universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

# Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen

Die Frei- und Ordnungsübungen, sowie die Übungen mit Handgeräten für die einzelnen Schulklassen

**Maul, Alfred**

**1908**

Anhang

urn:nbn:at:at-ubi:2-7161

# Anhang.

## A. Kurze Übersicht über die Stabhaltungen.

1. Da nach den Auseinandersetzungen im I. Teile d. B. (3. Auflage), S. 200 u. f. die Belastung der Arme durch den Eisenstab während der Freiübungen sehr zweckmäßig und häufig angewendet wird, so sollen hier die gebräuchlichsten Stabhaltungen noch kurz besprochen werden.

Der Stab wird beim Turnen meist von beiden Händen, seltener nur von einer Hand gehalten. Nur ausnahmsweise hält jede Hand einen Stab.

Wenn beide Hände den Stab halten, so geschieht es meistens an seinen Enden, oder je nach seiner Länge, in deren Nähe, manchmal auch mehr nach der Mitte zu, sodaß die Entfernung der Hände voneinander etwa der Schulterbreite gleich ist; in andern Fällen auch mit beiden Händen am gleichen Ende. Hält nur eine Hand den Stab, so tut sie dies in der Regel an seiner Mitte oder an einem seiner Enden.

Was den Griff der Hände anlangt, so ist dies in der Regel der sogen. Ristgriff (auch Aufgriff genannt), bei welchem die Hände mit der Daumenseite einander zugewendet sind), seltener der sogen. Kammgriff (auch Untergriff genannt, bei welchem die Hände mit der Kleinfingerseite einander zugewendet sind), oder ungleicher Griff der Hände (eine Hand Rist-, die andere Kammgriff, auch Zwiegriff genannt; eine Hand für sich allein faßt in der Regel mit sogenanntem Speichgriff.

Endlich ist noch der Übungsfall zu erwähnen, wobei zwei oder mehr Übende denselben Stab in Händen haben, wie dies bei den Langstabübungen der Fall ist.

Diejenige Haltung des Stabes, aus welcher die Armbewegungen mit dem Stabe zu Anfang der Übungen beginnen und in welche der Stab beim Schluß der Übungen in der Regel zurückgebracht wird, nennt man Ausgangshaltung des Stabes. Als solche finden vorzugsweise Anwendung: die senkrechte Haltung des in einer Hand stehenden Stabes, wobei diese Hand allein den an die Schulter derselben Seite angelehnten Stab ristgriffs trägt und beide Arme abwärts gestreckt sind; ferner die wagerechte Tiefhaltung vorlings, wobei der Stab mit gesenkten Armen vor dem Körper, diesem anliegend, und mit Griff der Hände an den Stabenden (in der Regel mit Ristgriff) getragen wird. Doch kann auch jede andere Stabhaltung als Ausgangshaltung angenommen werden.

2. Es sollen hier nun hauptsächlich diejenigen Stabhaltungen übersichtlich aufgezählt werden, welche bei den im I. Teile dieses Buches beschriebenen Übungsbeispielen zur Anwendung kommen, und bei welchen der Stab (bei einer Länge desselben etwa gleich der halben Spannweite der Arme) von den Händen an seinen Enden (die nur etwa um Fingerbreite hervorstehen) griffest gehalten wird. In Klammern sind diejenigen abgekürzten Bezeichnungen angegeben, welche nach einiger Zeit an die Stelle genauerer und darum ausführlicherer Angaben treten können und sich bei uns im Unterricht als ausreichend bewährt haben.

## I. Wagerechte Stabhaltungen.

### a. Mit gleicher Haltung beider Arme.

1. Schulterhoch mit vorgestreckten Armen. Hierzu führt aus der Tiefhaltung des Stabes vor dem Körper: Stabheben vorwärts schulterhoch[1] [„Stab vor“][2].

[1] Bei Bewegungsangaben wird vorausgesetzt, daß die Bewegung in der angegebenen Richtung so weit als möglich erfolgt. Ein Stabschwingen mit gestreckten Armen über die Schulterhöhe hinaus führt den Stab nicht mehr vorwärts, sondern aufwärts.

