

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Der Turnunterricht in Mädchenschulen

Maul, Alfred

1892

Zweiter Abschnitt. Der Turnbetrieb

Zweiter Abschnitt.

Der Turnbetrieb.

I. Die Aufgaben des Turnunterrichts.

Wer genau wissen will, was er als Lehrer des Turnens zu thun und zu lassen hat, der muß sich erst klar über die Ziele seines Turnunterrichtes sein. Will er damit nur ein Gegengewicht gegen die schädlichen Folgen des vielen Stillstehens der Schulkinder bieten, so genügt er seiner Aufgabe in der Hauptsache schon dann, wenn er in der Turnstunde seine Zöglinge sich nur fleißig tummeln und bewegen läßt, vorausgesetzt daß sie dabei nicht zu Schaden kommen können. Setzt er aber seinem Turnunterrichte das höhere Ziel der Mithilfe bei der Erziehung der Schuljugend, dann hat er auch zur Lösung seiner schwierigeren Aufgabe eine eingehendere Prüfung des einschlagenden Weges und seiner Unterrichtsmittel nötig.

Nun ist aber dem Schulturnen seit seinem Bestehen und seiner Einführung in die Schule gewöhnlich die doppelte Aufgabe zugewiesen worden: zu erziehen und der Gesundheitspflege zu dienen.

Es wurde jedoch je nach den Zeit- und den örtlichen Verhältnissen oder je nach dem Standpunkte des Beurtheilers bald auf die eine, bald auf die andere dieser Aufgaben das Hauptgewicht gelegt. So betrachten z. B. viele Ärzte das Turnen ausschließlich vom Standpunkte der Gesundheitspflege aus, während andererseits, unter anderm auch von seiten hervorragender Pädagogen, die Gesundheitspflege bei der Schuljugend nur

als eine Aufgabe des Elternhauses, nicht aber der Schule, dargestellt und behauptet wird, die Schule habe nur zu erziehen und zu unterrichten, dies freilich in einer Weise, bei der die Gesundheit der Schuljugend möglichst wenig beeinträchtigt würde. Wie man aber auch darüber denken mag: das wird man doch zugestehen müssen, daß, wenn die Schule die Aufgabe hat, die Jugend für das Leben heranzubilden, sie dies ebensowohl nach der leiblichen wie nach der geistigen Seite hin thun muß. Denn das Leben nimmt nicht nur die geistigen, sondern auch die leiblichen Kräfte und Geschicklichkeiten des Menschen in Anspruch, und je entwickelter diese sind, desto besser wird ihr Besitzer den Anforderungen des Lebens genügen können.

Das Gesagte gilt für beide Geschlechter, wenn auch vielleicht für das männliche in noch höherem Maße als für das weibliche. Jedenfalls ist aber für beide die leibliche Ausbildung von großem Werte und darum die Erziehung zu leiblicher Tüchtigkeit die wichtigste Aufgabe des Turnunterrichtes. Diese Tüchtigkeit besteht indessen nicht nur in dem Vorhandensein von Kraft und Gewandtheit, sondern auch in der naturgemäßen Entwicklung und Kräftigung aller Teile, auch der inneren Organe des Körpers, durch die diesem eine möglichste Widerstandsfähigkeit gegen alle schädlichen Beeinflussungen, die das Leben mit sich bringt, verliehen wird. Da nun diese Widerstandsfähigkeit als das Maß für die leibliche Gesundheit, diese im weiteren Sinne des Wortes aufgefaßt, angesehen werden kann, so zielt das Turnen ebensowohl auf die Entwicklung von Kraft und Gewandtheit, als auch auf die Stärkung der leiblichen Gesundheit ab.

Von diesem Gesichtspunkte aus muß der Turnunterricht auch für die Schuljugend auf dem Lande noch für nützlich erklärt werden, obwohl es dieser an dem für Vermeidung des Erkrankens nötigen Maße von Bewegung und zumal an Bewegung in frischer Luft wahrlich nicht gebricht.

Worin hat nun die leibliche Ausbildung des jungen Menschen zu bestehen? Einestheils in der Entwicklung und Hebung seiner körperlichen Kräfte, soweit seine natürlichen Anlagen, sein Alter und sein Geschlecht es bedingen; andernteils in der Hervorrufung seines körperlichen Geschickes, d. h. seiner

Fähigkeit, die ihm inwohnenden Kräfte zu bemessen und sie rechtzeitig in der richtigen Weise verwenden zu können. Dies letztere bedingt zugleich die Entfaltung der seelischen und Charaktereigenschaften, die das leibliche Thun des Menschen beeinflussen: einerseits der Willenskraft, Entschlossenheit und des Muths und andererseits der Besonnenheit und Geistesgegenwart, denen sich dann noch der Sinn für das Schöne und Schickliche sowie der für gemeinsames Thun, für das Zusammenwirken mit andern hinzugesellen muß. Die Vereinigung all dieser Fähigkeiten und Eigenschaften prägt sich in dem aus, was man als leibliche Gewandtheit bezeichnen kann.

Sieht man sich diese Ziele des Turnens in Bezug auf die Schulmädchen näher an, so ergibt sich sogleich, daß die Forderung der Kraftentfaltung im Mädcheturnen eine erheblich geringere Rolle spielen sollte als im Turnen der Knaben. Dies ist durch die Rücksicht sowohl auf den Körperbau der Mädchen als auch auf ihre künftigen Lebensaufgaben bedingt und bedarf wohl keiner weiteren Begründung.

Für die Mädchen treten namentlich die Stemm- und die Stützübungen der Arme und des Oberkörpers an Bedeutung weit hinter die der Hangübungen und diese wieder hinter die der Stemmübungen der Beine, sowie der auf Kräftigung des Unterkörpers und der inneren Organe abzielenden Übungen (Übungen im Hüpfen, im Laufen, mit Handgeräten, im Turnspiel u. dergl.) zurück.

Mit dem eben Gesagten soll aber nicht die Vermehrung der Muskelkräfte der Mädchen als ganz unnötig hingestellt, sondern sie soll nur in das rechte Licht gegenüber der Erzielung von leiblicher Gewandtheit und Tüchtigkeit gesetzt werden. Es bedarf wohl ebenfalls keiner näheren Begründung, daß für Mädchen Gewandtheit, Anstelligkeit und Flinkigkeit, das rechte Maßhalten und die Anmut im leiblichen Thun weit wichtigere Eigenschaften sind als große Leibeskraft. Indessen hat ja die Entfaltung von Gewandtheit und Anmut das Vorhandensein von einem gewissen, wenn auch bescheidenen Maße von Körperkraft zur notwendigen Voraussetzung; nur hängt jene mehr von

der Größe der Herrschaft über die Kraft als von dieser selbst ab. Es ist demnach die Ausbildung der Muskelkräfte des Mädchens nur insoweit erforderlich, als sie zur Entwicklung von Gewandtheit und von Dauerhaftigkeit des Körpers unerläßlich erscheint.

Wie aber die Muskelkraft nur durch Körperübung geweckt und erhöht werden kann, so auch die leibliche Gewandtheit. Darin liegt ein Hauptgrund, warum auch das Mädchen und nicht nur der Knabe turnen soll. Aber es müssen die dem Mädchen gestellten Turnaufgaben seine Körperkräfte nur in dem oben angedeuteten Maße fördern, vor allem aber dazu geeignet sein, diese Kräfte dem Willen und der Einsicht des Mädchens völlig dienstbar zu machen; sie werden alsdann für seine Lebensaufgaben auch in der Regel völlig ausreichen.

Dies Ziel erfordert zunächst die Übung des Mädchens im raschen und genauen Begreifen dessen, was es in einem gegebenen Falle zu thun hat. Kommt ihm diese Erkenntnis nur langsam, oder bleibt sie mangelhaft, so wird sein Handeln niemals das Gepräge der Gewandtheit haben. Es kommt also bei den Turnaufgaben der Mädchen nicht ausschließlich darauf an, daß die Mädchen körperlich thätig sind, sondern auch darauf, daß sie mit Überlegung handeln. Das Maß dieser Überlegung, das selbstverständlich dem Begriffsvermögen der Mädchen angepaßt sein muß und sich also nach der betreffenden Alters- und Entwicklungsstufe des Mädchens zu richten hat, wird bestimmt durch die Natur der geforderten Turnübung, durch das der Thätigkeit des Mädchens gesteckte Ziel, durch die Art des Erklärens und Befehlens, des Vorzeigens und Vorturnens der Übung, durch die Art und die Menge der an die Übung geknüpften Bedingungen und Vorschriften u. s. w. Das eine Mal, z. B. bei gewissen Gesellschaftsübungen an Geräten, bei Wettübungen, Turnspielen u. dergl., wird den Mädchen nur das zu erreichende Ziel bezeichnet, ihrer Findigkeit aber überlassen, die einfachsten und besten Wege dazu aufzusuchen. Ein andermal, z. B. bei der Bildung zusammengesetzter Übungsformen, werden sie im Gegenteil durch sich mehrende Vorschriften genötigt, im immer enger werdenden Rahmen ihrer Thätigkeit sich noch zurechtfinden zu

können. Weitere Hilfsmittel ähnlicher Art werden später bei Schilderung des Lehrverfahrens noch hervorgehoben werden.

Mit der richtigen Vorstellung von dem, was geschehen soll, ist aber nicht viel gewonnen, wenn dem Mädchen die nötige Entschlußkraft und die Fähigkeit fehlt, den rechten Augenblick für sein Thun zu ergreifen. Daher ist die Erziehung der Mädchen zur Thatbereitschaft und zur Rechtzeitigkeit im Handeln eine weitere Aufgabe ihrer Turnübungen. Diese werden bei geschickter Auswahl sich auch sofort in der genannten Richtung nützlich erweisen, sobald man versteht, den Mädchen den nötigen Mut einzusflößen, ihre Lust zum Üben und ihren Wettstreit mit den Gefährtinnen zu erregen, und wenn man sie von Anfang an durch gewisse Formen des Übens (nach Befehl, im Takte u. s. w.) damit vertraut macht, ihr Thun unter Umständen auch an bestimmte Zeiten zu binden.

Mit dem raschen Begreifen und dem Bereitsein muß aber die Gewöhnung an Genauigkeit, an das Maßvolle und Anmutige in der Ausführung der Übungen Hand in Hand gehen, soll die Gewandtheit vollendet erscheinen. Nachlässigkeit und Schläffheit sind ebenso wie Plumpheit und Übertreibung in Haltung und Bewegung nicht nur unschön, sondern auch ein Zeichen, daß es den Übenden an Einsicht oder an Willen oder an Geschick fehlt. Jede dieser Erscheinungen ist vom Übel und widerspricht den Anforderungen an eine gute Erziehung und Schulung. Darum ist jede Turnaufgabe so einzurichten, daß ihre genaue und schöne Ausführung das Leistungsvermögen der Mädchen nicht übersteigt, und sie ist so lange zu üben, bis sie auch schließlich wirklich tadellos dargestellt wird. Dies ist um so leichter und schneller zu erreichen, je mehr man von vornherein die Mädchen an genaues und schönes Turnen gewöhnt hat.

Eine Übung wird genau ausgeführt, wenn dabei allen gestellten Bedingungen und Vorschriften entsprochen wird. Diese beziehen sich auf Größe und Dauer der einzelnen bei der Übung vorkommenden Bewegungen, auf die Körperhaltung während und nach den Bewegungen, auf das Verhalten zu den Mitübenden u. dergl. m. Beschränken sich diese Vorschriften auf das Not-

wendige, sind sie zweckentsprechend und einleuchtend, so ist die durch sie an das Können der Mädchen gestellte Zumutung auf keiner Turnstufe zu groß. Um so größer aber ist der Gewinn, den die Mädchen aus der Fortsetzung ihres Übens bis zu vollendeter Darstellung der Übung schöpfen.

Jeder, der selbst geturnt hat, weiß, wieviel mehr Anstrengung und Aufmerksamkeit es erfordert, eine Übung völlig vorchriftsmäßig zu machen und dabei mehrere Bedingungen zugleich zu erfüllen. Es liegt also hierin nicht nur ein Vorteil für die Kräftigung der Übenden, sondern auch für ihre Befähigung, ihre Kräfte beherrschen zu können, also für ihre Gewandtheit. Obendrein lehrt auch die Erfahrung, daß Jüng wie Alt erst dann die wahre Befriedigung vom Turnen empfinden; wenn dies Turnen zu vollendetem Können führt, und daß umgekehrt die Thatsache, nie über mangelhafte Darstellungen der Übungen hinauszukommen, allmählich die Freude am Turnen ertödet. Darum muß mit allem Nachdruck es als eine Hauptaufgabe des Turnunterrichtes bezeichnet werden, die Mädchen bis zu vollendeter, tadelloser Ausführung ihrer Übungen zu bringen. Welches die zweckmäßigsten Mittel dazu und wie diese anzuwenden sind, wird unten bei Besprechung des Lehrverfahrens auseinandergesetzt werden.

Die genaue und richtige Ausführung einer Turnübung der Mädchen muß aber auch dem Sinne für das Schöne, Anmutige und Gefällige in Haltung und Bewegung des Menschen entsprechen. Dies bedarf wohl auch keiner näheren Begründung. Daß dies Ziel leichter bei Kindern der gebildeten Stände zu erreichen ist als bei andern, daß es für die letzteren aber um so nötiger ist, liegt auf der Hand. In dieser Richtung ist dem feinen Sinne und dem guten Geschmacke des Turnlehrers in der Auswahl, Zusammenstellung und Anordnung seiner Turnaufgaben ein dankbares und fruchtbares Feld eröffnet. Er muß darnach seine Vorschriften richten, die er für die Art der Ausführungen der Übungen giebt, und vor allem stets auf gute Körperhaltung sehen, da auf diese mit Recht bei Mädchen noch mehr als bei Knaben großes Gewicht gelegt wird und gerade der Turnunterricht in dieser Beziehung mehr

als ein anderer bewirken kann. Man wird die Mädchen aber auch lehren müssen, das richtige Maß in ihrem Kraftaufwande einzuhalten, weder zu viel noch zu wenig, sondern nur gerade so viel sich bei ihren Übungen anzustrengen, als der Zweck es erfordert; denn die Zweckmäßigkeit macht das Thun nie unschön. Andererseits muß der Turnlehrer von seinen Anordnungen jede Ziererei und Tändelei, jede geschmacklose Manier fernhalten und in erster Linie immer die frische, muntere und turnerisch wertvolle Bewegung berücksichtigen, denn diese ist und bleibt doch immer das wesentlichste Hilfsmittel zur Erreichung der Turnzwecke.

Sodann ist dem Mädchen wie dem Knaben für das spätere Leben die Fähigkeit vonnöten, sich in gegebene Verhältnisse schicken, in Gemeinschaft mit andern leben, sich nach diesen richten und gemeinsamen Interessen eigenes Belieben unterordnen zu können. Soweit dies der Turnunterricht kann, hat er daher auch jene Fähigkeit, den Sinn für gemeinsames Wirken, bei den Schülerinnen zu wecken und zu fördern. Der Turnlehrer wird deshalb auch nach dieser Richtung seine Maßregeln wirksam zu machen suchen, indem er das Turnen der Mädchen öfters in solche Formen kleidet, bei denen das Zusammenwirken mehrerer unbedingtes Erfordernis zum Gelingen wird, wie dies bei den Gemein- und den Gesellschaftsübungen, bei Turnspielen u. dergl. der Fall ist.

Wenn in dem bisher Gesagten die Erziehungsaufgabe des Turnunterrichtes in den Vordergrund gestellt wurde, so ist damit durchaus nicht gemeint, daß die andere, auf Gesundheitsförderung gerichtete Aufgabe des Turnens unwesentlich wäre und außer acht gelassen werden dürfte. Es sollte damit nur ausgedrückt werden, daß die letztere nicht vorzugsweise oder gar ausschließlich den Turnbetrieb beherrschen dürfe. Ihre Berücksichtigung war übrigens, wie schon gesagt wurde, von jeher in der Absicht der Förderer, Leiter und Freunde des Turnens gelegen und hat ganz besonders dem Mädchenturnen den Weg zur Einführung in die Schule ebnen helfen.

In der That ist auch den Mädchen, namentlich denen der besser gestellten Stände, das Turnen zur Gesundheitspflege noch

nötiger als den Knaben, da jenen in der Regel weniger als diesen außerhalb der Schule Gelegenheit geboten ist, sich körperliche Bewegung zu verschaffen und sich zu kräftigen. Diesem Mangel möglichst abzuhelpfen, wird nicht mit Unrecht als Sache des Turnunterrichtes angesehen, denn er kann es, ohne mit seiner Erziehungsaufgabe in Widerspruch zu geraten. Was diese von ihm verlangt, kann nur durch Leibesübungen, also durch körperliche Thätigkeit und Bewegung der Mädchen erreicht werden. Schon darin liegt es begründet, daß der Turnunterricht gleichzeitig der Erziehung der Schuljugend und ihrer Gesundheitspflege dienstbar gemacht werden kann.

