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

III. Stabspringen

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

schwingen 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 Vierteldrehung 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. $^4/_4$-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.

$2^1/_2$—3 m lang und 35—45 mm dick. In neuester Zeit verwendet man verzinkte Mannesmannrohrstäbe. Da diese sich aber sehr leicht verbiegen, so darf man die unbenützten Stäbe nicht stellen; man muß sie liegend aufbewahren. Ehe man den Stab benützt, prüft man ihn durch vorsichtiges Biegen.

Die Anlaufbahn ist am besten fester Boden; ein Sprungbrett ist nicht nötig. Die Stelle, wo der Stab aufgesetzt wird, darf weder zu weich noch zu glatt sein, damit der Stab sich nicht tief einbohren, aber auch nicht fortgleiten kann. Am zweckmäßigsten dient dazu eine flache Vertiefung des Bodens (Grube) vor der Schnur in der Verlängerung der Anlaufbahn. Die Niedersprungstelle sei gehörig mit Sand oder Lohe bedeckt.

Bei dem Stabsprung wird mit der Tätigkeit des Springens die des Stemmens mit dem einen und des Ziehens mit dem andern Arm verbunden; daher wird der Stabsprung zu den „Übungen des gemischten Sprunges" gerechnet.

Die Hauptübung ist der Hochsprung über die Springschnur. Daneben sind noch gelegentlich andere Springformen zu üben, jedoch mehr in dem Sinne von Vorübungen für die Hauptübung und deshalb dieser vorausgehend.

Durch diese Vorübungen, die man meist von mehreren Schülern oder der ganzen Klasse mit den Langstäben ausführt, suche man zunächst die drei Haupterfordernisse zum Gelingen des Hochsprunges klar und geläufig zu machen, nämlich:

a. Das richtige Aufstellen des Stabes auf dem Boden.

b. Die richtige Bein- und Körperbewegung beim Aufsprung und

c. Das Tragen des Körpers durch die Arme.

Die Schüler stehen in einer oder in mehreren weit geöffneten Stirnreihen auf dem Turnplatz in Grundstellung, den Stab rechts senkrecht neben dem Fuß. Auf den Befehl: Den Stab erfassen — faßt! legt sich der l. Unterarm quer über den Leib, so daß die l. Hand, ihre innere Fläche nach oben und außen drehend den Stab von hinten (mit Kamm- oder

Untergriff) umfassen kann. Sofort rückt die r. Hand am Stab bis über Kopfhöhe hinauf und senkt das obere Stabende nach hinten, wobei zugleich der Körper eine Achteldrehung rs. macht, der l. Fuß sich also geradeaus, der r. seitwärts richtet und das untere Stabende so weit nach vorn gehoben wird, daß der l. Arm leicht gebeugt, die l. Hand neben oder vor der r. Hüfte, der r. Arm aber nach hinten gestreckt ist. Die Entfernung der beiden, den Stab nur mit Kammgriff haltenden Hände ist ungefähr gleich einer Armlänge vermehrt um die Körperbreite. Man kann sie prüfen, wenn man den Stab wagerecht vor die Brust und die eine haltende Hand an die gleichseitige Schulter anlegt; alsdann muß der andere Arm an der Stange hin völlig ausgestreckt sein.

1. Nun soll auf den Befehl: Vorschritt ls. und Vorspreizen rs. — marsch! der l. Fuß einen Schritt vorwärts machen, zugleich durch Heben der r. und Senken der l. Hand der Stab aufgerichtet und das untere Stabende in einer Entfernung von $1^1/_2$—2 Fußlängen gerade vor dem l. Fuß auf dem Boden aufgestellt und sofort das r. Bein rs. am Stab vorbei gestreckt nach vorn geschwungen werden, während gleichzeitig der l. Fuß sich auf die Zehen erhebt und der Körper sich auf den nahezu senkrecht stehenden Stab stützt. Diesem Vorspreizen folge sofort die Rückbewegung der Füße und des Stabes in die vorhergehende Stellung. Die Übung muß, wenn sie etwas nützen soll, mehrmals ausgeführt werden.

2. Darauf folgt auf den Befehl: Schritt und Sprung vorwärts — springt! in gleicher Weise ein Schritt ls. vorwärts mit Stabaufstellen und ein Vorspreizen des r. Beines; nur erhebt sich jetzt das l. Bein nicht nur auf die Zehen, sondern springt kräftig ab, schließt sich rasch dem r. an, mit diesem an der r. Stabseite vorbeischwingend, während der Körper vom r. Arm soweit aufwärts gezogen, daß sich der l. Arm strecken kann, eine Vierteldrehung ls. ausführt. Der Niedersprung erfolgt in der Richtung des ersten Schrittes auf beide geschlossenen Füße. Die Schüler sollen alsdann gleich

wieder die Ausgangsstellung einnehmen, um die Übung wiederholen zu können.

3. Nun wird die vorausgehende Übung 2 wiederholt mit dem Unterschied, daß während des Fliegens eine halbe Drehung ls. ausgeführt wird. Der Niedersprung erfolgt daher mit dem Gesicht nach der Absprungstelle.

4. Sodann läßt man dem Sprung 3 (5) Schritte vorausgehen, wobei allemal der l. Fuß antritt.

5. Wie Übg. 4, nur 3 (5) Laufschritte statt der gewöhnlichen Schritte.

6. Dieser Übung folgt der Weitsprung mit Anlauf von beliebiger Schrittzahl, wobei der Absprung an einer bestimmten Stelle (dem Rand der Sprunggrube), aber immer mit dem linken Fuß, zu erfolgen hat.

