

# **Universitäts- und Landesbibliothek Tirol**

## **Der Turnunterricht in Mädchenschulen**

**Maul, Alfred**

**1892**

Inhalt

# Inhalt.

	Seite
Vorwort . . . . .	III
<b>Erster Abschnitt: Der Übungsstoff.</b> . . . . .	<b>1</b>
<b>I. Die Turnarten</b> . . . . .	<b>1</b>
Begriff des Turnens. Berufs-, Heil-, ästhetische, pädagogische Gymnastik. Einzel-, Gemein-, Gesellschaftsübungen. Freiübungen mit Handgeräten. Schwebübungen. Frei- und Gerätspringen. Stütz- und Hangübungen. Ordnungsübungen. Unterstützungs- und Widerstandsübungen. Turnspiele.	
<b>II. Die Freiübungen</b> . . . . .	<b>4</b>
A. Freiübungen im Stehen . . . . .	4
a. Die Stellungen . . . . .	4
Grundstellung. Behenstand. Schrittstellung. Stand auf einem Beine. Kniebeugstellung.	
b. Armübungen . . . . .	5
Armhaltungen und Fassungen. Armbewegungen: Handklappen, Armheben, Armdrehen, Armschwingen, Armkreisen, Unterarm- schwingen, Armstoßen, Hand- und Fingerübungen.	
c. Beinübungen . . . . .	11
Erheben der Fersen. Schreiten. Spreizen. Kniebeugen. Niederknien.	
d. Rumpf- und Kopfübungen . . . . .	13
Beugen. Drehen. Schwingen. Kreisen.	
e. Drehungen im Stehen . . . . .	15
f. Zusammengesetzte Übungen . . . . .	15
Einfache und zusammengesetzte Bewegungen. Übungssteife. Übungsreihe. Übungsgefüge. Leitende Grundsätze für Übungs- verbindungen.	
B. Freiübungen im Gehen . . . . .	19
a. Gewöhnliches Gehen . . . . .	19
Vor-, Rück-, Seitwärtsgehen. Gehen an Ort.	
b. Gehen mit zugeordneten Beinübungen . . . . .	21
Gehen mit betonten Tritten. Behengang. Fußwippgang. Kniewippgang. Gehen mit Schleißschritten, mit Zwischentritten, mit Fußschwenken.	
c. Gehen mit eigenartigen Schreitungen . . . . .	23
Nachstellgang. Dreitrittgang. Trittwechselgang. Wiegegung.	

	Seite
d. Gehen mit zugeordneten Drehungen . . . . .	26
Drehung im Gehen an Ort. Gehen im Viereck, im Kreuz. Kreuzwirbeln. Schrittkehre. Schritzwirbeln.	
e. Zusammengesetzte Übungen im Gehen . . . . .	29
Geschrittsfolge. An- und Abschlußgeschritte. Veränderte Ge- schritte: Gangarten mit Zuordnungen, mit Anfügungen.	
C. Freiübungen im Hüpfen . . . . .	33
a. Einfaches Hüpfen . . . . .	33
Auf beiden Füßen. Mit Wechsel der Stellung auf beiden Füßen und auf einem Fuße. Auf einem Fuße. Wechselhüpfen. Von einem Fuße auf den andern (Hupfschritt). Spreizhüpfen. Kniewipphüpfen.	
b. Geschritte mit Hüpfen auf einem Fuße . . . . .	35
Hopfergang. Dreitritt- oder Schottischhüpfen im Drei- Takte. Schottischhüpfen. Doppelschottischhüpfen. Hopfergang im Zwei- Takte. Schleif-, Schlaghopfen. Spreizhopfen. Rheinländer- Polka. Spreizwirbeln.	
c. Geschritte mit Hüpfen von einem Fuße auf den andern	38
Nachstellhüpfen. Schwenkhopfen. Walzerschritt. Galopp- hüpfen. Trittwechsel-(Kiebitz-)hüpfen. Wiegehüpfen. Hüpfen mit Kreuz- wirbeln. Kreuzhüpfen.	
d. Zusammengesetzte Übungen im Hüpfen . . . . .	40
Übungsreihen. Abänderung der Geschritte durch zugeordnetes Hüpfen. Wirbelarten mit Hüpfen. Hüpfen mit Walzen.	
<b>III. Die Ordnungsübungen . . . . .</b>	
<b>43</b>	
A. Bildung und Umbildung von Ordnungskörpern, Rei- hungen . . . . .	43
a. Die einfache Reihe.	
Umwandlung der ungeordneten Schar in eine Reihe. Stirn-, Flanken-, Schrägreihe. Offene und geschlossene Reihe. Reihungen in einer Reihe: Vor-, Hinter-, Nebenreihen, Reihungen zweiter Ordnung, mit Vorüberziehen an der Führerin.	
b. Der zusammengesetzte Ordnungskörper . . . . .	45
Einteilung der Klasse. Reihenkörpergefüge. Säule. Linie. Reihen und Rotten. Reihen-Reihungen. Formen der Klassen- aufstellung.	
B. Abstandsveränderungen in einem Ordnungskörper . .	47
Öffnen und Schließen, Staffellung einer Reihe. Öffnen und Schließen des Reihenkörpers.	
C. Drehen, Schwenken, Kreisen . . . . .	49
Drehung der Einzelnen. Schwenken der Reihe. Schwenken im Reihenkörper, Schwenkfern. Umkreisen im Paare, mit Paaren. Rad. Schwenkmühle. Stern. Ring	