Übrigens wird diese gleichzeitige Wirkung des Turnens nach beiden Seiten hin schon an und für sich dadurch hervorgerufen, daß das Streben nach körperlicher Ausbildung der Jugend nicht bloß ihrem körperlichen Geschick und ihrer Muskulatur, sondern auch den inneren Leibesorganen, der Stärkung von Lunge, Herz, der Verdauungsorgane u. s. w. zu gute kommt, und daß mit dieser Übung und Kräftigung aller Leibes- teile auch die Widerstandsfähigkeit des Leibes gegen gesundheits- schädliche Einflüsse wesentlich erhöht wird.

Dennoch kann nach der Seite der Gesundheitspflege im Turnen mehr geschehen, als manchmal geschieht, namentlich bei einseitiger Betonung der Erziehungszwecke. Und bei der Wichtigkeit der Förderung des leiblichen Wohles der Schulkinder ist es auch zwingende Pflicht der Schulbehörden und der Leiter des Turnens, alles zu thun, was dieser Sache dienen kann. Von dem Hierhergehörigen möge darum noch einiges hervorgehoben werden.

Zunächst sind hier die äußeren Einrichtungen für das Turnen zu nennen. Bei diesen sollte möglichst alles vermieden werden, was die Gesundheit der Mädchen schädigen könnte. Und man sollte keine Kosten scheuen, um für das Turnen geräumige, gut gelüftete und möglichst staubfreie, gegen Kälte und Hitze geschützte Stätten zu schaffen und um diese mit völlig ausreichenden und sichereren Geräten auszustatten (vergl. nächsten Abschnitt).

Im Turnbetriebe selbst hat sich dessen Leitung stets zu

vergegenwärtigen, daß die turnerische Schulung der Zöglinge mit der Förderung der Gesundheit der Turnenden Hand in Hand gehen muß.

Es muß demnach die Turnstunde vor allem reichliche Bewegung und Körperübung den Mädchen gewähren. Ohne Inanspruchnahme ihrer geistigen Thätigkeit geht es dabei natürlich nicht ab, denn körperliches Thun, das nicht von der Einsicht und dem Verständnis für seine Zweckbestimmung geleitet ist, artet leicht in Rohheit und in Ungeschick aus und schadet mehr als es nützt. Aber die geistige Anspannung im Turnen muß auf das Nötigste beschränkt bleiben und darf im Vergleiche zur körperlichen Thätigkeit der Mädchen nie als das Überwiegende erscheinen.

Damit nun in der Turnstunde möglichst viel Zeit für Bewegung bleibt, die Turnzeit also für das eigentliche Turnen möglichst ausgenutzt werden kann, muß alles andere, was diesem gegenüber als nebensächlich oder gar als unwesentlich zu betrachten ist, ganz kurz abgemacht oder soweit thunlich überhaupt vermieden werden. Auch diese Forderung mahnt den Turnlehrer, alle seine Anordnungen vorher reiflich zu überlegen und sich dabei stets die Frage zu stellen, ob der aus ihnen entspringende Gewinn für die Turnzwecke auch im richtigen Verhältnis zur der darauf verwendeten Zeit steht.

Die Menge der in der Turnstunde von den Mädchen zu verlangenden körperlichen Bewegung und Anstrengung muß sich aber wieder nach der Stufe der körperlichen Entwicklung und nach der Leistungsfähigkeit der Mädchen richten. Wie sie sich einerseits von der Unbedeutendheit fern zu halten hat, so auch andererseits von dem Übermaß und der Übertreibung, die zur Erschöpfung der Kräfte und somit zur Schädigung der Gesundheit führen würde. Es ist daher Aufgabe des Turnlehrers, den richtigen Wechsel von Anstrengung und von Ruhe, oder doch einen in ähnlicher Weise wirkenden Wechsel verschiedener Bewegungsarten eintreten zu lassen, wovon immer die eine als eine Art Erholung von der andern gelten kann.

Außerdem ist in diesen Dingen auch Rücksicht auf Jahreszeit und auf Witterung, ja selbst auf die Tageszeit, in der

geturnt wird, zu nehmen. Da Bewegung warm macht, die eine Bewegungsart aber mehr und schneller als die andere, so ist die Bestimmung der Art und der Menge der Turnübungen einigermaßen abhängig davon zu machen, ob es warmes oder kaltes Wetter ist. Auch ist es nicht einerlei, welche Thätigkeiten der Mädchen ihren turnerischen Übungen vorausgehen oder nachfolgen, denn es sollten weder die einen durch die andern geschädigt werden können, noch weniger aber durch unzweckmäßige Häufung von Anstrengungen ähnlicher Art die Gesundheit der Mädchen nothleiden. Namentlich sollten die Mädchen nicht in erhitztem Zustande aus dem Turnsaale entlassen werden, am wenigsten dann, wenn draußen kühles oder windiges Wetter ist, oder wenn eine andere Unterrichtsstunde sich dem Turnen unmittelbar anschließt.

Noch ein anderer Umstand ist für den Einfluß des Turnens auf die Gesundheitspflege von nicht zu unterschätzender Bedeutung. Es ist dies die Freude der Mädchen am Turnen. Jede Arbeit, die freudig gethan wird, kann wohl ermüden, aber diese Ermüdung wirkt erfrischend auf das Gemüt, und die Arbeit wird, wenn sie nicht übertrieben wurde, zur Wohlthat für Leib und Seele. Dies gilt ganz besonders für die Leibesübungen im Turnen und im Spiele, auf dem Gise und im Bade, bei Wanderungen u. s. w.

Daraus erwächst dem Turnlehrer die wichtige Aufgabe, die Teilnahme seiner Schülerinnen für ihr Turnen stets lebendig zu erhalten. Dies ist nicht so schwierig, da die Jugend an und für sich Freude an Leibesübungen hat. Weiß sich der Turnlehrer nur frei von pedantischer Schulmeisterei zu halten, den rechten Lehrton anzuschlagen, dem Bewegungsbedürfnis und den Neigungen der Mädchen in einer Weise entgegen zu kommen, die mit der Verfolgung seiner übrigen Unterrichtsziele im Einklange steht, so werden seine Turnstunden bald Lieblingsstunden der Schülerinnen sein, trotz aller Inanspruchnahme ihrer leiblichen und geistigen Kräfte. Und die Mädchen werden alsdann auch nach ihrer Schulzeit noch den Leibesübungen und der frischen Bewegung zugethan bleiben, was ihnen nur zum Wohle gereichen kann.

Schließlich ist noch die hohe Bedeutung der Auswahl der Turnübungen für die gesundheitliche Aufgabe des Turnens zu erwähnen. Übungen, die nicht der Entwicklungsstufe und dem körperlichen Leistungsvermögen der Mädchen angepaßt sind, schaden eher als sie nützen. Während wir aber durch die seither gemachten Erfahrungen so ziemlich genau darüber belehrt sind, welche Übungen einerseits für unsere Erziehungszwecke sich besonders eignen und andererseits den Neigungen und Bewegungsbedürfnissen der Mädchen am meisten entgegenkommen, fehlt uns noch jeder andere sichere Anhalt über die Wirkung der verschiedenen Leibesübungen auf die Entwicklung des jugendlichen Körpers. Was nach dieser Richtung in neuerer Zeit von wissenschaftlicher Seite her untersucht und beobachtet wurde, ist noch zu neu und bedarf noch zu sehr weiterer bestätigender Prüfungen, um so ohne weiteres als maßgebend hingestellt werden zu können. Soweit aber diese Ergebnisse der erwähnten Forschungen mit den in längerer Lehrthätigkeit von den Turnlehrern gemachten Erfahrungen übereinstimmen, was glücklicher- oder erklärlicherweise in der Hauptsache der Fall ist, bilden sie, für jetzt wenigstens, neben den sorgfältig zu sammelnden Erfahrungen der Praxis die beste Richtschnur für die Anwendung der verschiedenen Turnarten auf den einzelnen Altersstufen der Mädchen. Diesen Grundsätzen suchen denn auch alle Angaben und Ratschläge in diesem Buche zu entsprechen.

II. Die Einrichtungen für den Turnunterricht.

Da die Turnübungen der Mädchen der Aufsicht und Leitung bedürfen und dem Lebensalter der Schülerinnen angepaßt sein müssen, so ist es am zweckmäßigsten, wenn jede Schulklasse, die ja auch meist eine Altersklasse darstellt, für sich als Turnklasse im Turnen unterrichtet wird. Die Vereinigung mehrerer Schulklassen zu einer über 40 Schülerinnen zählenden Turnklasse ist unzweckmäßig, weil zu den Schwierigkeiten, die an und für sich schon eine große Zahl der zu Unterrichtenden bietet, noch die hinzukommen, die aus der Rücksicht auf mehrerlei Altersstufen entstehen.

Soll nun das Schulturnen eine Sache der Erziehung sein, so muß es auch in die Hände von pädagogisch gebildeten Leuten, also von Lehrern oder von Lehrerinnen der betreffenden Schule gelegt werden. Ob männliche oder weibliche Lehrkräfte für das Turnlehramt am geeignetsten sind, ist eine offene Frage. Jedenfalls ist die beste Lehrkraft gerade gut genug für den Turnunterricht und keinesfalls sollte jemand damit betraut werden, der nicht die nötige Vorbildung für dies Amt sich erworben und als Lehrer sich noch nicht genügend bewährt hat.

Gegen die Verwendung von Männern für den Mädchenturnunterricht wird oft die Schicklichkeit zu Felde geführt. Aber in unserm Mädchenturnen kommt überhaupt nichts vor, was bei Schülerinnen und deren Eltern Anstoß erregen könnte, und so lange ein Lehrer für würdig erachtet wird, an einer Mädchenschule irgendwie zu unterrichten, kann man ihm auch den Turnunterricht anvertrauen, falls er sich darauf versteht. Andererseits erhebt man den Lehrerinnen gegenüber oft das Bedenken, daß sie nicht kräftig genug seien, dauernd die mit der Erteilung von Turnunterricht verknüpften Anstrengungen zu ertragen. Wenn es auch ratsam ist, ihnen nicht zuviele wöchentliche Turnstunden, namentlich nicht die Abhaltung unmittelbar aufeinander folgender Turnstunden zuzumuten, so fehlt es doch nicht an Beispielen, die beweisen, daß auch Lehrerinnen sehr wohl dem Turnunterricht dauernd gewachsen sein können. Wenn nun in dieser Schrift immer nur vom Turnlehrer die Rede ist, so geschieht dies nur der Kürze halber; was von ihm gesagt wird, gilt natürlich auch von der Turnlehrerin.

Die Turnzeit ist in Mädchenschulen meistens, wie auch in den Knabenschulen, auf zwei wöchentliche Stunden beschränkt. Soweit es sich dabei um turnerische Schulung handelt, kann man in dieser Zeit auch schon ziemlich viel erreichen, aber für Gesundheitszwecke reicht dies nicht aus. Für solche Mädchen, die zu Hause wenig Bewegung haben, wie dies wohl meist bei Schülerinnen der höheren Mädchenschulen der Fall sein dürfte, wäre es besser, wenn sie täglich mindestens eine halbe Stunde lang turnen könnten. Da Mädchen leichter als Knaben ermüden und vielleicht auch leichter blutarm werden, wäre es wohl über-

haupt besser, den Turnunterricht, statt in ganzen Stunden, in doppelt so viel halben Stunden ertheilen zu lassen, wenn dies nur mit dem sonstigen Stundenplan der Schule leicht vereinbar wäre. Am allerunzweckmäßigsten ist die Einrichtung von nur einer wöchentlichen Turnstunde, da hiermit nicht einmal die Erziehungsaufgabe des Turnens gelöst werden kann. Ueber die Lage der Turnstunden ist vor allem das zu sagen, daß sich aus Gesundheitsrücksichten am meisten die Einordnung der Turnstunde zwischen andere Lehrstunden empfiehlt.

Die Beantwortung der Frage, in welches Schuljahr der Beginn des Turnunterrichtes zu verlegen sei, hängt vielfach von örtlichen Verhältnissen, der Lebensstellung der Eltern der Kinder u. dergl. ab. Kinder, die viel Bewegung außerhalb der Schule haben, wie z. B. die der Land- und der Arbeiterbevölkerung, brauchen nicht so früh mit dem Turnen zu beginnen als andere. Ein Irrtum wäre es aber, für sie das Turnen als ganz entbehrlich anzusehen. Gerade sie haben gewöhnlich das am meisten nötig, was nur ein im erzieherischen Sinne geleitetes Turnen ihnen geben kann: Gewandtheit, Anstelligkeit und Bewahrung vor aller Roheit und Häßlichkeit in Haltung und Bewegung. Da nun die Wirksamkeit des Turnens in dieser Richtung schon einen gewissen Grad von körperlicher und geistiger Entwicklung der Schülerinnen verlangt, wie er ihnen in den ersten Schuljahren noch nicht eigen ist, so empfiehlt es sich, den Beginn des regelrechten Turnunterrichtes auf den Anfang des vierten Schuljahres, d. i. etwa des zehnten Lebensjahres, zu verlegen.

Ein wesentliches Erfordernis für den Turnunterricht sind geeignete Turnräume, in denen er zu jeder Jahreszeit und bei jeder Witterung erteilt werden kann. Darum ist in erster Linie ein Turnsaal nötig, der wo möglich in unmittelbarer Nähe des Schulhauses sich befinden sollte, weil nur dadurch eine zweckmäßige Legung der Turnstunde und eine möglichste Ausnutzung der gegebenen Turnzeit ermöglicht wird. Der Turnsaal muß für alle Arten von Bewegungen und Übungen hinlänglichen Spielraum bieten. Dies wird aber bei Turnklassen von 30 bis 50 Schülerinnen nur dann der Fall sein, wenn er ungefähr 22 bis 24 m

lang und 11 bis 12 m breit ist. Eine Höhe von 5 m bis zur Decke genügt für alle Fälle. Zu kleine Turnsäle hindern nicht nur in der Auswahl der Übungen, sie füllen sich auch zu leicht mit Staub und verdorbener Luft. Gute Beleuchtung bei Tag und am Abend ist notwendig. Viele und große Fenster sowie große Türen sind nicht nur der Beleuchtung wegen von Nutzen, sondern auch darum, weil sie eine rasche Lüfterneuerung gestatten und weil ihr weites Offenhalten in der guten Jahreszeit das Turnen im Saale dem im Freien an gesundheitlicher Wirkung nahezu gleichstellt. Im Winter muß der Saal bis auf etwa 10° K. erwärmt werden können; denn das Einatmen zu kalter Luft im Zustande der Ruhe unmittelbar nach stärkerer, vielleicht erheitzender Bewegung, wie sie beim Turnen wie beim Spiele vorkommt, kann leicht nachteilig werden. Gute Füllöfen, sog. amerikanische Öfen u. dergl., bewähren sich für Turnsäle am besten.

Der Fußboden des Turnsaales sollte ganz eben und spaltenfrei sein, damit er leicht und ausreichend gereinigt und der Staubbildung möglichst entgegengewirkt werden kann. Erfahrungsgemäß eignet sich dafür am besten ein aus Hartholz parkettierter Boden, der jeden Morgen ausgekehrt und mit einem nassen Tuche alsdann noch überfahren wird; das nasse Tuch nimmt den feineren, demkehrbesen unzugänglichen Staub vollends hinweg. Das Besprüngen des Fußbodens mit Wasser macht die Luft im Saale dumpf und erweicht nach und nach die Oberfläche des Fußbodens, wodurch nur eine neue Staubquelle entsteht.

An den Turnsaal sollte sich ein geräumiger Spielplatz im Freien anschließen. Dies wird aber in Städten schwer durchführbar sein. Auch ist eine gewisse Abgeschlossenheit von lästigen Zuschauern dem Turn- und Spielplatz der Mädchen vonnöten, sonst fühlen manche von diesen sich beengt und halten sich zurück, andere geberden sich dagegen nur feck und eitel. Beides ist zu verhüten.

Der Turnraum muß mit den nötigen Turngeräten ausgestattet sein. Doch sind diese so aufzustellen, daß genügender Raum für die gemeinsamen Übungen der Klasse in Frei-, Ordnungs-, Stab- und andern Übungen übrig bleibt. Schon darum ist ein zu großes Vielerlei an Geräten nicht ratsam;

man wird aber auch das Gewünschte leichter erhalten, wenn man nur das Nötigste verlangt. Als solches sind nach den im IV. Teile dieses Buches gegebenen Ausführungen folgende Geräte zu bezeichnen: eine ausreichende Anzahl von Turnstäben (hölzerne und eiserne) und von Schwingrohren; ferner Spielbälle und andere Spielgeräte; ein oder zwei Schwingseile; vier Schwebestangen; drei oder vier leicht verstellbare wagerechte Leitern; ein Rundlauf und allenfalls noch drei oder vier Paar Schaukelringe. Werden Turnsäle der Knaben auch zum Mädchenturnen benutzt, so geben deren besondere Geräte, wie Kletterstangen, Reck, Barren, Springpfeiler u dergl. manchmal noch gute Gelegenheit zu Übungen der Mädchen, obwohl das Vielerlei auch hierbei nicht immer deren turnerischer Schulung zum Vorteile gereicht. Die übrigen, im ersten Abschnitte dieses Buches genannten Geräte können ganz wohl den Turnsälen vorbehalten bleiben, in denen auch erwachsenere Mädchen turnen sollen. Vor allem muß aber auf Dauerhaftigkeit und Festigkeit der Geräte gesehen werden, damit Mängel darin keine Unfälle herbeiführen können. Es sind daher auch entsprechende Sicherheitsvorkehrungen, wo immer thunlich, anzubringen. Übrigens darf dadurch dem gefälligen Aussehen der Geräte kein Abbruch geschehen, denn es ist Thatsache, daß in schön ausgestatteten Turnräumen und an schön gearbeiteten Geräten viel lieber von der weiblichen wie von der männlichen Schuljugend geturnt wird als im umgekehrten Falle.

