universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen

Gerätübungen, volkstümliche Übungen und Turnspiele für die einzelnen Schulklassen

Maul, Alfred

1910

Einleitung

urn:nbn:at:at-ubi:2-7174

Einleitung.

Behufs besseren Verständnisses der in diesem Buche angewendeten turnerischen Übungsbezeichnungen („Turnsprache") seien hier einige Erklärungen aus dem Gebiet der Turnlehre gegeben, soweit diese nach Zweck und Inhalt dieses Buches nötig erscheinen.

Völlige Untätigkeit der Muskeln herrscht nur im Zustand des Liegens.

Wird der menschliche Körper vor dem Übergang in den Zustand des Liegens vorzugsweise durch die Tätigkeit der Streckmuskeln (durch Ausdehnung) bewahrt, so befindet er sich im Zustand des Stemmens; geschieht es hauptsächlich durch die Tätigkeit der Beugmuskeln (durch Anziehung), so befindet er sich im Zustand des Hangens.

Stemmtätigkeiten sind: das Stehen, das Knien (oder der Kniestand), das Sitzen, das Stützen, womit die Stemmtätigkeit der Arme bezeichnet wird, sowie die Bewegungen in diesen Zuständen.

Ruht der Körper auf den stützenden Armen und zugleich auf den auf dem Boden oder auf einem Gerät liegenden Füßen oder Beinen, so befindet er sich im Liegestütz. Diesem entspricht der Liegehang (auch „Hangstand" genannt), wobei der Körper an den Armen hangt und mit den Beinen irgendwo aufliegt.

Eine wagerechte Körperhaltung, nur durch den Stütz oder durch den Hang bewirkt, heißt Wage (Stützwage, Hangwage).

Die verkehrte Körperhaltung, Kopf unten, Beine oben, zeigt ſich im Sturzſtand (Hand-, Unterarm-, Oberarm-, Schulter-, Kopfſtehen), ſowie im Sturzhang an den Händen, oder an den Knien oder an den Füßen (Sturzhang ſchlechtweg, Kniehang, Fußhang).

Die beſondere Tätigkeit der ſtemmenden oder hangenden Gliedmaßen iſt in Ausdrücken folgender Art angedeutet:

Streckſtand, Streckſtütz, Streckhang;

Hockſtand (eigentlicher Hockſtand mit völligem Kniebeugen), kleine oder halbe Kniebeuge, Beugehang, Knickſtütz (wobei die Arme gebeugt ſind);

Spannſtütz, Spannhang, wenn die greifenden Hände mehr als Schulterbreite Abſtand voneinander haben.

Kommt zu dieſen Tätigkeiten noch die Notwendigkeit des Gleichgewichthaltens hinzu, ſo ſpricht man auch von einem Schwebeſtand, Schwebeſtütz.

Je nach den ſtützenden oder hangenden Teilen der Gliedmaßen unterſcheidet man:

Handſtütz, Unterarmſtütz uſw.

Handhang, Unterarmhang (d. h. Hang im Ellenbogengelenk), Oberarmhang (d. h. Hang im Schultergelenk), Kniehang (d. h. Hang im Kniegelenk), uſw.

Bei Handſtütz und Handhang ſind noch die Griffarten zu unterſcheiden: Riſt-, Kamm-, Speich- und Ellengriff. Bei Riſtgriff (auch Aufgriff genannt) beider Hände ſind die Daumenſeiten der Hände einander zugewendet, beim Kammgriff (auch Untergriff genannt) die Kleinfingerſeiten, beim Speichgriff die inneren Handflächen, beim Ellengriff die Handrücken. Haben beide Hände ungleichen Griff, ſo nennt man dies Zwiegriff. Wird das zur Erlangung des Ellengriffes nötige Armdrehen noch weiter fortgeſetzt, ſo gelangt man zum Zwang-Ellengriff, der z. B. am Reck zur Anwendung kommt.

Der Übergang aus dem Hang in den Stütz kann erfolgen (ohne Drehung des Körpers) durch: Zugſtemmen (= lang-

ſame), oder Ruckſtemmen (= raſche, ruckweiſe Ausführung), oder Schwungſtemmen; ferner durch Kippen (durch den Sturz- oder den Oberarmhang — am Barren — mit gebeugten Hüften) ohne oder mit Schwingen, oder mit Drehung des Körpers durch Felgaufſchwung oder Felgaufzug vorlings oder rücklings oder endlich (mit Zuhilfenahme der Beine) durch Knieaufſchwung an einem oder an beiden geſchloſſenen oder gegrätſchten Beinen.

Umgekehrt kann der Übergang aus dem Stütz in den Hang erfolgen entweder (ohne Drehung) durch langſames Senken (durch den Knickſtütz und Beugehang in den Streckhang) oder durch Abwerfen oder Rückſchwingen (mit geſtreckten Armen), durch Rückſenken in den Sturz- oder den Oberarmhang (ohne oder mit Fortſetzung) zum Unterſchwung (am Reck); ferner (mit Drehung des Körpers) durch Vorſenken in den Sturz-, Beuge- und Streckhang, durch Felgabſchwung oder (mit Zuhilfenahme der Beine) mittelſt Riſt-, Knie-, Kniehangabſchwung, letzterer aus dem Sitz oder aus dem Stütz mit Drehung um die Längenachſe als Schraubenabſchwung.

