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

X. Übungen im Heben und Werfen

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

X. Übungen im Heben und Werfen.

Von denjenigen Übungen, bei denen nicht die Überwindung der eigenen Körperlast, sondern der Last eines andern Gegenstandes die Aufgabe ist, sind auf den Turnplätzen die im Heben und Werfen die gebräuchlichsten. Jene dienen mehr zur Entwicklung von Kraft und Ausdauer in Anstrengungen, diese mehr zur Förderung des Geschicks in richtiger Verwendung der Kräfte bei einer plötzlichen, rasch vorübergehenden Bewegung, dabei auch oft zur Schärfung des Gesichtssinnes.

Von diesen vortrefflichen Übungen braucht es außer den im II. Teil dieses Werkes schon aufgezählten Stab- und Hantelübungen nicht vielerlei Arten; um so mehr ist fleißige Pflege weniger Hauptarten im Unterricht der oberen Klassen am Platz.

Es werden im folgenden nur einige Übungen aufgezählt.

Die Gewichte zum Heben sind am besten eiserne Hanteln 6—12 kg schwer.

Man beginne mit leichten Hanteln und vermehre nach und nach das Gewicht bis zu Leistungen, die den Schülern keinen Schaden bringen. Ein Gewicht von 3 kg in jeder Hand 20—30mal gestemmt, kräftigt mehr und ist für die Gesundheit vorteilhafter, als ein Gewicht bis zu 40 kg 3—4 mal mit Mühe und Not gehoben. Vor allem dulde der Lehrer nicht, daß Schüler, die ihre Kräfte überschätzen, mit schweren Hanteln üben. Schwächliche oder gar herzleidende oder mit einem Bruch behaftete Schüler sind mit ganz leichten Gewichten zu beschäftigen.

A. Heben (für die oberen Stufen).

1. Aus der Seitschrittstellung das zwischen den Füßen liegende Gewicht (Hantel, Kugel, Stein) mit einer Hand bis in Schulterhöhe langsam heben und wieder senken. Dabei sollen die Beine gestreckt bleiben, der Rumpf abwechselnd gebeugt und gestreckt werden; die freie Hand hat Hüftstütz. Ls. wie rs. zu üben; auch mit beiden Armen zugleich ein größeres Gewicht oder zwei kleinere gleichschwere erfassend.

2. Aus der Seitschrittstellung mit vorgebeugtem Rumpf das zwischen den Beinen mit einer Hand gefaßte Gewicht hin- und herschwingen und mit Rumpfstrecken mit ganz gestrecktem Arm und mit gestreckten Knieen senkrecht hochschwingen = Schleudern! Beim Senken schwingt das Gewicht mit Rumpfbeugen vorwärts zwischen den Beinen nach hinten und sofort wieder mit Rumpfstrecken aufwärts usw.

Dasselbe auch mit beiden Armen.

3. Aus der Seitschrittstellung das zwischen den Füßen auf dem Boden liegende Gewicht (mit Kniebeugen) mit einer Hand erfassen und mit einem kräftigen Ruck mit schnellem Beugen und Strecken des Armes bei beliebiger Körperhaltung möglichst hoch schwingen = „Emporreißen" a. bis zur Brust- oder Schulterhöhe, b. bis zur Hochhebhalte. Ist das Gewicht eine Stange oder ein Kugelstab, so muß der Schwerpunkt an ihm genau ermittelt werden; beim Emporreißen ist die volle Kraft einzusetzen. Dasselbe auch mit beiden Armen.

4. Gewichtheben mit einer Hand („Stemmen"). Aus der Seitschrittstellung oder bei geschlossenen Füßen mit vorgebeugtem Körper in 6 Bewegungen nach Zählen: 1. Rumpfstrecken, 2. Heben bis zur Schulterhöhe, 3. Aufstemmen, d. h. Hochstrecken des Armes, 4. Armbeugen, 5. Senken des Gewichts, 6. Vorbeugen.

Der Übende steht dabei ruhig in der Grätschstellung und es darf weder ein Kniebeugen, noch ein Aufgeben des Sohlenstandes eines oder beider Füße vorkommen; das Beugen des belasteten Armes in Beginn jeder Hebung darf erst bei völligem Rumpfstrecken beginnen. Die Wertung des Stemmens hört auf, sobald 2 fehlerhafte Hebungen hintereinander oder 3 Fehler überhaupt stattfinden. Jede gültige Hebung zählt einen Punkt.