III. Das Lehrverfahren im Turnunterricht.

Wenn die Schülerinnen in eine Turnstunde kommen, so erwarten und hoffen sie, dort vor allem Bewegung und nicht geistige Anstrengung zu finden, zumal wenn sie unmittelbar vorher in einer andern Lehrstunde schon geistig angestrengt waren. Man beginne daher niemals die Turnstunde mit neuen Übungen, die längere Erklärungen nötig machen und neue Anforderungen an das Fassungsvermögen der Mädchen stellen, sondern gehe sofort dazu über, sie in Bewegung zu setzen, sei es mit Frei- oder mit Gerätübungen, aber jedenfalls mit Übungen, die ihnen schon bekannt sind, wenigstens der Hauptsache nach,

damit ohne Zeitverlust durch vieles Reden sogleich geturnt werden kann.

Erst wenn auf diese Art dem ersten Bewegungsbedürfnis der Mädchen entgegengekommen worden ist, sind sie eher dazu aufgelegt, sich Neues erklären zu lassen und Übungen, die weniger lebhaft Bewegung mit sich bringen, w. z. B. Ordnungsübungen, Freiübungen im Stehen u. dergl., vorzunehmen.*)

Im allgemeinen empfiehlt es sich aber, die Turnstunde mit Übungen im Gehen und vor allem im Laufen und im Hüpfen statt mit anderen Übungen zu beginnen, weil dadurch sogleich die ganze Klasse in gehörige Thätigkeit versetzt werden kann. Man thut daher gut, nach Aufstellung der Klasse am Sammelplatze, die mit möglichster Raschheit sich vollziehen muß, sogleich diejenige Einteilung der Klasse in kleinere Reihen (Paare, Dreier- oder Viererreihen), wie sie gerade für die kommenden Übungen nötig erscheint, vorzunehmen und die Klasse, als Säule geordnet, in der Umzugsbahn dahin ziehen zu lassen. Oder wenn die Klasse einen der oben erwähnten Aufzüge schon erlernt hat, so kann die Einteilung der Klasse und der Beginn ihrer Bewegung auch durch Anordnung dieses Aufzuges geschehen, wobei aber das Gehen nicht zu lange währen darf, sondern sehr bald mit Laufen oder mit Hüpfarten vertauscht werden sollte.

Bloßes Gehen beim Aufzug ist nur dann gerechtfertigt, wenn dazu ein Lied gesungen werden soll. Dies ist im Anfange der Turnstunde manchmal ganz am Platze, namentlich wenn z. B. bei heißem Wetter oder aus sonst einem Grunde das Bewegungsbedürfnis der Mädchen etwas gedämpft erscheint; nur darf das Gehen und Singen nicht zu lange dauern und nicht zu oft geschehen, denn zum Singen ist die Singstunde da und nicht die Turnstunde.

Während des Ziehens der Klasse in der Umzugs- oder in einer anderen Bahn veranlaßt man die Klasse durch geeigneten Zuruf, die seither von ihr erlernten Gang- und Hüpfarten, namentlich die letzteren, zu wiederholen, wenigstens insoweit, als

*) In dieser Weise begann auch A. Spieß, dessen Turnunterricht ich längere Zeit bewohnte, in den meisten Fällen seine Turnstunden.

es für den vorliegenden Fall nötig erscheint. Selbstverständlich muß dabei die Klasse möglichst geräuschlos ihren Weg fortsetzen, damit sie während dessen auch die Zurufe des Lehrers verstehen kann.

Hierbei ist nun gute Gelegenheit geboten, nicht nur den Mädchen reichliche und abwechslungsvolle Bewegung zu verschaffen, sondern auch auf Entfaltung ihrer Gewandtheit in mancherlei Weise hinzuwirken. Schon in dem Umstande, daß sie dabei lernen müssen, ohne Unterbrechung und Vernachlässigung ihrer Thätigkeit auf den Zuruf des Lehrers zu achten und sich auf die von ihm angekündigte Veränderung in ihrer Bewegung innerlich vorzubereiten, so daß sie, sobald das Zeichen dazu gegeben wird, auch sofort bereit sind, diese Bewegungsänderung richtig vorzunehmen, schon darin liegt ein wertvolles Mittel, die Mädchen an Besonnenheit und an Schlagfertigkeit zu gewöhnen und sie zu rascher Auffassung ihrer Aufgaben zu erziehen (vergl. S. 72). Aber auch ihre körperliche Geschicklichkeit erfährt dabei eine ausgiebige Förderung, denn sie werden durch diese Wiederholungen in dem Erlernten immer sicherer und geschickter.

Außerdem beansprucht ein sicherer Übergang von der einen Bewegung in eine andere, der gerade bei dieser Gelegenheit in mannigfaltiger Weise angeordnet werden kann, einen ganz andern und höheren Grad von Geschicklichkeit als das einfache Verharren in derselben Bewegung.

Die Aufgaben, die man der Klasse während ihres Umzuges stellt, bestehen vornehmlich darin, daß man den Wechsel der verschiedenen Gang- und Hüpfarten bald an den Eintritt eines gewissen Befehlszeichens, bald an die Zurücklegung einer gewissen Strecke der zu durchziehenden Bahn, häufiger aber an eine gewisse Zeitdauer, an eine Anzahl von Geschritten oder an die Dauer einer bestimmten Ordnungsübung knüpft. Sie bestehen ferner darin, daß man diese Wechsel das eine Mal von allen gleichzeitig, ein andermal von den Einzelnen der Reihen oder von ersten und zweiten Reihen oder von größeren Abteilungen der Klasse abwechselnd oder in ungleicher oder in widergleicher Weise ausführen läßt, oder daß man sie durch den

Eintritt bestimmter Ordnungsübungen unterbricht, oder mit diesen in irgend einer Weise in Verbindung bringt u. dergl. m.

Unter allen Umständen muß man aber bei diesen Aufgaben mit dem Einfachen und Leichten beginnen und allmählich zu dem Zusammengesetzteren und Schwierigeren aufsteigen. Im II. Teile dieses Werkes ist eine genügende Anzahl von Beispielen dazu gegeben.

Da die in einer Turnstunde für derlei Übungen verfügbare Zeit aber beschränkt ist — sie sollte in der Regel nicht sieben bis zehn Minuten übersteigen —, so thut man gut, seine Anordnungen an der Hand eines leitenden Grundgedankens aufzubauen, sonst gerät man leicht in ein planloses Vielerlei und hat schließlich keinen rechten Maßstab für die den Schülerinnen damit erteilte turnerische Förderung. Ein solcher Grundgedanke könnte z. B. sein: die in einer der letzten Turnstunden neu erlernte Gang- oder Hüpfübung in verschiedenartige Wechsel mit den früher erlernten Gang- und Hüpfübungen bringen zu wollen, oder sie mit den schon erlernten Ordnungsübungen zu verbinden, oder sie von den Einzelnen der Paare nach allen Richtungen hin (vorwärts, rückwärts, seitwärts, nach außen, nach innen, nach den Ersten oder den Letzten hin u. s. w.) ohne und mit entsprechenden Drehungen (mit Zuwenden, mit Abwenden, im Viereck, im Kreuz u. s. w.) ausführen zu lassen, u. dergl. m. Ein andermal könnte die Aufgabe sein: eine bestimmte Gattung der Ordnungsübungen (Schwenken, Umkreisen, Reihung) in ihren verschiedenen Formen zu Verbindungen mit dem Laufen oder mit einer andern Hüpfart anzuwenden. Oder es könnte beabsichtigt werden, nur solche Übungen und Übungsformen zu wiederholen, die der demnächstigen Vornahme einer neuen Übung ähnlicher Art als Einleitung und als Vorbereitung dienen könnten, u. dergl. m. Was aber auch immer bestimmend für die Wahl der in diesem einleitenden Teile der Turnstunde anzuordnenden Übungen sein mag, so müssen diese jedenfalls doch immer in dem Rahmen der Klassenaufgaben, d. h. des Lehrplanes gehalten sein.

Eine in dem angegebenen Sinne gehandhabte Führung und Bethätigung der Klasse erfordert von seiten des Lehrers Sachkenntnis, Erfahrung und sorgfältige Vorbereitung für jede Turn-

stunde, außerdem aber auch Geschick im Befehlen. Dies letztere hat er jedenfalls in höherem Maße nötig als der Lehrer, der nur befiehlt, wenn die Klasse ruhig steht, denn dieser kann sich beliebig weitläufig ausdrücken und das Zeichen zum Üben geben, wann es ihm gut dünkt. Anders aber ist es, wenn einer in Bewegung befindlichen Klasse befohlen werden soll. Deshalb mögen darüber hier einige Bemerkungen stehen.

Ein Befehl besteht bekanntlich aus einer Ankündigung dessen, was geschehen soll, der alsdann in der Regel nach einer mehr oder weniger kurzen Pause, die die nötige Zeit zum Überlegen zu gewähren bestimmt ist, ein besonderes Ausführungszeichen oder ein Thatwort folgt, das den Beginn der Übung bezweckt. Es ist nun klar, daß man einer sich fortbewegenden und gar einer sich in anstrengender Thätigkeit befindenden Klasse die folgende Übung nicht mit vielen Worten ankündigen kann und darf, wie dies meist geschehen müßte, wenn man eine vollständige Erklärung der Übung dabei geben wollte. Man wird im Gegenteil nur wenige Worte brauchen dürfen und sich deshalb auf eine kurze Andeutung des zu Geschehenden beschränken müssen. In dieser Hinsicht kommt einem häufig der Umstand zustatten, daß für eine Reihe von Übungen, namentlich für die Gang- und die Hüpfarten, Kunstworte, wie z. B. Wiegegang, Schottischhüpfen u. dergl., eingeführt sind, deren Gebrauch, wenn die Schülerinnen damit vertraut sind, die nötige Kürze im Ausdruck sehr erleichtert. Wo solche Ausdrücke fehlen, muß man sich durch Voraussetzungen und durch Vorschriften über Einzelheiten bei der betreffenden Übung helfen, über die vorher die Schülerinnen zu verständigen und an die sie zu gewöhnen sind, so daß also die betreffende Übung, wenn nichts anderes darüber angekündigt wurde, immer uur in der einen Weise zu machen ist.

In dieser Art sind mancherlei Abkürzungen der Ankündigung möglich, und da die Kürze des Befehles eine sehr nützliche Sache ist, so ist auch die Beschränkung der Ankündigung auf die unentbehrlichste Andeutung der zu machenden Übung ganz am Platze, sofern die Deutlichkeit des Befehles für die Schülerinnen dadurch nicht verringert und ihrem Gedächtnisse damit nicht eine schwer zu erfüllende Zumutung gemacht wird.

Die Deutlichkeit des Befehles hängt aber ebenso sehr von der Art des Sprechens beim Befehlen ab. Spricht man die Ankündigung gedehnt und mit scharfer Betonung der Konsonanten aus, so wird sie auch im Geräusche des Gehens und des Hüpfens der Klasse, wenn diese gut gezogen ist, verstanden werden, ohne daß man seine Stimmittel zu sehr anzustrengen braucht. Dieses ruhige und gedehnte Aussprechen der Befehlsankündigung ist aber nur bei gehöriger Rechtzeitigkeit des Befehles möglich, d. h. nur dann, wenn man damit nicht wartet bis kurz vor dem Augenblicke, in dem die neue Übung beginnen soll. Man müßte sonst so rasch den Befehl sagen, daß er nicht genügend verstanden würde und obendrein den Turnenden nicht Zeit genug bliebe, ihn sich zu überlegen. Jemehr ihnen aber diese Zeit gelassen wird und je bestimmter dann das Befehlszeichen oder das Thatwort erfolgt, desto sicherer wird auch der Eintritt der neuen Übung geschehen.

Insbefondere hat der Lehrer den rechtzeitigen Ruf des Thatwortes für den Fall zu lernen, daß er den Wechsel von Gang- oder von Hüpfarten veranlassen will. Soll z. B. die neue Gang- oder Hüpfart links beginnen, so hat er das Thatwort „Geh!“ oder „Hüpf!“ zugleich mit dem vorhergehenden Gehschritt rechts zu rufen, u. s. w.

Alle diese Dinge sind gar nicht so unwichtig, als es den Anschein hat, denn die Kunst des Befehlens ist für den Lehrer ein nützliches Rüstzeug, dessen geschickte Handhabung viele Zeit und vielen Verdruß erspart.

Kommen wir nun auf den Gang der Dinge in einer Turnstunde zurück!

Sobald der oben geschilderte einleitende Teil des Unterrichtes zu Ende ist, geht man zu den neuen, für diese Stunde vorhergesehenen Aufgaben über. Von diesen ist die Erlernung oder Weiterentwicklung neuer Frei- oder Ordnungsübungen das, was sich an das Vorhergegangene am naturgemäßesten anschließt.

Die Frage, ob nun in jeder Turnstunde oder wie oft etwas Neues aus dem Gebiete der genannten Übungen den Schülern geboten werden sollte, beantwortet sich wieder verschieden,

je nach dem Standpunkte, von dem aus die Ziele des Turnunterrichtes aufgefaßt werden.

Der Turnlehrer, dem es mehr um die Menge als um die Beschaffenheit der Bewegung und Übung seiner Schülerinnen zu thun ist, wird oft und viel Neues bringen müssen, weil bei seinen Übungsaufgaben nur der Reiz der Neuheit, nicht aber der des vollendeten Könnens auf seine Schülerinnen wirkt und die bloße Wiederholung derselben Übungen, ohne höheres Ziel als sich eben dabei Bewegung zu verschaffen, diese rasch eintönig und langweilig den Mädchen erscheinen läßt. Der Turnlehrer aber, der mit seinen Turnaufgaben zugleich erziehend wirken will, wird von ihnen nicht eher ablassen, bis sie möglichst richtig, sicher und schön ausgeführt werden können, selbst wenn er mehrere Stunden lang immer wieder mit denselben Übungen — natürlich nur in dem für solche Übungen bestimmten Teile der Turnstunde — kommen muß. Die darin scheinbar liegende Erleichterung für ihn in seiner Vorbereitung für die Stunde und in seiner Übungswahl gleicht sich wieder dadurch aus, daß er durch größeren Aufwand von Lehrgeschick und von Erziehungskunst die Teilnahme seiner Schülerinnen an dem ihnen gebotenen Lehrstoff wach erhalten muß. Dies ist indessen einfacher und leichter, als es im ersten Augenblicke scheint. Kommt dann noch die Erfahrung der Mädchen hinzu, daß sie durch das längere Verweilen bei derselben Übung stets zu sicherem Können und zu schöner Darstellung dieser Übung gelangen, so gewinnt bald die Befriedigung, die ihnen diese Erfahrung verschafft, die Oberhand über ihren Wunsch nach Abwechslung.

Das Verfahren bei der Einübung einer neuen Turnübung richtet sich sowohl nach der Natur der Übung als auch nach dem Alter der Schülerinnen und dem Grade ihrer turnerischen Schulung. In jedem Falle muß aber die Erklärung und das Vorzeigen der neuen Übung dem Üben selbst vorausgehen.

Jede Erklärung dieser Art ist auf das Notwendigste zu beschränken, nicht nur der Zeitersparnis halber, sondern auch damit die Schülerinnen nicht zu lange thatlos stehen müssen —

in bequemer Stellung natürlich! Obendrein eilt das Vorstellungsvermögen der Schülerinnen oft den Worten des Lehrers voraus; sie wissen oft schon, was er will, ehe er vollendet hat. Man würde in diesem Falle, wenn man recht gründlich und genau erklären wollte, nur langweilig werden.

In manchen Fällen ist es auch gar nicht nötig, zum Voraus alle die Bedingungen zu erklären, an die die gute Ausführung einer Übung geknüpft ist; es genügt sehr oft, im Anfange nur die wichtigsten davon zu nennen und die übrigen erst nach und nach bei den Wiederholungen der Übung als neue Forderungen aufzustellen. Hierin liegt eines der wirksamsten Mittel, wodurch man immer wieder den Reiz der Neuheit einer schon dagewesenen Übung in den Augen der Turnerinnen verschaffen kann. Auch erlangt man auf diesem Wege weit sicherer und in fast vorausbestimmbarer Frist die gute Ausführung einer Übung, während diese, wenn man sie gleich von vornherein nach jeder Richtung hin vollendet verlangen wollte, doch nur von den wenigsten zustande gebracht würde.