	Seite
D. Fortbewegungen der Ordnungskörper . . . . .	51
a. Fortbewegung eines Ordnungskörpers in verschiedenen Bahnen des Übungsraumes . . . . .	51
Ziehen in der Umzugsbahn, durch die Mitte des Übungsraumes, in krummen Bahnen, nach der Seite (Winkelzug). Schräggug. Zurückziehen (Gegenzug). Umzug. Ziehen zur Kette.	
b. Gleichzeitige Fortbewegung zweier (oder mehrerer) Ordnungskörper in den Bahnen des Übungsraumes . . . . .	53
Gegenzug. Durchzug mit Thor- und mit Laubenbildung. Durchzug der Rotten, zur Kette, mit Kreuzen. Aufzug.	
c. Fortbewegungen der Teile eines Ordnungskörpers ohne Veränderung des Standortes des letzteren . . . . .	54
In der ringförmigen Aufstellung. Im Doppelring. Kleine Kette. Kette im Viereck, in offenen Reihen u. s. w. Hin- und Herbewegungen: Öffnen und Schließen des Paares, Schieben der Paare, Bewegung im Viereck, im Kreuz. Begegnen, Platzwechsel, Besuchen, Umbildungen der Aufstellungsformen.	
E. Zusammengesetzte Ordnungsübungen . . . . .	56
Gleichzeitige Ausführung verschiedener Übungen. Übungsfolgen während des Ziehens in der Umzugsbahn, mit Gegen- und mit Durchzug, in der halbkreis- und in der kreisförmigen Aufstellung, in der Säulen-, Gassen- und Vierecksaufstellung. Reigen: ihre Bedeutung fürs Schulturnen, ihre Bildungsgesehe.	
<b>IV. Die Gerätübungen . . . . .</b>	
A. Übungen mit Handgeräten . . . . .	66
Übungen mit dem kurzen Stabe, mit dem Langstabe, mit Hanteln, mit dem Fangball, mit Handklappern, mit dem Schwingrohr, mit Stelzen.	
B. Hüpfen und Freispringen an befestigten Geräten . . . . .	69
Übungen am langen Schwingseile, an der Springschnur, an den Sprungtritten, am Schrägbrett.	
C. Gleichgewichtsübungen an befestigten Geräten . . . . .	70
An den Schwebestangen, am Schaukelbrett.	
D. Hang- und Stützübungen . . . . .	71
An den wagerechten Leitern, am Reck, an der Schrägleiter, an Kletterstangen, am Rundlauf, an den Schaukelringen, an der Leiterwippe, am Barren.	
<b>V. Turnspiele . . . . .</b>	
<b>Zweiter Abschnitt: Der Turnbetrieb. . . . .</b>	
I. Die Aufgaben des Turnunterrichtes . . . . .	75
Für Erziehung und für Gesundheitspflege. Erziehung zu leiblicher Tüchtigkeit. Entwicklung von Kraft und von Gewandt-	

- heit. Rasches Begreifen der Turnaufgabe. Thatbereitschaft. Genauigkeit im Üben. Das Schöne und Anmutige im Üben. Gute Körperhaltung. Gemeinsamkeit im Thun. Die Gesundheitspflege im Turnen. Die Bewegungsmenge in der Turnstunde. Rücksicht auf äußere Verhältnisse. Die Freude im Turnen. Die Auswahl der Übungen.
- II. Die Einrichtungen für den Turnunterricht . . . 85  
Turnklassen. Turnlehramt. Turnlehrer und Turnlehrerinnen. Turnzeit. Beginn des Turnunterrichtes. Turnsaal. Turn- und Spielplatz. Turngeräte.
- III. Das Lehrverfahren im Turnunterricht . . . . . 89  
Die ersten Übungen in einer Turnstunde. Umzug der Klasse. Das Befehlen. Vornahme neuer Übungen. Erklären derselben. Vorturnen. Üben in freier Weise. Einüben einer neuen Gang- oder Hüpfart. Durchmusterung des Könnens. Einübung von Freiübungen im Stehen. Wiederholungsformen. Üben nach Befehl, nach Zählen, im Takte. Weitere Formen. Wiederholungen nach Zwischenübungen. Allmähliche Entwicklung der Übungen zu reigenartiger Form. Zeiterfordernis für diese Übungsformen. Einübung einer Ordnungsübung. Entwicklung zu (Vieder-) Reigen. Hauptgesichtspunkte bei dem Betriebe der Frei- und Ordnungsübungen. Deren Zeitdauer in einer Turnstunde. Notwendigkeit der Gerätübungen und der Turnspiele. Aufstellung der Klasse zum Gerätturnen. Aufstellung der Geräte. Riegenturnen. Klassenturnen. Ablösung der Übenden. Verhalten der Nichtübenden. Reihenfolge der anzuwendenden Geräte. Einüben einer Gerätübung. Rürturnen. Zeitdauer des Gerätturnens. Turnspiel. Betreten und Verlassen des Turnsaales. Abänderungen des Lehrverfahrens.
- IV. Der Lehrplan für den Turnunterricht . . . . . 118  
Seine Notwendigkeit und seine Gestaltung. Die ersten Jahresaufgaben. Einfachheit des Lehrplanes. Zahl und Art der Turnstufen. Die Vorstufe. Lehrplan für die Ordnungsübungen, für die Gang- und Hüpfarten, für die Freiübungen im Stehen, für die Gerätübungen, für besondere Schulverhältnisse: späterer Beginn oder früherer Schluß des Turnunterrichts, zusammenge setzte Turnklassen, nur eine wöchentliche Turnstunde.
-