Umſchwünge am Reck heißen Felgen, wenn ſie ohne, Wellen, wenn ſie mit Zuhilfenahme einer Beintätigkeit ausgeführt werden. Führt die Felge in den Hang oder zum Niederſprung, ſo nennt man das Felgüberſchwung, wie die freie Felge auszuführen, ohne daß die Reckſtange anders als mit den Händen berührt wird.

Das örtliche Verhalten des Turners zum Gerät wird in folgender Weiſe bezeichnet: Iſt die Linie, die man ſich durch ſeine Schultern von einer Seite nach der andern gelegt denken kann, gleichlaufend mit der Längenrichtung des Gerätes, ſo befindet ſich der Turner im Seitſtande oder im Seitſtütz oder im Seithange oder im Seitſitz; iſt jene Linie aber ſenkrecht dazu, ſo findet ein Querſtand oder Querſtütz oder Querhang oder Querſitz ſtatt. Darnach erklärt ſich leicht, was z. B. ein Schrägſitz iſt.

Je nachdem das Gerät, auf dem der Turner ſtützt oder an dem er hangt, vor oder hinter oder neben ihm iſt, ſpricht man von einem Stütz oder Hang vorlings oder rücklings oder ſeitlings.

Die Arten des Sitzens auf einem Gerät werden durch nachſtehende Ausdrücke, die ſich zum Teil durch ſich ſelbſt erklären, bezeichnet: Reitſitz (z. B. auf dem Pferd), Reitſchluß (vgl. unten die Übungen der 5. Stufe am Pferd); Spaltſitz auf einem Barrenholm (über den Reitſitz auf einem Barrenholm vgl. unten die Übungen der 3. Stufe der Barrenübungen); Grätſchſitz (ſoviel als Reitſitz z. B. auf beiden Barrenholmen; vgl. unten die Übungen der 2. Stufe der Barrenübungen); Querſitz auf einem Schenkel, z. B. Außen- oder Innenquerſitz auf dem Barren (vgl. unten die Übungen der 4. und der 1. Stufe der Barrenübungen), Seitſitz auf beiden Schenkeln oder auf einem; uſw.

Bezeichnungen der Fortbewegungen ſind folgende:

Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen (vgl. S. 2 u. 3 des II. Teiles, 6. Aufl.);

Stützeln (ein Gehen der Hände im Stütz);

Stützhüpfen (eine hupfartige Bewegung beider Arme im Stütz);

Hangeln (eine gangartige Bewegung der Arme im Hang);

Hangzucken (eine hupfartige Bewegung beider Arme im Hang).

Die Richtung der Bewegung wird durch die Ausdrücke vorwärts (nicht zu verwechſeln mit vorlings, ſiehe oben), rückwärts, ſeitwärts, an Ort (und Stelle) bezeichnet.

Das Gehen mit Erſchwerung des Gleichgewichthaltens, z. B. Gehen auf einem Schwebebaum, auf einem geſpannten Seil uſw., heißt Schwebegang.

Das Springen mit Hilfe des Stützens auf Geräten heißt Gerätſpringen*) zum Unterſchied vom Freiſpringen (ohne das Gerät zu berühren).

* Dieſes von Dr. Waſſmannsdorff herrührende Wort erſcheint bezeichnender als der ſeither übliche Ausdruck: gemiſchter Sprung.

Ein Sprung erfolgt entweder mit oder ohne Anlauf: *Anlaufſprung*, *Standſprung* und entweder als *Hinterſprung* in der Längenrichtung des Geräts oder als *Seitenſprung* ſenkrecht zu dieſer. *Fechtſprünge* finden mit Abſprung nur eines Fußes und mit Stütz nur einer Hand ſtatt, in der Regel auch mit ſchrägem Anlauf.

Die Gerätſprünge über das Gerät hinweg in den Stand auf dem Boden geſchehen entweder als *Hocke* (mit Knieheben) oder als *Schaffſprung* (mit Unterbeinheben), als *Wolfſprung* (mit Knieheben des einen und Seitſpreizen des andern Beines), als *Grätſche* (mit Spreizen beider Beine in entgegengeſetzten Richtungen; ferner mit Überſchwingen der geſchloſſenen und geſtreckten Beine), als *Flanke* (im Stütz ſeitlings, die Hüften geſtreckt), als *Kehre* (im Stütz rücklings, die Vorderſeite des Körpers wird dabei vom Gerät abgekehrt), als *Wende* (im Stütz vorlings, die Vorderſeite des Körpers wird dabei dem Gerät zugewendet), als *Überſchlag* (mit Überſchwingen der Beine über den Kopf hinweg) oder endlich ohne Beintätigkeit außer dem Aufſprunge als *Hechtſprung*, wobei auch nicht der Stütz auf dem Gerät ſelbſt eintritt, ſondern auf den Schultern eines zweiten Turners oder auf einem Gegenſtand, der ſich jenſeits des Geräts befindet.