Am allereinfachsten läßt sich eine neue Übung erklären, wenn eine ihr mehr oder weniger verwandte Übung schon früher erlernt worden war. Man braucht alsdann nur diese einmal zu wiederholen und auf das, worin die neue Übung von ihr abweicht, aufmerksam zu machen. Von allen Erklärungsweisen führt diese gewöhnlich am schnellsten zur richtigen Vorstellung der Schülerinnen von dem Gewollten. Darum ist es von großem Werte, wenn nicht nur die im Laufe eines Jahres, sondern auch die von Jahr zu Jahr den Klassen zu stellenden Aufgaben in jeder Turnart sich an die vorhergegangenen anfügen und aus ihnen gewissermaßen ableiten und entwickeln lassen. Ein verständiger Lehrplan für den Turnunterricht wird darauf in vollstem Umfange Rücksicht nehmen.

Das Verständnis der gegebenen Erklärung einer Übung kann übrigens auch durch geeignete Fragen erleichtert werden, doch darf man damit nicht zuviel Zeit verlieren. Am wirksamsten in dieser Beziehung wird doch stets das Vorturnen der betreffenden Übung sein. Kann dies der Lehrer selber thun, um so besser, denn sein Ansehen als kundiger Turnlehrer wird dadurch

nur gewinnen. Unbedingt nötig ist kein Vorturnen aber nicht; es würde auch, falls es häufig geschähe, eine ohnehin schon erhebliche Anstrengung, die die Unterrichtserteilung an und für sich zur Folge hat, in nicht geringem Maße, schließlich in gesundheitschädlicher Weise steigern. Es genügt völlig, wenn er von Zeit zu Zeit, namentlich in Fällen, in denen keine Schülerin für ihn eintreten kann, zeigt, daß er selber das zu leisten vermag, was er andern zumutet. In den meisten Fällen aber wird seine Frage: Wer glaubt nun, die eben erklärte Übung ausführen zu können? ergeben, daß es nicht an Vorturnerinnen fehlt. Hier und da wird es aber auch gut sein, sich nicht an die Freiwilligkeit der Schülerinnen zu wenden, sondern irgend eine ohne weiteres zum Vorturnen aufzufordern, denn darin liegt eine Mahnung an alle, jederzeit achtsam zu sein.

Erklären und Vorturnen der neuen Übung muß möglichst rasch abgethan werden, damit für das eigentliche Üben reichlich Zeit bleibt. Ist für dies Üben eine andere Aufstellungsweise der Klasse als bei den vorhergegangenen Übungen nötig, z. B. die Aufstellung der Klasse in offenen Reihen und Rotten zur Ausführung von Freiübungen im Stehen, so empfiehlt es sich, den Übergang aus dem Ziehen der Klasse in der Umzugsbahn in diese neue Aufstellung längere Zeit des Jahres hindurch immer in derselben Weise und wo möglich im Laufe vornehmen zu lassen, weil dadurch ebenfalls Zeit erspart werden kann, die dem eigentlichen Üben wieder zugute kommt.

Es wäre nun sehr verkehrt, die ersten Versuche bei der Erlernung jeder neuen Übung unabänderlich an Befehle binden zu wollen in der Art, daß die Übung oder gar nur jeder einzelne ihrer Teile jeweils nur auf besonderen Zuruf hin („nach Zählen“) gemacht werden dürfte. Es giebt eben manche Übung, die die Schülerinnen viel schneller erlernen, wenn man sie sich beim Üben selber überläßt, als wenn sie mit jeder neuen Bewegung auf einen neuen Zuruf warten müssen. Den geschickteren unter den Schülerinnen wird dies Warten bald langweilig, weil für sie unnötig, und die andern hätten ohne dies Warten die Übung viel öfter versuchen und deshalb auch viel schneller erlernen können. Der Turnlehrer muß sich daher bei der Vor-

nahme einer neuen Übung immer erst die Frage vorlegen, ob es nicht geraten sei, jene Übung die Schülerinnen erst einige Male für sich versuchen, d. h. sie, wie wir es nennen, „in freier Weise üben“ zu lassen. Kann er die Frage bejahen, so kommt er allemal schneller zum Ziele, wenn er sofort nach dem Vorzeigen der Übung zu diesen freien Versuchen auffordert. Dabei beobachtet er die Klasse, hilft da und dort nach, und wenn er wahrnimmt, daß der großen Mehrzahl die Übung gelingt, gebietet er Ruhe und geht nun erst zu der an Befehle gebundenen Darstellung der Übung über. Da sie nun den Schülerinnen fast keine Schwierigkeiten mehr macht, so hat er den weiteren Vorteil, sogleich diese Übung zu Übungsverbindungen, der leichteren Art wenigstens, verwenden zu können.

Es kann das hier geschilderte Verfahren nicht genug empfohlen werden, zumal die Turnenden selber an dieser ungezwungenen Thätigkeit gewöhnlich viel Gefallen finden und sie als eine angenehme Abwechslung gegenüber dem Befehlsturnen ansehen. Indessen läßt sich das „Üben in freier Weise“ nicht auf alle Fälle, nicht gleich gut in allen Klassen und nicht bei allen Übungen anwenden, z. B. nur sehr selten bei Ordnungsübungen. Es eignet sich namentlich für schwierigere und zusammengesetzte Gang- und Hüpfarten, für die schwierigeren Übungen mit Handgeräten und für viele Übungen an den festen Geräten.

Handelt es sich um die Erlernung einer Gang- oder einer Hüpfart, bei der das Einüben in freier Weise nicht angebracht erscheint, so ist, falls diese Übung vorzugsweise als Vor- oder als Seitwärtsbewegung angewendet wird, wie z. B. das Gehen mit Trittwechseln, mit Dreitritten, der Hopsengang, das Galopp- und das Schottischhüpfen u. s. w., die auf S. 13 im II. Teile dieses Werkes angedeutete Verfahrensweise häufig von gutem Nutzen. Sie besteht darin, daß man ein Paar der Schülerinnen nach dem andern, die Geschicktesten unter ihnen zuerst, durch die Mitte des Saales, allen andern sichtbar, sich in der vorgezeigten Gang- oder Hüpfart fortbewegen und sich hernach den übrigen wieder anschließen oder an der andern Saalseite wieder zum Anfangspunkte der Bewegung zurückkehren läßt. Dabei hat nicht nur der Lehrer gute Gelegenheit, das Können jeder Einzelnen

zu prüfen und die ihm nötig erscheinenden zurechtweisenden Bemerkungen zu machen, sondern es gewinnen auch die zuschauenden Schülerinnen eine immer klarere Vorstellung von der Übung, so daß sie ihnen, wenn sie selber an die Reihe des Übens kommen, um so eher gelingt. Dadurch gleicht sich der Zeitverlust, der im Nacheinanderüben gegenüber dem Mit-einanderüben liegt, mehr als aus.

Andre Gang- und Hüpfarten, die nicht rasch genug vorwärts führen, wie z. B. der Wiegegang, das Wiegehüpfen, Doppelschottischhüpfen und dergl., und solche, die meist nur als Bewegungen an Ort und Stelle oder als Hin- und Herbewegungen zur Anwendung kommen, wie z. B. die Zwiobelarten u. s. w., läßt man besser bei Aufstellung der Klasse in offenen Reihen und Rotten — die geschickteren Schülerinnen wieder in den vordersten Linien, damit sie den andern als Vorbild dienen können — in freier Weise erlernen, oder man leitet sie aus andern bekannten Bewegungsarten durch allmähliche Zusätze zu diesen oder durch allmähliche Veränderungen derselben ab, wie dies im II. und III. Teile dieses Werkes an einer Reihe von Beispielen gezeigt wird. Dies ist auch in der Regel die zweckmäßigste Art der Einübung von abgeänderten und von zusammengesetzten Gang- und Hüpfübungen.

Als eine nothwendige Ergänzung des letztgenannten Verfahrens, sowie überhaupt als ein vortreffliches Mittel zur baldigen Herbeiführung guter, sicherer und schöner Ausführung der Übungen in jeder Turnart, der Freiübungen ebenso gut als auch der Ordnungs- und der Gerätübungen, muß die von Zeit zu Zeit vorzunehmende Prüfung der gemachten Fortschritte in Form einer Durchmusterung des Könnens kleinerer oder größerer Abteilungen der Klasse oder auch nur einiger einzelnen Schülerinnen bezeichnet werden. Auf dieses Hilfsmittel ist auch in der Einleitung zum III. Teile dieses Werkes (S. 1) aufmerksam gemacht worden. Man wendet es natürlich nur dann an, wenn die betreffende Übung öfters versucht worden war und dadurch schon eine gewisse Ermüdung eintrat, die den bei der Durchmusterung nicht beteiligten Schülerinnen die für

sie dadurch bedingte Ruhepause, in der sie ja bequem stehen dürfen, erwünscht sein läßt.

Neben dem hiermit gegebenen nützlichen Wechsel von Anstrengung und von Erholung bietet das genannte Verfahren noch andere wichtige Vorteile dar. Fürs erste führt es rasch und sicher zu einer richtigen Vorstellung der Schülerinnen von ihrer Aufgabe, da die Zuschauenden fast durchweg mit großer Teilnahme die Üben den beobachten, umsomehr, wenn der Lehrer nach geschehener Ausführung der Übung durch die eine Abteilung die andern zu fragen pflegt, ob und was für Fehler sie bemerkt hätten. Zum andern weckt sie in einer der Sache sehr förderlichen Weise den an und für sich leicht erregbaren Wettstreit der Mädchen; jede folgende Abteilung will es den andern in der Güte ihrer Leistungen zuvor thun. Endlich gewinnt der Turnlehrer damit eine so genaue Kenntnis der Leistung jeder einzelnen Schülerin, wie er sie auf anderem Wege kaum erhielt, namentlich nicht in großen Klassen und bei unzureichender Schärfe seiner Augen. Er wird dadurch vor der, ihm sonst oft erwachsenden irrigen Meinung bewahrt, die Klasse habe die Übung schon hinlänglich sicher erlernt. Zu diesem Irrtume wird er um so eher verführt, wenn sein Standort stets dem der geschickteren Schülerinnen näher war als dem der anderen, und wenn er sich nicht angewöhnt hat, den Blick über die ganze Klasse während ihres Übens hin und her gleiten zu lassen.

In der That lehrt die Erfahrung, daß Turnlehrer, die von der Prüfung und Musterung ihrer Klasse in der angegebenen Weise regelmäßigen und richtigen Gebrauch machen, oft eine erstaunliche Gleichmäßigkeit in der turnerischen Schulung ihrer Klassen, sowie eine ungewöhnliche Schönheit und Höhe ihrer turnerischen Leistungen erzielen.

Bei der Einübung von Freiübungen im Stehen verfährt man ähnlich wie bei den Gang- und Hüpfarten.

Wird die Turnstunde in der oben angegebenen Weise mit Gang- und Hüpfübungen, bei denen ja mehr die Beine angestrengt werden, eröffnet, so empfiehlt es sich, die nachfolgenden Freiübungen im Stehen vorzugsweise mit Armübungen, je nach der betreffenden Schulstufe ohne oder mit Belastung der

Arme durch Stäbe, Hantel u. dergl., zu beginnen. Man wähle zu diesem Zwecke, falls man eine aus Arm- und andern Thätigkeiten zusammengesetzte Übung einzüben beabsichtigt, dieselben Armübungen, die bei den in Aussicht genommenen zusammengesetzten Übungsformen zur Anwendung gelangen sollen. Kommen bei einer solchen zwei verschiedene Armbewegungen oder Armhaltungen im Wechsel miteinander vor, so lasse man jede erst für sich, dann beide in demselben Wechsel miteinander üben, wie er hernach Verwendung findet. Je vorgeschrittener die turnerische Schulung der Klasse ist, desto schneller wird man damit fertig sein.

Kommen nun in der zusammengesetzten Übung, um deren schließliche Erlernung es sich handelt, auch zweierlei Bein- oder Kumpfübungen vor, wovon die eine mit der ersten, die andere mit der zweiten Arm- oder Stabhaltung verbunden werden soll, so lasse man auch hier wieder zuerst jede dieser Bein- oder Kumpfübungen für sich üben, nun aber gleich mit der betreffenden, schon erlernten Armübung zusammen, und wenn diese vorbereitenden Übungen genügend sicher gelingen, gehe man sofort zur Einübung ihres Wechsels genau in der Form über, die beabsichtigt war. Man hat alsdann gewöhnlich die Genugthuung wahrzunehmen, daß auf diesem Wege die Erlernung selbst schwieriger zusammengesetzter Übungen den Schülerinnen verhältnismäßig rasch gelingt.

Das hier geschilderte Verfahren, ein größeres Übungsganzes aus seinen Theilen allmählich entstehen zu lassen, ist also ebenso einfach als sicher und leidet obendrein viel weniger an der Eintönigkeit des andern Verfahrens, wonach das Übungsganze gleich in seiner letzten Form in Angriff genommen und seine Erlernung durch fortgesetzte Wiederholungen erstrebt wird. Auch läßt es mancherlei Veränderungen zu je nach der besonderen Art der Übungsverbindung, die ja nicht immer so geartet sein wird, wie oben vorausgesetzt wurde. So bedarf es z. B. manchmal nicht der besonderen Vornahme der in dieser Verbindung vorkommenden Armübungen, wenn diese nämlich zu leicht und zu bekannt sind, oder sich nicht ohne Hinzunahme einer andern Körperübung ausführen lassen, wie z. B. das Tiefsinken des

Stabes vermittelt Vorbeugens des Kumpfes. Ein andermal kann die Entwicklung der Übungsverbindung so gestaltet werden, daß dem Rahmen, der durch den in ihr vorkommenden Wechsel von Armübungen gebildet wird, bei jeder neuen Wiederholung dieses Rahmens erst die eine der in der Verbindung etwa enthaltenen Beinübungen, sodann eine zweite Beinübung, endlich eine noch dazu gehörige Kumpfübung oder eine Drehung u. s. w. zugefügt wird, u. dergl. m. Es hat eben in jedem einzelnen Falle der Turnlehrer genau zu erwägen, welches Verfahren das beste Ergebnis haben würde, und sich vor schablonenmäßiger Anwendung einer und derselben Regel zu hüten.

Die Hauptsache ist indessen immer die, daß die einmal gewählte Freiübung nun auch nach allen Seiten hin für die Unterrichtszwecke ausgenützt wird, sonst würde ja die darauf verwendete Mühe und Zeit einer Art Verschwendung gleichen, ähnlich der, die darin liegt, wenn von einem dargebotenen Nahrungsmittel nur ein wenig genascht, das Übrige aber weggeworfen wird. Man wähle daher auch die Übung von vornherein so, daß sie zur Herbeiführung von genügend vieler, möglichst allseitiger und wechselvoller Bewegung, zur Förderung von Kraft, Ausdauer und Gewandtheit der Mädchen dienen kann. In all diesen Dingen werden die meisten einfachen Übungsformen von den zusammengesetzten übertroffen. Unter diesen sind wieder die schon früher (S. 18) erwähnten zweigliedrigen Übungsreihen, die aus zwei widergleichen vierteiligen Übungsfolgen bestehen, besonders wertvoll, da die Summe und die Art der in ihnen enthaltenen Bewegungen und Stellungen den oben genannten Bedingungen einer nutzbringenden Freiübung in allgemeinen gut entspricht.

Die turnerisch auszunützendenden Einzelheiten einer solchen Übung sind also in erster Linie die dabei vorkommenden einfachen oder zusammengesetzten Bewegungen der Arme, der Beine, des Kumpfes u. s. w.; sodann die nach diesen eintretenden, von der Grundstellung abweichenden und darum auch mehr oder weniger anstrengenden Haltungen und Stellungen; und endlich die besondere Art der unmittelbaren Übergänge aus einer solchen Stellung in eine andere oder zu einer ganz anders gearteten

Thätigkeit, z. B. einer gewissen Gang- oder Hüpfart. Jede dieser Einzelheiten sollte nun auch bei den verschiedenen Ausführungen der Freiübung gehörig zur Geltung kommen, wenn auch das eine Mal mehr die eine, ein andermal mehr eine andere.

