

## **Universitäts- und Landesbibliothek Tirol**

### **Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen**

Gerätübungen, volkstümliche Übungen und Turnspiele für die einzelnen  
Schulklassen

**Maul, Alfred**

**1910**

II. Übungen im Freispringen

13. Der sogen. Augenblick im Seil.\* Hierbei wird in die Mitte gelaufen und nach einem Sprunge über das Seil sofort auf die gleiche Seite zurückgelaufen. Es geschieht dies am besten in einer bogenförmigen Linie von dem einen Seilende nach dem andern hin. Man unterscheide dabei die beiden Fälle: a. dem von obenher entgegenschwingenden Seile bis zur Mitte nachlaufen; b. dem von untenher entgegenschwingenden Seile bis zur Mitte entgegenlaufen.

14. Unmittelbare Aufeinanderfolge des Hinüberlaufens und des Herüberspringens, oder umgekehrt. Sobald ein Schüler auf die andere Seite gelaufen ist, kehrt er um und eilt mit dem nächsten Seilchwunge wieder durch die Mitte, hier das Seil überspringend, zurück.

---

## II. Übungen im Freispringen.

Das Freispringen (vgl. S. 4) erfolgt entweder in die Höhe, und zwar in den Stand auf einer erhöhten Fläche oder über einen erhöhten Gegenstand (Schnur, Balken u. dgl.) hinweg; oder es geschieht in die Weite, oder in die Tiefe von einer erhöhten Fläche herab, oder zugleich in die Weite und in die Höhe (Hochweitspringen) oder Tiefe usw. Über den Wert und Betrieb dieser Übungen vgl. I. Teil, S. 207 u. f.

Das üblichste Gerät für das Hochspringen ist das sogen. Schnursprunggestell, auch „Freispringel“ genannt. Es besteht aus der an den Enden durch Gewichte beschwerten Sprung- / schnur\*\* und aus den beiden Sprungseilern, an denen die

---

\* GutsMuths' „Gymnastik für die Jugend“, 1804, S. 342.

\*\* Neuerdings hat man verschiedene Vorrichtungen erfunden, durch die die erwähnten Sprunggewichte entbehrlich gemacht werden sollen. Eine sehr empfehlenswerte Einrichtung dieser Art ist die von Reallehrer Kemm in Bruchsal erfundene.

Schnur aufgehängt wird; dazu kommt in der Regel noch ein Sprungbrett mit Befestigungsvorrichtung. (Nach Angaben von Dr. Rübch hergestellt in der Turnergerätefabrik Pfeifer in Frankental).

Die Niedersprungstelle muß jedenfalls völlig eben sein. Daß sie auch weich sei, braucht nur bei größeren Sprüngen gefordert werden. In Turnsälen benützt man Matten (100/200), ebenfalls mit Befestigungsvorrichtung. Im Freien nimmt man statt dessen Sand oder Lohe.

Für den Sprung in den Stand auf einer erhöhten Fläche nimmt man am besten den Deckel eines sog. Sprungkastens (150 cm lang, 50 cm breit, 30—40 cm hoch), derselbe kann durch Kastenfüße erhöht werden.

Für das Tiefspringen in Schulen genügt völlig das sog. Schräg- oder Sturmbrett, das etwa 2—2½ m lang und 50—60 cm breit ist, mit dem einen Ende auf dem Boden liegt, mit dem andern auf eine niedere Reckstange oder einen anderen festen Gegenstand gelegt und dort befestigt wird. Doch sind die Übungen daran mit Maß und Vorsicht zu betreiben, und es ist auch kein Schaden, wenn sie ganz wegbleiben.

## A. Hochspringen.

1. Der Standsprung mit geschlossenen Füßen ohne Anlauf auch „Schlußsprung“ genannt, wird zuerst als Gemeinübung von der ganzen Klasse in offener Aufstellung eingeübt.

a. Erste Art der Einübung.

1. Vorüb. Um die Schüler an einen weichen und elastischen Niedersprung zu gewöhnen, lasse man mit „Hüften fest“ das Kniemippen, d. h. das fortgesetzte Kniebeugen und -strecken mehrmals üben und gewöhne den Schülern gleich von vornherein das Vorbeugen des Rumpfes beim Kniebeugen ab.

2. Vorüb. Armheben rückwärts (ohne Vorneigen des Oberkörpers) — 1! Armschwingen vorwärts hoch und sofort

seitwärts schulterhoch — 2! Armsenken 3! (Zuerst langsam ausführen!) Sodann wiederholt nach Zählen und in nicht zu schnellem  $\frac{3}{4}$ -Takt. Der Lehrer zählt: 1 u. — 2 — 3! 1. Rückheben und Vorhochschwingen, 2. Seitseifen schulterhoch, 3. Armsenken.

3. Vorübq. Halbes Kniebeugen und Armheben rückwärts — 1! Kniestrecken, Armschwingen vorwärts hoch und seitwärts schulterhoch — 2! Armsenken — 3! Im Takt wie bei der vorigen Übung.

4. Vorübq. Halbes Kniebeugen mit Armheben rückwärts — 1! Kniestrecken, Armschwingen vorwärts hoch und seitwärts schulterhoch mit Kniebeugen — 2! Grundstellung — 3! Taktausführung wie bei der vorigen Übung.

Hauptübq. Halbes Kniebeugen mit Armheben rückwärts — 1! Sprung an Ort mit Armschwingen vorwärts hoch und Niedersprung in die Kniebeugstellung mit Armsenken seitwärts schulterhoch — 2! Grundstellung — 3! Wiederholt nach Zählen; in nicht zu schnellem  $\frac{3}{4}$ -Takt auf den Ruf: Sprung an Ort — beugt! Mehrmals nacheinander.

b. Zweite Art der Einübung.