7. Nun erst gehe man zum Hochsprung über die Schnur über. Zu den bei den Vorübungen gelernten Tätigkeiten kommt noch neu hinzu bei niederen Sprüngen das Mitnehmen des Stabes, bei höheren Sprüngen das Zurückwerfen desselben beim Niedersprung, damit nicht der Stab die Schnur jedesmal herunterwirft. Man kann dieses Zurückwerfen schon bei Übg. 5 vorüben lassen. Der Stab muß jedesmal in die Anlaufbahn zurückfallen. (Das Gelingen des Sprunges hängt von dem gleichzeitigen Zusammenwirken der oberen und der unteren Gliedmaßen ab).

Außer den obigen Vorschriften mache der Lehrer die Schüler noch auf folgendes aufmerksam:

1. Die l. Hand muß stets in Schnurhöhe den Stab erfassen.

2. Der Anlauf sei nicht lang, aber sehr energisch.

3. Der Absprung geschehe mit dem l. Fuß.

4. Man setze den Stab genau in die Grube ein.

5. Nach dem Absprung ziehe man sich kräftig in die Höhe und schwinge die geschlossenen Beine dicht neben der Stange empor, daß der Körper im Hüftgelenk rechtwinkelig gebeugt ist.

6. Die Drehung beginnt während des Aufschwingens und wenn der Stab aus der senkrechten Haltung in die schräge übergeht, wird die Drehung beendet, der Körper gestreckt und der Stab in die Anlaufbahn zurückgeworfen.

7. Ein sicherer Niedersprung beschließt die Übung.

Bei all diesen Übungen war der Sprung rs. am Stab vorbei ins Auge gefaßt. Ähnlich wäre zu verfahren, um den Sprung ls. am Stabe einzuüben. Da aber das Stabspringen den oberen Klassen wird vorbehalten bleiben müssen, so wird man froh sein können, wenn die Schüler nur eine Art des Springens bis zu einiger Fertigkeit erlernen und darum gut tun, schließlich jeden in der ihm geschicktesten Weise, sei es rs. oder ls, versuchen und üben zu lassen.

So mag es auch mit der Griffweise der Hände gehalten werden. Manchem ist nämlich eine andere Art des Stabfassens statt der oben angegebenen für hohe Sprünge zusagender, z. B. die, wobei die im Sprung stützende Hand (beim Rechtssprung die linke), den Stab mit Ristgriff (Daumen gegen die obere Hand gewendet) hält. Springer, die mit diesem ungleichen Griff der Hände den Stab halten, lassen auch oft die Drehung im Sprung weg oder machen nur eine Vierteldrehung; doch ist im Ganzen ratsam, den Schülern, soweit es ohne großen Zwang geschehen kann, den gleichen Griff und die halbe Drehung im Sprung anzugewöhnen. Gestreckte und geschlossen gehaltene Beine während des Sprunges, sowie festes und aufrechtes Stehen nach dem Niedersprung ist indessen durchweg zu fordern.

8. Der Stabsprung in den Stand auf einer erhöhten Fläche (Sprungkasten, Pferd) kann ebenfalls als vorbereitende Übung für die vorige gelten. Ebenso

9. der Stabsprung von einer erhöhten Fläche herab.

Das Höherlegen der anfangs nur hüfthoch gelegten Schnur trete erst dann ein, wenn vorher der Sprung mehrmals regelrecht von den meisten Schülern ausgeführt wurde. Es genügt,

wenn die Mehrzahl der Schüler eine schulter- bis kopfhoch gelegte Schnur überspringen können.

Sehr hohe Sprünge im Schulturnen zu verlangen, ist nicht ratsam wegen der mit der Höhe der Sprünge wachsenden Gefahr, beim Mißlingen sich ernstlich zu verletzen. Man überlasse das hohe Springen freiwillig turnenden Schülern.

IV. Übungen am Bock.*

Das Gerät besteht aus einem aus Bohlenstücken zusammengesetzten viereckigen, an den Kanten stark abgerundeten Kasten von 45—65 cm Länge, 35—45 cm Breite und 32—38 cm Dicke mit 4 schräg eingestellten Beinen. Dieser Kasten ist gut zu polstern und mit Leder zu überziehen. Die Beine haben

---

* Eine im badischen Schulverordnungsblatt von 1888 Nr. 1, S. 5 veröffentlichte Verfügung Großh. Oberschulrats vom 23. Januar 1888 gibt für das Turnen an Bock und Pferd an den badischen Schulen folgende Vorschriften:

1. Das Turnen an Bock und Pferd ist in der Volksschule ausgeschlossen

2. Die Geräte Bock und Pferd sind beim Turnunterricht in den Mittelschulen für die männliche Jugend unter folgenden Bedingungen zulässig:

a. Das Springen am Bock darf nur von solchen Schülern ausgeführt werden, welche die nötige Vorübung und Körperkraft besitzen, im allgemeinen nicht vor dem 7. Schuljahre. Dabei ist zu beachten, daß die Böcke nicht zu hoch gestellt werden.

b. Unter den gleichen Vorbedingungen ist das Turnen am Pferd den oberen Schulklassen vorbehalten. Anlaufsprünge an dem Pferde sind vor dem 9. Schuljahr unstatthaft.

c. Bei den Übungen an Bock und Pferd muß der Turnlehrer selbst die nötige Hilfeleistung leisten. Dieselben dürfen nur von solchen Lehrern geleitet werden, welche mit dem Gebrauch dieser Geräte hinlänglich vertraut sind.