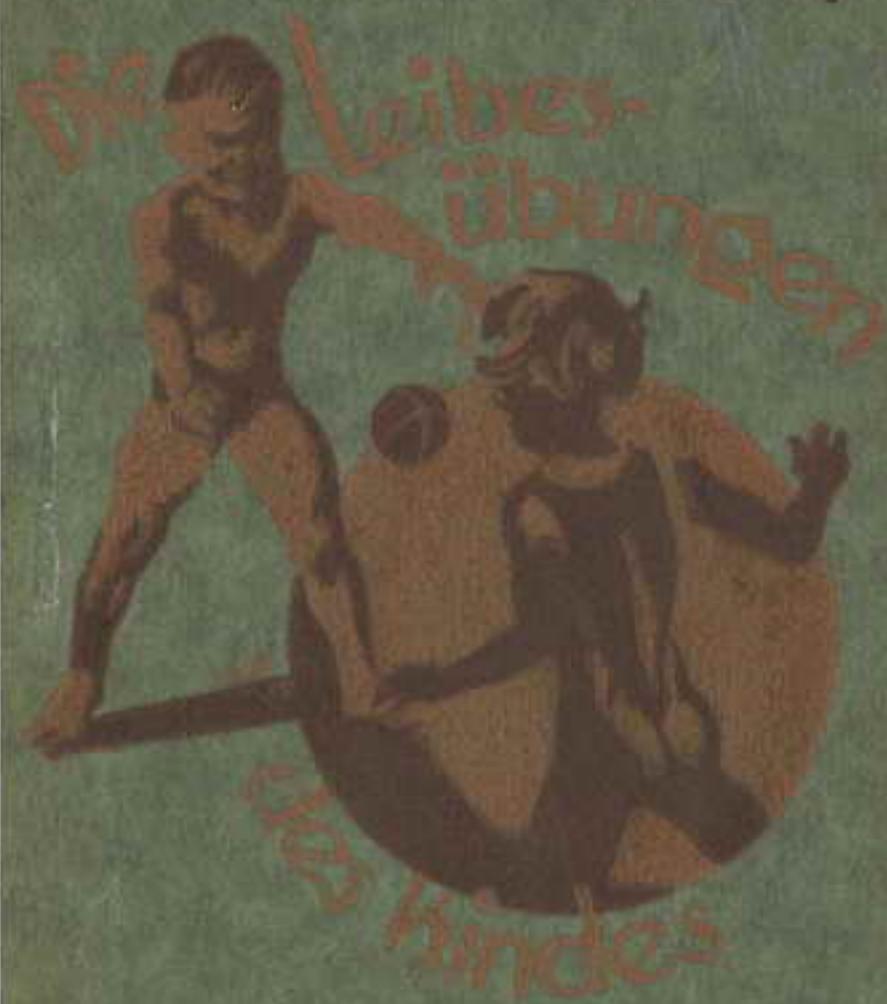


№ 17

Bibliothek der Leibesübungen
Band 7



Verlag Turn-Verlag A.G. Leipzig

Artolf Kofink

26. 11. 28

Bibliothek der Leibesübungen

S. 25.

Heft 7

KOFINK

Die Leibesübung des Kindes

Ein Lehrbuch für die
körperliche Erziehung
des Kindes

bearbeitet von

Oskar Drees,

Lehrer und Jugendleiter des Arbeiter-
Turn- und -Sportbundes



1 9 2 8

Arbeiter-Turnverlag A.-G., Leipzig S 3

Fichtestraße 36



Zum Geleit!

Selten wurde ein Bundeslehrbuch so dringlich gebraucht und so sehnsüchtig erwartet, wie das von der „Leibesübung des Kindes“. Manches tüchtige Buch für körperliche Erziehung des Kindes ist in den letzten Jahren erschienen, und trotzdem blieb die Lücke in unserer eigenen Lehrbuchreihe offen, keines der neuen Bücher konnte uns das eigene Werk ersetzen. Es blieben so viele Wünsche unbefriedigt, trotz mancher anerkennenswerten Stofffülle, daß die Notwendigkeit, ein eigenes Bundeslehrbuch für die Leibesübung des Kindes zu schaffen, nicht geringer wurde, sondern immer mehr zunahm. Endlich gelang es mir, den Bundesjugendleiter, Lehrer Oskar Drees, Bremen, für die Aufgabe, das Buch zu schaffen, zu begeistern. Freudig — doch — nicht ohne die Schwere der Aufgabe zu betonen, sagte Freund Drees zu und machte sich sogleich ans Werk. Die Kreiswarte für Kinderturnen und -sport sagten ihre Mitarbeit durch Beisteuerung je einer Übungsstunde zu und so wuchs der Buchinhalt unter den Händen zu einem stattlichen Bande — unserem stärksten — heran.

Manche lange Stunde haben wir damit verbracht nachzudenken, welches für unsere Mitglieder die verständlichste Form der Einteilung des Stoffes sei. Wir kennen alle die gelehrten, sicher auch berechtigten, Gliederungen neuzeitlicher Systemübersichten. Aber wir konnten uns dennoch nicht entschließen, irgendeine dieser Formen für uns für verbindlich



A80-10283

zu erklären. Ganz einfach deshalb nicht, weil wir ganz schlicht und einfach und für unsere tagsüber im Beruf schwer arbeitenden Übungsleiter leichtverständlich bleiben mußten.

Unser Buch soll über alle Fragen der körperlichen Erziehung Auskunft und Anregung geben, die im Betriebe der Übungsstunde vorkommen können und die bei der Gründung, bei der Werbung und bei allen sonstigen Angelegenheiten der Kinderleibesübung eine Rolle spielen. Ob uns das gelungen ist? Wir hoffen es, sind aber jedem Freunde dankbar, der uns für spätere Neudrucke Anregungen gibt oder irrtige Auffassungen nachweist.

Als 7. Band unserer stattlichen Lehrbuchreihe übergeben wir nun die mühevollen Arbeit unseres Bundesjugendleiters der ungeduldig harrenden Schar der Übungsleiter, und indem wir Freund Drees für seine mühevollen Arbeit herzlich danken und auch die Arbeit der Durchsicht des Werkes durch den Bundesausschuß für Kinderturnen dankbar würdigen, wünschen wir dem Buche alle die Aufmerksamkeit, die sein Inhalt verdient.

Leipzig, Frühjahr 1928.

G. B e n e d i g, Bundeschulleiter
und Bundeswart für Kinderleibesübung.



1. Abschnitt: Allgemeines.

A. Kind und Leibesübungen.

1. Der Sinn der Leibesübung. Über den wahren Sinn der Leibesübung herrscht noch heute im allgemeinen eine falsche Auffassung, was zur Folge hat, daß die Betriebsweise sowie der Inhalt der Leibesübungen mit dem Kinde auf falscher Grundlage ruht. Man betreibt Körperbewegung, Körpererziehung, nicht aber Leibesübungen. Worin liegt der Unterschied zwischen diesen drei Begriffen?

Körperbewegung. Wenn der Schmied von morgens bis abends den Hammer auf den Amboss schwingt, so betreibt er nicht Leibesübungen, sondern Körperbewegung (= Berufsarbeit). Der Anlaß ist ein äußerer, nämlich der Zweck des Geldverdienens für den Lebensunterhalt. — Wenn der Kopfarbeiter nach getaner Tagesarbeit körperliche Betätigung sucht, sei es Landarbeit, Holzhacken, regelmäßiger Spaziergang oder gar die Erledigung eines bestimmten Übungsmaterials an Frei- oder Handgeräteeübungen — wenn er diese körperliche Betätigung aus verstandesmäßiger Überlegung heraus betreibt, zum Zwecke, seinen Körper gegen die schädigenden Einwirkungen seines Berufslebens zu schützen, so treibt er Körperbewegung (= Ergänzungs- und Ausgleichsarbeit zur Berufsarbeit). Auch hier ist der Anlaß ein äußerer.

Körpererziehung. Aus sittlichen, gesundheitlichen oder anderen Gründen „muß“ das Kind sich körperlich betätigen und zwar in der Richtung des vom Erzieher Gewollten. Das Erziehungsziel wird nach äußeren Verhält-

nissen festgesetzt und das Kind wird gezwungen, sich nach dem Willen des Erziehers zu betätigen, damit dieses äußere, außerhalb des Kindes liegende Ziel, erreicht wird. Das Kind ist Objekt der Erziehung.

Leibesübungen. Wenn im Frühjahr die lachende Sonne die Kinder nach draußen lockt, die Mädel, ohne daß sie jemand dazu aufforderte, ihre Singspiele mit äußerster Hingabe pflegen; die Knaben ihr „Räuber und Gendarm“ spielen, so treiben sie Leibesübungen. Nicht ein äußerer Anlaß, nicht ein bitteres „Müssen“ sind hier der Beweggrund zu der körperlichen Betätigung, aus innerem Bedürfnis heraus ist sie entsprungen. Aus den dem Kinde innewohnenden natürlichen Kräften entspringen wahre Leibesübungen. Leib, Geist und Seele nehmen untrennbar Anteil daran. Leibesübungen werden vom Kinde innerlich erlebt, steigern Lebensfreude und Lebensgefühl und entwickeln die körperlichen Kräfte (= Erlebnis, entspringen dem Übungsbedürfnis).

Diese Auffassung der Leibesübungen ist Grundbedingung für eine erspriessliche Arbeit an dem Kinde in unseren Kinderabteilungen.

Bei unserer Vereinstätigkeit spricht nun aber ein wichtiger Faktor mit, nämlich die Begründung unserer Arbeit am Kinde.

2. Warum betreiben wir Leibesübungen mit dem Kinde?

Gehen wir in der Beantwortung dieser Frage einmal von folgender Betrachtung aus: Im Leben des Kindes müssen wir zwei wichtige Abschnitte unterscheiden:

- a) Die Zeit vor der Geburt oder die embryonale Zeit. Sie beginnt mit dem Augenblick der Befruchtung und verläuft im Mutterleibe. Es ist die Zeit der Entfaltung der arbeitsfähigen Anlagen. Die Umwelteinflüsse sind ausgeschaltet.
- b) Die Zeit nach der Geburt. Das Kind wird in die Umwelt gestellt, unter deren Einfluß die gebrauchsfähige Ausbildung der Anlagen erfolgt.

Ein Beispiel aus dem Leben: Das Kind eines wohlhabenden Bürgers und das eines wirtschaftlich schlecht dastehenden Arbeitnehmers sind beide mit guten zeichnerischen Anlagen geboren. Das Leben wird sie trotz gleichwertiger Anlagen trennen, weil das Kind des wohlhabenden Bürgers die nötige Entfaltung seiner Anlagen bekommen kann, was dem Kinde des Arbeitnehmers infolge der schlechten wirtschaftlichen Lage des Vaters nicht möglich ist. Die Umweltverhältnisse formen den Menschen.

Welche Verhältnisse haben nun auf die Entwicklung unserer Kinder ihren Einfluß ausgeübt? Deutschland ist den Weg vom Agrarstaat zum Industrie- und Handelsstaat gegangen. Die Großstadt mit den Mietkasernen ist an die Stelle des agrarischen Charakters unseres Landes und an die Stelle der Mittel- und Kleinstadt als Typus der durchschnittlichen Entwicklung der städtischen Entwicklung getreten. Krieg und Inflation brachten Unterernährung und Wohnungsnot mit sich. Die Arbeitslosigkeit bedingte weitere wirtschaftliche Not der breiten Masse des werktätigen Volkes. Dem Kinde wurde durch die wirtschaftliche Entwicklung die ihm nötige Bewegungsfreiheit und Entwicklungsmöglichkeit genommen. (Wohnungsnot, Gefahren der Straße durch Verkehrsentwicklung, Mangel an freien Plätzen in der Großstadt.)

Wie hat sich der Einfluß dieser Verhältnisse ausgewirkt?

- a) Säuglingsalter: Erhöhung der vor dem Kriege eingedämmten Sterblichkeitsziffer. Bei einer großen Anzahl der Säuglinge wird der Grund zu späterem Siechtum gelegt.
- b) Kleinkindesalter: Das Kind ist einer großen Anzahl ansteckender Krankheiten ausgesetzt. Die Bekämpfung dieser Krankheiten leidet unter den heutigen wirtschaftlichen Verhältnissen der arbeitenden Bevölkerungsschichten und unter den heutigen Wohnungsverhältnissen. Folgen dieser Krankheiten bleiben daher beim Kinde zurück. Rachitis, Rückgratsverkrümmungen, allgemeine Körperschwäche,

Tuberkulose usw. ergreifen einen großen Teil der Kleinkinder und belasten sie für spätere Jahre.

- c) Schulpflichtiges Kindesalter: Der Gesundheitszustand der schulpflichtigen Kinder ist allgemein ein schlechter. Die Wirkungen des heutigen Schullebens: Stundenlanges Sitzen in schlechter Körperhaltung und in verdorbener Luft wirken sehr nachteilig auf den ohnehin schon mangelhaften Gesundheitszustand der Kinder ein. Der Ausgleich durch die Schule ist nicht ausreichend, da die Schule in Deutschland heute noch allgemein intellektuelle Lernschule ist und die körperliche Erziehung nur einen verhältnismäßig geringen Umfang einnimmt.

Ergebnis: Die das Kind heute umgebenden Verhältnisse haben den gesundheitlichen Zustand unserer Kinder der werktätigen Bevölkerungsschichten sehr stark niedergedrückt.

Welche Verhältnisse zwingen uns insbesondere, uns innerhalb des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes mit den Leibesübungen des Kindes zu beschäftigen?

Die Erziehung in Familie und Schule erfolgt heute auf dem Boden bürgerlicher Weltanschauung, sowohl auf dem Gebiete geistiger als dem der körperlichen Erziehung. Das Ziel der heutigen Erziehung ist der „bürgerliche Mensch“. (Die körperliche Erziehung in der Schule bewegt sich heute im Sinne der bürgerlichen Turn- und Sportbewegung, die ihrerseits mitarbeitet an der Erziehung des bürgerlichen Menschen.) Unser Ziel ist der sozialistische Mensch durch die sozialistische Erziehung. Auch die körperliche Erziehung haben wir diesem Hauptziele unterzuordnen. Da wir als Arbeiter-Turn- und -Sportbund ein Glied der sozialistischen Gesamtarbeiterbewegung sind, haben wir durch unseren Betrieb der Leibesübungen des Kindes in der Richtung sozialistischer Erziehung mitzuwirken.

Aus der bisherigen Betrachtung ergibt sich ein Doppeltes:

1. Leibesübungen im wahren Sinne entspringen dem Kinde innewohnenden inneren, natürlichen Kräften.
2. Der Einfluß der das Kind heute umgebenden Verhältnisse auf die Entwicklung des Kindes, verlangt eine körperliche Erziehung, d. h. die körperliche Betätigung des Kindes nach äußeren Verhältnissen zu bestimmen. Anscheinend ein krasser Gegensatz, den wir aufzuheben haben, indem als Grundsatz für den Betrieb der Leibesübungen des Kindes für uns zu gelten hat:

Das Ziel unserer Leibesübungen mit dem Kinde ist bestimmt durch die das Kind heute umgebenden äußeren Umweltverhältnisse, d. h. Ziel unserer Leibesübungen mit dem Kinde ist das gesunde, in sozialistischer Richtung erzogene Menschenkind.

Die Arbeitsmethode zur Erreichung dieses Zieles muß eine biologische sein, d. h. von den körperlich, geistig und seelischen Eigenarten des Kindes ausgehen.

Nur wenn dieser Grundsatz in den Leibesübungen des Kindes voll zur Auswirkung gelangt, können wir auf vollen Erfolg rechnen.

3. Die Aufgaben der Leibesübungen im Kindesalter.

Wenn wir unsere erzieherischen und gesundheitlichen Ziele erreichen und die Methode der Leibesübungen auf biologischer Grundlage aufbauen wollen, so sind es folgende Aufgaben, die wir durch unseren Vereinsbetrieb im allgemeinen sowohl als in jeder Übungsstunde zu erreichen bestrebt sein müssen:

1. Die Leibesübungen müssen das Gesamtwachstum (des Kindes) günstig beeinflussen, d. h. fördernd auf die Zunahme sowohl des Körpergewichtes als insbesondere der Körperlänge einwirken.

2. Die Leibesübungen müssen der Stärkung der inneren Organe (Herz und Lunge) und der Förderung des Stoffwechsels dienen.
3. Die Leibesübungen müssen Muskeln und Nerven üben und das gute Zusammenarbeiten zwischen Nerven und Muskeln fördern, d. h. auf Erziehung zur Gewandtheit, Geschicklichkeit und Schnelligkeit besonders Wert legen.
4. Die Leibesübungen müssen zu natürlicher Körperhaltung erziehen, d. h. sie müssen den auf die Körperhaltung/des Kindes) schädigend einwirkenden Umweltverhältnissen (z. B. Schule) entgegenwirken.
5. Die Leibesübungen müssen zur Charakterbildung beitragen, insbesondere Willenskraft und Entschlossenheit fördern und den Gemeinschaftsgeist wecken.
6. Die Leibesübungen müssen dem psychischen Verlangen (des Kindes) entgegenkommen, Freude an körperlicher Befähigung und innere Anteilnahme an den Leibesübungen auslösen.

Drei Hauptleistungen sind es mithin, deren Förderung Aufgabe der Leibesübungen des Kindes sind:

1. Haltungsschule:
 - a) Erstrebung natürlicher Form und Haltung des Körpers,
 - b) Erstrebung richtiger Atemführung.
2. Förderung der Leistungsfähigkeit des Körpers und die Bewegungsformung.
 - a) der Gewandtheit und Kraft,
 - b) der Schnelligkeit,
 - c) der Ausdauer,
 - d) der Schnellkraft,
 - e) des natürlichen Stils.
3. Charakterbildung durch Weckung der seelischen Anteilnahme der Kindes an den Leibesübungen und Stärkung von Willenskraft, Entschlossenheit und Gemeinschaftsinn.

B. Die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes.

Die körperliche und geistig-seelische Entwicklung des Kindes in ihren Grundzügen zu kennen, ist Bedingung für eine ersprießliche Tätigkeit auf dem Gebiete der Leibesübungen des Kindes.

Das Kind ist kein Erwachsener in Miniatur. Kinder sind nicht nur kleiner und leichter als Erwachsene, sondern über diesen Unterschied des Maß- und Gewichtswertes hinausgrundverschieden vom Erwachsenen. Die körperliche und seelische Entwicklung des Kindes folgt eigenen Gesetzen und diesen haben wir in unserer Arbeit Rechnung zu tragen. Die Leibesübungen des Kindes sind verschieden in Form und in Wesen;

- a) von denen der Erwachsenen,
- b) in den verschiedenen Altersstufen der Kinder.

Die Entwicklung des Kindes nach der Geburt verläuft nicht scharf getrennt in körperlicher und seelischer Entwicklung, sondern physische und psychologische Entwicklung bedingen sich gegenseitig und gehen ineinander über. Dieser Verlauf der Entwicklung erfolgt in einer ununterbrochenen, fließenden Linie. Trotzdem lassen sich in dieser Entwicklung mehrere scharf gegeneinander abhebende Stufen unterscheiden:

1. Das Säuglingsalter (1. Lebensjahr).
2. Das Alter des Kleinkindes oder das vor-schulpflichtige Alter (bis 7. Lebensjahr).
3. Das Knaben- und Mädchenalter oder das schulpflichtige Alter (bis 13. bzw. 14. Lebensjahr).

Dem Stand der physisch-psychischen Entwicklung des Kindes in jeder Stufe haben sich der Leibesübungen anzupassen.

a) Das Säuglingsalter umfaßt etwa das erste Lebensjahr und dauert bis zum Erlernen des aufrechten Ganges. Sofort nach der Geburt wirken Sinnesreize jeder Art auf das Kind ein. Treffen in den ersten Wochen Licht-

strahlen das Auge, so schließt es dieses. Berührt man mit dem Finger die innere Handfläche, so schließt es die Hand. Durch einen äußeren physikalischen Reiz werden Tätigkeiten des Säuglings ausgelöst. — Legt man den Säugling freiliegend auf die Decke, so daß ihn die Sonnenstrahlen treffen, fängt er an, aus Leibeskräften zu strampeln unter lautem Juchzen. Zwar äußere Reize lösen die Bewegungen, das Strampeln aus, aber sie sind Ausdruck innerer Kraft, begleitet von höchster Lebenswonne. (Daher das Juchzen.) Sie sind Leibesübungen in ursprünglichster Form. Diese freiwilligen, aus innerem Anlaß bewirkten Bewegungen des Kindes sind natürliche Leibesübungen. Durch sie setzt sich der Körper in Tätigkeit und schafft sich Wachstumsreize. Begleitet sind sie von Freude an der Bewegung. Diese Bewegungen des Säuglings werden gar bald zahlreicher und sicherer in der Ausführung; bewegen sich aber auch bei allen normalen Kindern in derselben Richtung und führen daher zur Erlernung von Fähigkeiten, die wiederum von allen normalen Kindern, ob von Stadt oder Land, ob von reich oder arm, in derselben stetigen Reihenfolge erlernt werden: Kopfsheben, Heben in der Rückenlage, Aufrichten, Sitzen, Kriechen, Gehen. Dieses „Erlernen“ erfolgt nicht von „außen her“, sondern aus innerem Antrieb.

Daraus ergibt sich: Im Säugling liegt ein starkes Übungsbedürfnis. Jede vernünftige Säuglingspflege fordert daher Schaffung reichlicher Übungsmöglichkeiten. Eine besondere „Säuglingsgymnastik“, die natürlich keine Vereinsangelegenheit sein kann, kann Gutes bewirken, jedoch hat man dem natürlichen Entwicklungsgang in der Ausbildung der Fähigkeiten nicht vorzugreifen. Nie Gehversuche mit dem Kinde machen, bevor es nicht aus sich selbst heraus dazu kommt. Schwere körperliche und seelische Schäden können damit dem Kinde für das Leben gegeben werden!

b) Das Alter des Kleinkindes oder das vorschulpflichtige Alter (2. bis 7. Lebensjahr).

Das Kind ist mit dem Beginn dieses Alters fähig, selbstständig auf zwei Beinen Schritte zu machen. Damit tritt

auch seelisch ein großer Umschwung ein. Das Kind war am Raum gebunden; geht jetzt auf „Entdeckungsfahrt“. Es erobert sich den Raum, schafft sich eine neue Welt. In dessen Mittelpunkt steht das Kind selbst. Das Kind beginnt, sich in die Gesellschaft einzufügen; es beginnt Gesellschaftswesen zu werden. Die Bewegungen die das Kind ausführt, entspringen dem Anreiz innerer Kraft, geben dem dem Kinde innewohnenden Bewegungstrieb Befriedigung, sind gepaart mit Lebensfreude und starkem Lebensgefühl. Sie erfüllen die Aufgabe, die dem Kinde eigenen Anlagen auszubilden und Fertigkeiten zu erwerben und weiter zu bilden. Sie sind Leibesübungen in natürlicher Form, sind Spiel. Nicht nur der körperliche, sondern der gesamte Mensch erlebt sich im Spiel und entwickelt sich in ihm. Fertigkeiten, Geschicklichkeit, Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft übt und steigert das Kind durch sein Spiel. Im Spiel ist es erfinderisch, ständig wählt es neue Formen; alle Formen aber sind zweckmäßig und einfach. Das Kind gibt uns in seinem Spiel selbst die besten Grundsätze für den Übungsbetrieb der Leibesübungen: dauernd neu — zweckmäßig — einfach!

Entsprechend dem Fortschritt in der Entwicklung des Kindes zeigt auch das Spiel einen bestimmten Entwicklungsgang. Der Säugling ist im Raum gebunden, spielt daher für sich und mit sich (mit seinen Beinen oder Fingern). Das Kleinkind kann sich fortbewegen, kann gehen. Es spielt mit anderen Menschen (Mutter, Vater, Geschwister, Verwandte, andere Kinder).

Das Kind als Einzelwesen wird zum Wesen in der Gemeinschaft; das Spiel des Kindes zum Spiel in der Gemeinschaft. Auch innerhalb dieses Spieles in der Gemeinschaft läßt sich eine fortschreitende Entwicklung beobachten. Das Spiel mit dem Vater, mit der Mutter usw. ist zunächst ungebunden, planlos. Der Vater faßt das Kind unter die Arme und schwingt es hin und her; die Mutter stellt das Kind an die Wand und läßt es in ihre Arme laufen, um es alsdann freudestrahlend hochzuschwingen. Wenn dagegen die Mutter das Kind auf den Knien schaukelt

und dabei das „Schlaf, Kindchen, schlaf, mein Vater hat die Schaf“ singt, so ist durch das Hinzutreten des Liedes dem Ablauf des Spieles eine bestimmte Form gegeben. Beiden Spielformen gemeinsam ist das Verhältnis der Spieler, der Mitglieder der Gemeinschaft, zueinander. Sie sind nicht differenziert, sondern gleichwertig. Es ist ein *Spielen nebeneinander*. Auf diese Stufe gehören Spiele wie das: „Ringelrangelrosen . . .“. Alle spielen dasselbe! Jeder ahmt die Tätigkeit des andern nach. Weit später treten Spiele wie „Dornröschen war ein schönes Kind“, „Häschen in der Grube“ usw. auf. Hier sind die Spielenden in ihren Aufgaben getrennt; machen Verschiedenes und bilden doch alle ein Ganzes. Es ist das *Spielen miteinander*. Es ist unter den Spielern gewissermaßen eine soziale Differenzierung eingetreten. Diese führt weiter zum *Spielen gegeneinander* oder zum „Kampfspiel“. In der Zeit des frühen Kindesalters kommt das Kampfspiel erst in seinen Anfängen zum Ausdruck, bildet jedoch den Inhalt der Leibesübungen in der Zeit des schulpflichtigen Kindesalters.

Die Zeit des Kleinkindesalters oder die vorschulpflichtige Zeit ist mithin ebenfalls gekennzeichnet durch einen lebhaften Bewegungsdrang, der zum Ausdruck kommt im Spiel. Dem lebhaften Bewegungsdrange kommt entgegen der kräftige Blutkreislauf und das verhältnismäßig weite Adersystem. Daß das in diesem Lebensabschnitt vorhandene starke Längenwachstum durch zu starke Befätigung nicht gestört wird, dafür sorgt die Natur des Kindes selbsttätig. Das Kind hält viele Pausen, kennt keine Dauerleistung.

