

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Der Turnunterricht in Mädchenschulen

Turnbetrieb und Übungsstoff

Maul, Alfred

1909

Der
Turnunterricht in Mädchenschulen

Turnbetrieb und Übungsstoff

Von

Hofrat Alfred Maul,

Direktor der Großh. badischen Turnlehrerbildungsanstalt

Dritte Auflage

Gänzlich umgearbeitet durch Hauptlehrer A. Leonhardt und
Frida Maul

Karlsruhe

Druck und Verlag der Braunschen Hofbuchdruckerei
1909

Vorwort.

Die letzte Auflage dieses Buches wurde im Jahr 1891 herausgegeben, also zu einer Zeit, wo das Mädchenturnen noch ein zartes Pflänzchen war, das man ängstlich vor jedem Luftzug bewahren mußte. Das ist aber mittlerweile anders geworden, denn zur Freude des nie rastenden Verfassers war aus der schwachen Pflanze im Lauf der Jahre ein Baum geworden, stark genug, um Sturm und Wetter trogen zu können. Mit energischen Strichen gedachte unser Meister den neuen, so erfreulichen Stand des Mädchenturnens zu zeichnen, als ihm der unerbittliche Tod die Feder aus der nimmermüden Hand nahm. Wäre unser unvergeßlicher Heimgegangener nicht eine mittheilsame Natur gewesen, wir hätten uns nie an die Neubearbeitung des vorliegenden Buches gewagt. So aber wissen wir, daß wir im Sinne des Entschlafenen gehandelt haben, indem wir den frischen Zug im heutigen Mädchenturnen über den Baum hinstreichen ließen. Unsere feste Überzeugung: Er hätte es ebenso gemacht! gab uns den Mut. Möge es uns gelungen sein, zu zeigen, daß wir das Ziel im Mädchenturnen ebenso hoch stecken wie im Knabenturnen, freilich mit der Beschränkung: Gleichwertig, doch nicht gleichartig! Möglichst allseitige körperliche Erleichterung verbunden mit leiblicher Gesundheit wollen wir unsern Schulmädchen zukommen lassen und wenn wir das mit etwas geringerer Kraftentfaltung als bei den Knaben zu erreichen suchen, so fügen wir dem Mädchenturnen dafür die Anmut bei, ohne die körperliche Ausbildung der Mädchen nicht vollständig wäre.

Zur Erreichung unserer Absicht mußten die Kraft und Gesundheit fördernden Übungen mehr in den Vordergrund gestellt werden. Alle das Gedächtnis belastenden zu sehr zusammengesetzten Übungen wurden entweder ganz gestrichen oder doch sehr vereinfacht, namentlich bei den Hüpfübungen, die Keulenübungen wurden neu hinzugenommen, desgleichen die Übungen an Barren und Pferd; ganz weggelassen die an der Leiterwippe, dem Schaukelbrett, die Übungen mit Stelzen und mit Kastagnetten. Am schlimmsten erging es den Ordnungsübungen. Alle schwierigen zusammengesetzten Übungen dieser Art, deren Einübung in gar keinem Verhältnis zu ihrem turnerischen Wert standen, wurden ausgeschieden und nur die einfachsten zur Anwendung empfohlen.

Wenn uns der Beweis gelungen ist, daß die Maulsche Methode ein feststehendes, der Übungsstoff aber unabhängig von jener entwicklungs- und dem Stand der neuesten Forderungen anpassungsfähig ist, dann haben wir im Sinne unseres Meisters gearbeitet und sehen darin einen reichlichen Lohn für unser Bemühen.

Karlsruhe, im März 1909.

A. Leonhardt.

Frida Maul.

Inhalt.

	Seite
Vorwort	III
Inhalt	V
Erster Abschnitt: Der Turnbetrieb	
I. Die Aufgaben des Turnunterrichts	1
II. Die Einrichtungen für den Turnunterricht	9
III. Das Lehrverfahren im Turnunterricht	13
IV. Der Lehrplan für den Turnunterricht	42
Zweiter Abschnitt: Der Übungsstoff	
I. Die Turnarten	46
II. Die Freiübungen	49
A. Im Stehen: a. Die Stellungen	49
b. Armübungen	51
c. Beinübungen	56
d. Rumpfs- und Kopfübungen	59
e. Drehungen im Stehen	61
f. Zusammengesetzte Übungen	62
B. Im Gehen: a. Gewöhnliches Gehen	66
b. Gehen mit zugeordneten Beinübungen	67
c. Gehen mit eigenartigen Schreitungen	70
d. Gehen mit zugeordneten Drehungen	72
e. Zusammengesetzte Übungen im Gehen	76
C. Im Hüpfen: a. Einfaches Hüpfen	79
b. Wechritte mit Hüpfen auf einem Fuß	81
c. Wechritte mit Hüpfen von einem Fuß auf den andern	84
d. Zusammengesetzte Übungen im Hüpfen	87

	Seite
III. Die Gerätübungen	90
A. Übungen mit Handgeräten.	
1. Mit dem kurzen Holz- oder Eisenstab	90
2. Mit dem Langstab	92
3. Mit Hanteln	92
4. Mit Keulen	92
5. Mit dem Fangball	92
6. Mit dem kurzen Schwingseil oder mit dem Schwingrohr	93
B. Hüpfen und Freispringen an Geräten	93
1. Übungen am langen Schwingseil	93
2. Freispringen über die Springschnur	93
3. Freispringen an den Sprungtafendeckeln	94
C. Gleichgewichtsübungen an befestigten Geräten	94
1. An den Schwebestangen	94
D. Hang- und Stützübungen	94
1. An den wagerechten Leitern	95
2. Am Reck	95
3. An der schrägen Leiter	96
4. An den schrägen und senkrechten Kletterstangen	96
5. Am Rundlauf	96
6. An den Schaufelringen	96
7. Am Barren	96
8. Am Pferd	96
IV. Die Ordnungsübungen	97
A. Bildung und Umbildung von Ordnungskörpern, Reihungen	97
a. Die einfache Reihe	98
b. Der zusammengesetzte Ordnungskörper	100
B. Abstandsveranderungen in einem Ordnungskörper	102
C. Drehen, Kreisen, Schwenken	103
D. Fortbewegungen im Ordnungskörper	106
a. Eines Ordnungskörpers in verschiedenen Bahnen des ubungsraumes	106
b. Gleichzeitige Fortbewegung zweier Ordnungskörper	107
c. Der Teile eines Ordnungskörpers ohne Veränderung des Standortes des letzteren	108
E. Zusammengesetzte Ordnungsübungen	109
V. Turnspiele	112

Turnunterricht in Mädchenschulen.

Erster Abschnitt.

Der Turnbetrieb.

I. Die Aufgaben des Turnunterrichts.

Wer genau wissen will, was er als Lehrer des Turnens zu tun und zu lassen hat, der muß sich erst klar über die Ziele seines Turnunterrichts 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 Turnunterricht das höhere Ziel der Mithilfe bei der Erziehung der Schuljugend zur möglichst umfassenden körperlichen Erthüchtigung, dann hat er auch zur Lösung seiner schwierigeren Aufgabe eine eingehendere Prüfung des einzuschlagenden 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 Standpunkt des Beurtheilers bald auf die eine, bald auf die andere dieser Aufgaben das Hauptgewicht gelegt. So betrachteten z. B. viele Ärzte das Turnen

ausschließlich vom Standpunkt der Gesundheitspflege aus, während andrerseits, 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 wurde, 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 tun 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, denn für beide ist die leibliche Ausbildung von großem Wert, und darum die Erziehung zu leiblicher Tüchtigkeit die wichtigste Aufgabe des Turnunterrichts. 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 möglichstste Widerstandsfähigkeit gegen alle schädlichen Beeinflussungen, die das Leben mit sich bringt, verliehen wird. Da nun diese Widerstandsfähigkeit als das Maß für die leibliche Gesundheit, die 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 Gesichtspunkt 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; andertheils in der Hervorrufung seines körperlichen Geschickes, d. h. seiner Fähigkeit, die ihm innewohnenden Kräfte zu bemeistern und sie rechtzeitig in der richtigen Weise verwenden zu können. Dies letztere bedingt zugleich die Entfaltung der seelischen und Charaktereigenschaften, die das leibliche Tun des Menschen beeinflussen: einerseits der Willenskraft, Entschlossenheit und des Muts und andererseits der Besonnenheit und Geistesgegenwart, denen sich dann noch der Sinn für das Schöne und Schickliche sowie der für gemeinsames Tun, für das Zusammenwirken mit andern und Unterordnung unter das Ganze hinzugesellen muß. Die Vereinigung all dieser Fähigkeiten und Eigenschaften prägt sich in dem aus, was man als leibliche Gewandtheit bezeichnen kann.

Sieht man sich die Ziele des Turnens in bezug auf die Schulmädchen an, so ergibt sich, daß man mit dem, was man noch vor 20, ja vor 10 Jahren von den Schülerinnen im Turnunterricht verlangte, heute nicht mehr auskommt. Der Kampf ums Dasein wird von Jahr zu Jahr härter; es genügt schon lange nicht mehr, daß unsere Töchter kochen und nähen lernen, sie müssen den Anforderungen eines Berufes gewachsen sein so gut wie der Jüngling und deshalb muß das Ziel der körperlichen Erziehung hier genau so sein wie bei den Knaben: „Möglichst allseitige körperliche Tüchtigkeit verbunden mit leiblicher Gesundheit. Deshalb müssen der heutigen Zeitströmung mit ihrer veränderten Lebensweise, mit den bedeutend gesteigerten Anforderungen an Kraft und Leistungsfähigkeit der Einzelnen — und zwar bei beiden Geschlechtern gleicherweise — entsprechend, die Hilfsmittel zur Körperausbildung der Mädchen andere sein, als ehemals. Daß dabei jedoch auf den Körperbau und die natürlichen Anlagen des weiblichen Geschlechts Rücksicht genommen werden muß, bedarf wohl keiner weiteren Begründung.

Für die Mädchen treten die Stemm- und die Stützübungen der Arme und des Oberkörpers nicht in gleichem Maß in den Vordergrund wie die Hängübungen. Sehr wichtig sind die auf Kräftigung des Unterkörpers und der inneren Organe abzielenden Übungen (Übungen im Hüpfen, Laufen und Springen mit Handgeräten, im Turnspiel u. dergl.), noch wichtiger die so kräftigenden Rumpfübungen.

Die Vermehrung der Muskelkräfte, die Erziehung zu Gewandtheit, Anstelligkeit und Flinkigkeit, zum rechten Maßhalten, und zu Anmut im leiblichen Tun sind ebenfalls Aufgaben für die turnerische Erziehung des Mädchens.

Wie aber die Muskelkraft nur durch Körperübung geweckt und erhöht werden kann, so auch die leibliche Gewandtheit. Die dem Mädchen gestellten Turnaufgaben dürfen aber auch seine Körperkräfte nicht überschreiten und müssen gleichzeitig geeignet sein, diese Kräfte dem Willen und der Einsicht des Mädchens völlig dienstbar zu machen.

Das beste Mittel, dem Kind die richtige Vorstellung von dem, was es machen soll, zu geben, ist das Vorturnen einer Übung, sei es durch Lehrer oder Lehrerin oder durch besonders gewandte Mitschülerinnen. Damit ist aber nicht viel gewonnen, wenn dem Mädchen die nötige Entschlußkraft und die Fähigkeit fehlt, den rechten Augenblick für sein Tun zu ergreifen. Daher ist die Erziehung der Mädchen zur Tatkraft 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 Freude an Bewegung, den nötigen Mut, die Lust zum Üben einzulößen und ihren Wettstreit mit den Gefährtinnen zu erregen, und wenn man sie von Anfang an durch gewisse Formen des Übens (nach Befehl, im Takt usw.) damit vertraut macht, ihr Tun auch an bestimmte Zeiten zu binden.

Mit dem raschen Begreifen und dem Bereitsein muß aber trotz aller Kraftentfaltung 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 Stärke 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 Notwendige, 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 wirksamer es für die körperliche Ausbildung ist, aber auch wie viel mehr Anstrengung und Aufmerksamkeit es erfordert, eine Übung völlig vorchriftsmäßig zu machen. Es liegt 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 Jung wie Alt erst dann die wahre Befriedigung vom Turnen empfinden, wenn dies zu vollendetem Können führt, und daß umgekehrt die Tatsache, nie über mangelhafte Darstellungen der Übungen hinauszukommen, allmählich die Freude am Turnen ertödet. Darum muß es mit allem Nachdruck als eine Haupt-

aufgabe des Turnunterrichts 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 Sinn 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 Sinn und dem guten Geschmack des Turnlehrers in der Auswahl 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 gibt, und vor allem stets auf gute Körperhaltung sehen, da auf diese mit Recht 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 Kraftaufwand einzuhalten, weder zu viel noch zu wenig, weil Überanstrengung in demselben Maße schädlich ist, wie zu wenig Anstrengung wirkungslos. Selbstverständlich muß auch der Turnlehrer von seinen Anordnungen jede Biererei 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 Turnunterrichts etwas mehr betont wurde, so ist damit durchaus nicht gemeint, daß die andere, auf Gesundheitsförderung gerichtete Aufgabe des Turnens geringer wäre. Es sollte damit nur ausgedrückt werden, daß die letztere nicht ausschließlich den Turnbetrieb beherrschen dürfe. Der gesundheitliche Wert des Turnens vor allem hat ja besonders dem Mädchenturnen den Weg zur Einführung in die Schule ebnen helfen.