Endigt das Überſchwingen der geſchloſſenen und geſtreckten Beine nicht mit dem Niederſprung, ſondern führt in den Sitz oder Stütz, ſo ſpricht man von einem *Flanken-* oder *Wende-* oder *Kehrſchwung*.

Die Fortſetzung des Schwunges bis zum Ausgangspunkt ergibt die *Kreisflanke*, die *Kreiswende* und die *Kreiskehre*.

Sowohl in den Zuſtänden des Verharrens an Ort wie in denjenigen der Fortbewegung können *zugeordnete Tätigkeiten* hinzukommen. Dieſe ſind entweder Arm- oder Bein- oder Rumpftätigkeiten oder Drehungen des ganzen Leibes oder pendelartiges Schwingen desſelben, oder mehrere dieſer Tätigkeiten zugleich.

Die Bewegung eines gebeugten Beines oder beider über das Gerät hinweg heißt Überhocken; wenn es zwischen den Armen hindurch geschieht, Durchhocken.

Das Bogenspreizen eines Beines über ein Gerät hinweg heißt Überspreizen, und zwar von außen her, wenn es mit Seitspreizen von dem andern Beine hinweg, von innen her, wenn es mit Spreizen vor oder hinter dem andern Beine vorüber beginnt.

Wird dabei das Bein unter der den Stütz flüchtig aufgebenden Hand hindurchgeführt, so ist das ein Ein- oder ein Ausspreizen. Wird das Spreizen in kreisförmiger Bewegung so lange fortgesetzt, bis das spreizende Bein wieder seinen Ausgangspunkt erreicht hat, so wird es zum Kreisspreizen (kurz „Kreisen").

Führt das Überspreizen das eine Bein vor dem andern vorüber und unter gleichzeitiger Mitdrehung des ganzen Leibes weiter in einen Sitz, so nennt man dies Schraubenaufsitzen (vorwärts, wenn die Bewegung des spreizenden Beines vor, rückwärts, wenn sie hinter diesem vorüberführt).

Erfolgt das Aufsitzen auf ein Gerät nach vorhergehendem Beinkreuzen und mit gleichzeitiger Drehung um die Längenachse (im Seitstütz auf dem Pferd auch ohne Drehung), so spricht man von einem Scheraufsitzen; die Bewegung selbst nennt man Schere (vorwärts, rückwärts, seitwärts). Ein in dieser Weise ausgeführter Übersprung an einem Gerät heißt Scherensprung.

Das Überschwingen der geschlossenen und gestreckten Beine wie bei der Flanke oder der Wende oder der Kehre heißt, wenn es nicht mit dem Niedersprunge auf den Boden, sondern im Stütz oder im Sitz usw. endigt, Flanken- oder Wende- oder Kehrschwung. Die Fortsetzung des Schwunges bis zum Ausgangspunkt zurück ergibt die Kreisflanke usw.

Beim Schwingen des ganzen Leibes im Stütz oder im Hang ist ferner noch zu unterscheiden: der Vorschwung, der Rückschwung, der Wechsel beider (Hin- und Herschwingen).

Ein einmaliges Hin- und Herſchwingen im Stütz, mit Vor- oder mit Rückſchwung beginnend, wird auch kurzweg als Zwiſchenſchwung bezeichnet.

Halbmondſchwung am Barren iſt die durch einen Rückſchwung verbundene Folge je eines Sitzes vor und hinter der gleichen Hand oder umgekehrt, Schlangenſchwung eine ſolche je eines Sitzes vor der einen und hinter der andern Hand oder umgekehrt.

Die Drehungen des ganzen Leibes unterſcheidet man als ſolche um die Längenachſe, d. i. eine vom Scheitel ſenkrecht durch den Körper gedachte Linie, die Breitenachſe, d. i. eine von Schulter zu Schulter wagerecht durch den Körper gedachte Linie und die Tiefenachſe, d. i. die vom Bruſtbein zur Wirbelſäule wagerecht durch den Körper gedachte Linie. Die Drehungen um die Längen- oder die Tiefenachſe erfolgen links oder rechts, die um die Breitenachſe vorwärts oder rückwärts, je nachdem ſich dabei der Kopf links oder rechts, vorwärts oder rückwärts bewegt. Jene um die Breiten- oder die Tiefenachſe führen zu wagerechten oder zu verkehrten Körperhaltungen (Wage, Sturzhang, Handſtehen uſw.) oder zum Überſchlag oder zur Rolle (am Barren) oder zu den ſogen. Auf- und Umſchwüngen am Reck.

Weitere und eingehendere Erklärungen als die hier zuſammengefaßten finden ſich wo es nötig iſt, jeweils bei den betreffenden Übungsbeſchreibungen.