[2] Fig. 287, S. 82 in Haffners „Abbildungen zum II. Teil der An-

2. Über dem Kopfe mit hochgestreckten Armen. Hierzu führt: Stabschwingen vorwärts hoch [„Stab hoch!"].[3]

3. Schulterhoch mit aufwärts gehobenen Unter- und gesenkten Oberarmen; der Stab berührt den Körper zwischen Brust und Hals. Hierzu führt: Stabheben vor die Schultern [„Stab vor die Schultern!"].

4. Schulterhoch hinter dem Körper mit Berührung beider Schulterblätter durch den Stab: Stabschwingen hinter die Schultern [„Stab hinter die Schultern!"].

5. Schulterhoch mit gekreuzten Armen, der linke Arm über dem rechten liegend (oder umgekehrt: Stabheben schulterhoch mit Armkreuzen, das linke Ende über dem rechten Arme [„Stab links über rechts umgelegt!"].[4]

Diese Übung fand bei den Stabübungen dieser Auflage keine Anwendung mehr, weil sie die Brust zusammendrückt und keine freie Haltung ermöglicht. Sie wird hier nur der Vollständigkeit wegen aufgenommen.

6. Hinter dem Körper mit gesenkten Armen. Hierzu führt (mittelst Armkreisens): Stabschwingen rückwärts tief [Stab hinten ab!"][5]

### b. Mit Streckhalte des einen und Beughalte des andern Armes.[6]

7. Schulterhoch mit vorgestrecktem linkem Arm und mit Haltung der rechten Hand an der rechten Schulter. Hierzu führt: Stabheben links vorwärts schulterhoch, die rechte Hand an die rechte Schulter, der rechte Ellenbogen schulterhoch [Stab links vor!"].[7]

---

leitung für den Turnunterricht an Knabenschulen von A. Maul". (Offenburg 1881.) Dies Buch soll in folgendem kurz mit H.'s Abb. bezeichnet werden.

[3] Fig. 286, S. 82 ebenda.

[4] Fig. 300, S. 87 ebenda.

[5] Fig. 275, S. 74 ebenda.

[6] Diese Bezeichnungen sind der Kürze halber nur für die Streckhalte des linken Armes gegeben.

[7] Fig. 314 (nicht ganz genau!), S. 92 in H.'s Abb.

8. Schulterhoch mit vorgestrecktem linken Arme und mit Haltung der rechten Hand unter der linken Achsel. Hierzu führt: Stabheben links vorwärts unter dem linken Arm [„Stab unter dem Arm links vor!"].[8]

9. Schulterhoch mit vorgestrecktem linken Arme und mit Haltung der rechten Hand auf der linken Schulter. Hierzu führt: Stabheben links vorwärts schulterhoch auf dem linken Arme [„Stab auf dem Arm links vor!"].[9]

10. Schulterhoch mit seitgestrecktem linken Arme und mit Haltung der rechten Hand an (d. h. in der Nähe) der linken Schulter, rechter Ellenbogen hoch. Hierzu führt: Stabheben links seitwärts schulterhoch [„Stab links seitwärts!"].[10]

11. Schulterhoch in der Rumpfdrehhalte mit (im Vergleich zur anfänglichen Stirnstellung rückgehobenem linken Arme und mit Haltung der rechten Hand an der linken Schulter. Hierzu führt: Stabschwingen links rückwärts schulterhoch mit Rumpfdrehen (links) [„Stab links rückwärts!"].[11]

12. Hüfthoch mit nach innen (d. h. hinter dem Rücken) rückgehobenem linken Arme und mit Haltung der rechten Hand in Hüfthöhe auf der linken Seite. Hierzu führt: Stabschwingen links rückwärts hinter die linke Hüfte [„Stab hinter die linke Hüfte!"].[12] Diese Übung wurde, weil turnerisch wenig wirksam, bei den Übungsbeispielen der neuen Auflage nicht mehr zur Anwendung gebracht.