In der That ist auch den Mädchen das Turnen zur Gesundheitspflege ebenso nötig wie den Knaben, da jenen mitunter weniger als diesen außerhalb der Schule Gelegenheit geboten ist, sich körperliche Bewegung zu verschaffen und sich zu kräftigen. Diese körperliche Ertüchtigung wird nicht mit Unrecht als Sache des Turnunterrichts angesehen, denn er kann dieser Forderung gerecht werden, ohne mit seiner Erziehungsaufgabe in Widerspruch zu geraten. Was diese von ihm verlangt, kann nur durch Leibesübungen, also durch körperliche Tätigkeit und Bewegung der Mädchen erreicht werden. Schon darin liegt es begründet, daß der Turnunterricht gleichzeitig der Erziehung der Schuljugend und ihrer Gesundheitspflege dienstbar 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 usw. zugute kommt, und daß mit dieser Übung und Kräftigung aller Leibesteile

auch die Widerstandsfähigkeit des Leibes gegen gesundheits-schädliche Einflüsse wesentlich erhöht wird.

Heutzutage geschieht nach der Seite der Gesundheitspflege im Turnen mehr, als früher geschah, namentlich bei zu 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 tun, 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. 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 sicheren Geräten auszustatten.

Im Turnbetrieb selbst hat sich dessen Leitung stets zu vergegenwärtigen, daß die turnerische Schulung der Zöglinge mit der Förderung der Gesundheit der Turnenden Hand in Hand gehen muß.

Es muß demnach die Turnstunde den Mädchen vor allem reichliche Bewegung und Körperübung gewähren. Ganz ohne Inanspruchnahme ihrer geistigen Tätigkeit geht es dabei natürlich nicht ab, denn körperliches Tun, das nicht von der Einsicht und dem Verständnis für seine Zweckbestimmung geleitet ist, artet leicht in Roheit und in Ungeschick aus und schadet mehr, als es nützt. Aber die geistige Anspannung im Turnen muß auf das allernötigste beschränkt bleiben und muß im Vergleich zur körperlichen Tätigkeit sehr viel geringer sein.

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 tunlich, 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 zu 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 vielmehr 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 Tätigkeiten 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 Zustand aus dem Turnsaal 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 getan wird, kann wohl ermüden, aber diese Ermüdung wirkt erfrischend auf das Gemüt, und die Arbeit wird, wenn sie nicht übertrieben wurde, zur Wohltat für Leib und Seele. Dies gilt ganz besonders für die Leibesübungen im Turnen und im Spiel, beim Baden, bei Wanderungen, bei winterlichen Körperübungen, wie Schlittschuh-, Schneeschuhlaufen, Modeln usw.

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 Einklang steht, so werden seine Turnstunden bald Lieblingsstunden der Schülerinnen sein, nicht trotz, sondern wegen der Inanspruchnahme aller Kräfte. Und die Mädchen werden alsdann auch nach ihrer Schulzeit noch den Leibesübungen und der frischen Bewegung zugetan 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. Wir sind durch die seither gemachten Erfahrungen so ziemlich genau darüber belehrt, welche Übungen einerseits für unsere Erziehungszwecke sich besonders eignen und andererseits den Neigungen und Bewegungsbedürfnissen der Mädchen am meisten entgegenkommen. Auch über die Wirkung der verschiedenen Leibesübungen auf die Entwicklung des jugendlichen Körpers ist in neuerer Zeit von wissenschaftlicher Seite her viel untersucht und beobachtet worden. Soweit diese Ergebnisse der erwähnten Forschungen mit den in längerer Lehrtätigkeit von den Turnlehrern gemachten Erfahrungen übereinstimmen, was glücklicher- oder erklärlicher-

weise in der Hauptsache der Fall ist, bilden sie 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.

Es ist für den Turnunterricht ebenso wie bei den andern Fächern 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 unzweckmäßig, 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. Denn die beste Lehrkraft ist 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 Lehrkraft sich noch nicht genügend bewährt hat.

Gegen die Verwendung von Männern für den Mädchenturnunterricht wurde schon oft die Schicklichkeit zu Felde geführt. Aber in unserm Mädchenturnen 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 mehrerer unmittelbar aufeinander folgender Turnstunden zuzumuten, so fehlt es doch nicht an Beispielen, die beweisen, daß auch Lehrerinnen sehr wohl den Anstrengungen des Turnunterrichts 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, wäre es besser, wenn sie täglich mindestens eine halbe Stunde lang turnen könnten. Es wäre wohl überhaupt besser, den Turnunterricht, statt in ganzen Stunden, in täglich je einer halben Stunde erteilen 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 Erziehungs-, geschweige denn die gesundheitliche Aufgabe des Turnens gelöst werden kann. In bezug auf die Lage der Turnstunden hat die Erfahrung gelehrt, daß die Schülerinnen, besonders bei weitem Schulweg, nicht gerade gern nur einer Turnstunde wegen noch einmal zur Schule gehen. Die Bedenken gegen den unmittelbaren Wechsel von Lern- und Turnstunden können beseitigt werden, wenn man versteht, die Anstrengungen der Mädchen in der einen Stunde so zu gestalten, daß dadurch ihre Leistungsfähigkeit in der folgenden Stunde nicht zu sehr beeinträchtigt wird.

Die Beantwortung der Frage, in welches Schuljahr der Beginn des Turnunterrichts 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 Arbeiter-

bevölkerung, 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 Turnunterrichts 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, womöglich in unmittelbarer Nähe des Schulhauses, 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 Lufsterneuerung gestatten und weil ihr weites Offenhalten in der guten Jahreszeit das Turnen im Saal 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 erhitzender Bewegung, wie sie bei Turnen und Spiel

vorkommt, kann leicht nachteilig werden. Gute Fülllöfen, noch besser Dauerbrenner u. dergl., bewähren sich für Turnsäle am besten.

Der Fußboden des Turnsaales muß 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 Bespritzen des Fußbodens mit Wasser ist zu vermeiden, es macht nur die Luft im Saal dumpf und erweicht nach und nach die Oberfläche des Fußbodens, wodurch nur eine neue Staubquelle entsteht.

Ferner sollte bei jedem Turnsaal ein Vorraum sein, der den Schülerinnen gestattet, sich ihrer Straßenkleider und -Schuhe zu entledigen und Turnkleider und -schuhe anzulegen. Das ist schon deshalb nötig, damit die Kinder die Turnhalle nicht mit ihren Straßenschuhen betreten müssen, wodurch nur Schmutz und Nässe hineingetragen würde. Durch das Ablegen feuchter und im geheizten Raum ausdünstender Oberkleider würde die Luft obendrein so verdorben, daß nicht energisch genug auf Herstellung eines Ankleideraums bestanden werden kann.

An den Turnsaal sollte sich ein geräumiger Spielplatz im Freien anschließen. Ist das nicht möglich, so ist ein entfernter liegender Platz immer noch gar keinem vorzuziehen. Man ist auch darin seit Einführung der sog. obligatorischen Spielnachmittage einen guten Schritt weiter gekommen.

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 folgende Geräte zu bezeichnen: eine ausreichende Anzahl von kurzen

Turnstäben (hölzerne und eiserne), von Langstäben, Hanteln, Keulen und von Schwingrohren; ferner Spielbälle und andere Spielgeräte; ein oder zwei Schwingseile; vier Sprungkastendeckel; vier Schwebestangen; vier leicht verstellbare wagerechte Leitern; ein Rundlauf, vier Paar Schaukelringe, außerdem für Schülerinnen über 16 Jahren zwei Barren und zwei Pferde. Werden Turnsäle der Knaben auch zum Mädchenturnen benutzt, so geben deren besondere Geräte, wie Kletterstangen, Reck, Springpfeiler u. dergl. manchmal noch gute Gelegenheit zu Übungen der Mädchen, obwohl das Vielerlei nicht immer deren turnerischer Schulung zum Vorteil gereicht. Vor allem muß auf Dauerhaftigkeit und Festigkeit der Geräte gesehen werden, damit Mängel darin keine Unfälle herbeiführen können. Es sind daher auch entsprechende Sicherheitsvorkehrungen, wo immer tunlich, anzubringen.

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 beginnt daher niemals die Turnstunde mit neuen Übungen, die längere Erklärungen nötig machen und neue Anforderungen an das Fassungsvermögen der Mädchen stellen, sondern geht sofort dazu über, sie in Bewegung zu setzen, sei es mit Frei- oder mit Gerätübungen, aber jedenfalls mit Übungen, die ihnen, wenigstens der Hauptsache nach, schon bekannt sind, 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 lebhafte Bewegung mit sich bringen, wie z. B. Ordnungübungen, Freiübungen im Stehen u. dergl. vorzunehmen.*

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

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 Tätigkeit versetzt werden kann. Man tut 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.

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 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 abwechslungsreiche Bewegung zu verschaffen, sondern auch auf Entfaltung ihrer Gewandtheit in mancherlei Weise hinzuwirken. Schon in dem Umstand, daß sie dabei lernen müssen, ohne Unterbrechung und Vernachlässigung ihrer Tätigkeit 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. 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 Befehlzeichens, 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 und 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.

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

zeichen oder ein Tatwort folgt, das den Beginn der Übung bezweckt. Es ist nun klar, daß man einer sich fortbewegenden und gar einer sich in anstrengender Tätigkeit 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 und 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 Befehls 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 Befehls für die Schülerinnen dadurch nicht verringert und ihrem Gedächtnisse damit nicht zuviel zugemutet wird.

Die Deutlichkeit des Befehls 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 Geräusch des Gehens und 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 Befehls möglich, d. h. nur dann, wenn man damit nicht

wartet bis kurz vor dem Augenblick, in dem die neue Übung beginnen soll. Man müßte sonst den Befehl so rasch sagen, daß er nicht genügend verstanden würde und obendrein den Turnenden nicht Zeit genug bliebe, ihn sich zu überlegen. Je mehr ihnen aber diese Zeit gelassen wird und je bestimmter dann das Befehlszeichen oder das Tatwort erfolgt, desto sicherer wird auch der Beginn der neuen Übung sein.

Insbesondere hat der Lehrer den rechtzeitigen Ruf des Tatwortes 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 Tatwort „Geht!“ oder „Hüpft!“ zugleich mit dem vorhergehenden Gehschritt rechts zu rufen, usw.

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 viel Zeit und Verdruß erspart.

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

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

Die Frage, ob nun in jeder Turnstunde oder wie oft etwas Neues aus dem Gebiete der genannten Übungen den Schülerinnen geboten werden solle, beantwortet sich wieder verschieden, je nach dem Standpunkt, von dem aus die Ziele des Turnunterrichts aufgefaßt werden.

Der Turnlehrer, dem es mehr um die Menge als um die Beschaffenheit der Bewegung und Übung seiner Schülerinnen zu tun 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 den Mädchen

rasch eintönig und langweilig 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 Teil 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 Augenblick 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 Fall 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 lange tatlos 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 Anfang 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 voraus bestimmbarer 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 Wert, wenn nicht nur die im Lauf 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 Umfang 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 tun, um so besser, denn sein Ansehen als kundiger Turnlehrer wird dadurch nur gewinnen. Unbedingt nötig ist sein Vorturnen aber nicht; es würde auch, falls es häufig geschähe, seine 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 abgetan werden, damit für das eigentliche Üben reichlich Zeit bleibt. Ist für das 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 das ganze Jahr 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 gibt 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 Vornahme 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 Ziel, 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. Sie wird nun den Schülerinnen fast keine Schwierigkeiten mehr machen.

Es kann das hier geschilderte Verfahren nicht genug empfohlen werden, zumal die Turnenden selber an dieser ungezwungenen Tätigkeit 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. Es eignet sich namentlich für 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 Hopsfergang, das Galopp- und das Schottischhüpfen usw., häufig von gutem Nutzen, 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, 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.