1. Vorübq. wie bei a 1.

2. Vorübq. Mit Handstüz auf den Hüften; Ferseuheben — 1! Zweimal nacheinander Kniebeugen und -strecken (Kniewippen) — 2! Ferseusenken — 3! Das Kniewippen kann auch anfänglich fortgesetzt gemacht werden. Man sehe auf recht jederndes und elastisches Beugen und Strecken. Im  $\frac{4}{4}$ -Takt: 1. Ferseuheben, 2. und 3. Zweimal Kniewippen, 4. Ferseusenken.

3. Vorübq. Ferseuheben und sofort zweimal Kniewippen — 1! Ferseusenken — 2! Im  $\frac{3}{4}$ -Takt: 1. und 2. zweimal Kniewippen, 3. Ferseusenken.

4. Vorübq. Wie die 3. Vorübq. im Takt, aber zwischen dem 1. und 2. Kniewippen wird ein Sprung an Ort mit Niedersprung in die Kniebeuge gemacht.

Hauptübq.: Kniebeugen mit Rückheben der Arme — 1! Sprung an Ort mit Armschwingen vorwärts hoch und Niedersprung in die Kniebeugstellung mit Armsenkfen seitwärts schulterhoch — 2! Grundstellung — 3! Im  $\frac{3}{4}$ -Takt wie die vorige Übung mehrmals; auch in 2 Abteilungen und mit Einsetzen der Hälften nach je 12 Zeiten.

c. Dritte Art der Einübung.

1. Vorübq. Armheben vorwärts, Beugen der Arme und Auflegen der Fäuste gegen die Schultern (Oberarme senkrecht angelegt, Kopf hoch, Oberkörper aufrecht, Brust heraus) — 1! Armstrecken, Armschwingen vorwärts tief und weiter rückwärts (Oberkörper bleibt aufrecht) — 2! Armschwingen vorwärts hoch und sofort seitwärts schulterhoch — 3! Armsenkfen — 4! Im  $\frac{4}{4}$ -Takt: 1. Armbeugen, 2. Rückschwingen, 3. Vorwärts hoch und seitwärts, 4. Armsenkfen.

2. Vorübq. Fersenheben mit Armbeugen (wie bei Übq. 1) — 1! Armstrecken, Armschwingen vorwärts tief und weiter rückwärts mit Kniebeugen — 2! Kniestrecken mit Armschwingen vorwärts hoch und sofort seitwärts schulterhoch — 3! Armsenkfen — 4! Taktausführung wie vorher.

3. Vorübq. Fersenheben mit Armbeugen — 1! Armstrecken, Armschwingen vorwärts tief und weiter rückwärts mit Kniebeugen — 2! Kniestrecken mit Armschwingen vorwärts hoch und sofort seitwärts schulterhoch mit Kniebeugen — 3! Grundstellung — 4! Taktausführung wie vorher.

Hauptübq. Fersenheben mit Armbeugen — 1! Armstrecken, Armschwingen vorwärts tief und weiter rückwärts mit Kniebeugen — 2! Sprung an Ort mit Armschwingen vorwärts hoch und Niedersprung in die Kniebeugstellung mit Seitseifen der Arme schulterhoch — 3! Grundstellung — 4!  $\frac{4}{4}$ -Takt wie vorher. Der Lehrer spricht: Hebt — beugt — und beugt — streckt!

MehrmaIs ausführen, auch in 2 Abteilungen und mit Einsetzen der Hälften nach je 16 Zeiten. Der Lehrer wähle eine

von diesen drei Arten der Einübung. Er wiederhole sie in der ersten Zeit, wenn in einer Turnstunde das Hochspringen geübt wird, als Gemeinübung von der ganzen Klasse in offener Aufstellung einigemale, damit den Schülern das Niederspringen in aufrechter Haltung auf die Behen mit Kniebeugen und das feste Stehen nach dem Sprung zur Gewohnheit wird. Erst dann tritt der Sprung über die Schnur und möglichsste Steigerung der Sprunghöhe als Hauptaufgabe hinzu. Über das Maß der letzteren sind unten in jedem Schuljahr die nötigen Angaben gemacht.

## II. Der Anlauffprung mit 3 Schritten.

Vorbereitende Übungen siehe Maul, Anleitung für den Turnunterricht an Knabenschulen, II. Teil, 6. Auflage, S. 44. 3. Gruppe, Vorübungen a—d.

An die bezeichneten Vorübungen schließen sich noch folgende an:

1. Hüften — fest! Vortreten ls. — 1! Vorspreizen und Bein-schließen rs. zum Kniebeugen — 2! Grundstellung — 3! Das-selbe mit Vortreten rs. — 4! — 6!

Im  $\frac{1}{4}$ -Takt: 1. Vortreten, 2. Vorspreizen, 3. Bein-schließen mit Kniebeugen, 4. Grundstellung.

2. Hüften — los! Vortreten ls. — 1! Vorspreizen rs. und sofort Sprung mit Armschwingen vorwärts hoch und Niedersprung in die Kniebeuge mit Armsenken seitwärts schulterhoch — 2! Grundstellung — 3! Das-selbe mit Vortreten rs. — 4! — 6!

Bei der Ausführung im  $\frac{3}{4}$ -Takt erfolgt in der ersten Zeit der Vortritt, zwischen der ersten und zweiten das hohe Vorspreizen mit Armschwingen vorwärts hoch, in der zweiten der Niedersprung in die Kniebeuge mit Armsenken seitwärts und in der dritten das Aufrichten in die Grundstellung.