Daraus ergibt sich: Dem Kinde vom etwa 2.—4. Lebensjahr ist größtmögliche Bewegungsmöglichkeit zu schaffen (Kleinkinderspielplätze). Die Bewegungen des Kindes dürfen nicht erzwungen oder künstlich herbeigeführt werden. Das Kind soll aus sich heraus seine Befätigung selbst suchen und wird den richtigen Weg finden. Die frühzeitige Beschränkung der Selbsttätigkeit ist im wesentlichen mitschuldig, daß wir heute so starken Mangel an schöpferischen Persönlichkeiten haben. Das Bewegungsleben des gesunden Kindes braucht keine Ergänzung noch Korrektur zum Zwecke der „harmonischen Körperbildung“. Wird der kindliche Be-

wegungstrieb nicht durch falsche Maßnahmen eingeengt, sondern ihm genügend Gelegenheit zur Auswirkung gegeben, bleiben Umfang und Vielseitigkeit der kindlichen Bewegung voll gewahrt. Die Rolle des Erwachsenen ist die des Aufsichtführenden als Spieler im „Spiel nebeneinander“.

Mit dem 5. Lebensjahre kann das sog. „Kleinkinderturnen“ der Vereine einsetzen; wenn die nötige Leitung vorhanden. Übungen im Laufen, Gehen, Kriechen usw. sowie Rumpfübungen, Gliederübungen usw. sind in Form des Spieles: „Spielen miteinander“, „Spielen gegeneinander“, in einfachsten Formen durchzuführen. Der Inhalt der Übung ist die Nachahmung von Gegenständen und von Tätigkeiten aus der Umwelt des Kindes. Der Leiter ist Mitspieler.

c) Das schulpflichtige Alter oder das Knaben- und Mädchenalter (bis 13. bzw. 14. Lebensjahr). Diesen Lebensabschnitt kann man in zwei weitere Stufen gliedern:

1. Grundschulalter (noch neutrales Alter in geschlechtlicher Hinsicht, bis zum 9. bzw. 10. Lebensjahr),
2. Volksschulalter (Knaben- und Mädchenalter, bis zum 13. bzw. 14. Lebensjahr).

Das Grundschulalter stellt gewissermaßen den allmählichen Übergang vom vorschulpflichtigen zum volksschulpflichtigen Alter dar und die Eigenarten beider Lebensabschnitte sind in diesem Alter nebeneinander vertreten in der Weise, daß anfänglich die Eigenarten der vorschulpflichtigen Zeit überwiegen; allmählich jedoch zurücktreten gegen die Eigenarten des volksschulpflichtigen Alters, die dann am Ende dieses Alters stark überwiegen. Darum ähneln die Leibesübungen in Form und Inhalt im Grundschulalter anfänglich noch sehr stark denen des Kleinkinderturnens, um allmählich sich denen des Volksschulalters zu nähern.

Bereits im vorschulpflichtigen Alter lassen sich die Neigungen zum „Kampfspiel“ (Spielen gegeneinander) in ihren Anfängen feststellen, um sich allmählich klar herauszuschälen und das „Spielen miteinander“ zurückzudrängen. Dieser Entwicklungsgang liegt beiden Geschlechtern inne; wenn der Kampfgedanke auch inhaltlich bei ihnen verschiedene Rich-

tung annimmt. Wie äußert sich nun der beiden Geschlechtern innewohnende Kampfgeist?

Der Knabe: Der Kampfgeist kommt zum Ausdruck im „Angriff“; er liebt das Wilde, Ungezügeltere.

Das Mädchen: Der Kampfgeist kommt zum Ausdruck in der „Verteidigung“; es liebt das Ruhige, Geordnete.

Die Knaben spielen ohne Dabeisein eines Erwachsenen „Fußball“. Anfänglich geht es; sobald eine Partei im Vorteil, geht der Streit los. Jede Partei will Sieger sein auf jeden Preis; dabei achtet man nicht die Spielregeln, scheut selbst nicht zurück, den Gegner körperlich „zu Boden zu ringen“. Das Durcheinander, die Kraftausdrücke usw. bei einem solchen Spiel, das gar meist mit Spielabbruch unter fürchterlichem Geschimpfe oder gar mit Prügeleien endet, sind allen, die Kinder im Spiel beobachten, bekannt. Erst allmählich entwickelt sich beim Kinde die Achtung vor den Spielregeln. Beim volksschulpflichtigen Kinde tritt nunmehr die Entwicklung des Intellekts, des Verstandes in Erscheinung. Es lehnt das nur körperliche Spiel ab, will dabei auch geistig tätig sein; das regellose Spiel macht dem geregelten Spiel Platz; mit aller Genauigkeit erfährt der Junge gar bald die Regeln und — wacht mit äußerster Strenge über die Innehaltung der Regeln. Wehe dem Schiedsrichter — der die Regeln des Spieles nicht genau kennt oder nicht regelstreng seine Entscheidungen fällt.

An einer Unmenge von Beispielen ließe sich klarlegen, wie sich in den Spielen und Tätigkeiten der Knaben und Mädchen der ihnen von Natur aus innewohnende Kampfgeist ausdrückt. Die Vorliebe für Wurf- und Schlagspiele, für das Fußballspiel, für Bockspringen, Klettern usw. erklären sich hieraus. Es wäre grundfalsch, diesen, dem Kinde innewohnenden, natürlichen Kampfgeist unterdrücken zu wollen, er würde sich in veränderter Form bei gegebenen Veranlassungen Platz machen. Wir haben ihn gerade durch den Betrieb der Leibesübungen in gesunde Bahnen zu lenken.

In diesem Kindesalter ist ferner zu beachten:

Das starke Längenwachstum. Muskeln und Knochen bedürfen der Kräftigung durch Leibesübungen; dennoch ist es eine Zeit des inneren Aufbaues, durch den Kräfte

verbraucht werden. Es ist daher Vorsicht geboten in den Forderungen an äußere Arbeitsleistung.

In diese Zeit fällt die Festigung des bis dahin noch ziemlich weichen Knochengewebes. Die Festigung der Wirbelsäule und die natürliche Krümmung ihres Lendentheiles finden statt. Haus und insbesondere Schule wirken hier stark schädigend ein. Übungen zur Förderung der Haltung sind von besonderer Bedeutung.

Herz, Lunge und Blutkreislauf bedürfen besonderer Stärkung durch ausgiebige Bewegung in frischer Luft.

Muskel und Nerv bilden eine physiologische Einheit. Keine Muskelarbeit ohne Nervenarbeit und umgekehrt. Muskelschulung zum Zwecke der guten Zusammenarbeit von Muskel und Nerv (Koordination) sind fleißig zu pflegen.

Mit etwa dem 11. Lebensjahre tritt eine sichtbare Trennung in der Entwicklung der Geschlechter ein. Von diesem Zeitpunkt an hat das Knaben- und Mädchenturnen verschiedene Wege zu gehen.

Die Reifungserscheinungen treten in den letzten Jahren ein. Sie bedürfen besonderer Beobachtung und verlangen vorsichtige Behandlung. Das Mädchen ist dem Knaben allgemein 1½ bis 2 Jahre in der Entwicklung voraus.

Aus dieser Betrachtung dieses Lebensalters ergibt sich für den Betrieb der Leibesübungen:

Die Kampfspiele, insbesondere solche, bei denen Wurf, Stoß, Schlag von Bedeutung sind, haben einen weiten Raum einzunehmen (Schlagball, Völkerball, Hand-, Fußball usw.).

Übungen im Laufen, Werfen, Springen, Stoßen, Schlagen usw. (Ballwerfen, Gerwerfen, Kugelstoßen usw.) kommen neben dem Kampfspiel dem psychischen Leben des Kindes stark entgegen, insbesondere wenn sie draußen in freier Natur als Brauchkunst für das Leben geübt werden.

Haltungsübungen sind in diesem Alter nicht sehr beliebt; dennoch unentbehrlich. Die intellektuelle Entwicklung des Kindes, die in den letzten Jahren insbesondere auf Ziel und Zweck sieht, kommt dem Leifer hier entgegen. Ein kurzer Hinweis auf Zweck der Übung in ruhigem Tone angebracht, kann Gutes

bewirken. (Zweck: z. B. Vorbereitung für eine technische Fertigkeit im Kampfsport!)

Das Gerätefurnen. Das Gerät muß dem Kinde Gegner — Hindernis sein, das es zu überwinden hat. (Siehe Abschnitt Gerätefurnen.)

Die Arbeitsmethode innerhalb dieser Übungen sei eine biologische, d. h. komme den psychisch-physiologischen Eigenarten dieses Kindesalters entgegen.

Dabei ist besonders zu beachten:

Das Blutgefäßsystem zeigt auch in diesem Alter eine verhältnismäßig große Weite gegenüber der Größe des Herzens. Das besagt, daß das Kind imstande ist, Schnellkeilsübungen von geringer Dauer (Lauf von 50—100 Metern) nach kurzer Ruhepause häufiger zu wiederholen, daß jedoch ausgesprochene Kraft- und Dauerübungen der physiologischen Eigenart dieses Alters nicht entsprechen.

Von wesentlichem Einfluß auf die Psyche des Kindes ist die Umgebung; als besonderer Leitstern ist daher zu betrachten, daß das Übungsmaterial ortständig ist.

Stadt- und Landkind sind grundsätzlich verschieden.

Der Wettkampfgedanke ist in die richtigen Bahnen zu lenken durch Förderung des Gemeinschaftskampfes. Mannschaftskampf, nicht Einzelwettkampf ist für Kinder die richtige Form. In der Spielbewegung ist das Serienspiel zu unterlassen, da dadurch das Kind in falscher Weise betätigt wird. Der dem Kinde innewohnende Kampfgedanke ist zur Förderung des Gemeinschaftsgeistes auszunutzen.

C. Die unterschiedliche Behandlung des Stadt- und Landkindes in der körperlichen Erziehung.

Wer auf dem Gebiet der körperlichen Erziehung des Kindes arbeitet, muß sich klar sein, unter welchen Voraussetzungen sein Wirken möglich ist. Die vorhandenen Verhältnisse in den Turnvereinen, die uns angehören,

müssen bekannt sein und auch bei allen Entscheidungen berücksichtigt werden. Man darf sich auch nie über die Möglichkeiten und über die Kräfte täuschend hinwegsetzen, die uns zur Verfügung stehen, im Sinne der allseitigen Körperausbildung des Kindes tätig zu sein. Wenn das Territorium unserer Kreise, in dem unsere Vereine liegen, beachtet wird, sehen wir sowohl Städte und Dörfer, Stadt- und Landvereine, in denen Leibesübungen für Kinder gepflegt werden. Daß in allen Vereinen ein vollkommen gleiche Arbeit möglich ist, wird niemand behaupten. Wollen wir die unterschiedliche Behandlung des Stadt- und Landkindes aufzeigen, so müssen wir wohl zuerst einen Blick auf

das Ziel der Leibesübungen des Arbeiterkindes

werfen. Da taucht zuerst die Frage auf, ob körperliche oder geistige Erziehung in dem Vordergrund stehen soll. Darauf kann es nur die Antwort geben, daß es nur eine Gesamterziehung gibt und geben kann. Warum reden wir dann von körperlicher Erziehung? Wir gehen in den Arbeiter-Turn- und -Sportvereinen von dem Grundsatz aus, daß die Leibesübungen der Anknüpfungspunkt für die Gesamterziehung sind.

Wenn nun die Schule schon eine gute Gesamterziehung leistet, indem sie heute dem körperlichen Bewegungsdrang des Kindes Rechnung trägt, was brauchen wir uns dann noch als Deliktanten der Gesamterziehung des Kindes annehmen? Wir haben die Aufgabe sozialistische Erziehung zu leisten! Die Schulen leisten heute noch keine Erziehung im sozialistischen Sinne. Daher fällt uns die Pflicht zu, unsere Funktionäre, die sich mit Kindern beschäftigen, aufs allerbeste auszubilden, damit sie den Anforderungen entsprechen, die an einen sozialistischen Erzieher gestellt werden müssen. Die Arbeiter-Turn- und -Sportvereine gehen hierbei von einer Erziehung vom Körper aus. Über das Ziel unserer Bewegung ist an anderer Stelle genug gesagt, daher kann hier abgeschlossen werden. Haben wir einmal das Ziel vor Augen, dann ist es unsere Aufgabe, zu prüfen, wie wir ihm am besten gerecht werden. Das Ziel ist gleich, sind aber in allen Orten auch die gleichen

Voraussetzungen für die Erreichung unseres Zieles

gegeben? Nein! Es werden daher die Mittel und Methoden verschieden sein müssen. Nehmen wir nur einige Beispiele her, wie verschieden die Voraussetzungen sind. Die Stadtvereine sind wenige und meistens groß, Landvereine sind sehr viele und klein, meistens sogar sehr klein. Während in der Stadt der Verein imstande ist, Kleinkinderabteilungen zu halten, Knaben und Mädchen in getrennten Abteilungen üben zu lassen, weil genügend Kinder da sind und genügend Übungsstätten (Turnsäle und Turnzeiten), ist auf dem Lande überhaupt nur eine Turnzeit für Kinder zur Verfügung und auch nur eine geringe Anzahl von Kindern, die den Turnvereinen zu erfassen möglich sind. Also bestenfalls eine Abteilung. Natürlich dann Kinder vom 6. bis zum 14. Lebensjahr beiderlei Geschlechts. Sollen diese Kinder, weil die notwendigen Voraussetzungen fehlen, von jedem Turn- und Sportbetrieb abgehalten werden? Sicherlich nicht, aber andere Methoden im Turn- und Sportbetrieb werden Platz greifen müssen, als in den nach den physiologischen Notwendigkeiten getrennten Abteilungen der Stadtvereine.

Es kommen noch sehr viele wichtige Momente in Betracht, die bei Stadt- und Landvereinen sehr verschieden sind. Es sei nur auf das Vorturner- und Übungsleitermaterial hingewiesen, auf die Einstellung der Ortsbevölkerung zu den Leibesübungen, die Entfernung der Wohnstätte vom Übungsort usw. Daraus resultiert eine Verschiedenheit in der

Leitung und im Betrieb der Leibesübungen des Kindes.

Das Übungsmaterial eines Turn- und Sportwartes einer Kleinkinderabteilung wird und muß anders aussehen, als das Übungsmaterial einer Abteilung, wo 6—14 jährige gemeinsam Turnen, Spiel und Sport treiben. Schon das Übungsbedürfnis des Stadt- und Landkindes ist etwas verschieden. Viel wichtiger sind aber die Unterschiede in der körperlichen Entwicklung des Stadt- und Landkindes, das jeder Praktiker schon beobachtet haben wird und was bei der Übungszusammenstellung beobachtet werden muß. Auch

hier nur einige Hinweise. Die Geschmeidigkeit und Lebhaftigkeit ist bei Stadt- und Landkindern oft sehr verschieden. Schlagfertigkeit und Selbstbewußtsein ebenfalls. Der Brauchwert der Übungen ist im Landverein noch viel wichtiger als im Stadtverein. Hinweise auf die Hygiene der Leibesübungen ist im Landverein schwieriger, aber viel notwendiger, als in den kulturell mehr entwickelten Stadtvereinen. Der Lehrton im Landverein wird anders sein müssen als im Stadtverein. Der Abteilungsleiter wird im Landverein auf die kleinen und täglichen Bedürfnisse des Kindes noch weit mehr eingehen müssen, als im Stadtverein. Umgekehrt kann der Leiter bei einer Abteilung von 20 Kindern sich mehr mit dem einzelnen Kinde beschäftigen als in einer städtischen Abteilung von 80 oder 100 Kindern. Hier mehr Massenbeeinflussung, dort mehr individualistische Arbeit. Hier Teilung der Gesamterziehung im sozialistischen Sinne zwischen Arbeiter-Turn- und -Sportverein und Kinderfreundeorganisation, dort als oft alleinige Organisation, die sich um die Gesamtentwicklung des Arbeiterkindes annimmt, auch die berufene Instanz der Gesamterziehung des Arbeiterkindes.

Erkenntnis.

Die städtische Bevölkerung allein wird nie und nimmer das Gesamtziel der Arbeiterschaft erreichen. Nur in Verbindung mit der Landbevölkerung kann dies geschehen. Das Landkind kann hier auch helfend eingreifen. Nur die jetzigen Landkinder werden als Erwachsene den Zusammenhang mit der städtischen arbeitenden Bevölkerung finden, wenn wir uns entsprechend um die geistige und körperliche Entwicklung des Landkindes kümmern. Die Behandlung der Stadt- und Landkinder kann auch in unseren Vereinen keine gleichartige sein. Wenn aber auch die Voraussetzungen, die Mittel und Methoden verschiedene, voneinander abweichende sind, das Ziel ist gleich: Die Kinder der städtischen und ländlichen Arbeiterschaft zu aufrechten Menschen zu erziehen, die für die Rechte und Ziele der Arbeiterschaft wirksam einzutreten imstande sind.

D. Der Umgang mit dem Kinde.

Die Leibesübungen sind uns Erziehungsmittel. Den gesamten Menschen, den Leib-Geist-Seelenmenschen wollen wir erfassen und in seiner Entwicklung fördern. Jeder Leiter, Vorturner usw. muß daher

1. über praktisches Können verfügen, d. h. er muß imstande sein, das im Kindesalter in Betracht kommende Übungsmaterial selbst praktisch vor- und mitzumachen;
2. genügend technisches Wissen besitzen, d. h.:
 - a) die leiblich-seelische Entwicklung des Kindes in ihren wesentlichen Grundzügen und das allgemeine und besondere Übungsbedürfnis des Kindes kennen,
 - b) die Einwirkung der Leibesübungen auf die körperlich-seelische Entwicklung des Kindes (= Übungswert) kennen,
 - c) genügend Übungsmaterial beherrschen und imstande sein, in freier, beweglicher Weise das Übungsmaterial dem Übungsbedürfnis seiner Kinder anzupassen;
3. erzieherisches Talent besitzen, Erzieher sein.

Wer erziehen will, muß von Liebe zur Jugend erfüllt und mit Freude am kindlichen Spiel beseelt sein. Liebe zu den Kindern läßt Leiter, Vorturner usw. die sich einstellenden unzähligen Hemmnisse überwinden, bei Enttäuschungen und Mißerfolgen immer wieder neue Kraft zur weiteren Arbeit finden, gibt Verständnis für die so zahlreichen, aus den leuchtenden Kinderaugen sprechenden Wünsche und erweckt Mitfreude am frohen, jauchzenden Tummeln der Kleinen. Erzieher sein erfordert aber weiterhin gewisse Charaktereigenschaften. Sie sind Regulator, der Leiter, Vorturner usw. in den wechselvollen Situationen ihrer Tätigkeit das Richtige tun läßt.

Unsere Kinder kommen freiwillig in die Turnstunde, zur „Arbeit im Gewande jugendlicher Freude“. Sie wollen ihren Bewegungshunger stillen. Darum:

Freundlichkeit im Verhalten gegen Kinder. Väterlicher Freund, nicht Unteroffizier alten berück-

tigten Stiles sollen Leiter, Vorturner usw. den ihnen Anempfohlenen sein. Nicht immer ist es leicht, wenn die Wogen der Begeisterung bei den Kleinen hoch schlagen, wenn die Freude Stimmung im Spiel und Wettkampf sie fortreibt und alles andere vergessen läßt, die Nerven zu behalten und sich zu bezwingen und — den Mut zu finden, immer wieder an die schwere Arbeit zu gehen. Gar zu leicht findet das Schimpfwort dann seinen Platz, läßt sich der Leiter, Vorturner usw. zu Tätlichkeiten hinreißen. Das harte Wort sei das letzte Wort, Schimpfwort und Prügelstrafe haben auf der Turnstätte keinen Platz! Sie schaden Ansehen und Person des Leiters und dem des Vereins und jagen uns die Kinder von der Turnstätte fort. Widerspenstige und Unfolgsame sind strenge und in bestimmter Form zu verweisen. Es ist mit Ausschluß vom Turnen im Wiederholungsfalle zu drohen und dieser auszuführen, wenn er nach Lage der Sache das Richtige ist. Vorher sollte jedoch eine Rücksprache mit den Eltern stattfinden, überhaupt sind gute Beziehungen zu den Eltern zu pflegen, um sich deren Mithilfe und Anteilnahme zu sichern.

Bei aller Freundlichkeit im Umgang mit den Kindern sind Bestimmtheit und Stetigkeit die unentbehrlichsten Eigenschaften für jeden Erzieher; wo sie fehlen, geht gar bald der Respekt verloren, wird der Leiter recht bald zum besten gehalten. Jeder Befehl, jede Anordnung sei klar und bestimmt; fest und unerbittlich ist auf ihre Ausführung und Befolgung zu achten. Befehle müssen sparsam gegeben werden. Nur wenige und notwendige Gebote, noch weniger Verbote! Fortgesetztes Mustern und Meistern tut der aufrichtigen Gesinnung wie der Entwicklung des Kindes zur Selbständigkeit Eintrag. Bei allzu häufigen, bei kleinlichen und willkürlichen Geboten und Verboten fühlen sich die Kinder bedrückt und in der Entfaltung ihrer freien Betätigung zu sehr gehemmt. Befehle müssen wohlwollend erteilt werden; aus Launen und Willkür dürfen die Gebote nicht entspringen. Ein kaltes und hartes Herz beim Erteilen der Gebote ruft Abneigung und Trotz beim Kinde hervor; bei aller Entschiedenheit und Konsequenz in der Durchführung

seiner Anordnungen muß der Erzieher sein Wohlwollen durchblicken lassen.

Gerechtigkeit sei oberster Grundsatz in allen Erziehungsmaßnahmen. Kinder haben ein fein ausgeprägtes Gerechtigkeitsgefühl, nichts haftet bei ihnen fester als die kleinste ungerechte Behandlung, nichts schadet dem Ansehen des Leiters mehr, als ungerechte Anordnungen. Gerechtigkeit vor allem in der Verteilung von Lob und Tadel. Man darf im Loben nicht allzu sparsam sein — im allgemeinen wird zu viel gefadelt und zu wenig gelobt —, das Lob aber muß weniger den einzelnen, als ganze Abteilungen und Riegen treffen. Bei körperlich oder geistig Schwachen muß auch der kleinste Erfolg lobend anerkannt werden. Damit wird neue Kraft, neuer Mut geweckt beim Schwachen — ferner aber erreicht, das „Sichlustigmachen“ über die Schwachen zu verhindern. Die gute Leistung spricht allgemein laut genug für sich, und zuviel des Lobes kann hier sehr nachteilig wirken. Ehrgeiz, Eitelkeit, das Gefühl der Unentbehrlichkeit sind gar leicht die Folge. Mit Rat und Tat aber auch dem körperlich Tüchtigen zur Seite stehen und ihn zu immer weiterer Entwicklung fördern! Fort aber mit dem Heranzüchten von „Kanonen“ und Turnkünstlern.

Der Schwerpunkt aller Erziehung liegt im Vorbild des Erziehers! Die Person des Leiters, Vorturners usw. übt als unmittelbare Anschauung eine mächtige erzieherische Wirkung aus. Darum Vorbild insbesondere auch in äußeren Dingen! Pünktlichkeit und Regelmäßigkeit des Leiters, Vorturners usw. sind Grundbedingung für ein gutes Gedeihen der Kinderabteilungen. Wo sie fehlten, ist manche schöne Kinderabteilung gesprengt worden, durch sie aber auch an vielen Orten, wo scheinbar alle Bemühungen vergeblich, herrliche Erfolge erzielt worden.

Sorgfalt auf eigenen Körper und eigene Kleidung fordert die Macht des Beispiels vom Leiter, Vorturner usw. Die ganze Art, wie Leiter, Vorturner usw. stehen und gehen, wie sie sich fragen und halten, färbt sich gar bald auf das ganze Leben der Abteilung oder Riege

ab. Vorsicht insbesondere bei Mädchenabteilungen. Es ist geradezu unglaublich, was die Mädchen am Leiter, Vorturner usw. sehen und kritisieren. Vorbild insbesondere beim Vormachen der Übung! — Mehr als Wort und Bild hilft das gute, einwandfreie Vormachen des Leiters in der Erreichung guter Haltung und guten Fortschrittes.

Leiter, Vorturner usw. müssen über genügend Zeit verfügen. Nicht nur die regelmäßigen Übungsstunden sind pünktlich und regelmäßig von ihnen zu besuchen, auch außerhalb von diesen haben sie sich um die Kinder zu kümmern. Sie müssen mit ihnen so oft als möglich in die Natur hinaus, mit ihnen wandern, schwimmen, Schlittschuhlaufen usw. Wo sie aber auch mit den Kindern zusammen sind, müssen sie ihnen Erzieher sein. Wer mit brennender Zigarre oder Pfeife zur Turnstätte kommt, wer auf Wanderungen sein Bier oder Schnaps nicht missen kann, mag guter Techniker sein, Erzieher kann er nicht sein.

Wer soll nun Leiter, Vorturner usw. sein? Die Besten des Vereins, die nicht mehr allzu jung sind und über genügend Ausbildung und Erfahrung in vorher ausgeführtem Sinne verfügen.

Wer soll die Knaben-, wer die Mädchenabteilungen leiten? Im allgemeinen sollte der Grundsatz lauten, in der Erziehung des Kindes den Einfluß beider Geschlechter wirken zu lassen. Bei jüngeren Knaben wird auch die Genossin ihres Amtes als Vorturner usw. walten können, bei älteren Knaben ist jedoch ausschließlich der Genosse heranzuziehen! Bei Knabenabteilungen ist also folgenderweise zu verfahren: Leiter der Knabenabteilungen ist ein Genosse; Vorturner usw. für ältere Knaben sind Genossen; für jüngere können auch Genossinnen herangezogen werden. Genossen und Genossinnen haben dann regelmäßig ihre Riegen zu wechseln, um den Erziehungseinfluß beider Geschlechter zu bewirken. Bei dem Mädchenturnen sollte der Einfluß des männlichen Geschlechtes nicht ausgeschaltet, aber nach Möglichkeit nicht nur das männliche Geschlecht zur Leitung herangezogen werden. Ortliche Verhältnisse sind mitentscheidend. Wo eine tüchtige, befähigte Genossin vor-

handen, sollte man ihr die Leitung übertragen, Genossen und Genossinnen aber als Vorturner usw. heranziehen. Wo die Leitung in männlicher Hand liegt, sollten, wenn eben möglich, ausschließlich Genossinnen das Amt des Vorturners usw. übernehmen.