Als eine notwendige 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 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. 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 oder auch sitzen 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 Übenden beobachten, um so mehr 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 tun. Endlich gewinnt der Turnlehrer damit eine so genaue Kenntnis der Leistung jeder einzelnen Schülerin, wie er sie auf anderem Wege kaum erhielte, 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 Tat 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 Arm- und Rumpfübungen, 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 Tätigkeiten zusammengesetzte Übung einzuüben 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 Rumpfübungen 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 Teilen 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 Tieffinken 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 usw. zugefügt wird, u. dergl. m. Es hat eben in jedem einzelnen Fall 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 weg-
geworfen 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 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 im allgemeinen gut entspricht.

Die turnerisch auszunützens Einzelheiten einer solchen Übung sind also in erster Linie die dabei vorkommenden einfachen oder zusammengesetzten Bewegungen der Arme, der Beine, des Rumpfes usw.; 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 Tätigkeit, 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 Übungsganze, das ja 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 Tatwortes 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 angibt, 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, anzuknüpfen wünschenswert erscheint.

Es ist klar, daß 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 Takt geschehen, weil sonst die Vorteile dieser Übungsweise — Gewöhnung der Mädchen an Ausharren und an rasches Befolgen plötzlich gegebener Befehle — ganz oder zum größten Teil 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 überzeugen sollte, so folgt nun das „Üben im Takt“, d. h. die Wiederholung der Übung entweder 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, oder daß zur Ausführung jeder Bewegung 4, 3 oder 2 Taktzeiten zur Anwendung kommen. Der Lehrer kündigt die erste Art vorher etwa in dieser Weise an: Dieselbe (d. h. die vorhin geübte) Übung im Takt, jede Bewegung in der ersten von 4 (3, 2 Schritt-)Zeiten! oder bei der zweiten Art: jede Bewegung in 4, 3, 2 Zeiten! Er zählt alsdann der Sicherheit halber noch einmal den Takt vor und ruft nach kurzer Pause ein passendes Tatwort, das zugleich die erste Bewegung oder, wenn diese eine z. B. aus einer Arm- und einer Beintätigkeit zusammengesetzt ist, die eine dieser Tätigkeiten bezeichnet. Das Wörtchen: Übt! klingt als Tatwort zu schlecht, um seinen Gebrauch hierbei empfehlenswert erscheinen zu lassen. Am ungeeignetsten als Tatwort 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 Hand-

klappen 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 Ruf: 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 tut man gut, das Üben im langsameren Takt dem im schnelleren Takt 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, ungenaue Ausführung 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 usw., ist es sogar ratsam, in jeder Schrittzeit auch eine Bewegung machen zu lassen.

Während einerseits angenommen wurde, daß jede Bewegung rasch, also nur in einer Schrittzeit vollendet werde, sind aber doch manchmal, namentlich bei Rumpfübungen, diese Bewegungen in der Dauer von zwei, drei, vier, 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 Geschicks anzusehen.

Gelingt nun die in Angriff genommene Übung auch im Takt, so ist damit ihr Nutzen für den Unterricht noch nicht

ganz erschöpft. Hat sie überhaupt einen solchen, wie bei der Auswahl der Übungen als selbstverständlich vorausgesetzt werden muß (ein anderes Verfahren wäre Zeitvergeudung), 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 Rotten nach widergleichen Richtungen, oder in den einzelnen Abteilungen der Klasse nacheinander (abteilungsweise) 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 dieser Übung unmittelbar vor und nach einer, zwischen die Wiederholungen eingeschalteten anders gearteten einfachen Übung, namentlich nach einer Geh- oder einer Hüpf- oder einer Ordnungsübung von einfacher Natur. 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 tut. 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 oder durch Vor- oder Hinterreihen bei der Aufstellung in offenen Flankenreihen. In diesem Fall 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 ohne-

hin der Fall ist. Man lasse daher Stehen und Fortbewegung häufiger miteinander wechseln. Diese Zwischenbewegung darf aber 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 Zweck in keiner Weise entsprechen. Einerseits müssen die ihr vorausgegangenen Freiübungen im Stehen die Schülerinnen auch angestrengt haben, also nicht aus nur 2 oder 4 Bewegungen bestehen, sonst wäre der Eintritt der nun folgenden, eine gewisse Erholung gewähren sollenden 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 Unterricht hervorgehen lassen, denen er dann, als letzte Übungsform, noch die Begleitung durch Musik zugesellt. Größere Übungsverbindungen sind der damit unvermeidlich verbundenen Gedächtnisbelastung wegen zu unterlassen.

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

Ist erstere nicht sehr groß und zugleich letztere schon vor-

geschritten, 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 Fall wird er wohl in mehreren Stunden damit zu tun haben. Dies wird gewöhnlich auch im Anfang 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 beforgen, daß diese öfteren Wiederholungen derselben Übung die Schülerinnen mehr langweilten, als es bei stets neuen Übungen der Fall wäre, denn jede Wiederholung in der oben angegebenen Art stellt ihnen ja auch eine neue Aufgabe. Ebenso wenig ist zu befürchten, daß auf diese Art im Verlauf eines Schuljahres nur wenig Übungsarten durchgearbeitet werden könnten, denn so langsam im Anfang auch der Fortschritt erscheint, um so mehr gestattet die damit gewonnene Grundlage später ein rascheres Voranschreiten, als sonst möglich wäre. Und überdies ist alles auf diesem Weg 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, womöglich 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.

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 lebhafte Bewegungen; ansprechende, gefällige 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, 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 mannigfacher Bewegungen; wo möglich rhythmische Gestaltung der Übungen, mit Begleitung durch Musik, jedoch ohne Vernachlässigung der Ausführung der einzelnen Bewegungen, aus denen eine Übung besteht, nach Sonderbefehlen, das gewissermaßen als vorbereitende Übung dem taktmäßigen Turnen voranzugehen hat; die eigentliche Übung als die Hauptsache, die Zwischenübung zum Zweck der Erholung; keinerlei Eindringen von Reigen.

Nach der oben gegebenen Darstellung des Verlaufs einer Turnstunde sollte deren erster Teil also den Frei- und den Ordnungsübungen gewidmet werden. Diese haben sich aber mit den Gerätübungen und wo keine besonderen Spielstunden bestehen, den Turnspielen in die Stunde zu teilen; sie dürfen daher noch nicht die Hälfte der Turnzeit in Anspruch nehmen, ja sie dürfen sogar zugunsten 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. Jedemfalls sollte mindestens die ganze zweite Hälfte der Turnstunde dem Gerätturnen und, wo dafür sonst keine Gelegenheit ist, dem Turnspiel vorbehalten bleiben und zwar die größere Hälfte.

Denn 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 andres zu ersetzen, und da ihr Nutzen für die körperliche Entwicklung und die Gesundheit der Schülerinnen unbestreitbar ist, 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 nebenfächlichen 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 Gerät hinzuführen — eine Sache, die fast immer zeitraubend ausfällt —, tut man besser, für jede Art von Geräten eine bestimmte Aufstellungsweise der Klasse gleich im Anfang des Schuljahres festzusetzen und den Gebrauch einzuführen, daß auf ein bestimmtes Befehlswort hin (z. B. auf den Ruf: Zur Aufstellung vor den wagrechten Leitern — lauft!) die Klasse sich in aufgelöster Ordnung und in raschester Weise an den bezeichneten Ort begibt 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 Genugtuung, durch den dabei eintretenden Wechsel von fester und von loser Ordnung den Mädchen Erleichterung 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 vor Beginn der Stunde 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 Zweck 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 Gerät 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 Raum 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 Gerät hin, aufzustellen (bei anstrengenden Gerätübungen die nicht übenden Mädchen auch auf Bänken sitzen zu lassen), sei diese Linie nun gerade oder bogenförmig oder ein Kreis u. dergl. Die Schülerinnen können dann alle sich das ansehen, was am Gerät vorgeht, und der Lehrer kann sie gut überwachen. Beide Vorteile gingen größtenteils verloren, wenn die Schülerinnen einzeln oder in Reihen hintereinander stünden, gar in schlechtgezogenen Klassen.

Das bisher Gesagte beruhte auf der Voraussetzung, daß die ganze Klasse an demselben Gerät turnen soll. Es gibt aber noch eine andere Einrichtung des Gerätturnens; das ist das Kiegenturnen, wobei die Klasse in kleinere Abteilungen, Kiegein 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 Kiegen nur eine Lehrkraft vorhanden, was wohl in den allermeisten Schulen der Fall sein dürfte, so muß für diese eine Stellvertretung in jeder Kiege geschaffen werden in andern Worten: jede Kiege muß eine Vorturnerin oder Führerin erhalten, die die Aufsicht führt, vorturnt, Hilfe gibt, verbessert usw. 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 durch Mangel an Aufsicht Unfälle vorkommen können. Es dürfte daher ein solches Turnen auf die Oberklassen in höheren Mädchenschulen sowie auf die Böglinge der Lehrerinnenseminare zu beschränken sein. 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 für eine Klasse von 30 bis 40 Schülerinnen je vier Geräte der gleichen Art vorhanden sind.

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 gibt. 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 manchem früher wohl wie eine turnerische Kezerei vorkam, die sich aber im Lauf der Jahre als sehr praktisch erwiesen hat. Ich meine nämlich, daß man (wie ich oben schon nebenbei erwähnte) alsdann die Mädchen, die nicht an der Reihe des Übens am Gerät sind, sich auf bereit gehaltene Bänke u. dergl. setzen läßt. Das tatlose Stehen, während andere üben, an und für sich den Mädchen lästig, wird vielen geradezu zur Qual, nachdem sie vorher durch eine große 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 not, 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 Übungen bedingen, wie z. B. die meisten Übungen am langen Schwingseil, an den Schwebestangen u. dergl., das Sigen 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 tut, mit Geräten, an denen mehr der Oberkörper angestrengt wird (wagerechte Leiter, Schaukelringe, Barren usw.), und mit solchen, an denen mehr der Unterkörper betätigt ist (Schwingseil, Schwebestangen, Sprungkasten usw.), zu wechseln und zwar ist es gut, wenn ein solcher Wechsel in jeder Stunde stattfinden kann. Ausnahmsweise kann jener Gerätwechsel 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 muß die Wahl der in derselben Turnstunde vorzunehmenden Gerät- und andern Übungen so getroffen werden, daß sie einander hinsichtlich allseitiger Tätigkeit 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 tunlich die ersten Versuche des Erlernens „in freier Weise“, ohne besondere Befehle für Antreten, für Beginnen der Übung u. dergl., unter Mitwirkung von Abteilungsleiterinnen, 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 Nebenfächliche 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 Übungen, usw.; 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 Übungen (Einsetzen der Folgenden) 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 Fall 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 Gerätturnen mit bestimmten Aufgaben das Gerätturnen 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 Gerät 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 soll, 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, am Barren, so wird es genügen, wenn jede Schülerin vier- bis fünfmal übt, 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, an den Schwebestangen, am Sprungkasten, 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 Gerät 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 Turnspiel, sofern es noch in die Turnstunde verlegt werden muß, was ja heutzutage dank der obligatorischen Spielnachmittage nicht mehr oft nötig ist, widme man immer nur den letzten Teil der Turnstunde, denn es liegt auf der Hand, daß der Übergang von der strengeren Ordnung beim geregelten Turnen zur freieren und munteren Bewegung im Spiel weit mehr als der umgekehrte Fall den Schülerinnen zusetzt und fruchtbringend ist. Nur wenn der Turnstunde noch eine andere Lehrstunde folgen soll und die Schülerinnen beim Spielen sich etwas erhitzt und aufgereggt haben, kann es gut sein, sie vor Schluß der Stunde nach dem Spiel 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 andern Falle ist aber auch gegen das Spielen im Turnsaal, falls dieser gut gereinigt und gut gelüftet ist, 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 gelernt 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 auf das Spiel zu verwenden sei und wie oft gespielt werden soll, das sind Fragen, deren Beantwortung da wo obligatorische Spielstunden eingeführt sind, nicht mehr erörtert werden brauchen. Hier wie in der Turnstunde ist man von der Jahreszeit, von den gegebenen Verhältnissen und von dem Alter der Schülerinnen abhängig. 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 der ersteren ganz am Platze, ein- und das andere Mal die Hälfte der Turnstunde oder noch mehr Zeit auf das Spiel zu verwenden. Zu andrer Zeit kann wohl auch Stunde um Stunde das Spiel einmal ganz ausgeübt werden.

Wenn der Lehrer selber mitspielen kann und mag, so ist das sehr gut, denn es regt den Spieleifer der Mädchen ungemein an und beschleunigt besonders die Erlernung eines neuen Spiels. Spielt er aber nicht mit, so mische er sich auch nicht weiter in das Spiel als nötig ist, um die Beobachtung 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 zurückgeben. Mir

erscheint dieser Brauch sehr löblich, nicht nur darum, weil die dabei zutage tretende Ordnung stets einen guten Eindruck macht, sondern mehr noch darum, weil die bessere Sammlung, die die Schülerinnen mitbringen, dem Beginn des nun folgenden Unterrichts zugute kommt.