Man beachte genau die Atmung: Bei jedem Heben Einatmen, bei jedem Senken Ausatmen.

5. Gewichtheben mit beiden Armen. Dies erfolgt am besten aus der Seitschrittstellung, und zwar, indem jede

Hand ein Gewicht erfaßt oder beide ein schwereres Gewicht (Kugelstab) erfassen.

„Das Gewicht ist zuerst mit beiden Armen vom Boden zur Senkhalte der Arme und von da wiederholt ohne Ruhepause langsam und frei bis zum vollen Hochstrecken der Arme zu heben. Der Übende steht ruhig in der Grätschstellung und darf die Übung weder durch Fuß- noch durch Armwippen unterstützen." Sonst wie bei Übg. 4.

6. Aus der Seitschrittstellung das in Brust- oder Schulterhöhe befindliche Gewicht ruckartig bis zur Hochhebhalte der gestreckten Arme aufstemmen = „Stoßen". Beim Senken werden die Arme nicht abwärts gestreckt und das Gewicht darf nicht unter Schulterhöhe herabsinken.

7. Wie Übg. 6, aber die Bewegung nicht ruckartig, sondern ruhig = „Drücken".

8. Seit- oder Vorstrecken eines Gewichtes oder zweier. Der das Gewicht nach der Schulter haltende gebeugte Arm wird wagerecht seit- oder vorwärts rasch oder langsam ausgestreckt und nach kurzer oder längerer Dauer in der Streckhalte wieder gebeugt.

9. Senken und Heben eines Gewichtes oder zweier mit gestreckten Armen aus der Hochhebhalte zur Seit- oder Vorhebhalte und umgekehrt.

10. Mit wagerecht gehobenen Armen ein Gewicht vor- und seitwärts bewegen.

B. Werfen.

a. Ballwerfen.

Beim Werfen mit dem kleinen und großen Ball kommen folgende Wurfarten zur Anwendung:

1. Der Schockwurf. Wird mit dem kleinen Ball geworfen, so wird er mit Untergriff gefaßt, mit dem gestreckten oder nur wenig gebeugten Arm nach unten und hinten ge-

schwungen und am Ende des folgenden Vorschwunges abgeworfen. Während dieser Wurf als Treffwurf ganz ungeeignet ist, findet er seine praktische Verwendung, wenn der Ball auf kurze Strecken zum sicheren Fangen zugeworfen wird, z. B. beim Kreisball, Eckball, Wanderball, Schlagball, bei der Balljagd. Als Schockwurf mit dem großen Ball und mit beiden Händen wird dieser Wurf bei Neckball, Kreiswurfball und der Balljagd verwendet.

Hat man genug Bälle, so stellt man die Schüler in 2 sich gegenüberstehenden Stirnreihen, von denen 1 Reihe die Bälle hat, mit einem Abstand von 6—8 Schritten (später mehr) auf und läßt in dieser Aufstellung von je 2 gegenüberstehenden Schülern das Werfen und Fangen zuerst in freier Weise, dann auf Befehl üben, wobei jeder Schüler seine Fangbälle zählt. Ferner wäre zu üben der senkrechte Schockwurf mit allmählicher Steigerung der Wurfhöhe sowie das Auffangen des gegen eine Wand geworfenen Balles.

2. Der Schwungwurf oder Zielwurf in drei Arten: a. Beim Werfen des kleinen Balles wird derselbe mit Aufgriff gefaßt, mit stark gebeugtem Arm neben oder hinter den Kopf gebracht, sofort mit Armstrecken und mit kräftigem Ruck geradeaus nach vorn geworfen. In dieser Form eignet er sich als Treffwurf auf kleine Entfernungen zum Abwerfen.

b. Soll nach einem entfernten Ziel geworfen werden, so wird z. B. in der Vorschrittstellung ls. der r. Unterarm mit mäßigem Vorbeugen quer vor die Brust, sodann mit Rumpfdrehen und Kniebeugen rs. mit Armstrecken nach hinten und unten geschwungen (Ausholen), worauf sofort der Ball durch einen kräftigen Armschwung im Bogen nach vorn nach dem Ziel geworfen wird. Wird beim Ausholen der freie l. Arm dem Ziel entgegengestreckt, so wird die Flugrichtung des Balles sehr gefördert. Zum Üben stellen sich 2 Stirnreihen in entsprechender Entfernung einander gegenüber auf und je 2 Schüler haben 1 Ball. Als Ziel benutzt man eine Wand oder Bretter mit aufgezeichneten Kreisen oder anderes. Ferner ist zu üben

das Werfen auf 5—6 m entfernt stehende oder an der Wand vorbeilaufende Schüler.

