderungen und die Fortbewegungsübungen, die sich zu Übungsverbindungen der genannten Art eignen.

Am mannigfaltigsten kann die Aufeinanderfolge verschiedener Ordnungsübungen gestaltet werden.

Um sich in dieser Mannigfaltigkeit zurecht zu finden, thut man gut daran, die verschiedenen Aufstellungsformen der Klasse als Gesamtordnungskörper, wie sie auf S. 47 in der Hauptsache angegeben wurden, einzeln auf ihre Verwendbarkeit für zusammengesetzte Ordnungsübungen hin zu prüfen. Es soll dies deshalb hier, andeutungsweise wenigstens, geschehen. Zu diesem Zwecke seien zunächst die Aufstellungsformen, die sich

für die Fortbewegungen in den Bahnen des Übungsraumes vorzugsweise eignen, solchen voraus geschickt, in denen der Gesamtordnungskörper als solcher an Ort bleibt und nur seine Teile sich auf mehr oder weniger kleinen Strecken fortbewegen.

a. In erster Linie kommt hier das Ziehen der in Form der Stirnsäule geordneten Klasse in der Umzugsbahn in Betracht. Dabei sind die Reihen der Säule in der Regel nicht größer als Viererreihen und außerdem auch häufig noch in erste und zweite Reihen geteilt, so daß die Gesamtsäule aus einer Anzahl von Zweierreihenkörpern besteht, die selber wieder in Säulen- oder auch in Linienform geordnet sind. Ähnlich nun, wie dies Ziehen in der Umzugsbahn sich vielfach als Grundlage für das Üben in den verschiedenen Gang- und Hüpfarten verwenden läßt, so ist es auch mit Vorteil dazu zu verwenden, die Schülerinnen je auf Befehl oder je nach einer vorausbestimmten Anzahl von Schritten kleinere oder größere Folgen von Ordnungsübungen ohne oder besser gleich in Verbindung mit verschiedenen Gang- und Hüpfübungen ausführen zu lassen. Mit einigem Geschick kann man leicht diesen Aufgaben das Gepräge der sog. reigenartigen Übungsfolgen geben, von denen A. Spieß im II. Teile seines „Turnbuches für Schulen“ (2. Aufl., S. 411 u. f.) Beispiele giebt.*)

Bei den genannten Übungen wird in der Regel die Fortbewegung des Gesamt-Ordnungskörpers während der Dauer der Ordnungsübungen unterbrochen, doch ist dies nicht immer unbedingt nötig. Auch kann die Anordnung derart sein, daß nur ein Teil der Schar (z. B. je die erste von zwei aufeinanderfolgenden Reihen) die Fortbewegung auf kurze Zeit unterbricht, der andere Teil (z. B. jede zweite Reihe) aber nicht und beide damit abwechseln u. s. w. Jedenfalls findet das Maß des turnerischen Übens hierbei seine einfachste Erhöhung durch die Anordnung von Wiederholungen der betreffenden Übungsfolge (in derselben oder in ähnlicher Form) je nach einer Wiederaufnahme der anfänglichen Fortbewegungsweise des ganzen Ordnungskörpers, wobei wieder die Dauer dieser Fortbewegung an be-

*) Vergl. auch den III. Teil dieses Buches, S. 78 u. f.

sondere Befehle oder an bestimmte Zeitdauer oder an gewisse Teilstrecken der zu durchziehenden Bahn gebunden werden kann.

Die Ordnungsübungen, die sich als Zuordnungen zum Ziehen in bestimmten Bahnen vornehmlich eignen, sind: das Nebenreihen in Stirnreihen und im Doppelpaar; auch die Reihungen mit Wechsel der Stirn- und der Flankenordnung der Reihe; das Vor- und das Hinterreihen von Reihen in der Säulenform des Zweireihenkörpers; die halbe und die ganze Schwenkung sowie das Hin- und Herschwenken; die Übungen des Umkreisens (siehe S. 50 u. 51); die widergleichen Bewegungen auf kleineren Strecken hin und her, im Viereck, im Kreuz; endlich der Umzug ohne und mit Kette.

b. Eine ganz andere Art von Übungsverbindungen gewährt das gleichzeitige Ziehen zweier oder mehrerer Ordnungskörper, die entweder von Anfang an getrennt oder zuerst zu einem einzigen Ordnungskörper vereint ihre Bewegung beginnen und sich erst in deren Verlaufe von einander trennen. Das Ziehen giebt alsdann den Anlaß zu den verschiedenen Aufeinanderfolgen von Vorüberziehen, Durchziehen, Durchkreuzen u. dergl., sowie zu den oben S. 54 schon genannten Aufzügen und Abzügen.

Auf- und Abzug eignen sich ganz besonders als Einleitung und Abschluß der Freiübungen im Stehen sowie der sog. Reigen.

c. Unter den Formen der Klassenaufstellung für Übungen ohne oder nur mit geringer Fortbewegung des ganzen Ordnungskörpers mag als eine der einfachsten die bogen- oder halbkreisförmige Linienstellung der Klasse genannt sein, die dabei noch in Reihen oder in Zweireihenlinien eingeteilt sein kann. Diese Stellung eignet sich nur für eine kleinere Auswahl von Ordnungsübungen, hauptsächlich für die Reihungen im Paare und im Doppelpaare, für halbe und ganze Schwenkungen, für die Übungen mit Umkreisen und für die kleineren Hin- und Herbewegungen u. s. w. Es kommt aber noch, wie auch bei den folgenden Beispielen, die Möglichkeit der Umgestaltung des Gesamtkörpers hinzu. Diese kann durch Umformung der Teile des Ordnungskörpers, ohne daß dabei die gemeinsame Grund-

linie der Aufstellung aufgegeben würde, bewirkt werden. Sie wird aber in der Regel sofort wieder oder erst nach Ausführung von Zwischenübungen in die anfängliche Stellung zurückgestaltet. So kann z. B. aus der Bogenlinie eine fächerförmige Aufstellung von geraden oder von Kreisreihen, von Vierecken u. dergl. gebildet werden.

d. Ergiebiger für Übungsverbindungen ist die Ringstellung der Klasse oder ihrer größeren Unterabteilungen, in der außer den genannten Übungen noch das Kreisen um den ganzen Aufstellungsort, das Durchschlängeln, die Ketten u. s. w., ferner die Bildung eines Doppelringes, der Ringsäule oder der Sternstellung der Klasse, sowie die besonderen Übungen in diesen Stellungsformen zur Anwendung gebracht werden können.

e. Wie für die Freiübungen, so ist auch für die Ordnungsübungen besonders gut zu verwerten: die Aufstellung der Klasse in mehreren nebeneinanderbefindlichen Säulen, die aus Stirn- oder aus Flankenreihen oder aus Doppelreihen gebildet sind. In dieser Stellung der Klasse lassen sich fast alle Ordnungsübungen und ihre Verbindungen anordnen und auch an die Übungen des Fortziehens in den Bahnen des Übungsraumes anschließen. Darum eignet sie sich auch besonders gut für die Verbindungen der Ordnungsübungen mit den Freiübungen im Stehen, Gehen und Hüpfen. Sie kann überdies als Ergebnis eines Aufzuges gestaltet und auch leicht in eine Anzahl kleinerer Ring-, Gassen- und Vierecksaufstellungen umgewandelt werden.

f Die Aufstellung der Klasse in sog. „Gassen“ (Gegenlinien) giebt vornehmlich Gelegenheit zu den auf S. 55 u. f. erwähnten Fortbewegungen auf kleineren Strecken, die mit den Bezeichnungen: Begegnen, Besuchen, Platzwechsel angedeutet sind; ferner zur Umbildung in Doppellinien und Doppelsäulen, in denen alsdann vor ihrer Rückbildung Zwischenübungen stattfinden können; endlich zu Fortbewegungen der beiden in der Gasse sich gegenüberstehenden Abteilungen in den durch die Gasse gebotenen Bahnen, den Seiten-, End- und Mittellinien der Gasse. Ein bekanntes Beispiel gefälliger Aneinanderreihung von verschiedenartigen Bewegungen und Ordnungsübungen in

der „Gasse“ liefern die unter dem Namen „Contre-Tänze“ oder „Française“ bekannten Gesellschaftstänze.

g. Die der Aufstellung in „Gassen“ eigentümlichen Übungsformen sind auch der Aufstellung im Viereck der Einzelnen oder der Reihen oder der Linien eigen, da diese gewissermaßen die Durchkreuzung zweier Gassen darstellt. Nur kommt hier noch hinzu, daß auch die an den Ecken des Viereckes einander nahe stehenden Abteilungen in ähnliche Verbindung miteinander treten können wie die an den Vierecksseiten sich gegenüberstehenden; ferner, daß die Zweiteilung der letzteren eine größere Mannigfaltigkeit in widergleichen Übungsformen gestattet; und endlich, daß das Viereck einer mannigfaltigeren Umwandlung in andere Aufstellungsformen fähig ist.

Auch für die Übungsreihen in der Vierecksaufstellung liefern die Gesellschaftstänze ein sehr schönes Beispiel, das unter dem Namen „Les Lanciers“ bekannt ist.)*

Von anderen, zusammengesetzteren Aufstellungsarten und deren Umformungen als Ausgangspunkte für die Anordnung von zusammengesetzten Ordnungsübungen kann hier umso mehr Abstand genommen werden, als sie ihrer Künstlichkeit wegen selten einen passenden Übungsstoff für das Schulturnen abgeben werden.

Unter den zusammengesetzten Ordnungsübungen hat sich eine Gattung, nämlich die der durch A. Spieß in das Schulturnen eingeführten sog. Reigen, einer besonderen Beliebtheit, freilich oft mehr bei den Turnlehrern und den Zuschauern als bei den Ausführenden selber, zu erfreuen. Man versteht unter Reigen gemeinlich die Aneinanderreihung verschiedener Ordnungsübungen, für sich allein oder in Verbindung mit anderen (Frei-, Stab- u. dergl.) Übungen, in Formen von einer gewissen Regelmäßigkeit und Symmetrie, durch die verschiedene Stellungsbilder des Gesamtordnungskörpers hervorgerufen werden und deren Gliederung sich irgend einer musikalischen Begleitung, einem

* Eine empfehlenswerte Beschreibung der „Française“ und des „Lanciers“ mit turnerischen Zeichnungen bietet Haffners Büchlein: „Zwei Gesellschaftstänze“ (Karlsruhe, 1891) dar.

Liebe oder einem andern Musikstück anpassen läßt. Je nachdem dabei gesungen, gelaufen, gehüpft, mit Stäben u. dergl. hantiert wird, unterscheidet man die Reigen als Lieder-, Lauf-, Tanz-, Stabreigen u. dergl., und je nachdem dabei die Grundform der Aufstellung des thätigen Ordnungskörpers ein Kreis oder die „Gasse“ oder das Viereck u. dergl. ist, spricht man auch von einem Kreis-, Gassen-, Viereckstreigen u. s. w.

Unzweifelhaft können diese Bewegungs- und Stellungsbilder in ihrer mannigfaltigen Gestaltung eine solche künstlerische Darstellung erhalten, daß ihr Eindruck, den sie auf Zuschauende machen, mit dem des begleitenden Liedes oder Musikstückes sich in einer gewissen Übereinstimmung befindet. Sie können wie diese die Hervorrufung gewisser Seelenzustände, der Empfindung von Freude oder von Wehmut u. dergl., oder die Erweckung von Erinnerungen an Auftritte und Geschehnisse des menschlichen Lebens, an ländliche, kriegerische und andere Vorgänge beabsichtigen und auch erreichen, ähnlich den theatralischen Kunztänzen. In dieser Gestalt eignen sie sich daher auch vor allem zu öffentlichen Schaustellungen. Aber alles dies steht mit den Aufgaben des Schulturnens in gar keiner oder nur in sehr entfernter Beziehung.

Die Schulturnzeit ist lediglich der Bewegung und der Übung gewidmet. Nur was gute Übung und lebhafte Bewegung gewährt und dafür nicht mehr Zeit beansprucht, als dem Verhältnis der besonderen Übung zur allseitigen turnerischen Ausbildung entspricht, hat für das Schulturnen Wert. Daneben ist nur noch die Rücksicht auf Gesundheitspflege, sowie die auf Erregung von Freude an körperlicher Übung maßgebend. Alles andere, also auch die Aufgabe des theatralischen Tanzes und der darstellenden Künste überhaupt, steht für den Turnunterricht völlig im Hintergrunde. Selbst die Gesetze, die für den Aufbau von Musikstücken gültig sind, sind deswegen noch nicht ohne weiteres auch maßgebend für den Aufbau turnerischer Übungsreihen. Diese haben ihre Aufgaben und ihre Gesetze für sich, sind darin unabhängig von allem, was nicht unmittelbar mit der schulgerechten Körperübung in Verbindung steht, und können

durch Verquickung mit andern Zielen und Vorschriften an turnerischer Bedeutung nur verlieren

Das einzige Sinnvolle, was man vom Reigen des Schulturnens verlangen darf, kann nur darin liegen, daß er bereitetes Zeugnis von der turnerischen Fertigkeit und Geschicklichkeit der Schülerinnen giebt. Was er als Handlung allein anzudeuten hat, ist das, daß sein Inhalt den Rückschuß auf die turnerische Jahresaufgabe der Klasse gewährt. Und das Künstlerische in seiner Darstellung darf nur in der guten Körperhaltung der übenden Schülerinnen, in der tadellosen Ausführung ihrer Bewegungen, sowie in der Zweckmäßigkeit der ganzen Anordnung gesucht werden, in der die erzieherische Kunst und der gute Geschmack des Lehrers sich zu offenbaren hat. Was darüber hinausgeht, muß dem eigens für Schaustellungen bestimmten und lediglich der Augenlust dienenden Reigen vorbehalten bleiben, für dessen Einübung das Schulturnen in seinem jetzigen Umfange wohl keine Zeit haben wird.

Das aber hat der Schulturnreigen mit dem Schaustellungsreigen gemein, daß seine Gliederung einheitlich, regelmäßig und an musikalisches Zeitmaß gebunden ist oder doch sein sollte. Zunächst ist daran festzuhalten, daß der Reigen nur ein eigenartiger und schöner Rahmen sein soll für die Wiederholung von Übungen im Gehen, Laufen und Hüpfen, unter Umständen auch von Freiübungen im Stehen oder von Übungen mit Stäben, mit dem Ball, mit dem Schwingrohr u. dergl., und daß die ihm zuzuteilenden Ordnungsübungen nur als Mittel zum Zwecke zu dienen haben, nämlich dazu, einerseits die Eintönigkeit der Wiederholung durch wechselvolle und gefällige Formen der Übung zu verhindern, andererseits das Maß der körperlichen Anstrengung der Reignerinnen durch Einstreuung leichterer Bewegungen zwischen die ermüdenderen in den nöthigen Schranken halten zu können. Diese Ordnungsübungen sollen also theils die Rolle des Ornamentes, der Verzierung, theils die des Wassers spielen, das man dem zu starken Weine beimischt, um ihn zuträglicher und mundgerechter zu machen.

Die Aufstellungsform des Reigenkörpers und seine Ord-

nungsübungen sind daher nur die äußere Form, das Gerippe des Reigens; sein eigentlicher Inhalt ist dagegen die dabei vorkommende turnerische Bewegung. Aber keines von beiden, weder Form noch Inhalt, darf ein planloses Durcheinander und Vielerlei sein. Schon darum nicht, weil durch den Reigen nur das Turnziel der Klasse, ja meist nur ein Teil davon dargestellt werden soll. Seine Bestandteile dürfen nicht über dies Ziel hinausgehen, ebensowenig weit darunter bleiben. Am wenigsten darf das Bestreben, damit Handlungen andeuten zu wollen, die im begleitenden Liede erwähnt werden, dazu führen, Dinge hereinzu ziehen, die im Turnunterrichte gar nicht vorkommen und für den Reigen erst besonders eingedrillt werden müßten. Derartiges nimmt man öfters bei solchen Reigen wahr, die einem bestimmten Liede auf den Leib zugeschnitten worden sind. Beim schulmäßigen Reigen sollte es eher umgekehrt sein, wenn dies möglich wäre; jedenfalls genügt es für diesen völlig, wenn nicht sein Inhalt und der des Liedes sich geradezu widersprechen, z. B. zu einem ernstem Liede fröhlich gehüpft und getanzt, oder zu einem frischen Wanderliede meist nur an Ort und Stelle getrippelt wird.

Die Vermengung der verschiedenartigsten Dinge in einem Reigen ist aber auch darum verwerflich, weil sie das Gedächtnis der Schülerinnen zu sehr belastet und nicht die Befriedigung gewährt, die aus der Wahrnehmung entspringt, daß man es mit einem nach leicht erkenntlichen Gesetzen aufgebauten, von einem bestimmten Grundgedanken ausgehenden Gefüge zu thun habe. Es muß daher im Reigen das Kommende gewissermaßen schon aus dem Vorausgegangenen sich ableiten, ja vorhersehen lassen; nichts Unvermitteltes, außer allem Zusammenhange mit dem übrigen Stehende darf sich in den Gang der Entwicklung der Übungsfolge eindrängen.

Dem Reigen muß also eine gewisse Einheitlichkeit zu eigen sein, d. h. es müssen sowohl in seiner äußeren Form, den dazu benutzten Ordnungsübungen, wie in seinem turnerischen Inhalte, den hinzukommenden Bewegungsarten, bestimmte, der Jahresaufgabe der Klasse entnommene Übungen, deren

Anzahl mehr oder weniger beschränkt bleiben sollte, ganz in den Vordergrund treten und deutlich als die Hauptsache erscheinen, und es darf daneben nichts ins Spiel gebracht werden, was nicht als eine Art Bindeglied oder aus sonst einem triftigen Grunde unbedingt nötig ist. Diese vorherrschenden Übungen stellen gewissermaßen den turnerischen Grundgedanken des Reigens dar, nach dem sich alles darin Vorkommende zu richten hat und der im ganzen Reigenverlaufe überall deutlich zu Tage treten muß.

Aus der Aufgabe des Reigens, den Anlaß zu wechselvollen und gefälligen Wiederholungen gewisser Übungen zu bieten, ergibt sich ferner die Notwendigkeit seiner Gliederung in verschiedene Abschnitte, von denen jeder eine andere Wiederholungsform oder eine andere Gruppierung der Hauptübungen, die dem Reigen zu Grunde liegen, darstellt. Diese Gliederung des Reigens kann mehr oder weniger weit gehen; es können dabei größere Abschnitte gebildet werden, die wieder in kleinere zerfallen, u. s. w. So haben z. B. die meisten der bekannt gewordenen Liederreigen soviel Hauptabschnitte, als das betreffende Lied Strophen enthält.

Je umfänglicher aber die Einteilung des Reigens in Abschnitte u. dergl. ist, desto deutlicher tritt die Notwendigkeit der Regelmäßigkeit in der Reigengliederung hervor. Die einzelnen Abschnitte des Reigens dürfen nicht in ihrer Gestaltung, in ihrer Zeitdauer, an Übungszahl und an Bewegungssumme allzu verschieden voneinander sein, wenigstens muß ein einfaches Verhältnis in der Verschiedenheit bestehen. Unter dieser Bedingung können ganz wohl größere und kleinere Haupt- und Nebenteile dem Reigen gegeben werden.

Die erwähnte Regelmäßigkeit ist notwendig, damit das Ganze in seinem ebenmäßigen Aufbau möglichst leicht von den Schülerinnen begriffen wird, möglichst gefällig erscheint und die Gewähr gleichmäßiger Berücksichtigung aller den Reigen bildenden Hauptübungen bietet. In jeder dieser Beziehungen wird die Widergleichheit (Symmetrie) in den Übungsformen in vielen Fällen mit großem Nutzen angewendet werden können.

Die dritte Hauptforderung, die an einen wohlgeordneten Reigen zu stellen ist, ist die, daß die Zeitdauer seiner Teile einer der in der Musik üblichen Taktarten entspricht, womit nicht ausgeschlossen ist, daß besondere Abschnitte des Reigens, z. B. die als Einleitung oder als Abschluß des Ganzen dienenden, einer andern Taktart als die übrigen Abschnitte folgen können.

Unsere ganze Gewöhnung von Hause aus läßt uns nur solche Bewegungsfolgen, einerlei ob wir sie selbst ausüben oder ob sie sich bloß unsern Blicken darbieten, als angenehm und schön empfinden, die, abgesehen von andern Erfordernissen, zugleich auch in musikalisch rhythmischer Form sich darstellen und somit sich der Begleitung durch Musik fähig erweisen. In diesem Falle prägen sie sich überdies am leichtesten unserm Gedächtnis ein und entsprechen am meisten der jugendlichen Bewegungslust.

Darin liegt ja wohl auch der Grund, warum die in unserem Schulturnen üblichen Gang- und Hüpfübungen, die meisten Ordnungsübungen, ja selbst die Freiübungen im Stehen, die Stabübungen und anderes von vornherein in einem den musikalischen Taktarten entsprechenden Zeitmaße angeordnet und erlernt werden. Da nun der Reigen nur aus diesen Übungen zusammengesetzt ist, so bietet es keine besonderen Schwierigkeiten dar, ihn so zu gestalten, daß er in seinem ganzen Verlaufe, oder doch jeder Hauptabschnitt des Reigens für sich ein und derselben Taktart angepaßt ist. Man muß nur vermeiden, Übungen, die ungleiche Taktzeiten erfordern, aneinander zu reihen, oder, wenn dies aus irgend einem Grunde wünschenswert erscheint, sie dementsprechend abändern (vergl. u. a. das oben über die Abänderungen der Gang- und Hüpfarten Gesagte).