Zu diesem Zwecke werde jedes Übungs Ganze, das ja, wie oben S. 16 bei den zusammengesetzten Übungen im Stehen auseinandergesetzt wurde, aus mehreren, mindestens aus zwei Teilen oder Bewegungen besteht, von vornherein so dargestellt, daß jeder dieser Teile vom nächsten durch einen Halt, d. h. durch ein Dauerstehen in der neuen, durch die betreffende Bewegung hervorgerufene Stellung, getrennt ist. Die Dauer dieses Haltes regle man nacheinander auf zwei verschiedene Arten: sie werde zunächst durch ein besonderes Befehlszeichen beendet, später an eine gewisse Zeit, meist an eine Anzahl von Schrittzeiten des gewöhnlichen Gehens gebunden. Im ersteren Falle kündigt man entweder während des Dauerstehens der Schülerinnen vor jeder folgenden Bewegung diese besonders an, worauf durch ein Befehlszeichen, den Ruf eines Thatwortes oder einer Zahl oder durch einen Handklapp u. dergl. das Dauerstehen beendet und die nächste Bewegung hervorgerufen wird, oder es bleibt die besondere Ankündigung vor jeder einzelnen Bewegung weg und nur das Befehlszeichen wird beibehalten. Als Befehlszeichen erweist sich in beiden Fällen am praktischsten das Ausrufen der Zahl, die zugleich angiebt, die wievielte der Bewegungen, aus denen das Ganze besteht, jetzt gemacht werden soll, denn dadurch wird nicht nur die Summe der verlangten Bewegungen allen am anschaulichsten, sondern es erleichtert dies auch den Hinweis auf die Stellen der Übung, an welche Bemerkungen irgend welcher Art, erklärender oder lobender oder tadelnder Natur, Fragen u. s. w. anzuknüpfen wünschenswert erscheint.

Es ist klar, das die Ausführung einer Übung mit Sonderankündigungen für jeden einzelnen ihrer Teile — wir nennen sie kurzweg: „Üben nach Befehl“ — den Anfang beim Erlernen einer Übung bilden sollte. Sie macht sich von selbst bei der oben geschilderten Entwicklung einer Übung aus ihren Teilen. Diese gestattet auch, die Einzelankündigungen möglichst

kurz fassen zu können, was schon deshalb nötig ist, damit das Dauerstehen der Schülerinnen in anstrengenderen Haltungen nicht über Gebühr verlängert werden muß.

Man wird alsdann auch sehr bald, oft schon nach einer oder zwei Wiederholungen dieser Art dazu übergehen können, den Schülerinnen zu sagen: Ihr sollt jetzt dieselbe Übung wiederholen ohne besondere Ankündigung jeder einzelnen Bewegung, diese aber erst dann machen, wenn ich euch das Zeichen dazu gebe (durch den Zuruf einer Zahl oder in anderer Weise)! Dies „Üben nach Zählen“, wie wir es nennen, stellt zugleich fest, ob die Schülerinnen die Reihenfolge der zur Gesamtübung gehörigen Bewegungen sich gemerkt haben, was unbedingt der Fall sein muß, ehe man zur taktmäßigen Ausführung der Übung vorschreiten darf. Außerdem spart es dem Lehrer Worte und Zeit, die er zu andern Bemerkungen oder für Beschleunigung des Verlaufes der Übung benutzen kann. Aber er muß sich hüten, seine Befehlszeichen in gleichen Zwischenräumen zu geben, und sein Zählen darf nicht im Takte geschehen, weil sonst die Vorteile dieser Übungsweise — Gewöhnung der Mädchen an Ausharren und an rasches Befolgen plötzlich gegebener Befehle — ganz oder zum größten Teile verloren gingen.

Haben auf diese Art die Schülerinnen gehörige Sicherheit in den einzelnen Teilen der Übung erlangt und deren Reihenfolge sich gemerkt, wovon der Lehrer sich noch außerdem durch eine Musterung der einzelnen Abteilungen der Klasse (vergl. S. 99 u. f.) überzeugen sollte, so folgt nun das „Üben im Takte“, d. h. die Wiederholung der Übung dergestalt, daß jede der zur Übung gehörigen Bewegungen in der ersten von vier oder von drei oder von zwei Schrittzeiten zu geschehen hat, in den Zwischenzeiten aber bewegungsloses Stehen stattfindet. Der Lehrer kündigt dies vorher etwa in dieser Weise an: Dieselbe (d. h. die vorhin geübte) Übung im Takte, jede Bewegung in der ersten von 4 (3, 2 Schritt-)Zeiten! Er zählt alsdann der Sicherheit halber noch einmal den Takt vor und ruft nach kurzer Pause ein passendes Thatwort, das zugleich die erste Bewegung oder, wenn diese eine z. B. aus einer Arm- und einer Beinthatigkeit zusammengesetzte ist, die eine dieser Thatigkeiten be-

zeichnet. Das Wörtchen: Übt! klingt als Thatwort zu schlecht, um seinen Gebrauch hierbei empfehlenswert erscheinen zu lassen. Am ungeeignetsten als Thatwort ist der Ruf: Eins! weil dadurch immer einige Turnerinnen veranlaßt würden, mit der zweiten Bewegung auf den Ruf: Zwei!, der jedoch nicht erfolgt, zu warten, wodurch sogleich Unordnung in das Üben gebracht würde. Aber es ist doch ratsam, das Takthalten der Turnerinnen, von denen man nicht sofort ein bei allen gleichmäßig entwickeltes Taktgefühl verlangen kann, in irgend einer Weise, durch Winke oder durch Handklappen oder durch halblautes Mitzählen u. dergl., zu unterstützen.

In der Ankündigung des Taktturnens ist zugleich anzugeben, wie oftmal die Übung nacheinander gemacht, oder ob sie bis zum Ruße: Halt! wiederholt werden soll. Das letztere ist das empfehlenswertere, weil der Lehrer dabei die Regelung der Bewegungssumme mehr in der Hand hat und durch Zurufe den Übergang aus einer Taktart in die andere ohne Zeitverlust bewirken kann.

Im allgemeinen thut man gut, das Üben im langsameren Takte dem im schnelleren Takte vorausgehen zu lassen. Jenes fällt den Schülerinnen meist leichter, namentlich wenn die einzelnen Bewegungen zusammengesetzter Natur sind und wenn schwierigere Stabschwünge dabei vorkommen; auch kommen bei ihm die einzelnen Stellungsarten mehr zur Geltung. Der schnellere Takt erfordert größere Sicherheit und Raschheit der Schülerinnen in ihren Bewegungen; fehlt diese, so bringt die raschere Folge der Bewegungen überstürzendes Hasten und störende Ungleichmäßigkeit in der Übungsdarstellung hervor. Ist die erforderliche Sicherheit aber vorhanden, so hat der schnellere Takt den Vorteil, das Üben lebendiger und ansprechender zu gestalten, sowie in derselben Zeit mehr Bewegung zu gewähren. Darum ist bei leichteren Übungen stets der $\frac{2}{4}$ -Takt vorzuziehen; in einer Reihe von Übungsfällen, z. B. beim Armschwingen, beim Armstoßen, bei den Tuptritten u. s. w., ist es sogar ratsam, in jeder Schrittzeit auch eine Bewegung machen zu lassen.

Während oben angenommen wurde, daß jede Bewegung rasch, also in nur einer Schrittzeit vollendet werde, sind aber doch manchmal, namentlich bei Kumpfübungen, diese Bewegungen

in der Dauer von zwei, selten von mehr Zeiten anzuordnen. In der Mehrzahl der Fälle ist jedoch die rasche Bewegung, weil sie gewandter macht, als Regel festzuhalten und als Beweis größeren Geschickes anzusehen.

Gelingt nun die in Angriff genommene Übung auch im Takte, so ist damit ihr Nutzen für den Unterricht noch nicht ganz erschöpft. Hat sie überhaupt einen solchen, wie ja stets vorausgesetzt werden muß, so verdient sie auch weitere Wiederholungen. Diese müssen aber den Schülerinnen wieder eine Neuheit bieten, eine neue Aufgabe stellen. Eine solche liegt z. B. darin, die Übung nun auch in anderer Stellung der Klasse, oder in Reihen und in Kotten nach widergleichen Richtungen, oder in den einzelnen Abteilungen der Klasse nacheinander oder in kanonartiger Weise mit ungleichzeitigem Beginnen auszuführen, oder sie so zu ändern, daß die einzelnen dazu gehörigen Bewegungen und Stellungen in einer andern Reihenfolge zur Darstellung gelangen, und was dergleichen mehr ist.

Eine der empfehlenswertesten Anordnungen dieser Art besteht in der Wiederholung der Übung unmittelbar vor und nach einer, zwischen die Wiederholungen eingeschalteten anders gearteten Übung, namentlich nach einer Geh- oder einer Hüpf- oder einer Ordnungsübung, die selber wieder von einfacher oder von zusammengesetzter Natur sein kann. Das Neue bei diesen „Wiederholungen nach Zwischenübungen“ liegt hauptsächlich in den Übergängen von der einen Übungsart zur andern, deren sicheres Gelingen die Gewandtheit der Schülerinnen wieder in einer anderen Weise in Anspruch nimmt und fördert, als es die Freiübung im Stehen für sich allein thut. Noch wirksamer und gefälliger wird diese Art des Übens, wenn man die Wahl der Zwischenübungen so trifft, daß dadurch jede Wiederholung der Freiübung im Stehen in einer andern Stirnrichtung der Turnerinnen stattfindet. In diesem Falle stellt sich gewöhnlich eine viermalige Wiederholung der Übung überdies als ein abgeschlossenes Ganzes von reigenartiger Gestalt dar.

Mit der Vornahme solcher „Zwischenübungen“ warte man indessen nicht, bis man zur taktmäßigen Ausführung einer

Freiübung im Stehen gelangt ist. Es ist nämlich nicht rätlich, die Schülerinnen allzulange auf derselben Stelle stehen zu lassen; dies würde ihnen das Stehen und die Freiübungen im Stehen noch weniger anziehend erscheinen lassen, als es ohnehin der Fall ist. Man lasse daher Stehen und Fortbewegung häufiger miteinander wechseln, wenn es sich auch dabei nur um Fortbewegungen auf kleineren Strecken (hin und her, im Viereck, im Kreuz und dergl.) handeln sollte. Nur darf diese Zwischenbewegung nicht allzu kurz sein, etwa nur aus 4 bis 8 Schritten von Ort, oder gar nur aus ein paar Schritten an Ort bestehen, denn dies würde ihrem Zwecke in keiner Weise entsprechen. Einerseits müssen die ihr vorausgegangenen Freiübungen im Stehen die Schülerinnen auch einigermaßen angestrengt haben, also nicht aus nur 2 oder 4 Bewegungen bestehen, sonst wäre der Eintritt der nun folgenden, eine gewisse Erholung gewährende Zwischenübung nicht genügend gerechtfertigt. Andererseits muß wieder die Dauer der Zwischenübung groß genug sein, damit die mit ihr verknüpfte Erholung mit der vorausgegangenen Anstrengung auch im richtigen Verhältnisse steht. Wie lange jede der miteinander wechselnden Übungsarten dauern darf, hängt natürlich von ihrer Beschaffenheit ab; im allgemeinen kann man aber behaupten, daß beim Taktturnen in der Mehrzahl der Fälle diese Dauer nicht unter 16 und nicht über 32 Schrittzeiten betragen sollte. Aus gleichen Gründen unterbricht man auch schon das oben erwähnte „Üben nach Befehl“ oder „nach Zählen“ durch solche Zwischenübungen im Gehen oder im Hüpfen oder durch Ordnungsübungen und entwickelt diese unter Umständen allmählich in ähnlicher Weise wie die Freiübung im Stehen bis zu der Form, in der sie schließlich mit jener zusammen in ununterbrochener Folge zur Darstellung gelangen soll. Auf diese Weise kann der geschickte Turnlehrer mit Leichtigkeit nach und nach reigenartige Übungsgebilde aus seinem Unterrichte hervorgehen lassen, denen er dann, als letzte Übungsform, noch die Begleitung durch Musik zugesellt. Wie in ähnlicher Weise auch größere und mannigfaltigere Übungsverbindungen allmählich entwickelt werden können, ist auf S. 3. der Einleitung zum III. Teile dieses Werkes nachzulesen.

Wieviel Zeit nötig ist, um eine Freiübung im Stehen durch alle oben angedeuteten Entwicklungsstufen und Darstellungsformen hindurch zu führen, hängt ebenso sehr von der Schwierigkeit der Übung wie von der turnerischen Vorbildung der Schülerinnen ab.

Ist erstere nicht sehr groß und zugleich letztere schon vorgeschritten, so kann ein erfahrener Lehrer öfters in einer einzigen Turnstunde, d. h. in dem Zeitabschnitt dieser Stunde, der für solche Übungen vorbehalten ist, damit zustande kommen, im andern Falle wird er wohl in mehreren Stunden damit zu thun haben. Dies wird gewöhnlich auch im Anfange des Schuljahres der Fall sein; sobald aber die Mädchen sich in diese Arten des Übens eingelebt haben, geht es damit immer rascher. Und es ist nicht zu besorgen, daß diese öfteren Wiederholungen derselben Übung die Schülerinnen mehr langweilen, als es bei stets neuen Übungen der Fall wäre, denn jede Wiederholung in der oben angegebenen Art stellt ihnen ja auch eine neue Aufgabe. Ebensonenig ist zu befürchten, daß auf diese Art im Verlaufe eines Schuljahres nur wenig Übungsarten durchgearbeitet werden könnten, denn so langsam im Anfange auch der Fortschritt erscheint, umsomehr gestattet die damit gewonnene gute Grundlage später ein rascheres Voranschreiten, als sonst möglich wäre. Und überdies ist alles auf diesem Wege Gelernte sicheres Eigentum der Schülerinnen geworden, das sie jedem zufälligen Besucher ihrer Turnstunde als Beweis ihrer Fertigkeit vorzuführen allzeit bereit sind.

Einfacher gestaltet sich die Einübung einer Ordnungsübung. Meist schon nach einer kurzen Erklärung, wo möglich im Anschluß an eine verwandte, von der Klasse früher erlernte Übung, wird sich eine Reihe von Freiwilligen finden, die die Übung vorturnen können, und gewöhnlich wird alsdann das Nachturnen der Klasse ohne großen Zeitaufwand gelingen. Deshalb kann man damit schon während des die Stunde leitenden Umzuges der Klasse vorgehen, indem man den Umzug auf einen Augenblick unterbricht, die neue Ordnungsübung, falls sie der vorhandenen Aufstellungsform der Klasse entspricht, versuchen läßt und sie dann, bei Fortsetzung des Umzugs, sogleich mit

den dabei vorzunehmenden andern Übungen in irgend eine Verbindung bringt. Oder man schaltet die Erlernung der Ordnungsübung zwischen die Wiederholungen einer Freiübung im Stehen ein, und dies vorzugsweise dann, wenn man beabsichtigt, schließlich beide Übungen in irgend einer Art zu einem größeren Übungsganzen zu verbinden.

Überhaupt kann die Verbindung der Ordnungsübungen mit andern Freiübungen als mit dem Gehen nicht frühzeitig genug in Angriff genommen werden, da die Ordnungsübungen für sich allein reine Aufmerksamkeitsübungen ohne sonstigen turnerischen Wert sind.

Sind auf diese Weise auch andere Ordnungsübungen ähnlicher Art, z. B. verschiedene Arten des Umkreisens oder des Schwenkens u. dergl., eingeübt worden und hat man dabei Rücksicht auf ihre rhythmische Gleichheit in der Anordnung genommen, so lassen sich nach und nach diese Übungen unschwer zu einem größeren Übungsganzen in Form eines Reigens zusammensetzen. Es ist deshalb wohl nicht nötig, hier weiter auf die Art einzugehen, wie ein Reigen im Schulturnen zustande kommen sollte. Es sei nur noch die Notwendigkeit hervorgehoben, jeden Liederreigen, bei dem also nicht gehüpft werden darf, auch mit Ersetzung des Gehens durch Hüpfarten — ohne Gesang, aber mit Musik — ausführen zu lassen, damit er als Erzeuger auch turnerisch wertvollere Bewegungen erst die wahre Daseinsberechtigung erhalte.

Schließlich mögen die in obigen Auseinandersetzungen enthaltenen Hauptgesichtspunkte, nach denen bei Auswahl und Betrieb der Frei- und Ordnungsübungen im Turnunterricht zu verfahren wäre, noch einmal kurz zusammengestellt sein: *) Viele und lebhafte, aber leichte Bewegungen; ansprechende, gefällige, und wo immer thunlich, auch spielartige und erheiternde Form derselben; die Anordnung der Übungen zu einem möglichst abgerundeten Ganzen, dessen Dauer nicht zu klein ist, um noch die nötige Anstrengung zu gewähren, und nicht zu groß, um zu erschöpfen und um entweder in Eintönigkeit oder in eine,

*) Siehe auch S. V des Vorwortes zum II. Teile dieses Werkes.

die Fassungskraft der Schülerinnen zu sehr in Anspruch nehmende Künstelei zu verfallen; allmählich steigende Entwicklung einer einfachen Übungsform zu zusammengesetzteren; die Durchführung eines einheitlichen turnerischen Gedankens in derselben Turnart während einer oder mehrerer sich folgenden Unterrichtsstunden, kein buntes Allerlei zusammenhangsloser Übungsarten und dennoch reger Wechsel manigfacher Bewegungen; vorzugsweise rhythmische Gestaltung der Übungen, wo möglich mit Begleitung durch Musik, jedoch ohne Vernachlässigung des Turnens der einzelnen Bewegungen, aus denen eine Übung besteht, nach Sonderbefehlen, das gewissermaßen als vorbereitende Übung dem taktmäßigen Turnen voranzugehen hat; Laufen und Hüpfen als die Hauptsache, Gehen und Ordnungsübungen dagegen nur als Beiwerk, Zuordnung und Zwischenübung zum Zwecke der Erholung und der Verzierung; kein unvermitteltes Eindringen von Reigen und doch alle Anordnungen in reigenartige Übungsverbindungen auslaufend.