c) Bogen- oder Hochwurf. Wie bei b, aber der r. Arm wird bei starkem Seitbeugen des Oberkörpers schräg rückwärts nach unten gestreckt, worauf sofort der Wurf durch Armbeugen und -strecken ausgeführt wird. Als solcher dient der Wurf als Bogenwurf für das Ballzuwerfen auf weite Entfernungen. Soll der Wurf als Hochwurf z. B. beim Stehball oder Hochwerfen beim Schlagball zur Anwendung kommen, so muß das Seitbeugen noch tiefer ausgeführt werden. (Die Dauer der Wurfes vom Abwurf bis zum Niederfallen wird mit der Stechuhr gemessen.)

3. Stoßball. Bei diesem Wurf, z. B. rs., wird der große Ball bei stark gebeugtem r. Arm, Ellenbogen unten, von der r. Hand mit gespreizten und nach hinten gerichteten Fingern in Schulterhöhe gehalten und sodann mit einem energischen Armstrecken wagerecht oder in einem Bogen nach vorn gestoßen. Soll mit beiden Armen gestoßen werden, so wird der Ball vorher mit Speichgriff bei gebeugten Armen mit auswärts gerichteten Ellenbogen über den Kopf gehoben. Beide Arten verwendet man bei dem Spiel „Stoßball".

4. Schleuderwurf. Ball ohne Schlaufe. Dieser Wurf wird beim Grenzballspiel gebraucht. Wird z. B. rs. geworfen, so wird der große Ball bei stark gebeugtem r. Arm, Ellenbogen unten, von der Hand mit gespreizten Fingern gehalten. Dabei liegt die Hand wagerecht in Schulterhöhe, Finger nach hinten. Beim Ausholen zum Schwung wobei die l. Hand den Ball vor dem Fallen schützt, tritt das r. Bein vor, der r. Arm schwingt mit Rumpfdrehen nach ls., hierauf mit starkem Rumpfdrehen nach rs. zurück und stößt den Ball sofort oder nach nochmaligem Ausholen mit Vortritt ls. kräftig nach vorn.

5. Schleuderballweitwurf. Der Ball mit einer Schlaufe versehen, soll für Knaben unter 14 Jahren 1 kg, für solche bis zu 17 Jahren 1,5 kg und für Erwachsene 2 kg schwer sein. Beim Wurf greifen Zeige- und Mittelfinger in

die Schlaufe. Er wird aus dem Stand oder mit Anlauf von der Wurflinie aus ausgeführt. Wurfbahn 15—20 m breit und 40—50 m lang. Das Überschreiten der Wurflinie und das Niederfallen des Balles außerhalb der Seitengrenze machen den Wurf ungültig. Gemessen wird nur die senkrechte Entfernung der Stelle von der Abwurflinie, wo der Ball zuerst auf die Erde fiel. Weiterrollen des Balles kommt nicht in Betracht. 25 oder 27 m = 0 Punkt, jede weiteren 75 cm = 1 Punkt. Das Schleudern, bei dem das rechtzeitige Loslassen des Griffes sehr wichtig ist, kann auf folgende Arten geschehen:

1. Aus der Vorschrittstellung ls. wird der Ball mit beiden gestreckten Armen vorgehoben (r. Hand an der Schlaufe, l. Hand mit gespreizten Fingern hält den Ball), dann mit dem r. Arm mehrmals vor- und zurückgeschwungen (ohne Kreisen) und dann nach vorn geschleudert.

2. In der Vorschrittstellung ls. wird der Ball ein oder mehrere Male rückwärts im Kreise von oben nach hinten geschwungen und die Schlaufe beim Vorschwingen in Schulterhöhe losgelassen.