3. Wie die vorige Übung, aber dem Sprung gehen drei Schritte voraus.

4. Wie Übg. 3, aber mit drei Anlauffschritten statt der drei gewöhnlichen Schritte. Bei der Taktausführung im  $\frac{1}{4}$ -Takt fallen die zwei ersten Lauffschritte in die erste Zeit, der

dritte Lauffschritt nebst Vorspreizen und Armschwingen vorwärts hoch in die zweite, der Niedersprung in die Kniebeuge mit Armsenken seitwärts schulterhoch in die dritte und das Aufrichten in die Grundstellung in die vierte Zeit. Um den Schülern das Treffen des gewünschten Absprunges auf dem l. (r.) Fuß zu erleichtern, läßt man den l. (r.) Fuß vor dem Anlauf rückwärts auf die Behen stellen.

Bei allen diesen Übungen ist streng darauf zu achten, daß nach dem Absprung z. B. des l. Beines und dem Vorspreizen des r. sofort jenes an dieses mit Kniestreckung sich anschließt und nach dem Flug bei geschlossenen Fersen auf die Fußballen niedergesprungen wird. Bei allen Sprüngen ist den Schülern gleich von vornherein das Vorbeugen des Rumpfes abzugewöhnen und ein weicher elastischer Niedersprung anzustreben.

Den Sprung mit Gebrauch des Sprungbrettes bereite man zunächst ohne Schnur durch folgendes Verfahren vor: Der Schüler stehe dabei um eine große Schrittlänge von der höheren Kante des Sprungbrettes entfernt in einer Rückschrittstellung, wobei der hintenstehende Fuß den Boden nur wenig mit der Fußspitze berührt; auf 1! macht dieser Fuß einen raschen Schritt auf das Brett und springt von diesem kräftig ab, während das andere Bein gestreckt vorspreizt und die Arme vorhoch geschwungen werden. Der Niedersprung erfolge wie oben in die Kniebeugstellung mit Armsenken seitwärts, aus der auf 2! das Aufrichten in die Grundstellung erfolgt.

Diese Übung im  $\frac{3}{4}$ -Takt. In der 1. Zeit Vorschreiten ls. auf das Brett, zwischen der 1. und 2. Zeit das Vorspreizen rs. mit Armschwingen vorw. hoch, in der 2. Zeit Kniebeugen mit Armsenken seitwärts und in der 3. Zeit Grundstellung zum festen und ruhigen Stehen.

Ist so der Absprung ls. und rs. geübt, so lasse man in ähnlicher Weise 3 Vorschritte machen und endlich mit 3 Lauffschritten anlaufen, wobei der erste Schritt ruhiger und länger, die beiden folgenden kürzer und rascher auszuführen sind und dem Niedersprung mit Seitsecken der Arme in Schulterhöhe

gleich das Aufrichten in die Grundstellung folgt, =  $\frac{1}{4}$ -Takt. Siehe oben 4. Vorübq.!

Nachdem die Schüler auf diese Weise im Abspringen vollständig sicher sind, beginnt man mit dem Sprung über die Schnur; man wird mit großer Genugtuung bemerken, daß nur höchst selten mit dem „falschen“ Fuß abgesprungen oder die Schnur heruntergeworfen wird. Lehrer und Schüler freuen sich über die genaue und sichere Ausführung des Sprunges und die rasche Steigerung der Sprunghöhe. Über das Maß der letzteren siehe unten.

Die Entfernung des Sprungbrettes bis zum Lot der Springfschnur beträgt am besten eines Springers Beinlänge, die von der Sprungbrettkante aus mit Vorspreizen gemessen wird.

Nachdem die Klasse in so viel Abteilungen eingeteilt ist, als Sprungvorrichtungen vorhanden sind, treten die Vorturner an die Absprungstelle. Auf den Befehl — springt! führen sie den Sprung aus und bleiben dann ruhig stehen, während gleichzeitig die zweiten Schüler an die Absprungstelle laufen. Auf das folgende — springt! — treten die Vorturner an einen Sprungständer, die Zweiten springen und die Dritten eilen an die Absprungstelle. Auf den dritten Befehl — springt! — laufen die Zweiten außerhalb der Sprungbahn zurück und schließen sich ihrer Abteilung hinten an, während die Dritten springen und die Vierten sich zum Springen fertig machen usw. Wird die Schnur aber heruntergeworfen, so wird sie rasch von dem am Ständer stehenden Vorturner und dem Schüler, der sie abgeworfen hat, wieder aufgelegt. Schließlich wird der Sprung mit Einsetzen der Folgenden im  $\frac{1}{4}$ -Takt ausgeführt.

III. Die freiere Form des Anlauffsprunges mit beliebigem Anlauf komme erst dann zur Geltung, wenn die Richtigkeit der Springbewegungen einigermaßen genügend erzielt und das Hauptaugenmerk auf das Überspringen größerer Höhen gerichtet ist. Aber auch hierbei sollen sich die Schüler mit einem Anlauf von 5—6 Schritten begnügen lernen. Denn so zweck-

mäßig größere Anläufe für Weitsprünge sind, so nachteilig sind sie für hohe Sprünge.

Ein richtiger Hochsprung besteht aus 4 Hauptteilen: Dem Anlauf, dem Absprung, dem Fliegen und dem Niedersprung.

Der Anlauf sei kurz (durch ein langes Anlaufen würde der Körper zu sehr nach vorn statt in die Höhe getrieben). Man beginnt mit vorgeneigtem Oberkörper und langsamen, kleinen, leichten, im Fuß und Kniegelenk federnden Schritten und beschleunigt und vergrößert sie erst in der Nähe des Brettes (Absprungstelle), wenn man die Stelle des Absprungs nicht mehr verfehlen kann.

Der Absprung geschehe (um die Vorwärtsbewegung zu hemmen) mit großem, aber nicht zu hartem Tritt auf der erhöhten Kante des Sprungbrettes. Hierbei ist das abspringende Bein halb gebeugt; durch die nachfolgende sprungfederartige Streckung wird der Körper in die Höhe geschleunigt.