Nach der oben gegebenen Darstellung des Verlaufes einer Turnstunde sollte deren erster Teil also den Frei- und den Ordnungsübungen gewidmet werden. Diese haben sich aber mit den Gerätheübungen und den Turnspielen in die Stunde zu teilen; sie können und dürfen daher höchstens die Hälfte der Turnzeit in Anspruch nehmen, ja sie dürfen sogar zu Gunsten der andern Übungen manchmal größtenteils oder ganz wegfallen; wann und wie oft, muß sich nach den Umständen, nach örtlichen Verhältnissen, nach dem Alter und den Neigungen der Schülerinnen, nach ihren Fortschritten in den einzelnen Turnarten u. dergl. richten. Jedenfalls sollte mindestens die ganze zweite Hälfte der Turnstunde dem Gerätturnen und dem Turnspiele vorbehalten bleiben.

Bietet die Turnstunde den Mädchen nichts als Ordnungs- und Freiübungen, so kann ihnen dies wohl eine Zeitlang gefallen, solange nämlich als der Reiz der Neuheit dieses Turnens dauert, oder solange eine geschickte Unterrichtsleitung es versteht, die genannten Übungen anziehend zu gestalten. Aber weder das eine noch das andere hält lange genug vor, um die Turnlust der Mädchen dauernd dabei rege zu erhalten.

Sie fühlen es wohl selbst heraus, daß sie auf diese Weise körperlich nicht genügend und nicht allseitig gefördert werden. Die eigenartigen Anstrengungen und Anregungen, die die Bewältigung von äußeren Bewegungshindernissen gewähren, wie sie die Gerätübungen und die Turnspiele mit sich bringen, sind durch nichts anderes zu ersetzen, und da ihr Nutzen für die körperliche Entwicklung und die Gesundheit der Schülerinnen unbestreitbar größer ist als der von Ordnungs- und von Freiübungen, so ist damit wohl die oben aufgestellte Forderung bezüglich der Dauer der für Gerätübungen und Turnspiele zu verwendenden Zeit hinlänglich gerechtfertigt.

Die Aufstellung der Klasse für die Gerätübungen ist eines von den oben erwähnten nebensächlichen Vorkommnissen in einer Turnstunde, mit denen nicht viel Zeit verloren werden sollte. Statt daher die Klasse in strenger Ordnung durch eine Reihe von Befehlen aus ihrer Aufstellung, die sie bei den den Gerätübungen vorausgehenden Übungen (z. B. im Stehen) inne hatte, in die Aufstellung vor dem Geräte hinzuführen — eine Sache, die fast immer zeitraubend ausfällt —, thut man besser, für jede Art von Geräten eine bestimmte Aufstellungsweise der Klasse gleich im Anfange des Schuljahres festzusetzen und den Gebrauch einzuführen, daß auf ein bestimmtes Befehlswort hin (z. B. auf den Ruf: Zur Aufstellung vor den wagerechten Leitern — lauft!) die Klasse sich in aufgelöster Ordnung und in raschster Weise an den bezeichneten Ort begiebt und sich dort in der ein für allemal festgesetzten Ordnung aufstellt. Damit gewinnt man nicht nur Zeit, sondern spart sich auch manche Mühe und hat obendrein die Genugthuung, durch den dabei eintretenden Wechsel von fester und von loser Ordnung den Mädchen Erleichterung und Vergnügen verschafft zu haben.

Macht es die Beschaffenheit der Geräte nötig, sie für den Gebrauch erst herzurichten, so sollte man diese Gerätaufstellung, soweit es irgendwie ausführbar ist, immer durch die Mädchen selber besorgen lassen. Denn es kann dies Geschäft in vielen Fällen als ein Stück angewandter Turnkunst behandelt und als ein weiteres Hilfsmittel für die Erziehung der Mädchen zu praktischem Geschick verwendet werden. Zu diesem Zwecke muß

ihnen für jeden besonderen Fall genaue Anleitung, wie die Sache jedesmal zu machen sei, gegeben und dies Holen und wieder Entfernen der Geräte einigemale als besondere Übung angeordnet werden. Alsdann setzt man eine gewisse Reihenfolge der mit der Gerätbesorgung beauftragten Schülerinnen fest, für die nun der Ruf zur Aufstellung der Klasse vor dem betreffenden Geräte zugleich die Aufforderung, ihres Amtes zu walten, in sich schließt.

Wie die Klassenaufstellung vor einer Gerätart am besten anzuordnen ist, hängt von dem dazu verfügbaren Raume ab. Wenn irgend möglich, wähle man sie derart, daß sie für mehrere Gerätarten zugleich verwendbar ist. Am meisten empfiehlt es sich, die Klasse in einer Linie, mit der Stirn nach dem betreffenden Geräte hin, aufzustellen, sei diese Linie nun gerade oder bogenförmig oder ein Kreis u. dergl. Die Schülerinnen können dann alle sich das ansehen, was am Geräte vorgeht, und der Lehrer kann sie gut überwachen. Beide Vorteile gehen, zum Teil wenigstens, verloren, wenn die Schülerinnen einzeln oder in Reihen hintereinander stehen; am wenigsten paßt dies für schlechtgezogene Klassen.

Das bisher Gesagte beruhte auf der Voraussetzung, daß die ganze Klasse an demselben Geräte turnen soll. Es giebt aber noch eine andere Einrichtung des Gerätturnens; das ist das Riegenturnen, wobei die Klasse in kleinere Abteilungen, Riegen genannt, von etwa 8 bis 10 Turnerinnen eingeteilt ist und diese sich an verschiedenen Geräten und somit gewöhnlich auch an verschiedenen Stellen des Turnsaales üben. Ist aber für alle diese Riegen nur eine Lehrkraft vorhanden, was wohl in den allermeisten Schulen der Fall sein dürfte, so muß für diese eine Stellvertretung in jeder Riege geschaffen werden, in andern Worten: jede Riege muß eine Vorturnerin oder Führerin erhalten, die die Aufsicht führt, vorturnt, Hilfe giebt, verbessert u. s. w. Es ist klar, daß eine solche Übungsweise nur bei reiferen, selbständigeren und gut geschulten Mädchen am Platze ist, bei denen man nicht zu besorgen hat, daß es unordentlich im Turnen zugeht und ungeschickte Sachen vorkommen. Es dürfte daher ein solches Turnen auf die Oberklassen in höheren Mädchenschulen sowie auf die Böglinge der Lehrerinnenfeminare

zu beschränken sein. Dort bringt es ohnehin öfter den Vorteil größerer Beteiligung und Anstrengung der Schülerinnen beim Gerätturnen mit sich, da die erwachsenen Mädchen aus allerhand Gründen, oft nur ihrer Kleidung wegen, an sich schon vielfach dem Turnen namentlich an Hanggeräten weniger zugehan sind als jüngere Schülerinnen und sich noch mehr davor scheuen, wenn sie sich von allen ihren Mitschülerinnen und vom Lehrer beobachtet wissen. Die Anwendung dieses Kiegenturnens macht es übrigens erforderlich, daß der Lehrer jeder Kiege besondere Turnaufgaben zuweist und sich von ihrer Lösung auf irgend eine Weise verläßtigt.

In allen übrigen Fällen ist aber das Klassenturnen, d. h. die unmittelbare Leitung des Gerätturnens durch den Lehrer vorzuziehen. Nur muß es so eingerichtet sein, daß dabei die Reihe des Übens an jedes einzelne Mädchen nicht zu selten und nicht zu oft kommt, nämlich so oft, daß die Größe der Bewegung und der Anstrengung bei dem Üben im richtigen Verhältnis zur Dauer der Erholungspause zwischen je zwei Übungen steht. In den meisten Fällen wird dieses Verhältnis erreicht, wenn in einer Klasse von 30 bis 40 Schülerinnen je vier zugleich turnen. Um dies möglich zu machen, müssen demnach die Geräte in entsprechender Anzahl vorhanden sein.

Der Wechsel der im Üben sich ablösenden Mädchen ist ebenfalls eine Sache, die mit dem geringsten Maß von Zeitaufwand vor sich gehen muß. Daher meide man alle gesuchten und künstlichen Formen dieses Wechsels, die erst mühsam erlernt werden müssen und gegen die doch alle Augenblicke gefehlt wird, was dann wieder zu Zeitverlust durch Tadel, Verbesserungen, Wiederholungen u. dergl. Anlaß giebt. Die einfachsten Formen sind die besten, und diese finden die Mädchen in kurzer Zeit von selbst heraus. Den Luxus künstlicher, gefällig wirken sollender Formen in diesen Dingen gestatte man sich höchstens zum Zwecke von Schaustellungen, bei öffentlichen Prüfungen u. dergl.

Für den Fall, daß eine Klasse eine ganze Stunde lang, an den Geräten aber erst in der zweiten Hälfte der Stunde turnen soll, muß ich hier eine Maßregel empfehlen, die vielleicht manchem wie eine turnerische Kezerei vorkommen wird. Ich

meine nämlich, man solle alsdann die Mädchen, die nicht an der Reihe des Übens am Geräte sind, sich auf bereit gehaltene Bänke u. dergl. setzen lassen. Das thatlose Stehen, während andere üben, an und für sich den Mädchen lästig, wird vielen geradezu zur Qual, nachdem sie vorher durch eine fast halbstündige Anstrengung in Freiübungen schon einigermaßen ermüdet worden sind und wenn diese Ermüdung noch durch einige Gerätübungen gesteigert wurde. Unter dieser Ermüdung leidet nicht nur die Ausführung der folgenden Übungen, sondern es kann auch leicht die Gesundheit der Mädchen dabei zu Schaden kommen. Dies trifft sicher bei den schwächlichen und den zur Bleichsucht geneigten Mädchen zu, deren Anzahl ja heutigen Tages nicht gering ist. Der beste Beleg aber für die Zweckmäßigkeit der hier empfohlenen Maßregel ist die freudige Zustimmung, die sie bei den Turnerinnen findet. Daß aber bei Gerätübungen, die einen raschen Wechsel der Übenden bedingen, wie z. B. die meisten Übungen am langen Schwingseil, an den Schwebestangen u. dergl., das Sitzen der übrigen Schülerinnen unnötig, ja störend sein würde, braucht wohl kaum besonders erwähnt zu werden.

Die Frage, in welcher Reihenfolge die Geräte anzuwenden seien, ist dahin zu beantworten, daß man am besten thut, mit Geräten, an denen mehr der Oberkörper angestrengt wird (wagerechte Leiter, Schaukelringe u. s. w.), und mit solchen, an denen mehr der Unterkörper bethätigt ist (Schwingseil, Schwebestangen u. s. w.), zu wechseln. Es ist aber damit nicht gemeint, daß ein solcher Wechsel in jeder Stunde stattfinden müsse. Dies ist nur der Fall, wenn in derselben Turnstunde an zwei verschiedenen Geräten geturnt werden soll. Im andern Falle kann jener Gerätewechsel ganz wohl auch von Stunde zu Stunde oder gar erst nach ein paar Stunden eintreten, wenn man nämlich die unter Umständen gerechtfertigte Absicht hat, in einer gewissen Übungsart die Schülerinnen erst zu einiger Sicherheit zu bringen, ehe man zu einer andern Turnart übergeht, und wenn diese Absicht bei längeren oder öfteren Unterbrechungen des Übens nur schwer durchführbar wäre. Immerhin ist es ratsam, die Wahl der in der-

selben Turnstunde vorzunehmenden Gerät- und andern Übungen so zu treffen, daß sie einander hinsichtlich allseitiger Thätigkeit der Schülerinnen möglichst ergänzen.

Das Verfahren bei der Einübung einer Gerätübung beruht in der Hauptsache auf denselben Grundsätzen wie bei den Freiübungen: möglichst Anschluß an früher Gelerntes; kurze Erklärung und Aufruf von Freiwilligen zum Vorturnen; wenn irgend thunlich die ersten Versuche des Erlernens „in freier Weise“, ohne besondere Befehle für Antreten, für Beginnen der Übung u. dergl., unter Mitwirkung von Abteilungsführerinnen, die vorturnen, Hilfe geben und auf die Fehler im Üben aufmerksam machen; Verweilen bei derselben Übung, bis sie sicher erlernt ist; bei jeder neuen Wiederholung eine neue Vorschrift für die besondere Art der Ausführung, zuerst nur die Hauptbestandteile der Übung betreffend, nach und nach auch auf das mehr Nebensächliche ausgedehnt, auf die Art der Körperhaltung, auf die Art und Zahl der einzelnen, bei der Übung vorkommenden Bewegungen, auf die Zeitdauer der Übung und ihrer Teile (Anordnung der Übung in Form von Dauer- und von Wettübungen), auf die Regelung einer bestimmten Reihenfolge der Üben, u. s. w.; zeitweilige Musterung der Fortschritte einzelner Schülerinnen oder einzelner Abteilungen der Klasse; schließlich als letzte Darstellungsform und als höchste Leistung der Klasse in dieser Übungsart deren taktmäßige Ausführung bei ununterbrochener Reihenfolge der Üben und mit Musikbegleitung.

Es liegt auf der Hand, daß nicht bei jeder Gerätübung alle Einzelheiten des eben angedeuteten Verfahrens angewendet werden können, daß diese oder jene der erwähnten Darstellungsformen ganz übergangen werden muß oder nur flüchtig berührt zu werden braucht. Es ist eben Sache des Turnlehrers, in jedem einzelnen Falle das Richtige und Notwendige herauszufinden und diesem auf Kosten des entbehrlich Erscheinenden mehr Spielraum zu gewähren.

Das eine mag nur noch erwähnt sein, daß neben dem Gerättturnen mit bestimmten Aufgaben das Gerättturnen mit freier Wahl der Übung durch jede Schülerin, das sog. Kürturnen, seine Stelle finden kann. Dies eignet sich vornehmlich

für ältere und vorgerücktere Schülerinnen sowie für die, die mit einer gestellten Aufgabe früher fertig geworden sind als ihre Abteilungsgenossinnen.

Die Zeitdauer des Turnens der Klasse an demselben Geräte in einer Turnstunde ist auf etwa 15 bis 20 Minuten zu beschränken, sofern dabei die Reihe des Übens hinlänglich oft an jede einzelne Schülerin kam. Wie oft dies geschehen sollte, hängt natürlich von der Natur der auszuführenden Übungen ab. Beanspruchen diese ziemlich viel Zeit und Anstrengung, wie z. B. viele Übungen am Rundlauf, an den Schaukelringen, an den wagerechten Leitern, so wird es genügen, wenn jede Schülerin vier- bis fünfmal übte, vorausgesetzt, daß die Zwischenzeit des Nichtübens im richtigen Verhältnisse zur gemachten Anstrengung stand. Bei schneller vorübergehenden und weniger anstrengenden Übungen, wie z. B. bei vielen Übungen am langen Schwingseil und an den Schwebestangen, kann aber die Häufigkeit des Übens eine viel größere sein.

Ist dagegen die Anzahl der vorhandenen Geräte derselben Art im Vergleich zur Größe der Klasse zu gering, um ein angemessenes Maß von Anstrengung und Bewegung den Schülerinnen unter allen Umständen verschaffen zu können, so muß man sich entweder auf die kürzer dauernden Übungen an diesem Geräte beschränken, oder man muß gleichzeitig an Geräten verschiedener Art turnen lassen. Letzterer Fall verursacht freilich dem Lehrer mehr Schwierigkeiten, da alsdann bei der nicht zu umgehenden unmittelbaren Beaufsichtigung und Leitung der Klasse durch den Lehrer dieser zu besonderen Maßnahmen genötigt ist, die wohl überlegt sein wollen, sich aber leichter treffen lassen, wenn die zu verwendenden Geräte nebeneinander aufgestellt werden können.

Dem Turnspiele (vergl. S. 73 u. f.) widme man immer nur den letzten Teil der Turnstunde, denn es liegt auf der Hand, daß der Übergang von der strengern Ordnung beim geregelten Turnen zur freieren und munteren Bewegung im Spiele weit mehr als der umgekehrte Fall den Schülerinnen zuzagt und fruchtbringend ist. Nur wenn der Turnstunde noch eine andere Lehrstunde folgen soll und die Schülerinnen beim Spielen sich etwas

erhitzt und aufgeregert haben, kann es gut sein, sie vor Schluß der Stunde nach dem Spiele noch einige wenige Minuten lang geordnet und in ruhiger Gangart hin und her zu führen.

Daß man die Spiele, wenn die Raumverhältnisse und die Witterung es gestatten, im Freien vornehmen läßt, versteht sich von selbst. Im anderen Falle ist aber auch gegen das Spielen im Turnsaale, falls dieser gut gereinigt und gut gelüftet ist, gar nichts einzuwenden.