Das Amt des Leiters, Vorturners usw. ist Ehrenamt. Der einzige Lohn ist Freude am Kinde, der Erfolg der Arbeit und die Anerkennung der schweren Arbeit im Verein. Leider trifft letzteres noch bei weitem nicht in allen Vereinen zu. Gleichberechtigung neben den anderen Vereinsfunktionären ist das äußere Zeichen der Würdigung der Arbeit. Wo in großen Vereinen die finanziellen Verhältnisse es zulassen, sollte man, wenn geeignete Kräfte schwer zu bekommen sind, die Anstellung eines Turn- oder Sportlehrers, die Heranziehung von Lehrern im Ort usw. in Erwägung ziehen. Wer im Verein in Kinderabteilungen als Leiter, Vorturner usw. tätig ist, sollte neben seiner praktischen Betätigung im Verein nicht weiter mehr mit Funktionen belastet werden.

Leiter, Vorturner usw. haben sich auf jede Übungsstunde gewissenhaft vorzubereiten, denn nicht planlos darf der Übungsbetrieb vor sich gehen, sondern muß durch vorherige Aufstellung eines Stoffplanes eine allseitige und gründliche Ausbildung der Kinder und Steigerung deren Leistungsfähigkeit gewährleisten. Nach jeder Übungsstunde ist zu überlegen, welche Erfahrungen die Stunde gezeitigt hat und wie diese zu verwenden sind. Leiter, Vorturner usw. haben ihre Arbeit so einzustellen, daß sämtliche Kinder dauernd beschäftigt sind. Nur das nichtbeschäftigte Kind macht „Dummheiten“, da es seinen Betätigungstrieb in anderer Richtung zu befriedigen sucht. Vor allem nicht nur die Besten beschäftigen, um beim Schauturnen oder bei Wettkämpfen mit ihnen zu glänzen. Gerade die Schwachen haben die Beschäftigung mit ihnen am nötigsten. Als obersten pädagogischen Grundsatz aber erkenne jeder Leiter, Vorturner usw. an, bei jedem Fehler der Kinder die Ursache zunächst in sich selbst zu suchen.

E. Gründung und Einrichtung von Kinderabteilungen.

1. Die ersten Vorbereitungen. Nicht immer ist es leicht, innerhalb des Vereins die Widerstände zu überwinden, die sich der Gründung einer Kinderabteilung entgegenstellen. Gegen Voreingenommenheit, Angstlichkeit, Festhalten am althergebrachten Vereinsgetriebe usw. gilt es oft einen zähen und langen Kampf zu führen. Durch einen Antrag: „Gründung einer Kinderabteilung“ in der Mitgliederversammlung oder innerhalb der Vereinsleitung ist der erste Schritt getan. Hinweise auf die ideelle Bedeutung einer Kinderabteilung, auf glänzende Erfolge anderer Vereine oder Vorträge über das Kinderturnen werden gar oft nötig sein. Mitgliedschaft und Vereinsleitung für den Plan zu gewinnen. Ist die prinzipielle Frage gelöst, kommt die praktische Vorarbeit. Sie ist gewissenhaft zu machen, sollen nicht nachher eintretende Schwierigkeiten wieder alles zunichte machen. Vorteilhaft ist es, einen vorbereitenden Ausschuß zu wählen. In diesen Ausschuß gehören: 1. Mitglieder des technischen Ausschusses des Vereins und 2. Mitglieder des geschäftsführenden Vorstandes. Ratsam ist es, aus den Mitgliedern des Vereins solche hinzuzuwählen, denen besondere erzieherische Fähigkeiten zuzutrauen sind. Dieser vorbereitende Ausschuß sucht die geeigneten Personen für die Leitung der Kinderabteilungen, sorgt, falls keine eigene Turnhalle vorhanden, für die erforderliche Übungsstätte, legt die Übungszeiten fest (Wochentag und Tageszeit), bestimmt die Höhe der Beiträge und auf Grund des zur Verfügung stehenden Personals für die Leitung die Altersgrenze, ob Knabenabteilung oder Knaben- und Mädchenabteilungen und die Bedingungen für die Zulassung usw.

Nunmehr erfolgt die Werbung von Kindern in dem beschlossenen Umfange. Eine Elternversammlung wird einberufen, zu der entweder die Elternschaft, soweit sie Vereinsmitglied oder Mitglied einer Arbeiterorganisation überhaupt ist, oder die gesamte Elternschaft eingeladen wird; man setzt eine Hausagitation, eine Flugblattverteilung (Flug-

blätter sind vom Bund erhältlich) usw. an. Dabei ist von den Eltern die vom Bunde besonders herausgegebene „Erklärung“ zu unterschreiben. (Auch bei später eintretenden Kindern!) Diese Erklärungen sind wegen etwa eintretender Haftung bei evtl. Unfällen sorgfältig aufzubewahren! Jetzt erfolgt die Einteilung in Abteilungen (nach Lebensalter), die Bestimmung der Leitung der einzelnen Abteilungen, genaue Festlegung der Übungszeit und die Einteilung in Riegen usw., entweder an Hand der Anmeldungen oder dadurch, daß sämtliche Kinder zwecks Einteilung an einem Tage anzutreten haben. Nunmehr sind die Arbeiten des vorbereitenden Ausschusses erledigt. Eine Mitglieder-versammlung wird einberufen, Bericht erstattet, einzelne Fragen werden (Kleidung, Anweisung an die Eltern usw.) besprochen und der Leitung das Weitere übergeben. Ihr ist möglichste Bewegungsfreiheit zu lassen, um nun die Sache sich selber werden zu lassen.

2. Ausschuß für körperliche Erziehung des Kindes. Bei Vereinen, bei denen die einzelnen Sparten als Abteilungen vorhanden und neben Kinderabteilungen der Turnsparte noch Kinderabteilungen der Schwimmer oder Kinderspielmansschaften vorhanden sind, sollte grundsätzlich nur das Kind am Spiel oder Schwimmen teilnehmen, das auch an den körperliden Übungen teilnimmt; andererseits ist Spiel und Schwimmen mit den Kinderabteilungen fleißig zu betreiben. In solchen Vereinen ist es ratsam, um Unstimmigkeiten von vornherein zu vermeiden, einen „Ausschuß für körperliche Erziehung des Kindes“ zu bilden. Dieser setzt sich zusammen aus den Leitern der körperlichen Erziehung des Kindes in den einzelnen Sparten des Vereins (1. Leiter wird vom Ausschuß gewählt) und überwacht und regelt die gesamten Fragen der Erziehung des Kindes im Verein.

3. Wer soll zur Kinderabteilung gehören? In der Regel wird man mit dem Übungsbetrieb der Knaben beginnen, weil hier eher die leitenden Kräfte zur Verfügung stehen. Sind bessere Kräfte am Anfang für die Mädchen vorhanden, liegt nichts im Wege, mit Gründung von

Mädchenabteilungen zu beginnen. Erstrebt werden muß, beides einzurichten. Ausschlaggebend ist stets das vorhandene Leiterpersonal. Auf der Unterstufe kann man Knaben und Mädchen zusammenturnen lassen; später ist jedoch die Trennung vorzunehmen. Von welchem Alter ab man die Kinder heranziehen will, wie stark die einzelnen Abteilungen sein sollen, richtet sich alles nach den vorhandenen Ausbildungskräften und den verfügbaren Übungsräumen. Als erste kommen die Kinder der Mitglieder in Frage, alsdann die von den Mitgliedern einer Arbeiterorganisation und erst weiterhin die übrigen Kinder. Nur wenn die Zahl der Kinder infolge nicht ausreichenden Ausbildungspersonals zu groß wird, sollte nach diesem Prinzip verfahren werden.

4. Die Altersstufen. Das Säuglingsalter scheidet für den Vereinsbetrieb natürlicherweise aus. Für das Kleinkindesalter läßt sich keine feste Norm aufstellen. Entscheidend ist wiederum das Vorhandensein geeigneter Kräfte für die Leitung. In günstigen Fällen können die 5—6jährigen Kleinkinder bereits herangezogen werden. Die meisten unserer Vereine werden erst mit dem schulpflichtigen Alter (Knaben- und Mädchenalter 7.—14. Lebensjahr) die Leibesübungen einsehen. Andere Vereine beginnen erst mit dem 10. Lebensjahr. Ein Zusammenlegen sämtlicher Kinder vom 7.—14. Lebensjahr ist nicht ratsam, wird sich jedoch nicht allorts umgehen lassen. Je mehr man gliedern kann entsprechend der körperlich-seelischen Entwicklung des Kindes, desto leichter und fruchtbringender ist die Arbeit.

5. Zu welcher Tageszeit soll die Übungsstunde stattfinden? Die beste Zeit ist ohne Frage der schulfreie Nachmittag und der Sonntagvormittag. Auf keinen Fall sind die Abendstunden nach 20 Uhr zu verwenden. Leider spricht die Zeit des Leiters, der Vorturner usw. als maßgebend mit. Wenn noch sei Grundsat, so zeitig als irgend möglich die Übungsstunden abzuhalten; sonst lasse man die Hände davon. Vorteilhaft ist, um den Leitern, Vorturnern usw. die Zeit zu ersparen, Schülerübungsstunden vor dem Männer-

turnen, Übungsstunden der Mädchen vor denen der Turnerinnen an demselben Tage stattfinden zu lassen. Wöchentlich zwei Übungsstunden und eine Spielstunde (von denen eine Übungsstunde abwechselnd mit der Spielstunde als Schwimmstunde verwendet wird) sollte bei günstigen Verhältnissen Grundsatz sein. Länger als 1—1½ Stunden soll die Übungsstunde nicht dauern. (Höchstens wenn es sich um einen Spielnachmittag handelt.) Im übrigen entscheiden hier immer die örtlichen Verhältnisse.

6. **Übungskleidung.** Die wirtschaftliche Not des schaffenden Volkes zwingt uns, selbst die bescheidensten Forderungen zurückzustellen. Das Üben in Straßenschuhen (mit Absätzen und Zwecken) ist auf jeden Fall zu verbieten; einmal wegen der damit verbundenen Unfallgefahr, zum anderen, um Beschädigung der Geräte (Bock, Pferd, Barren) zu verhüten. Gegen das Barfußgehen im Sommer können wir ebenfalls wegen der bestehenden Not nichts einwenden. In Turnhallen mit Holzdielenbelag sollten wir es trotzdem nicht gestatten. (Holzsplitter, Starrkrampfbazillus im Staub!) Die von Mutter oder Schwester gefertigten „Phantasie-Turnschuhe“ müssen wir hier passieren lassen. Sie sind das kleinere Übel. Die geflickte, aber heile Hose erfüllt in diesen Zeiten auch ihren Zweck. Mit Nachdruck aber müssen wir auch heute darauf hinweisen, daß die Kinder sauber gewaschen und in reinlichem Anzug erscheinen; Mädchen ohne Rock in kurzen Hosen. Kommen einst bessere Zeiten, dann zurück zur einheitlichen Tracht: Knaben schwarze Hose und weißes Trikothemd (beim Üben, insbesondere im Sommer, ohne Hemd und ohne Strümpfe). Mädchen: schwarze Hose und Schürze, keine Strümpfe. Wo die Eltern schon heute den Kindern Sporttracht anschaffen (beim Eintritt in den Verein, Weihnachten, Geburtstag, besondere Veranstaltungen usw.), da haben wir bereits auf die einheitliche Tracht hinzuweisen. Der Vorturner, Leiter usw. seien hier Vorbild, indem sie selbst diese Kleidung tragen!

7. **Übungsstätte n.** Grundsätzlich wird im Freien geturnt. Die Turnhalle ist nur Nothbehelf. Leibübungen in Licht und Luft üben nicht nur in gesundheitlicher, sondern

auch in seelischer Beziehung eine stärkere Beeinflussung aus.

8. **Beitragszahlung.** Daß für die Kinder ein besonderer Beitrag erhoben werden muß, bedarf wohl keiner Begründung. Die Höhe der Beiträge wird sich ganz nach den örtlichen Verhältnissen richten. Allgemein dürfte ein Monatsbeitrag von 10—30 Pf. als angemessen betrachtet werden. Eine wesentliche Frage ist: Wie sind die Beiträge einzubringen? Hier können je nach den örtlichen Verhältnissen verschiedene Wege gegangen werden:

1. Bei der monatlichen oder vierteljährlichen Kassierung (z. B. jeden ersten Sonntag im Monat) des Vereins wird die Kassierung der Beiträge für Kinder mit übernommen. Bei großen städtischen Vereinen wird man ja verschiedene Distrikts(Straßen-)kassierer haben, so daß die Miteinziehung der Beiträge für die Kinder keine zu große Schwierigkeit hat. Diese Art der Kassierung hat den Vorteil, daß die Kinder das Geld nicht mitbekommen und weder verlieren noch vernaschen können, in der Übungsstunde keine Zeit und auch die Beitragskarte nicht verlorengelht.
2. Die Einbringung der Kinderbeiträge erfolgt durch einen besonderen Kinderkassierer, und zwar entweder durch Hauskassierung oder vor Beginn der Übungsstunde.
3. Die Kassierung erfolgt in Verbindung mit der Führung des Riegenbuches zur Statistik. Vor Beginn der Übungsstunde nimmt ein Kassierer den Kindern, die Steuern zahlen wollen, den Beitrag nebst der Steuerkarte ab. Während der Übungsstunde klebt dieser die Beitragsmarken ein, legt die Steuerkarte, auf der die Riege vermerkt ist, in das Riegenbuch und teilt dann die Riegenbücher während des Riegenturnens aus an die Vorturner. Diese geben am Schluß des Abends die Steuerkarte an die Kinder zurück. Gleichzeitig ist der Leiter usw. in der Lage, sich durch Aufzeichnungen im Riegenbuch über Rückstände zu informieren. Bei kleinen Abteilungen können ja die Kinder das Geld auch durch den Leiter oder einen dazu bestimmten Vorturner usw. zu Beginn

des Abens mit der Karte abnehmen lassen. Sie machen in das Feld der Karte, wohin die Marke soll, einen Bleistiftstrich. Am Schlusse des Abens oder am nächsten Übungstage bekommen die Kinder die Karte zurück. Beachtet werden muß, daß es vorteilhaft ist, bestimmte Zahlungstage einzurichten, auf die die Kinder in der vorhergehenden Stunde besonders hingewiesen werden. Aber auch in jeder anderen Übungsstunde muß jemand da sein, der den Kindern das mitgebrachte Geld abnimmt. Andernfalls besteht die Gefahr, daß die Kinder das Geld verlieren oder vernaschen oder im Zahlen säumig werden. Die Einziehung der Beiträge muß auch bei den Kindern einwandfrei funktionieren.

Welche Verwendung sollen die Beiträge finden? In erster Linie müssen durch sie die Unkosten gedeckt werden, die dem Verein durch die Kinderabteilungen entstehen. (Instandsetzung der Geräte, Neuanschaffungen, Hallenmiete, Lehrbücher, evtl. Turnlehrergehalt usw.). Ein Teil wird im Interesse der Kinder verwendet: Wanderausgänge, Fahrgeldvergütung, Veranstaltungen usw.

9. Bei der Meldung an den Bund ist zu beachten:

1. Auf der Hauptliste sind alle Kinder zu melden.
2. Auf der Nachmelde-Liste die Neueintritte am Quartals-schluß. Nur die so gemeldeten Kinder haben Anspruch bei etwaigen Unfällen.
3. Bei der jährlichen statistischen Erhebung sind alle Kinder zu melden, auch die, die durch den Verein an der freiwilligen Bundesunterstützung nicht beteiligt sind.

Grundprinzip: Teilmeldung gibt es nicht. Der Verein muß melden: Entweder alle, oder keinen.

Das Tragen von Abzeichen in der Schule ist für alle Kinder durch fast alle Landesregierungen verboten.

Kinder der letzten Schulklasse können durch Verfügung der Preussischen Regierung am gutgeleiteten Vereinsunterricht teilnehmen.

F. Von der Betriebsweise in den Kinderabteilungen.

1. Anforderungen an den Leiter und an die Halle. Von den Leitern der Kinderabteilungen, Vorturnern usw. ist in erzieherischer und hygienischer Hinsicht und zwecks Vermeidung von Unfällen einer Reihe von gar leicht als Nebensächlichkeiten betrachteten Angelegenheiten besondere Beachtung zu schenken.

a) Leiter, Vorturner usw. haben als erste die Turnhalle zu betreten; kein Kind darf vor ihnen in die Halle. Wo staatliche Turnhallen benutzt werden, die innerhalb des Schulgebäudes liegen, ist auch das Betreten des Schulgebäudes vor Beginn der Turnstunde strengstens zu untersagen. Durch Zusammenarbeit mit den Eltern ist zu erstreben, daß sie ihre Kinder pünktlich und regelmäßig zur Übungsstunde schicken. Stehen die Kinder vor Beginn der Übungsstunde längere Zeit vor der Halle, kommt es gar zu leicht zu lautem Lärmen, Unfugmachen usw. Zu spätes Kommen stört die Übungsstunde. Die Übungsstunde ist pünktlich zu schließen, damit die Eltern wissen, daß das Kind sich noch auf dem Heimwege aufgehalten hat, falls es nicht rechtzeitig im Hause ist.

b) Der Staub ist der böse Geist unseres lebensfrohen Hallenbetriebes. Die Turnhalle sei darum nur Notbehelf. Wo die Verhältnisse und das Wetter es gestatten, sind die Übungsstunden der Kinder ins Freie zu legen. Wenn die Halle benutzt werden muß, so Sorge man stets für gute Reinigung und für Durchlüftung vor und während des Abens. Zugluft ist während der Übungszeit zu vermeiden. Auch im Winter sei die Halle nicht zu stark erwärmt (11—13 Gr. C.); dagegen ist für reichliche Bewegung der Kinder Sorge zu tragen. Vor Eintritt in die Turnhalle sind die Füße sauber abzustreichen und die Straßenschuhe sofort auszuziehen. Vor Beginn der eigentlichen Übungsstunde sind solche Spiele und Übungen der Kinder zu unterbinden, durch die Staub aufgewirbelt wird. Wir gönnen den Kindern gern die Freude am lustigen

Umhertollen, aber wir haben Rücksicht auf die folgende Übungsstunde zu nehmen. Der heutige Übungsbetrieb bedingt eine gesteigerte Atemtätigkeit, was in erhöhtem Maße verlangt, für staubfreie Luft Sorge zu tragen. Wo ein trockener Sportplatz, der im Winter gegen scharfen Ostwind geschützt ist, bei der Turnhalle liegt, lege man die Laufübungen und lebhaften Bewegungsspiele während der Übungsstunde nach draußen und Sorge während dieser Zeit für neue Durchlüftung der Halle. Staubhaltige Matten sind nicht zu verwenden; überhaupt verwende man Matten sehr selten.

c) Vor dem Beginn der Übungsstunde dürfen die Kinder nicht an den Geräten herumturnen. Sie dürfen erst dann von den Kindern benutzt werden, wenn sie von dem Leiter auf ihren gebrauchsfähigen Zustand untersucht und an den richtigen Platz mit richtiger Einstellung gebracht worden sind. Kein Kind darf ohne Erlaubnis oder Aufsicht ein Gerät verstellen, nicht selbstständig die Ringe oder das Schaukelreck herunterlassen oder aufziehen. Dafür ist die Leitung da! Dennoch sollen die Kinder, wo eben möglich, zu gewissen Arbeiten herangezogen und in ihnen unterwiesen werden; so in der Herbei- und Wegschaffung von gewissen Geräten, wie Kästen, Bock, Barren, Sprungständer usw. Dieses hat alsdann immer in ganz bestimmter und genau befohlener Reihenfolge durch die Riegen zu erfolgen. Dabei ist stets zu beachten:

1. es darf keine Gefahr damit verbunden sein;
2. alles erfolgt unter Aufsicht des Leiters, der Vorturner usw.

2. üben in Riegen- und Gemeinübungen. Riege (d. i.: Reihe). Seit der Zeit Jahns ist das Üben in den Riegen die Hauptform des Vereinsbetriebes geblieben. Die Riegen üben unabhängig voneinander und ohne Befehl nach dem Vorbilde des Vorturnenden usw.

Bei den Gemeinübungen werden die Übungen von einer größeren Anzahl von Übenden gleichzeitig auf Zuruf oder im Takte ausgeführt. Die Gemeinübungen fördern die gleich-

mäßige Hebung der Masse und üben durch ihre Gemeinsamkeit und eventuelle Gleichzeitigkeit des Übens besondere erzieherische Wirkungen aus; erfordern aber eine größere Anzahl von gleichartigen Geräten, annähernd gleiche Leistungsfähigkeit der Kinder, stellen möglichst niedrige Anforderungen und beschränken den Übungsstoff; die befähigten und leistungsfähigen Kinder werden nicht genügend gefördert. Das Üben in Riegen gestattet mehr Rücksichtnahme auf die Individualität des einzelnen Kindes und vermag dieses erfolgreicher vorwärts zu führen.

Im Vereinsbetrieb nutzen wir die Vorteile beider Übungsformen aus. Die Ordnungs- und Haltungsübungen, die belebenden und beruhigenden Übungen betreiben wir durchweg als Gemeinübungen, Geräte- und volkstümliche Übungen allgemein in Riegen. Dieses gelte jedoch nicht als unumstößliches Gesetz, sondern nur als allgemeine Regel!

3. Was ist bei der Bildung von Riegen zu beachten?

Die Zusammenstellung der Kinder in Riegen erfolgt zunächst nach Schulklassen. Die Stärke der Riege beträgt 6—12 Kinder. Sind von einer Schulklasse zuviel Kinder da, so mache man mehrere Riegen daraus, sind zu wenig da, stelle man zwei Jahrgänge zusammen. In solchen Fällen können die Älteren vorn stehen; im übrigen aber soll der Größe nach angetreten werden. Hierbei stößt man bei den Kleineren sehr leicht auf Widerstand. Ein geschickter Leiter wird hier sehr leicht Abhilfe schaffen. Man läßt eben gelegentlich die Kleinen voranmarschieren oder mit dem Üben beginnen. So am Anfang. Später bildet man die Riegen nach körperlicher Fertigkeit, wobei jedoch auch das geistig-seelische Zusammenpassen nicht außer acht gelassen werden sollte. Wenn eben möglich, sollten die Kinder des letzten Schuljahres in der ersten Riege zusammengestellt werden und vor der Schulentlassung mit Genehmigung der Eltern gelegentlich in den Jugendabteilungen oder beim allgemeinen Betrieb mitüben. Diese erste Riege bilde eben die künftige Jugendriege und werde als solche bearbeitet.

4. Was muß beim Üben der Kinder in Riegen besonders beachtet werden? Das Üben der Kinder in Riegen erfolgt in derselben Weise wie bei den Erwachsenen und Jugendlichen. Demnach sind einige wesentliche Angelegenheiten besonders zu beachten:

a) Auf äußere Dinge ist besonders zu achten; z. B. Aufstellung an den Geräten usw. Für den Lauf zum und vom Gerät sind besondere Anweisungen zu geben; insbesondere ist dabei auf gute Haltung zu achten. Das Vormachen einer Übung hat in einwandfreier Weise zu erfolgen, ist manchmal, nachdem ein oder mehrere Schüler geübt haben, zu wiederholen. Das erklärende Wort hat auf wesentliche Punkte in der Übung, auf Fehler usw. hinzuweisen. Es ist auf gute Hilfeleistung Bedacht zu legen; die Kinder sind selbst zum Hilfegeben und nochmaligem Vormachen heranzuziehen.

b) Das Üben in Riegen geschehe mit höchstens dreimaligem Gerätewechsel nach feststehendem Plan. Dem Übungsleiter ist jedoch möglichste Freiheit in der Handhabung der Geräte nach den Grundsätzen der Leibesübungen des Kindes zu lassen. Die Übungen selbst seien kurz. Die Kinder brauchen viel Bewegung in schnellem Wechsel. Die Nichtbeschäftigten greifen zum Unsinnmachen. Nur lebhafter Übungs- und Gerätewechsel erfüllt die Übungsstunden unserer Kinder mit fröhlichem Leben!

c) Der Übungsstoff im Geräteturnen beschränke sich auf die Grundformen. Sicherheit und Schönheit in der Ausführung der Übung sind das Wesentliche. Einfache Verbindungen der Grundformen bieten eine Fülle von Übungsmaterial und verhüten Künsteleien und Gesuchtheit.

5. Das Kürturnen: Kürren heißt wählen. Kürturnen ist daher ein Turnen, wo sich jeder Gerät und Übung selbst wählt. Es ist eine auch in unseren Kinderabteilungen notwendige Ergänzung des sonst streng geregelten Betriebes, das entweder an den Anfang oder den Schluß der Übungs-

stunde gelegt werden kann. Gelegentlich kann man das Üben in Riegen während einer Übungsstunde ganz mit Kürturnen ausfüllen in der Weise, daß an den einzelnen Geräten, die nach feststehendem Plane zu benutzen sind, nur Kürübungen zu machen sind. — Kräftige und gewandte Schüler werden beim Kürturnen schwierigere Übungen versuchen, schwächere Schüler versuchen gewandteren nachzueifern. Dennoch heißt es beim Kürturnen der Kinder Vorsicht walten lassen. Wenn die Kinder die Halle oder den Turnplatz betreten, dann kribbelt der Bewegungsdrang in allen Gliedern! Schaukelringe, Tau, Kletterstangen, Leiter usw. locken zum zwanglosen Üben und zur Befriedigung des Bewegungstriebes. Gar zu leicht überschreitet das Kind die Grenzen seiner Kraft und der Unfall ist geschehen. Daher sollten stets nur einige Geräte zum Kürturnen freigegeben und mit Hilfestellung besetzt werden. Nur an Geräten, an denen ein Leiter Hilfestellung steht, darf Kürturnen gestattet werden. Leiter, Vorturner usw. haben während des Kürturnens die Augen allezeit offen zu halten! Insbesondere ist aber auch beim Kürturnen darauf zu achten, daß gefährliche Übungen und solche, denen die körperliche Leistungsfähigkeit der Kinder nicht gewachsen ist, unterbleiben.