Das Kreisen eines Armes übt man zuerst mit der ganzen Klasse in offener Aufstellung für sich ein. Die Schüler haben dabei bei Ballmangel einen Hantel in der r. Hand, z. B. aus der Vorschrittstellung ls. und der Vorhebhalte rs. schräg aufwärts Armschwingen tief und rückwärts — 1! $1^1/_2$ Armkreise rückwärts (nach unten und vorn beginnend) — 2! Zuerst nach Zählen und dann im $^3/_4$-Takt: 1. Rückschwingen, 2.—3. $1^1/_2$ Kreise, fortgesetzt.

3. Mit Anlauf von 3 Laufschritten, von denen der dritte bei Rechtswurf in den Auslagetritt ls. führt und mit Armkreisen rückwärts, z. B. aus der Vorschrittstellung ls. zuerst nach Befehl und ohne Armkreisen: Vorschreiten ls. — 1! Nachstellen rs. — 2! Vorschreiten ls. in die Ausgangsstellung (Vorschrittstellung) ls. — 3!

Sodann Vorschreiten ls. — 1! Nachstellen rs. und sofort Vorschreiten ls. (sprungartig) — 2! Sodann im $^3/_4$-Takt: auf

1! wird der l. Fuß etwas gehoben, auf 2! tritt der r. Fuß vor und auf 3! der l. und sofort der r. in sprungartiger Form, fortgesetzt. Sind die Schüler darin sicher, so verbindet man die Armbewegung mit der Sprungübung: 1. Armheben rückwärts mit Heben des l. Fußes, 2. und 3. Sprung vorwärts mit Armkreis. Der Lehrer zählt: 1, 2 und 3!

4. Aus dem Stand mit dem Rücken gegen die Gegenpartei: Ausfall rs. vorwärts mit Ausholen über der r. Schulter (der Ball ruht bei gebeugtem r. Arm auf dem Rücken) eine halbe Drehung ls. mit Kniebeugwechsel, Armstrecken aufwärts und nach einem kräftigen Tief- und Vorschwung der Wurf nach vorn.

5. Ausfall ls. vorwärts mit Schrägvorheben des von der l. Hand unterstützten Balles, halbe Drehung rs. mit Kniebeugwechsel mit Tief- und Rückschwingen und Ausholen über der r. Schulter wie bei 4, halbe Drehung ls. mit Kniebeugwechsel und Wurf wie bei 4.

Man übt zuerst in offener Aufstellung jede Stellung für sich von der ganzen Klasse als Gemeinübung ohne Ball.

6. Mit einer ganzen Drehung um die Längenachse ohne oder mit Anlauf und mit Armkreisen, z. B. in der Vorschrittstellung ls. $2^1/_2$ Armkreise rückwärts und beim letzten Armkreise eine ganze Drehung ls. in die Vorschrittstellung ls. Dabei wird der Ball fast wagerecht geschwungen. Zuerst ohne Ball: Aus der Vorschrittstellung ls. mit gebeugtem r. Knie eine ganze Drehung ls. in die vorige Stellung, mehrmals, dabei ist es ratsam, den l. Fuß vor dem Sprung etwas zu heben. Sodann im $^4/_4$-Takt: 1.—2. ruhiges Stehen, 3. Sprung mit ganzer Drehung ls., 4. wieder ruhiges Stehen. Hierauf Arm- und Beinbewegung im $^4/_4$-Takt: Aus der Vorschrittstellung ls. wie oben mit Vorheben des Balles: 1. Tief- und Rückschwingen, 2. erster Armkreis, 3. zweiter Armkreis mit ganzer Drehung ls. in dem Augenblick, wo sich der Ball in der Vorhebhalte befindet, 4. Armschwingen vorwärts; dasselbe fortgesetzt im Takt.

7. Eine halbe Drehung rs. mit Ausfall rs. vorwärts und Ausholen über der r. Schulter — 1! Eine halbe Drehung ls. mit Kniebeugwechsel und sofort eine ganze Drehung ls. mit Armkreisen wie bei der vorigen Übung und sofort Abwerfen nach vorn.

Beim Üben teilt man die Klasse in so viele Abteilungen, als Bälle vorhanden sind. Sodann wird jede Abteilung in 2 Hälften geteilt, die sich in einem Abstand von 15—20 Schritten gegenüberstehen. Nun schleudert ein Schüler nach dem andern den Ball seinem Gegenüber zu.

b. Kugel- oder Steinstoßen (für die oberen Stufen).

Gerät: Eine eiserne Kugel, ein würfelförmiger Stein, ein Eisenwürfel oder ein behauener Feldstein von 15—20 kg Schwere.