Somit kann für jeden Reigen auch eine, an sich stets wünschenswerte, musikalische Begleitung möglich sein. Aber diese sollte dem Reigen angepaßt und nicht das Umgekehrte der Fall sein, damit nicht die turnerische Aufgabe des Reigens in eine musikalische Zwangsjacke eingengt werden und darunter Not leiden muß. Da aber die wenigsten Turnlehrer zugleich Sinner in der Tonkunst sind, so müssen sie meist ihren Bedarf an Liedern und Musikstücken anderen entlehnen und sind daher genötigt, sich in der Zusammenstellung ihrer Reigen den

gegebenen Schranken zu fügen. Dagegen ist nichts zu sagen, sobald es ohne Beeinträchtigung der an eine gute Reigenbildung zu stellenden Anforderungen geschehen kann. Vom Übel aber ist es, wenn die Notwendigkeit, den musikalischen Abschnitten des zu verwendenden Liedes oder Musikstückes gerecht zu werden, zu Einschüßeln in den Reigen führt, die seinem Grundgedanken nicht entsprechen, seine Einheitlichkeit stören, oder die Summe der durch ihn gebotenen lebhafteren turnerischen Bewegungen auf ein geringeres Maß herabdrücken. Gerade in letzterer Beziehung kann man bei den bekannt gewordenen Reigen nur zu oft wahrnehmen, daß diese Einschüßel und Lückenbüßer aus kleinlichen, nichtsagenden Bewegungen, ja sogar häufig aus dem leidigen, turnerisch wertlosen und langweiligen Gehen an Ort bestehen, das sich überdies im Verlaufe des Reigens oft zu einem Viertel, selbst zu einem noch größeren Teile der ganzen Reigendauer summiert. Kann man nur mit solchen Mitteln zu einem gegebenen Tonstücke einen Reigen zusammenstellen, so lohnt dieser gewöhnlich nicht der Mühe, die er verursacht.

Über die Art der Einübung eines Reigens wird unten in dem Abschnitte, der vom Lehrverfahren handelt, zu reden sein.

Reigenbeschreibungen findet man unter anderm in folgenden Schriften: Spieß, „Turnbuch für Schulen“, 2. Aufl., II. Teil, S. 403 bis 458; Waßmannsdorff, „Reigen und Liederreigen“, 2. Aufl. (Stuttgart 1885); Jenny, „Buch der Reigen“, 2. Aufl. (Hof 1890); Buley, „Liederreigen für das Schulturnen“, 2. Aufl. (Wien 1885); Weber, „Reigen“ (München 1886); Hermann, „20 Reigen für das Schulturnen“ (Berlin 1881); Clara Obst, „20 Reigen für das Mädchenturnen“ (Berlin 1891); Kaller, „Reigen für Mädchen“ (Bühl 1886).

IV. Die Gerätübungen.*)

A. Übungen mit Handgeräten.

1. Stabübungen mit dem kurzen Stabe.

Es sind dies vorzugsweise Armübungen, deren Natur von

*) Über die Beschaffenheit der verschiedenen Geräte giebt der IV. Teil dieses Buches näheren Aufschluß.

der Art abhängt, wie der Stab von der Turnerin gehalten wird. Es sind hierbei zwei Hauptübungsformen zu unterscheiden:

- a. jede Turnerin hat einen Stab für sich;
- b. je zwei Turnerinnen haben denselben Stab mit je einer Hand an einem seiner Enden gefaßt.

Im ersteren Falle ist die am meisten angewandte Art, den Stab zu tragen, die, wobei er an seinen Enden oder doch in deren Nähe gehalten wird. Seltner kommt die Art, den Stab mit nur einer Hand und zwar an seiner Mitte (oder an seinem Ende) zu halten, noch seltner der Griff beider Hände an einem Stabende zur Anwendung.

Bei den gewöhnlichsten Stabübungen mit Griff der Hände an den Stabenden wird der Stab aus der Ausgangshaltung, die meist die wagerechte Haltung vorlings mit gesenkten Armen ist, in eine andere wagerechte oder in eine schräge oder in eine senkrechte Haltung gebracht, aus der er dann wieder in die Ausgangshaltung zurückgeführt oder in eine andere Haltung bewegt wird. Diese Haltungswechsel können schnell oder langsam, auf möglichst weitem oder auf kürzestem Wege vor sich gehen; rasche und weite Stabschwünge sind aber immer die turnerisch wirksamsten.

Mit den Stabschwüngen oder den Veränderungen in den Stabhaltungen zugleich werden denn auch die oben bei den Freiübungen erwähnten Bein-, Kumpf-, Geh- und Hüpfübungen ausgeführt *)

Die Stabhaltung mit Griff einer Hand an der Stabmitte eignet sich einerseits zu Kraftübungen mit dem Eisenstabe, wobei die langsamere Bewegung und die Dauerübung die vorherrschende ist, andererseits zu Übungen im Werfen und Fangen des Holzstabes.**)

Bei den Gesellschaftsübungen mit dem kurzen Stabe, bei denen jeder Stab von zwei Schülerinnen gehalten wird, üben gewöhnlich zwei, drei, vier, selten mehr Schülerinnen mit ebensoviel Stäben in ähnlichen Übungsformen wie mit einem

*) Vergl. II. Teil, S. 211 u. f., III. Teil, S. 31 u. f.

***) Vergl. III. Teil, S. 87 u. f., S. 93 u. f.

Stabe, nur kommen hier noch besondere Übungsarten hinzu, z. B. das Durchschlüpfen unter einem gehobenen Stabe u. dergl. *)

2. Gesellschaftsübungen mit dem langen Stabe.

Auch hierbei sind zwei Hauptarten in dem Halten des Langstabes durch die Schülerinnen zu unterscheiden:

a. entweder halten mehrere, in einer Stirnreihe stehende Schülerinnen nur einen Stab vor sich mit beiden Händen oder nur mit einer Hand; oder

b. die in einer Flankenreihe stehenden Schülerinnen halten zwei Stäbe, auf jeder Seite einen.

Im übrigen sind die Übungen mit dem Langstabe ähnlicher Art wie die mit dem kurzen Stabe.

3. Übungen mit Hanteln.**)

Der Hantel ist, wie meistens auch der Stab, mehr als Belastung der Arme bei den Freiübungen, vornehmlich im Stehen, aufzufassen; daher stimmen die Hantelübungen mit diesen in der Hauptsache ganz überein.

4. Übungen mit dem Fangball.***)

Der kleine und elastische Fangball dient vorzugsweise zum Werfen und Auffangen. Abgesehen von seiner Verwendung bei Turnspielen eignet er sich auch zu Gemeinübungen der Klasse, wobei jede Schülerin ihren Ball in die Höhe oder auf den Boden wirft und wieder auffängt, oder ihn einer andern zuwirft, oder den ihr von dieser zugeworfenen Ball auffängt. Dies alles kann in verschiedenen Arten geschehen und mit Gang- und Hüpfarten sowie mit Ordnungsübungen in Verbindung gebracht werden. Solche Verbindungen kann man bis zur eigenartigen Form, bis zum Ballreigen ausdehnen.

5. Übungen mit den Handklappern oder Kastagnetten.†)

Die von A. Spieß dem Mädchenturnen einverleibten Übungen

*) Vergl. III. Teil, S. 124 u. f.

***) Vergl. III. Teil, S. 135 u. f.

****) Vergl. IV. Teil, S. 48 u. f.

†) Vergl. Spieß, „Turnbuch f. Schulen“ (2. Aufl.), I. Teil, S. 270 u. f.; II. Teil, S. 275.

mit Kastagnetten haben nur geringen turnerischen Wert und dienen nur als verschönernde und darum manchmal nicht unwillkommene Beigabe zu den Gang- und Hüpfübungen.

6. Übungen mit dem kurzen Schwingseile oder mit dem Schwingrohr.*)

Es gehören hierher die bei den Freiübungen aufgezählten Hüpfübungen, bei denen aber das von beiden Händen gehaltene Schwingseil oder das Schwingrohr unter den Füßen hindurch von vorn nach hinten oder von hinten nach vorn geschwungen wird. Auch diese Übungen können in Form von Gesellschaftsübungen und von Reigen angeordnet werden.

7. Übungen mit Stelzen.**)

Dies bekannte Kindergerät dient vornehmlich zu Übungen im Gehen auf den Stelzen. Doch erfordern diese Übungen auf dem mehr oder weniger glatten Boden des Turnsaales Vorsicht; sie machen überdies viel Geräusch und gewöhnen die Kinder leicht an eine vorgeneigte Körperhaltung. Man überläßt sie daher besser dem freiwilligen Üben im Freien.

B. Hüpfen und Freispringen an befestigten Geräten.

1. Übungen am langen Schwingseile.***)

Das lange Schwingseil, in der Regel an einem Endpunkte befestigt, am andern vom Lehrer gehalten und geschwungen, dient zu Lauf- und Hüpfübungen. Die vier Hauptübungsformen sind hierbei:

- a. über das hin- und hergeschwungene Seil zu springen;
- b. unter dem im Kreise und von oben her der Übenden entgegengeschwungene Seile hindurchzulaufen;
- c. über das im Kreise und von unten her der Übenden entgegengeschwungene Seil zu springen;
- d. an Ort und Stelle mehrmals über das im Kreise geschwungene Seil zu hüpfen.

*) Vergl. IV. Teil, S. 13 u. f.

***) Vergl. Spieß, „Turnbuch 2c.“ (2. Aufl.), I. Teil, S. 216 u. f.

****) Vergl. IV. Teil, S. 1—12.

Diese Übungen können in mancherlei Formen, auch als Gemeinübungen angeordnet werden. Auch kann das schwingende Seil während der Übung fortbewegt, oder es kann zugleich von der Übenden mit dem Schwingrohre geübt und auch nacheinander an zwei benachbarten Seilen geturnt werden

2. Freispringen über die Springschnur.*)

Das Freispringen ist als Stand sprung ohne Anlauf und mit geschlossenen Füßen sowie als Anlaufsprung in die Höhe und in die Weite zu üben; doch sind größere Sprünge vom Mädchenturnen auszuschließen.

3. Freispringen an den Sprungtritten, wozu die Deckel des Sprungkastens dienen können.

Diese Übungen bestehen in dem Stand- oder dem Anlaufsprunge in den Stand auf dem Sprungtritt mit nachfolgendem Absprunge in den Stand auf dem Boden, oder in dem Hinüber springen mit oder ohne Betreten des Gerätes. Durch Aufstellung mehrerer Sprungtritte hintereinander sowie durch Zuordnung von Vierteldrehungen kann diesen zweckmäßigen Übungen eine ziemliche Mannigfaltigkeit gegeben werden.

4. Übungen am Sturm- oder Schrägbrett.

Sie bestehen im Laufen oder Hüpfen auf- und abwärts an einem schräggestellten Brette oder an zwei Brettern und in dem Tiefsprunge über die obere Kante des Brettes hinweg oder nach der Seite. Der Tiefsprung muß im Mädchenturnen auf sehr geringe Höhen beschränkt werden.

C. Gleichgewichtsübungen an befestigten Geräten.

1. Übungen an den Schwebestangen**)

oder an den Schwebekanten.

Unter der Voraussetzung, daß diese Geräte sehr wenig (höchstens 25 cm hoch) über dem Boden erhaben sind, eignen sie sich für Übungen im Hin auf- und Hinabsteigen, Übersteigen,

*) Vergl. IV. Teil, S. 47 u. f.

***) Vergl. IV. Teil, S. 23—46.

Herabhüpfen, für Übungen im Stehen (dem jogen. Schwebestande), besonders aber für Übungen im Gehen (Schwebegang) und im Hüpfen auf dem Gerate. Zumeist werden diese Übungen von mehreren Mädchen zugleich mit Fassung unter sich an mehreren nebeneinander stehenden Stangen ausgeführt. Zu besonderen Übungsformen giebt das Betreten mehrerer Stangen durch dieselbe Schülerin Veranlassung. Überhaupt können durch Benützung mehrerer Stangen die Übungen an ihnen sehr formenreich gestaltet werden. Der Schwebegang ohne Fassung ist die schwierigste dieser Übungsarten.

2. Übungen am Schaukelbrette.

Die Übungen an dem in geringer Höhe über dem Boden an seinen vier Enden aufgehängten starken Brette bestehen im Stehen und Gehen auf dem hin- und herschaukelnden Brette. Sie erfordern viele Vorsicht und eignen sich daher mehr für das Freiturnen älterer und geübter Mädchen als für den Klassenunterricht.

D. Hang- und Stützübungen.

1. Übungen an den wagerechten Leitern.*)

Die wagerechte Leiter wird im Mädchenturnen fast nur zu Übungen im Streckhange, im Hangeln mit verschiedenen Griffen, mit Griffwechseln, mit Drehungen (Drehhangeln) und im Hangzucken benutzt. Hangschwingen vor- und rückwärts und Beugehang finden seltener Anwendung. Die Zahl der Übungsarten wird mannigfaltig durch das Vorhandensein von dreierlei Griffflächen: der Außenseite und der Innenseite des Holmes, der Sprossen, sowie durch Benutzung mehrerer in gleicher Höhe und in Griffweite nebeneinander liegenden Leitern.

2. Übungen am Reck.**)

Das Reck dient im Mädchenturnen nur zu Übungen ähnlicher Art wie die an den wagerechten Leitern, für die es einerseits als teilweiser Ersatz, andererseits als eine, unter Umständen

*) Vergl. IV. Teil, S. 57—68.

***) Vergl. IV. Teil, S. 57 u. f.

willkommene, Ergänzung dienen kann. Auch das sogen. Doppelseck läßt einige brauchbare Übungsformen zu.

3. Übungen an der schrägen Leiter.

Diese kann einerseits zu Übungen im Auf- und Absteigen, andererseits zu Übungen im Auf- und Abhängeln benutzt werden.

4. Übungen an den schrägen und an den senkrechten Kletterstangen.*)

Auch diese Geräte dienen vorzugsweise zu Übungen im Auf- und Abhängeln, daneben auch zu Übungen im Stehen und im Hüpfen mit Griff an den Stangen.

5. Übungen am Rundlauf.**)

Laufen, Hüpfen und Springen im Kreise mit Hang an den Rundlaufgriffen sind hier die, in der Regel bei den Schülerinnen sehr beliebten Übungsarten, denen teilweise auch die Form von Gesellschaftsübungen gegeben werden kann.

6. Übungen an den Schaukelringen.***)

Das Turnen an den Schaukelringen, das sich ebenfalls vieler Beliebtheit erfreut, besteht teils in Übungen im Liegehange, im Streck- und im Begehange ohne Schaukeln, teils in Schaukeln mit gestreckten, seltener mit gebeugten Armen, sowie in Stützübungen.

7. Übungen an der Leiterwippe.

An der um eine mittlere Sprosse auf- und abwärts drehbaren Leiter, die außerdem nur noch je eine Sprosse an ihren Enden hat, findet das Wippen, d. h. die auf- und abwärtsgehende Bewegung je zweier Turnerinnen, bei verschiedenen Griffen, meist im Streckhange, aber auch im Begehange und im Stütz statt. Diese Übungen erfordern viele Vorsicht und sind daher nur für gut geübte ältere Schülerinnen geeignet.

Ein Vorzug des Übens an den drei zuletzt genannten Ge-

*) Vergl. IV. Teil, S. 69 u. f.

***) Vergl. IV. Teil, S. 70—82.

****) Vergl. IV. Teil, S. 82 u. f.

räten besteht in der Möglichkeit gleichzeitiger Bethätigung des Ober- und des Unterkörpers.

8. Übungen am Barren.*)

Die Verwendung des Barrens im Mädchenturnen beschränkt sich auf Übungen im Liegestütz mit den Füßen auf dem Boden, in Übungen mit Zehensitz und auf einige Stützübungen.

Über den Wert der oben genannten Geräte für das Mädchenturnen und über die Art ihrer Verwendung ist weiteres noch im IV. Teile dieses Buches, namentlich in dem Vorworte dazu, nachzulesen.

V. Turnspiele.

Das Turn- oder Bewegungsspiel ist eine im Verein mit Spielgenossen nach bestimmten Vorschriften vorgenommene, zur Unterhaltung und zum Vergnügen dienende Körperübung. Ihr Ziel besteht im übrigen in der Regel darin, sich oder der Spielpartei, der man angehört, die Berechtigung zu verschaffen, eine gewisse Thätigkeit vornehmen oder von ihr ablassen, oder einen bestimmten Standort einnehmen oder ihn verlassen zu dürfen, die Gegner aber zum Gegenteil davon zu nötigen. Auch handelt es sich manchmal nur darum, den Erfolg der Thätigkeit (z. B. beim Reifenwerfen, Federballspiel u. s. w.) möglichst oft oder doch eine bestimmte Anzahl mal herbeizuführen.

Die Klasse ist bei diesen Spielen bald in kleinere Spielgruppen, manchmal von nur je zwei Schülerinnen, aufgelöst, bald bildet sie eine einzige, bei einer Anzahl von Spielen im Kreise aufgestellte Spielschar, in der nur je eine oder ein paar Schülerinnen die Hauptthätigkeit auszuführen haben, oder es stehen sich im Spiele zwei sich bekämpfende Gegnerscharen (Spielparteien) gegenüber. Diese letztere Spielform, das Parteienspiel, ist die vollendetste und schönste.

Die Hauptthätigkeiten bei den Bewegungsspielen sind vor allem das Laufen, das Werfen oder das Wegschlagen und das Fangen eines Gegenstandes, eines Balles, des Reifens u. dergl. Man kann darnach die Spiele auch einteilen in Lauf- und in Wurfspiele.

*) Vergl. IV. Teil, S. 55 u. f.

Die beim Spielen zu beachtenden Vorschriften, die Spielgesetze, regeln den Gang des Spieles, indem sie der Thätigkeit der Spielenden einerseits gewisse Ziele und Aufgaben stellen, andererseits ihr auch wieder Schranken auferlegen. Die Spielgesetze müssen außerdem bezwecken: die Aufmerksamkeit, Geschicklichkeit und Fündigkeit der Schülerinnen zu erhöhen, viele Abwechslung in das Spiel zu bringen und die Teilnahme der Spielerinnen am Spiele wach zu erhalten. Genügt eine Spielvorschrift keiner dieser Bedingungen, so ist sie überflüssig und störend. Jedes Spielgesetz muß aber, einmal gegeben, auch unumsichtig durchgeführt werden, sonst geht ein guter Teil des bildenden und erzieherischen Wertes des Spieles verloren. In Streitfällen, ob eine Vorschrift beachtet worden sei oder nicht, haben besonders aufgestellte Unparteiische, deren Stelle meist der Lehrer selber übernimmt, zu entscheiden. Für einfache Spiele und für jüngere Schülerinnen müssen auch die Vorschriften einfach und wenig zahlreich sein. Umfänglicher sind sie dagegen in den größeren Parteienspielen aufzustellen.

Beispielsweise mögen als Spiele mit Aufstellung der Klasse im Kreise hier genannt werden: Kreislaufen (sogen. russische Motion), das böse Ding, Katz und Maus, das Drittenabschlagen, Wanderball im Kreise u. dergl.

Spiele bei aufgelöster Ordnung der Klasse sind: schwarzer Mann, Fangen oder Haschen, die Brückenwache, Blindekuh u. s. w.

Spiele für kleinere Spielgruppen sind: Ballfangen, Königsball, Hasch hasch, Federball, Keifenwerfen.

Parteienspiele sind: Schlaglaufen oder einfaches Barlaufen, Diebschlagen, das eigentliche Barlaufen, Schlagball, Kollball, Grenz- oder Stoßball, holländisches Wurfballspiel.*) Die fünf letztgenannten Spiele sind besonders für größere Mädchen geeignet.

Die Beschreibung der erwähnten Spiele ist im IV. Teile dieses Buches (S. 86—95) nachzulesen.

*) Vom Gymnasialturnlehrer van Aken in Rotterdam eingeführt.

Zweiter Abschnitt.

Der Turnbetrieb.

I. Die Aufgaben des Turnunterrichts.

Wer genau wissen will, was er als Lehrer des Turnens zu thun und zu lassen hat, der muß sich erst klar über die Ziele seines Turnunterrichtes sein. Will er damit nur ein Gegengewicht gegen die schädlichen Folgen des vielen Stillstehens der Schulkinder bieten, so genügt er seiner Aufgabe in der Hauptsache schon dann, wenn er in der Turnstunde seine Zöglinge sich nur fleißig tummeln und bewegen läßt, vorausgesetzt daß sie dabei nicht zu Schaden kommen können. Setzt er aber seinem Turnunterrichte das höhere Ziel der Mithilfe bei der Erziehung der Schuljugend, dann hat er auch zur Lösung seiner schwierigeren Aufgabe eine eingehendere Prüfung des einschlagenden Weges und seiner Unterrichtsmittel nötig.

Nun ist aber dem Schulturnen seit seinem Bestehen und seiner Einführung in die Schule gewöhnlich die doppelte Aufgabe zugewiesen worden: zu erziehen und der Gesundheitspflege zu dienen.

Es wurde jedoch je nach den Zeit- und den örtlichen Verhältnissen oder je nach dem Standpunkte des Beurtheilers bald auf die eine, bald auf die andere dieser Aufgaben das Hauptgewicht gelegt. So betrachten z. B. viele Ärzte das Turnen ausschließlich vom Standpunkte der Gesundheitspflege aus, während andererseits, unter anderm auch von seiten hervorragender Pädagogen, die Gesundheitspflege bei der Schuljugend nur

als eine Aufgabe des Elternhauses, nicht aber der Schule, dargestellt und behauptet wird, die Schule habe nur zu erziehen und zu unterrichten, dies freilich in einer Weise, bei der die Gesundheit der Schuljugend möglichst wenig beeinträchtigt würde. Wie man aber auch darüber denken mag: das wird man doch zugestehen müssen, daß, wenn die Schule die Aufgabe hat, die Jugend für das Leben heranzubilden, sie dies ebensowohl nach der leiblichen wie nach der geistigen Seite hin thun muß. Denn das Leben nimmt nicht nur die geistigen, sondern auch die leiblichen Kräfte und Geschicklichkeiten des Menschen in Anspruch, und je entwickelter diese sind, desto besser wird ihr Besitzer den Anforderungen des Lebens genügen können.