6. Die Leibesübungen der Kinder auf dem Lande.

Immer wieder taucht die Klage von den ländlichen Vereinen auf, daß die städtischen Vereine glücklich daran sind, mit ihren Turnhallen und Sportplätzen, daß sie aber zu stark unter deren Mangel zu leiden haben. Soll zugegeben werden, ein Übungsbetrieb wie in den städtischen Vereinen ist durchweg auf dem Lande nicht möglich, die Durchführung von Übungsstunden mit Kindern aber selbst unter den primitivsten Verhältnissen. Man muß nur wissen und verstehen, darauf seinen Übungsbetrieb einzustellen. Da ist ja eigentlich das Land sogar viel besser dran als die Stadt. Ihm gehört ja die Natur. Wald, Feld, Wiese und Wasser sind seine natürlichen Sportplätze. Nur darauf einstellen. Wieviel sind der natürlichen Geräte da draußen und weiter:

Nirgends kann sich ein ungehemmtes Lebensgefühl so entwickeln, nirgends kann auch Gesundheit so gedeihen wie in natürlicher Umgebung. Jede Übung wird hier zur Brauchkunst für das Leben!

Natürliches Turnen gebrauchen unsere Landvereine; natürliches Turnen aber gebraucht nicht Turnhalle, Aschenbahn und Sportplatz, sondern Gelände in freier Natur.

G. Die Arbeit in Kreis, Bezirk und Gruppe.

An der Bundesschule sollen die zu gehenden Wege im Betrieb der Leibesübungen erforscht und gelehrt werden. Kreis, Bezirk und Gruppe müssen der Vertiefung und Ausbreitung der Leibesübungen der Kinder weitgehendste Beachtung schenken. Für die Leibesübungen der Kinder empfiehlt sich in den Kreisen und Bezirken Zentralstellen zu schaffen. Die Durchführung dieser Organisation bedingt alsdann, daß sich neben der Turnsparte auch die Fußball- und Schwimmersparte eine Leitung ihrer Kinderarbeit in Kreis und Bezirk schaffen:

Kreis-(Bezirks-)Obmann für das Schülerfußballspiel,
Kreis-(Bezirks-)Obmann für das Kinderschwimmen,
Kreis-(Bezirks-)Obmann für die Schüler-(Schülerinnen-)Turnspiele.

Die Zentralstelle der Leibesübungen des Kindes wäre demnach zu bilden aus:

- | | | |
|--------------|---|-------------------------------------|
| Kreis (Bez.) | } | 1. Schüler-(Schülerinnen-)Turnwart, |
| | | 2. Obmann für Schülerturnspiele, |
| | | 3. Obmann für Kinderschwimmen, |
| | | 4. Obmann für Schülerfußballspiel, |
| | | 5. Obmann für Kinderleichtathletik. |

Der Obmann wäre alsdann der Kreis-(Bezirks-)Obmann für Leibesübungen des Kindes. Er wäre von der Zentral-

stelle für Leibesübungen zu wählen und vom Kreis-(Bezirks-)Tag zu bestätigen. Er wäre Mitglied des Kreis-(Bezirks-)Technischen Ausschusses. Die Kreise haben folgende Mittel zur Verfügung, die Leibesübungen der Kinder zu fördern:

1. Bezirks-Kinderturnwart-Konferenzen (oder der Bezirksobleute für Leibesübungen der Kinder). Diese Konferenzen haben neben den Berichten einen praktischen und theoretischen Teil zu erledigen und das an der Bundesschule neu Gelehrte in die Bezirke weiterzugeben.
2. Vom Kreise aus werden besondere Kurse auf dem Gebiete der Leibesübungen des Kindes abgehalten und zwar entweder zentral oder in den einzelnen Bezirken. In größeren Kreisen empfiehlt es sich, mehrere Bezirke zusammenzufassen.
3. In allen Kursen, Vorturnerprüfungen usw., ja selbst bei größeren Tagungen muß auf die Leibesübungen des Kindes in irgendeiner Form praktisch oder theoretisch eingegangen werden.

In den Bezirken und Gruppen muß in ähnlicher Weise vorgegangen werden, indem Kurse und Vorturnerstunden abgehalten werden für die Leibesübungen der Kinder, aber auch hier bei allen übrigen Kursen, Vorturnerstunden usw. auf die Leibesübungen der Kinder Bedacht gelegt wird. Besuche von Kinderabteilungen, Veranstaltung von Kinder-Turn- und Spielfesten und von öffentlichen oder internen Tagungen für körperliche Erziehung des Kindes (Schauturnen und Vorträge); können sehr anregend wirken.

Bei allen Kursen ist jedoch darauf zu achten:

1. Daß alle Sparten (Turner, Fußballer und Schwimmer) sich daran beteiligen und die Kurse in ihrem Programm darauf Rücksicht nehmen.
2. Daß dem Übungsbetrieb auf dem Lande besonders Rechnung getragen wird.

H. Die Bedeutung der Kinderabteilungen für den Verein.

Kinderabteilungen sind der Nährboden, aus dem der Nachwuchs der Jugendabteilungen und damit der Mitglieder der Vereine seine Kräfte zieht. Wo gut und in richtigem Sinne geleitete Kinderabteilungen in den Vereinen vorhanden sind, braucht um die Zukunft keine Bange vorhanden zu sein. Wenn bei den Kindern durch gute Leitung der Abteilungen wahre Freude an den Leibesübungen geweckt wird, werden sie auch in den späteren Jahren am Verein und am Übungsbetriebe hängen.

Über die Kinder aber führt auch der Weg zu den Eltern. Keine Veranstaltung eines Vereins wird einen solchen Zuspruch seitens der Eltern finden, als ein gut aufgezogenes Schauturnen oder sonstige Veranstaltungen der Kinder. Dafür sorgen schon die Kinder selbst. Wer von den Eltern wird daheim bleiben, wenn ihre Kinder mitwirken, wenn ihre Kinder sie drängen, mitzukommen. Das Bitten des Kindes, ja das bloße Mitwirken des Kindes hat größeren Einfluß auf die Eltern, als das Rühren der Werbetrommel. Neben der Schaulust ist es bei den Eltern der Stolz und nicht zuletzt ein wenig Eitelkeit auf die Leistung des eigenen Kindes, was die Eltern zu den Veranstaltungen der Kinderabteilungen führt. War die Veranstaltung gut aufgezogen, hat sie den Eltern gefallen, dann werden sie das nächstemal gern wiederkommen. Einige zündende Worte, an die Eltern gerichtet, werden zumeist auch ihre Wirkung haben. Elternversammlungen, in denen Fragen der Kindererziehung besprochen werden, werden das Interesse der Eltern am Verein stärken. Freude des Kindes am Vereinsbetrieb, Interesse der Eltern am Verein werden am besten dem Zustande entgegenwirken, daß viele Kinder unserer Kinderabteilungen nach der Schulzeit von uns gehen.

Durch unsere Kinderabteilungen erhöhen wir das Ansehen unserer Vereine in der Öffentlichkeit. Man wird die Bedeutung unserer Bewegung durch eine intensive Betätigung der Kinder eher einsehen, als durch den Turn- und

Sportbetrieb der Älteren. Damit aber stärken wir anderseits unser Recht auf staatliche Unterstützung, auf Forderung von Turnhallen, Badeanstalten, Sportplätze usw.

Wir leben im „Zeitalter des Kindes“. Mehr als in früheren Zeiten kümmert sich die Öffentlichkeit um das Kind. Folgen wir diesem Zuge der Zeit; unsere Vereine und damit unsere Gesamtbewegung werden daraus den größten Nutzen ziehen.

I. Art der Leibesübung.

1. Die Haltungsübungen.

(Hierzu Bild 1—12.)

Früher folgte nach kurzer Bewegung der Glieder oder des Rumpfes die „Halte“, d. h. in einem festgelegten, angespannten Zustand ließ man den Körper verharren, um in dieser Zeit die Verbesserung der Haltung auszunutzen. Die statische Tätigkeit der Muskeln wurde der impulsiven (= bewegenden) gegenüber bevorzugt. Heute ist es umgekehrt. Durch eine Beschränkung der Halte auf ein natürliches Maß tritt eine starke Bevorzugung der Bewegung ein. Den vielen schädigenden Einflüssen und Wachstumshemmungen, die das Kind täglich umgeben, kann nur durch zweckentsprechende Bewegung entgegengewirkt werden. Die Funktion formt das Organ; Funktion aber ist Bewegung! Dieser Grundsatz der Bewegung gelte nicht nur für die Rumpfmuskulatur, sondern auch für die Arme und Beine während der Bewegung des Rumpfes. (Armschwünge, Wippen, Knieschwünge.)

In Natur (Sonnenauf- und -untergang, Ebbe und Flut usw.) und auch im Leben des Menschen (Wachen — Schlafen, Bewegung — Ruhe, Herz, Lunge) herrscht im Ablauf der Bewegung das Gesetz des Rhythmus, des Fließenden. Jede Bewegung unseres Körpers und seiner Organe ist fließende Bewegung, ist eine Einheit von An- und Abschwellen, von Spannung und Entspannung. Bei den Haltungs-

übungen sei der Bewegungsablauf daher fließend.

Unser gesamter Bewegungsapparat ist so eingerichtet, daß bei einer Beugung eine Streckung, bei einer Streckung eine Beugung vorbereitet wird und umgekehrt. Beide Bewegungen, Beugung und Streckung, bilden mithin eine Bewegungseinheit. In dieser Bewegungseinheit herrscht eine doppelte Zweizeitigkeit:

1. An- und Abschwellen,
2. Beugen — Strecken; Heben — Senken; Vor- und Rückspreizen; Innen- und Außenkreisen.

Eine weitere Eigenheit des Bewegungsapparates ist die, daß er sich, wenn er sich in Bewegung befindet, durch geringeren Kraftaufwand besser bewegen läßt als aus der Halte. Daraus ergibt sich weiterhin für die Haltungsübungen die Forderung

der fließenden Bewegung und der Zweizeitigkeit der Bewegung.

Betrachtet man ein etwa dreijähriges Kind beim Spiel, so ist an seinen Körperbewegungen folgendes zu beobachten:

1. Der Bewegungsablauf ist aus einem „Guß“; die eine Bewegung geht aus der anderen spielend hervor.
2. Der Bewegungsantrieb kommt aus dem Innenleben des Kindes, die Bewegung ist seelisch durchflutet.
3. Der Bewegungsantrieb überträgt sich auf den ganzen Körper, d. h. auf die den Schwerpunkt des Körpers umschließenden großen Muskeln und flutet von dort weiter bis in die Muskeln der Glieder. — Die Bewegungen des Kindes sind echte, natürliche und daher rhythmische Bewegung.

Die Haltungsübungen seien darum be-seelte, vom Lebensrhythmus des Kindes gefragene Bewegung.

Das bedingt, daß bei den Haltungsübungen die innere Anteilnahme des Kindes, die Freude an der Bewegung ge-

weckt wird; dadurch wird die Bewegung Ausdruck des Seelenlebens des Kindes, wird sie rhythmische Bewegung.

Darum:

1. Fort mit den Fesseln des Taktes und der engen Kleidung und hinaus mit dem freien und leichten Körper in die sonnendurchstrahlte, freie Luft des grünen Rasens oder Waldes.
2. Wahl von Lebensformen (Hammerschlagen, Glockenläuten, Schaukelpferd usw.). Sie bewirken freudige und willige Mitarbeit des Kindes.
3. Weckung der Erkenntnis vom hohen Wert der Übung und der Erkenntnis der Steigerung seiner Leistungsfähigkeit; dann nimmt das Kind lebendigen Anteil an der Übung.

Besondere Geschicklichkeits- oder Gewandtheitsübungen, wie sie früher als Freiübungen geübt wurden, gehören zu den Leistungsübungen, wo sie insbesondere als Bodenübungen geübt werden.

Die A t m u n g. Der Zweck der Atemregelung ist, Herz-, Lungen- und Muskeltätigkeit aufeinander abzustimmen. Grundlegend hierfür ist:

1. bei allen Bewegungen, die eine Erweiterung des Brustkorbes bedingen, ist einzuatmen und umgekehrt auszuatmen,
2. bei zunehmender Spannung ist einzuatmen, beim Nachlassen der Spannung auszuatmen.

Die natürlichste Atemführung in bezug auf Atemumfang erfolgt beim Lauf und Spiel. Die atemformende Atemübung ist am Schlusse einer anstrengenden Haltungsübung oder am Schlusse der Haltungsübungen überhaupt angebracht; jedoch nicht in übertriebener Weise. Atemübungen sind nur in staubfreier, frischer Luft angebracht und zwar immer nur die einfachsten Formen der Ein- und Ausatmung, die durch zweckmäßige Arm- und Rumpfbewegungen unterstützt werden. Der Hauptwert ist auf tiefgreifende Atmung zu legen. Im allgemeinen herrsche der Grund-

satz: Wo genügend das Prinzip ausgiebiger Bewegung befolgt ist, sind atemformende Atemübungen überflüssig.

Die Übungsgruppe umfaßt etwa 6—10 Haltungsübungen. Hierbei sind eine Reihe von Gesichtspunkten zu beachten:

1. Die Übungsgruppe ist geschickt zusammenzustellen, damit eine kräftige Durchbildung des Gesamtkörpers gewährleistet wird, so daß Kräftigung, Geschmeidigmachung und Ausgleichsarbeit geleistet wird.
2. Wie in der einzelnen Übung hat auch in der Übungsgruppe das Gesetz der An- und Abschwelung zu gelten. Anfänglich leichtere Übungen, dann Steigerung an Kraft und Geschmeidigkeit; zum Schluß beruhigende Übungen. Die Steigerung braucht nicht geradlinig zu erfolgen, sondern erfolgt am besten wellenförmig durch Einschalten von ausgleichenden Übungen.
3. In der Ausgangsstellung hat ein Wechsel zu erfolgen. (Grundstellung, Kniestand, Sitz, Rücken- oder Bauchlage.)
4. Ein Wechsel hat einzusetzen zwischen Schmeidigkeits-, Kraft-, Dehn- und Gleichgewichtsübungen; nachdem eine Muskelgruppe besonders in Anspruch genommen war, folgt die Übung einer anderen, weniger gebrauchten, damit der Muskel wieder zu neuer Leistung fähig wird.

Die Verbindungen des Gehens und Laufens mit Arm-, Bein- und Rumpfbewegungen sind ebenfalls vorzunehmen. Hier lassen sich insbesondere Lebensformen gut verwenden. (Aufheben von Gegenständen, Werfen von Steinen, Fangen usw.)

Es darf durch die Haltungsübungen nicht ein derartiger Verbrauch der Kräfte eintreten, daß dadurch das nachfolgende Üben an den Geräten usw. nachteilig beeinflusst wird. Allgemein wird bei richtigem Aufbau der Übungsgruppe dieses vermieden werden oder wird der kindliche Körper imstande sein, eine nicht allzu starke Überanstrengung von sich aus auszugleichen. Dennoch stehen hier auch Hilfsmittel zum Ausgleich zur Verfügung. Zum Beispiel:

1. Lockern, Schütteln, Schleudern, Schulterrollen, Schlenkern, Schwingen von Armen und Beinen. Damit wird gleichzeitig der Gefahr der Verkrampfung vorgebeugt.

2. Massierendes Klopfen der Muskeln (Beinmuskeln) mit den Ranten der Hände und das Streichen.

Die Einübungsformen. Komplizierte Übungen und Übungsverbindungen, die Gedächtnis und Koordinationsvermögen stark belasten, scheiden heute aus; die Übungen sind einfach und lebenswahr. Dennoch stellen selbst sehr einfache Übungen eine erhöhte Anforderung an das Koordinationsvermögen des Kindes. Darum lasse man allgemein die Übungen nicht sofort nach Taktzählen ausführen, sondern zunächst in freier Weise. Dadurch verarbeitet sich das Kind die Übung selbst und zwar nach seinem eigenen Lebensrhythmus. Darum nicht zu viel befehlen! Eine selbsterarbeitete Bewegung wird zur beherrschten Bewegung und läßt sich später sehr leicht auch im Gleichtakt von der Masse ausführen.

Jede Übung der Übungsgruppe wird häufiger (8—10 mal) wiederholt; ist also Dauerübung. Die Zahl der Wiederholungen richtet sich nach dem Grad der Anstrengung der Übung und dem Alter der Übenden. Der Leiter turnt die Übung vor. (Lebensformen machen die Kinder zuerst auf eine ledige Aufforderung des Leiters. J. B.: Wir machen heute das „Holzhacken des Vaters“, die Kinder üben; dann zeigt der Leiter die richtige Ausführung!) Es folgt eine kurze Erklärung und auf Übt! wird geübt. Auf Halt! hören die Kinder auf. Nicht etwa anordnen: 10 mal üben! Dann versuchen die Kinder möglichst schnell fertig zu werden. Durch Ausführung im Gleichtakt wird die Übung zur beherrschten Übung.

Die befehlte und beherrschte Bewegung als natürlicher Bewegungsablauf aus dem ganzen Körper heraus sei der Inhalt unserer Haltungsübungen; dann werden sie zu Ansehen emporsteigen und ihren Zweck erfüllen.

Die Verwendung von Musik als ein wertvolles Erziehungsmittel und Bildungsmittel ist anzustreben; besonders

bei den Mädchen; aber nur, wenn ein sachverständiger Leiter dazu vorhanden ist, sonst Hände weg davon!

Festübungen sind einmal Übungen für Massendarbietungen bei Kinder-Turn- und Sportfesten, zum anderen Übungen für Schauturnen auf der Bühne. Die sind einfach zu halten; haben dennoch körperbildenden Wert zu zeigen. Sie werden, namentlich die letzteren, größere Anforderungen stellen; müssen aber aus dem allgemeinen Übungsbetrieb herauswachsen.

Haltungsübungen an den Geräten siehe unter Geräteturnen.

2. Das Turnen an den Geräten

(hierzu Bild 13—23)

bildete von jeher einen wesentlichen Bestandteil des Kinderturnens. Daran darf auch in Zukunft nicht gerüttelt werden; kommen wir doch durch das Turnen an den Geräten dem Wesen sowohl der Mädchen als auch der Knaben entgegen. Bewegungsbedürfnis und Freude an der vielgestaltigen Formenmöglichkeit des Geräteturnens führt unsere Kinder immer wieder mit unversiegbarer und heller Freude an die Geräte heran. Wie aber auf dem Gebiete der Leibesübungen überhaupt, so ist auch auf dem des Geräteturnens die Forderung nach lebenswahren Bewegungsformen zu erheben. Einfach, beseelt und lebenswahr und natürlich—sei unser Geräteturnen! Nicht das Kunstturnen der Jugend- und Männerabteilungen kann und darf Ziel und Inhalt des Geräteturnens unserer Kinder sein, sondern mit allen übrigen Übungsarten zusammen die Förderung der harmonischen Entwicklung von Körper, Geist und Seele unserer Kinder. Gesunde, gewandte und leistungsfähige, lebensfrohe und mutige Jungens und Mädels zu ziehen, soll uns das Geräteturnen ein Mittel sein.

Kleinkinder- und Grundschulalter: Auch bereits in diesem Lebensalter soll an den Geräten fleißig geübt werden. Die Übungen sind dem Leben des Kindes zu entnehmen; je mehr sie sich den Bewegungsinhalten des

kindlichen Lebens nähern, Lebens- und Spielformen sind, desto mehr lösen sie die innere Anteilnahme des Kindes aus und tragen sie zur Hebung des Lebensgefühles bei — werden sie wahre Leibesübung! Muß in diesem Lebensabschnitt das Geräteturnen mithelfen, den Körper zu formen, ihm eine natürliche Haltung zu geben, so darf auch bereits in diesem Alter nicht versäumt werden, an mit innerer Teilnahme vollbrachten Leistungen Kraft, Geschicklichkeit und Ausdauer zu fördern, den Willen zu stärken und den Mut zu heben.

Auch im Geräteturnen als Haltungsschule gelte der Grundsatz: Nicht Halte — sondern Bewegung!

3. B.:

Aus dem Stand vorlings am brusthohen Reck Sprung in den Hangstand vorlings. Im Hangstand: Heben und Senken des l. (r.) Beines. Hierbei nun nicht im Hangstand etwa viermal die Beinbewegung nacheinander ausführen, sondern immer nur einmal und dann jedesmal erst zurück in den Stand; sofort wieder Hangstand und dann Beinbewegung. Nicht das Verhalten im Hangstand, sondern die Beinbewegungen, durch die in den Hangstand gegangen wird, und die Beinbewegung sind die Hauptsache.

Volksschulalter: Auch hier ist noch nicht das Kunstturnen Ziel und Inhalt. Das Gerät sei vor allem Hindernis, das im Wege steht und überwunden werden muß. Erziehung zu Kraft, Gewandtheit, Leistungsfähigkeit, Willensstärke und Mut stehe an erster Stelle, insbesondere durch natürliches, lebenswaches Turnen. Die Übungen müssen in sich geschlossen sein, die dem Kinde einen Zweck beweisen. (Wellausschwung am Reck.) Das Kind will etwas lernen, leisten! Will den Zweck sehen: Ein gutes Mittel, oben hinauf zu kommen. Darum sich nicht in den einzelnen vorbereitenden Übungen verlieren, die Bewegung nicht zerlegen. Immer etwas Neues oder das Alte in veränderter Form! Die künstlichen Geräte sollen solche Hindernisse darstellen, die dem Kinde in seiner Umwelt entgegentreten: Mauer, Hecke, Jaun, Graben usw.

Niedrige Geräte (Kasten usw.) werden ohne Gebrauch der Hände im Hocksprung übersprungen; mittelhohe Geräte mit Benützung der Hände durch Hocke, Flanke usw.

Hohe Geräte werden überklettert, mit oder ohne gegenseitige Unterstüfung. Das Überspringen von Gräben wird geübt als Sprung von einem Gerät auf das andere; bei breiten „Gräben“ erfolgt ein Überschreiten durch Gleichgewichtsübungen. (3. B.: Schwebebalken von einem Bock zum andern überschreiten.) Die Darstellung der Hindernisse durch „lebende Geräte“, 3. B. „lebender Bock“, „lebende Bank“ usw., wird besonders im Freien geübt. Wo Gelegenheit vorhanden, machen wir Geländeturnen und überwinden hier die Hindernisse in der Natur selbst.

Haltungsschule als Geräteturnen wird gelegentlich zwischen den Leistungsübungen geübt. Auch lassen sich diese Übungen an die Stelle der Haltungsschule überhaupt setzen. In diesem Falle stellt man 6—8 Übungen zu einer Gruppe zusammen, so daß alle großen Muskelgruppen des Körpers durchgearbeitet werden.

Das Geräteturnen wird betrieben als Gemeinturnen und Riegenturnen (Kürturnen).

Einige Sonderforderungen sind für das Geräteturnen besonders zu beherzigen:

1. Dauerstüßübungen dürfen selbst im Volksschulalter (vom 12. Lebensjahre ab) nur mit größter Vorsicht geübt werden. Der flüchtige Stüß ist völlig gefahr- und schadlos und fördert die Festigkeit des Schultergürtels sowie die Stüßkraft der Arme. Der Beugestüß kommt für das Turnen im Kindesalter gar nicht in Anwendung; im Kleinkinder- und Grundschulalter heißt es selbst bei Stüßübungen mit Anlehnung des Körpers (= gemischter Stüß) vorsichtig zu sein.
2. Der Rundlauf scheidet als Gerät im Kinderturnen aus.
3. Der Nesthang fördert die falsche Lendenhühlung der Wirbelsäule, dehnt die Bauchmuskeln, stört die Atmung und hat fortzubleiben.
4. Das Schaukeln im Oberarmhang an den Ringen verstärkt den runden Rücken und begünstigt schlechte Kopf- und Schulterhaltung; hat daher zu unterbleiben.

3. Die volkstümlichen Übungen.

(Leichtathletik. Hierzu Bild 24—31.)

Nicht die Ausbildung einzelner zu Schau, sondern die Durchbildung der Massen für den Ernst des Lebens ist unsere Aufgabe.
A. Ravenstein.

Die Betriebsweise in den Leibesübungen des Kindes hat in den Vereinen eine starke Änderung nach der sportlichen Seite hin bekommen dadurch, daß der Ruf: Ins Freie! gerade unseren Vereinsbetrieb im Kinderturnen sehr stark durchdrungen hat. Wo den Vereinen Plätze zur Verfügung stehen, werden sie heute die Turnhalle nur als äußersten Notbehelf betrachten. Das bedingt von selbst, daß weit mehr als früher die volkstümlichen Übungen (Gehen, Laufen, Werfen, Springen, Stoßen) heute mit unseren Kindern beider Geschlechter betrieben werden. Daneben aber hat eine andere Aufgabe zu treten, die ebenfalls unsere Leibesübungen des Kindes gegenüber früher wesentlich verändert hat, die Verfeinerung der einzelnen Bewegungen der volkstümlichen Übungen. Erst hierdurch geben wir ihnen den sportlichen Charakter. Nur durch die Verbindung von Haltungsübungen und Geräteturnen mit Spiel und volkstümlichen Übungen, bei denen auf die sportliche Verfeinerung starkes Gewicht gelegt wird, ist eine allseitige Ausbildung des Körpers gewährleistet. Die volkstümlichen Übungen schaffen durch die größere Beeinflussung der unteren Gliedmaßen das notwendige Gegengewicht zu dem Turnen an Geräten. Die inneren Organe werden weit mehr durch sie als durch das Geräteturnen beeinflusst. Die Erziehung zur Ausdauer tritt bei ihnen viel stärker in den Vordergrund. Sie sind „Brauchkunst für das Leben“; auf Wanderungen und bei Abhaltung von Übungsstunden im freien Gelände treten sie in praktische Anwendung. Früher wurde der Erlernung der volkstümlichen Übungen zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Sie wurden eben als volkstümliche Übungen betrieben, bei denen man annahm, daß der Übende unter Anwendung seiner ganzen Kräfte seine natürliche Leistungsfähigkeit zum Ausdruck brachte. Heute haben wir uns der sportlichen Richtung hinzugeben, d. h. unser Augenmerk der

feinsinnigen technischen Ausnutzung der Mechanik des menschlichen Körpers zuzuwenden. Auch unsere Kinder sollen die zweckmäßigen Bewegungen bei der Ausführung der volkstümlichen Übungen erlernen. Auch die volkstümlichen Übungen müssen wie Haltungsübungen und Geräteturnen methodisch verarbeitet werden. Bereits in der Haltungs-schulung wollen wir zu einer natürlichen Haltung im Lauf, Sprung usw. erziehen. Aber auch in der Leistungsförderung müssen wir in methodischer Weise vorgehen. Dieses erfolgt:

1. durch Zerlegen der Übung, z. B. beim Werfen in Arm-, Schulter- und Beintätigkeiten als Vorübung,
2. durch Zusammenfassung aller Einzelbewegungen zu einer Übung,
3. durch Üben an oder mit Gerät unter Beachtung der in den Vorübungen erlernten technischen Fähigkeiten.