Die Wurfbahn sei eben, der Boden etwas locker, damit der Eindruck des Wurfgeräts deutlich zu erkennen ist. Die Abwurfstelle sei eine festgelegte Latte oder eine in den Boden deutlich eingeritzte Rinne. Bandmaß zum Messen.

Die Einübung der Stellungen erfolgt in der Freiübungsaufstellung als Gemeinübung von der ganzen Klasse ohne Benützung eines Wurfgerätes oder mit einer Hantel.

1. Vorübg. Eine Achteldrehung rs. auf dem l. Fuß, Auslagetritt rs. rückwärts mit Rumpfbeugen vorwärts und mit Armsenken zum Erfassen des Wurfgeräts — 1! Rumpfstrecken, Kniebeugwechsel, starkes Armbeugen rs. (r. Faust an der r. Schulter) und Armheben ls. schräg aufwärts = „Aufladen" — 2! Kniebeugwechsel, Rumpfdrehen ls., leichtes Vorneigen mit Armschwingen ls. tief und rückwärts — 3! Schwunghaftes Zurückdrehen in die vorige Stellung und etwas darüber hinaus (die Leibeslast ruht fast ganz auf dem stark gebeugten r. Bein) und sofort mit einer Vierteldrehung ls. und schwunghaftem Vordrehen der r. Schulter, schnellendem Strecken erst des r., dann des l. Knies, Rückschwingen des. l. Armes, energischem Strecken des bis jetzt spitzwinklig gebeugten r. Armes

schräg vorwärts nach oben (unter einem Winkel von 30°) Stoß nach vorn — 4! Schlußtritt rs. zur Grundstellung — 5!

2. Vorübg. Wie die vorige Übung, aber in 4 Bewegungen, die 2. und 3. in einem Zug.

Sind die Schüler noch nicht sicher, so kann man nach dem Aufladen noch folgende Übung im $^4/_4$-Takt einschieben:

1. Vorneigen mit Kniebeugwechsel, 2. Ausholen, 3. Stoß, 4. Knie- und Armbeugen rs. Diese Übung fortgesetzt.

Hauptübg. Die 2. Vorübg. mit Wurfgeräten als Gemeinübung. Hat ein Lehrer beispielsweise 30 Schüler und 6 Wurfgeräte, so stellt er je 5 Schüler in offenen Flankenreihen mit 2—3 Schritt seitlichem Abstand auf.

Nachdem von der Abwurfstelle aus von den vordersten Schülern der Wurf in 4 Bewegungen nach Zählen ausgeführt ist, holen sie die Wurfgeräte im Laufschritt zurück, legen sie auf die Abwurfstellen und schließen sich ihrer Reihe hinten an; während der Zeit sind die andern Schüler vorgerückt und die ursprünglich Zweitvordersten stehen jetzt an der Abwurfstelle.

Nachdem die Schüler in den Stellungen sicher sind, fällt das Üben nach Zählen weg und die ganze Übung wird auf den Befehl: Werft! ausgeführt, wobei alle Übungen leicht und ungezwungen ineinander übergehen müssen. Dabei soll das Wurfgerät flach und möglichst frei auf der Handwurzel aufliegen, ein festes Umklammern mit den Fingern ist nachteilig. Der Stoß muß so nah wie möglich am Kopf vorbei und das Wurfgerät über den Kopf des Schülers hinweggehen. Das stoßartige Armstrecken darf erst nach energischem Vorwerfen des Rumpfes im letzten Augenblick geschehen, da die Armkraft für sich allein keinen erfolgreichen Stoß hervorbringt. Zu einem wuchtigen Stoß gehört ferner Entfaltung der ganzen Willenskraft. Da aber ein Übertreten der Abwurfstelle den Wurf ungültig macht, so muß die Wucht des Stoßes rechtzeitig gehemmt werden. Ein Übertreten kann durch einen Seitsprung vermieden werden.

Beim Stoßen mit Anlauf unterscheidet man 2 Arten: Bei schweren Gewichten wird das Wurfgerät vom Werfer schon aufgeladen herangetragen und hart am Mal abgestoßen, bei leichten Gewichten wird es beim Lauf mit beiden Händen an der l. Körperseite gehalten und am Schluß des Anlaufs rasch aufgeladen und vorgestoßen.