## II. Schräge Stabhaltungen.

13. Über dem Kopfe und der linken Schulter mit seitgestrecktem linken Arme und mit hochgehobenem, etwas gebeugtem rechten Arme. Hierzu führt: Stabschwingen nach links

[8] Fig. 308, S. 90 ebenda.
[9] Fig. 277, S. 75 ebenda.
[10] Fig. 310, S. 91 ebenda.
[11] Fig. 278, S. 76 ebenda.
[12] Fig. 281, S. 77 ebenda.

schräg über den Kopf, die rechte Hand hoch [„Stab links seitwärts, schräg über den Kopf!“].[13]

14. Auf dem Rücken mit gesenktem linken Arme und mit Haltung der rechten Hand über der rechten Schulter. Hierzu führt: Stabschwingen nach links schräg hinter den Rücken, die linke Hand tief [„Stab schräg hinter den Rücken, links tief!“].[14]

## III. Senkrechte Stabhaltungen.

15. An der linken Seite mit hochgehobenem linken Arme, die rechte Hand auf der linken Seite zwischen Achsel und Hüfte. Hierzu führt: Stabschwingen links seithoch, senkrecht an die linke Seite [„Stab an die linke Seite, linke Hand seithoch!“].[15]

16. An der linken Seite mit gesenktem linken Arme und mit Haltung der rechten Hand an der linken Schulter. Hierzu führt: Stabstellen an den linken Arm, die linke Hand tief [„Stab an die linke Seite, links tief!“].[16]

17. An der linken Seite mit Haltung des linken Armes wie beim Handstütz auf den Hüften, während der rechte Arm über den Kopf gebeugt ist. Hierzu führt: Stabstellen auf die linke Hüfte, die rechte Hand hoch [„Stab an die linke Seite, rechts hoch!“].[17]

18. Mit nach innen vorgestreckten Armen, der linke schräg abwärts, der rechte schräg aufwärts gerichtet. Hierzu führt: Stabheben senkrecht vorwärts, die linke Hand unten [„Stab senkrecht vor, linke Hand unten!“].[18] Auch von dieser Übung gilt das bei Nr. 12 gesagte.

---

[13] Fig. 305, S. 89 in H.'s Abb.
[14] Fig. 274, S. 73 ebenda.
[15] Fig. 297, S. 86 ebenda.
[16] Fig. 276, S. 75 ebenda.
[17] Fig. 282, S. 78 ebenda.
[18] Fig. 273, S. 72 ebenda.

## B. Dauer-, Ergänzungs- und Haltungsübungen.

Der Vollständigkeit halber soll noch der sogen. Dauer-, der Ergänzungs- und der Haltungsübungen kurz Erwähnung getan werden. Was man unter Dauerübungen versteht, braucht wohl nicht erst erklärt zu werden. Am besten eignen sich dazu Freiübungen mit und ohne Handbelastung und dem erfahrenen Turnlehrer wird es nicht schwer fallen, aus der großen Menge der Übungsmöglichkeiten die turnerisch wertvollsten und für Dauerübungen geeignetsten herauszufinden. Was die Anzahl der ohne Unterbrechung ausgeführten Wiederholungen einer als Dauerübung behandelten Übung anbetrifft, so richtet sie sich nach der Summe der Muskeltätigkeiten, die sie hervorruft. Leichtere Übungen kann man 12-, 16-, ja 20mal ausführen lassen, bei anstrengenderen Übungen genügt eine 8- bis 10malige Wiederholung.

Da in der Regel in jeder Turnstunde nicht ausschließlich nur Neues zur Einübung kommt, sondern auch früher Erlerntes wiederholt werden soll, so bietet die Ausführung von Dauerübungen zugleich ein gutes Mittel, früher Erlerntes zu wiederholen und so den Nutzen, den diese Übungen für die körperliche Ausbildung der Schüler haben, nicht nur immer wieder aufzufrischen, sondern auch ihre Geschicklichkeit in der Ausführung zu vergrößern und dadurch die Freude an der Übung selbst zu erhöhen.