Zum Schlusse sei noch bemerkt, daß der in obiger 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 sollen, muß der Einsicht des Lehrers und seiner Fähigkeit, die vorliegenden Verhältnisse richtig abzuwägen zu können, überlassen bleiben.

IV. Der Lehrplan für den Turnunterricht.

Die Erfahrung hat gelehrt, daß die verschiedenen Turnübungen für die Mädchen je nach deren Befähigung und Neigung verschiedenen Wert haben. Je nach dem Lebensalter und den vorhandenen Kräften sind ihnen die einen Übungen nützlich, die anderen geradezu schädlich. Manche werden von jüngeren Mädchen sehr gern gemacht, haben dagegen für ältere Schülerinnen nicht die geringste Anziehungskraft mehr. Endlich gibt es auch Übungen, deren Vornahme sich für alle Altersstufen eignet, z. B. die Kumpfübungen, das Laufen, das Springen u. dergl. Die Wahrnehmungen, die man darüber machte, führten schon frühe dazu, die Turnübungen nach ihrer Schwierigkeit in Turnstufen einzuteilen. Jetzt, wo das Schulturnen sich so großer Pflege erfreut, kann man schon genauer bestimmen, welcher Übungsstoff sich für die verschiedenen Altersstufen der Mädchen eignet. Ja, man kann sogar mit einiger Sicherheit bis ins Einzelne gehend für jede Schulklasse eigene Klassenziele im Turnen aufstellen.

Wer einen solchen Lehrplan für unnötig hält, der vergißt, daß leibliche Geschicklichkeit, Mut und Besonnenheit nicht von

selbst kommen, sondern anerzogen werden müssen und zwar in planvoll wohlvermogenem Vorgehen. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit, für jede Altersstufe der Schulmädchen eine besondere Auswahl von Turnübungen zu treffen. Um so nötiger wird dies, wenn der Turnunterricht durch mehrere aufeinanderfolgende Klassen hindurchgeführt werden soll, was in allen Mädchenschulen, jetzt auch in den meisten Volksschulen der Fall ist. 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 Turnunterrichts 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 usw. 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 erfahrungsgemäß 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 tritt gleich in der ersten Turnstunde mit einzelnen der der Klasse zugewiesenen Neuheiten des Übungsstoffes an die Klasse heran, damit die Schülerinnen von vornherein die freudige Genugtuung erhalten, nun zu etwas anderem und besserem ausersehen zu sein als in der vorhergehenden Klasse, und damit sie durch diese neuen Aufgaben und Anforderungen an ihr Geschick veranlaßt werden, dem Turnunterricht 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 tun 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 Schuljahr 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 werden muß.

Zweiter 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 all-

seitige Körperübung mit dem Zweck, sich die Gesundheit zu erhalten und zu kräftigen, aber auch sich 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 ebenem 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 usw. 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, Gewicht-

heben, 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 usw.) dem darauf Stehenden oder sich Bewegenden vornehmlich die Erhaltung seines Gleichgewichts, so nötigt sie ihn zu einer sogenannten Schwebübung (auf dem Eise, auf Schwebestangen, auf dem Schaukelbrett usw.).

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 usw., oder doch wenigstens an einem Punkte befestigt, sonst beweglich, wie z. B. das lange Schwingseil, der Rundlauf, die Schaukelringe usw. Sie geben Anlaß zu Sprung-, zu Stütz-, zu Hang- oder zu Übungen, die aus verschiedenen dieser Tätigkeiten 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 Tätigkeit.

Auch bei den Gesellschaftsübungen gibt 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 Tätigkeit jeder einzelnen Person ist keine andere als eine Freiübung im Stehen, Gehen oder Hüpfen. Solche Übungen heißt man Ordnungsübungen.

Wird die Tätigkeit einer üben Person durch die einer andern oder mehrerer anderen insolge 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 Pyramidenstellungen 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.

Der Nutzen der Freiübungen ist für die turnerische Ausbildung der Mädchen ein sehr großer und diese Übungsart darf deshalb in einem gut geleiteten Mädcheturnunterricht nicht fehlen. Die Übungen im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen, im Heben, Senken, Beugen, Strecken und Drehen der Arme, der Beine, des Rumpfes bieten des turnerisch Wertvollen unendlich viel. Die Freiübungen machen den Körper bewegungsfähig und geschickt, was wieder von gutem Einfluß auf die Körperhaltung ist. Sie sind auch eine gute Vorbereitung für das Gerätturnen, bei dem doch die meisten als Freiübungen ausführbaren Tätigkeiten in irgend einer Weise vorkommen. Da die Freiübungen in der Regel weniger anstrengend sind als die Gerätübungen, so können sie leichter zu länger dauernden Bewegungen, sowie im Wechsel mit jenen in Anwendung kommen.

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 wesent-

lichten der hier in Anwendung kommenden Stellungen, wobei für jezt von der zu einer dieser Stellungen führenden Tätigkeit abgesehen werden soll, sind 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 Zehenstand, 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 Bein. 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 Menuettschritt, wobei ein tiefes Kniebeugen beider Kniee stattfindet (s. reigenartige Turnübungen der Mädchen II. Teil 1907), beim Wiegeschritt mit Kniebeugen beider Kniee in der 2. und Kniestrecken in der 3. Zeit, 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.

Sie sind teilweise so wenig schwierig, daß sie schon von den kleinsten Mädchen geübt werden können. Sie sind zugleich eine gute Vorbereitung für das Gerätturnen. Hauptsächlich werden sie durch Hinzunahme eines von den Händen erfaßten Gegenstandes (Stab, Hantel, Keule usw.) turnerisch wirksam.

Man kann 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 usw. Hier sind vor allem, außer der gewöhnlichen Haltung der Arme, wobei sie ungezwungen am Leibe herabhängen, folgende zu nennen:

1. Der Handstütz auf den Hüften. Die Handfläche liegt alsdann an der Hüfte möglichst weit nach hinten, 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 verdient nur geringere Anwendung:

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

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

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:

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

2. 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 in Erste und Zweite eingeteilt 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. Diese Fassung kommt ebenfalls besser möglichst wenig zur Anwendung; die vor dem Körper zieht leicht nach vorn und ist deshalb der schönen Körperhaltung eher hinderlich. Bei der Fassung im Paar drückt sie überdies die Brust zusammen, was nicht genug vermieden werden kann. Außerdem ist ihre Einübung zeitraubend und steht in keinem Verhältnis zu ihrem praktischen Nutzen. Doch mußte sie der Vollständigkeit halber angeführt werden.

3. Die Fassung „Arm in Arm“. Dabei kann das Einhängen des linken oder des rechten Armes in den der Nebnerin angeordnet werden.

4. Die sogenannte Tanzfassung in den Paaren, wie sie bei den Kundtänzen 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 linke Hand auf die rechte Schulter ihrer Gefährtin gelegt hat, und beide, halb einander zugewendet, sich mit den Händen der äußeren Arme gefaßt halten.

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

b. Die wesentlichen und unterrichtlich wertvollsten Armbewegungen im Mädchenturnen sind folgende:

1. Armheben und -senken, womit man die Bewegung der gestreckten Arme auf- oder abwärts bezeichnet. Die Hauptarten dieser Übung sind: Das Vorheben, das Seitheben, das Vorhochheben, das Seithochheben, das Rückheben, das Schrägvor- und -rückheben der Arme. In den beiden ersteren Fällen und beim Schrägvorheben gelangen die Arme nur bis zur Schulterhöhe, in den beiden folgenden in die senkrechte Haltung neben dem Kopfe, beim Rückheben und Schrägrückheben 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 wagrechte Haltung zurück.

Diese Armübungen können möglichst rasch oder mehr oder weniger langsam ausgeführt werden.

Ferner kommt beim Armheben noch die Art in Betracht, wie der Arm gedreht wird, ob z. B. in der Hebhaltung, d. h. in der ruhigen Haltung des gestreckten Armes, der Handrücken nach der einen oder nach der anderen 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 Drehhaltungen 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 Risthaltung 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 inneren 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 Hebhaltung gehört zu den kleinlichen nebensächlichen 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 weggelassen werden können.

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 Risthaltung 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 Fingergelenken ein wenig beugen, statt sie völlig zu strecken, so daß also eine „sanfte Rundung“ der Arme entsteht. Man kann dies in den Fällen gelten lassen, wobei das gefällige Aussehen der Stellungen und Haltungen der Übernden 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, muß man 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
 folgen. 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 Üben oder auf seiner Seite
 befindet, also ein in entgegengesetzten Richtungen aufeinander-
 folgendes 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 angibt, 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 bezeich-
 net, 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 Risthaltung (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 vorgehobenen Armen (das sogen. Haspeln der Unterarme) u. dergl.

6. Armstoßen. Ihm geht allemal das „Armbeugen zum Stoß“ voraus, das aus einer möglichst Annäherung des Unterarmes an den gesenkt bleibenden Oberarm besteht. Die gebeugten Finger sind dabei gegen die Außenseite der Schultern gerichtet. 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 genannten Armdrehen für das Schulturnen zu wenig Wert haben und ihr möglicher Nutzen durch den Gebrauch von Turngeräten viel gesicherter ist.

c. Beinübungen.

Die Beinübungen bilden neben den Kumpfübungen, den größten Teil der Freiübungen im Stehen. Es gibt deren aber so viele, daß man gut tut, sich bei der Auswahl auf die turnerisch wirksamsten zu beschränken. Es werden deshalb auch im folgenden nur die für das Schulturnen wichtigsten angeführt.

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

Diese für das Fußgelenk recht nützliche Übung ist sowohl in verschiedenen Stellungen auszuführen, als auch mit den obengenannten Armhaltungen und Armbewegungen zu verbinden.

2. Schreiten in eine Schrittstellung. 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 am 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 das Übertragen der Leibeslast auf den fortschreitenden Fuß bei gleichzeitiger leichter Berührung des Bodens durch die Zehen

* 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.

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 als Gleichgewichtsübung recht nützliche, 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 Stand auf dem andern Beine nennt man Spreizhalte (Vor-, Seit-, Rückspreizhalte.) Führt das dem Beinheben folgende Beinsinken zur Grundstellung, so nennt man es auch Beinschließen. Beim Spreizen soll 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.

Auch das Heben eines gebeugten Beines ist eine vortreffliche Übung zur Gelenkigmachung der Beine und zum Gleichgewichthalten. Sie kommt auch häufig im Gerätturuen vor (im Streckhang am Reck, bei der Hocke am Pferd usw.).

Beinschwingen und Beinkreisen sind Bewegungen, die dem Armschwingen und dem Armkreisen entsprechen.

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

a. im Stand auf einem Bein mit gleichzeitiger Spreizhalte des andern Beines:

b. in der Grund (oder auch in einer Schritt-)stellung mit gleichzeitigem Fortstellen des andern Beines, ähnlich dem „Aus-

lagetritt" 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" bezeichnet werden.

In allen diesen Fällen soll ein recht ausgiebiges Kniebeugen stattfinden.

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

5. Niederknieen 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.

Die Kumpfübungen beschränken sich auf Kumpfbeugen vor-, rück-, seit-, schrägvor-, schrägrückwärts und Kumpfdrehen und -kreisen, sind jedoch für die körperliche Ausbildung der Mädchen von so hohem Wert, daß keine Turnstunde ohne Vornahme dieser Turnart vergehen sollte. Sie tragen wesentlich bei zur Stärkung der Muskeln des Oberkörpers, sind bei häufigem Betrieb ein Mittel zur Verhütung des Schiefwerdens der Mädchen und sind von günstigem Einfluß auf die Körperhaltung.

1. Vorbeugen des Kumpfes. Dies ist das Senken des Oberkörpers nach vorn, begleitet von einem Neigen des Kopfes nach der Brust hin. Es werden zwar 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 allzurafche Ausführung der Rumpfübungen, des Beugens und des Streckens, ist nicht ratsam, ebensowenig das lange Stehen in gebeugten Haltungen.

Beim Rumpfbeugen vorwärts kann man drei Arten unterscheiden: 1. Das Rumpfsneigen vorwärts, d. i. ein mäßiges Rumpfbeugen vorwärts, wobei Ober- und Unterkörper einen stumpfen Winkel bilden. 2. Das Rumpfbeugen vorwärts bis zu wagerechter Haltung des Oberkörpers, der mit dem Unterkörper dann einen rechten Winkel bildet und 3. das tiefe Rumpfbeugen vorwärts, wobei Oberkörper und Beine im spitzen Winkel zu einander stehen.

2. Rückbeugen des Rumpfes. Dabei werden Kopf und Oberkörper nach hinten geneigt. Geschieht dieses Rückbeugen nur mäßig, so ist es am besten, mit „Rumpfsneigen rückwärts“ zum Ausdruck zu bringen. Beim Rumpfbeugen rückwärts bilden Ober- und Unterkörper nahezu einen rechten Winkel. Der Blick sei in der Rückbeughalte nach oben gerichtet.