Mit dem Wechseln der Spiele verhält es sich ähnlich wie mit dem Wechseln der Übungen in andern Turnarten: erst muß ein Spiel gut erlernt sein, ehe es mit einem andern vertauscht werden darf. Und so lange es gern gespielt wird, was ja gewöhnlich erst nach dem Spielenkönnen eintritt, setze man es nicht von der Tagesordnung ab, damit es für Erziehung und Gesundheit der Schülerinnen möglichst ausgenutzt wird. Es wird sich bald zeigen, daß die Mädchen in jeder Jahreszeit andere Spiele bevorzugen; diesen Neigungen komme man unbedenklich entgegen.

Wieviel Zeit in der Turnstunde auf das Spiel zu verwenden sei und wie oft gespielt werden solle, das sind Fragen, deren Beantwortung zum Teil ebenfalls von der Jahreszeit, zum anderen Teil aber auch von den gegebenen Verhältnissen und von dem Alter der Schülerinnen abhängt. An schönen Tagen des Frühlings und des Herbstes ist die Spiellust der Jugend reger als an nassen und kalten oder an heißen Tagen; daher ist es an den ersteren ganz am Platze, ein- und das andere Mal die Hälfte der Turnstunde oder noch mehr Zeit auf das Spiel zu verwenden. Zu anderer Zeit, besonders wenn anderer Unterricht nachfolgt, sind 15 bis 20 Minuten Spielzeit ausreichend. Dann kann wohl auch Stunde um Stunde das Spiel einmal ganz ausgesetzt werden.

Wenn der Lehrer selber mitspielen kann und mag, ohne fürchten zu müssen, damit seiner Würde etwas zu vergeben, so ist das sehr gut, denn es regt dies den Spieleifer der Mädchen ungemein an und beschleunigt besonders die Erlernung eines neuen Spieles. Spielt er aber nicht mit, so mische er sich auch nicht weiter in das Spiel als nötig ist, um die Beobach-

tung der Spielregeln zu sichern und um Streitigkeiten zu verhüten.

An manchen Schulen herrscht der Brauch, daß die Klassen, wenigstens die der jüngeren Schülerinnen, geordnet vom Lehrsaal in den Turnsaal ziehen und ebenso geordnet nach der Turnstunde sich wieder zurückbegeben. Mir erscheint dieser Brauch sehr löblich, nicht nur darum, weil die dabei zu Tage tretende Ordnung stets einen guten Eindruck macht, sondern mehr noch darum, weil die bessere Sammlung, die die Schülerinnen mitbringen, dem Beginne des nun folgenden Unterrichtes zugute kommt.

Zum Schlusse sei noch bemerkt, daß der in obigen Zeilen angedeutete Verlauf einer Turnstunde hier nur als Regel empfohlen wird, aber als eine Regel, die ihre Ausnahmen zuläßt. Wann und wo solche Ausnahmen eintreten können und auch eintreten sollten, muß der Einsicht des Lehrers und seiner Fähigkeit, die vorliegenden Verhältnisse richtig abwägen zu können, überlassen bleiben.

IV. Der Lehrplan für den Turnunterricht.

Unter den im I. Abschnitt dieses Buches angegebenen Übungen befinden sich solche, die ihrer Einfachheit wegen von jeher zum natürlichen Übungsschatz der jüngeren Mädchen gehören und darum für ältere zu wenig Anziehendes mehr haben, wie z. B. das Hüpfen auf beiden Füßen, der Hopsengang u. dergl. Andere jener Übungen wieder sind zu künstlich und zu schwierig, um ohne zu große Mühe und zuviel Zeitaufwand von jüngeren Schulkindern erlernt werden zu können, wie z. B. das Wiegehüpfen, das Kreuzhüpfen u. dergl.

Endlich giebt es auch Übungen, die für alle Altersstufen leicht und ansprechend genug sind, wie z. B. der Wiegegengang, die Schrittlehre u. s. w., deren Weiterentwicklung, Veränderung und Verbindung mit andern Übungen aber sehr bald das Leistungsvermögen gewisser Altersstufen überschreitet.

Schon aus dem Gesagten ergibt sich die Notwendigkeit, für jede Altersstufe der Schulmädchen eine besondere Aus-

wahl von Turnübungen zu treffen. Um so nötiger wird dies, wenn der Turnunterricht durch mehrere aufeinanderfolgende Klassen hindurchgeführt werden soll, was wohl in den meisten Mädchenschulen der Fall sein wird. Denn hier kann ein stetes Fortschreiten der Mädchen zu immer größerem turnerischen Geschick und die Erhaltung ihrer Turnlust nur durch eine planmäßige Verteilung des Übungsstoffes auf die einzelnen Klassen geschehen, wonach jeder Klasse besondere Turnaufgaben gestellt werden. Daß dies ganz unerläßlich ist, wenn der Turnunterricht in den verschiedenen Klassen von verschiedenen Lehrern erteilt wird, liegt auf der Hand. Denn wie sollten diese sonst einander in die Hände arbeiten können?

Ein solcher Lehrplan für den Turnunterricht muß demnach in erster Linie die körperliche und geistige Entwicklungsstufe der Schülerinnen, ihr Alter und ihre Neigungen berücksichtigen. Sodann muß er jeder Klasse vorzugsweise solche Übungsarten zuweisen, die sich auf dieser Stufe auch möglichst umfangreich für die Aufgaben des Turnunterrichtes ausnutzen lassen. Für diesen Zweck hat aber nicht das Vielerlei in der Art und Gattung der Übungen, sondern das der Übungsformen und -arten in derselben Übungsgattung den höheren Wert, weil damit, bei gleicher Bewegungssumme, der größere Einfluß auf turnerische Erziehung der Mädchen gewährt wird.

Ferner muß der Lehrplan Bedacht darauf nehmen, jeder Klasse nicht nur in den Entwicklungsformen der einzelnen Übungen, sondern auch in diesen selber irgend etwas Neues zu bieten. Wenn Klasse für Klasse immer dieselben Übungsarten und -gruppen im Gehen, im Hüpfen, an den Geräten u. s. w. mit derselben Ausführlichkeit wiederkehrten, würde der Turneifer der Mädchen bald erlahmen. Daher ist es auch ganz gerechtfertigt, gewisse Turn- und Übungsarten, die man ebenso gut einer früheren oder einer späteren oder auch allen Klassen zuweisen könnte, doch nur einer bestimmten Klasse vorzubehalten, falls dies im übrigen, was die Übungsmenge u. dergl. betrifft, in den Rahmen des Lehrplanes sich gut einfügen läßt. Eine derartige Zugabe von vorher noch nicht dagewesenen Turn- und Übungsarten zu den Klassenaufgaben erfreut und regt die Schülerinnen erfahrungs-

gemäß in solcher Weise an, daß man diese Besonderheit im Lehrplan nicht genug empfehlen kann.

An dieser Stelle mag denn auch darauf hingewiesen sein, daß es durchaus nicht ratsam ist, das neue Schuljahr im Turnen mit Wiederholung des im vorhergegangenen Jahre Geübten zu beginnen, wie hie und da empfohlen wird. Im Gegenteil: man sollte gleich in der ersten Turnstunde mit einzelnen der der Klasse zugewiesenen Neuheiten des Übungsstoffes an die Klasse herantreten, damit die Schülerinnen von vornherein die freudige Genugthuung erhalten, nun zu etwas anderem und besserem ausersehen zu sein als die Mitschülerinnen in der vorhergehenden Klasse, und damit sie durch diese neuen Aufgaben und Anforderungen an ihr Geschick veranlaßt werden, dem Turnunterrichte neue Teilnahme entgegenzubringen. Der geschickte Turnlehrer versteht es dann schon, die unerläßlichen Wiederholungen des früher von den Mädchen Erlernten solchergestalt mit ihren neuen Aufgaben zu verknüpfen, daß dadurch den Schülerinnen die Befriedigung, auf einer vorgerückteren Turnstufe angelangt zu sein, nicht verkümmert wird.

Eine andere nützliche Eigenschaft eines guten Lehrplanes ist seine Einfachheit, die darin besteht, daß die in ihm enthaltene Gruppierung und Verteilung des Übungsstoffes möglichst übersichtlich, nach leicht erkennbaren Gesichtspunkten geordnet und leicht dem Gedächtnisse einzuprägen ist. Diese Einfachheit kommt sowohl dem Turnlehrer, der verschiedene Klassen zu unterrichten hat, als auch dem Gange des von verschiedenen Turnlehrern erteilten Unterrichts an derselben Schule, wie überhaupt allen denen zu statten, die mit der Leitung und Überwachung des Turnens zu thun haben. Sie macht es auch möglich, beim Anblick einer turnenden Klasse ohne langes Besinnen und ohne große Gedächtniskunst sogleich zu wissen, welche Turnstufe man vor sich hat.

Die Zahl dieser Turnstufen ist natürlich nicht in allen Schulen dieselbe, da nicht in allen das Turnen in demselben Schuljahre beginnt, nicht alle gleichviel aufsteigende Klassen haben und in manchen auch hie und da einmal eine Turnklasse aus zwei oder gar aus mehr verschiedenen Altersklassen zusammengesetzt

ist. In den Volksschulen badischer Städte wird erst vom 4. oder 5. Schuljahre an bis zum 8. geturnt, in den badischen höheren Mädchenschulen vom 4. bis zum 9. oder 10. Schuljahre. Im allgemeinen darf man aber wohl 4 Gruppen von Turnklassen unterscheiden:

1. die Vorstufe, die 3 ersten Schuljahre umfassend;
2. die untere Turnstufe, das 4. und 5. Schuljahr begreifend;
3. die mittlere Turnstufe, das 6. und 7. Schuljahr enthaltend, und
4. die obere Turnstufe, das 8. Schuljahr und die folgenden einschließend.

Von einer dieser Stufen zur anderen wird die körperliche und geistige Entwicklung der Schulmädchen erheblich fortgeschritten sein, so daß auch in der Art und Schwierigkeit ihrer turnerischen Aufgaben ein wesentlicher Unterschied bestehen kann. Ist dieser in der Hauptsache festgesetzt, so wird es nicht schwer sein, von dem damit begrenzten Übungsstoff jedem einzelnen Schuljahre einen passenden Anteil zuzuweisen.

An die der Vorstufe angehörigen sechs- bis neunjährigen Mädchen können nur sehr geringe Anforderungen hinsichtlich ihres körperlichen und geistigen Geschickes gestellt werden. Will man sie dennoch an einem methodisch geregelten Turnunterricht teilnehmen lassen, statt damit, wie auf S. 87 empfohlen wurde, wenigstens bis zum vierten Schuljahre zu warten, so können nur Turnübungen der einfachsten Art von ihnen verlangt werden. Beispiele dieser Art in Ordnungs- und in Freiübungen sind in genügender Zahl unter dem im II. Teil dieses Werkes der ersten Turnstufe zugewiesenen und darum auch reichlich bemessenen Übungsstoff zu finden. Gerätübungen, die einige Anstrengung erfordern, sind hier ganz zu meiden; an ihre Stelle treten am besten Lausspiele u. dergl. Denn man ist jetzt der Ansicht, daß Kraftübungen Kindern dieses Alters nachteilig, Laufen und Springen aber ihrer Gesundheit besonders zuträglich seien.

Für die Verteilung der Ordnungsübungen auf die verschiedenen Turnstufen kann man folgende Gesichtspunkte maßgebend sein lassen: Übungen, bei denen nur eine einzige und

obendrein eine geschickte Schülerin oder nur ein Paar die Führung hat, alle andern diesen nur nachzufolgen brauchen, wie z. B. bei den Reihungen in großen Reihen, bei dem Ziehen großer Abteilungen oder der ganzen Klasse in vorgeschriebenen Bahnen, sind immer leichter als die, bei denen eine größere Zahl von Schülerinnen die Führung der arderen zu übernehmen hat. Andererseits sind wieder die Ordnungsübungen in der Zweierreihe (dem Paare) einfacher und darum auch leichter als die in der Dreier- oder in der Viererreihe. Bei jenen sind wieder die Arten als die einfacheren Formen anzusehen, bei denen eine Schülerin die Hauptthätigkeit hat, wie z. B. bei Reihungen, beim Umkreisen und beim Schwenken; als weniger einfach gelten vornehmlich die Übungsarten, wobei die Widergleichheit der Thätigkeiten beider Schülerinnen ins Spiel kommt. Sodann steigern sich sofort die Anforderungen an die Auffassungskraft der Schülerinnen, wenn die Ordnungsübungen das Verhältnis zweier Reihen zu einander betreffen, also bei den Übungen im Doppelpaare, dem Zweireihenkörper, der Doppelsäule, oder wenn gar eine Reihe abwechselnd als Ganzes oder als eine Linie von Einzelnen oder von gleichen oder von ungleichen Reihen in Thätigkeit treten soll. Den Schluß bilden naturgemäß die Anordnungen, wobei alle Arten von Ordnungsübungen in Verbindung und in Wechsel miteinander gebracht werden sollen und die verschiedenartigsten Gliederungen der Ordnungskörper zur Darstellung gelangen, wie dies unter anderm durch Aufstellung der Klasse oder ihrer Abteilungen in Gassen- und in Vierecksform ermöglicht wird.

Daraus ergibt sich folgender Lehrplan für die Ordnungsübungen, wobei unter a. die mehr für das erste und unter b. die mehr für das zweite Schuljahr jeder Turnstufe geeignet erscheinenden Übungsgruppen angedeutet sein sollen:

1. Stufe. Grundlage für die Ordnungsübungen: die Einteilung der Klasse in Erste und Zweite; die Zweierreihe.

a. Ziehen der Klasse in bestimmten Bahnen; einfache Reihungen, Umkreisen, Schwenken des Paares; Kreisbewegungen in der Ringlinie.

b. Alle Ordnungsübungen im Paare; das „Thorbilden“; der Doppelring.

2. Stufe. Grundlage: die Dreier- oder die Viererlinie, der Zweireihenkörper; die Doppelsäule.

a. Die Ordnungsübungen in der einfachen Viererreihe oder im Doppelpaare.

b. Ordnungsübungen mit verschiedenartiger Teilung der Dreier- oder der Viererlinie, in der Doppelsäule; die „Ketten“.

3. Stufe. Ordnungsübungen in der Gassen- und in der Bierecksaufstellung der Klasse.

Es versteht sich von selbst, daß neben den hier für jede Stufe besonders angegebenen Ordnungsübungen auch immer wieder die der vorhergehenden Stufen angewendet werden können. Wie auch nach ähnlichen Gesichtspunkten jeder Stufe verschiedene Aufzüge sich zuteilen lassen, möge man aus den folgenden Teilen dieses Werkes ersehen.

Die einfachsten und darum leichtesten Gang- und Hüpfarten sind offenbar das gewöhnliche Gehen in den Hauptrichtungen vorwärts, rückwärts, seitwärts, das bei den jüngeren Mädchen schon genügend durch die Forderung des Takt- und des Abstandhaltens, der Beschränkung auf eine bestimmte Zahl von Schritten u. dergl. erschwert werden kann; ferner das Laufen, das Hüpfen auf beiden Füßen und der Hopsfergang, dem sich noch das den Kindern aus ihren Spielen bekannte Galopp hüpfen seitwärts zugesellen läßt. Diese Übungen mit ihren Verbindungen unter sich dürften für das erste Turnjahr genügen.

Schon künstlicher ist das Gehen mit Nachstellen, das daher mit dem unmittelbar aus ihm abzuleitenden Gehen mit Dreitritten und mit Trittwechseln, sowie mit den aus der Verbindung dieser Gangarten mit dem Hopfen entstehenden Schottischhüpfen im $\frac{3}{4}$ - und im $\frac{2}{4}$ -Takte, nebst dem Galopp hüpfen vor- oder rückwärts den geeignetsten Übungsstoff für das zweite Turnjahr der unteren Stufe bildet, zumal wenn hierbei die widergleichen und ungleichen Tätigkeiten der Einzelnen des Paares in Betracht gezogen werden.

Die übrigen Gang- und Hüpfübungen können ohne große Schwierigkeit alle schon von Schülerinnen der mittleren Turnstufe erlernt werden. Es würde dies aber zuviel des Stoffes

aus derselben Turnart werden und dies umsomehr, wenn man jede einzelne Bewegungsart nun auch gleich mit dem vorher Erlernten verbinden und in den verschiedensten Formen üben lassen wollte, was doch nach dem früher Erwähnten durchaus ratsam ist. Hält man es ferner, wie hier geschieht, für sehr nützlich, jeder neuen Turnklasse auch einige neue Übungsarten vorzubehalten, so wird man sich etwa zu folgender Verteilung der übrigen Gang- und Hüpfarten entschließen können:

Für das erste Jahr der mittleren Turnstufe (6. Schuljahr): der Wiegegang mit den verwandten Übungen des Wiegelaufens, des Wiegehüpfens, des Kreuzzwirbelns und des Kreuzhüpfens (macht letzteres den Mädchen noch zuviel Schwierigkeiten, so hindert nichts, es auf das folgende Jahr zu verschieben).

Für das zweite Jahr der mittleren Stufe (7. Schuljahr): das Hopfen im Zweitakte mit seinen abgeleiteten Formen: Schleifhopfen, Schlaghopfen, Schwentkhopfen, Doppelschottisch, Rheinländer-Polka, Spreizhopfen (für letzteres kann das Kreuzhüpfen eintreten).