Das Gesagte gilt für beide Geschlechter, wenn auch vielleicht für das männliche in noch höherem Maße als für das weibliche. Jedenfalls ist aber für beide die leibliche Ausbildung von großem Werte und darum die Erziehung zu leiblicher Tüchtigkeit die wichtigste Aufgabe des Turnunterrichtes. Diese Tüchtigkeit besteht indessen nicht nur in dem Vorhandensein von Kraft und Gewandtheit, sondern auch in der naturgemäßen Entwicklung und Kräftigung aller Teile, auch der inneren Organe des Körpers, durch die diesem eine möglichste Widerstandsfähigkeit gegen alle schädlichen Beeinflussungen, die das Leben mit sich bringt, verliehen wird. Da nun diese Widerstandsfähigkeit als das Maß für die leibliche Gesundheit, diese im weiteren Sinne des Wortes aufgefaßt, angesehen werden kann, so zielt das Turnen ebensowohl auf die Entwicklung von Kraft und Gewandtheit, als auch auf die Stärkung der leiblichen Gesundheit ab.

Von diesem Gesichtspunkte aus muß der Turnunterricht auch für die Schuljugend auf dem Lande noch für nützlich erklärt werden, obwohl es dieser an dem für Vermeidung des Erkrankens nötigen Maße von Bewegung und zumal an Bewegung in frischer Luft wahrlich nicht gebricht.

Worin hat nun die leibliche Ausbildung des jungen Menschen zu bestehen? Einestheils in der Entwicklung und Hebung seiner körperlichen Kräfte, soweit seine natürlichen Anlagen, sein Alter und sein Geschlecht es bedingen; andernteils in der Hervorrufung seines körperlichen Geschickes, d. h. seiner

Fähigkeit, die ihm inwohnenden Kräfte zu bemessen und sie rechtzeitig in der richtigen Weise verwenden zu können. Dies letztere bedingt zugleich die Entfaltung der seelischen und Charaktereigenschaften, die das leibliche Thun des Menschen beeinflussen: einerseits der Willenskraft, Entschlossenheit und des Muths und andererseits der Besonnenheit und Geistesgegenwart, denen sich dann noch der Sinn für das Schöne und Schickliche sowie der für gemeinsames Thun, für das Zusammenwirken mit andern hinzugesellen muß. Die Vereinigung all dieser Fähigkeiten und Eigenschaften prägt sich in dem aus, was man als leibliche Gewandtheit bezeichnen kann.

Sieht man sich diese Ziele des Turnens in Bezug auf die Schulmädchen näher an, so ergibt sich sogleich, daß die Forderung der Kraftentfaltung im Mädcheturnen eine erheblich geringere Rolle spielen sollte als im Turnen der Knaben. Dies ist durch die Rücksicht sowohl auf den Körperbau der Mädchen als auch auf ihre künftigen Lebensaufgaben bedingt und bedarf wohl keiner weiteren Begründung.

Für die Mädchen treten namentlich die Stemm- und die Stützübungen der Arme und des Oberkörpers an Bedeutung weit hinter die der Hangübungen und diese wieder hinter die der Stemmübungen der Beine, sowie der auf Kräftigung des Unterkörpers und der inneren Organe abzielenden Übungen (Übungen im Hüpfen, im Laufen, mit Handgeräten, im Turnspiel u. dergl.) zurück.

Mit dem eben Gesagten soll aber nicht die Vermehrung der Muskelkräfte der Mädchen als ganz unnötig hingestellt, sondern sie soll nur in das rechte Licht gegenüber der Erzielung von leiblicher Gewandtheit und Tüchtigkeit gesetzt werden. Es bedarf wohl ebenfalls keiner näheren Begründung, daß für Mädchen Gewandtheit, Anstelligkeit und Flinkigkeit, das rechte Maßhalten und die Anmut im leiblichen Thun weit wichtigere Eigenschaften sind als große Leibeskraft. Indessen hat ja die Entfaltung von Gewandtheit und Anmut das Vorhandensein von einem gewissen, wenn auch bescheidenen Maße von Körperkraft zur notwendigen Voraussetzung; nur hängt jene mehr von

der Größe der Herrschaft über die Kraft als von dieser selbst ab. Es ist demnach die Ausbildung der Muskelkräfte des Mädchens nur insoweit erforderlich, als sie zur Entwicklung von Gewandtheit und von Dauerhaftigkeit des Körpers unerläßlich erscheint.

Wie aber die Muskelkraft nur durch Körperübung geweckt und erhöht werden kann, so auch die leibliche Gewandtheit. Darin liegt ein Hauptgrund, warum auch das Mädchen und nicht nur der Knabe turnen soll. Aber es müssen die dem Mädchen gestellten Turnaufgaben seine Körperkräfte nur in dem oben angedeuteten Maße fördern, vor allem aber dazu geeignet sein, diese Kräfte dem Willen und der Einsicht des Mädchens völlig dienstbar zu machen; sie werden alsdann für seine Lebensaufgaben auch in der Regel völlig ausreichen.

Dies Ziel erfordert zunächst die Übung des Mädchens im raschen und genauen Begreifen dessen, was es in einem gegebenen Falle zu thun hat. Kommt ihm diese Erkenntnis nur langsam, oder bleibt sie mangelhaft, so wird sein Handeln niemals das Gepräge der Gewandtheit haben. Es kommt also bei den Turnaufgaben der Mädchen nicht ausschließlich darauf an, daß die Mädchen körperlich thätig sind, sondern auch darauf, daß sie mit Überlegung handeln. Das Maß dieser Überlegung, das selbstverständlich dem Begriffsvermögen der Mädchen angepaßt sein muß und sich also nach der betreffenden Alters- und Entwicklungsstufe des Mädchens zu richten hat, wird bestimmt durch die Natur der geforderten Turnübung, durch das der Thätigkeit des Mädchens gesteckte Ziel, durch die Art des Erklärens und Befehlens, des Vorzeigens und Vorturnens der Übung, durch die Art und die Menge der an die Übung geknüpften Bedingungen und Vorschriften u. s. w. Das eine Mal, z. B. bei gewissen Gesellschaftsübungen an Geräten, bei Wettübungen, Turnspielen u. dergl., wird den Mädchen nur das zu erreichende Ziel bezeichnet, ihrer Findigkeit aber überlassen, die einfachsten und besten Wege dazu aufzusuchen. Ein andermal, z. B. bei der Bildung zusammengesetzter Übungsformen, werden sie im Gegenteil durch sich mehrende Vorschriften genötigt, im immer enger werdenden Rahmen ihrer Thätigkeit sich noch zurechtfinden zu

können. Weitere Hilfsmittel ähnlicher Art werden später bei Schilderung des Lehrverfahrens noch hervorgehoben werden.

Mit der richtigen Vorstellung von dem, was geschehen soll, ist aber nicht viel gewonnen, wenn dem Mädchen die nötige Entschlußkraft und die Fähigkeit fehlt, den rechten Augenblick für sein Thun zu ergreifen. Daher ist die Erziehung der Mädchen zur Thatbereitschaft und zur Rechtzeitigkeit im Handeln eine weitere Aufgabe ihrer Turnübungen. Diese werden bei geschickter Auswahl sich auch sofort in der genannten Richtung nützlich erweisen, sobald man versteht, den Mädchen den nötigen Mut einzusflößen, ihre Lust zum Üben und ihren Wettstreit mit den Gefährtinnen zu erregen, und wenn man sie von Anfang an durch gewisse Formen des Übens (nach Befehl, im Takte u. s. w.) damit vertraut macht, ihr Thun unter Umständen auch an bestimmte Zeiten zu binden.

Mit dem raschen Begreifen und dem Bereitsein muß aber die Gewöhnung an Genauigkeit, an das Maßvolle und Anmutige in der Ausführung der Übungen Hand in Hand gehen, soll die Gewandtheit vollendet erscheinen. Nachlässigkeit und Schläffheit sind ebenso wie Plumpheit und Übertreibung in Haltung und Bewegung nicht nur unschön, sondern auch ein Zeichen, daß es den Übenden an Einsicht oder an Willen oder an Geschick fehlt. Jede dieser Erscheinungen ist vom Übel und widerspricht den Anforderungen an eine gute Erziehung und Schulung. Darum ist jede Turnaufgabe so einzurichten, daß ihre genaue und schöne Ausführung das Leistungsvermögen der Mädchen nicht übersteigt, und sie ist so lange zu üben, bis sie auch schließlich wirklich tadellos dargestellt wird. Dies ist um so leichter und schneller zu erreichen, je mehr man von vornherein die Mädchen an genaues und schönes Turnen gewöhnt hat.

Eine Übung wird genau ausgeführt, wenn dabei allen gestellten Bedingungen und Vorschriften entsprochen wird. Diese beziehen sich auf Größe und Dauer der einzelnen bei der Übung vorkommenden Bewegungen, auf die Körperhaltung während und nach den Bewegungen, auf das Verhalten zu den Mitübenden u. dergl. m. Beschränken sich diese Vorschriften auf das Not-

wendige, sind sie zweckentsprechend und einleuchtend, so ist die durch sie an das Können der Mädchen gestellte Zumutung auf keiner Turnstufe zu groß. Um so größer aber ist der Gewinn, den die Mädchen aus der Fortsetzung ihres Übens bis zu vollendeter Darstellung der Übung schöpfen.

Jeder, der selbst geturnt hat, weiß, wieviel mehr Anstrengung und Aufmerksamkeit es erfordert, eine Übung völlig vorchriftsmäßig zu machen und dabei mehrere Bedingungen zugleich zu erfüllen. Es liegt also hierin nicht nur ein Vorteil für die Kräftigung der Übenden, sondern auch für ihre Befähigung, ihre Kräfte beherrschen zu können, also für ihre Gewandtheit. Obendrein lehrt auch die Erfahrung, daß Jüng wie Alt erst dann die wahre Befriedigung vom Turnen empfinden; wenn dies Turnen zu vollendetem Können führt, und daß umgekehrt die Thatsache, nie über mangelhafte Darstellungen der Übungen hinauszukommen, allmählich die Freude am Turnen ertödet. Darum muß mit allem Nachdruck es als eine Hauptaufgabe des Turnunterrichtes bezeichnet werden, die Mädchen bis zu vollendeter, tadelloser Ausführung ihrer Übungen zu bringen. Welches die zweckmäßigsten Mittel dazu und wie diese anzuwenden sind, wird unten bei Besprechung des Lehrverfahrens auseinandergesetzt werden.

Die genaue und richtige Ausführung einer Turnübung der Mädchen muß aber auch dem Sinne für das Schöne, Anmutige und Gefällige in Haltung und Bewegung des Menschen entsprechen. Dies bedarf wohl auch keiner näheren Begründung. Daß dies Ziel leichter bei Kindern der gebildeten Stände zu erreichen ist als bei andern, daß es für die letzteren aber um so nötiger ist, liegt auf der Hand. In dieser Richtung ist dem feinen Sinne und dem guten Geschmacke des Turnlehrers in der Auswahl, Zusammenstellung und Anordnung seiner Turnaufgaben ein dankbares und fruchtbares Feld eröffnet. Er muß darnach seine Vorschriften richten, die er für die Art der Ausführungen der Übungen giebt, und vor allem stets auf gute Körperhaltung sehen, da auf diese mit Recht bei Mädchen noch mehr als bei Knaben großes Gewicht gelegt wird und gerade der Turnunterricht in dieser Beziehung mehr

als ein anderer bewirken kann. Man wird die Mädchen aber auch lehren müssen, das richtige Maß in ihrem Kraftaufwande einzuhalten, weder zu viel noch zu wenig, sondern nur gerade so viel sich bei ihren Übungen anzustrengen, als der Zweck es erfordert; denn die Zweckmäßigkeit macht das Thun nie unschön. Andererseits muß der Turnlehrer von seinen Anordnungen jede Ziererei und Tändelei, jede geschmacklose Manier fernhalten und in erster Linie immer die frische, muntere und turnerisch wertvolle Bewegung berücksichtigen, denn diese ist und bleibt doch immer das wesentlichste Hilfsmittel zur Erreichung der Turnzwecke.

Sodann ist dem Mädchen wie dem Knaben für das spätere Leben die Fähigkeit vonnöten, sich in gegebene Verhältnisse schicken, in Gemeinschaft mit andern leben, sich nach diesen richten und gemeinsamen Interessen eigenes Belieben unterordnen zu können. Soweit dies der Turnunterricht kann, hat er daher auch jene Fähigkeit, den Sinn für gemeinsames Wirken, bei den Schülerinnen zu wecken und zu fördern. Der Turnlehrer wird deshalb auch nach dieser Richtung seine Maßregeln wirksam zu machen suchen, indem er das Turnen der Mädchen öfters in solche Formen kleidet, bei denen das Zusammenwirken mehrerer unbedingtes Erfordernis zum Gelingen wird, wie dies bei den Gemein- und den Gesellschaftsübungen, bei Turnspielen u. dergl. der Fall ist.

Wenn in dem bisher Gesagten die Erziehungsaufgabe des Turnunterrichtes in den Vordergrund gestellt wurde, so ist damit durchaus nicht gemeint, daß die andere, auf Gesundheitsförderung gerichtete Aufgabe des Turnens unwesentlich wäre und außer acht gelassen werden dürfte. Es sollte damit nur ausgedrückt werden, daß die letztere nicht vorzugsweise oder gar ausschließlich den Turnbetrieb beherrschen dürfe. Ihre Berücksichtigung war übrigens, wie schon gesagt wurde, von jeher in der Absicht der Förderer, Leiter und Freunde des Turnens gelegen und hat ganz besonders dem Mädchenturnen den Weg zur Einführung in die Schule ebnen helfen.

In der That ist auch den Mädchen, namentlich denen der besser gestellten Stände, das Turnen zur Gesundheitspflege noch

nötiger als den Knaben, da jenen in der Regel weniger als diesen außerhalb der Schule Gelegenheit geboten ist, sich körperliche Bewegung zu verschaffen und sich zu kräftigen. Diesem Mangel möglichst abzuhelpfen, wird nicht mit Unrecht als Sache des Turnunterrichtes angesehen, denn er kann es, ohne mit seiner Erziehungsaufgabe in Widerspruch zu geraten. Was diese von ihm verlangt, kann nur durch Leibesübungen, also durch körperliche Thätigkeit und Bewegung der Mädchen erreicht werden. Schon darin liegt es begründet, daß der Turnunterricht gleichzeitig der Erziehung der Schuljugend und ihrer Gesundheitspflege dienlich gemacht werden kann.

Übrigens wird diese gleichzeitige Wirkung des Turnens nach beiden Seiten hin schon an und für sich dadurch hervorgerufen, daß das Streben nach körperlicher Ausbildung der Jugend nicht bloß ihrem körperlichen Geschick und ihrer Muskulatur, sondern auch den inneren Leibesorganen, der Stärkung von Lunge, Herz, der Verdauungsorgane u. s. w. zu gute kommt, und daß mit dieser Übung und Kräftigung aller Leibes- teile auch die Widerstandsfähigkeit des Leibes gegen gesundheits- schädliche Einflüsse wesentlich erhöht wird.

Dennoch kann nach der Seite der Gesundheitspflege im Turnen mehr geschehen, als manchmal geschieht, namentlich bei einseitiger Betonung der Erziehungszwecke. Und bei der Wichtigkeit der Förderung des leiblichen Wohles der Schulkinder ist es auch zwingende Pflicht der Schulbehörden und der Leiter des Turnens, alles zu thun, was dieser Sache dienen kann. Von dem Hierhergehörigen möge darum noch einiges hervorgehoben werden.

Zunächst sind hier die äußeren Einrichtungen für das Turnen zu nennen. Bei diesen sollte möglichst alles vermieden werden, was die Gesundheit der Mädchen schädigen könnte. Und man sollte keine Kosten scheuen, um für das Turnen geräumige, gut gelüftete und möglichst staubfreie, gegen Kälte und Hitze geschützte Stätten zu schaffen und um diese mit völlig ausreichenden und sichereren Geräten auszustatten (vergl. nächsten Abschnitt).

Im Turnbetriebe selbst hat sich dessen Leitung stets zu

vergegenwärtigen, daß die turnerische Schulung der Böglinge mit der Förderung der Gesundheit der Turnenden Hand in Hand gehen muß.

Es muß demnach die Turnstunde vor allem reichliche Bewegung und Körperübung den Mädchen gewähren. Ohne Inanspruchnahme ihrer geistigen Thätigkeit geht es dabei natürlich nicht ab, denn körperliches Thun, das nicht von der Einsicht und dem Verständnis für seine Zweckbestimmung geleitet ist, artet leicht in Rohheit und in Ungeschick aus und schadet mehr als es nützt. Aber die geistige Anspannung im Turnen muß auf das Nötigste beschränkt bleiben und darf im Vergleiche zur körperlichen Thätigkeit der Mädchen nie als das Überwiegende erscheinen.

Damit nun in der Turnstunde möglichst viel Zeit für Bewegung bleibt, die Turnzeit also für das eigentliche Turnen möglichst ausgenutzt werden kann, muß alles andere, was diesem gegenüber als nebensächlich oder gar als unwesentlich zu betrachten ist, ganz kurz abgemacht oder soweit thunlich überhaupt vermieden werden. Auch diese Forderung mahnt den Turnlehrer, alle seine Anordnungen vorher reiflich zu überlegen und sich dabei stets die Frage zu stellen, ob der aus ihnen entspringende Gewinn für die Turnzwecke auch im richtigen Verhältnis zur der darauf verwendeten Zeit steht.

Die Menge der in der Turnstunde von den Mädchen zu verlangenden körperlichen Bewegung und Anstrengung muß sich aber wieder nach der Stufe der körperlichen Entwicklung und nach der Leistungsfähigkeit der Mädchen richten. Wie sie sich einerseits von der Unbedeutendheit fern zu halten hat, so auch andererseits von dem Übermaß und der Übertreibung, die zur Erschöpfung der Kräfte und somit zur Schädigung der Gesundheit führen würde. Es ist daher Aufgabe des Turnlehrers, den richtigen Wechsel von Anstrengung und von Ruhe, oder doch einen in ähnlicher Weise wirkenden Wechsel verschiedener Bewegungsarten eintreten zu lassen, wovon immer die eine als eine Art Erholung von der andern gelten kann.

Außerdem ist in diesen Dingen auch Rücksicht auf Jahreszeit und auf Witterung, ja selbst auf die Tageszeit, in der

geturnt wird, zu nehmen. Da Bewegung warm macht, die eine Bewegungsart aber mehr und schneller als die andere, so ist die Bestimmung der Art und der Menge der Turnübungen einigermaßen abhängig davon zu machen, ob es warmes oder kaltes Wetter ist. Auch ist es nicht einerlei, welche Thätigkeiten der Mädchen ihren turnerischen Übungen vorausgehen oder nachfolgen, denn es sollten weder die einen durch die andern geschädigt werden können, noch weniger aber durch unzweckmäßige Häufung von Anstrengungen ähnlicher Art die Gesundheit der Mädchen nothleiden. Namentlich sollten die Mädchen nicht in erhitztem Zustande aus dem Turnsaale entlassen werden, am wenigsten dann, wenn draußen kühles oder windiges Wetter ist, oder wenn eine andere Unterrichtsstunde sich dem Turnen unmittelbar anschließt.

Noch ein anderer Umstand ist für den Einfluß des Turnens auf die Gesundheitspflege von nicht zu unterschätzender Bedeutung. Es ist dies die Freude der Mädchen am Turnen. Jede Arbeit, die freudig gethan wird, kann wohl ermüden, aber diese Ermüdung wirkt erfrischend auf das Gemüt, und die Arbeit wird, wenn sie nicht übertrieben wurde, zur Wohlthat für Leib und Seele. Dies gilt ganz besonders für die Leibesübungen im Turnen und im Spiele, auf dem Gise und im Bade, bei Wanderungen u. s. w.

Daraus erwächst dem Turnlehrer die wichtige Aufgabe, die Teilnahme seiner Schülerinnen für ihr Turnen stets lebendig zu erhalten. Dies ist nicht so schwierig, da die Jugend an und für sich Freude an Leibesübungen hat. Weiß sich der Turnlehrer nur frei von pedantischer Schulmeisterei zu halten, den rechten Lehrton anzuschlagen, dem Bewegungsbedürfnis und den Neigungen der Mädchen in einer Weise entgegen zu kommen, die mit der Verfolgung seiner übrigen Unterrichtsziele im Einklange steht, so werden seine Turnstunden bald Lieblingsstunden der Schülerinnen sein, trotz aller Inanspruchnahme ihrer leiblichen und geistigen Kräfte. Und die Mädchen werden alsdann auch nach ihrer Schulzeit noch den Leibesübungen und der frischen Bewegung zugethan bleiben, was ihnen nur zum Wohle gereichen kann.

Schließlich ist noch die hohe Bedeutung der Auswahl der Turnübungen für die gesundheitliche Aufgabe des Turnens zu erwähnen. Übungen, die nicht der Entwicklungsstufe und dem körperlichen Leistungsvermögen der Mädchen angepaßt sind, schaden eher als sie nützen. Während wir aber durch die seither gemachten Erfahrungen so ziemlich genau darüber belehrt sind, welche Übungen einerseits für unsere Erziehungszwecke sich besonders eignen und andererseits den Neigungen und Bewegungsbedürfnissen der Mädchen am meisten entgegenkommen, fehlt uns noch jeder andere sichere Anhalt über die Wirkung der verschiedenen Leibesübungen auf die Entwicklung des jugendlichen Körpers. Was nach dieser Richtung in neuerer Zeit von wissenschaftlicher Seite her untersucht und beobachtet wurde, ist noch zu neu und bedarf noch zu sehr weiterer bestätigender Prüfungen, um so ohne weiteres als maßgebend hingestellt werden zu können. Soweit aber diese Ergebnisse der erwähnten Forschungen mit den in längerer Lehrthätigkeit von den Turnlehrern gemachten Erfahrungen übereinstimmen, was glücklicher- oder erklärlicherweise in der Hauptsache der Fall ist, bilden sie, für jetzt wenigstens, neben den sorgfältig zu sammelnden Erfahrungen der Praxis die beste Richtschnur für die Anwendung der verschiedenen Turnarten auf den einzelnen Altersstufen der Mädchen. Diesen Grundsätzen suchen denn auch alle Angaben und Ratschläge in diesem Buche zu entsprechen.

