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

IV. Übungen am Bock

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

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.

die Form von Hülsen mit viereckigen Schiebern. Letztere sind mit Einschnitten versehen, an denen sie durch einen Klobenfederbeschlag festgestellt werden können, sodaß damit der Rücken des Bockes auf verschiedene Höhen gebracht werden kann. Für Schulen genügt als mindeste Höhe 90 cm, als größte Höhe 140—150 cm. (Preis 60—70 M.)

Neben dem Turnpferd, dem Sprungkasten und dem Sprungtisch ist der Bock eines der Hauptgeräte für das sog. Gerätspringen. Die Übungen am Bock sind vorzugsweise Anlaufsprünge über das Gerät hinweg, wobei man sog. Hintersprünge (über den langgestellten Bock) und sog. Seitensprünge (über den quergestellten Bock) unterscheidet.

Die Hauptübung, um deren Einübung es sich in erster Linie handelt, ist der Grätschsprung über den Bock, sowohl über den lang- wie über den breitgestellten. Man halte sich nicht lange mit Vorübungen dazu auf. Diese sollen nur den Zweck haben, im Absprung mit beiden Füßen nach einem Anlauf und in der richtigen Verwendung des Stützens der Hände auf dem Bock sicher zu machen.

Sechstes Turnjahr, Unter-Sekunda.

Grätschsprung über den schulterhohen Bock.

1. Vorübg. Aus dem Stand mit Stütz der Hände auf dem Bock: Mehrmaliges Aufspringen in den freien Stütz mit mäßigem Rumpfheben. Diejenigen Schüler, welche vor dem Aufspringen und beim Niederspringen das Kniebeugen vergessen, müssen den ganzen Sprung in 3 Bewegungen einüben und zwar auf 1! Kniebeugen, auf 2! Auf- und Niedersprung zur Kniebeugestellung, auf 3! Kniestrecken.

2. Vorübg. Wie Übg. 1, aber mit Seitgrätschen und Schließen.

1. Hauptübg. Grätsche über den langgestellten Bock.

Von vorn herein gewöhne man die Schüler an einen kurzen Anlauf. Man achte darauf, daß das Aufstellen der Hände

erst nach dem Aufsprung und nicht zugleich mit dem Sprung auf das Brett erfolge (man kann dies durch Handklappen kurz vor dem Aufstellen der Hände deutlich machen). Auch verlange man stetsaufrechte Haltung mit kräftigem Strecken des Hüftgelenks und gestreckte nach hinten gerichtete Beine während des Sprunges, sodaß sich der Übende nach dem Abstoßen der Hände mit hochgehobenem Kopf, hohlem Kreuz, herausgewölbter Brust, zurückgehaltenen, straff gestreckten Beinen und hochgehobenen Armen in senkrechter Lage befindet. Beim Aufsprung wird die aufrechte Haltung des Oberkörpers beibehalten und die Arme seitwärts gehoben. Ein sicherer und fester Stand beendet die Übung. Anfänglich ist Hilfegeben ratsam und zwar am r. Oberarm, damit der Springende nicht auf die Fersen niederspringen und rückwärts fallen oder am Bock hängen bleiben und vorwärts fallen kann.

2. Hauptübg. Grätsche wie bei der vorigen Übung über den Bock mit einem Vorschritt.

Zu diesem Zweck stellt sich der Springer erst um Schrittweite vom Sprungbrett entfernt auf, macht nach einem Vorschritt ls. oder rs. sofort einen flachen (Schritt-) Sprung mit beiden Füßen auf das Brett und unmittelbar darauf die Grätsche. In dieser Form erfordert die Übung nur 4 Zeiten (1. Vorschritt, 2. Aufsprung und Grätsche, 3. Kniebeugen mit Seitheben der Arme, 4. Kniestrecken und Armsenken, sodaß in ganz kurzer Zeit eine Klasse den Sprung gemacht hat.

3. Sobald der Sprung über den langgestellten Bock gelingt, wird auch der über den quergestellten ohne weitere Vorbereitung gelingen.

4. Grätsche aus dem Stand, Bock- hüft- bis brusthoch.

Siebentes Turnjahr, Ober-Sekunda.

Grätschsprung über den scheitelhohen Bock, Hocke am hüft- bis brusthohen Bock.