Durch energisches Vorschwingen des gestreckt gehaltenen sprungfreien Beines wird das Fliegen hervorgerufen. Die gestreckten Beine befinden sich dann in Kopfhöhe, so daß sie mit dem Rumpf fast einen rechten Winkel bilden. Jetzt werden die Beine plötzlich bei gesenkten Hüften nach unten gestreckt, wodurch der Körper gehoben und über die Schnur gebracht wird.

Der Niedersprung erfolgt auf beiden Füßen mit halber Kniebeuge in aufrechter Haltung mit vor- oder seitgehobenen Armen und endet mit einem sicheren Aufrichten in die Grundstellung. Niederspringen mit Drehungen oder auf einem Fuß sind der Gefährlichkeit wegen zu vermeiden.

Die zur Verfügung stehende Turnzeit wird nicht häufig gestatten, neben den genannten 3 Hauptformen noch andere Formen des Hochsprunges einzüben; vielleicht am ersten da, wo wenig Turngeräte vorhanden sind; ferner in Freiturnstunden, um älteren Schülern einen Einblick in den Reichtum der Übungsformen zu gewähren. Für solche Fälle seien noch einige hierhergehörnde Übungen erwähnt.

4. Hochsprung mit geschlossenen Beinen nach einem Hupf auf der gleichen Stelle; nach einem Hupf vorwärts; nach einem Anlauffprung auf das Brett, dem ein Schritt oder mehrere Anlauffschritte vorangegangen sind (eine gute Vorübung für gemischte Sprünge).

5. Hochsprung mit Seitgrätschen der Beine („Spreizsprung“), wobei nach dem Absprung die Beine seit spreizend das Seil überfliegen und sich vor dem Niedersprung wieder schließen.

6. Hochsprung mit Drehungen. (Man beschränke sich auf Vierteldrehungen und kleinere Sprunghöhe).

7. Hochsprung seitwärts.

8. Folge zweier oder mehrerer Hochsprünge, wobei dem Niedersprung beim einen Sprung sofort der Aufsprung zum nächsten folgt und am zweckmäßigsten gleichlaufende und gleich- oder ungleichhohe Springsehnüre angewendet werden.

9. Stand- oder Anlauffsprung zugleich hoch und weit, entweder über eine Schnur bei abgerücktem Brett oder über zwei gleichlaufend gespannte Sehnüre.

10. Der sogen. Fenstersprung, d. i. ein Anlauffsprung zwischen zwei Sehnüren hindurch, wobei die eine über der andern in nicht zu großem Abstand ausgespannt ist.

11. Der Sprungschritt oder Lauffprung über die Schnur, wobei mit Anlauf von einem Fuß auf den andern niedergesprungen und weitergelaufen wird.

12. Der schottische Hochsprung mit schrägem Anlauf gegen die Schnur, wobei das von der Schnur entfernte Bein den Absprung hat und das nähere Bein vorausschwingt. Da aber der Niedersprung sehr oft auf einem Fuß erfolgt und leicht Fußverstauchungen entstehen, so ist dieser Sprung mit Vorsicht zu üben.

## B. Weitspringen.

Die Hauptform des Weitspringens ist der Anlauffsprung mit Niedersprung auf die geschlossenen Füße, wonach der

Springer ruhig stehen (nicht weglaufen oder gar wegstolpern) soll.

**Sprunggrube:** (Siehe auch die Beschreibung im „Anhang“). Länge 6 m, Breite 4—5 m, 20—30 cm tief mit Sand, Lohe oder Sägemehl gefüllt; Wasserablauf. Anlaufbahn 15—20 m lang, 80 cm breit, vorn 1,20 m hartgestampfter Boden oder betonierte Steigung für Wasserablauf. Sprungbrett auf der untern erhöhten Kante mit zwei 6—8 cm langen, 1 cm dicken zugespitzten Eisenbolzen versehen, die in den Boden eingedrückt werden, um das Rutschen des Brettes zu vermeiden.

Zum Messen der Sprungweite benützt man das Bandmaß oder einen rechtwinkligen Rahmen. Während dessen kurzer Schenkel auf einer etwas erhöhten und festliegenden Meßplatte hingeleitet, liegt der längere (etwa 2—3 m lange) Schenkel auf einer zweiten zur ersten gleichlaufenden etwa 2—3 m entfernten zweiten Meßplatte. Nach dem Sprung wird dieser Rahmen genau in den letzten Ferseneindruck eingestellt, die Sprungweite festgestellt, der Rahmen entfernt und der Boden wieder geebnet. Statt des Rahmens kann auch eine quergespannte Schnur verwendet werden oder auch eine entsprechend lange Gurte mit aufgedruckter Wertung, deren eines Ende mitten vor der erhöhten Kante des Sprungbrettes befestigt ist. Durch öfteres Messen der Sprungweiten wird das Interesse der Schüler an der Übung wachgehalten und der Wettifer geweckt.

Die Länge des Sprunges wird von der erhöhten Kante des Sprungbrettes bis zum hintersten Ferseneindruck des Springers gemessen. Durch ein Vor- oder Rückwärtsfallen wird der Sprung ungültig. Ein Rücktreten verkürzt die Sprungweite bis zum hintersten Eindruck des Fußes.