II. Die Einrichtungen für den Turnunterricht.

Da die Turnübungen der Mädchen der Aufsicht und Leitung bedürfen und dem Lebensalter der Schülerinnen angepaßt sein müssen, so ist es am zweckmäßigsten, wenn jede Schulklasse, die ja auch meist eine Altersklasse darstellt, für sich als Turnklasse im Turnen unterrichtet wird. Die Vereinigung mehrerer Schulklassen zu einer über 40 Schülerinnen zählenden Turnklasse ist unzuweckmäßig, weil zu den Schwierigkeiten, die an und für sich schon eine große Zahl der zu Unterrichtenden bietet, noch die hinzukommen, die aus der Rücksicht auf mehrerlei Altersstufen entstehen.

Soll nun das Schulturnen eine Sache der Erziehung sein, so muß es auch in die Hände von pädagogisch gebildeten Leuten, also von Lehrern oder von Lehrerinnen der betreffenden Schule gelegt werden. Ob männliche oder weibliche Lehrkräfte für das Turnlehramt am geeignetsten sind, ist eine offene Frage. Jedenfalls ist die beste Lehrkraft gerade gut genug für den Turnunterricht und keinesfalls sollte jemand damit betraut werden, der nicht die nötige Vorbildung für dies Amt sich erworben und als Lehrer sich noch nicht genügend bewährt hat.

Gegen die Verwendung von Männern für den Mädchenturnunterricht wird oft die Schicklichkeit zu Felde geführt. Aber in unserm Mädcheturnen kommt überhaupt nichts vor, was bei Schülerinnen und deren Eltern Anstoß erregen könnte, und so lange ein Lehrer für würdig erachtet wird, an einer Mädchenschule irgendwie zu unterrichten, kann man ihm auch den Turnunterricht anvertrauen, falls er sich darauf versteht. Andererseits erhebt man den Lehrerinnen gegenüber oft das Bedenken, daß sie nicht kräftig genug seien, dauernd die mit der Erteilung von Turnunterricht verknüpften Anstrengungen zu ertragen. Wenn es auch ratsam ist, ihnen nicht zuviele wöchentliche Turnstunden, namentlich nicht die Abhaltung unmittelbar aufeinander folgender Turnstunden zuzumuten, so fehlt es doch nicht an Beispielen, die beweisen, daß auch Lehrerinnen sehr wohl dem Turnunterricht dauernd gewachsen sein können. Wenn nun in dieser Schrift immer nur vom Turnlehrer die Rede ist, so geschieht dies nur der Kürze halber; was von ihm gesagt wird, gilt natürlich auch von der Turnlehrerin.

Die Turnzeit ist in Mädchenschulen meistens, wie auch in den Knabenschulen, auf zwei wöchentliche Stunden beschränkt. Soweit es sich dabei um turnerische Schulung handelt, kann man in dieser Zeit auch schon ziemlich viel erreichen, aber für Gesundheitszwecke reicht dies nicht aus. Für solche Mädchen, die zu Hause wenig Bewegung haben, wie dies wohl meist bei Schülerinnen der höheren Mädchenschulen der Fall sein dürfte, wäre es besser, wenn sie täglich mindestens eine halbe Stunde lang turnen könnten. Da Mädchen leichter als Knaben ermüden und vielleicht auch leichter blutarm werden, wäre es wohl über-

haupt besser, den Turnunterricht, statt in ganzen Stunden, in doppelt so viel halben Stunden ertheilen zu lassen, wenn dies nur mit dem sonstigen Stundenplan der Schule leicht vereinbar wäre. Am allerunzweckmäßigsten ist die Einrichtung von nur einer wöchentlichen Turnstunde, da hiermit nicht einmal die Erziehungsaufgabe des Turnens gelöst werden kann. Ueber die Lage der Turnstunden ist vor allem das zu sagen, daß sich aus Gesundheitsrücksichten am meisten die Einordnung der Turnstunde zwischen andere Lehrstunden empfiehlt.

Die Beantwortung der Frage, in welches Schuljahr der Beginn des Turnunterrichtes zu verlegen sei, hängt vielfach von örtlichen Verhältnissen, der Lebensstellung der Eltern der Kinder u. dergl. ab. Kinder, die viel Bewegung außerhalb der Schule haben, wie z. B. die der Land- und der Arbeiterbevölkerung, brauchen nicht so früh mit dem Turnen zu beginnen als andere. Ein Irrtum wäre es aber, für sie das Turnen als ganz entbehrlich anzusehen. Gerade sie haben gewöhnlich das am meisten nötig, was nur ein im erzieherischen Sinne geleitetes Turnen ihnen geben kann: Gewandtheit, Anstelligkeit und Bewahrung vor aller Roheit und Häßlichkeit in Haltung und Bewegung. Da nun die Wirksamkeit des Turnens in dieser Richtung schon einen gewissen Grad von körperlicher und geistiger Entwicklung der Schülerinnen verlangt, wie er ihnen in den ersten Schuljahren noch nicht eigen ist, so empfiehlt es sich, den Beginn des regelrechten Turnunterrichtes auf den Anfang des vierten Schuljahres, d. i. etwa des zehnten Lebensjahres, zu verlegen.

Ein wesentliches Erfordernis für den Turnunterricht sind geeignete Turnräume, in denen er zu jeder Jahreszeit und bei jeder Witterung erteilt werden kann. Darum ist in erster Linie ein Turnsaal nötig, der wo möglich in unmittelbarer Nähe des Schulhauses sich befinden sollte, weil nur dadurch eine zweckmäßige Legung der Turnstunde und eine möglichste Ausnutzung der gegebenen Turnzeit ermöglicht wird. Der Turnsaal muß für alle Arten von Bewegungen und Übungen hinlänglichen Spielraum bieten. Dies wird aber bei Turnklassen von 30 bis 50 Schülerinnen nur dann der Fall sein, wenn er ungefähr 22 bis 24 m

lang und 11 bis 12 m breit ist. Eine Höhe von 5 m bis zur Decke genügt für alle Fälle. Zu kleine Turnsäle hindern nicht nur in der Auswahl der Übungen, sie füllen sich auch zu leicht mit Staub und verdorbener Luft. Gute Beleuchtung bei Tag und am Abend ist notwendig. Viele und große Fenster sowie große Türen sind nicht nur der Beleuchtung wegen von Nutzen, sondern auch darum, weil sie eine rasche Lüfterneuerung gestatten und weil ihr weites Offenhalten in der guten Jahreszeit das Turnen im Saale dem im Freien an gesundheitlicher Wirkung nahezu gleichstellt. Im Winter muß der Saal bis auf etwa 10° R. erwärmt werden können; denn das Einatmen zu kalter Luft im Zustande der Ruhe unmittelbar nach stärkerer, vielleicht erheitzender Bewegung, wie sie beim Turnen wie beim Spiele vorkommt, kann leicht nachteilig werden. Gute Füllöfen, sog. amerikanische Öfen u. dergl., bewähren sich für Turnsäle am besten.

Der Fußboden des Turnsaales sollte ganz eben und spaltenfrei sein, damit er leicht und ausreichend gereinigt und der Staubbildung möglichst entgegengewirkt werden kann. Erfahrungsgemäß eignet sich dafür am besten ein aus Hartholz parkettierter Boden, der jeden Morgen ausgekehrt und mit einem nassen Tuche alsdann noch überfahren wird; das nasse Tuch nimmt den feineren, demkehrbesen unzugänglichen Staub vollends hinweg. Das Besprühen des Fußbodens mit Wasser macht die Luft im Saale dumpf und erweicht nach und nach die Oberfläche des Fußbodens, wodurch nur eine neue Staubquelle entsteht.

An den Turnsaal sollte sich ein geräumiger Spielplatz im Freien anschließen. Dies wird aber in Städten schwer durchführbar sein. Auch ist eine gewisse Abgeschlossenheit von lästigen Zuschauern dem Turn- und Spielplatz der Mädchen vonnöten, sonst fühlen manche von diesen sich beengt und halten sich zurück, andere geberden sich dagegen nur feck und eitel. Beides ist zu verhüten.

Der Turnraum muß mit den nötigen Turngeräten ausgestattet sein. Doch sind diese so aufzustellen, daß genügender Raum für die gemeinsamen Übungen der Klasse in Frei-, Ordnungs-, Stab- und andern Übungen übrig bleibt. Schon darum ist ein zu großes Vielerlei an Geräten nicht ratsam;

man wird aber auch das Gewünschte leichter erhalten, wenn man nur das Nötigste verlangt. Als solches sind nach den im IV. Teile dieses Buches gegebenen Ausführungen folgende Geräte zu bezeichnen: eine ausreichende Anzahl von Turnstäben (hölzerne und eiserne) und von Schwingrohren; ferner Spielbälle und andere Spielgeräte; ein oder zwei Schwingseile; vier Schwebestangen; drei oder vier leicht verstellbare wagerechte Leitern; ein Rundlauf und allenfalls noch drei oder vier Paar Schaukelringe. Werden Turnsäle der Knaben auch zum Mädchenturnen benutzt, so geben deren besondere Geräte, wie Kletterstangen, Reck, Barren, Springpfeiler u dergl. manchmal noch gute Gelegenheit zu Übungen der Mädchen, obwohl das Vielerlei auch hierbei nicht immer deren turnerischer Schulung zum Vorteile gereicht. Die übrigen, im ersten Abschnitte dieses Buches genannten Geräte können ganz wohl den Turnsälen vorbehalten bleiben, in denen auch erwachsenere Mädchen turnen sollen. Vor allem muß aber auf Dauerhaftigkeit und Festigkeit der Geräte gesehen werden, damit Mängel darin keine Unfälle herbeiführen können. Es sind daher auch entsprechende Sicherheitsvorkehrungen, wo immer thunlich, anzubringen. Übrigens darf dadurch dem gefälligen Aussehen der Geräte kein Abbruch geschehen, denn es ist Thatsache, daß in schön ausgestatteten Turnräumen und an schön gearbeiteten Geräten viel lieber von der weiblichen wie von der männlichen Schuljugend geturnt wird als im umgekehrten Falle.

III. Das Lehrverfahren im Turnunterricht.

Wenn die Schülerinnen in eine Turnstunde kommen, so erwarten und hoffen sie, dort vor allem Bewegung und nicht geistige Anstrengung zu finden, zumal wenn sie unmittelbar vorher in einer andern Lehrstunde schon geistig angestrengt waren. Man beginne daher niemals die Turnstunde mit neuen Übungen, die längere Erklärungen nötig machen und neue Anforderungen an das Fassungsvermögen der Mädchen stellen, sondern gehe sofort dazu über, sie in Bewegung zu setzen, sei es mit Frei- oder mit Gerätübungen, aber jedenfalls mit Übungen, die ihnen schon bekannt sind, wenigstens der Hauptsache nach,

damit ohne Zeitverlust durch vieles Reden sogleich geturnt werden kann.

Erst wenn auf diese Art dem ersten Bewegungsbedürfnis der Mädchen entgegengekommen worden ist, sind sie eher dazu aufgelegt, sich Neues erklären zu lassen und Übungen, die weniger lebhaft Bewegung mit sich bringen, w. z. B. Ordnungsübungen, Freiübungen im Stehen u. dergl., vorzunehmen.*)

Im allgemeinen empfiehlt es sich aber, die Turnstunde mit Übungen im Gehen und vor allem im Laufen und im Hüpfen statt mit anderen Übungen zu beginnen, weil dadurch sogleich die ganze Klasse in gehörige Thätigkeit versetzt werden kann. Man thut daher gut, nach Aufstellung der Klasse am Sammelplatze, die mit möglichster Raschheit sich vollziehen muß, sogleich diejenige Einteilung der Klasse in kleinere Reihen (Paare, Dreier- oder Viererreihen), wie sie gerade für die kommenden Übungen nötig erscheint, vorzunehmen und die Klasse, als Säule geordnet, in der Umzugsbahn dahin ziehen zu lassen. Oder wenn die Klasse einen der oben erwähnten Aufzüge schon erlernt hat, so kann die Einteilung der Klasse und der Beginn ihrer Bewegung auch durch Anordnung dieses Aufzuges geschehen, wobei aber das Gehen nicht zu lange währen darf, sondern sehr bald mit Laufen oder mit Hüpfarten vertauscht werden sollte.

Bloßes Gehen beim Aufzug ist nur dann gerechtfertigt, wenn dazu ein Lied gesungen werden soll. Dies ist im Anfange der Turnstunde manchmal ganz am Platze, namentlich wenn z. B. bei heißem Wetter oder aus sonst einem Grunde das Bewegungsbedürfnis der Mädchen etwas gedämpft erscheint; nur darf das Gehen und Singen nicht zu lange dauern und nicht zu oft geschehen, denn zum Singen ist die Singstunde da und nicht die Turnstunde.

Während des Ziehens der Klasse in der Umzugs- oder in einer anderen Bahn veranlaßt man die Klasse durch geeigneten Zuruf, die seither von ihr erlernten Gang- und Hüpfarten, namentlich die letzteren, zu wiederholen, wenigstens insoweit, als

*) In dieser Weise begann auch A. Spieß, dessen Turnunterricht ich längere Zeit bewohnte, in den meisten Fällen seine Turnstunden.

es für den vorliegenden Fall nötig erscheint. Selbstverständlich muß dabei die Klasse möglichst geräuschlos ihren Weg fortsetzen, damit sie während dessen auch die Zurufe des Lehrers verstehen kann.

Hierbei ist nun gute Gelegenheit geboten, nicht nur den Mädchen reichliche und abwechslungsvolle Bewegung zu verschaffen, sondern auch auf Entfaltung ihrer Gewandtheit in mancherlei Weise hinzuwirken. Schon in dem Umstande, daß sie dabei lernen müssen, ohne Unterbrechung und Vernachlässigung ihrer Thätigkeit auf den Zuruf des Lehrers zu achten und sich auf die von ihm angekündigte Veränderung in ihrer Bewegung innerlich vorzubereiten, so daß sie, sobald das Zeichen dazu gegeben wird, auch sofort bereit sind, diese Bewegungsänderung richtig vorzunehmen, schon darin liegt ein wertvolles Mittel, die Mädchen an Besonnenheit und an Schlagfertigkeit zu gewöhnen und sie zu rascher Auffassung ihrer Aufgaben zu erziehen (vergl. S. 72). Aber auch ihre körperliche Geschicklichkeit erfährt dabei eine ausgiebige Förderung, denn sie werden durch diese Wiederholungen in dem Erlernten immer sicherer und geschickter.

Außerdem beansprucht ein sicherer Übergang von der einen Bewegung in eine andere, der gerade bei dieser Gelegenheit in mannigfaltiger Weise angeordnet werden kann, einen ganz andern und höheren Grad von Geschicklichkeit als das einfache Verharren in derselben Bewegung.

Die Aufgaben, die man der Klasse während ihres Umzuges stellt, bestehen vornehmlich darin, daß man den Wechsel der verschiedenen Gang- und Hüpfarten bald an den Eintritt eines gewissen Befehlszeichens, bald an die Zurücklegung einer gewissen Strecke der zu durchziehenden Bahn, häufiger aber an eine gewisse Zeitdauer, an eine Anzahl von Geschritten oder an die Dauer einer bestimmten Ordnungsübung knüpft. Sie bestehen ferner darin, daß man diese Wechsel das eine Mal von allen gleichzeitig, ein andermal von den Einzelnen der Reihen oder von ersten und zweiten Reihen oder von größeren Abteilungen der Klasse abwechselnd oder in ungleicher oder in widergleicher Weise ausführen läßt, oder daß man sie durch den

Eintritt bestimmter Ordnungsübungen unterbricht, oder mit diesen in irgend einer Weise in Verbindung bringt u. dergl. m.

Unter allen Umständen muß man aber bei diesen Aufgaben mit dem Einfachen und Leichten beginnen und allmählich zu dem Zusammengesetzteren und Schwierigeren aufsteigen. Im II. Teile dieses Werkes ist eine genügende Anzahl von Beispielen dazu gegeben.

Da die in einer Turnstunde für derlei Übungen verfügbare Zeit aber beschränkt ist — sie sollte in der Regel nicht sieben bis zehn Minuten übersteigen —, so thut man gut, seine Anordnungen an der Hand eines leitenden Grundgedankens aufzubauen, sonst gerät man leicht in ein planloses Vielerlei und hat schließlich keinen rechten Maßstab für die den Schülerinnen damit erteilte turnerische Förderung. Ein solcher Grundgedanke könnte z. B. sein: die in einer der letzten Turnstunden neu erlernte Gang- oder Hüpfübung in verschiedenartige Wechsel mit den früher erlernten Gang- und Hüpfübungen bringen zu wollen, oder sie mit den schon erlernten Ordnungsübungen zu verbinden, oder sie von den Einzelnen der Paare nach allen Richtungen hin (vorwärts, rückwärts, seitwärts, nach außen, nach innen, nach den Ersten oder den Letzten hin u. s. w.) ohne und mit entsprechenden Drehungen (mit Zuwenden, mit Abwenden, im Viereck, im Kreuz u. s. w.) ausführen zu lassen, u. dergl. m. Ein andermal könnte die Aufgabe sein: eine bestimmte Gattung der Ordnungsübungen (Schwenken, Umkreisen, Reihung) in ihren verschiedenen Formen zu Verbindungen mit dem Laufen oder mit einer andern Hüpfart anzuwenden. Oder es könnte beabsichtigt werden, nur solche Übungen und Übungsformen zu wiederholen, die der demnächstigen Vornahme einer neuen Übung ähnlicher Art als Einleitung und als Vorbereitung dienen könnten, u. dergl. m. Was aber auch immer bestimmend für die Wahl der in diesem einleitenden Teile der Turnstunde anzuordnenden Übungen sein mag, so müssen diese jedenfalls doch immer in dem Rahmen der Klassenaufgaben, d. h. des Lehrplanes gehalten sein.

Eine in dem angegebenen Sinne gehandhabte Führung und Bethätigung der Klasse erfordert von seiten des Lehrers Sachkenntnis, Erfahrung und sorgfältige Vorbereitung für jede Turn-

stunde, außerdem aber auch Geschick im Befehlen. Dies letztere hat er jedenfalls in höherem Maße nötig als der Lehrer, der nur befiehlt, wenn die Klasse ruhig steht, denn dieser kann sich beliebig weitläufig ausdrücken und das Zeichen zum Üben geben, wann es ihm gut dünkt. Anders aber ist es, wenn einer in Bewegung befindlichen Klasse befohlen werden soll. Deshalb mögen darüber hier einige Bemerkungen stehen.

Ein Befehl besteht bekanntlich aus einer Ankündigung dessen, was geschehen soll, der alsdann in der Regel nach einer mehr oder weniger kurzen Pause, die die nötige Zeit zum Überlegen zu gewähren bestimmt ist, ein besonderes Ausführungszeichen oder ein Thatwort folgt, das den Beginn der Übung bezweckt. Es ist nun klar, daß man einer sich fortbewegenden und gar einer sich in anstrengender Thätigkeit befindenden Klasse die folgende Übung nicht mit vielen Worten ankündigen kann und darf, wie dies meist geschehen müßte, wenn man eine vollständige Erklärung der Übung dabei geben wollte. Man wird im Gegenteil nur wenige Worte brauchen dürfen und sich deshalb auf eine kurze Andeutung des zu Geschehenden beschränken müssen. In dieser Hinsicht kommt einem häufig der Umstand zustatten, daß für eine Reihe von Übungen, namentlich für die Gang- und die Hüpfarten, Kunstworte, wie z. B. Wiegegang, Schottischhüpfen u. dergl., eingeführt sind, deren Gebrauch, wenn die Schülerinnen damit vertraut sind, die nötige Kürze im Ausdruck sehr erleichtert. Wo solche Ausdrücke fehlen, muß man sich durch Voraussetzungen und durch Vorschriften über Einzelheiten bei der betreffenden Übung helfen, über die vorher die Schülerinnen zu verständigen und an die sie zu gewöhnen sind, so daß also die betreffende Übung, wenn nichts anderes darüber angekündigt wurde, immer nur in der einen Weise zu machen ist.

In dieser Art sind mancherlei Abkürzungen der Ankündigung möglich, und da die Kürze des Befehles eine sehr nützliche Sache ist, so ist auch die Beschränkung der Ankündigung auf die unentbehrlichste Andeutung der zu machenden Übung ganz am Platze, sofern die Deutlichkeit des Befehles für die Schülerinnen dadurch nicht verringert und ihrem Gedächtnisse damit nicht eine schwer zu erfüllende Zumutung gemacht wird.

Die Deutlichkeit des Befehles hängt aber ebensosehr von der Art des Sprechens beim Befehlen ab. Spricht man die Ankündigung gedehnt und mit scharfer Betonung der Konsonanten aus, so wird sie auch im Geräusche des Gehens und des Hüpfens der Klasse, wenn diese gut gezogen ist, verstanden werden, ohne daß man seine Stimmittel zu sehr anzustrengen braucht. Dieses ruhige und gedehnte Aussprechen der Befehlsankündigung ist aber nur bei gehöriger Rechtzeitigkeit des Befehles möglich, d. h. nur dann, wenn man damit nicht wartet bis kurz vor dem Augenblicke, in dem die neue Übung beginnen soll. Man müßte sonst so rasch den Befehl sagen, daß er nicht genügend verstanden würde und obendrein den Turnenden nicht Zeit genug bliebe, ihn sich zu überlegen. Jemehr ihnen aber diese Zeit gelassen wird und je bestimmter dann das Befehlszeichen oder das Thatwort erfolgt, desto sicherer wird auch der Eintritt der neuen Übung geschehen.

Insbefondere hat der Lehrer den rechtzeitigen Ruf des Thatwortes für den Fall zu lernen, daß er den Wechsel von Gang- oder von Hüpfarten veranlassen will. Soll z. B. die neue Gang- oder Hüpfart links beginnen, so hat er das Thatwort „Geh!“ oder „Hüpft!“ zugleich mit dem vorhergehenden Gehschritt rechts zu rufen, u. s. w.

Alle diese Dinge sind gar nicht so unwichtig, als es den Anschein hat, denn die Kunst des Befehlens ist für den Lehrer ein nützliches Rüstzeug, dessen geschickte Handhabung viele Zeit und vielen Verdruß erspart.

Kommen wir nun auf den Gang der Dinge in einer Turnstunde zurück!