3. Seitbeugen des Rumpfes. 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. Das Rumpfbeugen seitwärts kann soweit ausgeführt werden, daß bei gleichzeitig schulterhoch ausgestreckten Armen die Hand, nach deren Seite gebeugt wird, den Boden berührt. Dabei empfiehlt es sich, den Blick nach der andern Hand zu richten, weil dadurch leichter eine schöne Haltung erzielt wird.

4. Rumpfdrehen 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. Rumpfkreisen bedeutet eine kreisförmige Bewegung des Oberkörpers, der sich dabei nacheinander durch die Vor-,

Seit- und Rückbeughalte bewegt, ohne sich zwischenhinein aufzurichten.

6. Schrägbeugen des Kumpfes. Damit wird eine Verbindung des Kumpfdrehens mit dem Vor- oder dem Rückbeugen bezeichnet.

7. 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 Kumpfübungen, 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, Kopfkreisen.

c. 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 Mädcheturnen 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 indeß beim Mädcheturnen 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 Rumpf 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 Armsenken bilden zusammen eine zweiteilige Übung; werden aber die vorgehobenen Arme erst seitwärts geschwungen und dann erst gesenkt, so ist die Übung dreiteilig, usw.

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. nacheinander die Armbewegungen: Vorheben, Tieffsenken, Vorhochheben, Tieffsenken, Seitheben, Tieffsenken, Seithochheben, Tieffsenken, 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 Tieffsenken

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 zusammengehöriges 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 Turnlehrer oder Lehrerin haben sie nur insofern Wert, als sie sich dadurch klar über den Grad der Zusammensetzung der von ihnen gestellten Turnaufgaben machen und somit ihr Lehrverfahren darnach richten können.

Über die leitenden Grundsätze bei der Bildung von Übungsverbindungen für das Schulturnen wird Näheres im ersten Abschnitte dieses Buches III Teil, 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 hinsichtlich der Anzahl Teile, aus denen die Gesamtübung besteht und Vermeidung von Gedächtnisbelastung;

b. die Stufe ihrer turnerischen Leistungsfähigkeit hinsichtlich

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 achtheilige Übungsverbindungen und bei letzteren meist auf die Form der aus zwei sich ergänzenden widergleichen Gefügen bestehenden Übungsreihe, womit die mehrmals nacheinander erfolgende Wiederholung einer solchen Verbindung nicht ausgeschlossen ist;

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

gänzlicher Ausschluß der oben schon zum Teil genannten kleinlichen und unwesentlichen Bewegungen als selbständiger Übungsteile, sowie gesuchter und gekünstelter Verbindungsformen; Bevorzugung dagegen ausgiebiger und lebendiger zur Herbeiföhhrung der Gewöhnung an gute Körperhaltung und zur Gesundheitsförderung besonders dienliche Bewegungsarten, sowie der einfacheren, naheliegenden und leicht zu merkenden Verbindungsformen;

Bevorzugung der in gleicher oder in entgegengesetzter Richtung auszuföhrenden 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 usw. Teilen oder Zeiten geordneten Verbindungen und Bewegungen und Übungsglieder, u. dergl. m.

Im übrigen muß der gute Geschmack des Lehrers oder der Lehrerin und deren Einsicht auf die Zweckmäßigkeit bei den Übungszusammensetzungen das Beste tun, Beispiele von Übungsverbindungen bieten die reigenartigen Turnübungen für Mädchen von A. Maul I. Teil 1909, II. Teil 1907 zur Genüge.

B. Freiübungen im Gehen.

a. Gewöhnliches Gehen.

Das Gehen kann für den Unterricht in den regelmäßigen Turnstunden nur eine nebensächliche Bedeutung haben. Es ist hauptsächlich wieder zur Hervorrufung schöner Körperhaltung (Kopf hoch, Füße gestreckt) zu benützen. Am turnerisch wirksamsten, weil anstrengend und noch mehr als das gewöhnliche Gehen für gute Haltung förderlich ist der Langsamschritt. Im übrigen findet das Gehen hauptsächlich zur geordneten Fortbewegung der Ordnungskörper Anwendung.

1. Vorwärtsgehen. 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 ist stets schöne, aufrechte Haltung namentlich auch des Kopfes zu fordern. Ist keine besondere Fassung der Schülerinnen unter sich angeordnet, so bleiben die Arme in ungezwungener Haltung herabhängend, oder sie werden auf den Rücken gelegt usw.

Beim gewöhnlichen Gehen als Turnübung sollen die Schülerinnen sich ferner angewöhnen, 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 wie beim Vorwärtsgehen. Man wendet es nur auf kurze Strecken und meist nur in bestimmter Schrittzahl an.

3. Seitwärtsgehen. Es wird mit Nachstellen des einen Fußes an den weiterschreitenden Fuß ausgeführt. Man lasse es 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 wie das Seitwärtsgehen.

4. Gehen an Ort (und Stelle), auch Gehen auf der (-selben) Stelle genannt. Die Füße werden dabei ein wenig von ihrem Standort erhoben und auf diesen wieder möglichst geräuschlos niedergestellt. Das Zeitmaß der Schritte ist 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 Schlagritten. Weniger zweckmäßig, weil zu geräuschvoll, mehr stauberregend und obendrein häßlich und die gute Beinhaltung störend sind die sogenannten Stampfritte, 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 Gleichritten, 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 „Höpfen“ (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 Zwischentritten. Vor Vollendung seines Schrittes macht hierbei jeder Fuß einen flüchtigen Tritt (oder auch mehrere) auf den Boden, in der Regel nur mit seiner Spitze, einen sogenannten „Tuptritt“. 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. Seitsschritt abwechselnd links und rechts je mit einem Tupftritt vor (hinter) dem andern Fuße, das man als „Seitwogen mit je einem Seitsschritt“ (in je 4 Zeiten) bezeichnen kann;

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

6. 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 Fuße 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.

7. Gehen mit Menuettschritten. Der Menuettschritt ist eine Schreitung der höfischen Tanzkunst. Er hat aber trotzdem für die Oberstufe der Höheren Mädchenschulen Aufnahme im Schulturnen gefunden, weil er sich in turnerisch äußerst wirksamer Weise verwenden läßt, und zwar in erster Linie durch das ihm eigentümliche tiefe Kniebeugen. Er ist aber auch ein vorzügliches Mittel zur Erzielung einer schönen aufrechten und ungezwungenen Körperhaltung. Er wird folgendermaßen ausgeführt: Das eine Bein macht mit schönem Bogenspreizen einen Seitsschritt, während das andere nur noch mit

der Fußspitze den Boden berührt; in der 2. Zeit verharrten beide Beine in der Stellung, in der 3. macht das Schreitbein ein kurzes Kniemippen, während dessen sich das andere Bein vom Boden abhebt und sich in der Seitspreizhalte mit abwärts gerichteter Fußspitze befindet; in der 4. Zeit Vorstellen des Spreizbeines vor den stehenden Fuß in die Tanzschrittstellung (Ferse an die Fußspitze), in der 5. Zeit tiefes Kniebeugen beider Beine, in der 6. Zeit Kniestrecken. Dieser Menuettschritt (es gibt deren noch verschiedene, die aber für den Turnunterricht nicht in Betracht kommen) wird im langsamsten $\frac{3}{4}$ -Takt ausgeführt. Er braucht zwei $\frac{3}{4}$ -Takte und ist ein Anschlußschritt (vergl. S. 76 e).

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 angeschlossen 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 Weitererschreiten 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 usw. 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 Seitwärtschreitung. 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. Das Gehen mit Dreitritten erfolgt stets im $\frac{3}{4}$ - oder im $\frac{3}{8}$ -Takt.

Soll diese Gangart mit gewöhnlichem Gehen oder mit anderen Gangarten wechseln, so gibt 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 $\frac{3}{8}$ -Takt in passende Verbindung gebracht und auch mit Vorteil als Vorübung zum sogenannten Sechsschrittwalzer benutzt 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

* Der Trittwechselgang hieß früher nur „Kiebiggang“. 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 „Kiebiggang“ 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) vorge schlagen, den Ausdruck Schrittwechselgang für Kiebiggang 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. Schrittwechselschritt, zu vermeiden, hauptsächlich aber darum, weil durch einen sogen. Kiebigschritt nicht ein Wechsel der Schrittar, sondern nur der des linken und des rechten Trittes bewirkt wird.

schon in die zweite Schrittzeit fällt. Der Trittwechselgang ist also eine Gangart im $\frac{3}{4}$ -Takt.

4. Gehen mit Wiegeschritten oder Wiegegung. 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 Wiegegung ist also eine Gangart im $\frac{3}{4}$ -Takt. 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. Statt des dritten Trittes kann auch ein Wippen beider Füße stattfinden. A. Spieß, der diese Gangart, wie überhaupt die meisten der jetzt üblichen Gang- und Hüpfarten, in das Schulkturnen eingeführt hat, wendete aber die zuerst angegebene Schreitweise beim Wiegegung an.* Sie wird auch in diesem Buche beim Wiegegung vorausgesetzt.

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

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 Geschrift.

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

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

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 niederstellt.

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

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

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

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. Ein Abänderung dieser Übung ist die, wobei in jeder 4. Zeit statt des Schlußtrittes ein Weiterschreiten 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 Vierecks 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 Vierecks stets nach der Seite des folgenden Geschrittes ausführen.

3. Gehen auf den Linien eines Kreuzes, oder abgekürzt: 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 seitwärts 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, usw.

4. Kreuzzwirbeln. 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 Kreuzzwirbeln in den nächsten drei Schrittzeiten einen Wiegeschritt nach derselben Seite hin oder auch eine andere Übung anfügen.

5. Schrittkehre,*) oder Umkehren bei dem zweiten von drei, in derselben Richtung gemachten Schritten. Diese Übung geschieht im $\frac{3}{4}$ -Takt.

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

6. Schrittzwirbeln. 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 Schrittzwirbeln links nach der linken Seite, kann aber auch nach der andern Seite erfolgen. Diese Übung, eine Gangart im $\frac{3}{4}$ -Takt, wird vorzugsweise seitwärts, seltener vorwärts oder rückwärts gemacht.

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

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

Das Drehen bei 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 Übung im Stehen von zweierlei Art sein. Sie besteht entweder in einer Aufeinanderfolge verschiedener Gangarten, oder in der Hinzufügung besonderer Tätigkeiten 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.

Übrigens sind bei der Bildung zweckmäßiger Übungsreihen im Gehen außer dem Takt, wobei nur Geschritte der gleichen Taktart miteinander verbunden werden dürfen, auch noch andere Umstände zu berücksichtigen, z. B. die Bewegungsrichtungen der sich folgenden Geschritte, die Stellung der Füße am Schlusse eines Geschrittes, dem ein andersgeartetes Geschritt folgen soll u. dergl. m. Bei Seitwärtsbewegungen sind 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 Weine 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. In diesem Sinne sind der Dreitritt, der Trittwechsel, der Wiegeschritt, das Schritzwirbeln bei der Seitwärtsbewegung als „Abschlußgeschritte“, im gleichen Falle aber der Nachstellschritt und das Kreuzzwirbeln 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 tunlich 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 gibt.

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 Übungs-

formen, 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 usw.; 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, dasselbe 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 dasselbe 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 möglichst lebhaft und turnerisch wirksame Bewegungsweise hervorruft.

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.

Das Hüpfen findet im Mädchenturnen mehr Anwendung als im Knabenturnen und mit Recht. Es ist nicht nur eine turnerisch sehr wirksame Übung zur Stärkung der Unterleibsorgane, sondern es ist in bezug auf die künstlichen Geschritte und Hüpfse eine Schule der Anmut, die dem Mädchenturnen nicht entzogen werden darf.

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

*) Vergl. Maul, „Die Freiübungen etc.“ (Darmstadt 1862, S. 102 u. f.)

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

Fortgesetztes Hüpfen in der Grundstellung auf beiden Füßen geschehe im Zeitmaß der Schritte beim gewöhnlichen Gehen.

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

3. 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.

4. Hüpfen von einem Fuß 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. In langsamem Zeitmaße, also mit noch größerem Kraftaufwande, erfolgt der Springlauf und der Sprungschritt. Letzterer findet seine Anwendung beim Springen über das Schwingseil und den Kastenbedel. Bei diesen Hüpfarten wird das hüpfreie Bein gestreckt nach hinten gehalten.