Der Lehrer gewöhne die Schüler an einen ohne Schrittwechsel, ohne Ausbiegung seitwärts und ohne die geringste Stockung beschleunigten Anlauf, wobei die größte Schnelligkeit mit nicht zu kurzen Schritten vor dem Brett eintritt, an einen

sicheren kräftigen Absprung möglichst nahe der erhöhten Kante, an ein energisches Vorschwingen des nicht abspringenden Beines, an ein hohes Fliegen der vorgeschwungenen Beine mit gleichzeitigem Vorschwingen der Arme und an einen leichten, sicheren und damit gefahrlosen Niedersprung. Der Sprung muß ausgeführt werden, auch wenn man mit dem sogenannten „falschen“ Fuß abspringt. Gewöhnlich springen die Schüler zu flach. Um sie an das Hochspringen zu gewöhnen, lege man die Springsehnur etwa 50 cm hoch auf die Sprungständer. Als vorbereitende Übung kann das Hochweitspringen vorausgehen. Um die Schüler zu einem kräftigen Vorwärtsschwingen zu veranlassen, legt man als Ziel für die Sprungweite ein weißes Tuch, ein Stück Papier oder ein kurzes, weißgealktes Tau in die Sprunggrube vor die Niedersprungstelle. Da man im gewöhnlichen Leben, z. B. beim Überspringen eines Grabens, auch kein Sprungbrett zur Verfügung hat, sollte der Sprung auch ohne Brett geübt werden. In diesem Fall wird das Brett durch einen Kalkmilchstreifen oder durch ein quergelegtes 1 m langes und weiß gefalktes dünnes Tau ersetzt.

Die Aufstellung der Schüler erfolgt in offenen Flankenreihen ihrer Fertigkeit nach, wobei die Sprungbretter entsprechend weit von dem Rand der Sprunggrube aufgelegt werden. Dann liegt beispielsweise das Brett für die Ungeübtesten 2 m, das der Geübteren aber 3 m von der Grube entfernt. Nach dem Sprung dürfen die Schüler nicht durch die Anlaufbahn zurücklaufen. Sie gehen außerhalb der Anlaufbahn zurück und reihen sich hinter ihre in Flankenreihe aufgestellten Abteilungen oder sie bleiben nach dem Sprung in der Nähe der Sprunggrube stehen und kehren erst dann auf ihre Plätze zurück, wenn alle Schüler gesprungen sind. Nach 5—6 Sprüngen hört man mit dem Üben auf, da eine Steigerung der Leistungen darnach in den meisten Fällen nicht mehr zu erreichen ist.

Über die zu erreichende Sprungweite auf jeder Turnstufe siehe unten.

Eine gute und die Schüler ansprechende Form des Weit-

springens ist die Folge zweier oder dreier Weitsprünge (sogen. Zwei- oder Dreisprung), wobei der erste oder die zwei ersten in der Form von Sprungschritten, der letzte mit Niedersprung auf beide Füße, wie beim gewöhnlichen Weitsprung ausgeführt wird. Zu dem Zwecke legt man 2 Sprungbretter in Sprungweite unter sich und von der Niedersprungstelle entfernt, nieder; nach dem Anlauf wird vom ersten Brett mit einem Fuß abgesprungen, auf das zweite Brett mit dem andern Fuß nieder und sofort wieder aufgesprungen, um den letzten Sprung auf beide Füße auszuführen. Demnach wäre der ganze Sprung: Absprung ls., Nieder- und Absprung rs. auf dem 1. Brett, Nieder- und Absprung ls. auf dem 2. Brett und Sprung auf beiden Füßen in der Sprunggrube. Das ist der deutsche Dreisprung. Eine andere Art ist der amerikanische Dreisprung: Absprung ls., Vorhupf oder Hinhupf ls. auf das 1. Brett, Nieder- und Absprung rs. auf dem 2. Brett, Sprung auf beide Füße. Da bei dieser Art jedoch leicht Fußverstauchungen vorkommen und dieser Sprung durch den Weitsprung ersetzt werden kann, so übe man diese Art des Springens nur selten oder verzichte ganz darauf.

Während anfangs dabei die einzelnen Sprungweiten 1—1 $\frac{1}{2}$  m betragen, kann man sie zuletzt auf 3—3 $\frac{1}{2}$  m vergrößern.

Nur bei nicht rutschenden Brettern und hauptsächlich im Freien zu üben!

### Erstes Turn-, 4. Schuljahr, Sexta.

Klassenaufgabe: Sprungschritt am ruhig und anfänglich 20—30 cm hochgehaltenen Schwingseil und Übungen am Kastenbedel mit Aufsteigen und Abspringen mit geschlossenen Füßen.

Der Sprungschritt über das Seil, d. h. das Abspringen des einen und das Niederspringen des andern Fußes ohne das Laufen zu unterbrechen, geschieht nicht auf die Matte oder in die Sprunggrube, sondern auf den Boden des Turnsaales oder

des ebenen Turnplatzes. Der Sprung darf nicht zu hoch ausgeführt werden; das Niederspringen darf nur auf den Behen und dem Fußballen stattfinden. Beim Übersprung ist die Haltung des Schülers eine völlig aufrechte, wobei das abspringende Bein gestreckt nach hinten gehalten ist. Lebhaft, aber nicht zu rasche Nachfolge! Die Schüler kreisen dabei in ununterbrochenem Laufe, in einer Flankenreihe, oder in einer Säule von Stirnpaaren geordnet, um den einen Aufhängungspunkt des Seiles.

### Übungen am Kastendeckel.

Schlussprung und Spreizen müssen als Freiübung vorgeübt werden.

a. Aufsteigen auf den Kasten und Abspringen mit geschlossenen Füßen.

1. Steigen auf den Kasten, ls. beginnend und Absprung vorwärts mit beiden Füßen. Im  $\frac{1}{4}$ -Takt: 1. Aufsteigen ls., 2. Schlußtritt rs., 3. Absprung in die Kniebeuge mit Armschwingen vorwärts hoch und seitwärts schulterhoch, 4. Grundstellung. Einsetzen der Folgenden in der 5. Zeit.

2. Wie 1, aber der Absprung mit einer Viertel- oder halben Drehung ls. oder rs.

3. Wie 1, aber das Aufsteigen mit einer Vierteldrehung ls. und der Absprung vorwärts, ohne oder mit Viertel- oder halber Drehung.