Es ist natürlich darauf zu achten, daß anstrengende Dauerübungen nicht unmittelbar auf eine die gleichen Muskelgruppen anstrengende Übung vorgenommen werden. Umgekehrt nehme man nach einer weniger anstrengenden, aber zu längerem Stehen veranlassenden Übung — z. B. dem Einüben des Stabwindens — Übungen vor, die eine lebhafte Bewegung hervorrufen, z. B. Sprungübungen, wonach man dann wieder am Stabwinden weiter üben lassen kann. Solche ergänzende Bewegungen — Ergänzungsübungen genannt — tragen sehr zur Belebung des Unterrichts bei und bieten dem erfahrenen

Turnlehrer ein reiches Feld zur Durcharbeitung des ganzen Körpers der ihm anvertrauten Schüler. Jedenfalls sollen Dauerübungen nicht erst mühsam erlernt werden müssen. Dasselbe gilt von den Ergänzungsübungen. Die zu beiden Übungsarten verwendeten Übungen werden deshalb am besten aus früher Erlerntem ausgewählt, oder sie sollten doch so wenig Schwierigkeiten bieten, daß sie von allen Schülern sofort ausgeführt werden können. Ungenaue oder schlappe Ausführung ist strenge zu vermeiden und gilt auch hier der Grundsatz: lieber leichtere Übungen pünktlich und mit guter Körperhaltung ausgeführt, als schwierige Sachen, die nur unordentlich oder nur von einigen wenigen gut gemacht werden. Bei den Dauer- sowohl, als auch bei den Ergänzungsübungen sollen alle Schüler zugleich beschäftigt werden. Deshalb ist es auch schon schwieriger, Dauerübungen an Geräten machen zu lassen, weil in den wenigsten Turnhallen oder Plätzen soviele gleichartige Geräte sind, daß man 40 bis 50 Schüler zugleich an den Barren oder den Recken u. dergl. wirkungsvoll beschäftigen kann. Doch giebt es auch hier Aushilfsmittel, wenn man beispielsweise Übungen im Liegehang machen läßt. Man kann dazu die Recke, Barren und wagerechten Leitern verwenden, so daß man auch in weniger gut ausgestatteten Turnhallen 40 und mehr Schüler zugleich unterbringen kann.

Ganz vortrefflich eignen sich zu Dauer- und zu Ergänzungsübungen auch die für eine gute Körperhaltung so wichtigen Rumpfübungen, die deshalb auch manchmal Haltungsübungen genannt werden. Es sollen nun in folgendem einige wenige Beispiele von Übungen, die als Dauer-, Ergänzungs- oder Haltungsübungen verwendet werden können, angegeben werden, lediglich zu dem Zwecke, daß der Neuling oder der weniger Erfahrene im Unterrichten an der Hand dieser Beispiele sich die andern leicht selbst auswählen kann.

## A. Freiübungen mit und ohne Handbelastung.

### 1. Turnjahr. Sexta.

a. Armübungen.

Armschwingen seitwärts hoch und seitwärts tief; s. S. 17, 4. Gruppe V.Übg. a. Diese Übung als Dauerübung 10- bis 12mal ausgeführt. Oder Armstoßen, s. S. 21, 7. Gr.

b. Rumpfübungen.

Rumpfbeugen vor-, rück-, seitwärts und Rumpfdrehen in der Grundstellung; s. S. 17, 4. Gr.

c. Beinübungen.

Vortreten mit Handstütz auf den Hüften, s. S. 16, 3. Gr. Oder Kniebeugen mit Armbeugen zum Stoß und Kniestrecken mit Armstoßen, s. S. 22, 8. Gr. H.Übg.

### 2. Turnjahr. Quinta.

a. Armübungen.

Stabschwingen vorwärts hoch und vorwärts tief, s. S. 27, 1. Gr. V.Übg. a, oder Stabheben vor oder hinter die Schultern.

b. Rumpfübungen.

Rumpfbeugen und -drehen in der Seitschrittstellung; s. S. 27. 1. Gr.

c. Beinübungen.