Der Lauffschritt ist von allen Freiübungen das Hauptstück und an turnerischer Wirksamkeit allen andern voraus. Das Laufen stärkt nicht nur die Beine, sondern ebenso sehr Lunge und Herz. Überdies ist gute Übung im Laufen auch für das praktische Leben von Nutzen. Es sollte freilich in erster Linie im Freien geübt werden, doch ist es auch in gut gelüfteten und gereinigten Hallen noch immer besser, als wenn es ganz unterlassen würde. Denn wenn es seine gute obengenannte Wirkung ausüben soll, muß in jeder Turnstunde — wir haben ja nur 2 in der Woche — einige Zeit dem Laufen gewidmet sein. Am besten legt man die Laufübung in den Anfang der Turnstunde, weil da die Mädchen noch frisch sind. Zu vermeiden ist das Laufen

unmittelbar nach großer körperlicher Anstrengung, nach schweren Beinübungen u. dergl. Ebenso sollte die Turnstunde nicht mit Laufen geschlossen werden, damit die Schülerinnen nicht ermüdet und erhitzt den Turnsaal verlassen, besonders wenn nach der Turnstunde noch andere Unterrichtsstunden folgen oder die Mädchen unmittelbar darnach ins Freie müssen.

Der Lauf selbst sei leicht und hüpfend, im Zeitmaß etwas rascher als das gewöhnliche Gehen. Man rechnet etwa 170 Lauffschritte auf die Minute. (Der Schnelllauf wird nur im Freien betrieben und zwar als Wettübung). Er soll die Mädchen an Ausdauer gewöhnen, an ruhige gleichmäßige Lauffschritte, an ungezwungene Haltung; als Armhaltung ist am zweckmäßigsten die Vorhebbehalte der Unterarme bei freier leichter Bewegung der Arme während des Laufens.

Das Laufen kann zwar außer vorwärts auch rückwärts, seitwärts und an Ort ausgeführt werden, doch kommt im Mädchenturnen in erster Linie das Laufen vorwärts zur Anwendung. Die andern Bewegungen sind ganz unwesentlicher Natur. Das Laufen kann im Wechsel mit Gehen, in Verbindung mit Drehungen und sonstigen Ordnungsübungen vorgenommen werden. Überhaupt gibt es den letzteren erst eine turnerische Wirksamkeit.

b. Geschritte mit Hüpfen auf einem Fuß.

1. Gehen mit Hopsen oder Hopsfergang.*) Bei diesem wird in derselben Weise und Zeitfolge wie beim gewöhnlichen Gehengange geschritten, nur hüpfet jeder Fuß kurz vor dem Niederstellen des andern Fußes rasch auf und nieder, so daß also der Hupf des Standfußes und das Niederstellen des Schreitfußes 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

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

des schreitenden Fußes ein kurzes Auf- und Niederhüpfen des andern Fußes unmittelbar vorausgeht. Statt dessen faßt man aber gewöhnlich den Schritt eines Fußes mit dem nachfolgenden Hupf desselben Fußes als ein zusammengehöriges Ganzes, als einen Hopperschritt auf und verallgemeinert den Begriff Hopsen 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. $\frac{3}{4}$ -)Takt (Jäger-Polka). Es entsteht aus dem Dreitrittgang, wenn das erste Schreiten bei jedem Dreitritt als ein Hopperschritt im strengeren Sinne des Wortes ausgeführt wird, jedem ersten Tritt im Dreitritt also ein Hopsen des Standfußes vorausgeht, oder, was auf dasselbe herauskommt, wenn dem dritten Tritt 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. Ist ein Abschlußgeschritt.

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

4. Doppelschottischhüpfen. Es ist eine Hüpfart im $\frac{4}{4}$ -Takt und gehört wie das Schottischhüpfen zu den Abschlußgeschritten. In den zwei ersten Zeiten macht ein Bein zweimal Hopsen, während das hüpffreie Bein sich in der ersten Zeit in die Vor- oder Seitpreishalte mit aufwärts gerichteter Fußspitze hebt, in der zweiten Zeit ein Fußschwenken mit abwärts gerichteter Fußspitze vor dem hüpfenden Bein ausführt; in den nächsten zwei Zeiten folgt ein gewöhnlicher Schottischhupf, von demselben Fuß, der das zweimalige Hopsen ausführte, begonnen, so daß also derselbe Fuß dreimal nach einander hopft.

5. Schwebehopsen. Ist eine Hüpfart im $\frac{2}{4}$ -Takt. Dem ersten Schritt von Ort, seitwärts oder vorwärts, auf dem Fußballen folgt in der nächsten, in der zweiten Zeit ein Auf- und Niederhüpfen an Ort, d. h. ein Hopsen des Schreitbeines, währenddessen das hüpffreie Bein in der Seit- oder Rückpreis-

halte mit abwärts gerichteter Fußspitze schwebend gehalten wird. In der Seitwärtsbewegung ein Abschlußschritt.

6. Schlaghopsen. Dies ist nichts anderes als ein Schwebehopsen mit Nachstellen des schwebenden Beines in der dritten Taktzeit, wobei aber das Nachstellen mit Niederhüpfen geschieht und wobei der nachstellende Fuß den andern gewissermaßen wegschlägt. Es ist eine Übung im $\frac{3}{4}$ -Takt und ein Anschlußschritt.

7. Spreizhopsen. Es ist dies eine Hüpfart im $\frac{3}{4}$ -Takt, wobei ein Hopsen in der 3. Taktzeit stattfindet. In der 1. Zeit macht das eine Bein einen Vor- oder Seittritt, in der 2. spreizt das andere Bein an dem Schreitbein vorüber, in der 3. macht das Schreitbein das Hopsen, während das spreizende Bein in der Schweben verbleibt und beim folgenden Geschritt den Vor- oder Seittritt macht.

Die Übung kann auch im $\frac{2}{4}$ -Takt ausgeführt werden, wenn dem Vor- oder Seittritt unmittelbar und zwar noch in der ersten Taktzeit das Spreizen des andern Beines folgt. Schöner und auch turnerisch wirksamer ist aber die erste Art, weil jede Bewegung, besonders das Spreizen viel ausgiebiger ausgeführt werden kann. Es ist ein Abschlußschritt.

8. Hopswalzerschritt, auch Zweitrittwalzer genannt, ist ein Spreizhopsen im $\frac{2}{4}$ -Takt, verbunden mit Drehen, wobei das Spreizen abwechselnd vor- und rückwärts geschieht.

9. Rheinländer- oder Nationalpolka. Hierbei folgen auf das oben genannte „Seitwogen mit je zwei Seitritten“ (8 Zeiten) vier Hopserschritte im Zweitakt. 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 gibt dies ein Geschritt in vier $\frac{1}{4}$ -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.

9. Spreizzwirbeln. Dies ist ebenfalls wie das Kreuz- und das Schritzwirbeln ein mit einer ganzen Drehung ver-

bundenes Geschrift im $\frac{3}{4}$ -Takt. Dabei macht nach einem Hopperschritt im Zweitakt, 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 nach der Seite des hüpfenden Beines. Die Drehbewegung wird durch den Schwung des in der Seitenspreizhalte gehobenen nicht hüpfenden Beines unterstützt.

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

1. Nachstellhüpfen. Dies gleicht ganz dem Nachstellgang, nur daß das Nachstellen, das auch hierbei erst in jeder zweiten Taktzeit stattfindet, nicht mit Schreiten, sondern mit einem Hupf 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. Es ist ein Anschlußgeschritt.

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 Bein vorüber nach innen schwenkt. Bei der Fortsetzung dieser im $\frac{3}{4}$ -Takt geschehenden Hüpfart beginnt, wie ja auch beim Nachstellhüpfen, immer derselbe Fuß das nächste Geschritt. Es ist deshalb ein Anschlußgeschritt. 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 oder man fügt an mehrere nach derselben Seite gerichteten Schwenkhopse ein Abschlußgeschritt im selben Takt, z. B. den Wiegeschritt, wodurch die Bewegung nach der entgegengesetzten Seite geschieht und der andere Fuß das Hopsen ausführt.

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 hüpfen nennt. Infolge der raschen Bewegung dabei ist das Stehenbleiben auf dem niederhüpfenden Fuße sehr erschwert, deshalb läßt man jedem Galopp hüpfen 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 und wodurch die Fortbewegung nach der gleichen Seite hin unterbrochen wird, so kann man das Ganze, die Hüpfen mit dem nachfolgenden Schritt, in abgekürzter Weise als eine Anzahl Galopp schritte bezeichnen, wie in diesem Buch 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. Das Galopp hüpfen (ohne nachfolgenden Schritt) ist ein Anschlußschritt.

5. Trittwechsel hüpfen oder Galopp doppel schritt, auch Kiebiß hüpfen genannt. Dies ist nichts anders als ein Galopp hüpfen, 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 Galoppwalzers, kann auch als ein Trittwechsel auf den Beinen aufgefaßt werden, wobei das Nachstellen nicht mit Schreiten, sondern mit Hüpfen geschieht. Es wird mehr in der Vorwärts- als in der Seitwärtsbewegung angewendet.

6. Wiegehüpfen. 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 Hupfschritt, meist seitwärts, manchmal aber auch in anderer Richtung. Diesem Hupfschritt folgen beim Wiegehupf sofort zwei Tritte, bei denen die Füße in dieselbe Stellung wie beim zweiten und dritten Tritt des Wiegeschrittes, 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. Er ist ein Abschlußschritt im $\frac{2}{4}$ -Takt.

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 angegeschlossen werden. Es ist ein Anschlußschritt im $\frac{2}{4}$ -Takt.

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 Galoppuhupf nur aus zwei Tritten besteht und nur eine Taktzeit beansprucht. Der Kreuzhupf, ein Anschlußschritt, ist wohl diejenige Hüpfart, bei deren Einübung die meisten Schwierigkeiten zu überwinden sind, falls man — was ja bei den Hüpfübungen ebenso nötig ist wie bei den anderen Turnarten — auf gute Ausführung sieht. Da aber Zeit und Mühe bei Einübung dieses Schrittes in gar keinem

Verhältnis zu dessen körperlindem Nutzen stehen, und zwar zu Ungunsten des letzteren, so tut man besser, den Kreuzhupf aus dem Schulturnen wegzulassen. Hier wurde er nur der Vollständigkeit wegen angeführt.

d. Zusammengesetzte Übungen im Hüpfen.

Beim Zusammenlegen von Hüpfübungen muß man sich stets vor Augen halten, daß sie nicht dazu da sind, besonders schöne Übungsverbindungen hervorzurufen, sondern daß sie turnerischen Wert enthalten und den Schülerinnen keine Gedächtnisbelastung werden. Je einfacher solche Zusammenlegungen gemacht werden, um so schöner und turnerisch wirksamer können sie zur Darstellung gebracht werden.

Was von den zusammengesetzten Übungen im Gehen oben 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 dasselbe 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. nicht ratsam, ein Geschritt, das mit einem Hupf abschließt, einem anderen, das mit einem Hupf beginnt, vorausgehen zu lassen, also z. B. zwei Galopp-hüpfe 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 Geschritt geneigt sind, das Zeitmaß zu beschleunigen, wie z. B. beim Schwenthopfen, Doppelschottischhüpfen, Schwebhopfen, Spreizhopfen, Walzerschritt usw., beim andern aber es zu verlangsamen, z. B. bei den Zwirbelarten, usw.

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 Schritten ist, desto weniger gut stimmen sie zusammen. Übrigens werden auch in diesen Dingen viel Beobachtung, eignes Üben und guter Geschmack zum besten Ratgeber.

Die Abänderung der Schritte durch Hüpfen besteht hauptsächlich darin, daß in den auf S. 70 u. f. genannten Gangarten mit eigenartiger Schreitung einzelne dieser Schreitungen durch Hüpfarten ersetzt werden. Nicht bei allen Gangarten liefert dies Verfahren für die körperliche Ausbildung wertvolle oder doch brauchbare Übungsformen. Am meisten eignet sich dafür der Wiegeschritt, die Schrittkehre und das Schrittzwirbeln. Meist wird dabei der Takt geändert, das Zeitmaß des Schrittes vergrößert. Nur die Einschaltung einer dieser drei Hüpfarten: des Hupfes auf beiden Füßen, des Hupfschrittes und des eigentlichen Hopperschrittes, 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. Abschlußschritt, d. h. nur ein solches treten, in dem der letzte Tritt von dem Fuß gemacht wird, der auch den ersten machte. Wird z. B. eine solche Hüpfart im $\frac{2}{4}$ -Takt in ein Geschritt im $\frac{3}{4}$ -Takt eingefügt, so verläuft dies abgeänderte Geschritt im $\frac{4}{4}$ -Takt usw. Sogenannte „Anschlußschritte“, wobei der Fuß, der ein solches beginnt, es nicht auch beendet, können keinen Tritt bei einer Gangart ersetzen, sondern nur zwischen zwei Tritte eines Schrittes oder zwischen das Ende des einen und den Anfang des nächsten eingeschaltet werden. Sie vermehren daher die Taktzeiten des Schrittes um soviel Zeiten, als sie selbst beanspruchen. Wird z. B. zwischen den ersten und zweiten Tritt bei einem Schrittzwirbeln ein Schwenkhops eingeschaltet, so erfordert dies abgeänderte Zwirbeln sechs Taktzeiten usw.