Sobald der oben geschilderte einleitende Teil des Unterrichtes zu Ende ist, geht man zu den neuen, für diese Stunde vorhergesehenen Aufgaben über. Von diesen ist die Erlernung oder Weiterentwicklung neuer Frei- oder Ordnungsübungen das, was sich an das Vorhergegangene am naturgemäßesten anschließt.

Die Frage, ob nun in jeder Turnstunde oder wie oft etwas Neues aus dem Gebiete der genannten Übungen den Schülern geboten werden solle, beantwortet sich wieder verschieden,

je nach dem Standpunkte, von dem aus die Ziele des Turnunterrichtes aufgefaßt werden.

Der Turnlehrer, dem es mehr um die Menge als um die Beschaffenheit der Bewegung und Übung seiner Schülerinnen zu thun ist, wird oft und viel Neues bringen müssen, weil bei seinen Übungsaufgaben nur der Reiz der Neuheit, nicht aber der des vollendeten Könnens auf seine Schülerinnen wirkt und die bloße Wiederholung derselben Übungen, ohne höheres Ziel als sich eben dabei Bewegung zu verschaffen, diese rasch eintönig und langweilig den Mädchen erscheinen läßt. Der Turnlehrer aber, der mit seinen Turnaufgaben zugleich erziehend wirken will, wird von ihnen nicht eher ablassen, bis sie möglichst richtig, sicher und schön ausgeführt werden können, selbst wenn er mehrere Stunden lang immer wieder mit denselben Übungen — natürlich nur in dem für solche Übungen bestimmten Teile der Turnstunde — kommen muß. Die darin scheinbar liegende Erleichterung für ihn in seiner Vorbereitung für die Stunde und in seiner Übungswahl gleicht sich wieder dadurch aus, daß er durch größeren Aufwand von Lehrgeschick und von Erziehungskunst die Teilnahme seiner Schülerinnen an dem ihnen gebotenen Lehrstoff wach erhalten muß. Dies ist indessen einfacher und leichter, als es im ersten Augenblicke scheint. Kommt dann noch die Erfahrung der Mädchen hinzu, daß sie durch das längere Verweilen bei derselben Übung stets zu sicherem Können und zu schöner Darstellung dieser Übung gelangen, so gewinnt bald die Befriedigung, die ihnen diese Erfahrung verschafft, die Oberhand über ihren Wunsch nach Abwechslung.

Das Verfahren bei der Einübung einer neuen Turnübung richtet sich sowohl nach der Natur der Übung als auch nach dem Alter der Schülerinnen und dem Grade ihrer turnerischen Schulung. In jedem Falle muß aber die Erklärung und das Vorzeigen der neuen Übung dem Üben selbst vorausgehen.

Jede Erklärung dieser Art ist auf das Notwendigste zu beschränken, nicht nur der Zeitersparnis halber, sondern auch damit die Schülerinnen nicht zu lange thatlos stehen müssen —

in bequemer Stellung natürlich! Obendrein eilt das Vorstellungsvermögen der Schülerinnen oft den Worten des Lehrers voraus; sie wissen oft schon, was er will, ehe er vollendet hat. Man würde in diesem Falle, wenn man recht gründlich und genau erklären wollte, nur langweilig werden.

In manchen Fällen ist es auch gar nicht nötig, zum Voraus alle die Bedingungen zu erklären, an die die gute Ausführung einer Übung geknüpft ist; es genügt sehr oft, im Anfange nur die wichtigsten davon zu nennen und die übrigen erst nach und nach bei den Wiederholungen der Übung als neue Forderungen aufzustellen. Hierin liegt eines der wirksamsten Mittel, wodurch man immer wieder den Reiz der Neuheit einer schon dagewesenen Übung in den Augen der Turnerinnen verschaffen kann. Auch erlangt man auf diesem Wege weit sicherer und in fast vorausbestimmbarer Frist die gute Ausführung einer Übung, während diese, wenn man sie gleich von vornherein nach jeder Richtung hin vollendet verlangen wollte, doch nur von den wenigsten zustande gebracht würde.

Am allereinfachsten läßt sich eine neue Übung erklären, wenn eine ihr mehr oder weniger verwandte Übung schon früher erlernt worden war. Man braucht alsdann nur diese einmal zu wiederholen und auf das, worin die neue Übung von ihr abweicht, aufmerksam zu machen. Von allen Erklärungsweisen führt diese gewöhnlich am schnellsten zur richtigen Vorstellung der Schülerinnen von dem Gewollten. Darum ist es von großem Werte, wenn nicht nur die im Laufe eines Jahres, sondern auch die von Jahr zu Jahr den Klassen zu stellenden Aufgaben in jeder Turnart sich an die vorhergegangenen anfügen und aus ihnen gewissermaßen ableiten und entwickeln lassen. Ein verständiger Lehrplan für den Turnunterricht wird darauf in vollstem Umfange Rücksicht nehmen.

Das Verständnis der gegebenen Erklärung einer Übung kann übrigens auch durch geeignete Fragen erleichtert werden, doch darf man damit nicht zuviel Zeit verlieren. Am wirksamsten in dieser Beziehung wird doch stets das Vorturnen der betreffenden Übung sein. Kann dies der Lehrer selber thun, um so besser, denn sein Ansehen als kundiger Turnlehrer wird dadurch

nur gewinnen. Unbedingt nötig ist kein Vorturnen aber nicht; es würde auch, falls es häufig geschähe, eine ohnehin schon erhebliche Anstrengung, die die Unterrichtserteilung an und für sich zur Folge hat, in nicht geringem Maße, schließlich in gesundheitschädlicher Weise steigern. Es genügt völlig, wenn er von Zeit zu Zeit, namentlich in Fällen, in denen keine Schülerin für ihn eintreten kann, zeigt, daß er selber das zu leisten vermag, was er andern zumutet. In den meisten Fällen aber wird seine Frage: Wer glaubt nun, die eben erklärte Übung ausführen zu können? ergeben, daß es nicht an Vorturnerinnen fehlt. Hier und da wird es aber auch gut sein, sich nicht an die Freiwilligkeit der Schülerinnen zu wenden, sondern irgend eine ohne weiteres zum Vorturnen aufzufordern, denn darin liegt eine Mahnung an alle, jederzeit achtsam zu sein.

Erklären und Vorturnen der neuen Übung muß möglichst rasch abgethan werden, damit für das eigentliche Üben reichlich Zeit bleibt. Ist für dies Üben eine andere Aufstellungsweise der Klasse als bei den vorhergegangenen Übungen nötig, z. B. die Aufstellung der Klasse in offenen Reihen und Rotten zur Ausführung von Freiübungen im Stehen, so empfiehlt es sich, den Übergang aus dem Ziehen der Klasse in der Umzugsbahn in diese neue Aufstellung längere Zeit des Jahres hindurch immer in derselben Weise und wo möglich im Laufe vornehmen zu lassen, weil dadurch ebenfalls Zeit erspart werden kann, die dem eigentlichen Üben wieder zugute kommt.

Es wäre nun sehr verkehrt, die ersten Versuche bei der Erlernung jeder neuen Übung unabänderlich an Befehle binden zu wollen in der Art, daß die Übung oder gar nur jeder einzelne ihrer Teile jeweils nur auf besonderen Zuruf hin („nach Zählen“) gemacht werden dürfte. Es giebt eben manche Übung, die die Schülerinnen viel schneller erlernen, wenn man sie sich beim Üben selber überläßt, als wenn sie mit jeder neuen Bewegung auf einen neuen Zuruf warten müssen. Den geschickteren unter den Schülerinnen wird dies Warten bald langweilig, weil für sie unnötig, und die andern hätten ohne dies Warten die Übung viel öfter versuchen und deshalb auch viel schneller erlernen können. Der Turnlehrer muß sich daher bei der Vor-

nahme einer neuen Übung immer erst die Frage vorlegen, ob es nicht geraten sei, jene Übung die Schülerinnen erst einige Male für sich versuchen, d. h. sie, wie wir es nennen, „in freier Weise üben“ zu lassen. Kann er die Frage bejahen, so kommt er allemal schneller zum Ziele, wenn er sofort nach dem Vorzeigen der Übung zu diesen freien Versuchen auffordert. Dabei beobachtet er die Klasse, hilft da und dort nach, und wenn er wahrnimmt, daß der großen Mehrzahl die Übung gelingt, gebietet er Ruhe und geht nun erst zu der an Befehle gebundenen Darstellung der Übung über. Da sie nun den Schülerinnen fast keine Schwierigkeiten mehr macht, so hat er den weiteren Vorteil, sogleich diese Übung zu Übungsverbindungen, der leichteren Art wenigstens, verwenden zu können.

Es kann das hier geschilderte Verfahren nicht genug empfohlen werden, zumal die Turnenden selber an dieser ungezwungenen Thätigkeit gewöhnlich viel Gefallen finden und sie als eine angenehme Abwechslung gegenüber dem Befehlsturnen ansehen. Indessen läßt sich das „Üben in freier Weise“ nicht auf alle Fälle, nicht gleich gut in allen Klassen und nicht bei allen Übungen anwenden, z. B. nur sehr selten bei Ordnungsübungen. Es eignet sich namentlich für schwierigere und zusammengesetzte Gang- und Hüpfarten, für die schwierigeren Übungen mit Handgeräten und für viele Übungen an den festen Geräten.

Handelt es sich um die Erlernung einer Gang- oder einer Hüpfart, bei der das Einüben in freier Weise nicht angebracht erscheint, so ist, falls diese Übung vorzugsweise als Vor- oder als Seitwärtsbewegung angewendet wird, wie z. B. das Gehen mit Trittwechseln, mit Dreitritten, der Hopsengang, das Galopp- und das Schottischhüpfen u. s. w., die auf S. 13 im II. Teile dieses Werkes angedeutete Verfahrensweise häufig von gutem Nutzen. Sie besteht darin, daß man ein Paar der Schülerinnen nach dem andern, die Geschicktesten unter ihnen zuerst, durch die Mitte des Saales, allen andern sichtbar, sich in der vorgezeigten Gang- oder Hüpfart fortbewegen und sich hernach den übrigen wieder anschließen oder an der andern Saalseite wieder zum Anfangspunkte der Bewegung zurückkehren läßt. Dabei hat nicht nur der Lehrer gute Gelegenheit, das Können jeder Einzelnen

zu prüfen und die ihm nötig erscheinenden zurechtweisenden Bemerkungen zu machen, sondern es gewinnen auch die zuschauenden Schülerinnen eine immer klarere Vorstellung von der Übung, so daß sie ihnen, wenn sie selber an die Reihe des Übens kommen, um so eher gelingt. Dadurch gleicht sich der Zeitverlust, der im Nacheinanderüben gegenüber dem Mit-einanderüben liegt, mehr als aus.

Andre Gang- und Hüpfarten, die nicht rasch genug vorwärts führen, wie z. B. der Wiegegang, das Wiegehüpfen, Doppelschottischhüpfen und dergl., und solche, die meist nur als Bewegungen an Ort und Stelle oder als Hin- und Herbewegungen zur Anwendung kommen, wie z. B. die Zwiobelarten u. s. w., läßt man besser bei Aufstellung der Klasse in offenen Reihen und Rotten — die geschickteren Schülerinnen wieder in den vordersten Linien, damit sie den andern als Vorbild dienen können — in freier Weise erlernen, oder man leitet sie aus andern bekannten Bewegungsarten durch allmähliche Zusätze zu diesen oder durch allmähliche Veränderungen derselben ab, wie dies im II. und III. Teile dieses Werkes an einer Reihe von Beispielen gezeigt wird. Dies ist auch in der Regel die zweckmäßigste Art der Einübung von abgeänderten und von zusammengesetzten Gang- und Hüpfübungen.

Als eine nothwendige Ergänzung des letztgenannten Verfahrens, sowie überhaupt als ein vortreffliches Mittel zur baldigen Herbeiführung guter, sicherer und schöner Ausführung der Übungen in jeder Turnart, der Freiübungen ebenso gut als auch der Ordnungs- und der Gerätübungen, muß die von Zeit zu Zeit vorzunehmende Prüfung der gemachten Fortschritte in Form einer Durchmusterung des Könnens kleinerer oder größerer Abteilungen der Klasse oder auch nur einiger einzelnen Schülerinnen bezeichnet werden. Auf dieses Hilfsmittel ist auch in der Einleitung zum III. Teile dieses Werkes (S. 1) aufmerksam gemacht worden. Man wendet es natürlich nur dann an, wenn die betreffende Übung öfters versucht worden war und dadurch schon eine gewisse Ermüdung eintrat, die den bei der Durchmusterung nicht beteiligten Schülerinnen die für

sie dadurch bedingte Ruhepause, in der sie ja bequem stehen dürfen, erwünscht sein läßt.

Neben dem hiermit gegebenen nützlichen Wechsel von Anstrengung und von Erholung bietet das genannte Verfahren noch andere wichtige Vorteile dar. Fürs erste führt es rasch und sicher zu einer richtigen Vorstellung der Schülerinnen von ihrer Aufgabe, da die Zuschauenden fast durchweg mit großer Teilnahme die Üben den beobachten, umsomehr, wenn der Lehrer nach geschehener Ausführung der Übung durch die eine Abteilung die andern zu fragen pflegt, ob und was für Fehler sie bemerkt hätten. Zum andern weckt sie in einer der Sache sehr förderlichen Weise den an und für sich leicht erregbaren Wettstreit der Mädchen; jede folgende Abteilung will es den andern in der Güte ihrer Leistungen zuvor thun. Endlich gewinnt der Turnlehrer damit eine so genaue Kenntnis der Leistung jeder einzelnen Schülerin, wie er sie auf anderem Wege kaum erhielt, namentlich nicht in großen Klassen und bei unzureichender Schärfe seiner Augen. Er wird dadurch vor der, ihm sonst oft erwachsenden irrigen Meinung bewahrt, die Klasse habe die Übung schon hinlänglich sicher erlernt. Zu diesem Irrtume wird er um so eher verführt, wenn sein Standort stets dem der geschickteren Schülerinnen näher war als dem der anderen, und wenn er sich nicht angewöhnt hat, den Blick über die ganze Klasse während ihres Übens hin und her gleiten zu lassen.

In der That lehrt die Erfahrung, daß Turnlehrer, die von der Prüfung und Musterung ihrer Klasse in der angegebenen Weise regelmäßigen und richtigen Gebrauch machen, oft eine erstaunliche Gleichmäßigkeit in der turnerischen Schulung ihrer Klassen, sowie eine ungewöhnliche Schönheit und Höhe ihrer turnerischen Leistungen erzielen.

Bei der Einübung von Freiübungen im Stehen verfährt man ähnlich wie bei den Gang- und Hüpfarten.

Wird die Turnstunde in der oben angegebenen Weise mit Gang- und Hüpfübungen, bei denen ja mehr die Beine angestrengt werden, eröffnet, so empfiehlt es sich, die nachfolgenden Freiübungen im Stehen vorzugsweise mit Armübungen, je nach der betreffenden Schulstufe ohne oder mit Belastung der

Arme durch Stäbe, Hantel u. dergl., zu beginnen. Man wähle zu diesem Zwecke, falls man eine aus Arm- und andern Thätigkeiten zusammengesetzte Übung einzüben beabsichtigt, dieselben Armübungen, die bei den in Aussicht genommenen zusammengesetzten Übungsformen zur Anwendung gelangen sollen. Kommen bei einer solchen zwei verschiedene Armbewegungen oder Armhaltungen im Wechsel miteinander vor, so lasse man jede erst für sich, dann beide in demselben Wechsel miteinander üben, wie er hernach Verwendung findet. Je vorgeschrittener die turnerische Schulung der Klasse ist, desto schneller wird man damit fertig sein.

Kommen nun in der zusammengesetzten Übung, um deren schließliche Erlernung es sich handelt, auch zweierlei Bein- oder Kumpfübungen vor, wovon die eine mit der ersten, die andere mit der zweiten Arm- oder Stabhaltung verbunden werden soll, so lasse man auch hier wieder zuerst jede dieser Bein- oder Kumpfübungen für sich üben, nun aber gleich mit der betreffenden, schon erlernten Armübung zusammen, und wenn diese vorbereitenden Übungen genügend sicher gelingen, gehe man sofort zur Einübung ihres Wechsels genau in der Form über, die beabsichtigt war. Man hat alsdann gewöhnlich die Genugthuung wahrzunehmen, daß auf diesem Wege die Erlernung selbst schwieriger zusammengesetzter Übungen den Schülerinnen verhältnismäßig rasch gelingt.

Das hier geschilderte Verfahren, ein größeres Übungsganzes aus seinen Theilen allmählich entstehen zu lassen, ist also ebenso einfach als sicher und leidet obendrein viel weniger an der Eintönigkeit des andern Verfahrens, wonach das Übungsganze gleich in seiner letzten Form in Angriff genommen und seine Erlernung durch fortgesetzte Wiederholungen erstrebt wird. Auch läßt es mancherlei Veränderungen zu je nach der besonderen Art der Übungsverbindung, die ja nicht immer so geartet sein wird, wie oben vorausgesetzt wurde. So bedarf es z. B. manchmal nicht der besonderen Vornahme der in dieser Verbindung vorkommenden Armübungen, wenn diese nämlich zu leicht und zu bekannt sind, oder sich nicht ohne Hinzunahme einer andern Körperübung ausführen lassen, wie z. B. das Tiefsinken des

Stabes vermittelt Vorbeugens des Kumpfes. Ein andermal kann die Entwicklung der Übungsverbindung so gestaltet werden, daß dem Rahmen, der durch den in ihr vorkommenden Wechsel von Armübungen gebildet wird, bei jeder neuen Wiederholung dieses Rahmens erst die eine der in der Verbindung etwa enthaltenen Beinübungen, sodann eine zweite Beinübung, endlich eine noch dazu gehörige Kumpfübung oder eine Drehung u. s. w. zugefügt wird, u. dergl. m. Es hat eben in jedem einzelnen Falle der Turnlehrer genau zu erwägen, welches Verfahren das beste Ergebnis haben würde, und sich vor schablonenmäßiger Anwendung einer und derselben Regel zu hüten.

Die Hauptsache ist indessen immer die, daß die einmal gewählte Freiübung nun auch nach allen Seiten hin für die Unterrichtszwecke ausgenützt wird, sonst würde ja die darauf verwendete Mühe und Zeit einer Art Verschwendung gleichen, ähnlich der, die darin liegt, wenn von einem dargebotenen Nahrungsmittel nur ein wenig genascht, das Übrige aber weggeworfen wird. Man wähle daher auch die Übung von vornherein so, daß sie zur Herbeiführung von genügend vieler, möglichst allseitiger und wechselvoller Bewegung, zur Förderung von Kraft, Ausdauer und Gewandtheit der Mädchen dienen kann. In all diesen Dingen werden die meisten einfachen Übungsformen von den zusammengesetzten übertroffen. Unter diesen sind wieder die schon früher (S. 18) erwähnten zweigliedrigen Übungsreihen, die aus zwei widergleichen vierteiligen Übungsfolgen bestehen, besonders wertvoll, da die Summe und die Art der in ihnen enthaltenen Bewegungen und Stellungen den oben genannten Bedingungen einer nutzbringenden Freiübung in allgemeinen gut entspricht.

Die turnerisch auszunützendenden Einzelheiten einer solchen Übung sind also in erster Linie die dabei vorkommenden einfachen oder zusammengesetzten Bewegungen der Arme, der Beine, des Kumpfes u. s. w.; sodann die nach diesen eintretenden, von der Grundstellung abweichenden und darum auch mehr oder weniger anstrengenden Haltungen und Stellungen; und endlich die besondere Art der unmittelbaren Übergänge aus einer solchen Stellung in eine andere oder zu einer ganz anders gearteten

Thätigkeit, z. B. einer gewissen Gang- oder Hüpfart. Jede dieser Einzelheiten sollte nun auch bei den verschiedenen Ausführungen der Freiübung gehörig zur Geltung kommen, wenn auch das eine Mal mehr die eine, ein andermal mehr eine andere.

Zu diesem Zwecke werde jedes Übungs Ganze, das ja, wie oben S. 16 bei den zusammengesetzten Übungen im Stehen auseinandergesetzt wurde, aus mehreren, mindestens aus zwei Teilen oder Bewegungen besteht, von vornherein so dargestellt, daß jeder dieser Teile vom nächsten durch einen Halt, d. h. durch ein Dauerstehen in der neuen, durch die betreffende Bewegung hervorgerufene Stellung, getrennt ist. Die Dauer dieses Haltes regle man nacheinander auf zwei verschiedene Arten: sie werde zunächst durch ein besonderes Befehlszeichen beendet, später an eine gewisse Zeit, meist an eine Anzahl von Schrittzeiten des gewöhnlichen Gehens gebunden. Im ersteren Falle kündigt man entweder während des Dauerstehens der Schülerinnen vor jeder folgenden Bewegung diese besonders an, worauf durch ein Befehlszeichen, den Ruf eines Thatwortes oder einer Zahl oder durch einen Handklapp u. dergl. das Dauerstehen beendet und die nächste Bewegung hervorgerufen wird, oder es bleibt die besondere Ankündigung vor jeder einzelnen Bewegung weg und nur das Befehlszeichen wird beibehalten. Als Befehlszeichen erweist sich in beiden Fällen am praktischsten das Ausrufen der Zahl, die zugleich angiebt, die wievielte der Bewegungen, aus denen das Ganze besteht, jetzt gemacht werden soll, denn dadurch wird nicht nur die Summe der verlangten Bewegungen allen am anschaulichsten, sondern es erleichtert dies auch den Hinweis auf die Stellen der Übung, an welche Bemerkungen irgend welcher Art, erklärender oder lobender oder tadelnder Natur, Fragen u. s. w. anzuknüpfen wünschenswert erscheint.

Es ist klar, das die Ausführung einer Übung mit Sonderankündigungen für jeden einzelnen ihrer Teile — wir nennen sie kurzweg: „Üben nach Befehl“ — den Anfang beim Erlernen einer Übung bilden sollte. Sie macht sich von selbst bei der oben geschilderten Entwicklung einer Übung aus ihren Teilen. Diese gestattet auch, die Einzelankündigungen möglichst

kurz fassen zu können, was schon deshalb nötig ist, damit das Dauerstehen der Schülerinnen in anstrengenderen Haltungen nicht über Gebühr verlängert werden muß.