Wiederholung der Übungen der vorigen Stufe.

Die nächste Erschwerung dieser Übungen besteht im Höher, stellen des Bocks. Es wird aber nicht viel damit gewonnen-

wenn man damit vorgeht, ehe die Sicherheit im richtigen Springen vorhanden ist.

Die folgende Erschwerung besteht darin, daß der Schüler ohne Sprungbrett über den Bock springen muß.

Eine weitere Erschwerung ist das Wegrücken des Sprungbretts auf größere Entfernungen vom Bock: Bockweitsprung, doch ist hier noch mehr Vorsicht geboten als vorher und das Brett sollte nicht zu weit weggelegt werden, weil sonst die Gefahr entsteht, daß der Springer an den Bock anprallt, ihn umwirft und selbst dabei zu Schaden kommen kann.

Hieran schließt sich der Sprung in die Weite hinter dem Bock, wobei die Stelle, auf welcher der Niedersprung erfolgen soll, in irgend einer Weise bezeichnet werden muß.

Die Hocke über den quer- und langgestellten Bock.

Zum Gelingen dieser Übung ist außer einem kräftigen Absprung erforderlich: Ein hohes Heraufziehen der geschlossenen Kniee an den im Sprung etwas vorgeneigten Oberkörper, gleichmäßiges, kräftiges Abstoßen der nur flüchtig ungefähr in der Mitte des Geräts aufstützenden Hände, rasches Wiederaufrichten des Körpers vor dem Niedersprung mit nachfolgendem festem Stehen. Der hilfegebende Lehrer stehe dicht an der hinteren Seite des Bockes und fasse einen Oberarm des Springers. Ein häufig bei der Hocke vorkommender Fehler, namentlich bei solchen, die den Hocksprung auf den Bock noch nicht sicher können, ist, daß die eine Hand früher losläßt als die andere und die Füße nicht in gerader, sondern in schiefer Richtung über den Bock gehen. Als gute Vorübungen dienen:

a. der Sprung auf der gleichen Stelle mit Stütz der Hände und hohem Rückenheben, wobei die Kniee möglichst hoch nach der Brust heraufgezogen und kurz vor dem Niedersprung wieder gestreckt werden.

b. Wie a mit Knieheben eines oder beider Beine.

c. Aufhocken eines oder beider Beine in den Hockstand zwischen den Händen, Aufrichten und Absprung vorwärts ohne oder mit Vorspreizen eines Beines.

Die nächstfolgenden Erschwerungen bestehen in der Höherstellung des Bockes und im Abrücken des Sprungbrettes; letzteres nicht übertreiben!

Achtes Turnjahr, Unter-Prima.

Grätschsprung mit Drehungen.

Wiederholung der Übungen der vorigen Turnstufe, sodann am brust- bis scheitelhohen Bock:

1. Grätsche mit Stütz nur einer Hand.

2. Grätsche seitwärts, wobei beim Aufsprung eine Vierteldrehung gemacht und eine Hand vor die andere gestellt wird. Dazu diene folgende Vorübg.:

Aufspringen in den freien Stütz mit Beinkreuzen.

3. Grätsche rückwärts, wobei eine halbe Drehung (beim Aufsprung) gemacht und eine Hand vor die andere gestellt wird. Eine Vorübg. dazu wäre der entsprechende Sprung mit einer halben Drehung in den Reitsitz oder den Seitsitz auf dem Bock. Der Lehrer erfaßt den Schüler an beiden Oberarmen und macht darauf aufmerksam, daß die Drehung rasch ausgeführt werden muß. Außer der Grätsche sind noch andere Übungsarten am Bock ausführbar. Da sie aber an anderen Geräten, wie z. B. am Pferd, ausführbar und dort besser am Platze sind, so sei auf die Übungen an diesen Geräten verwiesen. Es wird dem Lehrer nicht schwer sein, sie im Bedürfnisfall auf den Bock zu übertragen. Allenfalls mögen hier einige (über den quergestellten Bock) genannt werden: Flanke, Wende, Kehre, Wolfsprung.

Neuntes Turnjahr, Ober-Prima.

Grätsche am scheitelhohen Bock, Übungen an zwei Böcken zugleich und an einem Bock mit Springschnur, Freisprung über den Bock.