Durch vorbereitende Übungen (= indirekte Vorübungen) werden bestimmte Muskelgruppen für die Erlernung einer volkstümlichen Übung geübt und gekräftigt.

Vorübungen (direkte Vorübungen) sollen zur Erlernung bestimmter mechanischer Fertigkeiten dienen. Als Hauptübungen werden dann die einzelnen volkstümlichen Übungen selbst gepflegt.

Für die Vereine kommen in Betracht:

Stillauf, hoher Start, tiefer Start.

Wettkampf, Dauerlauf, Stafettenläufe.

Werfen mit dem Schlagball, großem Hohlball, Vollball.

Gerwerfen.

Kugelstoßen.

Weit- und Hochsprung (Turner- und Kehrsprung).

Der sportliche Gedanke aber soll weitergreifen auch auf die andern Gebiete der Leibesübungen. Wir gehen heute ab von der alten Form der Freiübungen, sie haben starken sportlichen Charakter und stehen zum großen Teil in dem Dienst der Vorbereitung volkstümlicher Übungen. Auch im reinen Geräteturnen setzt sich der sportliche Gedanke durch in der Forderung der natürlichen Turnweise, deren Merkmale kommen zum Ausdruck durch folgende Forderungen:

1. Die natürlichen Geräte sind gegenüber den künstlichen Geräten vorzuziehen, das Geräteturnen wird zum Hindernisturnen.

2. Die einfachen Formen sind vorzuziehen; Tüfteleien abzulehnen.

1. Welche Sportarten kommen für Kinder in Frage?

a) Laufen: Auf der Bahn 50—75 Meter, Waldlaufstrecken bis 1000 Meter für Knaben und Mädchen.

b) Springen: Hoch- und Weitsprung mit und ohne Anlauf, für Knaben und Mädchen.

c) Werfen und Stoßen: Schlagballweitwurf, Gerwerfen 500 Gramm für Knaben und Mädchen, Schleuderballwerfen 1 Kilogramm nur für Knaben. Kugelstoßen 2,5 Kilogramm für Knaben und Mädchen.

2. Kenntnis der genauen Maße und Gewichte der Sportgeräte, die für Kinder in Frage kommen, muß der Leiter haben. (Siehe Wettkampfordnung 1926, Heft 12, Seite 37, § 21.) Desgleichen muß er wissen, was für Wurf- und Stoßarten aus dem Kreis oder von der Abwurfplatte geworfen oder gestoßen werden. (Siehe Wettkampfordnung Heft Nr. 12, Seite 48, §§ 49 und 50.)

3. In was für Formen sollen den Kindern die leichtathletischen Übungen beigebracht werden und was ist dabei zu beachten?

a) Technische Feinheiten bis ins kleinste, sowie die theoretische Behandlung der Sportarten kommen für Kinder nicht in Frage.

b) Die einfachste Lehrweise begnügt sich damit, den Kindern die verschiedenen Sprung-, Wurf- und Stoßarten richtig vorzumachen.

c) Den Sprung führen die Kinder dann meistens nach ihrer Veranlagung aus, was kein Fehler ist.

d) Das Springen über die Latte kann schon im Vereinsbetrieb geübt werden. Auf diese Weise werden die Kinder sicher im Springen und das Angstgefühl, das viele haben, wird beseitigt. Im Wettkampf muß ja nach der Wettkampfordnung sowieso über die Latte gesprungen werden.

e) Der Anlauf zum Weitsprung darf nicht allzu lang sein.

Ein langer Anlauf ermüdet (hauptsächlich für Ungeübte) und es fehlt dann die nötige Kraft zum Absprung. 15—18 Meter mit voller Geschwindigkeit dürfte anfangs vollkommen genug sein.

f) Beim Wurf und Stoß ist das übliche Umspringen direkt mit dem Wurf und Stoß ein großer Fehler und der kann schon bei den Kindern ausgemerzt werden.

g) Will man für gleichmäßige Körperausbildung sorgen, so müssen alle Wurf- und Stoßarten Links- und Rechtsarmig ausgeführt werden.

h) Das Laufen auf Bahnen über 1000 Meter oder Waldlaufstrecken im Übungsbetrieb soll nie als Wettkampf ausgetragen werden. Den Kindern darf man vorher nie sagen wer zuerst am Ziel ist, ist Sieger. Sondern man sagt, alles läuft ein oder zwei Runden. Auf diese Weise kann der Lauf bis 1000 Meter gepflegt werden, ohne daß sich die Kinder überanstrengen. Vor dem Laufen müssen die Kinder darauf aufmerksam gemacht werden, daß sie vor allem richtig atmen und mehr Wert aufs Ausatmen als Einatmen legen.

4. Wegen Kindersportfesten gibt es oft Meinungsverschiedenheiten zwischen dem Vereinskinderturnwart und dem Vereinsportwart. Beide sind der Meinung, jeder von ihnen sei berechtigt, diese Feste zu organisieren und zu leiten bzw. das Programm aufzusehen. Solche Einstellung ist falsch. Richtig ist dagegen, daß beide, der Kinderturnwart und der Sportleiter gemeinsam und Hand in Hand arbeiten. Hier dürfen keine Fehler gemacht werden.

Im übrigen muß auch das Kindersportfest nach der Wettkampfordnung durchgeführt werden.

§ 12 der Wettkampfordnung.

Für Knaben- und Mädchenwettbewerbe ist die Altersgrenze der 31. Dezember des Jahres, in welchem das Kind sein 12. oder 13. Lebensjahr vollendet. Bei der Ausschreibung ist der Jahrgang anzugeben.

Es ist falsch, Kinder, die noch nicht das Alter haben, für derartige Wettkämpfe zuzulassen oder anzumelden.

Für kleinere Kinder, die die zulässige Altersgrenze noch nicht erreicht haben, genügt es schon, wenn sie leichtathletische Übungen im Kinderturnbetrieb mitmachen können. Für die Kleinen soll man zu Kinderfesten Belustigung in spielerischen Formen wählen.

Leichtathletische Übungen gehören zur vollkommen gesunden Körperausbildung, der Wettkampfgedanke soll nicht als nächster in Betracht gezogen werden. Die einseitige Bevorzugung und Ausbildung in Sportarten, wozu das Kind vielleicht besonders geeignet ist, muß unterbunden werden. Der „Spezialistensimmel“ kommt noch zeitig genug. Für die Arbeitersportbewegung steht obenan der Massensport und erst in zweiter Linie der Wettkampf. Von den Wettkampfsarten bildet die Betreibung des Mehrkampfes den Körper nach idealer Art. Im übrigen dürfen mit Kindern überhaupt nicht so viel Wettkämpfe gemacht werden. Zuviel Wettkämpfe können das Wachstum beeinträchtigen.

Städtewettkämpfe oder Wettkämpfe anderer Art, die sich mit bestimmten Gruppen wiederholen, sind verwerflich und unzulässig. Man lasse die Finger davon.

Die vorstehenden Anregungen sollen die Kinderturnwarte an die Notwendigkeit erinnern, leichtathletische Übungen auch mit Kindern zu betreiben, sie sollen aber auch eine Mahnung zur Vorsicht und zum Maßhalten sein.

4. Spiele und Singspiele.

(Hierzu Bild 32—36.)

„Spiele sind Rosenketten, die die Jugend an den Erzieher fesseln!“
Guths-Muths.

Das Spiel ist die natürliche Leibesübung des Kindes und hat dementsprechend auch in unserem Betrieb der Leibesübungen mit dem Kinde einen weiten Raum einzunehmen. Bereits Jahn erkannte die hohe Bedeutung des Spieles. In seiner „Deutschen Turnkunst“ sagte er: „Zur Turnkunst gehören sehr wesentlich die Turnspiele. Sie schließen sich genau an die Turnübungen und bilden mit ihnen zusammen eine große Ringelkette. Ohne Turnspiele kann das Turn-

wesen nicht gedeihen, ohne Spielplatz ist ein Turnplatz gar nicht zu denken." Das wichtigste Wort, das Jahn über das Turnspiel prägte ist jedoch unbestreitbar: "In jedem Turnspiel regt sich eine Welt." Wenn unter dem Abschnitt dieses Buches: "Kind und Leibesübungen" gesagt worden ist, daß alle Leibesübung des Kindes sich zunächst in Form des Spieles abwickelt und dieses Spiel des Kindes eine bestimmte Entwicklungslinie vom "Spielen mit sich" zum "Kampfspiel" aufweist, so läßt sich mit allen Entwicklungsstufen des Spieles die Wahrheit dieses Wortes: "In jedem Turnspiel regt sich eine Welt" nachweisen. Die das Kind umgebende, sichtbare Welt mit ihrer Dreiteilung in Pflanzen-, Tier- und Mineralreich spricht in seinem Spiele zu uns. Das Leben der Tiere und das inhaltsreiche Leben der Menschen stehen dabei im Vordergrund. Daraus ergibt sich für die Auswahl der Spiele:

1. Kleinkindesalter:

Scherz-, Neck- und Singspiele; in denen das Kind umgebende Tier- und Menschenleben zum Ausdruck gebracht wird.

2. Grundschulalter:

a) Scherz-, Neck- und Singspiele (insbesondere Mädchen) wie im Kleinkindesalter, jedoch entsprechend der geistigen Fortentwicklung des Kindes mit höheren Anforderungen sowohl in geistiger als körperlicher Hinsicht.

b) Parteispiele in einfacher Form. (Das kleine Bewegungs- oder Kampfspiel.)

3. Volksschulalter:

a) Scherz-, Neck-, Singspiel und Volkstänze (letztere insbesondere bei den Mädchen).

b) Das Kampfspiel. (Das große Bewegungs- oder Kampfspiel.)

Während die Scherz-, Neck- und Singspiele im Kleinkindesalter einen wesentlichen Teil der gesamten Übungsstunde ausmachen, ja sich die Übungsstunde mehr oder weniger ganz in der Form dieser Spiele abrollt, treten diese

Spiele bereits im Grundschulalter mehr und mehr zurück gegenüber dem systematischen Übungsbetrieb und dem Kampfspiel. Immerhin kann man aber auch auf dieser Altersstufe noch ausgiebig Gebrauch von ihnen machen. Im Volksschulalter dienen sie nur zur gelegentlichen Belebung oder werden am Anfang oder Ende der Übungsstunde gespielt und zwar von allen Kindern. Daneben reiht sich das Spiel (sowohl das Neck- oder Singspiel als das kleine Kampf- oder Bewegungsspiel, z. B. Stockball, Wanderball, Diebschlagen usw.) in das Riegenturnen ein. Die Riegeinteilung kann mithin folgende sein:

a) In der Halle. 1. Riege: Bock. 2. Riege: Barren. 3. Riege: Drittenabschlagen.

b) Im Freien. 1. Riege: Hochsprung. 2. Riege: Gewerfen. 3. Riege: Ball über die Schnur.

Außerdem können gewisse Vorübungen zu den großen Kampf- oder Bewegungsspielen (z. B. Schlagball) als Riegearbeit gewählt werden; z. B. Ballschlagen, -werfen usw. Für die großen Bewegungs- oder Kampfspiele sind besondere Mannschaften zusammenzustellen, die außerhalb der regelmäßigen Übungsstunde das Kampfspiel pflegen. Die Bildung dieser Mannschaften erfolgt am besten in der Weise, daß man zwei oder mehrere gute Spieler als Spielführer bestimmt und durch abwechselndes Wählen dieser Spielführer die Mannschaften bildet, so daß jede Mannschaft alsdann einen Spielführer hat. Im Laufe des Jahres lasse man dann die Kinder nach Möglichkeit selbst entscheiden, ob ein Schüler (Schülerin) in die eine oder andere Mannschaft hinein soll. Neben dem reinen technischen Können achte man auch darauf, ob die Kinder einer Mannschaft auch in psychologischer Hinsicht zueinander gehören. Das Ziel unserer Kinderabteilungen muß mithin sein, aus ihnen heraus besondere Spielabteilungen zu sammeln, deren Mitglieder in spieltechnischer und geistig-seelischer Beziehung zu einander passen. Während die erste und zweite Mannschaft gegeneinander spielen, können die Schüler (Schülerinnen) der dritten Mannschaft die technischen Fertigkeiten des Spieles üben; z. B. beim Schlagball Werfen, Fangen, Schlagen.

Beim Riegenturnen der Mädchen können an die Stelle der Spiele die Volkstänze treten.

In der Auswahl der Spiele herrsche eine weise Beschränkung. Die Spielfreudigkeit wächst mit dem Können. Darum wenig Spiele, diese aber zur vollen Beherrschung bringen. Im allgemeinen sollten wir es uns zum Grundsatz machen, daß jedes Kind, das unsere Kinderabteilungen verläßt, zwei Spiele beherrscht, ein Sommer- und ein Winterpiel und zwar diejenigen Spiele, die in dem betreffenden Bundesgebiet im Spielbetrieb der Erwachsenen die allgemein üblichen sind.

So kämen z. B. in Norddeutschland in Betracht:

K n a b e n. Sommerspiel: Schlagball.
Winterspiel: Fußball oder (nicht und) Handball.

M ä d c h e n. Sommerspiel: Trommelball.
Winterspiel: Handball.

Ein Spiel, das sich für Knaben und Mädchen eignet und im Winter auch in der Halle gespielt werden kann ist der **Barlauf**.

Dieselbe weise Beschränkung sollte bei den Volkstänzen herrschen und auch hier sollten in erster Linie die bodenständigen Tänze geübt werden.

Einiges zum Fußball- und Handballspiel sei an dieser Stelle nicht unerwähnt. Bei einem großen Teil unserer Mitglieder, insbesondere auch bei Eltern und Lehrern, besteht eine starke Abneigung gegen das Fußballspielen der Knaben. Demgegenüber muß festgestellt werden, daß die vorgebrachten erzieherischen Schwierigkeiten (Roheit, Versäumen von Schularbeit, Unbotmäßigkeit usw.) sowie die gesundheitlichen Gefahren (z. B. Überanstrengung, Schädigung von Herz und Lunge, Körperverletzungen usw.) zu meist eine Folge des geheimen, meist unvorschriftsmäßigen und ungezügelter Spielens sind. Ein Verbot des Spielens in unseren Vereinen würde aber gerade ein Umsichgreifen dieses geheimen Spielens mit sich bringen. Das in den Vereinen geübte, regelstrenge Spiel bürgt aber eine große Zahl gesundheitlicher und erzieherischer Vorteile in sich. Es kann

nur im Freien gespielt werden und zwar (Herbst- und Winter) in einer Jahreszeit, in der es den ungünstigen Schul-, Arbeits- und Lebensverhältnissen entgegenwirkt (Stubenhockerei, Heizung, Lüftung). Es erzieht zum Gemeinschaftsgeist, zur Schlagfertigkeit und zum Mut. Darum sollte das Fußballspiel in unserem Vereinsbetrieb der Kinder nicht fehlen. Vor dem 12.—14. Lebensjahr jedoch ist auf jeden Fall vom eigentlichen Fußballspiel abzuraten. Vorher sind Vorübungen des Ballfangens, Balltretens usw. zu üben (Kreisfußball). Streng zu achten ist dabei darauf, daß:

1. Das Spiel regeltreu durchgeführt wird.
2. Jedes unfaire Spiel, sowie das
3. Nichtbefolgen der Anweisungen des Schiedsrichters mit aller Konsequenz unterbunden wird.
4. Schimpfen, persönliche Streitereien usw. sind durch Ausschluß vom Spiel, wenn die Ermahnung nicht fruchtet, zu ahnden.
5. Spielfeld, Spielzeit usw. sind den Bundesbestimmungen gemäß der Leistungsfähigkeit der Schüler anzupassen.

Schüler, die in dieser Richtung zum Fußballspiel erzogen werden, werden die Gefahren des Fußballspieles überwinden und die Vorzüge sich zu eigen machen. Dadurch werden wir gleichzeitig an der Hebung des Fußballsportes in unserem Bunde ein gut Teil mithelfen.

Für das Handballspiel trifft daselbe zu, was über das Fußballspiel gesagt ist.

Nur derjenige aber wird in der Pflege des Spieles mit den Kindern Ersprießliches erreichen, der die ernstesten Worte des Philantropen Salzmann beherzigt: „O ihr alle, die ihr euch der Erziehung weihet, lernt, ich bitte euch, lernt mit den Kindern spielen! Wer mit den Kindern nicht spielen kann, wer in dem Wahne steht, daß diese Art der Unterhaltung mit Kindern unter seiner Würde sei, der sollte eigentlich nicht Erzieher sein.“

Pumpernickels Hänschen.

Ein Singspiel für unsere Kleinsten.

Pumpernickels Hänschen :: Saß hinterm Ofen und schlief. ::
Da brannten seine Höschen an, :: Postlaufend, wie er lief. ::

Melodie: Fuchs, du hast die Gans gestohlen.

Pumpnickels Hänschen

Die Kinder stehen in einem Strinkreis und erzählen sich — mit erhobenem Arm und ausgestrecktem Zeigefinger — die Begebenheit. Sie wenden sich dabei einmal ihrem linken und rechten Nachbar zu und unterstützen das Ganze durch wichtige Gebärden.

saß hinterm Ofen und schlief,

Die Kinder beugen die Knie, das „Sitzen“ darstellend, stützen einen Arm auf das Knie, legen den Kopf auf die Hand und „schlafen“.

saß hinterm Ofen und schlief.

Der andere Arm wird aufgestützt und der Kopf auf die andere Seite gelegt.

Da brannten sein Höschen an, Posttausend, wie er lief.

Schnelles Aufspringen vom „Schlafen“, dann dreht sich jeder flink im Kreise um sich selbst und klatscht dabei auf den „angebrannten Hosenboden“.

Da brannten seine Höschen an, Posttausend, wie er lief.

Fassen der Hände zum Strinkreis und schnelles Laufen im Rechtskreis.

Grettele will tanzen!

1. Grettele will tanzen, o jerum, jo!
:: Wegen dem biss'l Tanzen, darum bin ich ja do. ::
2. Urschele will tanzen, o jerum, je!
:: Wegen dem biss'l Tanzen, bleib i lieber d'rhem. ::

Der Sinn des Tanzes ist, den Unterschied zwischen dem Tanzeifer zweier Mädels darzustellen. Grettele freut sich aufs Tanzen und sie tanzt gern, weil es ihr liegt; aber Urschele tanzt nicht gern, sie ist plump und winkt lieber gleich ab.

Aufstellung im weit geöffneten doppelten Strinkreis, die Innenstehenden mit dem Gesicht nach außen, die Außenstehenden nach innen (etwa 3 Meter Abstand).

1. Vers.

Grettele will tanzen,

Drei Schritte vorwärts gehen, Kreuzstuftritt rechts hinter links mit einladender Armbewegung.

o jerum, jo!

Schwebehopser links und rechts, die Hände sind in den Paaren gefaßt.

Wegen dem biss'l Tanzen, darum bin ich ja do.

Armrad in den Paaren rechts.

Wegen dem biss'l Tanzen, darum bin ich ja do.

Armrad links. Bei den letzten Worten wieder an den Platz, der am Anfang innegehabt war, zurückwirbeln (= lustig drehen).

2. Vers.

Urschele will tanzen,

Ganz schwerfällig und mit tapsendem Auftreten drei Schritt vorwärts gehen und im Schlußstand auf das Wort „tanzen“ einen steifen Kniz mit schiefem Kopfnicken.

o jerum, je!

Wieder zurück gehen und dabei abwehrende Gesten mit Händen und Gesicht machen. (Während zuerst das Urschele dargestellt wurde, wie es tappig daherkommt, wird jetzt der Versuch gemacht, zu zeigen, wie die Zuschauer über die Tanzversuche Urscheles komisch abwinkende, spöttische Gesten machen.) Auf „je“ Zusammenfallen, die Hände in den Schoß (als wenn man sich vor Lachen nicht mehr halten könnte). Das Gesicht ist dabei in den Paaren zueinandergewendet.

Wegen dem biss'l Tanzen, bleib i lieber d'rhem.

Viertel-Drehung links und vorwärts gehen. Jeder erste von drei Schritten (weil es $\frac{3}{4}$ -Takt ist) wird stampfend betont. Die Arme unterstützen mit entsprechenden Bewegungen den Rhythmus des Stampfens.

Wegen dem biss'l Tanzen, bleib i lieber d'rhem.

Halbe Drehung links und stampfend wieder zurück bis auf den alten Platz. (Das Gehen soll aber nicht geschmeidig und elastisch, sondern ungeschickt ausgeführt werden.)

Reigentanz:

„Wenn zu zweien wir uns reihen.“

Der Tanz ist rein formal beschrieben, jedes Tänzerpaar muß nun selbst Ausdruck in die Bewegungen hineinlegen. Der Text geht so:

1. Wenn zu zweien wir uns reihen,
Ach, wie tanzt sich's da so schön!
Laßt uns singen, laßt uns springen
Und im Kreis uns drehn. Juchhe!
Trala, lala, la la . . .
2. Sich zu wiegen und zu schmiegen,
Welche Lust und Fröhlichkeit.
Frohe Tänze winden Kränze
Um die holde Jugendzeit.
Trala, lala, la la . . .

1. Vers.

Die Tanzenden sind zu Paaren eingeteilt und stehen im Flankenkreis links (zu Paaren, die linke Seite zur Mitte gewendet). Alle Paare sind durch Handsfassung verbunden, die so gefunden wird: Jedes Paar verschränkt die Arme vorlings, den rechten Arm oben, und dann werden die rechten Arme bis zur Rundhalte — gefaßt — über den Kopf erhoben.

- 1.—4. Takt. „Wenn zu zweien wir uns reihen.“ Vier Schwebepöser links und rechts abwechselnd vorwärts (Blick zueinander).
- 5.—8. Takt. „Ach, wie tanzt sich's da so schön!“ Wieder vier Schwebepöser, dabei aber Unterwinden der Rechtsstehenden mit Rechtsdrehen, dabei lösen die linken Hände die Fassung.
- 9.—12. Takt. „Laßt uns singen, laßt uns springen.“ Drehung zueinander und am Ort viermal Schwebepöser links und rechts abwechselnd. Dabei Handsfassung beider Hände.
- 13.—15. Takt. „Und im Kreis uns drehn.“ Dreimal Schwebepöser im kleinen Ring mit Rechtskreisen.
16. Takt. „Juchhe!“ Die Handsfassung lösen und eine ganze Drehung jeder einzelnen um sich selbst, links, mit Unterschenkelheben und losem Armhochschwingen.

Refrain: „Trala la!“ Hierzu Handsfassung der Paare mit den äußeren Händen. (Also die Linksstehenden links, die Rechtsstehenden rechts, etwa in Brusthöhe.)

1. Takt. Drei Lauffschriffe vorwärts (mit dem äußeren Bein beginnend).
2. Takt. Unterwinden der Rechten rechts herum (Lauffschriffe am Ort).
3. Takt. Drei Lauffschriffe wie beim 1. Takt.
4. Takt. Wie beim 2. Takt, nur widergleich (also die Linke unterwinden).
- 5.—8. Takt. Wiederholung der ersten vier Takte. Dann Grifflösen und mit halber Drehung im Kreis links herum:
- 9.—12. Takt. Wie Takt 1.—4.
13. Takt. Drei Lauffschriffe vorwärts.
14. Takt. Unterwinden beider nach außen.
15. Takt. Drei Lauffschriffe vorwärts, Grifflösen, Vorbeugung und
16. Takt. Eine ganze Drehung mit Unterschenkelheben.

2. Vers.

Jetzt werden die Arme rücklings verschränkt:

- 1.—4. Takt. „Sich zu wiegen und zu schmiegen.“ Vier Schwebepöser links und rechts vorwärts, wie beim 1. Vers. (Blick zueinander.)

5.—8. Takt. „Welche Lust und Fröhlichkeit.“ Schwebepöser des Paares mit ganzer Drehung links am Ort.

9.—14. Takt. „Frohe Tänze winden Kränze um die holde.“ Die Fassung lösen und mit neuer Handsfassung Vereinigung zum großen Stirnkreis vorlings, darin mit Schwebepöser rechts herum hüpfen.

15. u. 16. Takt. „Jugendzeit.“ Jetzt die Handsfassung lösen und eine fröhliche Drehung links mit Arm- und Beinschwingen. Der Refrain mit dem „Tra, la, la“ wird in derselben Weise wie beim 1. Vers gefanzelt.

Das Schimpf-Lied.

Der Sinn des Tanzes ist, die Unart des Schimpfens zu geißeln, so, wie es die Mädels am besten fertigbringen, den Schimpfenden teils verächtlich machend, teils verhöhrend und teils schnippisch behandelnd. Auf den Sinn dieses Inhaltes ist beim Tanzen hinzuweisen.

Aufstellung zum Tanz im doppelten Stirnkreis, die Äußeren schauen nach innen, die Inneren nach außen (also es stehen sich immer zwei, Gesicht zu Gesicht zueinander, gegenüber).