Halbes Kniebeugen mit Stabsenken vor oder hinter die Schultern; s. S. 30, 3. Gr. c u. e.

### 3. Turnjahr. Quarta.

a. Armübungen.

Stabschwingen rückwärts tief; s. S. 49, 6. Gr.

b. Rumpfübungen.

Rumpfbeugen und -drehen in der Auslagestellung; s. S. 41, 1. Gr.

c. Beinübungen.

Tiefes Kniebeugen; s. S. 52, 8. Gr.

### 4. Turnjahr. Untertertia.

a. Armübungen.

Stabschwingen rückwärts tief im Wechsel mit Stabheben hinter die Schultern.

b. Rumpfübungen.

Rumpfbeugen und -drehen beim Schreiten in eine Ausfallstellung; s. S. 58, 4. Gr.

c. Beinübungen.

Schreiten in Hockstand beider Beine; s. S. 65, 10. Gr.

### 5. Turnjahr. Obertertia.

a. Armübungen

Hin- und Herbewegen des senkrecht gehaltenen Stabes mit Griff an der Stabmitte.

b. Rumpfübungen.

Rumpfbeugen und -drehen mit Kniebeugwechsel in der Ausfallstellung und mit Stabstoßen; s. S. 70, 4. Gr.

c. Beinübungen.

Beinstrecken seitwärts im Hockstande; s. S. 78, 9. Gr.

### 6. Turnjahr. Untersekunda.

Die Arm-, Rumpf- und Beinübungen aus vorhergehenden Stufen und außerdem die Rumpfübungen S. 89, 7. Gr. und die Beinübungen S. 94, 13. Gr.

### 7. Turnjahr. Obersekunda.

a. Armübungen.

Armheben und -senken; s. S. 94, 1. Gr. u. S. 97, 3. Gr.

b. Rumpfübungen.

Rumpfbeugen und -drehen in der Seitschrittstellung; s. S. 104, 10. Gr.

c. Beinübungen.

Beinheben mit Rumpfneigen; s. S. 99, 6. Gr. Oder Beinheben und tiefes Kniebeugen, s. S. 103, 9. Gr.

### 8. Turnjahr. Unterprima.

a. Armübungen.

Armkreise rückwärts mit einer Keule und Außenkreise mit beiden Keulen oder ähnliche Übungen ohne Keulen.

b. Rumpfübungen.

Rumpfbeugen und -drehen mit oder ohne Keulen.

c. Beinübungen.

Aus früheren Stufen, allein oder in Verbindung mit Keulenübungen, wie sie bei den Übungsbeispielen mit Halbkreisen angegeben sind.

### 9. Turnjahr. Oberprima.

a. Armübungen.

Langsame Armübungen mit dem Fechtgewehr in der Grund- und Seitschrittstellung mit einem oder mit beiden Armen oder Übungen aus früheren Stufen.

b. Rumpfübungen.

Langsame Bewegungen in der Seitschrittstellung mit dem Fechtgewehr.

c. Beinübungen.

Langsames Kniebeugen und -strecken oder Beugen und Strecken auf einem Beine.

## B. Gerätübungen,

die auf allen Stufen durchgeturnt werden können.

### a. Reckübungen. (Reckstange scheitelhoch.)

1. Liegehang mit rückgestellten Füßen.

a. Aus dem Seitstande unter dem Reck mit Aufgriff, Kniebeugen rechts (so tief, daß die Arme fast oder ganz gestreckt sind) und Rückstellen links (auf die Fußspitze) — 1! Nachstellen rechts (auf die Fußspitze) in den Liegehang (Kopf hoch, Kreuz hohl, Beine und Arme gestreckt) — 2! Zurückschreiten links — 3! Nachstellen rechts in die Ausgangshaltung — 4! Wiederholt mit Antreten rechts — 5! bis 8!

b. Rückschreiten links und rechts (wie bei a) in den Liegehang — 1! Vorschreiten links und rechts in die Ausgangsstellung — 2! Widergleich.