Wiederholung der früher erlernten Übungen. Anregung und mancherlei zweckmäßige Übungsformen gewährt die Zu-

sammenstellung mehrerer Böcke, zunächst von zweien. Bei der einen Gruppe dieser Übungen ist die Aufgabe die, nach dem Sprung über den einen Bock sofort einen Sprung über den zweiten Bock auszuführen. Beide Böcke stehen zu diesem Zweck entweder soweit auseinander, daß auch dem zweiten Sprung ein mehr oder weniger kurzer Anlauf vorausgehen kann, oder nur so weit, daß derselbe von der Niedersprungstelle des vorhergehenden Sprunges aus erfolgen kann und zwar soll dies in der Regel ohne allen Aufenthalt und Zwischenhupf geschehen. Verschiedene Übungsformen entstehen hierbei, wenn man die Böcke gleich oder ungleich (den einen lang, den andern breit, den einen höher, den andern niederer) stellt und gleiche oder ungleiche Arten von Übersprüngen z. B. Grätsche und Hocke) anwendet.

Bei der zweiten Gruppe dieser Übungen sollen die beiden Böcke mit einem einzigen Sprung übersprungen werden. Die Böcke stehen dabei entweder dicht beisammen oder werden durch wachsende Zwischenräume getrennt; sie sind gleich- oder ungleichhoch, lang oder breit, oder der eine lang, der andere breit gestellt; die Hände stützen nur auf einen der Böcke (den vorderen oder letzten). Die Sprünge dieser Art sind gute Vorübungen für Übersprünge am langgestellten Pferd.

Auch Zusammenstellung des Bockes mit andern Gegenständen geben zweckmäßige Übungsformen. Am meisten a die Zusammenstellung mit der Springschnur, die vor oder hinter dem Bock, näher oder ferner, niederer oder gleichhoch oder selbst höher wie er gespannt werden kann. Auch hier kann es sich um aufeinanderfolgende Sprünge über Bock und Schnur, oder aber um einen einzigen Sprung über beide Geräte handeln. Es sei ferner genannt .b das Aufstellen eines Hutes auf dem Bock, der dann beim Springen nicht herabgeworfen werden darf.

Es liegt auch nahe, hier noch den Ersatz des Bockes durch einen mehr oder weniger gebückt stehenden Schüler zu erwähnen, ein Fall, der ohnehin in den Spielen der Schuljugend

vorkommt. Der den Bock vorstellende Schüler hat dabei in kleiner Schrittstellung, bei mehr oder weniger gebeugten Knien, auf welche er die Hände stützt, zu stehen, sich je nach Wunsch des Springers mehr oder weniger vorzuneigen und den Kopf auf die Brust zu senken. Der Springende stützt im Sprung seine Hände auf die Schultern des andern, ohne diesen jedoch vor sich herzustoßen und hat im übrigen dabei alle Vorschriften des Bockspringens zu beachten. Dabei sei der Lehrer nahe genug, um bei mißlungenem Sprung den Fall der beiden verhüten zu können. Bei spielartiger Anordnung muß der, dessen Sprung verunglückte an die Stelle des Bockes treten. Mancherlei Abänderungen dieser Sprünge gibt es, von denen hier nur noch genannt sein soll:

Die Bildung des Bocks durch zwei Gebückte, Rücken gegen Rücken gestellte und mit den Armen sich umschlingende Schüler, über die der Länge oder der Breite nach gesprungen wird.

Freisprung über den quergestellten Bock. Der Bock ist anfangs nieder gestellt; eine Steigerung der Höhe darf nur allmählich eintreten; besonders sichere Hilfestellung ist hier geboten.

V. Übungen am Pferd.*

Das (Turn-) Pferd besteht aus einem walzenförmigen, gepolsterten Körper, der von 4 schräggestellten, mit Schiebern versehenen Beinen getragen wird. Man unterscheidet an ihm 3 Teile: Die beiden Endstücke (Hals und Kreuz) und das Mittelstück (der Sattel). Steht der Turner vor der Mitte des Pferdes, an der Stelle, von wo aus in der Regel die als Seitensprünge bezeichneten Übungen begonnen werden, so hat er vor sich den Sattel, links davon den Hals und rechts das

* Vgl. I. Teil (5. Aufl.), S. 209 u. f. S. auch Anhang.