1. Vers.

Schimpfen, schimpfen,

Bei jedem Wort einmal mit Vorbeugen eine verächtlich machende „lange Nase“ ziehen. Wie die lange Nase gemacht wird, können wir als bekannt voraussetzen.

Schimpfen tut nicht weh.

Freudig überlegenes Schritthüpfen am Ort mit links um sich selbst drehen und Handklapp.

Wer mich schimpft,

Nach links drehen und mit steifem, hohlem Kreuz leicht Vorbeugen und die Arme nach hinten strecken. (Ein bißel „assig“.)

Wer mich schimpft,

Dieselbe Bewegung wie vorher noch einmal, aber jetzt nach rechts drehen.

Wer mich schimpft kriegt Läuse und Flöhe.

Fröhliches Galopp hüpfen links seitwärts mit Abschlußhupf.

Das musikalische Nachspiel

wird so ausgewertet: Zuerst viermal Schritthüpfen links hin, dann noch viermal Schritthüpfen, aber mit Drehen. Alsdann viermal Schritthüpfen in gleicher Weise rechts hin und viermal Schritthüpfen mit Drehen um sich selbst.

2. Vers.

Schimpfen tut nicht weh, ha, ha, ha!

Hüpfen in den Grätschstand mit Vorbeugen und Kniebeugen und Stütz der Hände auf die Oberschenkel. Zurückhüpfen mit Handklapp und wieder Hüpfen in den Grätschstand mit Stütz der Hände auf die Oberschenkel und bei „ha, ha, ha!“ lachend mit Vorbeugen in die Kniebeuge, die Hände im Schoß.

Wer mich schimpft kriegt Flöh, ha, ha, ha!

Luftiges Drehen am Ort mit Armseltschwingen und bei „ha, ha, ha!“ wieder lachend mit Vorbeugen in die Kniebeuge, die Hände im Schoß.

Wer mich schimpft kriegt Läuse und Flöh.

Schwebeschritte links und rechts (bei dem Wort „Läuse“ kraxeln sich alle mit entsprechender Gebärde auf dem Kopfe; „und Flöh“ jekt am ganzen Körper die Abwehr gegen das Jucken zeigen).

Das Nachspiel der Musik wie beim 1. Vers.

3. Vers.

Schimpfen, schimpfen, tut nicht weh,

Schnippisches Sprechen beim Singen und ebensolches Gehen im Kreise links hin, bei dem Wort „weh“ Kreuztupftritt mit Vorbeugen und entsprechender Handbewegung.

Wer mich schimpft kriegt Läuse und Flöh,

Das schnippische Gehen wird nach rechts hin wiederholt, mit anschließendem Kreuztupftritt.

Kriegt Läuse und Flöh,

Galopp hüpfen und Handklapp links hin mit Hupf in den Grätschstand mit Vorbeugen, die Hände auf die Oberschenkel gestützt (bei Flöh).

Kriegt Läuse und Flöh,

Jekt ebenso Galopp hüpfen rechts hin.

Kriegt Läuse und Flöh.

Dann nochmals Galopp hüpfen links hin, zuletzt bei „Flöh“ einen Sprung mit ganzer Drehung links um sich selbst.

Das Nachspiel der Musik wie beim 1. Vers.

Wir machen's nach!

Ein Singspiel für Knaben.

Das Spiel beginnt aus einem großen Strikreis vorlings. Die Knaben befinden sich in tiefer Kniebeuge, die Unterarme sind aufwärts gerichtet, so, daß die Zeigefinger nach oben zeigen.

Ein kleiner Schornsteinfeger,
Der klettert auf das Dach.
Sieht schwarz aus wie ein Neger
Den lieben langen Tag.

Er steigt hoch, er steigt ab!
Er ist fürwahr ein lust'ger Knab'.
Wir machen's nach — wir machen's auch,
Denn das ist gut für Bein und Bauch.

Ein kleines Piepmahmädchen
Sah in dem Bauer drin.
Da kam das kleine Kästchen, —
Schwupp, war die Ruhe hin.
Es hüpfte hin, es hüpfte her,
Doch schien, als ob es gar nicht schwer,
Wir machen's nach . . .

Ein junges, feines Häslein
Ging auf der Wief' entlang.
Es suchte dort manch' Gräslein
Und war ihm gar nicht bang.
Es sprang mal hier, es sprang mal dort, —
Auf einmal war das Häslein fort.
Wir machen's nach . . .

1. Vers.

Ein kleiner Schornsteinfeger,

Vorwärtsgehen in tiefer Kniebeuge.

der klettert auf das Dach,

Langsames Kniestrecken und Hochasten der Hände, so, wie man eine Leiter hinanklettert.

sieht schwarz aus wie ein Neger

Über Gesicht, Hände und Oberkörper fahrend und damit darstellend, wie schwarz der Schornsteinfeger aussieht.

den lieben langen Tag.

Dreimaliger Handklatsch mit entsprechendem Kopfnicken nach links, rechts und wieder nach links.

Er steigt hoch,

Vier Lauffschritte am Ort.

Zwischenspiel der Musik.

Langsames Heben in den Zehenstand mit höher und höher Greifen der Hände.

er steigt ab! und Zwischenspiel der Musik.

Vier Lauffschritte am Ort und wieder Kniebeugen mit abwärts-greifender Handbewegung bis in die tiefe Kniebeuge.

Er ist fürwahr ein lust'ger Knab'.

Einige Lauffschritte auf der Kreisbahn und bei „lust'ger“ einen wirklich lustigen Hochsprung mit Drehung ausführend.

Wir machen's nach — wir machen's auch,

Die gleiche Bewegung wie bei „Er steigt hoch — er steigt ab“.

denn das

Sprung in den Seitgrätschstand.

ist

Sprung in die Grundstellung.

gut für

Wiederholung.

Bein

Sprung in den Seitgrätschstand mit Rumpfvorbeugen und Handklatsch an die Fußgelenke.

und

Rumpfstrecken mit Seitsschwingen der Arme in die Kammhalte und

Bauch.

Handklatsch auf den etwas vorgereckten Bauch.

2. Vers.

Ein kleines Piepmaß-Mädchen

Auf einem Bein stehend, die Arme vor der Brust verschränkt, einmal links und einmal rechts hin mit dem Kopfe nickend.

saß in dem Bauer drin.

Auf das andere Bein hüpfend, sonst Wiederholung wie bei der ersten Zeile.

Da kam das kleine Käpchen —

Schleichend, große Schritte machend bis zum Kreisinnern.

Schwupp, war die Ruhe hin.

Erschrockenes Auseinanderfahren zum großen Kreis, dabei an allen Gliedern (vor Angst) zitternd.

Es hüpfte hin,

Viertel-Drehung links, drei Lauffschritte vorwärts und Sprung in die tiefe Kniebeuge.

Zwischenspiel der Musik.

Mehrmaliges Kniewippen in der tiefen Kniebeuge.

es hüpfte her,

Kniestrecken, halbe Drehung rechts, drei Lauffschritte vorwärts und Sprung in die tiefe Kniebeuge.

Zwischenspiel der Musik.

Mehrmaliges Kniewippen in der tiefen Kniebeuge.

doch schien, als ob es gar nicht schwer.

Viermal Hüpfen in der tiefen Kniebeuge mit Viertel-Drehung links und rechts im Wechsel.

Wir machen's nach — wir machen's auch,

Wiederholung.

denn das ist gut für Bein und Bauch.

Wie beim 1. Vers.

3. Vers.

Ein junges, feines Häslein

Schlußhüpfen nach der Mitte des Kreises mit leicht gebeugten Armen.

ging auf der Wief' entlang.

Halbe Drehung und Schlußhüpfen nach außen auf die alten Plätze zurück.

Es suchte dort manch Gräslein

Das Suchen der „Gräslein“ wird dargestellt durch mehrmaliges Rumpfvorbeugen und wieder -strecken, so, daß die Fingerspitzen stets den Boden berühren.

Und war ihm gar nicht bang.

Lustig am Ort im Kreise herumdrehen, die Arme fliegen dabei locker mit.

Es sprang mal hier,

Laufen nach dem Kreisinnern und halbe Drehung.

Zwischenspiel der Musik.

Hüpfen auf einem Bein und mehrmaliges Rückstoßen des anderen Beines.

es sprang mal dort, — Zwischenspiel der Musik.

Laufen nach außen und Hüpfen auf einem Bein mit Stoßen des anderen.

Auf einmal war das Häslein fort.

Laufen nach dem Kreisinnern und Hüpfen in die tiefe Kniebeuge.

Wir machen's nach — wir machen's auch,

Wiederholung des Laufens und Hüpfens mit Stoßen, erst nach außen und dann wieder nach innen.

denn das ist gut für Bein und Bauch.

Das gleiche wie bei dem 1. und 2. Vers, nur hier mit dem Gesicht nach außen gewendet.

Der gute Zappelmann.

Ein Kindertanz in teilweise grotesker Form, der eigentlich nur für Knaben bestimmt war, sich aber bei den Mädels so beliebt machte, daß er auch da recht oft getanzt wird.

Der Text ist folgender:

Ich hatt' einmal 'nen Zappelmann, der war so hübsch und fein.
Wenn man so zog am Faden dran, dann hob er Arm und Bein.
::: Zi — ja Zappelmann, was hast du für 'n Faden dran.
Zi — ja Zappelmann, ich bin in deinem Bann. :::

Jetzt mach' ich's wie mein Zappelmann, es ist ja gar nicht schwer.
Schwing' hoch die Arm' und ab sie dann, die Beine hin und her.
::: Zi — ja Zappelmann, was hast du für 'n Faden dran.
Zi — ja Zappelmann, ich bin in deinem Bann. :::

Du lieber, guter Zappelmann, ich bin dir gar so gut.
Ich passe auf, so fein ich kann, daß niemand dir was tut.
::: Zi — ja Zappelmann, was hast du für 'n Faden dran.
Zi — ja Zappelmann, ich bin in deinem Bann. :::

Der Tanz beginnt aus der Kreisauftellung. Wenn viel Kinder beisammen sind, so bilde zwei Kreise. Der innere Kreis beginnt dann richtungangebend. Der äußere übt stets nach der anderen Seite.

1. Vers.

Ich hatt'

Viertel-Drehung links, leichtes Rumpfvorbeugen, die Arme sind leicht gebeugt, der Zeigefinger ist als einziger gestreckt. So unterstützen die Arme die erzählende Bewegung.

einmal

Die gleiche Bewegung nach rechts.

'nen Zappelmann,

Alles von vorn wiederholend.

der war so hübsch und fein.

Die Gesichtsrichtung ist nach dem Kreisinnern. Sein Zappelmann scheint vor jedem zu hängen. Jeder Mitspieler beschaut ihn von allen Seiten. Die Hände zeigen dabei Dicke, Stärke und Form desselben an; dabei langsames Kniebeugen. Ohne Rücksicht auf alles Umgebende übt jeder nach seinem eigenen Denken und Können.

Wenn man so zog am Faden dran,

Mit den Händen darstellend das Ziehen am Faden des Zappelmannes (links haltend, rechts ziehend) und durch Rumpfvor-

beugen und wieder Strecken die Wirkung auf den Körper vergrößernd. Diese Bewegung ist viermal auszuführen.

dann hob er Arm und Bein.

Sprung in den Seitgrätschstand mit Hochschwingen der Arme. In dieser Haltung mit Viertel-Drehung links einige Male am Ort weiterhüpfen und auf „Bein“ Schlusssprung mit Abschwingen der Arme.

Refrain:

Zi —

Kagenartigen Hochsprung in die tiefe Kniebeuge.

ja —

Energisches Kniestrecken in den Seitgrätschstand, auf den Fersen stehend.

Zappelmann,

Wackelndes Gehen vorwärts, wobei die Knie und die Füße ganz auswärts gedreht sind. Das hohe Knieheben erfolgt ruckhaft in grotesker Form.

was hast du für 'n Faden dran.

Mit Achtel-Drehung nach außen die gleiche Bewegung, wie bei „Wenn man so zog am Faden dran.“

Zi — ja Zappelmann,

Bewegung wie zuvor beim gleichen Text.

ich bin in deinem Bann.

Freudigst jeder um sich selbst herumwirbelnd.

Bei der Wiederholung von Zi — ja spielt nur die Musik, etwas flotter im schönen Lauftempo. Dazu:

Händefassen und Laufen im Kreis rechts herum und bei der zweiten Hälfte im Kreis links herum.

Der 2. Vers

beginnt aus der gleichen Ausgangsstellung wie der erste.

Jetzt mach' ich's wie mein Zappelmann,

Fortgesetztes Springen in den Seitgrätschstand mit Hochschwingen der Arme und Hupf in die Grundstellung mit Abschwingen der Arme.

es ist ja gar nicht schwer.

Erzählende Bewegung in aufrechter Stellung, jedem freistehend.

Schwing hoch die Arm'

Paarweise zueinander um und kräftiges Hochschwingen der Arme.

und ab sie dann,

Energisches Abschwingen der Arme.

die Beine hin und her.

Paarweise Händefassen und seitwärts Strampeln der Beine.

3i —

Sprung wie beim 1. Vers, jedoch mit Viertel-Drehung nach dem Kreisinnern.

3a — Zappelmann,

Die gleichen Bewegungen wie beim 1. Vers, mit Vorwärtsgehen nach dem Kreisinnern und bei der Wiederholung mit Rückwärtsgehen nach außen.

Bei der Wiederholung (nur mit Musik) erfolgt dann mit vorangehender Viertel-Drehung links Vorwärtshüpfen mit Grätschen und Schließen der Beine auf der Kreislinie vorwärts. Mit Beginn der zweiten Hälfte erfolgt dann halbe Drehung und somit Richtungswechsel. Am Schluß Abschlußhupf mit Viertel-Drehung links.

3. Vers.

Wir beginnen aus der Ausgangsstellung, wie bei den vorangegangenen Versen.

Du lieber, guter Zappelmann,

Paarweise zueinander um — etwas zurückweichend und dann aufeinander zugehend, — als ob sich zwei umarmen wollten.

ich bin dir gar so gut.

Paarweise fassen am Kopf mit beiden Händen — Arme gestreckt, — freundlich anschauend, — die Beine eng aneinandergestellt, — so im Kreis drehend, ähnlich wie bei der Zittermühle, nur langsam, — zart.

Ich passe auf, so fein ich kann,

Umschau haltend nach allen Seiten.

daß niemand dir was tut.

Aufeinander zugehend und, wenn Knaben und Mädels zusammen tanzen, zärtliches Streicheln der Wangen des Mädels durch den Knaben. Das Mädchen tut dabei etwas verschüchtert.

3i — 3a Zappelmann,

Mit Gesicht zueinander (paarweise) und Hände fassen die gleichen Bewegungen, wie bei den anderen Versen, nur am Ort.

was hast du für 'n Faden dran.

Die gleichen Bewegungen wie bei den Worten „die Beine hin und her“.

3i — 3a Zappelmann,

Genau wie vorher.

ich bin in deinem Bann.

Mit Handfassung paarweise Zittermühle, flott gedreht.

Bei Wiederholung (nur mit Musik) Einhaken der rechten Arme und Laufen im Rad rechts herum. — Bei der zweiten Hälfte dann Wechsel der Laufrichtung mit Einhaken links.

Bauer, bind' den Pudel an.

Text.

1. Bauer, bind' den Pudel an, na, na, na,
daß er uns nicht beißen kann, ja, ja, ja.
Sieh nur, wie er knurrt und bellt, wau, wau, wau,
sieh, wie er die Zähne stellt, au, au, au, au.
2. Wenn der Böse uns nun beißt, ach, ach, ach,
und die Hosen uns zerreißt, krach, krach, krach,
und das Hemd guckt hinten raus, so, so, so,
lachen uns die Kinder aus, oh, oh, oh, oh.
Kinder, seid lustig, der Pudel ist fest!

Die Spielweise soll den Inhalt des Textes verkörpern: Angstliche Kinder bissen den Bauer, seinen bissigen Hund, der sie beim Spielen stört, anzubinden. Der Bauer weigert sich anfangs, weil er die Angst der Kinder nicht versteht. Er bindet den Pudel aber dann doch an, nachdem ihn die Kinder arg bedrängt haben und dann sind alle lustig, die Kinder und auch der Bauer.

Wir hatten die Spielweise in der Form einer einheitlichen Gruppenbewegung (Bewegungschor) gewählt. Es kann aber auch anders sein.

Wie wir das Lied spielten:

1. Vers.

1. u. 2. Takt. „Bauer, bind' den Pudel an.“ Ein Trupp Kinder ist ganz dicht zu einem „Hausen“ zusammengedrängt, ängstlich und verschüchtert um sich blickend, im Begriff, auf den Bauer, der etwas abseits steht und von einem Knaben dargestellt wird, zuzugehen. Sie tun das mit vier abgemessenen, von allen ganz gleichmäßig mit links begonnenen Schritten und bittend erhobenen Händen. Der Bauer steht abgewendet oder geht mit rücklings verschränkten Armen umher.

3. u. 4. Takt. Der Bauer singt allein „Na, na, na!“ und geht mit erhobenen Armen, die Kinder zurückweisend, taktmäßig mit drei Schritten auf sie zu. Die Kinder weichen in der Form, wie sie vorgegangen sind, drei Schritte zurück und sehen den Bauer dabei erschrocken an.
5. u. 6. Takt. „Dass er uns nicht beißen kann.“ Die Kinder gehen, wie bei Takt 1 und 2, wieder auf den Bauer zu und werden dringlicher in ihren Bitten. Der Bauer wendet sich ab.
7. u. 8. Takt. Wieder singt der Bauer allein: „Ja, ja, ja“ und wieder drängt er die Kinder zurück wie bei Takt 3 und 4.
9. u. 10. Takt. „Sieh nur, wie er knurrt und bellt.“ Jetzt kommen die Kinder an den Bauer herangeläufen und umdrängen ihn ganz dicht. Es wird ihm dabei ganz bange.
11. u. 12. Takt. „Wau, wau, wau.“ Alle Kinder singen die Worte „bellend“ und zum Bauer gewendet, dem wird es nun immer ungemüthlicher.
13. u. 14. Takt. „Sieh, wie er die Zähne fletscht.“ Die Kinder „fletschen“ hierbei die Zähne und machen böse Augen. Der Bauer zittert und schlottert mit den Knien.
15. u. 16. Takt. „Au, au, au, au.“ Hierbei treten die Kinder etwas zurück, der Bauer richtet sich wieder auf.

2. Vers.

1. u. 2. Takt. „Wenn der Böse uns nun beißt.“ Die Kinder stehen jetzt im Halbkreis hinter dem Bauer und je zwei und zwei machen sie zu den Worten des Gesanges entsprechend Armbewegungen. Der Bauer geht gleichgültig hin und her.
3. u. 4. Takt. Der Bauer singt wieder allein: „Ach, ach, ach“ und wendet sich dabei mit geringschätigen Armbewegungen zu den Kindern um.
5. u. 6. Takt. „Und die Hosen uns zerreißt.“ Die Kinder machen hierzu wieder, die Sorge um das Hosengerreißen darstellend, Armbewegungen zueinander, wobei der Bauer lachend auf und ab geht.
7. u. 8. Takt. „Krach, krach, krach.“ Hier fassen sich die Kinder mit den Händen an die Rückseite der Oberschenkel und beugen taktmäßig — bei jedem Wort „Krach“ ein Stück — die Knie. Der Bauer schaut erstaunt zu.
9. u. 10. Takt. „Und das Hemd hängt hinten raus.“ Langsam fassen die Kinder mit der rechten Hand und mit Rumpfdrehen rechts hinter sich, als wenn ein Loch im Hinterteil der Hose wär. Der Bauer ahmt es spöttisch nach.

11. u. 12. Takt. „So, so, so.“ Hierbei zieht die Hand taktmäßig scheinbar das Hemd aus der zerrissenen Hose. Auch hier ahmt der Bauer spöttisch nach.
13. u. 14. Takt. „Lachen uns die Kinder aus.“ Hierbei drehen sich die Kinder langsam um und halten sich schämend die Hände vors Gesicht. Der Bauer geht nun ein wenig seitwärts und tut so, als wollte er endlich den Pudel anbinden.
15. u. 16. Takt. „Oh, oh, oh, oh.“ Die Kinder sind nun ganz zusammengekrochen, der Bauer hat den Pudel angebunden.
17. u. 18. Takt. Der Bauer singt, lustig springend, allein: „Kinder, seid lustig, der Pudel ist fest!“ Hierbei drehen sich die Kinder wieder nach ihm um und kommen langsam näher. Sie schauen zuerst fragend, wie: Wo ist der Pudel?
- 21.—35. Takt. Musikteil ohne Gesang. Die Kinder springen und hüpfen nun vier Takte im Musikrhythmus fröhlich kreuz und quer durcheinander und laufen hierauf vier Takte, den linken Arm und die linke Seite vorgestreckt, links kreisend herum. In gleicher Weise wie diese acht Takte werden die letzten zweimal vier Takte gesprungen.

5. Gymnastische Spielformen, Gewandtheits- und Bodenübungen

(hierzu Bild 37—50)

sind Leistungsübungen. Sie fördern Kraft und Geschicklichkeit, dienen der Willensbildung und erziehen zum Mut. Ihre Ausführung erfolgt auf dem Boden (Rasen oder weiche Unterlage) ohne Benutzung von Geräten. Sie sind von allen Vereinen im Übungsbetrieb möglich, da keine teuren Geräte angeschafft zu werden brauchen. Nur Matten sind erforderlich. Die Bewältigung der Schwierigkeit der Übungen ist allgemein nicht abhängig vom Lebensalter, sondern mehr von der Geschicklichkeit des Übenden. Die Übungen werden meist sehr schnell gelernt und die Leistungsfähigkeit des Übenden wird sehr schnell gefördert. Vorsicht und weise Beschränkung des Übungsstoffes sind dennoch auch hier geboten. Ihre Betriebsweise ist die des neuzeitlichen Freiübungsturnens. Massenübung auf Zuruf. Das Üben in Riegen kann eine starke Belebung durch sie erfahren. Auch auf Wanderungen bieten sie häufig gewünschtes Belebungsmaterial. Wir unterscheiden:

1. Übungen im Fallen und Aufstehen.
2. Übungen im Tragen und Heben.
3. Übungen im Ziehen und Schieben.
4. Rollen (vorwärts, rückwärts).
5. Kopf- und Handstände.
6. Überschläge, Bodenkippe.
7. Scherzübungen.

1.

Übungen im Fallen und Aufstehen.

1. Fallen in den Schneidersitz (= Sitz mit gekreuzten Beinen):
 - a) Mit Gebrauch der Hände (Auffstützen der Hände hinter dem Körper auf den Boden).
 - b) Ohne Auffstützen der Hände (mit kräftigem Vorschwingen der Arme).
Aufstehen ebenfalls mit und ohne Gebrauch der Hände (mit Vorschwingen der Arme).
2. Fallen in den Sitz mit Vorschwingen eines Beines:
 - a) Vorübung: Zwei Kinder stehen Gesicht gegen Gesicht mit Handfassung (= gebeugte Arme). Vorheben eines Beines (beide rechts oder beide links). Tiefes Beugen des Standbeines. Niedersehen (dabei Strecken der Arme). Aufstehen.
 - b) Einzelübung.
3. Fallen zur Rückenlage:
 - a) Flüchtigtes Einnehmen des Schneidersitzes, dann Abrollen zur Rückenlage, Heben der Beine, Senken und Kreuzen der Beine, durch den Sitz (Schneidersitz) in den Stand. Erst mit, dann ohne Auffstützen der Hände.
 - b) Zur Rückenlage wie bei a), eine halbe Drehung in den Liegestütz vorlings, durch die Hockstellung aufstehen.
4. Übungen zu Paaren:
 - a) Rücken gegen Rücken, Arme ineinandergehäkelt, Kniebeugen in den Sitz mit angehockten Beinen, Aufstehen ohne Gebrauch der Hände.
 - b) Dasselbe, aber Arme vor der Brust verschränkt.
5. Fallen zur Bauchlage:
 - a) Rückschwimmen eines Beines, Fallen in den Hockliegestütz, Nachstrecken des anderen Beines in den Liegestütz vorlings, Armbeugen und Senken in die Bauchlage.
 - b) Hockstand und Vorhüpfen der Hände in den Liegestütz vorlings, Armbeugen, Senken in die Bauchlage.
Aufstehen durch:
 - a) Liegestütz vorlings, Hockstand, Stand.
 - b) Eine halbe Drehung in die Rückenlage, Schneidersitz, Stand.

II.

Übungen im Tragen.

- a) Aufhocken rücklings = „Huckepack“ und
 1. Tragt euren Freund hinüber in das Tor, an die Barriere, an das Haus usw.
 2. Tragt ihn wieder an Ort und Stelle. — Welche Reihe steht zuerst wieder in Ordnung auf ihrem alten Platz?
 3. Mit Huckepack im Umzug marschieren und laufen.
 4. Huckepack-Wettkampf. Zwei sich gegenüberstehende gleichstarke Stirnreihen wechseln die Plätze. Durch Huckepacktragen wird jeder einzelne an seinen neuen Platz gebracht. Der Gefragene muß stets zurück und den nächsten holen.
 5. Das lange Röh. (Siehe „Spiele mit“, Seite 65.)
 6. Reiterball. Die Huckepackreiter versuchen einen Faustball einem anderen Mitspieler zuzuworfen. Er muß fangen, sonst ist Rollenwechsel (Reiter werden Pferde, Pferde Reiter). Die Pferde versuchen durch Herumspringen und Drehen den sicheren Fang zu verhindern (kräftige Jungen den Vollball).
- b) Achselreiten (= Reiterstuh auf den Schultern). Aufsteigen des Reiters von hinten mit Eintreten in die Hände oder durch Rumpfvorbeugen des Untermannes und Heben des im Seitgrätschstand stehenden Reiters. Das Absteigen erfolgt durch Grätschsprung über den Kopf des Untermannes oder bei geübteren Kindern durch Abrollen. (Senken rückwärts. Ab durch den Handstand.)
- c) Reiterkampf als Spiel (= jedes Paar versucht ein gegnerisches umzuwerfen).
- d) Tragen im Sitz. Zwei Kinder, Gesicht gegen Gesicht. Sie erfassen mit der linken Hand ihr rechtes Handgelenk. Die freie rechte Hand erfährt das linke Handgelenk des Partners. Ein drittes Kind setzt sich in den so entstandenen Sitz (durch Hocke mit Stütz auf den Schultern der Vordermänner), Gehen.
- e) Tragen im Liegen. Zu dreien hintereinander. Nr. 3 umfaßt Nr. 2 unter den Armen. Nr. 1 umfaßt die Unterschenkel von Nr. 2. Vorwärtsgehen; dann Nr. 1 links, Nr. 3 rechts antreten.
- f) Viergespann. Mannschaftskampf für Knaben. Die Mannschaft = 5 Knaben. Zwei Stirnpaare in Rumpfbeugestellung vorwärts hintereinander. Die hinteren Knaben umfassen den Rumpf der vorderen, die beiden vorderen haben Armfassung. Der fünfte Knabe ist Lenker und steht auf dem Rücken der beiden hinteren Läufer. Er hält ein Leitseil, das an den äußeren Armen der vorderen Läufer befestigt ist. Laufstrecke 30–50 Meter. Fällt der Lenker, dann Halten des Viergespannes, bis Lenker wieder oben.