Man wird alsdann auch sehr bald, oft schon nach einer oder zwei Wiederholungen dieser Art dazu übergehen können, den Schülerinnen zu sagen: Ihr sollt jetzt dieselbe Übung wiederholen ohne besondere Ankündigung jeder einzelnen Bewegung, diese aber erst dann machen, wenn ich euch das Zeichen dazu gebe (durch den Zuruf einer Zahl oder in anderer Weise)! Dies „Üben nach Zählen“, wie wir es nennen, stellt zugleich fest, ob die Schülerinnen die Reihenfolge der zur Gesamtübung gehörigen Bewegungen sich gemerkt haben, was unbedingt der Fall sein muß, ehe man zur taktmäßigen Ausführung der Übung vorschreiten darf. Außerdem spart es dem Lehrer Worte und Zeit, die er zu andern Bemerkungen oder für Beschleunigung des Verlaufes der Übung benutzen kann. Aber er muß sich hüten, seine Befehlszeichen in gleichen Zwischenräumen zu geben, und sein Zählen darf nicht im Takte geschehen, weil sonst die Vorteile dieser Übungsweise — Gewöhnung der Mädchen an Ausharren und an rasches Befolgen plötzlich gegebener Befehle — ganz oder zum größten Teile verloren gingen.

Haben auf diese Art die Schülerinnen gehörige Sicherheit in den einzelnen Teilen der Übung erlangt und deren Reihenfolge sich gemerkt, wovon der Lehrer sich noch außerdem durch eine Musterung der einzelnen Abteilungen der Klasse (vergl. S. 99 u. f.) überzeugen sollte, so folgt nun das „Üben im Takte“, d. h. die Wiederholung der Übung dergestalt, daß jede der zur Übung gehörigen Bewegungen in der ersten von vier oder von drei oder von zwei Schrittzeiten zu geschehen hat, in den Zwischenzeiten aber bewegungsloses Stehen stattfindet. Der Lehrer kündigt dies vorher etwa in dieser Weise an: Dieselbe (d. h. die vorhin geübte) Übung im Takte, jede Bewegung in der ersten von 4 (3, 2 Schritt-)Zeiten! Er zählt alsdann der Sicherheit halber noch einmal den Takt vor und ruft nach kurzer Pause ein passendes Thatwort, das zugleich die erste Bewegung oder, wenn diese eine z. B. aus einer Arm- und einer Beinthätigkeit zusammengesetzte ist, die eine dieser Thätigkeiten be-

zeichnet. Das Wörtchen: Übt! klingt als Thatwort zu schlecht, um seinen Gebrauch hierbei empfehlenswert erscheinen zu lassen. Am ungeeignetsten als Thatwort ist der Ruf: Eins! weil dadurch immer einige Turnerinnen veranlaßt würden, mit der zweiten Bewegung auf den Ruf: Zwei!, der jedoch nicht erfolgt, zu warten, wodurch sogleich Unordnung in das Üben gebracht würde. Aber es ist doch ratsam, das Takthalten der Turnerinnen, von denen man nicht sofort ein bei allen gleichmäßig entwickeltes Taktgefühl verlangen kann, in irgend einer Weise, durch Winke oder durch Handklappen oder durch halblautes Mitzählen u. dergl., zu unterstützen.

In der Ankündigung des Taktturnens ist zugleich anzugeben, wie oftmal die Übung nacheinander gemacht, oder ob sie bis zum Ruße: Halt! wiederholt werden soll. Das letztere ist das empfehlenswertere, weil der Lehrer dabei die Regelung der Bewegungssumme mehr in der Hand hat und durch Zurufe den Übergang aus einer Taktart in die andere ohne Zeitverlust bewirken kann.

Im allgemeinen thut man gut, das Üben im langsameren Takte dem im schnelleren Takte vorausgehen zu lassen. Jenes fällt den Schülerinnen meist leichter, namentlich wenn die einzelnen Bewegungen zusammengesetzter Natur sind und wenn schwierigere Stabschwünge dabei vorkommen; auch kommen bei ihm die einzelnen Stellungsarten mehr zur Geltung. Der schnellere Takt erfordert größere Sicherheit und Raschheit der Schülerinnen in ihren Bewegungen; fehlt diese, so bringt die raschere Folge der Bewegungen überstürzendes Hasten und störende Ungleichmäßigkeit in der Übungsdarstellung hervor. Ist die erforderliche Sicherheit aber vorhanden, so hat der schnellere Takt den Vorteil, das Üben lebendiger und ansprechender zu gestalten, sowie in derselben Zeit mehr Bewegung zu gewähren. Darum ist bei leichteren Übungen stets der $\frac{2}{4}$ -Takt vorzuziehen; in einer Reihe von Übungsfällen, z. B. beim Armschwingen, beim Armstoßen, bei den Tuptritten u. s. w., ist es sogar ratsam, in jeder Schrittzeit auch eine Bewegung machen zu lassen.

Während oben angenommen wurde, daß jede Bewegung rasch, also in nur einer Schrittzeit vollendet werde, sind aber doch manchmal, namentlich bei Kumpfübungen, diese Bewegungen

in der Dauer von zwei, selten von mehr Zeiten anzuordnen. In der Mehrzahl der Fälle ist jedoch die rasche Bewegung, weil sie gewandter macht, als Regel festzuhalten und als Beweis größeren Geschickes anzusehen.

Gelingt nun die in Angriff genommene Übung auch im Takte, so ist damit ihr Nutzen für den Unterricht noch nicht ganz erschöpft. Hat sie überhaupt einen solchen, wie ja stets vorausgesetzt werden muß, so verdient sie auch weitere Wiederholungen. Diese müssen aber den Schülerinnen wieder eine Neuheit bieten, eine neue Aufgabe stellen. Eine solche liegt z. B. darin, die Übung nun auch in anderer Stellung der Klasse, oder in Reihen und in Kotten nach widergleichen Richtungen, oder in den einzelnen Abteilungen der Klasse nacheinander oder in kanonartiger Weise mit ungleichzeitigem Beginnen auszuführen, oder sie so zu ändern, daß die einzelnen dazu gehörigen Bewegungen und Stellungen in einer andern Reihenfolge zur Darstellung gelangen, und was dergleichen mehr ist.

Eine der empfehlenswertesten Anordnungen dieser Art besteht in der Wiederholung der Übung unmittelbar vor und nach einer, zwischen die Wiederholungen eingeschalteten anders gearteten Übung, namentlich nach einer Geh- oder einer Hüpf- oder einer Ordnungsübung, die selber wieder von einfacher oder von zusammengesetzter Natur sein kann. Das Neue bei diesen „Wiederholungen nach Zwischenübungen“ liegt hauptsächlich in den Übergängen von der einen Übungsart zur andern, deren sicheres Gelingen die Gewandtheit der Schülerinnen wieder in einer anderen Weise in Anspruch nimmt und fördert, als es die Freiübung im Stehen für sich allein thut. Noch wirksamer und gefälliger wird diese Art des Übens, wenn man die Wahl der Zwischenübungen so trifft, daß dadurch jede Wiederholung der Freiübung im Stehen in einer andern Stirnrichtung der Turnerinnen stattfindet. In diesem Falle stellt sich gewöhnlich eine viermalige Wiederholung der Übung überdies als ein abgeschlossenes Ganzes von reigenartiger Gestalt dar.

Mit der Vornahme solcher „Zwischenübungen“ warte man indessen nicht, bis man zur taktmäßigen Ausführung einer

Freiübung im Stehen gelangt ist. Es ist nämlich nicht rätlich, die Schülerinnen allzulange auf derselben Stelle stehen zu lassen; dies würde ihnen das Stehen und die Freiübungen im Stehen noch weniger anziehend erscheinen lassen, als es ohnehin der Fall ist. Man lasse daher Stehen und Fortbewegung häufiger miteinander wechseln, wenn es sich auch dabei nur um Fortbewegungen auf kleineren Strecken (hin und her, im Viereck, im Kreuz und dergl.) handeln sollte. Nur darf diese Zwischenbewegung nicht allzu kurz sein, etwa nur aus 4 bis 8 Schritten von Ort, oder gar nur aus ein paar Schritten an Ort bestehen, denn dies würde ihrem Zwecke in keiner Weise entsprechen. Einerseits müssen die ihr vorausgegangenen Freiübungen im Stehen die Schülerinnen auch einigermaßen angestrengt haben, also nicht aus nur 2 oder 4 Bewegungen bestehen, sonst wäre der Eintritt der nun folgenden, eine gewisse Erholung gewährende Zwischenübung nicht genügend gerechtfertigt. Andererseits muß wieder die Dauer der Zwischenübung groß genug sein, damit die mit ihr verknüpfte Erholung mit der vorausgegangenen Anstrengung auch im richtigen Verhältnisse steht. Wie lange jede der miteinander wechselnden Übungsarten dauern darf, hängt natürlich von ihrer Beschaffenheit ab; im allgemeinen kann man aber behaupten, daß beim Taktturnen in der Mehrzahl der Fälle diese Dauer nicht unter 16 und nicht über 32 Schrittzeiten betragen sollte. Aus gleichen Gründen unterbricht man auch schon das oben erwähnte „Üben nach Befehl“ oder „nach Zählen“ durch solche Zwischenübungen im Gehen oder im Hüpfen oder durch Ordnungsübungen und entwickelt diese unter Umständen allmählich in ähnlicher Weise wie die Freiübung im Stehen bis zu der Form, in der sie schließlich mit jener zusammen in ununterbrochener Folge zur Darstellung gelangen soll. Auf diese Weise kann der geschickte Turnlehrer mit Leichtigkeit nach und nach reigenartige Übungsgebilde aus seinem Unterrichte hervorgehen lassen, denen er dann, als letzte Übungsform, noch die Begleitung durch Musik zugesellt. Wie in ähnlicher Weise auch größere und mannigfaltigere Übungsverbindungen allmählich entwickelt werden können, ist auf S. 3. der Einleitung zum III. Teile dieses Werkes nachzulesen.

Wieviel Zeit nötig ist, um eine Freiübung im Stehen durch alle oben angedeuteten Entwicklungsstufen und Darstellungsformen hindurch zu führen, hängt ebenso sehr von der Schwierigkeit der Übung wie von der turnerischen Vorbildung der Schülerinnen ab.

Ist erstere nicht sehr groß und zugleich letztere schon vorgeschritten, so kann ein erfahrener Lehrer öfters in einer einzigen Turnstunde, d. h. in dem Zeitabschnitt dieser Stunde, der für solche Übungen vorbehalten ist, damit zustande kommen, im andern Falle wird er wohl in mehreren Stunden damit zu thun haben. Dies wird gewöhnlich auch im Anfange des Schuljahres der Fall sein; sobald aber die Mädchen sich in diese Arten des Übens eingelebt haben, geht es damit immer rascher. Und es ist nicht zu besorgen, daß diese öfteren Wiederholungen derselben Übung die Schülerinnen mehr langweilen, als es bei stets neuen Übungen der Fall wäre, denn jede Wiederholung in der oben angegebenen Art stellt ihnen ja auch eine neue Aufgabe. Ebensonenig ist zu befürchten, daß auf diese Art im Verlaufe eines Schuljahres nur wenig Übungsarten durchgearbeitet werden könnten, denn so langsam im Anfange auch der Fortschritt erscheint, umsomehr gestattet die damit gewonnene gute Grundlage später ein rascheres Voranschreiten, als sonst möglich wäre. Und überdies ist alles auf diesem Wege Gelernte sicheres Eigentum der Schülerinnen geworden, das sie jedem zufälligen Besucher ihrer Turnstunde als Beweis ihrer Fertigkeit vorzuführen allzeit bereit sind.

Einfacher gestaltet sich die Einübung einer Ordnungsübung. Meist schon nach einer kurzen Erklärung, wo möglich im Anschluß an eine verwandte, von der Klasse früher erlernte Übung, wird sich eine Reihe von Freiwilligen finden, die die Übung vorturnen können, und gewöhnlich wird alsdann das Nachturnen der Klasse ohne großen Zeitaufwand gelingen. Deshalb kann man damit schon während des die Stunde leitenden Umzuges der Klasse vorgehen, indem man den Umzug auf einen Augenblick unterbricht, die neue Ordnungsübung, falls sie der vorhandenen Aufstellungsform der Klasse entspricht, versuchen läßt und sie dann, bei Fortsetzung des Umzuges, sogleich mit

den dabei vorzunehmenden andern Übungen in irgend eine Verbindung bringt. Oder man schaltet die Erlernung der Ordnungsübung zwischen die Wiederholungen einer Freiübung im Stehen ein, und dies vorzugsweise dann, wenn man beabsichtigt, schließlich beide Übungen in irgend einer Art zu einem größeren Übungsganzen zu verbinden.

Überhaupt kann die Verbindung der Ordnungsübungen mit andern Freiübungen als mit dem Gehen nicht frühzeitig genug in Angriff genommen werden, da die Ordnungsübungen für sich allein reine Aufmerksamkeitsübungen ohne sonstigen turnerischen Wert sind.

Sind auf diese Weise auch andere Ordnungsübungen ähnlicher Art, z. B. verschiedene Arten des Umkreisens oder des Schwenkens u. dergl., eingeübt worden und hat man dabei Rücksicht auf ihre rhythmische Gleichheit in der Anordnung genommen, so lassen sich nach und nach diese Übungen unschwer zu einem größeren Übungsganzen in Form eines Reigens zusammensetzen. Es ist deshalb wohl nicht nötig, hier weiter auf die Art einzugehen, wie ein Reigen im Schulturnen zustande kommen sollte. Es sei nur noch die Notwendigkeit hervorgehoben, jeden Liederreigen, bei dem also nicht gehüpft werden darf, auch mit Ersetzung des Gehens durch Hüpfarten — ohne Gesang, aber mit Musik — ausführen zu lassen, damit er als Erzeuger auch turnerisch wertvollere Bewegungen erst die wahre Daseinsberechtigung erhalte.

Schließlich mögen die in obigen Auseinandersetzungen enthaltenen Hauptgesichtspunkte, nach denen bei Auswahl und Betrieb der Frei- und Ordnungsübungen im Turnunterricht zu verfahren wäre, noch einmal kurz zusammengestellt sein: *) Viele und lebhaftere, aber leichte Bewegungen; ansprechende, gefällige, und wo immer thunlich, auch spielartige und erheiternde Form derselben; die Anordnung der Übungen zu einem möglichst abgerundeten Ganzen, dessen Dauer nicht zu klein ist, um noch die nötige Anstrengung zu gewähren, und nicht zu groß, um zu erschöpfen und um entweder in Eintönigkeit oder in eine,

*) Siehe auch S. V des Vorwortes zum II. Teile dieses Werkes.

die Fassungskraft der Schülerinnen zu sehr in Anspruch nehmende Künstelei zu verfallen; allmählich steigende Entwicklung einer einfachen Übungsform zu zusammengesetzteren; die Durchführung eines einheitlichen turnerischen Gedankens in derselben Turnart während einer oder mehrerer sich folgenden Unterrichtsstunden, kein buntes Allerlei zusammenhangsloser Übungsarten und dennoch reger Wechsel manigfacher Bewegungen; vorzugsweise rhythmische Gestaltung der Übungen, wo möglich mit Begleitung durch Musik, jedoch ohne Vernachlässigung des Turnens der einzelnen Bewegungen, aus denen eine Übung besteht, nach Sonderbefehlen, das gewissermaßen als vorbereitende Übung dem taktmäßigen Turnen vorauszugehen hat; Laufen und Hüpfen als die Hauptsache, Gehen und Ordnungsübungen dagegen nur als Beiwerk, Zuordnung und Zwischenübung zum Zwecke der Erholung und der Verzierung; kein unvermitteltes Eindringen von Reigen und doch alle Anordnungen in reigenartige Übungsverbindungen auslaufend.

Nach der oben gegebenen Darstellung des Verlaufes einer Turnstunde sollte deren erster Teil also den Frei- und den Ordnungsübungen gewidmet werden. Diese haben sich aber mit den Gerätheübungen und den Turnspielen in die Stunde zu teilen; sie können und dürfen daher höchstens die Hälfte der Turnzeit in Anspruch nehmen, ja sie dürfen sogar zu Gunsten der andern Übungen manchmal größtenteils oder ganz wegfallen; wann und wie oft, muß sich nach den Umständen, nach örtlichen Verhältnissen, nach dem Alter und den Neigungen der Schülerinnen, nach ihren Fortschritten in den einzelnen Turnarten u. dergl. richten. Jedenfalls sollte mindestens die ganze zweite Hälfte der Turnstunde dem Gerätturnen und dem Turnspiele vorbehalten bleiben.

Bietet die Turnstunde den Mädchen nichts als Ordnungs- und Freiübungen, so kann ihnen dies wohl eine Zeitlang gefallen, solange nämlich als der Reiz der Neuheit dieses Turnens dauert, oder solange eine geschickte Unterrichtsleitung es versteht, die genannten Übungen anziehend zu gestalten. Aber weder das eine noch das andere hält lange genug vor, um die Turnlust der Mädchen dauernd dabei rege zu erhalten.

Sie fühlen es wohl selbst heraus, daß sie auf diese Weise körperlich nicht genügend und nicht allseitig gefördert werden. Die eigenartigen Anstrengungen und Anregungen, die die Bewältigung von äußeren Bewegungshindernissen gewähren, wie sie die Gerätübungen und die Turnspiele mit sich bringen, sind durch nichts anderes zu ersetzen, und da ihr Nutzen für die körperliche Entwicklung und die Gesundheit der Schülerinnen unbestreitbar größer ist als der von Ordnungs- und von Freiübungen, so ist damit wohl die oben aufgestellte Forderung bezüglich der Dauer der für Gerätübungen und Turnspiele zu verwendenden Zeit hinlänglich gerechtfertigt.

Die Aufstellung der Klasse für die Gerätübungen ist eines von den oben erwähnten nebensächlichen Vorkommnissen in einer Turnstunde, mit denen nicht viel Zeit verloren werden sollte. Statt daher die Klasse in strenger Ordnung durch eine Reihe von Befehlen aus ihrer Aufstellung, die sie bei den den Gerätübungen vorausgehenden Übungen (z. B. im Stehen) inne hatte, in die Aufstellung vor dem Geräte hinzuführen — eine Sache, die fast immer zeitraubend ausfällt —, thut man besser, für jede Art von Geräten eine bestimmte Aufstellungsweise der Klasse gleich im Anfange des Schuljahres festzusetzen und den Gebrauch einzuführen, daß auf ein bestimmtes Befehlswort hin (z. B. auf den Ruf: Zur Aufstellung vor den wagerechten Leitern — lauft!) die Klasse sich in aufgelöster Ordnung und in raschster Weise an den bezeichneten Ort begiebt und sich dort in der ein für allemal festgesetzten Ordnung aufstellt. Damit gewinnt man nicht nur Zeit, sondern spart sich auch manche Mühe und hat obendrein die Genugthuung, durch den dabei eintretenden Wechsel von fester und von loser Ordnung den Mädchen Erleichterung und Vergnügen verschafft zu haben.

Macht es die Beschaffenheit der Geräte nötig, sie für den Gebrauch erst herzurichten, so sollte man diese Gerätaufstellung, soweit es irgendwie ausführbar ist, immer durch die Mädchen selber besorgen lassen. Denn es kann dies Geschäft in vielen Fällen als ein Stück angewandter Turnkunst behandelt und als ein weiteres Hilfsmittel für die Erziehung der Mädchen zu praktischem Geschick verwendet werden. Zu diesem Zwecke muß

ihnen für jeden besonderen Fall genaue Anleitung, wie die Sache jedesmal zu machen sei, gegeben und dies Holen und wieder Entfernen der Geräte einigemal als besondere Übung angeordnet werden. Alsdann setzt man eine gewisse Reihenfolge der mit der Gerätbesorgung beauftragten Schülerinnen fest, für die nun der Ruf zur Aufstellung der Klasse vor dem betreffenden Geräte zugleich die Aufforderung, ihres Amtes zu walten, in sich schließt.

Wie die Klassenaufstellung vor einer Gerätart am besten anzuordnen ist, hängt von dem dazu verfügbaren Raume ab. Wenn irgend möglich, wähle man sie derart, daß sie für mehrere Gerätarten zugleich verwendbar ist. Am meisten empfiehlt es sich, die Klasse in einer Linie, mit der Stirn nach dem betreffenden Geräte hin, aufzustellen, sei diese Linie nun gerade oder bogenförmig oder ein Kreis u. dergl. Die Schülerinnen können dann alle sich das ansehen, was am Geräte vorgeht, und der Lehrer kann sie gut überwachen. Beide Vorteile gehen, zum Teil wenigstens, verloren, wenn die Schülerinnen einzeln oder in Reihen hintereinander stehen; am wenigsten paßt dies für schlechtgezogene Klassen.

Das bisher Gesagte beruhte auf der Voraussetzung, daß die ganze Klasse an demselben Geräte turnen soll. Es giebt aber noch eine andere Einrichtung des Gerätturnens; das ist das Riegenturnen, wobei die Klasse in kleinere Abteilungen, Riegen genannt, von etwa 8 bis 10 Turnerinnen eingeteilt ist und diese sich an verschiedenen Geräten und somit gewöhnlich auch an verschiedenen Stellen des Turnsaales üben. Ist aber für alle diese Riegen nur eine Lehrkraft vorhanden, was wohl in den allermeisten Schulen der Fall sein dürfte, so muß für diese eine Stellvertretung in jeder Riege geschaffen werden, in andern Worten: jede Riege muß eine Vorturnerin oder Führerin erhalten, die die Aufsicht führt, vorturnt, Hilfe giebt, verbessert u. s. w. Es ist klar, daß eine solche Übungsweise nur bei reiferen, selbständigeren und gut geschulten Mädchen am Platze ist, bei denen man nicht zu besorgen hat, daß es unordentlich im Turnen zugeht und ungeschickte Sachen vorkommen. Es dürfte daher ein solches Turnen auf die Oberklassen in höheren Mädchenschulen sowie auf die Böglinge der Lehrerinnenfeminare

zu beschränken sein. Dort bringt es ohnehin öfter den Vorteil größerer Beteiligung und Anstrengung der Schülerinnen beim Gerätturnen mit sich, da die erwachsenen Mädchen aus allerhand Gründen, oft nur ihrer Kleidung wegen, an sich schon vielfach dem Turnen namentlich an Hanggeräten weniger zugehan sind als jüngere Schülerinnen und sich noch mehr davor scheuen, wenn sie sich von allen ihren Mitschülerinnen und vom Lehrer beobachtet wissen. Die Anwendung dieses Kiegenturnens macht es übrigens erforderlich, daß der Lehrer jeder Kiege besondere Turnaufgaben zuweist und sich von ihrer Lösung auf irgend eine Weise verläßt.

