

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Die Turnübungen der Mädchen

Die Übungen im Gehen, Laufen und Hüpfen auf den drei oberen Turnstufen, in Verbindung mit Ordnungs-, Frei-, Stab- und Hantelübungen

Maul, Alfred

1888

Einleitung

Einleitung.

Wenn eine gewisse Übung, z. B. eine neue Geschrittart oder eine bestimmte Reihenfolge von Stabübungen erlernt werden soll, so sind in der Regel dazu eine Reihe von Wiederholungen nötig. Damit diese nicht zu eintönig werden und der Eifer der Schülerinnen dadurch nicht gelähmt wird, muß man soviel als thunlich diesen Wiederholungen durch vorausgeschickte Bemerkungen, durch Hinzufügung von irgend einer neuen Forderung oder Abänderung der Übung den Reiz der Neuheit zu verschaffen suchen. Dem geschickten Lehrer bieten sich dazu mancherlei Hilfsmittel dar. Es sei hier nur auf einiges aufmerksam gemacht. Wenn z. B. einige Schülerinnen die Übung rascher als andere erlernt haben, läßt man einmal jene die Übung der Klasse vorturnen und sagt alsdann derselben etwa: „So, jetzt macht die Übung noch einmal und versucht sie ebenso gut auszuführen wie diese!“ Oder man macht auf einen der am häufigsten vorgekommenen Fehler aufmerksam und sagt: „Versucht jetzt die Übung noch einmal ohne diesen Fehler zu machen!“ Ein andermal sagt man: „Es soll einmal die erste (rechts von der andern stehende) Hälfte der Klasse die Übung allein ausführen; ihr anderen jetzt zu und merkt euch, ob und in welchen Teilen sie gut gelang oder nicht!“ „Nun soll die andere Hälfte der Klasse die Übung ausführen, und wir wollen sehen, ob sie es besser kann, wie die erste Hälfte!“ „Jetzt machen alle zusammen noch einmal die Übung: es wird wohl dabei keine Klassenhälfte der andern nachstehen!“ u. s. w. Oder man läßt die Wiederholungen der Übung bei anderer Auf-

stellung der Klasse, wobei z. B. alle eine andere Stirnrichtung als vorher haben, vornehmen, indem man z. B. der Übung Drehungen hinzufügt, oder man läßt ihr leichte und einfache Übungen anderer Art, z. B. eine Anzahl Schritte oder eine Ordnungsübung vorausgehen oder nachfolgen, u. dergl. m.

Ist aber die Übung endlich erlernt, so sind immer noch einige Wiederholungen derselben vorzunehmen, damit der Gewinn für die turnerische Schulung, welcher aus der Ausführung der Übung erwächst, vollständiger ausgenützt werde. Es ist aber aus Gründen der Zeitersparnis ratsam, damit zugleich noch einen zweiten Zweck zu verbinden, nämlich denjenigen Zuwachs an turnerischer Fertigkeit und Gewandtheit herbeizuführen, welcher aus der unmittelbaren Aufeinanderfolge verschiedener Thätigkeiten und Übungsarten entspringen kann. Ratsam sind solche Anordnungen umso mehr, da erfahrungsgemäß damit die Freude der Schülerinnen am Üben gesteigert werden kann, namentlich wenn diese Anordnungen dem Gefühl für Rhythmus und gefällige Bewegungsformen entgegenkommen. Aus diesen Gründen sind schon im zweiten Teil dieses Buches eine größere Menge Übungsverbindungen der genannten Art beschrieben worden. Zugleich wurde dabei gezeigt, wie man von einfachsten Verbindungen einer gewissen, als Hauptsache dabei anzusehenden Übung mit andern durch Erweiterungen, Zusätze u. s. w. allmählich zu immer zusammengesetzteren Übungsgefügen gelangen kann. Der dabei einzuhaltende Gang des Verfahrens dürfte wohl aus den zahlreich im II. Teil gegebenen Beispielen hinlänglich deutlich zu erkennen sein. Es ist deshalb in dem vorliegenden III. Teile diese Entwicklung vom Einfachen zum Zusammengesetzteren nicht mehr an den verschiedenen Beispielen gezeigt, sondern es sind diese sogleich in zusammengesetzteren, reigenartigen Formen dargestellt worden.