Hierher sind zu rechnen:

- g) Die lebenden Brücken (von Slama). Vorsicht beim Überschreiten der Brücke! Ohne Fußbekleidung und leicht. Die „lebende Brücke“ wird gebildet:

1. Flankenreihe, durch Rumpfbeugen vorwärts mit Umfassen des Vordermannes um die Hüfte. Kopf abwechselnd rechts und links neben dem Vordermann.
2. Zwei Stirnreihen in Gegenstellung. Senken in den Kniestand, Vorbeugen des Rumpfes und Erfassen der Schultern gegenseitig (Kniewippstellung). Gehen und Kriechen über die lebende Brücke.

III.

Schiebekampf—Ziehkampf.

- a) Die Partner stehen sich gegenüber, beide Handflächen aneinandergelegt oder die Hände gefaßt. Schiebekampf.
- b) Die Partner stehen sich Rücken zu Rücken gegenüber, auf das Zeichen des Leiters beginnt der Kampf (bei a und b).
- c) Hinkschiebekampf. Wie bei a stehen sich die beiden Partner gegenüber, jedoch während des Kampfes stets auf einem Bein hüpfend. Wechseln der Beine beendet den Kampf und bestimmt denjenigen, der wechselte, als Verlierer.
- d) Kampf unter b im Sitzen ausgeführt. — Die Beine stemmen hierbei nur kräftig nach.
- e) Steirisch Ringen. Quergrätschstand (rechtes Bein vorn); die äußeren Kanten der rechten Füße berühren sich. Handfassung; durch Druck oder Zug wird der Gegner gezwungen, den Stand des vorderen Beines aufzugeben.
- f) Ziehen über Matten usw. Gegenüberstellung, Handfassung beliebig. Durch Ziehen wird der Gegner ins eigene Feld gezogen (auch als Partiekampf mit Erhaschen des Griffes).

Hierher gehören eine Reihe von Spielen:

1. Türkenkopf
 2. Ringender Kreis
 3. Ringen um den Stab
 4. Hahnenkampf
 5. Henne und Habicht
- } siehe „Spiele mit“.

Tauziehen, sowohl in einfacher Form als mit Erschwerungen und zwar: Besondere Stellungen vor dem Ziehkampf (Rückenlage, Bauchlage, Sitz mit Rücken gegen das Tau usw.) Wettlauf vor dem Ziehkampf zum Tau.

Tauziehen im Viereck: Ein zusammengebundenes Tau wird im Viereck auf die Erde gelegt. An jeder Ecke wird durch Markierung der Platz eines Kämpfers bezeichnet. 2—3 Meter

davon wird eine Keule oder ein Ball usw. auf die Erde gelegt. Jeder Kämpfer sucht seine Keule zu erhaschen. Mädchen stehen außerhalb des Tauvierecks und erfassen das Tau mit einer Hand, mit der anderen die Keule erhaschend. Knaben stehen im Viereck und erfassen das Tau mit beiden Händen vor dem Leib.

IV.

Rollen.

(Stets Kopf stark zur Brust bringen, Rücken gekrümmt.)

a) Rollen vorwärts:

1. Aus dem Hockstand mit Stütz der Hände auf dem Boden (2—4 mal hintereinander).
2. Aus dem Stand in den Stand durch den Schneidersitz. Aufstehen durch Schneidersitz oder Hocksitz mit vorgestreckten Armen.
3. Rollen vorwärts mit Anlauf in den Stand.
4. Rollen vorwärts aus dem Seitgrätschstand mit Umfassen der Fußgelenke.
5. Rollen vorwärts aus dem Hockstand mit Umfassen der Unterschenkel oder mit Hüftthalfe.
6. Rollen vorwärts aus dem Schneidersitz mit Erfassen der Fußspitzen.

b) Rollen rückwärts:

1. Aus dem Sitz mit gestreckten Beinen, Rückrollen mit schwunghaftem Rückheben der Beine über den Kopf bis zur Berührung des Bodens durch die Fußspitzen (nur Kopf, Nacken, Schultern und Fußspitzen berühren den Boden. Rückbewegung langsam, mehrmals wiederholen).
2. Rückenlage, Rückrollen in den Nackenstand, mit Stützen der Hände; später bleiben die Arme am Boden liegen.
3. Sitz mit gestreckten Beinen, Vorneigen des Rumpfes, Rollen rückwärts in den Kniestand mit Stützen der Hände auf dem Boden.
4. Rollen rückwärts aus dem Schneidersitz in den Kniestand oder Hockstand (Hände an den Fußspitzen).
5. Rollen rückwärts aus dem Hockstand, dabei Umarmen der Knie.
6. Rollen rückwärts aus dem Seitgrätschstand.
7. Rollen vorwärts in den Sitz mit gestreckten Beinen und sofort Rollen rückwärts in den Kniestand, Hockstellung, Schneidersitz.
8. Rollen rückwärts in den Schneidersitz, Kniestand, Hockstand und sofort Rollen vorwärts in den Stand.
9. Sechttrollen. Sechten durch die gegrätschten Beine eines Schülers in Kopfstand (nur bei äußerster Vorsicht für sehr geübte Schüler).

V.

Kopf- und Handstände.

1. Handstand vor einer Wand mit Anschlag der Füße an die Wand.
2. Handstand mit Anschlag gegen einen quergehaltenen Stab.
3. Handstand, ein Schüler ergreift die Füße.
4. Kopfstand mit Anschlag an eine Wand aus dem Hochstand. Aufsehen des Kopfes etwa 20 Zentimeter vor den Händen.
5. Kopfstand mit Anschlag an die Hände eines Helfers aus dem Hochstand. Aufsehen des Kopfes etwa 20 Zentimeter vor den Händen.
6. Kopfstand frei mit gesenkten oder gegrätschten Beinen.
7. Kopfstand, Abrollen vorwärts in den Stand.
8. Kopfstand, Abrollen vorwärts und sofort Rollen rückwärts in den Stand.

VI.

Überschläge, Bodenkippe.

1. Überschlag über die „Bank“ (= Schüler im Vierfüßlerstand) mit Stütz der Hände auf dem Boden vor der Bank oder mit Stütz der Hände auf der Bank.
2. Überschlag aus dem Stand mit Stütz der Hände auf dem Boden Stand ohne und mit Anlauf.
3. Freier Handstand.
4. Handgehen vorwärts und rückwärts.
5. Radschlagen (= Überschlag seitwärts). Seitgrätschstand, Arme schräghochgehoben. Nach rechts seitwärts kommen folgende Bewegungen: Schwung holen, rechtes Bein, rechte Hand, linke Hand, linkes Bein aufsetzen usw.
6. Bodenkippe. Rückenlage, Beine schrägrückschwingen (= Kipp-lage), die Arme neben dem Körper auf dem Boden, Aufstützen der Hände, „Kippen“ d. h. die Hände drücken den Oberschenkel nach vorn bei schnellem Strecken des Rumpfes zum Hohlkreuz. Kopf und Nacken dabei kräftig zurückdrücken. Aufsehen der Füße dicht unter dem Gesäß.
7. Vorwärtssrollen und sofort anschließend Bodenkippe in den Stand.
8. Freier Überschlag (= Luftrolle, Salto). Nur in Einzelfällen bei ganz geübten Schülern. Vorsicht! Gute Hilfestellung. Ausführung nur in Sandgrube oder auf weichen Matten.

VII.

Scherzübungen.

1. Nachahmungen von Tierbewegungen. Hundelauf, Hasenlauf, Froshüpfen, Elefantengang (= Knie und Arme gestreckt. Aufsehen der Füße neben den Händen), Bären-gang.

2. Steifer Mann. Aufstellung zu Dreien. Der Mittlere ist der „steife Mann“, oder Aufstellung zum Kreis, sitzend mit vorhochgehobenen Armen. In der Mitte der „steife Mann“. Er läßt sich umfallen und wird durch Schieben und Stoßen im Kreis bewegt. Auf den der steife Mann fällt, ist sein Nachfolger.
3. Schubkarrenfahren. a) Zu Zweien. Der Erste geht durch die Hochstellung in den Liegestütz mit gegrätschten Beinen; der Zweite hebt die Beine an den Fußgelenken an. Vorwärts-schieben. — b) Dasselbe, aber Ziehen der Karren. c) Schieben mehrerer Karren. Der Vordere legt die Füße auf die Schultern der Hinteren.
4. Das Schaukelpferd. Hochst. Umklammern der Unterschenkel. Rückrollen über Rücken auf Nacken und Hinterkopf. Sofort wieder Vorrollen. Wiederholung mehrmals.
5. Das Faszrollen. Schneiderst. Erfassen der Fußspitzen. Rollen über Schulter und Nacken, fortgesetzt von einer Körper-seite auf die andere.
6. Die Riesenraupe. 20—30 Kinder in Flankenreihe. Rumpf gebeugt. Arme und Beine gestreckt, so daß der Hintermann die Fußgelenke des Vordermannes umfaßt und sich leicht darauf stützt. Fußgang vorwärts. Seelische Belebung durch zeitweiliges Gebrüll.
7. Die Wackelschlange. 20—30 Kinder in Flankenreihe Grätsch-stand, Rumpf vorgebeugt. Die linke Hand ergreift zwischen den Beinen hindurch die vorgestreckte rechte Hand des Hintermannes. Die Schlange rollt sich rückwärts in die Ruhelage, indem der Letzte Rückenlage einnimmt und durch Armzug alle vor ihm Stehenden veranlaßt rückwärts zu gehen (= wackeln). Alle gehen nacheinander in die Rückenlage. Füße an den Seiten des Körpers des Vordermannes. Das Aufrollen der Schlange erfolgt durch Aufstehen des Letzten, Vorwärtswackeln und Hochziehen des Hintermannes. (Auch als Mannschafts-kampf von zwei Mannschaften.)
8. Schwertwerfen oder Fuchsprellen (s. Spiele mit! Seite 69.)
9. Der Kamelreiter. Zwei Partner stehen sich gegenüber. Der Leichtere springt dem Stärkeren in den Grätschst. in Höhe der Hüften. Dann läßt sich der Leichtere rückwärts nieder und kriecht zwischen den Beinen des Stärkeren hindurch. Hier-auf läßt sich der Letztere nach vorn herunter auf die Hände. Zum Schluß stützt der erstere dem letzteren auf die Fußgelenke. So ist das Kamel fertig. Setzt sich dann noch ein Reiter drauf, kann das Reiten und Herumlafen beginnen.
10. Der Ameisenhaufen. Auf allen Vieren laufen oder kriechen und dabei übereinanderklettern.
11. Der Kreislauf. Zwei Schüler stehen sich, Gesicht zu Gesicht

gegenüber, beide Hände mit Flechtgriff hinterm Kopf des Partners gefaßt. Zwei weitere Schüler, sich gegenüberstehend, legen die Arme auf die Arme der ersteren beiden und fassen sich dann in gleicher Weise. Die beiden Schüler, die darüber fassen, werden durch schnelles Sich-im-Kreise-drehen der anderen in die Schwebe geschleudert. (Vorsicht! Festhalten!)

12. Salzwägen. Zwei Schüler, Arm in Arm gefaßt (rücklings stehend), Rumpfbeugen vorwärts. Auch mit Rollen rückwärts über den Rücken des Partners ausführbar.
13. Die Doppelrolle. Zwei Abende. Nr. 1 in Rückenlage mit gehobenen und gegrätschten Beinen. Nr. 2 erfährt die Fußgelenke von Nr. 1 und steht mit leicht gegrätschten Beinen am Kopfende von Nr. 1. Nr. 1 erfährt die Fußgelenke von Nr. 2. Nun Vorfällen in der Weise, daß Nr. 2 die Füße der etwas gebeugten Beine der Nr. 1 auf den Boden setzt, den Kopf stark einzieht und mit Rollen beginnt. Fortgesetztes Rollen. Auch als Wettkampf. Bei guten Schülern im Freien auch als Gliederrolle; d. h. 6 10 Doppelrollen nebeneinander. Die seitliche Verbindung der Glieder (= Einzelrollen) erfolgt durch Überkreuzfassung der Fußgelenke.

6. Das Schwimmen im Kindesalter (hierzu Bild 51—53)

Ist eine natürliche Bewegung, die von allen Vierfüßlern, ohne Übung, instinktiv beherrscht wird. Der moderne Mensch ist nicht mehr gezwungen, seine Naturkraft in den Dienst des Lebens zu stellen; er hat infolgedessen die natürlichen Bewegungen immer mehr verlernet. Wiedererweckung derselben ist erste Aufgabe einer Schwimmlehre. Bis hier bediente sich der Anfängerschwimmunterricht künstlicher Mittel (Schwimmgurte, Bock, Angel usw.). Heute neigt man der natürlichen Schwimmlehre zu. Diese setzt beim Kinde ein und wirkt durch Gewöhnung und Spiel stark luftbetont. Sie verzichtet auf die bisherigen künstlichen Hilfsmittel und geht vom Grundsatz der modernen Erziehung, Selbsttätigkeit, aus. Andere, noch viel schwierigere Bewegungen (z. B. Laufen) drängt man dem Kinde nicht auf, sondern läßt es frei zappeln, sich regen und bewegen, strecken, kriechen und so bei Kleinen sich selber Sitzen, Drehen, Gehen und Laufen erlernen. Wir gehen den goldenen Mittelweg.

Die Lehrmethode im Wasser passen wir der natürlichen Lehrmethode an.

Die den Nichtschwimmern eigene Unsicherheit und das Angstgefühl, hervorgerufen durch den ungewohnten Wasserdruck auf die Brust, auf das Gesicht und die Ohren beim Tauchen und durch die Besorgnis, unterzugehen, muß in geschickter Weise überwunden werden. Hierzu dienen uns die Wassergewöhnungsübungen und -spiele. Bei diesen Gewöhnungsübungen und -spielen werden auch die besonderen Druckverhältnisse des Wassers leichter überwunden. Daneben wird durch Atemübungen, bei denen die Kinder bis zum Hals eintauchen, die Atemmuskulatur gekräftigt. Nach und nach läßt man dem Kinde dann an einer Stange oder Leiter Tiefstauchversuche machen, um dem stärkeren Druck des Wassers auf den Brustkorb zu widerstehen. Anschließend folgen Wassertreten und -liegen. (Hilfestellung mit der Stange.)

Wenn das Kind soweit ist, daß es sicher Wasser trifft oder ruhig auf dem Rücken liegt, kann es schwimmen, d. h. wie ein Stück Kork. Es muß nun die Schwimmbewegungen ausführen, um fortzuschwimmen. Diese Schwimmbewegungen müssen vorher systematisch und planmäßig eingeübt werden. Dazu bedienen wir uns

des Trockenschwimmunterrichts.

Diese verfolgen den Zweck:

1. Den Wasserunterricht durch entsprechende Freiübungen der Schwimmbewegungen vorzubereiten. Die Kinder erlernen dadurch automatisch die nötigen Schwimmbewegungen und können diese im Wasser ohne weitere Erläuterungen ausführen.
2. Die Atemmuskulatur zu kräftigen, insbesondere durch Tiefatemübungen und dadurch
3. den Fassungsraum der Lunge zu vergrößern.

Die Freiübungen des Trockenschwimmens.

a) Armbewegungen.

Grundstellung, Kopf leicht zurückgenommen (nicht die turnerische Grundstellung), die Arme schräghoch, Handflächen nach vorn, Daumenseite aneinander.

Auf den Befehl: „Einatmen!“ zur Seite führen der Arme bis beinahe in Schulterhöhe.

Auf den Befehl „und“: werden die Hände auf dem kürzesten Wege, das ist der gerade Weg, unter das Kinn gebracht, siehe Bild. Oberarm leicht angelegt. Nicht einatmen.

Auf den Befehl „aus“: die Arme schrägvorhochstoßen und hörbar ausatmen. Kurze Pause.

Dieselbe Übung in Rumpfvorwärtslage (Kopf in den Nacken).

b) Beinbewegungen.

Grundstellung, die Hände auf den Hüften.

Auf „Einatmen“ keine weitere Bewegung.

Bei „und“ Heben des linken (rechten) Knies, bis der Oberschenkel waagrecht steht. Knie auswärts. Unterschenkel schräg. Fußspitze leicht angezogen. Die Ferse berührt beinahe das Standbein.

Bei „aus“ weites Seitpreizen des angezogenen Beines und sofortiges kräftiges Zusammenschlagen. Ausatmen.

Oder: für beide Beine mit tiefer Kniebeuge, Fersen gehoben und geschlossen, schnelles Strecken, dabei flüchtiger Sprung in den Seitgrätschstand und Zusammenschlagen der Beine.

Dritte Übung: Liegestütz vorlings, Anhocken beider Beine, Seitpreizen und Strecken der Beine mit sofortigem Zusammenschlagen.

c) Zusammenarbeit der Arme und Beine.

Auf den Befehl „Einatmen“: zur Seite führen der Arme.

Auf den Befehl „und“: die Hände auf dem kürzesten Wege unter das Kinn, Heben des linken (rechten) Knies. Nicht ausatmen.

Auf den Befehl „aus“: Schrägvorhochstoßen der Arme, Seitpreizen des angezogenen Beines und sofortiges Zusammenschlagen. Hörbar langsam ausatmen.

Grobe Fehler beim Schwimmunterricht sind:

Beim Beinschlag mit gestreckter Fußspitze durch das Wasser stehen. Die Fußsohle muß dem Wasser bis zur Streckung der Beine Widerstand leisten.

Gesprenzte Finger, zu weites Zurückführen der Arme auf den Befehl „Einatmen“ (dadurch leichteres Einatmen der Atmungswege).

Anhocken der Beine unter den Leib (infolgedessen kein Grätschstoß).

Stauung der Atmung während mehrerer Schwimmstöße (dadurch vorzeitige Erschlaffung und Gefahr einer gesundheitlichen Schädigung).

Nichteinhalten der Pause nach dem Befehl: „Ausatmen“.

Mit Ausnahme des Zusammenschlagens der Beine, das sehr kräftig geschehen muß, sind alle Bewegungen weich ineinanderfließend. Nicht kurz und abgehakt. Auf richtige Atmung ist allergrößter Wert zu legen. Im Wasser bleiben alle Glieder stets unter der Wasseroberfläche. — Wenn man bei den Gewöhnungsübungen im Wasser die Beobachtung macht, daß das eine oder andere Kind sich in der Form des Hundepaddelns fortbewegt, kann man den Versuch machen, es gleich in die Kunst des Kriechstoßschwimmens einzuführen. Bei den übrigen bleibe man zunächst beim Brustschwimmen.

Wassergewöhnungsübungen und -spiele.

Grundschulalter (Kleinkind 6.—10. Lebensjahr): Wassergewöhnungsübungen in Spielform. Zwischen Knaben und Mädchen ist kein wesentlicher Unterschied. Landspiele in knietiefem Wasser (Kasse und Maus, Schwarzer Mann, Blindkuh, Drittenabschlagen), Singspiele, Ballspiele, Fangenspielen, Wettlaufen im knietiefem Wasser; daselbe im hüfttiefen Wasser. Kriechübungen im knietiefen Wasser. Hindernislaufen, Herausholen von großen Gegenständen wie Teller, Steine, Schlüsseln. Tauchen nach kleineren Gegenständen (Münzen, Geldstücke) im knietiefen Wasser, Tauchen im brusttiefen Wasser, Hineinspringen in knietiefes Wasser, in hüfttiefes Wasser, Geh- und Hüpfübungen im Wasser.

Volksschulalter (10.—14. Lebensjahr). Die Spiele und spielartigen Wettübungen nehmen noch einen großen Umfang ein, steigern sich aber in der Schwierigkeit. Trockenschwimmübungen, Leistungsschwimmen (Wettswimmen, Dauerschwimmen), Freischwimmen, anfangs in freier Form oder Brustschwimmen, später in anderen Stilen, Springen vom Beckenrand, über das Geländer und vom 1- und 3-Meter-Brett. Der Unterschied zwischen Knaben und Mädchen tritt gegen das 11. Lebensjahr auf. Bei Mädchen sind alsdann die Forderungen geringer zu halten.

Widerstandsübungen, Wasserweitsprünge, Wasserschlagen; Leitertauchen, Auftriebübungen, Aufstehen im hüfttiefen Wasser ohne Gebrauch der Hände. Im tieferen Wasser (bis 2,50 Meter) nach großen Gegenständen tauchen, Sprünge vom Beckenrand und vom 1- und 3-Meter-Brett und über das Geländer. Ringkampf, Schiebekämpfe, Reiterspiele, Huckepack, Ballspiele im tiefen Wasser, Gehen und Laufen vor- und rückwärts im tiefen Wasser. Liegen auf dem Rücken, Abstoßen vom Beckenrand mit anschließender Vorwärtsbewegung durch die Arme. Brust-, Rücken-, Seitenschwimmen als Stil- und Schnellschwimmen über kurze Strecken. 10—25 Meter Wettswimmen, 25—50 Meter Dauerschwimmen bis zu 400 Meter, Streckentauchen bis 10 Meter.

Vom Aufbau einer Schwimmstunde.

Sie folgt dem Aufbau jeder Turn- und Sportstunde; d. h. sie beginnt mit leichteren, erwärmenden Übungen oder mit einigen

Wasserspielen, die den Körper in Bewegung setzen und auf die folgende Arbeit vorbereiten. Es folgen anstrengende Übungen, die durch leichtere unterbrochen werden. Beruhigende Übungen schließen die Stunde ab. In jeder Stunde ist zu pflegen Schwimmen, Tauchen und Springen und zwar in Spielform und in Schulform; im jüngeren Alter vorwiegend oder fast nur Spielformen, später allmähliches Überwiegen der Schulformen. Jede Schwimmstunde sei von Freude getragen und dem Kinde ein Erlebnis.

Wenn man auch im Anfängerunterricht bei Geeigneten mit dem Weinschlagschwimmen beginnt, so sind die einleitenden Gewöhnungsübungen genau dieselben. Das Verfahren teilt sich erst bei dem Versuche, eine Fortbewegung zu erreichen.

Übungsstunde für das Grundschulalter.

(8.—10. Lebensjahr.)

Pfiff des Leiters. Antreten in Stirnreihe an der Breitseite im knietiefen Wasser. Gehen vorwärts und rückwärts in Flankenreihe mit hohem Knieheben, mit stampfenden Schritten, den Vordermann beim Gehen mit dem Unterschenkel ansprengen, Kreis bilden mit Handfassung, Laufen nach links und rechts so schnell jeder kann. Auf Zuruf oder Zeichen Richtung wechseln; dabei auf den Wasserwiderstand achten lassen.

Wassermühle: Knie, Oberkörper vorbeugen, Kreisen der Arme.

Tauchen nach einer Reihe (30—40 Stück) Kieselsteinen. Wer holt die meisten?

Stafette mit „Vierfüßlergang“. Dasselbe mit Froshüpfen. Hinsehen! Ausruhen! Hinlegen!

Laufen in das brusttiefe Wasser. Wer ist zuerst dort?

Eisenbahnfahrt: Flankenreihe, Hände auf die Schultern des Vordermannes. Zwei Kinder bilden einen „Tunnel“. Beim „Durchfahren des Tunnels“ Kopf unter Wasser nehmen.

Purzelbaumschlagen: Hahnenkampf, Springen vom Badrand ins brusthohe Wasser.

Das Spiel: Reiterkampf.

Beruhigende Übungen: Gehen im Zehengang um das Bad.

Übungsstunde für das Volksschulalter.

(12.—14. Lebensjahr.)

Kürsprünge vom Brett.

Antreten im hüft hohen Wasser: Lauziehen (genau wie auf dem Lande).

Gehen in verschiedenen Formen.

Rolle vorwärts, rückwärts.

Tauchen im tiefen Wasser (2—3 Meter): Sechs Sandsäcke werden hineingeworfen.

Stafetten: Brust-, Rücken-, Seitenstafetten oder beliebige Schwimmarfen.

Kopfsprung vom 3-Meter-Brett.

Schwarzer Mann (schwimmend im tiefen Wasser).

Rettungsschwimmen.

Für 10—14 jährige Schüler kann man das Rettungsschwimmen schon mit durchnehmen. Siehe Lehrbuch für Rettungsschwimmer.

Zuerst auf dem Lande: Rettungsriffe, wie Befreien aus der Umklammerung der Arme, des Halses und des Oberkörpers.

Ferner Transportgriffe: Kopf, Achsel und Seemannsgriff; dann sind die Griffe im Wasser zu probieren.

Als Vorübung gilt: Kopfweitsprung, Gegenstands-, Gewichts- und Streckentauchen (10—15 Meter). Beim Tauchen maßhalten. Kleiderschwimmen.

Baderegeln.