Es versteht sich von selbst, daß auch bei solchen Übungsgeflügen nicht alle Möglichkeiten gleichwertig sind, daß auch hier die Rücksicht auf möglichst geringe Gedächtnisbelastung, auf

Gefälligkeit, auf ungezwungenes Ineinanderfließen und auf Gliederung der Bewegungen nach musikalischen Taktzeiten der Bildung von abgeänderten Geschritten Schranken ziehen muß. So würde z. B. die Umwandlung aller drei Schreitungen eines Geschrittes im $\frac{3}{4}$ -Takt in verschiedene Hüpfarten höchstens vorübergehenden Wert zur Erprobung der Flinkigkeit der Füße und der Sicherheit in der Ausführung der verschiedensten Geschritte haben, würde aber an das Gedächtnis der Schülerinnen so große Anforderungen stellen, daß man von solchen Umwandlungen besser keinen Gebrauch macht. Ansprechender wird es dagegen sein, wenn in einem solchen Fall die drei eingefügten Hüpfarten sich gleich sind, nur wird dann das Hinzufügen eines vierten Geschrittes in gleichem Takt 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 $\frac{2}{4}$ -Takt, z. B. den Schottischhupf, setzt und dem Ganzen noch zwei Tritte an Ort zufügt. In ähnlicher Weise sind auch Geschritte in anderem Takt 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 vorkommenden ganzen Drehung wohl unterscheidet. Dies einer Hüpfart zugeordnete Walzdrehen, d. h. das 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 Geschritt, namentlich nicht, wenn noch als zweite Zu-

ordnung die Tanzfassung zweier zu einem Paar 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 Kreisen in entgegengesetzten Richtungen die leichtere Übungsform ist, soll noch erwähnt werden.

III. Die Gerätübungen.

A. Übungen mit Handgeräten.

Sobald die Armübungen ohne Belastung der Hände in den unteren Klassen erlernt worden sind, steigert man die turnerischen Anforderungen an die Kräfte und Fähigkeiten der Mädchen durch Belastung der Hände während dieser Übungen. Man verwendet dazu die Stäbe (Holz-, Eisen-, Langstab), die Hanteln, die Keulen, die Schwingrohre und die Handbälle. Von den genannten Handgeräten kommt der kurze Holzstab zuerst zur Anwendung, ihm folgen Übungen mit dem Eisenstab und zwar zuerst bei Fassung des Stabes mit beiden Händen an seinen Enden, dann mit Griff nur einer Hand an der Stabmitte. Das Erfassen des Eisenstabes mit beiden Händen am einen Ende zur Ausführung der Übungen des Stabschwingens hin und her und zu Hieb und Stoß finden im Mädchenturnen keine Anwendung. Dem Eisenstab folgen Hanteln, Langstäbe, Schwingrohre und Keulen.

1. Übungen mit dem kurzen Holz- oder Eisenstab.

Die einfachsten Fälle sind die mit gleicher Tätigkeit der Arme; daran reihen sich die Stabschwünge mit ungleichen Armtätigkeiten und mit Wechsel der Ausgangshaltung und der senkrechten oder schrägen Stabhaltung. Später kommt das Armkreisen mit Wechsel der tiefen Stabhaltung vorlings und rücklings, eine turnerisch sehr wirksame aber schwierige Übung.

Außerdem hat man das sogen. Stabwinden oder Unterarmkreisen und die Übungen mit Griff nur einer Hand an der Stabmitte. Nach der Art, wie der Stab von der Turnerin gehalten wird, lassen sich hierbei zwei Hauptübungsformen 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 Fall ist die am meisten angewandte Art, den Stab zu tragen, die, wobei er an seinen Enden oder doch in deren Nähe gehalten wird. Außerdem kommt im Mädchenturnen die Art, den Stab mit nur einer Hand, und zwar an seiner Mitte zu halten, zur Anwendung, seltener an seinem Ende, noch seltener mit Griff beider Hände an einem Stabende.

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, durch Schwingen 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 Eisenstab, 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 Stab, 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 Stab.

2. Übungen mit dem Langstab.

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 Langstab ähnlicher Art wie die mit dem kurzen Stab.

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 Keulen.

Die Keulenübungen sind Schwingübungen mit Arm- und Handkreisen. Man schwingt entweder nur mit einer oder zugleich mit zwei Keulen. Auch diese Übungen kann man durch Zuordnung von Bein- und Rumpftätigkeiten turnerisch wirksamer machen.

5. 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.

6. Übungen mit dem kurzen Schwingseil oder mit dem Schwingrohr.

Es gehören hierher die bei den Freilübungen 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 angeordnet werden.

B. Hüpfen und Freispringen an Geräten.

1. Übungen am langen Schwingseil.

Die Übungen im Freispringen an Geräten: am langen Schwingseil, über die Springschnur, über den Sprungkasten- deckel, über das Pferd eignen sich wie keine andern für Erziehung der Mädchen zur Gewandheit, zu Mut und Besonnenheit. Sie gehören zu den beliebteren Übungen des Mädchen- turnstoffes und ihre Vornahme trägt wesentlich zur Erhöhung der Turnlust bei.

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

- a. über das hin- und hergeschwungene Seil zu springen;
- b. unter dem im Kreise und von oben her der Übenden entgegengeschwungene Seil 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.

Diese Übungen können in mancherlei Formen, auch als Gemeinübungen angeordnet werden.

2. Freispringen über die Springschnur.

Das Freispringen ist als Standsprung ohne Anlauf und mit geschlossenen Füßen, sowie als Anlauffprung in die Höhe und in die Weite zu üben.

3. Freispringen an den Sprungkastendeckeln.

Diese Übungen bestehen in dem Stand- oder dem Anlaufsprung in den Stand auf dem Sprungkastendeckel mit nachfolgendem Absprung in den Stand auf dem Boden, oder in dem Hinüberspringen mit oder ohne Betreten des Gerätes. Durch Aufstellung mehrerer Sprungkastendeckel hintereinander sowie durch Zuordnung von Vierteldrehungen kann diesen zweckmäßigen Übungen eine ziemliche Mannigfaltigkeit gegeben werden.

C. Gleichgewichtsübungen an befestigten Geräten.

1. Übungen an den Schwebestangen

oder an den Schwebekanten.

Unter der Voraussetzung, daß diese Geräte höchstens 25—40 cm hoch über dem Boden erhaben sind, eignen sie sich für Übungen im Hinauf- und Hinabsteigen, Übersteigen, Herabhüpfen, für Übungen im Stehen (dem sog. Schwebestand), besonders aber für Übungen im Gehen (Schwebegang) und im Hüpfen auf dem Gerät. Zumeist werden diese Übungen von mehreren Mädchen zugleich mit Fassung unter sich an mehreren nebeneinander stehenden Stangen ausgeführt. Zu besonderen Übungsformen gibt 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.

Außerdem eignen sich die Schwebestangen, wenn sie 40 oder mehr cm über dem Boden erhaben sind, was sich leicht durch Unterschieben von Sprungbrettern, Leiterritten, Kastendeckel u. dergl. bewerkstelligen läßt, zur Vornahme von Liegestützübungen und zu Kumpfübungen im Sitzen und Liegen.

D. Hang- und Stützübungen.

Die leibliche Ertüchtigung der Mädchen verlangt auch die Ausbildung der Beuge- und Streckmuskeln. Diesem Zweck dienen die Hang- und Stützübungen. Der regelmäßige Betrieb

dieser Übungen erhöht nicht nur die Geschicklichkeit, sondern bringt vor allem dem Mädchen eine wesentliche Kraftvermehrung. Da die Hangkraft sich früher entwickelt als die Stützkraft, so läßt man in den ersten Turnjahren vorwiegend Hangübungen machen und zwar anfangs im Liege- bald aber auch im Streckhang. Eine bedeutende Erschwerung der letzteren Übung tritt ein, wenn der Hang von längerer Dauer sein soll, oder wenn damit eine Aufwärtsbewegung (an schräger Leiter, senkrechter Stange u. dergl.) oder ein Aufziehen in den Beugehang damit verbunden wird.

Die Stützübungen sind ebenfalls für die körperliche Ausbildung unerlässlich. Sie kräftigen nicht nur die Arme, sondern auch die Muskulatur der Schultern und des Brustkorbes, dienen auch z. B. beim Stützschwingen zur Stärkung des Unterkörpers. Sie tragen viel zur Entwicklung der Gewandheit, sowie zur Belebung der Willens- und Tatkraft bei, weil sie oft große Ansprüche an die Ausdauer der Mädchen machen, sind deshalb bei energielosen Schülerinnen nicht sehr, umsomehr bei tatkräftigen Mädchen beliebt.

1. Übungen an den wagerechten Leitern.

Die wagerechte Leiter wird im Mädchenturnen fast nur zu Übungen im Streckhang, im Hangelu 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 willkommene, Ergänzung dienen kann. Auch das Jagen. Doppelreck 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 Liegehang, im Streck- und im Beugehang ohne Schaukeln, teils im Schaukeln mit gestreckten, seltner mit gebeugten Armen, sowie in Stützübungen.

7. Übungen am Barren.

Die Verwendung des Barrens im Mädchenturnen ist zwar im Vergleich zum Knabenturnen nicht so umfassend, doch lassen sich trotzdem eine ganze Anzahl von Übungen auch von Mädchen ausführen, so die Übungen im Liegestütz mit den Füßen auf dem Boden, Übungen im Innen- und Außensitz, ebenso Stütz- und Schwungübungen.

8. Übungen am Pferd.

Gleichwie bei den Barrenübungen sind die Übungen am Pferd mit Auswahl für das Mädchenturnen verwendbar. Solche im Stütz, mit Aufhocken, die leichteren Übersprünge u. ähnl. werden von den Mädchen ohne zu große Anstrengung und gern gemacht.

IV. Die Ordnungsübungen.

A. Bildung und Umbildung von Ordnungskörpern, Reihungen.

Der Nutzen der Ordnungsübungen an sich ist für die körperliche Ausbildung der Mädchen so gering, daß ihr Betrieb nicht gerechtfertigt wäre, wenn man sie nicht doch in nutzbringender Weise zur Anwendung bringen könnte. Nimmt man sie aber als Unterlage zum Gehen und Laufen, so hat man dabei reichlich Gelegenheit, die Mädchen an ein schönes Gehen mit aufrechter Körperhaltung und an leichtes elegantes Laufen zu gewöhnen. Die Schülerinnen werden sich diesen beiden Übungen um so williger unterziehen, wenn deren Einformigkeit durch leicht zu erlernende Ordnungsübungen unterbrochen wird. Zudem sind ja manche Ordnungsübungen im Schulturnen absolut unentbehrlich. Man denke nur an das allem andern in der Turnstunde vorausgehende Sammeln der Schüler zu geordneter Aufstellung an einer bestimmten Stelle des Turnplatzes. Sie sind also für die Unterrichtsleitung notwendig zur Ordnung und Sammlung einer Schülerinnenchar. Denn zu einem flotten fortlaufenden Turnbetrieb gehört erfahrungsgemäß die Lenksamkeit der geordneten Masse. Man braucht dazu allerdings nicht die im folgenden aufgezählte Menge von Ordnungsübungen, man könnte sich schließlich mit einer ganz kleinen Anzahl derselben begnügen. Da sich aber der Turnunterricht der Mädchen über acht Turnjahre erstreckt, so darf der Lehrer, ohne sich der Zeitvergeudung schuldig zu machen, für jede Turnstufe entsprechend dem Wachsen der körperlichen Fähigkeiten auch andere Formen der Aufstellungen und Fortbewegungen der Klassen zuhilfe nehmen. Er wird dadurch der Eintönigkeit im Unterrichtsbetrieb entgegenwirken und die Freude an seinem Unterricht durch solche Abwechslung gewiß erhöhen. Vor einer Überschätzung und allzu reichlichen Pflege der Ordnungsübungen wird der Lehrer schon durch die knappe Turnzeit von zwei Stunden für die Woche bewahrt. Er muß seine Zeit auch

für die Übungen im Gehen, Laufen und Hüpfen, für Freiübungen mit und ohne Handbelastung, für zweimaligen Gerätwechsel haben und kann schon deshalb nicht zu lange bei Ordnungsübungen verweilen. In der Tat wird er kaum mehr als fünf Minuten darauf verwenden und auch die nicht in jeder Stunde.