4. Wie 1, aber Absprung seitwärts.

b. Aufsteigen auf den Kasten und Absprung mit Spreizen.

1. Aufsteigen ls. beginnend, Absprung vorwärts mit Vorwärtspreizen ls. In 4 Zeiten: 1. Aufsteigen ls., 2. Schlußtritt rs., 3. Vorspreizen ls. mit Armschwingen vorwärts hoch und Niedersprung in die Kniebeuge mit Armsenkten seitwärts schulterhoch, 4. Grundstellung.

2. Wie 1, aber das Abspringen vorwärts mit einer Viertel- oder halben Drehung.

3. Aufsteigen mit Vierteldrehung ls. und Absprung vorwärts ohne oder mit Viertel- oder halber Drehung.

4. Anfang wie bei 1, Absprung ls. seitwärts mit Seitsspreizen ls. ohne und mit Vierteldrehung rs.

5. Aufsteigen ls. mit Vierteldrehung rs., Absprung ls. seitwärts mit Seitsspreizen ls.

6. Aufsteigen ls. und sofort (ohne vorherigen Schlußtritt rs.) Sprung vorwärts mit Vorspreizen rs. ohne und mit Viertel- oder halber Drehung ls. In 3 Zeiten: 1. Steigen ls., 2. Vorspreizen rs. mit Armschwingen vorwärts hoch und Niedersprung in die Kniebeuge mit Armsenkten seitwärts schulterhoch, 3. Grundstellung. Einsetzen der Folgenden in der 4. Zeit.

7. Aufsteigen ls. mit Vierteldrehung ls. und sofort Absprung vorwärts mit Vorspreizen rs. ohne und mit Viertel- oder halber Drehung ls.

### Zweites Turn-, 5. Schuljahr, Quinta.

Klassenaufgabe: Springen aus dem Stande.

Die Vorübungen finden sich auf Seite 14 u. f.

1. Sprung aus dem Stande mit Fersenschluß („Stand- oder Schlußsprung“) über die etwa 25—30 cm hohe Schnur, in 3 voneinander getrennten Bewegungen nach Zählen (nach Zuruf); auf: 1! halbes Kniebeugen mit Armheben rückwärts, auf: 2! Sprung über die Schnur mit Armschwingen aufwärts und Niedersprung in die Kniebeugstellung mit seitgehobenen Armen; auf: 3! Aufrichten in die Grundstellung. Mit dem Rufe: 3! kommen die folgenden Schüler an die Absprungstelle; mit dem Rufe: 1! kehren ihre Vorgänger im Lauffschritt in ihre Abteilung, der sie sich hinten anschließen, zurück. Die Übrigen stehen unterdessen in einer Stirnreihe, Gesicht nach dem Gerät, und verlassen ihren Standort nur, um zum Sprunge anzutreten.

Auf einen sicheren, elastischen und weichen Niedersprung zum sicheren Stand ist gleich von Anfang an streng zu achten. Sprungbrett und Matte sind entbehrlich.

Sobald alle, oder doch nahezu alle Schüler, diesen Sprung sicher und mit guter Körperhaltung ausführen können, folgen:

2. derselbe Sprung aus dem Stande ohne Halt nach den einzelnen Bewegungen. Anfangs lasse man ihn die Schüler einzeln und in freier Weise (ohne Befehl, aber mit stetem Aufmerksammachen auf vorkommende Fehler) üben, nach einiger Zeit aber auch in geregelter Weise nach Zuruf (oder auf ein anderes Zeichen), so daß auf den Ruf: 1! der Sprung in das ruhige Stehen, auf: 2! die Rückkehr auf den Standort in der Reihe und zugleich das Antreten der folgenden Springer geschieht.

3. Hieran reiht sich die Taktausführung mit Einsetzen im  $\frac{3}{4}$ -Takt.

Dieser Sprung werde mindestens bis zu einer Schnurhöhe von 50 cm geübt.

4. Der Sprung aus dem Stande in den Stand auf einer etwa 20—30 cm über dem Boden erhöhten Fläche (Deckel des Sprungkastens). Man treffe dabei z. B. folgende Anordnung: ein Schüler stellt sich etwa 1 Fuß weit entfernt an der längeren Seite des Kastendeckels, Gesicht nach diesem, auf. Auf den Zuruf: 1! springt er in der bei Übung 2 angegebenen Art auf den Deckel; auf 2! springt er von diesem möglichst weit vorwärts herab und ein anderer Schüler eilt an die Absprungstelle vor dem Deckel, um auf den erneuten Ruf: 1! hinaufzuspringen, während zugleich sein Vorgänger im Laufschritt an seinen Platz zurückkehrt, usw.

Diese Übung ist auch so einzuüben, daß die Sprünge ohne Zuruf, aber in einem vorher bestimmten, nicht zu schnellen und nicht zu langsamen Zeitmaß ( $\frac{3}{4}$ -Takt) unmittelbar nacheinander folgen.

5. Sprung vorwärts auf den Kastendeckel und sodann Sprung seitwärts herab über die höchstens 1 Fuß entfernte schmälere Kante des Deckels (ohne Drehungen!).

6. Sprung seitwärts auf den Kastendeckel, sodann vorwärts über die nächste Kante herab. Zwei Schüler stehen Rücken gegen Rücken; der zweite Sprung geschieht alsdann über die schmälere Kante.

7. Die Übungen 4 und 5 in unmittelbarer Aufeinanderfolge, also 4 Sprünge nacheinander.

8. Sprung auf den Kastendeckel aus dem Stande mit dem Gesicht oder mit einer Seite nach dem Deckel gewendet und zugleich mit dem Auf- oder mit dem Absprünge oder bei beiden eine Vierteldrehung ls. oder rs. oder widergleich. Dabei vermeide man alles Rückwärtspringen.