Es wäre aber verkehrt zu glauben, daß die Einübung eines solchen Beispiels sich genau nach der Beschreibung in dem Sinne zu richten hätte, daß die darin genannten Bewegungen in derselben Reihenfolge, in der sie aufgezählt sind, eingeübt und schließlich nur einfach einander angefügt werden müßten. Es soll im Gegenteil der Gang der Einübung ein ganz ähnlicher wie der bei den im II. Teil beschriebenen Übungsgruppen sein, nur daß

hier der Lehrer sich selbst den Entwicklungsgang vom Einfacheren bis zu der hier dargestellten zusammengesetzteren Form zu suchen hat. Vielleicht wird ihm die Lösung dieser Aufgabe durch die nachstehende Andeutung erleichtert.

In jedem der unten folgenden Übungsbeispiele ist unter den mancherlei dabei vorkommenden, zu einem Ganzen aneinandergefügt Einzelübungen eine gewissermaßen als die Hauptübung anzusehen, welche zugleich die meiste Schwierigkeit und Anstrengung mit sich bringt. Sie ist gewöhnlich schon in der Überschrift des Übungsbeispiels angedeutet. Es ist dies entweder ein bestimmter Geschrittwechsel oder eine besondere Folge von Freiübungen im Stehen, ohne oder mit Belastung durch Stäbe, u. dergl. Sehen wir einmal den Fall, ein solches Übungsgefüge bestehe aus 4 Teilen A., B., C., D., welche unter sich nur durch die Widergleichheit der Reihenfolge oder der Richtung der Bewegungen oder durch sonstige kleinere, als mehr nebensächliche Abänderungen anzusehender Dinge von einander verschieden sind. Jeder dieser Teile bestehe nun ferner aus 4 Abschnitten (sog. „Wechseln“) a., b., c., d., welche gewöhnlich Übungen verschiedenartiger Natur sind. Eine darunter, z. B. der Wechsel b., sei die Hauptübung. In einem solchen Falle empfiehlt sich nun folgender Gang der Einübung: Man läßt zuerst den Wechsel b. erlernen und zwar in der eingangs dieser Einleitung angegebenen Weise. Zwischenhinein, als eine Art Abwechslung und Erholung lasse man manchmal den anders gearteten, vielleicht nur aus einer leichten Gehübung bestehenden Wechsel c. üben. Dann stelle man als Aufgabe die Ausführung der unmittelbaren Folge von b. und c. Wieder als Zwischenübung werde alsdann der Wechsel a. versucht und sodann die Folge a., b., c. zur Aufgabe gemacht. Nachdem nun auch beiläufig der Wechsel d. versucht und erlernt wurde, wird der ganze erste Teil A. der reigenartigen Übung ohne großen Zeitverlust gelingen. Durch nach und nach angeordnete entsprechende Abänderungen desselben werden dann bald auch die andern Teile der Übung (B., C., D.) den Schülerinnen geläufig werden, umso mehr wenn man versteht, die innere Verwandtschaft und die Art der Verschiedenheit dieser Teile schon durch die Art des Aufbaues der Übung den Schülerinnen klar

zu machen, ja sogar diese den Entwicklungsgang dabei selbst voraussehen zu lassen.

Selbstverständlich muß dies angedeutete Verfahren der Einübung in jedem gegebenen Falle die entsprechenden Abänderungen erfahren, die zu finden Sache der Vorbereitung des Lehrers für die Turnstunde ist. Ferner ist klar, daß die Einübung eines solchen Übungsfalles um so mühsamer und zeitraubender sein wird, je fremdartiger sich die einzelnen Teile desselben gegenüberstehen, weil sie sich alsdann nicht von einander einfach ableiten lassen. Dann verliert aber das Üben mehr und mehr den Charakter des auch geistig anregenden Unterrichtes und sinkt zu einem bloßen Eindrillen herab.