Als Maß des Stoßes — ob mit oder ohne Anlauf — gilt die wagerechte vom Ende des Standmales bis zu einer senkrechten, auf den Anfang des Niederfalleindrucks gezogenen Linie. Weiterrollen des auffallenden Gewichts wird nicht gerechnet. Je 20 cm über 5 m Wurfweite gelten einen Punkt. 9 m = 10 Punkt.

c. Gerwerfen (für die oberen Stufen).

Der Ger ist am besten aus Eschenholz, wenn möglich mit Mannesmannrohr überzogen 1,80—2 m lang, 30—32 mm dick, vorn mit einem eisernen Ring oder mit einer eisernen Spitze versehen. Die Vorübungen zum Gerwerfen werden als Stabübungen von der ganzen Klasse in offener Aufstellung vorgenommen. Vor Beginn der Übung steht der Schüler in Grundstellung und hat den Stab bei gestreckten Armen mit der r. Hand in der Mitte gefaßt, wobei das untere Ende ein wenig nach hinten gerichtet ist.

1. Stellung zum Zielen.

1. Vorübg. Den Stab zum Zielen heben — 1! Die r. Hand hebt den Stab wagerecht neben den Kopf, so daß sie an die r. Wange kommt, und das vorher untere Stabende nun nach vorn gerichtet ist. Stabsenken — 2!

2. Vorübg. Ausfall ls. vorwärts (oder kurz: Ls. vor) in die Stellung zum Zielen — 1! In die Grundstellung — 2!

In dieser Stellung zum Zielen berührt der r. Fuß nur noch mit der Spitze den Boden, das l. Knie ist wie beim gewöhnlichen Ausfall gebeugt, aber der Oberkörper ist in der Richtung des r. Beines vorgeneigt, der Stab wie bei Vorübg. 1 und der l. Arm schräg rückwärts gehoben, der Rücken der l. Faust nach oben gerichtet.

2. Stellung mit Ausholen zum Werfen.

3. Vorübg. Rechtsum ohne die Blickrichtung zu ändern — 1! Auslagetritt ls. seitwärts mit Seitheben der Arme, das vorher untere Stabende am r. Oberarm (als Ausholen zum Werfen zu bezeichnen) — 2! Zurück in die anfängliche Grund- (und Front-)stellung — 3!

4. Vorübg. Auslagetritt ls. vorwärts mit Ausholen zum Werfen — 1! Grundstellung — 2! Auf 1! werden die bei der vorigen Übung gesonderten Bewegungen nun gleichzeitig gemacht. Der vorstehende l. Fuß soll dabei den Boden wieder nur mit den Zehen berühren.

Ehe man die Übungen 1 und 2 einübt, lasse man bei Aufstellung der Klasse in offenen Flankenviererreihen die Zweitvordersten und die Letzten soweit nach der l. Seite rücken, bis sie der Mitte des Abstandes zwischen den Einzelnen der vordersten Rotten gegenüberstehen, damit beim Ausholen zum Werfen keiner seinen Hintermann stoßen kann.

3. Wechsel der Stellung zum Zielen und der mit Ausholen zum Werfen.

Hauptüb. Links vor in die Stellung zum Zielen — 1! Drehung in die Stellung mit Ausholen zum Werfen — 2! Zurück in die vorige Stellung — 3! In die Grundstellung — 4!

Diese Stellungswechsel sollen sprungartig erfolgen, die Füße auf ihrem Standort wieder auftreten, dabei mit Zehen- und Sohlenstand wechselnd. Das Gesicht ist dem Ziele zugewendet. Die Bewegung des l. Armes muß dabei stets genau sein.

Ist die vorige Übung genau eingeübt, so werden die Eisenstäbe als Wurfwaffen verwendet. Hierbei ist der Wurf nur ein Weitwurf, bei dem gute Stellung und sicherer gerader Flug des Stabes Hauptsache sind. Geworfen wird zunächst von den Vordersten einer weitgeöffneten Flankenreihe nach Befehl: Links vor in die Stellung zum Zielen — 1! Drehen in die Stellung mit Ausholen zum Werfen und sofort Stabwerfen — 2! Grundstellung — 3!