In allen übrigen Fällen ist aber das Klassenturnen, d. h. die unmittelbare Leitung des Gerätturnens durch den Lehrer vorzuziehen. Nur muß es so eingerichtet sein, daß dabei die Reihe des Übens an jedes einzelne Mädchen nicht zu selten und nicht zu oft kommt, nämlich so oft, daß die Größe der Bewegung und der Anstrengung bei dem Üben im richtigen Verhältnis zur Dauer der Erholungspause zwischen je zwei Übungen steht. In den meisten Fällen wird dieses Verhältnis erreicht, wenn in einer Klasse von 30 bis 40 Schülerinnen je vier zugleich turnen. Um dies möglich zu machen, müssen demnach die Geräte in entsprechender Anzahl vorhanden sein.

Der Wechsel der im Üben sich ablösenden Mädchen ist ebenfalls eine Sache, die mit dem geringsten Maß von Zeitaufwand vor sich gehen muß. Daher meide man alle gesuchten und künstlichen Formen dieses Wechsels, die erst mühsam erlernt werden müssen und gegen die doch alle Augenblicke gefehlt wird, was dann wieder zu Zeitverlust durch Tadel, Verbesserungen, Wiederholungen u. dergl. Anlaß giebt. Die einfachsten Formen sind die besten, und diese finden die Mädchen in kurzer Zeit von selbst heraus. Den Luxus künstlicher, gefällig wirken sollender Formen in diesen Dingen gestatte man sich höchstens zum Zwecke von Schaustellungen, bei öffentlichen Prüfungen u. dergl.

Für den Fall, daß eine Klasse eine ganze Stunde lang, an den Geräten aber erst in der zweiten Hälfte der Stunde turnen soll, muß ich hier eine Maßregel empfehlen, die vielleicht manchem wie eine turnerische Kezerei vorkommen wird. Ich

meine nämlich, man solle alsdann die Mädchen, die nicht an der Reihe des Übens am Geräte sind, sich auf bereit gehaltene Bänke u. dergl. setzen lassen. Das thatlose Stehen, während andere üben, an und für sich den Mädchen lästig, wird vielen geradezu zur Qual, nachdem sie vorher durch eine fast halbstündige Anstrengung in Freiübungen schon einigermaßen ermüdet worden sind und wenn diese Ermüdung noch durch einige Gerätübungen gesteigert wurde. Unter dieser Ermüdung leidet nicht nur die Ausführung der folgenden Übungen, sondern es kann auch leicht die Gesundheit der Mädchen dabei zu Schaden kommen. Dies trifft sicher bei den schwächlichen und den zur Bleichsucht geneigten Mädchen zu, deren Anzahl ja heutigen Tages nicht gering ist. Der beste Beleg aber für die Zweckmäßigkeit der hier empfohlenen Maßregel ist die freudige Zustimmung, die sie bei den Turnerinnen findet. Daß aber bei Gerätübungen, die einen raschen Wechsel der Übenden bedingen, wie z. B. die meisten Übungen am langen Schwingseil, an den Schwebestangen u. dergl., das Sitzen der übrigen Schülerinnen unnötig, ja störend sein würde, braucht wohl kaum besonders erwähnt zu werden.

Die Frage, in welcher Reihenfolge die Geräte anzuwenden seien, ist dahin zu beantworten, daß man am besten thut, mit Geräten, an denen mehr der Oberkörper angestrengt wird (wagerechte Leiter, Schaukelringe u. s. w.), und mit solchen, an denen mehr der Unterkörper bethätigt ist (Schwingseil, Schwebestangen u. s. w.), zu wechseln. Es ist aber damit nicht gemeint, daß ein solcher Wechsel in jeder Stunde stattfinden müsse. Dies ist nur der Fall, wenn in derselben Turnstunde an zwei verschiedenen Geräten geturnt werden soll. Im andern Falle kann jener Gerätewechsel ganz wohl auch von Stunde zu Stunde oder gar erst nach ein paar Stunden eintreten, wenn man nämlich die unter Umständen gerechtfertigte Absicht hat, in einer gewissen Übungsart die Schülerinnen erst zu einiger Sicherheit zu bringen, ehe man zu einer andern Turnart übergeht, und wenn diese Absicht bei längeren oder öfteren Unterbrechungen des Übens nur schwer durchführbar wäre. Immerhin ist es ratsam, die Wahl der in der-

selben Turnstunde vorzunehmenden Gerät- und andern Übungen so zu treffen, daß sie einander hinsichtlich allseitiger Thätigkeit der Schülerinnen möglichst ergänzen.

Das Verfahren bei der Einübung einer Gerätübung beruht in der Hauptsache auf denselben Grundsätzen wie bei den Freiübungen: möglichst Anschluß an früher Gelerntes; kurze Erklärung und Aufruf von Freiwilligen zum Vorturnen; wenn irgend thunlich die ersten Versuche des Erlernens „in freier Weise“, ohne besondere Befehle für Antreten, für Beginnen der Übung u. dergl., unter Mitwirkung von Abteilungsführerinnen, die vorturnen, Hilfe geben und auf die Fehler im Üben aufmerksam machen; Verweilen bei derselben Übung, bis sie sicher erlernt ist; bei jeder neuen Wiederholung eine neue Vorschrift für die besondere Art der Ausführung, zuerst nur die Hauptbestandteile der Übung betreffend, nach und nach auch auf das mehr Nebensächliche ausgedehnt, auf die Art der Körperhaltung, auf die Art und Zahl der einzelnen, bei der Übung vorkommenden Bewegungen, auf die Zeitdauer der Übung und ihrer Teile (Anordnung der Übung in Form von Dauer- und von Wettübungen), auf die Regelung einer bestimmten Reihenfolge der Üben, u. s. w.; zeitweilige Musterung der Fortschritte einzelner Schülerinnen oder einzelner Abteilungen der Klasse; schließlich als letzte Darstellungsform und als höchste Leistung der Klasse in dieser Übungsart deren taktmäßige Ausführung bei ununterbrochener Reihenfolge der Üben und mit Musikbegleitung.

Es liegt auf der Hand, daß nicht bei jeder Gerätübung alle Einzelheiten des eben angedeuteten Verfahrens angewendet werden können, daß diese oder jene der erwähnten Darstellungsformen ganz übergangen werden muß oder nur flüchtig berührt zu werden braucht. Es ist eben Sache des Turnlehrers, in jedem einzelnen Falle das Richtige und Notwendige herauszufinden und diesem auf Kosten des entbehrlich Erscheinenden mehr Spielraum zu gewähren.

Das eine mag nur noch erwähnt sein, daß neben dem Gerättturnen mit bestimmten Aufgaben das Gerättturnen mit freier Wahl der Übung durch jede Schülerin, das sog. Kürturnen, seine Stelle finden kann. Dies eignet sich vornehmlich

für ältere und vorgerücktere Schülerinnen sowie für die, die mit einer gestellten Aufgabe früher fertig geworden sind als ihre Abteilungsgenossinnen.

Die Zeitdauer des Turnens der Klasse an demselben Geräte in einer Turnstunde ist auf etwa 15 bis 20 Minuten zu beschränken, sofern dabei die Reihe des Übens hinlänglich oft an jede einzelne Schülerin kam. Wie oft dies geschehen sollte, hängt natürlich von der Natur der auszuführenden Übungen ab. Beanspruchen diese ziemlich viel Zeit und Anstrengung, wie z. B. viele Übungen am Rundlauf, an den Schaukelringen, an den wagerechten Leitern, so wird es genügen, wenn jede Schülerin vier- bis fünfmal übte, vorausgesetzt, daß die Zwischenzeit des Nichtübens im richtigen Verhältnisse zur gemachten Anstrengung stand. Bei schneller vorübergehenden und weniger anstrengenden Übungen, wie z. B. bei vielen Übungen am langen Schwingseil und an den Schwebestangen, kann aber die Häufigkeit des Übens eine viel größere sein.

Ist dagegen die Anzahl der vorhandenen Geräte derselben Art im Vergleich zur Größe der Klasse zu gering, um ein angemessenes Maß von Anstrengung und Bewegung den Schülerinnen unter allen Umständen verschaffen zu können, so muß man sich entweder auf die kürzer dauernden Übungen an diesem Geräte beschränken, oder man muß gleichzeitig an Geräten verschiedener Art turnen lassen. Letzterer Fall verursacht freilich dem Lehrer mehr Schwierigkeiten, da alsdann bei der nicht zu umgehenden unmittelbaren Beaufsichtigung und Leitung der Klasse durch den Lehrer dieser zu besonderen Maßnahmen genötigt ist, die wohl überlegt sein wollen, sich aber leichter treffen lassen, wenn die zu verwendenden Geräte nebeneinander aufgestellt werden können.

Dem Turnspiele (vergl. S. 73 u. f.) widme man immer nur den letzten Teil der Turnstunde, denn es liegt auf der Hand, daß der Übergang von der strengern Ordnung beim geregelten Turnen zur freieren und munteren Bewegung im Spiele weit mehr als der umgekehrte Fall den Schülerinnen zuzagt und fruchtbringend ist. Nur wenn der Turnstunde noch eine andere Lehrstunde folgen soll und die Schülerinnen beim Spielen sich etwas

erhitzt und aufgeregert haben, kann es gut sein, sie vor Schluß der Stunde nach dem Spiele noch einige wenige Minuten lang geordnet und in ruhiger Gangart hin und her zu führen.

Daß man die Spiele, wenn die Raumverhältnisse und die Witterung es gestatten, im Freien vornehmen läßt, versteht sich von selbst. Im anderen Falle ist aber auch gegen das Spielen im Turnsaale, falls dieser gut gereinigt und gut gelüftet ist, gar nichts einzuwenden.

Mit dem Wechseln der Spiele verhält es sich ähnlich wie mit dem Wechseln der Übungen in andern Turnarten: erst muß ein Spiel gut erlernt sein, ehe es mit einem andern vertauscht werden darf. Und so lange es gern gespielt wird, was ja gewöhnlich erst nach dem Spielkönnen eintritt, setze man es nicht von der Tagesordnung ab, damit es für Erziehung und Gesundheit der Schülerinnen möglichst ausgenutzt wird. Es wird sich bald zeigen, daß die Mädchen in jeder Jahreszeit andere Spiele bevorzugen; diesen Neigungen komme man unbedenklich entgegen.

Wieviel Zeit in der Turnstunde auf das Spiel zu verwenden sei und wie oft gespielt werden solle, das sind Fragen, deren Beantwortung zum Teil ebenfalls von der Jahreszeit, zum anderen Teil aber auch von den gegebenen Verhältnissen und von dem Alter der Schülerinnen abhängt. An schönen Tagen des Frühlings und des Herbstes ist die Spiellust der Jugend reger als an nassen und kalten oder an heißen Tagen; daher ist es an den ersteren ganz am Platze, ein- und das andere Mal die Hälfte der Turnstunde oder noch mehr Zeit auf das Spiel zu verwenden. Zu anderer Zeit, besonders wenn anderer Unterricht nachfolgt, sind 15 bis 20 Minuten Spielzeit ausreichend. Dann kann wohl auch Stunde um Stunde das Spiel einmal ganz ausgesetzt werden.

Wenn der Lehrer selber mitspielen kann und mag, ohne fürchten zu müssen, damit seiner Würde etwas zu vergeben, so ist das sehr gut, denn es regt dies den Spieleifer der Mädchen ungemein an und beschleunigt besonders die Erlernung eines neuen Spieles. Spielt er aber nicht mit, so mische er sich auch nicht weiter in das Spiel als nötig ist, um die Beobach-

tung der Spielregeln zu sichern und um Streitigkeiten zu verhüten.

An manchen Schulen herrscht der Brauch, daß die Klassen, wenigstens die der jüngeren Schülerinnen, geordnet vom Lehrsaal in den Turnsaal ziehen und ebenso geordnet nach der Turnstunde sich wieder zurückbegeben. Mir erscheint dieser Brauch sehr löblich, nicht nur darum, weil die dabei zu Tage tretende Ordnung stets einen guten Eindruck macht, sondern mehr noch darum, weil die bessere Sammlung, die die Schülerinnen mitbringen, dem Beginne des nun folgenden Unterrichtes zugute kommt.

Zum Schlusse sei noch bemerkt, daß der in obigen Zeilen angedeutete Verlauf einer Turnstunde hier nur als Regel empfohlen wird, aber als eine Regel, die ihre Ausnahmen zuläßt. Wann und wo solche Ausnahmen eintreten können und auch eintreten sollten, muß der Einsicht des Lehrers und seiner Fähigkeit, die vorliegenden Verhältnisse richtig abwägen zu können, überlassen bleiben.

IV. Der Lehrplan für den Turnunterricht.

Unter den im I. Abschnitt dieses Buches angegebenen Übungen befinden sich solche, die ihrer Einfachheit wegen von jeher zum natürlichen Übungsschatz der jüngeren Mädchen gehören und darum für ältere zu wenig Anziehendes mehr haben, wie z. B. das Hüpfen auf beiden Füßen, der Hopsengang u. dergl. Andere jener Übungen wieder sind zu künstlich und zu schwierig, um ohne zu große Mühe und zuviel Zeitaufwand von jüngeren Schulkindern erlernt werden zu können, wie z. B. das Wiegehüpfen, das Kreuzhüpfen u. dergl.

Endlich giebt es auch Übungen, die für alle Altersstufen leicht und ansprechend genug sind, wie z. B. der Wiegegengang, die Schrittlehre u. s. w., deren Weiterentwicklung, Veränderung und Verbindung mit andern Übungen aber sehr bald das Leistungsvermögen gewisser Altersstufen überschreitet.

Schon aus dem Gesagten ergibt sich die Notwendigkeit, für jede Altersstufe der Schulmädchen eine besondere Aus-

wahl von Turnübungen zu treffen. Um so nötiger wird dies, wenn der Turnunterricht durch mehrere aufeinanderfolgende Klassen hindurchgeführt werden soll, was wohl in den meisten Mädchenschulen der Fall sein wird. Denn hier kann ein stetes Fortschreiten der Mädchen zu immer größerem turnerischen Geschick und die Erhaltung ihrer Turnlust nur durch eine planmäßige Verteilung des Übungsstoffes auf die einzelnen Klassen geschehen, wonach jeder Klasse besondere Turnaufgaben gestellt werden. Daß dies ganz unerläßlich ist, wenn der Turnunterricht in den verschiedenen Klassen von verschiedenen Lehrern erteilt wird, liegt auf der Hand. Denn wie sollten diese sonst einander in die Hände arbeiten können?

Ein solcher Lehrplan für den Turnunterricht muß demnach in erster Linie die körperliche und geistige Entwicklungsstufe der Schülerinnen, ihr Alter und ihre Neigungen berücksichtigen. Sodann muß er jeder Klasse vorzugsweise solche Übungsarten zuweisen, die sich auf dieser Stufe auch möglichst umfangreich für die Aufgaben des Turnunterrichtes ausnutzen lassen. Für diesen Zweck hat aber nicht das Vielerlei in der Art und Gattung der Übungen, sondern das der Übungsformen und -arten in derselben Übungsgattung den höheren Wert, weil damit, bei gleicher Bewegungssumme, der größere Einfluß auf turnerische Erziehung der Mädchen gewährt wird.

Ferner muß der Lehrplan Bedacht darauf nehmen, jeder Klasse nicht nur in den Entwicklungsformen der einzelnen Übungen, sondern auch in diesen selber irgend etwas Neues zu bieten. Wenn Klasse für Klasse immer dieselben Übungsarten und -gruppen im Gehen, im Hüpfen, an den Geräten u. s. w. mit derselben Ausführlichkeit wiederkehrten, würde der Turneifer der Mädchen bald erlahmen. Daher ist es auch ganz gerechtfertigt, gewisse Turn- und Übungsarten, die man ebenso gut einer früheren oder einer späteren oder auch allen Klassen zuweisen könnte, doch nur einer bestimmten Klasse vorzubehalten, falls dies im übrigen, was die Übungsmenge u. dergl. betrifft, in den Rahmen des Lehrplanes sich gut einfügen läßt. Eine derartige Zugabe von vorher noch nicht dagewesenen Turn- und Übungsarten zu den Klassenaufgaben erfreut und regt die Schülerinnen erfahrungs-

gemäß in solcher Weise an, daß man diese Besonderheit im Lehrplan nicht genug empfehlen kann.

An dieser Stelle mag denn auch darauf hingewiesen sein, daß es durchaus nicht ratsam ist, das neue Schuljahr im Turnen mit Wiederholung des im vorhergegangenen Jahre Geübten zu beginnen, wie hie und da empfohlen wird. Im Gegenteil: man sollte gleich in der ersten Turnstunde mit einzelnen der der Klasse zugewiesenen Neuheiten des Übungsstoffes an die Klasse herantreten, damit die Schülerinnen von vornherein die freudige Genugthuung erhalten, nun zu etwas anderem und besserem ausersehen zu sein als die Mitschülerinnen in der vorhergehenden Klasse, und damit sie durch diese neuen Aufgaben und Anforderungen an ihr Geschick veranlaßt werden, dem Turnunterrichte neue Teilnahme entgegenzubringen. Der geschickte Turnlehrer versteht es dann schon, die unerläßlichen Wiederholungen des früher von den Mädchen Erlernten solchergestalt mit ihren neuen Aufgaben zu verknüpfen, daß dadurch den Schülerinnen die Befriedigung, auf einer vorgerückteren Turnstufe angelangt zu sein, nicht verkümmert wird.

Eine andere nützliche Eigenschaft eines guten Lehrplanes ist seine Einfachheit, die darin besteht, daß die in ihm enthaltene Gruppierung und Verteilung des Übungsstoffes möglichst übersichtlich, nach leicht erkennbaren Gesichtspunkten geordnet und leicht dem Gedächtnisse einzuprägen ist. Diese Einfachheit kommt sowohl dem Turnlehrer, der verschiedene Klassen zu unterrichten hat, als auch dem Gange des von verschiedenen Turnlehrern erteilten Unterrichts an derselben Schule, wie überhaupt allen denen zu statten, die mit der Leitung und Überwachung des Turnens zu thun haben. Sie macht es auch möglich, beim Anblick einer turnenden Klasse ohne langes Besinnen und ohne große Gedächtniskunst sogleich zu wissen, welche Turnstufe man vor sich hat.

Die Zahl dieser Turnstufen ist natürlich nicht in allen Schulen dieselbe, da nicht in allen das Turnen in demselben Schuljahre beginnt, nicht alle gleichviel aufsteigende Klassen haben und in manchen auch hie und da einmal eine Turnklasse aus zwei oder gar aus mehr verschiedenen Altersklassen zusammengesetzt

ist. In den Volksschulen badischer Städte wird erst vom 4. oder 5. Schuljahre an bis zum 8. geturnt, in den badischen höheren Mädchenschulen vom 4. bis zum 9. oder 10. Schuljahre. Im allgemeinen darf man aber wohl 4 Gruppen von Turnklassen unterscheiden:

1. die Vorstufe, die 3 ersten Schuljahre umfassend;
2. die untere Turnstufe, das 4. und 5. Schuljahr begreifend;
3. die mittlere Turnstufe, das 6. und 7. Schuljahr enthaltend, und
4. die obere Turnstufe, das 8. Schuljahr und die folgenden einschließend.

Von einer dieser Stufen zur anderen wird die körperliche und geistige Entwicklung der Schulmädchen erheblich fortgeschritten sein, so daß auch in der Art und Schwierigkeit ihrer turnerischen Aufgaben ein wesentlicher Unterschied bestehen kann. Ist dieser in der Hauptsache festgesetzt, so wird es nicht schwer sein, von dem damit begrenzten Übungsstoff jedem einzelnen Schuljahre einen passenden Anteil zuzuweisen.

An die der Vorstufe angehörigen sechs- bis neunjährigen Mädchen können nur sehr geringe Anforderungen hinsichtlich ihres körperlichen und geistigen Geschickes gestellt werden. Will man sie dennoch an einem methodisch geregelten Turnunterricht teilnehmen lassen, statt damit, wie auf S. 87 empfohlen wurde, wenigstens bis zum vierten Schuljahre zu warten, so können nur Turnübungen der einfachsten Art von ihnen verlangt werden. Beispiele dieser Art in Ordnungs- und in Freiübungen sind in genügender Zahl unter dem im II. Teil dieses Werkes der ersten Turnstufe zugewiesenen und darum auch reichlich bemessenen Übungsstoff zu finden. Gerätübungen, die einige Anstrengung erfordern, sind hier ganz zu meiden; an ihre Stelle treten am besten Lausspiele u. dergl. Denn man ist jetzt der Ansicht, daß Kraftübungen Kindern dieses Alters nachteilig, Laufen und Springen aber ihrer Gesundheit besonders zuträglich seien.