9. Sprung vorwärts hinauf über eine der kürzeren Seiten des Kastendeckels, sofort Sprung vorwärts in den Stand auf dem Deckel nahe seinem anderen Ende und sofort Sprung vorwärts (seitwärts) auf den Boden. U. dgl. m.

### Drittes Turn-, 6. Schuljahr, Quarta.

#### Klassenaufgabe: Anlauffsprünge.

1. Vorbereitende Übung: 3 Schritte Angehen oder Anlaufen und Sprung vorwärts, als Freiübung in der Weise, wie es Seite 44 im II. Teile d. B. (6. Aufl.) angegeben worden ist.

2. Anlauffsprung über die niedere Schnur mit 3 Schritt Anlauf (Dreischrittsprung) links oder rechts antretend. Der erste Lauffschritt ist dabei ruhiger und länger, die beiden folgenden sind rascher und kürzer zu machen. Beim Flug über die Schnur seien die Beine nach vorn gestreckt. Der Niedersprung geschehe nur mit halbem Kniebeugen, mit Seitheben der Arme und mit aufrechter Körperhaltung. Ihm folge rasches Aufrichten in die Grundstellung und dann erst nach kurzem Verweilen in dieser Stellung oder auf ein gegebenes Zeichen das Zurücklaufen hinter die Abteilung.

Die sichere Erlernung dieser Übung ist die Hauptaufgabe für das dritte Turnjahr. Es genügt, wenn schließlich in dieser Weise mit Absprung links wie rechts eine Schnur von 80 bis 90 cm Höhe übersprungen werden kann, (beim Üben tritt stets ein Wechsel zwischen dem Abspringen des rechten und des linken Fußes ein). Der Sprung kann mit oder ohne Sprungbrett ausgeführt werden. Wo ein nicht zu glatter Dielenboden oder

eine feste Anlaufbahn im Freien eine sichere und gefahrlose Abprungstelle bietet, sollte man auf das Sprungbrett verzichten. Hierbei wird die Abprungstelle durch Kreidestriche, Stäbchen oder dergl. bezeichnet. Das Hochspringen ohne Sprungbrett sollte schließlich zur Gewohnheit werden.

3. Der Anlauffprung über die Schnur mit freiem Anlauf oder in rascherer Folge der Springenden werde nur von Zeit zu Zeit gefordert zum Zweck der Gewöhnung an Ordnung und Umsicht auch bei freierer Bewegung der Übenden, die ohnehin an einem solchen Üben Gefallen finden. Doch wende man auch hierbei nur geringere Schnurhöhen an und verbiete einen zu langen Anlauf; 5—8 Schritte sind ausreichend.

Sind Sprungkastendeckel oder ähnliche Geräte vorhanden, so sind auch die nachfolgenden Übungen noch empfehlenswert; doch lasse der Lehrer dabei stets Hilfe stehen.

4. Anlauffprung in den Stand auf dem quer- oder auf dem langgestellten Kastendeckel von dem, etwa um einen Schritt entfernten Sprungbrett aus. Darauf Abprung vorwärts oder seitwärts, auf ein gegebenes Zeichen oder sofort.

5. Anlauffprung über den quergestellten Kastendeckel mit einem Tritte auf diesen („Zweisprung“). Dabei liege das Sprungbrett wieder einen Schritt weit vom Deckel entfernt. Der Schüler springt mit einem Fuße von diesem ab, mit dem anderen Fuße auf den Deckel und sofort nach vorn mit geschlossenen Ferse auf den Boden.

6. Anlauffprung über den langgestellten Kastendeckel mit 2 Tritten auf diesen („Dreisprung“), im übrigen wie vorher.

Statt des Kastendeckels kann man bei den beiden letzten Übungen auch 2 oder 3 in einiger Entfernung von einander liegende Sprungbretter benutzen.

7. Anlauffprung über den quergestellten Kastendeckel ohne Tritt darauf. Das Sprungbrett liege dabei nur etwa  $1\frac{1}{2}$ —2 Fuß vom Deckel entfernt. Nur für geübtere Springer!

Uebersicht über das Maß der zu erreichenden Sprunghöhen und -weiten für die einzelnen Turnjahre.  
 Die 1. Zahl bedeutet: Reifung bei Schülern ohne Turnsaal, die 2. Zahl: bei Schülern mit Turnsaal,  
 die 3. Zahl: Durchschnittsleistung.\*

Turnarten	2. Turnjahr		3. Turnjahr		4. Turnjahr		5. Turnjahr		6. Turnjahr		7. Turnjahr		8. Turnjahr		9. Turnjahr		
	5. Schuljahr	Quinta	6. Schuljahr	Quarta	7. Schuljahr	U.-Tertia	8. Schuljahr	D.-Tertia	U.-Sekunda	D.-Sekunda	U.-Prima	D.-Prima	U.-Prima	D.-Prima	U.-Prima	D.-Prima	
Hochsprung aus dem Stand-Schluss- oder Standhsprung ohne Sprungbrett. Siehe S. 14.	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140
Hochsprung mit 3 Schritten Anlauf (links und rechts). Siehe S. 17.	—	—	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160
Hochsprung mit beliebigem Anlauf. Siehe S. 19.	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165
Weit sprung mit beliebigem Anlauf. Siehe S. 21.	250	260	280	300	320	340	360	380	400	420	440	460	480	500	520	540	560

\* Anmerkung. Die Durchschnittsleistung wird gefunden durch Zusammenaddieren der besten Reifung jedes einzelnen Schülers und Teilen der Summe durch die Schülerzahl.