Für das erste Jahr der oberen Stufe (8. Schuljahr): das eigentliche Drehgehen und Drehhüpfen in den Formen der Schrittfehre, des Schrittzwirbelns, des Spreizzwirbelns, der abgeleiteten Zwiwbelarten, des Walzens ohne und mit Tanzfassung in den Paaren.

Für die folgenden Klassen würden dann die zusammengesetzteren Geschrittwchsel und alle Arten von Verbindungen der Gang- und der Hüpfarten unter sich und deren verschiedensten Abänderungen übrig bleiben. Hier wäre auch der richtige Ort für die Einübung verschiedener Gesellschaftstänze, soweit dies in der Schule thunlich erscheint, da Mädchen dieses Alters an solchen Bewegungsarten ganz besonders Gefallen finden.

Was nun die Freiübungen im Stehen anlangt, so kann man die Verteilung der Armübungen auf die Turnstufen auf folgende Sätze stützen: die Übungen mit gestreckten Armen sind einfacher und leichter als die mit Armbeugen und -strecken; die Übungen mit einem Arme oder mit gleicher Thätigkeit beider Arme sind leichter als die mit ungleicher Thätigkeit beider Arme; die Armübungen ohne Belastung der Arme haben den

mit Belastung der Arme voranzugehen; die Art und Schwere dieser Belastung hat großen Einfluß auf die Schwierigkeit der Übung; die Form der Gesellschaftsübung ist immer als die höhere Übungsform anzusehen.

Als die leichtesten Arten der für Mädchen passenden Beinübungen sind das Ferseheben in den Zehenstand und das Schreiten mit gestreckten Beinen in eine Schrittstellung anzusehen. Ihnen zunächst steht das Schreiten mit Kniebeugen eines Beines und das mit Niederknien. Die formenreichste Verwendungsweise finden diese Übungen in den sog. Stellungswechseln, d. h. in den aus Schreitungen von einer Schrittstellung in eine andere zusammengesetzten Übungsfolgen. Bei diesen tritt auch wieder das Kniebeugen als erschwerender Umstand ein, ebenso aber auch der Zehenstand oder eine Drehung oder eine der Kumpfübungen. Eine andere Art der Erschwerung wird dadurch hervorgerufen, daß an die Stelle einer der Schrittstellungen eine Gang- oder eine Hüpfart gesetzt wird. Alle Beinübungen sind, wenige Ausnahmen abgerechnet, mit Armbewegungen oder mit besonderen Armhaltungen zu verbinden, wodurch wieder die Schwierigkeitsstufe der Übung entsprechend geändert werden kann.

Die Stufenfolge der Kumpfübungen gründet sich hauptsächlich darauf, ob die Kumpfübung in der Grundstellung oder in einer Schrittstellung begonnen wird, ob sie nur aus einer oder aus mehr Kumpfhätigkeiten besteht, ob sie nur von Arm- oder auch von Beinhätigkeiten begleitet ist und namentlich auf ihre Verwendung zu Stellungswechseln leichter oder schwieriger Art.

Nach dem Gesagten läßt sich etwa folgender Lehrplan für die Freiübungen im Stehen aufstellen:

Untere Stufe. Armübungen ohne Belastung; Schreiten mit gestreckten Beinen; Kumpfübungen in der Grundstellung.

Mittlere Stufe. Ungleiche Übungen beider Arme; Übungen mit dem Holzstabe; Schreiten mit Kniebeugen und mit Niederknien; Kumpfübungen mit Schreiten und in zusammengesetzten Formen.

Obere Stufe. Übungen mit dem Eisenstabe, mit Hanteln, Gesellschaftsübungen mit kurzen oder mit langen Holzstäben; zusammengesetztere Stellungswechsel.

Unschwer läßt sich in dem angegebenen Rahmen der Übungsstoff auf die einzelnen Schuljahre verteilen, wobei dem Turnlehrer je nach den vorhandenen Verhältnissen ein gewisser Spielraum gewährt werden kann.

Ähnlich wie bei den Freiübungen verhält es sich mit der Verteilung der Gerätübungen auf die verschiedenen Turnstufen. Auch hierbei zeigt es sich, daß manche Turn- und Übungsarten auf allen Turnstufen verwendbar sind, wie z. B. die Übungen am langen Schwingseile, an den Schwebestangen, an der wagerechten Leiter, am Rundlauf und an den Schaukelringen, während andere Turnarten, weil sie größere Besonnenheit und Geschicklichkeit erfordern, von vornherein nur für vorgerücktere Stufen geeignet erscheinen, wie z. B. die Übungen an dem Schaukelbrett und an der Wippe. Auch im Gerätturnen wird die Rücksicht darauf, jeder Stufe etwas Neues bieten zu können, sowie auf die Neigungen der Mädchen dazu führen, manche Übungsart, ja ganze Gruppen von Übungen bestimmten Stufen vorzubehalten.

Außerdem wird auch die Rücksicht auf örtliche Verhältnisse, Anschauungen und Vorurteile manchmal nötigen, auf Turn- oder Übungsarten ganz oder teilweise zu verzichten, die unter andern Umständen ganz brauchbar erscheinen würden. So werden z. B. gegen die Übungen des Frei- und des Tieffspringens, gegen vieles Üben im Gang, besonders im Beugehang, gegen Übungen, die die Mädchen in größere Höhen über dem Boden führen, u. dergl. hie und da Einwendungen im allgemeinen oder doch in Betreff gewisser Altersstufen der Mädchen gemacht, die der Turnlehrer nicht unbeachtet lassen darf, selbst wenn sie seinen Erfahrungen nicht entsprechen. Ohne den nötigen Rückhalt bei seinen Behörden sollte er in diesen Dingen nicht gegen den Strom schwimmen wollen; er würde sonst der Sache des Mädchenturnens mehr schaden als nützen. Dies gilt besonders für sein Verhalten gegenüber den Meinungen der Ärzte, da diese Meinungen bei Behörden und Eltern, sei es mit Recht oder mit Unrecht, doch immer mehr Geltung haben als die des Turnlehrers. Beiläufig gesagt, thut er darum auch gut, bei allen öffentlichen turnerischen Vorführungen der Mädchen, bei Turn-

prüfungen u. dergl., alle Gerätübungen zu vermeiden, die unmaßlich bei den Zuschauern Bedenken, wenn auch ungerechtfertigte, erregen könnten.

Nach dem Gesagten erscheint folgender Lehrgang im Gerätturnen empfehlenswert:

Das Freispringen, stets nur über kleinere Höhen und Weiten, bleibe der unteren Stufe und der ersten Hälfte der mittleren Stufe vorbehalten.

Dasselbe gilt von den Übungen am langen Schwingseile. Von diesen wieder können die schwierigeren, wobei das Seil den Übenden von unten her entgegenschwingt, sowie die Übungen mit Ablösen, d. h. mit vorausbestimmtem ungleichzeitigen Ein- und Austritt der Hüpfenden, und andere zusammengesetzte Übungen ähnlicher Art die besondere Aufgabe des dritten Turnjahres (6. Schuljahres) bilden, während die Übungen mit dem Schwingrohre (an Stelle des kurzen Schwingseiles, vergl. IV. Teil, S. 13 u. f.) den folgenden Stufen vorzubehalten wären.

Die Schwebestangen oder Schwebekanten, aber, wie schon gesagt, nur die ganz nieder, etwa 20 bis 25 cm hoch über dem Boden, gestellten, liefern genug des brauchbaren Übungsstoffes für alle Turnstufen. Dabei kommen auf jeder Stufe die von den Mädchen hier erlernten Gangarten zur Anwendung. Auf der mittleren Stufe kommt noch hinzu das Herabhüpfen von der Stange und die Fassung an einem langen Stabe, auf der oberen Stufe das Betreten mehrerer Stangen und der freie Schwebegang.

Die wagerechten Leitern, namentlich bei deren Einrichtung, die den Griff an zwei benachbarten Leitern gestattet, sind als ein Hauptgerät für die untere und mittlere Turnstufe zu betrachten. Eine übersichtliche Verteilung des Übungsstoffes ist diese:

4. Schuljahr: Hangeln mit Griff an der Außenseite der Holme.
5. Schuljahr: Hangeln mit Griffen auch an den Sprossen und an der Innenseite des Leiterholmes.
6. Schuljahr: Hangeln mit Griffwechseln.
7. Schuljahr: Spann- und Drehhangeln.

Will man diese Leitern auch auf der oberen Stufe verwenden, so behalte man dieser das Hangzucken, den Beugehang und die Kürübungen vor. Im andern Falle sind die entsprechenden Verschiebungen der Übungen auf je die nächstunteren Turnstufen vorzunehmen.

In ähnlicher Weise wie die Leitern kann auch das Reck, wenn ein solches vorhanden ist, benutzt werden.

Der Rundlauf ist für alle Turnstufen ein sehr nützlichcs Gerät, einmal weil an ihm die Mädchen in der Regel gerne turnen und zum andern, weil die Rundlaufübungen zugleich den Ober- und den Unterkörper bethätigen. Auf der unteren Stufe lasse man die Mädchen im Kreise vor- oder seitwärts laufen oder hüpfen in allen erlernten Arten dieser Bewegungen. Auf der mittleren Stufe nehme man noch die Rückwärtsbewegungen sowie Drehungen hinzu und lasse als Hauptübungen die verschiedenen Übungen des sog. Kreisfliegens gelten. Auf der oberen Stufe kann dann noch die Bewältigung von Hindernissen, die in der Kreisbahn angebracht sind, und die Form der Gesellschaftsübungen hinzukommen.

Die Schaukelringe sollten in Turnsälen, die auch von Mädchen der oberen Stufen zum Turnen benutzt werden, nicht fehlen, weil diese meist wenig Neigung für Hangübungen an gänzlich festen Geräten haben. Dann aber ist es auch ratsam, ihnen das Turnen an den Ringen als eine Neuheit gegenüber den vorhergehenden Stufen zu überlassen. Im andern Falle ist das Schaukeln an den Ringen ganz gut auf der mittleren Stufe, das Üben im Liegehange mit auf dem Boden ruhenden Füßen sogar auf der unteren Stufe verwendbar. Man möge sich indessen dabei vor Zersplitterung von Zeit und Kraft bei Verwendung von allzu vielen Gerät- und Turnarten hüten. Es ist in jeder Richtung besser, die Mädchen erlangen an einigen wenigen Geräten einen erheblichen Grad von Fertigkeit, als daß sie von allen möglichen Turnarten gewissermaßen ein wenig naschen, aber nichts Vollendetes erlernen.

Aus gleichem Grunde kann man zugunsten der Übungen an den bisher genannten Geräten auch auf das Turnen an Schrägleitern, an schrägen wie an senkrechten Stangen ver-

zichten, obwohl sich dies sonst auch auf mittleren und teilweise selbst auf unteren Stufen verwenden ließe.

Das Gleiche gilt auch vom Turnen am Barren, dessen geringe Verwendbarkeit im Mädchenturnen überhaupt seine Anschaffung für Mädchenturnsäle unnötig macht. Ist er aber vorhanden und soll er auch benutzt werden, so verwende man ihn auf der unteren Stufe zu Übungen im Liegehange und mit Innensitz, auf der mittleren zu Sitz- und Stützübungen.

Will man nicht ganz auf das Turnen an der Wippe und am Schaukelbrett, seiner Gefährlichkeit halber, verzichten, so behalte man es wenigstens der oberen Turnstufe vor, da hier die Mädchen sich selbst die nötige Hilfeleistung gewähren können.

Von den Handgeräten, die nicht wie der Turnstab und der Hantel, als Belastung bei Freiübungen anzusehen sind, ist der kleine Fangball gut auf der mittleren Turnstufe verwendbar, desgleichen der Federball und der Wurfreifen, die aber auch der oberen Stufe ausschließlich zugewiesen werden können.

Auf Grund des bisher Erwähnten dürfte es nun nicht schwer fallen, einen Lehrplan für andere als die oben vorausgesetzten Verhältnisse, namentlich für Schulen mit wenigen (2, 3, 4) Turnklassen aufzustellen. Es sind hier besonders folgende vier Fälle hervorzuheben: ein späterer Beginn oder ein früherer Schluß des Turnens, als oben angenommen wurde; die Vereinigung mehrerer Altersklassen zu einer Turnklasse; die Verkürzung der Turnzeit auf nur eine wöchentliche Stunde in jeder Klasse.

Fängt das Turnen statt im vierten Schuljahre erst in einem späteren an, so ändert sich die Aufgabe für das erste Turnjahr im Vergleich mit der oben dem gleichen Schuljahre zugewiesenen nur insofern, als ihr noch aus dem für die vorhergehenden Schuljahre bestimmten Übungsstoff die wichtigeren Übungen zugewiesen werden, soweit diese nämlich zur Lösung der Aufgabe des betreffenden Schuljahres unentbehrlich sind. Dabei ist aber ein abgekürztes Verfahren einzuschlagen und auch die eigentliche Klassenaufgabe um einiges, was als mehr nebensächlich und entbehrlich gelten kann, zu verkürzen.

Hört der Turnunterricht früher, z. B. schon am Ende der mittleren Stufe auf, so teile man dem letzten Turnjahre noch die leichteren und anspruchreicheren Übungen aus dem Gebiete der nächsthöheren Turnstufe zu, natürlich ebenfalls unter Weglassung minder wichtiger Einzelheiten ihrer eigentlichen Aufgabe, für die sonst noch Zeit vorhanden gewesen wäre.

Für zusammengesetzte Turnklassen (vergl. S. 85) ist eigentlich ein besonderer, von dem oben angedeuteten abweichender Lehrplan nur hinsichtlich der Freiübungen nötig. Denn die Ordnungsübungen sind an sich so leicht und so rasch erlernbar, daß es ziemlich einerlei ist, ob sie ein Jahr früher oder später zur Anwendung kommen, und da sie nur eine Nebenrolle spielen, nur eine Unterlage für die Anordnung der Freiübungen sind, so können sie jederzeit nach dem gerade vorliegenden Bedürfnisse ausgewählt werden.

Wegen der Geräteübungen ist in dem vorliegenden Falle noch weniger eine Änderung des Lehrplanes nötig. Denn besteht z. B. die Turnklasse aus zwei aufeinanderfolgenden Schul- (Alters-)klassen, so ordnet man die Schülerinnen an dem zu benutzenden Geräte in zwei Abteilungen an, wovon jede einer der Schulklassen entspricht und jede die ihr in dem oben aufgestellten Normalplane zugewiesenen Übungen turnt. Hierbei können überdies schwächere Schülerinnen der oberen Abteilung und gewandtere Schülerinnen der unteren Abteilung der anderen Abteilung zugefellt werden.

Will nun der Turnlehrer nicht die eine der eben erwähnten Abteilungen unter der Leitung von Vorturnerinnen an einem Geräte turnen lassen, während er selber die andere Abteilung in Frei- oder in Ordnungsübungen unterrichtet, sondern will er diesen Unterricht der ungetrennten Turnklasse erteilen, dann wird er sich entschließen müssen, einen bestimmten, alle zwei Jahre wiederkehrenden Wechsel (Turnus) dieser Übungen einzuhalten.

Am einfachsten läßt sich dieser Wechsel bei den Gang- und Hüpfarten in der Art einrichten, daß man in dem einen Jahre die lehrplanmäßigen Übungen des einen Schuljahres, wie wenn es nicht mit einem andern vereinigt wäre, im nächsten Jahre dagegen die des mit ihm vereinigten Schuljahres vornimmt.

Nur muß alsdann manchmal die eine oder die andere Gang- oder Hüpfart, weil sie als vorbereitende Übung für die anderen oder zu Übungsverbindungen nötig ist, wie z. B. der Wiegegang für die Übungen des 6. und des 7. Schuljahres, in jedem Jahre eingeübt werden. Dies kann aber das eine Mal mit Beschränkung auf die allereinfachste und unentbehrlichste Form der Übung geschehen, während sie im anderen Jahre mit aller ihr gebührenden Ausführlichkeit zu behandeln ist.

In ähnlicher Weise läßt sich auch leicht ein auf ein paar Jahre ausgedehnter Wechsel der Freiübungen im Stehen einrichten, wobei nur Sorge zu tragen ist, daß auf jedes der Wechseljahre ein verhältnismäßiger Anteil an Arm-, Bein- und Rumpfübungen kommt.

Die den Erfolg des Turnunterrichtes ungemein beeinträchtigende Einrichtung von nur einer wöchentlichen Turnstunde nötigt dazu, entweder die lehrplanmäßig für die Klasse bestimmten Übungen nur flüchtig versuchen zu lassen und auf ihre Ausbeutung für die Erziehungszwecke zu verzichten, oder, wenn man dies nicht will, sich auf eine kleine Zahl sorgsam auszuwählender Übungen zu beschränken. Letzteres ist das empfehlenswertere, weil man hierbei noch am ehesten den Aufgaben des Turnunterrichtes einigermaßen gerecht werden kann.