Für die Verteilung der Ordnungsübungen auf die verschiedenen Turnstufen kann man folgende Gesichtspunkte maßgebend sein lassen: Übungen, bei denen nur eine einzige und

obendrein eine geschickte Schülerin oder nur ein Paar die Führung hat, alle andern diesen nur nachzufolgen brauchen, wie z. B. bei den Reihungen in großen Reihen, bei dem Ziehen großer Abteilungen oder der ganzen Klasse in vorgeschriebenen Bahnen, sind immer leichter als die, bei denen eine größere Zahl von Schülerinnen die Führung der arderen zu übernehmen hat. Andererseits sind wieder die Ordnungsübungen in der Zweierreihe (dem Paare) einfacher und darum auch leichter als die in der Dreier- oder in der Viererreihe. Bei jenen sind wieder die Arten als die einfacheren Formen anzusehen, bei denen eine Schülerin die Hauptthätigkeit hat, wie z. B. bei Reihungen, beim Umkreisen und beim Schwenken; als weniger einfach gelten vornehmlich die Übungsarten, wobei die Widergleichheit der Thätigkeiten beider Schülerinnen ins Spiel kommt. Sodann steigern sich sofort die Anforderungen an die Auffassungskraft der Schülerinnen, wenn die Ordnungsübungen das Verhältnis zweier Reihen zu einander betreffen, also bei den Übungen im Doppelpaare, dem Zweireihenkörper, der Doppelsäule, oder wenn gar eine Reihe abwechselnd als Ganzes oder als eine Linie von Einzelnen oder von gleichen oder von ungleichen Reihen in Thätigkeit treten soll. Den Schluß bilden naturgemäß die Anordnungen, wobei alle Arten von Ordnungsübungen in Verbindung und in Wechsel miteinander gebracht werden sollen und die verschiedenartigsten Gliederungen der Ordnungskörper zur Darstellung gelangen, wie dies unter anderm durch Aufstellung der Klasse oder ihrer Abteilungen in Gassen- und in Vierecksform ermöglicht wird.

Daraus ergibt sich folgender Lehrplan für die Ordnungsübungen, wobei unter a. die mehr für das erste und unter b. die mehr für das zweite Schuljahr jeder Turnstufe geeignet erscheinenden Übungsgruppen angedeutet sein sollen:

1. Stufe. Grundlage für die Ordnungsübungen: die Einteilung der Klasse in Erste und Zweite; die Zweierreihe.

a. Ziehen der Klasse in bestimmten Bahnen; einfache Reihungen, Umkreisen, Schwenken des Paares; Kreisbewegungen in der Ringlinie.

b. Alle Ordnungsübungen im Paare; das „Thorbilden“; der Doppelring.

2. Stufe. Grundlage: die Dreier- oder die Viererlinie, der Zweireihenkörper; die Doppelsäule.

a. Die Ordnungsübungen in der einfachen Viererreihe oder im Doppelpaare.

b. Ordnungsübungen mit verschiedenartiger Teilung der Dreier- oder der Viererlinie, in der Doppelsäule; die „Ketten“.

3. Stufe. Ordnungsübungen in der Gassen- und in der Bierecksaufstellung der Klasse.

Es versteht sich von selbst, daß neben den hier für jede Stufe besonders angegebenen Ordnungsübungen auch immer wieder die der vorhergehenden Stufen angewendet werden können. Wie auch nach ähnlichen Gesichtspunkten jeder Stufe verschiedene Aufzüge sich zuteilen lassen, möge man aus den folgenden Teilen dieses Werkes ersehen.

Die einfachsten und darum leichtesten Gang- und Hüpfarten sind offenbar das gewöhnliche Gehen in den Hauptrichtungen vorwärts, rückwärts, seitwärts, das bei den jüngeren Mädchen schon genügend durch die Forderung des Takt- und des Abstandhaltens, der Beschränkung auf eine bestimmte Zahl von Schritten u. dergl. erschwert werden kann; ferner das Laufen, das Hüpfen auf beiden Füßen und der Hopfergang, dem sich noch das den Kindern aus ihren Spielen bekannte Galopp hüpfen seitwärts zugesellen läßt. Diese Übungen mit ihren Verbindungen unter sich dürften für das erste Turnjahr genügen.

Schon künstlicher ist das Gehen mit Nachstellen, das daher mit dem unmittelbar aus ihm abzuleitenden Gehen mit Dreitritten und mit Trittwechseln, sowie mit den aus der Verbindung dieser Gangarten mit dem Hopfen entstehenden Schottischhüpfen im $\frac{3}{4}$ - und im $\frac{2}{4}$ -Takte, nebst dem Galopp hüpfen vor- oder rückwärts den geeignetsten Übungsstoff für das zweite Turnjahr der unteren Stufe bildet, zumal wenn hierbei die widergleichen und ungleichen Tätigkeiten der Einzelnen des Paares in Betracht gezogen werden.

Die übrigen Gang- und Hüpfübungen können ohne große Schwierigkeit alle schon von Schülerinnen der mittleren Turnstufe erlernt werden. Es würde dies aber zuviel des Stoffes

aus derselben Turnart werden und dies umsomehr, wenn man jede einzelne Bewegungsart nun auch gleich mit dem vorher Erlernten verbinden und in den verschiedensten Formen üben lassen wollte, was doch nach dem früher Erwähnten durchaus ratsam ist. Hält man es ferner, wie hier geschieht, für sehr nützlich, jeder neuen Turnklasse auch einige neue Übungsarten vorzubehalten, so wird man sich etwa zu folgender Verteilung der übrigen Gang- und Hüpfarten entschließen können:

Für das erste Jahr der mittleren Turnstufe (6. Schuljahr): der Wiegegang mit den verwandten Übungen des Wiegelaufens, des Wiegehüpfens, des Kreuzzwirbelns und des Kreuzhüpfens (macht letzteres den Mädchen noch zuviel Schwierigkeiten, so hindert nichts, es auf das folgende Jahr zu verschieben).

Für das zweite Jahr der mittleren Stufe (7. Schuljahr): das Hopfen im Zweitakte mit seinen abgeleiteten Formen: Schleifhopfen, Schlaghopfen, Schwentkhopfen, Doppelschottisch, Rheinländer-Polka, Spreizhopfen (für letzteres kann das Kreuzhüpfen eintreten).

Für das erste Jahr der oberen Stufe (8. Schuljahr): das eigentliche Drehgehen und Drehhüpfen in den Formen der Schrittfehre, des Schrittzwirbelns, des Spreizzwirbelns, der abgeleiteten Zwiwbelarten, des Walzens ohne und mit Tanzfassung in den Paaren.

Für die folgenden Klassen würden dann die zusammengesetzteren Geschrittwchsel und alle Arten von Verbindungen der Gang- und der Hüpfarten unter sich und deren verschiedensten Abänderungen übrig bleiben. Hier wäre auch der richtige Ort für die Einübung verschiedener Gesellschaftstänze, soweit dies in der Schule thunlich erscheint, da Mädchen dieses Alters an solchen Bewegungsarten ganz besonders Gefallen finden.

Was nun die Freiübungen im Stehen anlangt, so kann man die Verteilung der Armübungen auf die Turnstufen auf folgende Sätze stützen: die Übungen mit gestreckten Armen sind einfacher und leichter als die mit Armbeugen und -strecken; die Übungen mit einem Arme oder mit gleicher Thätigkeit beider Arme sind leichter als die mit ungleicher Thätigkeit beider Arme; die Armübungen ohne Belastung der Arme haben den

mit Belastung der Arme voranzugehen; die Art und Schwere dieser Belastung hat großen Einfluß auf die Schwierigkeit der Übung; die Form der Gesellschaftsübung ist immer als die höhere Übungsform anzusehen.

Als die leichtesten Arten der für Mädchen passenden Beinübungen sind das Ferseheben in den Zehenstand und das Schreiten mit gestreckten Beinen in eine Schrittstellung anzusehen. Ihnen zunächst steht das Schreiten mit Kniebeugen eines Beines und das mit Niederknien. Die formenreichste Verwendungsweise finden diese Übungen in den sog. Stellungswechseln, d. h. in den aus Schreitungen von einer Schrittstellung in eine andere zusammengesetzten Übungsfolgen. Bei diesen tritt auch wieder das Kniebeugen als erschwerender Umstand ein, ebenso aber auch der Zehenstand oder eine Drehung oder eine der Kumpfübungen. Eine andere Art der Erschwerung wird dadurch hervorgerufen, daß an die Stelle einer der Schrittstellungen eine Gang- oder eine Hüpfart gesetzt wird. Alle Beinübungen sind, wenige Ausnahmen abgerechnet, mit Armbewegungen oder mit besonderen Armhaltungen zu verbinden, wodurch wieder die Schwierigkeitsstufe der Übung entsprechend geändert werden kann.

Die Stufenfolge der Kumpfübungen gründet sich hauptsächlich darauf, ob die Kumpfübung in der Grundstellung oder in einer Schrittstellung begonnen wird, ob sie nur aus einer oder aus mehr Kumpfhätigkeiten besteht, ob sie nur von Arm- oder auch von Beinhätigkeiten begleitet ist und namentlich auf ihre Verwendung zu Stellungswechseln leichter oder schwieriger Art.

Nach dem Gesagten läßt sich etwa folgender Lehrplan für die Freiübungen im Stehen aufstellen:

Untere Stufe. Armübungen ohne Belastung; Schreiten mit gestreckten Beinen; Kumpfübungen in der Grundstellung.

Mittlere Stufe. Ungleiche Übungen beider Arme; Übungen mit dem Holzstabe; Schreiten mit Kniebeugen und mit Niederknien; Kumpfübungen mit Schreiten und in zusammengesetzten Formen.

Obere Stufe. Übungen mit dem Eisenstabe, mit Hanteln, Gesellschaftsübungen mit kurzen oder mit langen Holzstäben; zusammengesetztere Stellungswechsel.

Unschwer läßt sich in dem angegebenen Rahmen der Übungsstoff auf die einzelnen Schuljahre verteilen, wobei dem Turnlehrer je nach den vorhandenen Verhältnissen ein gewisser Spielraum gewährt werden kann.

Ähnlich wie bei den Freiübungen verhält es sich mit der Verteilung der Gerätübungen auf die verschiedenen Turnstufen. Auch hierbei zeigt es sich, daß manche Turn- und Übungsarten auf allen Turnstufen verwendbar sind, wie z. B. die Übungen am langen Schwingseile, an den Schwebestangen, an der wagerechten Leiter, am Rundlauf und an den Schaukelringen, während andere Turnarten, weil sie größere Besonnenheit und Geschicklichkeit erfordern, von vornherein nur für vorgerücktere Stufen geeignet erscheinen, wie z. B. die Übungen an dem Schaukelbrett und an der Wippe. Auch im Gerätturnen wird die Rücksicht darauf, jeder Stufe etwas Neues bieten zu können, sowie auf die Neigungen der Mädchen dazu führen, manche Übungsart, ja ganze Gruppen von Übungen bestimmten Stufen vorzubehalten.

Außerdem wird auch die Rücksicht auf örtliche Verhältnisse, Anschauungen und Vorurteile manchmal nötigen, auf Turn- oder Übungsarten ganz oder teilweise zu verzichten, die unter andern Umständen ganz brauchbar erscheinen würden. So werden z. B. gegen die Übungen des Frei- und des Tieffspringens, gegen vieles Üben im Gang, besonders im Beugehang, gegen Übungen, die die Mädchen in größere Höhen über dem Boden führen, u. dergl. hie und da Einwendungen im allgemeinen oder doch in Betreff gewisser Altersstufen der Mädchen gemacht, die der Turnlehrer nicht unbeachtet lassen darf, selbst wenn sie seinen Erfahrungen nicht entsprechen. Ohne den nötigen Rückhalt bei seinen Behörden sollte er in diesen Dingen nicht gegen den Strom schwimmen wollen; er würde sonst der Sache des Mädchenturnens mehr schaden als nützen. Dies gilt besonders für sein Verhalten gegenüber den Meinungen der Ärzte, da diese Meinungen bei Behörden und Eltern, sei es mit Recht oder mit Unrecht, doch immer mehr Geltung haben als die des Turnlehrers. Beiläufig gesagt, thut er darum auch gut, bei allen öffentlichen turnerischen Vorführungen der Mädchen, bei Turn-

prüfungen u. dergl., alle Gerätübungen zu vermeiden, die unmaßlich bei den Zuschauern Bedenken, wenn auch ungerechtfertigte, erregen könnten.

Nach dem Gesagten erscheint folgender Lehrgang im Gerätturnen empfehlenswert:

Das Freispringen, stets nur über kleinere Höhen und Weiten, bleibe der unteren Stufe und der ersten Hälfte der mittleren Stufe vorbehalten.

Dasselbe gilt von den Übungen am langen Schwingseile. Von diesen wieder können die schwierigeren, wobei das Seil den Übenden von unten her entgegenschwingt, sowie die Übungen mit Ablösen, d. h. mit vorausbestimmtem ungleichzeitigen Ein- und Austritt der Hüpfenden, und andere zusammengesetzte Übungen ähnlicher Art die besondere Aufgabe des dritten Turnjahres (6. Schuljahres) bilden, während die Übungen mit dem Schwingrohre (an Stelle des kurzen Schwingseiles, vergl. IV. Teil, S. 13 u. f.) den folgenden Stufen vorzubehalten wären.

Die Schwebestangen oder Schwebefanten, aber, wie schon gesagt, nur die ganz nieder, etwa 20 bis 25 cm hoch über dem Boden, gestellten, liefern genug des brauchbaren Übungsstoffes für alle Turnstufen. Dabei kommen auf jeder Stufe die von den Mädchen hier erlernten Gangarten zur Anwendung. Auf der mittleren Stufe kommt noch hinzu das Herabhüpfen von der Stange und die Fassung an einem langen Stabe, auf der oberen Stufe das Betreten mehrerer Stangen und der freie Schwebegang.

Die wagerechten Leitern, namentlich bei deren Einrichtung, die den Griff an zwei benachbarten Leitern gestattet, sind als ein Hauptgerät für die untere und mittlere Turnstufe zu betrachten. Eine übersichtliche Verteilung des Übungsstoffes ist diese:

4. Schuljahr: Hangeln mit Griff an der Außenseite der Holme.

5. Schuljahr: Hangeln mit Griffen auch an den Sprossen und an der Innenseite des Leiterholmes.

6. Schuljahr: Hangeln mit Griffwechseln.

7. Schuljahr: Spann- und Drehhangeln.

Will man diese Leitern auch auf der oberen Stufe verwenden, so behalte man dieser das Hangzucken, den Beugehang und die Kürübungen vor. Im andern Falle sind die entsprechenden Verschiebungen der Übungen auf je die nächstunteren Turnstufen vorzunehmen.

In ähnlicher Weise wie die Leitern kann auch das Reck, wenn ein solches vorhanden ist, benutzt werden.

Der Rundlauf ist für alle Turnstufen ein sehr nützlichcs Gerät, einmal weil an ihm die Mädchen in der Regel gerne turnen und zum andern, weil die Rundlaufübungen zugleich den Ober- und den Unterkörper bethätigen. Auf der unteren Stufe lasse man die Mädchen im Kreise vor- oder seitwärts laufen oder hüpfen in allen erlernten Arten dieser Bewegungen. Auf der mittleren Stufe nehme man noch die Rückwärtsbewegungen sowie Drehungen hinzu und lasse als Hauptübungen die verschiedenen Übungen des sog. Kreisfliegens gelten. Auf der oberen Stufe kann dann noch die Bewältigung von Hindernissen, die in der Kreisbahn angebracht sind, und die Form der Gesellschaftsübungen hinzukommen.

Die Schaukelringe sollten in Turnsälen, die auch von Mädchen der oberen Stufen zum Turnen benutzt werden, nicht fehlen, weil diese meist wenig Neigung für Hangübungen an gänzlich festen Geräten haben. Dann aber ist es auch ratsam, ihnen das Turnen an den Ringen als eine Neuheit gegenüber den vorhergehenden Stufen zu überlassen. Im andern Falle ist das Schaukeln an den Ringen ganz gut auf der mittleren Stufe, das Üben im Liegehange mit auf dem Boden ruhenden Füßen sogar auf der unteren Stufe verwendbar. Man möge sich indessen dabei vor Zersplitterung von Zeit und Kraft bei Verwendung von allzu vielen Gerät- und Turnarten hüten. Es ist in jeder Richtung besser, die Mädchen erlangen an einigen wenigen Geräten einen erheblichen Grad von Fertigkeit, als daß sie von allen möglichen Turnarten gewissermaßen ein wenig naschen, aber nichts Vollendetes erlernen.

Aus gleichem Grunde kann man zugunsten der Übungen an den bisher genannten Geräten auch auf das Turnen an Schrägleitern, an schrägen wie an senkrechten Stangen ver-

zichten, obwohl sich dies sonst auch auf mittleren und teilweise selbst auf unteren Stufen verwenden ließe.

Das Gleiche gilt auch vom Turnen am Barren, dessen geringe Verwendbarkeit im Mädchenturnen überhaupt seine Anschaffung für Mädchenturnsäle unnötig macht. Ist er aber vorhanden und soll er auch benutzt werden, so verwende man ihn auf der unteren Stufe zu Übungen im Liegehange und mit Innensitz, auf der mittleren zu Sitz- und Stützübungen.

Will man nicht ganz auf das Turnen an der Wippe und am Schaukelbrett, seiner Gefährlichkeit halber, verzichten, so behalte man es wenigstens der oberen Turnstufe vor, da hier die Mädchen sich selbst die nötige Hilfeleistung gewähren können.

Von den Handgeräten, die nicht wie der Turnstab und der Hantel, als Belastung bei Freiübungen anzusehen sind, ist der kleine Fangball gut auf der mittleren Turnstufe verwendbar, desgleichen der Federball und der Wurfreifen, die aber auch der oberen Stufe ausschließlich zugewiesen werden können.

Auf Grund des bisher Erwähnten dürfte es nun nicht schwer fallen, einen Lehrplan für andere als die oben vorausgesetzten Verhältnisse, namentlich für Schulen mit wenigen (2, 3, 4) Turnklassen aufzustellen. Es sind hier besonders folgende vier Fälle hervorzuheben: ein späterer Beginn oder ein früherer Schluß des Turnens, als oben angenommen wurde; die Vereinigung mehrerer Altersklassen zu einer Turnklasse; die Verkürzung der Turnzeit auf nur eine wöchentliche Stunde in jeder Klasse.

Fängt das Turnen statt im vierten Schuljahre erst in einem späteren an, so ändert sich die Aufgabe für das erste Turnjahr im Vergleich mit der oben dem gleichen Schuljahre zugewiesenen nur insofern, als ihr noch aus dem für die vorhergehenden Schuljahre bestimmten Übungsstoff die wichtigeren Übungen zugewiesen werden, soweit diese nämlich zur Lösung der Aufgabe des betreffenden Schuljahres unentbehrlich sind. Dabei ist aber ein abgekürztes Verfahren einzuschlagen und auch die eigentliche Klassenaufgabe um einiges, was als mehr nebensächlich und entbehrlich gelten kann, zu verkürzen.

Hört der Turnunterricht früher, z. B. schon am Ende der mittleren Stufe auf, so teile man dem letzten Turnjahre noch die leichteren und anspruchreicheren Übungen aus dem Gebiete der nächsthöheren Turnstufe zu, natürlich ebenfalls unter Weglassung minder wichtiger Einzelheiten ihrer eigentlichen Aufgabe, für die sonst noch Zeit vorhanden gewesen wäre.

Für zusammengesetzte Turnklassen (vergl. S. 85) ist eigentlich ein besonderer, von dem oben angedeuteten abweichender Lehrplan nur hinsichtlich der Freiübungen nötig. Denn die Ordnungsübungen sind an sich so leicht und so rasch erlernbar, daß es ziemlich einerlei ist, ob sie ein Jahr früher oder später zur Anwendung kommen, und da sie nur eine Nebenrolle spielen, nur eine Unterlage für die Anordnung der Freiübungen sind, so können sie jederzeit nach dem gerade vorliegenden Bedürfnisse ausgewählt werden.

Wegen der Geräteübungen ist in dem vorliegenden Falle noch weniger eine Änderung des Lehrplanes nötig. Denn besteht z. B. die Turnklasse aus zwei aufeinanderfolgenden Schul- (Alters-)klassen, so ordnet man die Schülerinnen an dem zu benutzenden Geräte in zwei Abteilungen an, wovon jede einer der Schulklassen entspricht und jede die ihr in dem oben aufgestellten Normalplane zugewiesenen Übungen turnt. Hierbei können überdies schwächere Schülerinnen der oberen Abteilung und gewandtere Schülerinnen der unteren Abteilung der anderen Abteilung zugefellt werden.

Will nun der Turnlehrer nicht die eine der eben erwähnten Abteilungen unter der Leitung von Vorturnerinnen an einem Geräte turnen lassen, während er selber die andere Abteilung in Frei- oder in Ordnungsübungen unterrichtet, sondern will er diesen Unterricht der ungetrennten Turnklasse erteilen, dann wird er sich entschließen müssen, einen bestimmten, alle zwei Jahre wiederkehrenden Wechsel (Turnus) dieser Übungen einzuhalten.

Am einfachsten läßt sich dieser Wechsel bei den Gang- und Hüpfarten in der Art einrichten, daß man in dem einen Jahre die lehrplanmäßigen Übungen des einen Schuljahres, wie wenn es nicht mit einem andern vereinigt wäre, im nächsten Jahre dagegen die des mit ihm vereinigten Schuljahres vornimmt.

Nur muß alsdann manchmal die eine oder die andere Gang- oder Hüpfart, weil sie als vorbereitende Übung für die anderen oder zu Übungsverbindungen nötig ist, wie z. B. der Wiegegang für die Übungen des 6. und des 7. Schuljahres, in jedem Jahre eingeübt werden. Dies kann aber das eine Mal mit Beschränkung auf die allereinfachste und unentbehrlichste Form der Übung geschehen, während sie im anderen Jahre mit aller ihr gebührenden Ausführlichkeit zu behandeln ist.

In ähnlicher Weise läßt sich auch leicht ein auf ein paar Jahre ausgedehnter Wechsel der Freiübungen im Stehen einrichten, wobei nur Sorge zu tragen ist, daß auf jedes der Wechseljahre ein verhältnismäßiger Anteil an Arm-, Bein- und Rumpfübungen kommt.

Die den Erfolg des Turnunterrichtes ungemein beeinträchtigende Einrichtung von nur einer wöchentlichen Turnstunde nötigt dazu, entweder die lehrplanmäßig für die Klasse bestimmten Übungen nur flüchtig versuchen zu lassen und auf ihre Ausbeutung für die Erziehungszwecke zu verzichten, oder, wenn man dies nicht will, sich auf eine kleine Zahl sorgsam auszuwählender Übungen zu beschränken. Letzteres ist das empfehlenswertere, weil man hierbei noch am ehesten den Aufgaben des Turnunterrichtes einigermaßen gerecht werden kann.