Während die Werfer ihre Stäbe im Laufschritt holen und nach außen um die Klasse herumlaufend sich als Letzte der

Flankenreihen aufstellen, rücken die übrigen Schüler um 4 Schritte vor und die Vordersten stellen sich zum Werfen bereit. Soll der Wurf gut gelingen, so muß der Stab bis zum Augenblick des Abwurfes mit vollem Griff der Faust dicht hinter seinem Schwerpunkt gefaßt werden.

Sobald die Schüler in den einzelnen Stellungen sicher sind und sich einen geraden und zielsicheren Wurf angeeignet haben, wird nach einem Ziel geworfen. Ist hierbei das Werfen nach dem Ziel als Gemeinübung nicht möglich, so wird die Klasse in verschiedene Riegen geteilt. Während nun die einzelnen Riegen springen oder an den Geräten üben, wird der Wurf nach dem Ziel als Einzelübung betrieben. Hier wird dann der Stab durch den Ger ersetzt. Das Ziel ist gewöhnlich eine starke hölzerne, in den Boden eingegrabene und in Felder eingeteilte Diele oder eine tragbare Ringscheibe oder ein Pfahl mit einem Kopf, ein größerer Ring von Eisen oder dgl. Die Entfernung vom Ziel hängt von der Fertigkeit des Übenden ab, soll aber nicht unter 8—10 m betragen.

Um Unglücksfälle zu verhüten, darf nur auf einem scharf abgegrenzten Teil des Turn- oder Spielplatzes geworfen werden. Unbeteiligte Schüler dürfen diesen Platz nicht betreten. Ferner darf kein Schüler seinen Ger eher holen, bis alle in der Abteilung geworfen haben und der Lehrer oder Vorturner den Befehl dazu gegeben hat.

Man unterscheidet Kern- und Bogenwürfe, bei ersteren soll der Stab in nahezu gerader, bei letzteren in bogenförmiger Richtung (ohne Drehung) fliegen.

Das Ausholen zum Kernwurf erfolgt in der oben beschriebenen Weise, wobei das Ziel etwas höher als der scheitelhohe Mittelpunkt der Scheibe zu nehmen ist.

Beim Bogenwurf, der nicht allein als Weit-, sondern auch als Zielwurf betrieben werden soll, wird der r. Arm schräg abwärts nach unten gestreckt und etwas nach außen gedreht. Dadurch gelangt der Ger in eine schräge Lage, wobei seine Spitze nach vorn gerichtet ist.

Beim Weitwerfen wird die Entfernung von der Abwurflinie bis zu dem Punkt gemessen, wo die Gerspitze in den Boden einschlägt. Beim Zielwurf auf die Ringscheibe gelten Treffer in den Mittelkreis 5 Punkte, in die Ringe der Reihe nach 4, 3, 2 und 1 Punkt.

d. Diskuswerfen.

Der Diskus kann entweder eine aus Eichenholz gedrehte linsenförmige Scheibe von 21—22 cm Durchmesser und 6,5 cm Dicke in der Mitte und mit eisenbeschlagenem Rand oder ganz aus Eisen gegossen sein; Schwere 1,5—2 kg. Einübung der Stellungen vorher in offener Aufstellung als Gemeinübung mit Benutzung von Hanteln.

1. Vorübg. Armheben schräg vorwärtshoch, (die r. Hand trägt den Hantel, die l. unterstützt die r. Hand) — 1! Armschwingen rs. vorwärtstief und weiter rückwärts schulterhoch (der l. Arm liegt leicht gebeugt vor dem Leibe) — 2! Armschwingen rs. nach unten und weiter schräghoch nach vorn, während der l. Arm auf der l. Körperseite rückwärts schwingt — 3! Armsenken — 4!

2. Vorübg. Wie 1, aber bei der 2. Bewegung wird der Rumpf vorwärts und seitlich nach ls. gebeugt und bei der folgenden gestreckt.

3. Vorübg. Wie 2, aber bei der 1. Bewegung Vorstellen ls., bei der 2. Rückstellen ls. mit Kniebeugen rs., bei der 3. Ausfall ls. vorwärts.

Hauptübg. Die vorige Übung mit dem Diskus, welcher mit gebeugten Fingern gegen den Handballen gedrückt wird und mit Abwerfen.

Die vorige Übung als Weitwurf, wobei ein Weiterrollen nicht gerechnet wird. Betrieb wie beim Kugelstoßen. Auf die große Gefährlichkeit hinweisen. Nur auf einem scharf abgegrenzten Platz werfen!