2. Übungen im Liegehang mit rückgestellten Beinen (wie bei Übung 1).

a. Loslassen einer Hand und Vorheben oder Anlegen des Armes an die Leibesseite.

b. Griffwechseln der Hände in den Untergriff.

c. Rück- oder Seitheben eines Beines.

d. Vor- und wieder Rückstellen eines Beines.

3. Rückbeugen im Stehen mit Griff an der Stange („Spannbeuge").

Zwei, drei oder vier Schüler, je nach der Recklänge, stehen einen Schritt vor dem Reck mit dem Rücken nach diesem: Mäßiges Rumpfbeugen rückwärts mit Ergreifen der Reckstange von unten her, Blick nach oben, die Beine bleiben gestreckt. Um die Richtigkeit der Stellung zu bewirken, lasse man die Griffe lösen und die Hände an das Hinterhaupt legen. Der Oberkörper darf dabei seine Lage nicht ändern müssen. Andere Übungen in dieser Stellung sind:

a. Fersenheben in den Zehenstand;

b. Knieheben eines Beines;

c. Vorheben eines Beines;

d. Wechsel der Knieheb- und der Vorspreizhalte eines Beines.

An jede der vorstehenden Übungen schließe sich ein Rumpfneigen oder Rumpfbeugen vorwärts mit Rumpfstrecken und mit darauffolgendem Kniebeugen und -strecken an, wobei die Hände auf den Hüften stützen oder zum Stoß gebeugt sind. Obige Übungen können auch an einer Wand ausgeführt werden, wobei die Schüler mit einem Abstand von 40 bis 50 cm rücklings gegen die Wand stehen. Nach einem Kehrt läßt man hierauf die Schüler in den Schrägstand vorfallen, wobei bei festem Sohlenstand die hochgestreckten Arme, der Rumpf und die Beine eine gerade Linie bilden.

Diese Übungen können auch an den senkrechten Stangen

und Leitern, sowie an entsprechend hochgestellten Barren ausgeführt werden.

### b. Barrenübungen.

1. Rückneigen im Innenseitsitz.

a. Sprung in den Innenquersitz hinter der linken Hand — 1! Eine Vierteldrehung rechts in den Seitsitz (beide Hände neben den Beinen) — 2! Langsam Rückneigen (bis der Oberkörper und die unter dem vordern Holm angelegten Beine eine gerade Linie bilden) — 3! Langsam aufrichten — 4! Zurückdrehen in den Quersitz — 5! Niedersprung und Vorstellen der Hände — 6! Widergleich — 7! bis 12! Bei dieser Übung können auf jedem Barrenholm gleichzeitig zwei Schüler üben.

b. Dieselbe Übung, aber mit Hüftstütz oder mit hochgehobenen Armen.

c. Wie a, aber während des Verharrens in der wagerechten Körperhaltung verschiedene Armbewegungen

d. Wie a, aber mit mäßigem Rückbeugen aus der wagerechten Körperhaltung, die Arme neben dem Kopfe. (Hilfe geben.) Vorstehende Übungen können auch an den Schwebestangen vorgenommen werden.

2. Vorneigen im Innenseitstütz.

Aus dem Innenseitstande (zwei Schüler vor dem einen Holm, zwei vor dem andern) Sprung in den Seitstütz vorlings — 1! Tiefes Vorsenken des Oberkörpers (bei gestreckten Armen und rückgehobenen Beinen, die sich dem hinteren Holm unten anlegen, bis der Oberkörper abwärts geneigt, der Kopf unten ist) — 2! Mit Handstütz auf den Hüften Heben des Oberkörpers (bis er mit den am Holm anliegenden Beinen in gleicher Linie ist, Kopf hoch, Kreuz hohl) — 3! Nach einigem Verharren in dieser Lage Rückbewegung in den Stand — 4! Statt den tiefgesenkten Oberkörper in diese Lage zu heben, kann man auch aus dem Stütz das Vorsenken nur bis zu dieser fast wagerechten Lage ausführen lassen.