Im folgenden seien nun die verschiedenen Ordnungsmöglichkeiten aufgezählt. Dem erfahrenen Lehrer wird es ein leichtes sein, das für seine Schülerinnen jeweils Passende von dem Nichtverwendbaren zu scheiden. Für den Neuling im Turnlehramt kann der Lehrplan, sowie die in 3. Auflage erschienenen „Reigenartige Turnübungen der Mädchen“ von A. Maul als Wegweiser dienen.

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 Leibesseite 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.

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 Sammelplatz an einer Seite des Turnraumes aufzustellen, wobei die Einzelnen nach ihrer Größe geordnet werden.

Zu den Übungen des Auflöfens und des Wiederherstellens der Ordnung gehört auch die Aufgabe, nach jeder Ordnungslösung die Reihe an einem andern Aufstellungsort als vorher zu bilden, z. B. vor den einzelnen Gerätarten usw.

Neben dem Wert dieser Übungen für die Unterrichtsleitung liegt ihr turnerischer Wert, wie schon oben erwähnt, 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 gibt 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 Paar auf zwei, in der Viererreihe auf vier Schrittzeiten, bei den Reihungen ohne Formänderung auf doppelt sovielen 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 Flankensäule 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 nach einander die Nummern 1 bis 4 zählten, als eine Viererreihe, die aber, die dieselbe Nummer zählten, als die ebensoviele Rote betrachtet. Es entstehen also beim Abzählen zu vieren nicht bloß Viererreihen, sondern zugleich auch vier Rotten, eine erste, zweite usw. Rote. Dies Rottenverhältnis 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 Herbewegung 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 u. 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 niederer 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 usw. der Fall. Es bedarf dies hier aber keiner weiteren Ausführung; nur sei noch angedeutet, daß durch Hinzunahme

andrer Ordnungsübungen, so namentlich des Öffnens und Schließens der Reihen, eine größere Mannigfaltigkeit der Übungsformen hervorgerufen werden kann.

Erwähnenswert sind ferner die wichtigsten Aufstellungsformen, die man den Abteilungen einer Mädchenklasse behufs Ausführung ihrer Frei- und Ordnungsübungen gibt. 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);

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

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.

Sie sind nur Mittel zur Herstellung der offenen Aufstellung der Klassen und haben für sich allein keinerlei turnerischen Wert. Man tut deshalb gut, sie so kurz und einfach wie möglich und der Zeitersparnis wegen im Lauffschritt machen zu lassen.

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 herzustellen Abstände zwischen zwei Reihen betragen in der Regel eine oder zwei Armlängen oder zwei Schrittweiten. Zum Öffnen und Schließen der Einzelnen empfiehlt sich die Seitwärtsbewegung der Einzelnen im Gehen, Laufen und Hüpfen. Es fangen diese Bewegung die Äußersten

der Reihe an und die andern folgen in bestimmten Zeitabschnitten nach.

Das Öffnen und Schließen der Flankenreihe geschieht nur nach vorn.

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. Für das Mädchenturnen genügt das Staffeln nach vorn. Die Wiederherstellung der anfänglichen Reihe, das Einreihen, geschieht in derselben Art wie das Staffeln.

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 Kotten 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 usw., weiterzubewegen haben (z. B. beim Gehen „im Viereck“, „im Kreuz“).

Dahin gehört auch das sog. (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 dem Turnlehrer 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 rückwärts, dagegen mit Vorwärts- wie mit Rückwärtsschreiten, 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.

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 Mädcheturnen 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, usw.; 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 Schwenkstern;

h. der „Ring“ im Paar, wobei die Einzelnen sich mit Fassung beider Hände 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 Stirsäule 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 Rechtecks haben, kann aber auch durch eine kreis- oder eiförmige Bahn ersetzt werden.

Man wird für diese Übung die Schülerinnen 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, seltener und nur auf kürzeren Strecken eine Seitwärtsbewegung 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 zu-

fammengesetztere Übungsform die Teilung der Klasse in zwei Abteilungen während des Ziehens im Wechsel mit deren Wiedervereinigung angeordnet werden.

3. 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 tun.

4. 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. 3.

5. 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. 3.

6. Umzug links oder rechts. Dies ist ein zweimaliges Zurückziehen nach derselben Seite, wobei das zweite Zurückziehen in dem Augenblicke beginnt, wo die Spitze der Schar an deren Ende angelangt ist.

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

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

** Auch als „halbe Windung“ bezeichnet.

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

4. 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.

5. 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 mannigfach 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 2c.). 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 kreisen einer Kotte um die andern, innerhalb oder außerhalb oder abwechselnd inner- und außerhalb des von den Stehenbleibenden gebildeten Kreises.

2. Das sogen. „Begegnen“ zweier Reihen oder zweier Reihelinien usw., die sich bei der sogen. Gassenstellung oder

in der Vierecksstellung eines Ordnungskörpers gegenüberstehen oder an derselben Ecke des Vierecks stehen. Beide Teile bewegen sich dabei zueinander hin und kehren sofort oder nach einer Zwischenübung wieder an ihren Standort zurück.

3. 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.

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

5. 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. Zusammenge setzte Ordnungsübungen.

Da der turnerische Wert der Ordnungsübungen, wie schon wiederholt erwähnt, ein äußerst geringer ist, so drängt man diese Übungsart mit Recht immer mehr aus der ohnehin so beschränkten Turnzeit hinaus. Man begnügt sich mehr und mehr mit den Formen, die zur Aufstellung der Klasse behufs Vornahme von allerlei Übungen dienen können und macht sie auch durch Ausführung im Lauffschritt turnerisch wertvoller.

Die verwendbarsten zusammengesetzten Ordnungsübungen sind:

1. Die Aufstellung der Klasse in sog. „Gassen“ (Gegenlinien). Sie gibt vornehmlich Gelegenheit zu den auf S. 108 und 109 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 Rück-

bildung 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.

2. Die Aufstellung im Viereck der Einzelnen oder der Reihen oder der Linien. Hier kommt noch hinzu, daß die an den Ecken des Vierecks 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 Beispiel, das unter dem Namen »Les Lanciers« bekannt ist.*

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 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 Liede oder einem andern Musikstück anpassen läßt. Je nachdem dabei

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

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 tätigen Ordnungskörpers ein Kreis oder die „Gasse“ oder das Viereck u. dergl. ist, spricht man auch von einem Kreis-, Gassen-, Vierecksreigen usw.

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 Kunsttänzen. 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 Beziehung.

Die Schulturnzeit ist lediglich der Bewegung und der Übung gewidmet. Nur was gute Übung und lebhaft die Gesundheit fördernde 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 Erregung von körperlicher Übung maßgebend. Allem andern, also auch der Aufgabe des theatralischen Tanzes und der darstellenden Künste überhaupt, steht der Turnunterricht völlig fern. 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 sind unabhängig von allem, was nicht unmittelbar mit der schulgerechten Körperübung in Verbindung steht, und würden durch Verquickung mit

andern Zielen und Vorschriften an turnerischem Wert nur verlieren.

Die Einübung von reigenartig zusammengesetzten Turnübungen im Schulturnen hat ihre Berechtigung durch Erhöhung der turnerischen Fertigkeit und Geschicklichkeit der Schülerinnen, durch das Künstlerische in ihrer Darstellung bei guter Körperhaltung der übenden Schülerinnen, der tadellosen Ausführung ihrer Bewegungen, sowie der Zweckmäßigkeit der ganzen Anordnung, 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, dessen Vornahme sich mit den Aufgaben des Schulturnens nicht vereinigen läßt.

V. Turnspiele.

Zu den wertvollsten Leibesübungen gehören die Bewegungsspiele, namentlich, wenn sie im Freien betrieben werden. Je nach ihren auffälligsten Merkmalen unterscheidet man sie in Lauf-, Ballspiele u. dergl. Bekämpfen sich dabei zwei Parteien, so bezeichnet man diese Spiele als Kampfspiele im Gegensatz zu den Scherzspielen. Je nachdem ist das von den Spielenden zu erstrebende Ziel, sich oder der Spielpartei, der man angehört, die Berechtigung zu verschaffen, eine gewisse Tätigkeit 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 Tätigkeit (z. B. beim Tamburinball, beim Reifenwerfen, Federballspiel usw.) 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 Haupttätigkeit auszuführen haben, oder es stehen sich im Spiele zwei sich bekämpfende Gegnerscharen (Spielparteien) gegenüber. Diese letztere Spielform, das Partienspiel, ist die vollendetste und schönste.

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

Die beim Spielen zu beachtenden Vorschriften, die Spielgesetze, regeln den Gang des Spiels, indem sie der Tätigkeit der Spielenden einerseits gewisse Ziele und Aufgaben stellen, andrerseits ihr auch wieder Schranken auferlegen. Die Spielgesetze müssen außerdem bezwecken: die Aufmerksamkeit, Geschicklichkeit und Fündigkeit der Schülerinnen zu erhöhen, viel Abwechslung in das Spiel zu bringen und die Teilnahme der Spielerinnen am Spiel wach zu erhalten. Genügt eine Vorschrift keiner dieser Bedingungen, so ist sie überflüssig und störend. Jedes Spielgesetz muß aber, einmal gegeben, auch unnachlässig 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 Partienspielen 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, Ballüberholen u. dergl.

Spiele bei aufgelöster Ordnung der Klasse sind: schwarzer Mann, Fangen oder Haschen, die Brückenwache usw.

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

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

Die Beschreibung der erwähnten Spiele ist in A. Maul, Anleitung für den Turnunterricht an Knabenschulen III. Teil, die Geräteübungen und Turnspiele 4. Auflage 1909 nachzulesen.

* Vom Gymnasiaalturnlehrer van Aken in Rotterdam eingeführt.

Reigenartige Turnübungen für Mädchen

I. Teil: Die unteren Stufen

Zweite Auflage — Preis Mk. 1.20

II. Teil: Die oberen Stufen

Zweite Auflage — Preis Mk. 1.40

„Die beiden Büchlein gehören zu den allerbesten Mitteln zur Ausbreitung eines dem weiblichen Wesen angepassten Turnunterrichts.“ Schweizerische Turnzeitung.

„Ich freue mich jetzt schon auf die praktische Verwertung mancher neuen Übung, die bei meinen Turnerinnen großen Eifer hervorrufen wird.“ Turnlehrer H. Leutz, Mannheim.

Gerätübungen für das Mädchenturnen

Preis Mk. 1.40

„Was an vielen Orten mangelt, ist ein passender Übungsstoff, und für solchen sind Mauls „Gerätübungen für das Mädchenturnen“ eine wahre Fundgrube. — Mädchenturnlehrern und Leitern von Damenriegen sei das Büchlein aufs wärmste empfohlen.“

Monatsblätter für Schulturnen.

Lehrplan

für das Turnen der weiblichen Schuljugend

Zweite Auflage — Preis Mk. —.40

„So wird diese neueste Arbeit unseres noch immer schaffensfreudigen Meisters bald allen Turnlehrern an Mädchenschulen ein lieber, fast unentbehrlicher Wegweiser für ihr umfangreiches Arbeitsfeld sein.“ Badische Schulzeitung.

Zu beziehen durch jede Buchhandlung und direkt vom Verlag.

G. Braunsche Hofbuchdruckerei und Verlag, Karlsruhe i. B.

Erziehung im Hause

von

Charlotte M. Mason

Band I

Die Erziehung
von Kindern unter 9 Jahren
Preis geb. Mk. 3.50

Band II

Eltern und Kinder
Preis geb. Mk. 3.50

Band III

Erziehung während der Schulzeit
Preis geb. Mk. 3.50

„Das Buch vertritt eine klar durchdachte, pädagogische Gesamtanschauung. Es will den Frauen, die den Beruf ausüben, zu dem man sich heute überall noch am wenigsten vorbereitet, es will den Müttern zu einer besseren Erfüllung ihrer Pflichten dienen. — Theoretische Erkenntnisse sind in praktische Anweisungen und Winke umgesetzt, so daß das Buch weiten Kreisen von Müttern nützlich sein kann.“

Rational-Zeitung, Beilage Das Reich der Frau.

„Wir können nur wiederholen: Nichts ist vergessen, zu erwähnen und zu erwägen, was für die Erziehung des Kindes bis zum neunten Jahr (Band I) notwendig ist, und alles ist gesagt mit einer Wärme und Klugheit, die die Lektüre des Buches zum Genuß macht und die sicher jeder auch nur einigermassen strebsamen und nachdenkenden Frau zur dringlichen Aufforderung werden wird, den Versuch zu machen, ihre Kinder nach diesen Erziehungsprinzipien und Anweisungen zu erziehen. Wir meinen, es muß beim Lesen dieses Buches den Müttern zum klaren Bewußtsein werden, daß Kindererziehung eine heilige Arbeit ist. Die Ausstattung ist vorzüglich.“ Die Lehrerin in Schule und Haus.

Zu beziehen durch jede Buchhandlung u. direkt vom Verlag.