Anregende und mancherlei zweckmäßige Übungsformen — bei welchen der Tiefsprung gepflegt werden soll — gewährt die Zusammenstellung der Sprungschnur mit dem Sprungkasten, der diesseits der höher oder weit oder höher und weit gestellten Schnur aufgestellt ist. Hierbei handelt es sich um folgende Übungen:

a. Zweisprung auf den Kasten, zuerst als Stand- oder als Anlaufsprung über einen Kastensaß (Deckel), dann in den mittleren Klassen auf 2, später auf 3 Kastensäße und endlich in den Oberklassen auf den ganzen Kasten. Daran schließt sich naturgemäß der Tiefsprung herab auf den Boden. Letzterer wird bald als Sprung mit beiden Füßen, bald in der Form des sog. Schritt- oder Seit- sprunges (vgl. Maul, Knabenturnen II. Teil 6. Auflage S. 44 und 52), d. h. mit Vor- oder Seitpreizen eines Beines angeordnet. Dabei wird der Sprung ganz so wie beim gewöhnlichen Sprung (mit schöner aufrechter Haltung während des Fluges) ausgeführt.

b. Bei der 2. Art wird nach einem Anlauf mit einem Fuß oder mit beiden Füßen auf den quer oder lang gestellten Kasten aufgesprungen und sofort der Sprung als Sturmsprung vorwärts über die Schnur ausgeführt.

Der Lehrer stehe nahe genug, um beim mißlungenen Sprunge den Fall des Schülers verhüten zu können.

3. B. 1. Standsprung auf den Kastendeckel in 3 Zeiten und sofort Standsprung vorwärts über die Schnur, ebenfalls in 3 Zeiten, auch mit Einsetzen der Folgenden in der 7. Zeit oder:

2. Standsprung auf den Kastendeckel in die Kniebeuge und sofort (ohne vorheriges Kniestrecken) Standsprung vorwärts. In dieser Form wird die ganze Übung in 4 Zeiten ausgeführt: 1. Kniebeugen mit Armheben rückwärts, 2. Sprung auf den Kasten in die Kniebeuge mit Armkreisen und sofort Abschneiden zum Sprung mit Armkreisen, 3. Nieder-

sprung in die Kniebeuge mit Seitheben der Arme, 4. Knie-  
strecken mit Armsenken; mit Einsetzen der Folgenden in der  
5. Zeit. Eine bei den Schülern sehr beliebte Übung. Der  
Lehrer spricht dabei: Beugt — Sprung und — beugt  
— streckt!

Außer diesen Übungen dürfen die mutbildenden Sprünge  
über feste Gegenstände in den Oberklassen nicht vernachlässigt  
werden.

Folgende Sprünge können von U III ab in jedem Turn-  
jahr — in den Oberklassen mit Hinzufügung eines weiteren  
Unterjahres — durchgenommen werden.

#### Schlußsprung über den Kastendeckel.

1. Schlußsprung über einen Kastendeckel im  $\frac{3}{4}$ -Takt:  
1. Kniebeugen mit Armheben rückwärts — 1! Sprung mit  
Armschwingen vorwärts hoch und Niedersprung in die Knie-  
beugstellung mit Armsenken seitwärts schulterhoch — 2!  
Grundstellung — 3! Diese Übung

a. ohne Drehung,

b. mit einer Viertel- bis ganzen Drehung ls. oder rs.

2. Schlußsprung nacheinander über 2 oder mehrere  
gleichlaufend und etwa 1 m voneinander entfernt aufgestellte  
Kastendeckel.

3. Die vorige Übung dadurch erschwert, daß der folgende  
Sprung direkt aus der Kniebeuge erfolgt (dabei fällt also das  
Aufrichten in die Grundstellung in der 3. Zeit weg).

4. Schlußsprung mit Zuordnungen.

a. Aus dem Stand am r. Ende des Kastendeckels  
1 Seitsschritt ls. mit hohem Beinspreizen gegen die  
Kastennitte hin mit Schlußtritt rs. in die Kniebeugstellung  
mit Armheben rückwärts und sofort Sprung über den  
Deckel. Das ganze in 4 Zeiten: 1. Seitsschritt, 2. Knie-  
beugen mit Armheben rückwärts, 3. Sprung mit Arm-

schwingsen vorwärts hoch und seitwärts zugleich mit dem Niedersprung in die Kniebeuge. 4. Grundstellung. Dasselbe widergleich.

b. Aus dem Stand vor dem Kastendeckel mit ungefähr 1 m Abstand: Vortritt ls., Schlußtritt rs. in die Kniebeugstellung und sofort Sprung über den Deckel mit einer Viertel-drehung ls. Sonst wie bei a,

c. Aus dem Stand wie bei b: Vorhüpfen in die Kniebeugstellung und sofort Sprung über den Deckel mit einer halben Drehung ls. Sonst wie bei a.

d. Aus dem Stand wie vorher, aber mit ungefähr 3—4 Schritt Abstand: Vortritt ls. und sofort einen flachen Schrittsprung vorwärts auf beide Füße und Sprung über den Deckel.

e. Aus dem Querstand (r. Seite dem Kastendeckel zugedreht) Schlußsprung mit einer Vierteldrehung rs. und sofort Sprung über den Kasten.  $\frac{1}{4}$ -Takt.

f. Aus dem Seitstand (Rücken gegen den Kasten) Schlußsprung mit einer halben Drehung ls. und sofort Sprung über den Kasten.

### III. Stabspringen.\*

Die dazu nötigen Stäbe werden aus Kiefernbohlen oder Eschenholz geschnitten, sind an einem Ende schwach zugespitzt,

\* Ausführlicheres darüber findet sich in „Turnübungen des gemischten Sprunges“ von J. C. Lion, 2. Auflage S. 211—236, sowie in „Die volkstümlichen Wettübungen von Dr. Rudolph Gasch, Leipzig, Max Hesse, kleine Ausgabe 75 Pf., große Ausgabe 3,75 M. Ferner vergleiche man „Maul, Anleitung für den Turnunterricht an Knabenschulen.“ I. Teil, 5. Auflage, S. 208.