1. Im Wasser soll man stets in Bewegung sein; besonders in etwas kühlerem Wasser soll man nicht ruhig stehen.
2. „Gänsehaut“, Frostschau, Blauwerden der Finger oder im Gesicht sind eine ernste Mahnung, aus dem Wasser zu gehen. Kräftiges Arbeiten, kurzer Lauf oder Freiübungen bringen dann die nötige Erwärmung.
3. Bade nie mit leerem, noch weniger mit vollem Magen, oder nach starkem Alkoholgenuß.
Erstere verursacht leicht Schwindelanfälle und Ohnmachten, letzteres Unwohlsein, Erbrechen, Herzklopfen.
Der geeignete Zeitpunkt zur schwimmsportlichen Betätigung dürfte ungefähr zwei Stunden nach einer größeren Mahlzeit sein.
4. Bade nicht, solange das Herz infolge raschen Gehens, Laufens oder Radfahrens schneller als sonst schlägt; schwere Erkrankung oder ein Schlaganfall kann die Folge sein.
5. Bei normaler Herzfähigkeit darf man, auch von der warmen Brause weg oder nach einem Sonnenbad, ohne Gefahr ins kalte Wasser gehen.
6. Bade nur kurze Zeit, wenn du dich nicht ganz wohl

fühlt. Blutarme begnügen sich ebenfalls mit einem kurzen Bade.

7. Ohrenkranke müssen durch Gummistöpsel oder gefetteter Watte das Eindringen von Wasser in das Ohr verhüten.
8. Vor dem Bade nicht zu sehr abkühlen, du entziehst deinem Körper sonst zu viel Wärme.
9. Der Schwimmer springe mit Kopfsprung ins Wasser. Bei unbekanntem Badestellen Vorsicht.
10. Nichtschwimmer springen am besten mit Paket- oder Fußsprung ins flache Wasser, mindestens tauchen sie aber einmal ganz unter.
11. Nach beendeter Bade kräftig abreiben, rasch anziehen, aber, um nicht in Schweiß zu kommen, von unten anfangen. (Strümpfe, Beinkleider, Schuhe usw.)
12. Nach dem Bade gehe zu Fuß nach Hause. Du ersparst das Straßenbahngeld und die Dokorkosten.

7. Wandern und Reisen mit Kindern.

(Hierzu Bild 54—58.)

Auch sie gehören zu den Aufgaben der Kinderabteilungen und sind so zu gestalten, daß sie an der Erreichung unseres Erziehungszieles mitarbeiten. Wanderungen und Reisen (= mehrtägige Wanderungen) sollen nicht nur gesundheitlichen, sondern auch erzieherischen Wert haben. Pflege des Gemeinschaftsgeistes läßt sich auf Wandersfahrten praktisch gestalten.

Wer soll wandern? Beide Geschlechter gemeinsam und möglichst gleichaltrig.

Zu welcher Tageszeit soll gewandert werden? „Früh morgens, wenn die Hähne krähen“ — hinaus in die Natur; heimkehren aber auch, bevor die Sonne untergeht.

Marschleistung: Die Folgen der Wanderung sollen sich beim Kinde nicht in Überwindung und Unlust, sondern in gesteigertem Lebensgefühl zeigen; daher nicht zu große Marschleistungen. Selbst für ältere Knaben (12—14 Jahre) soll man 20 Kilometer Tagesleistung nicht übersteigen; für die übrigen Altersstufen und Mädchen entsprechend weniger.

Vorbereitung: Die Vorbereitungen sind sorgfältig zu treffen. (Essen, Kleidung, Verhalten in Jugendherbergen, Aufklärung über das Wandergebiet usw.) Rasten bei gutem Wetter nur im Freien. Spiele und sonstige Übungen (Laufen, Wettlauf, Übungen mit und an natürlichen Geräten) sind während der Wanderung zu pflegen. Die Kinder sollen richtig wandern lernen! Erziehung zur Selbständigkeit (Kartenlesen, eigene Orientierung usw.).

Die Ordnungsübungen.

Ihr körperbildender Wert ist gering, jedoch erziehen sie zu schnellem Zurechtfinden und Einordnen in die Masse. Auch geben sie Gelegenheit, die Kinder an die straffe Auffassung zur guten Grundstellung zu gewöhnen. Man kann daher nicht auf die Ordnungsübungen verzichten; aber im Gegensatz zu früher heißt es heute: einfach sein und mit den wenigen besonders zweckmäßigen Übungsformen auskommen. Insbesondere hüte man sich, sie zum Drill zu machen. Die Ordnungsübungen werden nicht der Reihe nach eingeübt, sondern dann, wenn sie zum Übungsbetrieb gebraucht werden. Für den Betrieb in den Kinderabteilungen sind im allgemeinen ausreichend: Antreten in der Stirnreihe, Ausrichten, Nebentreiben, Hintertreiben, Viertelschwenkungen, Öffnen und Schließen der Reihen, Umzug, Gegenzug. Dazu treten besonders bei den Mädchen eine Reihe von Fassungen und Zwischenübungen (Rad, Stern usw.) bei Tänzen und Haltungsübungen. In der Ausführung der Ordnungsübungen gelten die Bestimmungen des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes und für das Wenige, was geübt wird, muß die strengste Durchführung der Vorschriften erwartet werden. — Ordnungsübungen der vergangenen Zeit waren eine Parallele der früheren militärischen Ausbildung. Sie waren Unterordnungsübungen. Wir wollen Ordnungsübungen mit dem Ziele gemeinschaftlichen Handelns und der freiwilligen Einordnung (Einordnungsübungen im Gegensatz zu Unterordnungsübungen) in ein Ganzes. Hierher gehören in erster Linie auch die Gemeinschaftsspiele und richtig geleiteten Wanderungen.

K. Winterturnen ohne Halle.

Wenn es das Wetter irgend gestattet, dann hat das Turnen im Freien stattzufinden, auch im Winter! Vereine ohne Turnhalle sind ohnedies dazu gezwungen. Einige Anleitungen seien hier deshalb gegeben. Kurz zusammengefaßt ist die Aufgabe unserer Übungsstunden: Kräftige und allseitige Durchbildung des kindlichen Körpers, Weckung von Freude an der körperlichen Bewegung. Diese Aufgabe suchen wir zu erreichen durch Haltungsschulung, Leistungsförderung und Spiel.

Wie richten wir nun dementsprechend unsere Übungsstunden im Winter ein? Die erste Aufgabe ist die Gewöhnung des Kindes an die kalte Luft; es warm zu machen und — zu erhalten! Ist kein Turnplatz vorhanden oder ist er mit Schnee bedeckt, dann — hinaus auf die Landstraße, auf den Feld- oder Waldweg oder dahin, wo es trocken ist. Hinaus — mit kräftigem Marsch oder Dauerlauf! An einem geschützten Platze (hinter einer Hecke, einer Mauer, einem Waldstücke usw.), im Wechsel mit Geh- und Laufübungen, üben wir Haltungssübungen. Für das Leistungsturnen bietet sich draußen fast überall Gelegenheit. Dauerlauf, Wettlauf, Stafettenläufe, Hindernisläufe über Hecken, Gräben, gemachte Schneemauern usw., wo wären sie nicht auszuführen! Alles, was dort draußen an Hindernissen auftaucht, an dem üben wir Kraft, Geschicklichkeit, Ausdauer und Mut; sofern wir dort nicht mit den Besitzern des Gebietes in Streit geraten. Läßt der Turnplatz das Üben zu, dann sind uns auch dort Gehen, Laufen, Werfen, Springen, Zieh- und Schiebekämpfe und Spiele usw. willkommene Übungsarten. An den Geräten pflegen wir das Hindernisturnen. Auf Hin- und Rückweg wird ein munteres Lied gesungen.

Und der Schnee? Er sei uns ein Freund! Hinaus mit den Kindern zur Schnitzeljagd. Wir bauen Schneewände, wälzen Schneekugeln usw. und springen drüber weg. Mit Schneebällen werden Bäume, Schneemänner usw. bombardiert. Schneeballschlachten werden geschlagen. Wo landschaftlich möglich und die Schneelage gut, pflegen wir Rodeln und Schneeschuhlaufen. Ist das Eis fest, wird Schlittschuh

gelaufen. Und Handball und Fußball, sie sind Spiel und Leistungsturnen zugleich. Sie halten die Kinder dauernd in Bewegung und warm.

So bietet gerade das Winterturnen im Freien die beste Gelegenheit, einmal gegen Verweichlichung zu kämpfen, andererseits, die Leibesübungen mit dem Leben in Verbindung zu bringen.

Wo die kurzen Wintertage uns keine Möglichkeit geben, an Wochentagen mit den Kindern hinauszugehen, da sei uns der Sonn- und Feiertag der Übungstag. Heraus mit unsern Kindern hinterm warmen Ofen. — Hinaus auch im Winter zu Leibesübungen im Freien!

L. Die Leibesübungen der Mädchen.

Die Bedeutung der körperlichen Erziehung für die Mädchen wird erfreulicher Weise heute allgemein anerkannt. Die Ursachen, aus denen, wie bereits klargelegt, die Notwendigkeit der körperlichen Erziehung des Kindes überhaupt entspringt, treffen für das Mädchen in verstärktem Maße zu. Auch das Ziel der körperlichen Erziehung als Teil der Gesamterziehung innerhalb einer proletarischen Organisation. Das körperlich und geistig gesunde, in der Richtung sozialistischer Weltanschauung erzogene Kind, trifft in voller Gültigkeit für das Mädchen zu. Wie aber steht es mit den Mitteln, in diesem Falle mit den Übungsarten? Wir haben, wie bereits hervorgehoben, von den körperlichen, geistigen und seelischen Eigenarten des Kindes auszugehen und hier entsprechend die Übungsarten auszuwählen. Bestehen nun in dieser Richtung zwischen dem Knaben und dem Mädchen Wesensunterschiede, die verschiedene Übungsarten in der Erziehung der beiden Geschlechter bedingen? Sicherlich ist sowohl die Entwicklung als das Denken und Fühlen des Mädchens anders geartet als das des Knaben; aber ein großer Teil dieser Wesensunterschiede ergibt sich als Folge der jahrhundertlangenen verschiedenen Erziehung der beiden Geschlechter, und nur zu einem Teil sind diese Wesensunterschiede natürlicher Art. Ferner kommt hinzu, daß die

heutige Zeit ein anders geartetes weibliches Geschlecht verlangt als jene Zeiten, aus denen sich die heute noch zum Teil gültigen Erziehungsformen des weiblichen Geschlechtes ergeben. Auch das weibliche Geschlecht verlangt heute den kraftvollen, gesunden Menschen, bereit den Kampf mit dem Leben aufzunehmen, gut gerüstet, alle Härten und Widerstände, die dem weiblichen Geschlecht im Leben begegnen, nicht zu dulden, sondern zu überwinden. Daraus ergeben sich für die körperliche Erziehung des Mädchens folgende Richtlinien:

1. Die Ziele der körperlichen Erziehung gelten in gleicher Weise für Knaben und Mädchen; grundsätzlich sind für die körperliche Erziehung des Mädchens dieselben Übungsgebiete zu pflegen, jedoch ist auf das andersgeartete Seelenleben und auf die andersgerichtete Entwicklung, soweit sie sich aus der Natur der beiden Geschlechter ergeben, Rücksicht zu nehmen.

2. Die Leibesübungen im Kleinkinder- und Grundschulalter müssen den Körper kräftig und allseitig durchbilden. Die Förderung der Rumpfmuskulatur und der Stoffwechselorgane (Atmungsorgane) ist eine wesentliche Aufgabe. Die Leibesübungen sind im wesentlichen Nachahmungs- und Arbeitsübungen in Spielform und das Spiel; dazu treten im Grundschulalter eine Reihe von Geh-, Lauf-, Hüpf- und Sprungübungen sowie Geräte- und Freiübungen in schulmäßiger Form.

3. Im Volksschulalter treten zu der Körperschule die Leistungsübungen, insbesondere die großen Bewegungsspiele. Auch unsere Mädchen sind in Geräteübungen und in volkstümlichen Übungen zur Förderung der Leistung zu führen. Die großen Bewegungsspiele dienen insbesondere der Charakterbildung durch Einordnung in die Gemeinschaft. Der Vorliebe für Musik und Rhythmik ist zu entsprechen in den gymnastischen Übungen, in Geh- und Schriftübungen, sowie in Liederspielen und Tänzen. Sie allein können jedoch nicht die Körpererziehung für das Mädchen sein.

Daneben sind Wandern und Schwimmen in allen Altersstufen ausgiebig zu betreiben. Den Wettkampf in den volkstümlichen Übungen soll auch das Mädchen pflegen. Oder

geht das Mädchen später kampflos durchs Leben? Alles Zuviel ist hier natürlich noch mehr zu vermeiden als beim Knaben.

Die Gefahr, daß in einer derartigen Erziehung sich Gefahren für die spezifisch weibliche Eigenart des Mädchens ergeben könnten, besteht nicht; wenn wir nach den erwähnten Gesichtspunkten verfahren. Wohl sagt Schiller, der größte Verehrer weiblicher Art:

„Kraft erwart' ich vom Mann, des Gesetzes Würde behaupt' er,
Aber durch Anmut allein herrschet und herrsche das Weib.“

Aber Goethe sagt:

„Willst du schon zierlich sein, und bist noch nicht sicher —
Nur aus vollendeter Kraft blicket die Anmut hervor.“

M. Der Verlauf der Übungsstunde.

(Hierzu Bild 59—62.)

Ausschlaggebend für die Auswahl der in der Übungsstunde zu wählenden Leibesübungen ist das körperliche und seelische Übungsbedürfnis des Kindes. Von diesen Gesichtspunkten aus betrachtet muß jede Übungsstunde, will sie fruchtbar sein, die Seele des Kindes mit innerer Anteilnahme an den Leibesübungen und mit Freude an körperlichen Bewegungen erfüllen. Kindern, die zur Übungsstunde kommen, kribbelt es in allen Gliedern, aus ihren leuchtenden Augen strahlt die Lust an der Arbeit in der Übungsstunde. Jede Übungsstunde hat daher am Anfang die Aufgabe:

1. Durch lebhafte Bewegungsformen dem Übungsverlangen der Kinder entgegenzukommen. Dadurch wird gleichzeitig die Temperatur des Körpers und mit ihr die Stimmung erhöht und insbesondere in kälterer Jahreszeit nicht nur der Übungswille, sondern auch die Übungsfähigkeit des Kindes erhöht.
2. Solche Übungsformen zu wählen, die das seelische Wesen des Kindes erfassen. Alle das kindliche Seelenleben belastenden Hemmungen müssen hinweggefegt werden und

die seelische Teilnahme des Kindes auf die eigentliche Übungsstunde vorbereitet werden.

Den Anfang der Übungsstunde bilden daher

die vorbereitenden Übungen (5—10 Minuten).

Gewöhnung und Weckung frisch pulsierenden Lebens und seelischer Anteilnahme des Kindes an den Übungen ist ihr Zweck. Sollen sie diesen erfüllen, sind folgende Anforderungen an sie zu stellen:

1. Die Übungen dürfen nicht schwierig sein, da sie sonst erhöhte Aufmerksamkeit und Nervenarbeit verlangen und nicht körperliche und seelische Lockerung bedingen.
2. Die Übungen müssen sich lebhaft und lebendig abrollen.
3. Die Übungen müssen von allen Kindern gleichmäßig geturnt werden.
4. Die Übungen müssen möglichst vielseitig sein, insbesondere Stoffwechsel, Blutkreislauf und Atmung anregen, dürfen jedoch nicht zu anstrengend sein, da sie sonst unnütz Kräfte verbrauchen, bevor die Übungen der eigentlichen Übungsstunde einsetzen.
5. Freies Reden (nicht Schreien und Lärmen!) der Kinder ist (mit Ausnahme bei der Übungsausführung) zu gestatten.

Geeignete Übungen:

- a) Freies Bewegen,
- b) lebhafte Lauf- und Ballspiele,
- c) Wettlaufübungen in Spielform,
- d) Kampfübungen (Ziehkampf usw.),
- e) Bodenübungen,
- f) geregelttes Rhythmen (12.—14. Lebensjahr) usw.

Den vorbereitenden Übungen folgen

die Hauptübungen.

An sie sind folgende Forderungen zu stellen, soll die Übungsstunde ihr physiologisch-psychologisches Ziel erreichen:

1. Auch die Hauptübungen sind in ihren Formen mit seelischer Anteilnahme des Kindes zu füllen. Frohes und freudiges Treiben hat in ihrer Ausführung zu herrschen.

In der „Arbeit im Gewande jugendlicher Freude“ soll das Kind als Einzelwesen und als Glied der Gemeinschaft körperlich, geistig, seelisch und sittlich heranreifen. Gemüts- und Willensleben soll sich an körperlicher Betätigung erfrischen und stärken.

2. Die Hauptübungen haben der Erziehung zu einer natürlichen Haltung und natürlichen Bewegung zu dienen.

Die Haltungsschule

ist eine der wesentlichsten Aufgaben der Hauptübungen. Die Haltungsschule dient:

der Erstrebung natürlicher Gestalt und Haltung des Körpers. (Natürliche Form des Knochengestüts, insbesondere der Wirbelsäule. Förderung der Festigkeit und Biegsamkeit der Wirbelsäule und des gesamten Knochengestüts; Kräftigung der Muskulatur, die von Bedeutung für die Körperform, wie Rücken-, Brust-, Bauchmuskulatur usw. Fuß- und Kniebeuger und -strecker.)

3. Die Hauptübungen haben ferner den Zweck, die lebenswichtigen Organe (Herz und Lunge) zu stärken und den Körper leistungsfähiger zu machen, daher sind sie

Übungen zur Förderung der Leistungsfähigkeit und Bewegungsformung.

Sie haben der Haltungsschule zu folgen, da der Verlauf der Übungsstunde dem natürlichen Lebensrhythmus Rechnung zu tragen hat. Dieser äußert sich in dem rhythmischen Wechsel von „Spannung, Entspannung und Ruhe“. Im Moment der stärksten Spannung erfolgt die Inanspruchnahme von Herz und Lunge. Hebung der Leistungsfähigkeit der Organe (Herz, Lunge, Stoffwechselorgane) und der Dienstbereitschaft des Muskel- und Nervensystems gegenüber den Willensimpulsen ist Aufgabe dieser Übungszeit. Die Förderung der Leistungsfähigkeit des Körpers erfolgt durch Schulung:

- a) der Gewandtheit (Fertigkeitsturnen an Geräten, Bodenübungen, Wurfübungen, Sprungübungen usw.);
- b) der Schnelligkeit (Schnelllauf, Spiele);

c) der Ausdauer (Geh- und Laufübungen, insbesondere im Spiel);

d) der Schnellkraft (Gelenkigkeitsübungen, Lauf-, Wurf- und Sprungübungen und Schnellkraftübungen).

Den Höhepunkt der Leistungssteigerung bilden die Parteispiele, Mannschaftskämpfe, Stafettenläufe, Lauf- und Sprungübungen.

Der Übungsinhalt ist mithin: Bewegung in möglichst vielseitiger Gestalt.

Der Übungsgewinn: Stärkung der Organe, Förderung der Gewandtheit, Schnelligkeit, Ausdauer und Schnellkraft der Muskulatur und Förderung der Nerventätigkeit, Hebung von Mut, Entschlossenheit, Willenskraft.

Den Abschluß der Übungsstunde bilden dem natürlichen Lebensrhythmus entsprechend die

beruhigenden Übungen.

Dieser beruhigende Abschluß der Übungsstunde ist insbesondere erforderlich, da bei Kälte, Regen oder Sturm die Kinder auf dem Heimwege sich zu leicht eine Erkältung zuziehen. Ferner wird stets ein Teil der Kinder nach der Übungsstunde noch Schularbeiten anzufertigen haben, das Abendessen einnehmen oder Schlafen gehen. Jede starke Erregung der Nerven usw. ist in diesem Falle schädlich. Körperliche und geistige Hygiene erfordern diesen beruhigenden aber dennoch fröhlichen Abschluß. Als Übungen kommen in Betracht:

Beruhigende Gehübungen, Taktier- und Aufmerksamkeitsübungen, Haltungsübungen, Fangen, Zielwerfen, Bodenübungen, ruhige Spiele, Zieh- und Schiebekämpfe, Gesellschaftsübungen, Kürturnen, Singspiele.

Diese Gliederung der Übungsstunde stellt keine feste Norm dar; sie zeigt lediglich, wie der Verlauf einer Übungsstunde gemäß dem Verlauf des natürlichen Lebensrhythmus zu gestalten ist. Eine Abweichung von dieser Gliederung ist manchmal aus den verschiedensten Gründen nötig. Der schöpferischen Arbeit des Turnwarts werden sich gar oft andere

Wege aufzun. Der besseren Übersicht halber sei das Stundenbild nochmals kurz skizziert:

A. Vorbereitende Übungen (5—10 Minuten).

B. Hauptübungen.

1. Haltungsschule (10—15 Minuten).

2. Förderung der Leistungsfähigkeit und Bewegungsformung (25—30 Minuten).

a) Gewandtheit	} Leistungsförderung.
b) Schnelligkeit	
c) Ausdauer	
d) Schnellkraft	

(Höhepunkt: Parteispiele, Stafettenläufe, Laufen, Springen und Mannschaftskämpfe.)

C. Beruhigende Übungen (10—15 Min.).

N. Veranstaltungen und Agitation.

Wenn der Übungsbetrieb in den Kinderabteilungen gut geleitet wird, dann wird im Laufe des Jahres gute Arbeit geleistet; dann ist Leben, Freude und Begeisterung in den Kinderabteilungen; dann wachsen die Kräfte unserer Kleinen heran, dann wird bereits manch gute Leistung hervorgebracht. Die beste Agitation! —

Unsere Kinder wollen aber auch einmal zeigen, was sie können, was sie gelernt haben. Auch dieses Streben wollen wir nicht unterbinden; es aber vorsichtig verwerten, damit auch in dieser Richtung hin durch besondere Veranstaltungen seitens der Kinder agitatorischer Erfolg für unsere Bewegung gewährleistet wird. Der feiernde Verein ist eine notwendige Ergänzung des arbeitenden Vereines; aber unsere Vereine müssen nicht nur richtig arbeiten, sondern auch richtig feiern können. Jede Veranstaltung der Kinderabteilungen hat bewußt an der Aufgabe der Erziehung des Kindes in unserer Richtung mitzuwirken. Sonst ist sie ein Versager. Neben unserer ernstesten Arbeit in den Übungsstunden sind uns die Veranstaltungen ein bewußtes Erziehungsmittel. Als Turn- und Sportorganisation haben wir als erste Veranstaltungen: die rein technischen zu fördern:

1. Das Schauturnen. Es soll alljährlich stattfinden, wozu die Eltern zu laden sind. Die Übungsstätte ist der Sportplatz oder die Turnhalle, in denen sonst regelmäßig geübt wird. Rauchen und Alkoholgenuß sind selbstverständlich unter allen Umständen verboten. Was soll nun geboten werden? Es ist grundfalsch, nun wochenlang besonders schwierigen Stoff mit besonders guten Kindern einzutrichtern. Die übrigen stehen uninteressiert herum, machen „Dummheiten“, verärgern den Leiter und bleiben bald fort. Zudem soll unsere Arbeit nicht bemessen werden an den technischen Leistungen einzelner Kinder, sondern an dem Erziehungsergebnis bei der gesamten Schar. Darüber kann keine Vorführung Rechenschaft ablegen. Ein Schauturnen muß darum den Zuschauern den im Verein herrschenden tatsächlichen Übungsbetrieb vor Augen führen. Kein Schauturnen darf erzwungen sein; es muß aus dem regelmäßigen Betrieb herauswachsen. Leiter, Vorturner usw. haben jede Übungsstunde des Jahres darauf einzustellen, so daß im Laufe des Jahres eine Reihe von Material aus dem Betrieb herauswächst, das leicht und in schöner Haltung von den Kindern ausgeführt werden kann.

Wie soll nun ein Schauturnen aufgezo- gen sein? Nur Richtlinien sollen im folgenden gegeben werden, nicht feste unumstößliche Norm.

1. Das Schauturnen darf nicht zu lange dauern. (1½ bis höchstens 2 Stunden.)
2. Alles muß schnell ohne große Pausen aufeinander folgen und ein buntes, in sich geschlossenes Bild ergeben.
3. Alle Kinder wirken mit, gute und weniger leistungsfähige, kleine und große, Mädchen und Knaben.
4. Massendarbietungen und Darbietungen einzelner Altersstufen und Riegen bilden daher den Inhalt des Schau- turnens; so zeigen wir die Massenausbildung und die allmähliche Steigerung der Tüchtigkeit.
5. Eine Steigerung der Leistungen nach dem Schlusse des Schau- turnens zu muß die Eltern usw. immer mehr fesseln.
6. Eine kurze, verständliche Ansprache gehört in den Rah- men der Veranstaltung; dazu, falls bei den Aufführungen Musik vorhanden; vor Beginn des Schau- turnens, wäh-

rend der Vorführungen und eventuellen Pausen kleine Musikdarbietungen.

Programmwurf:

1. Musikstück.
2. Ansprache.
3. Gymnastische Übungen der Knaben (Grundschul- und Volksschulalter).
4. Gymnastische Übungen der Mädchen (Grundschul- und Volksschulalter).
5. Turnen der Kleinsten.
6. Riegenturnen der Knabenabteilungen.
7. Riegenturnen der Mädchenabteilungen.
8. Volkstänze und rhythmische Gymnastik der Mädchen (Volksschulalter).
9. Geräteturnen (Reck - Barren) der Knaben (Volksschulalter).
10. Gemeinsamer Gesang.

Neben diesem selbständigen Kinderschaufturnen kann die Kinderabteilung selbstredend auch zu dem allgemeinen Schau- turnen des Vereins hinzugezogen werden. Hierbei ist jedoch strengstens zu wahren, daß die Kinder nur am Nachmittag herangezogen werden.

2. Bühnenschaufturnen. Das eigentliche Schau- turnen, das den allgemeinen Übungsbetrieb zeigt, ist dem Bühnenschaufturnen vorzuziehen. Wo dieses gepflegt wird, achte man darauf, daß sich auch hier das Vorführungsmate- rial aus der Alltagsarbeit ergibt. Das Bühnenschaufturnen wird bei besonderen Anlässen (Elternabende — Weihnachts- feier) zur Anwendung gelangen und kann hier dann als Um- rahmung eines Theaterstückes, Lichtbild- oder Filmvortrages usw. dienen. Im allgemeinen gelten dieselben Leitsätze, wie sie beim Schaufturnen ausgeführt.

3. Wettkämpfe der Kinder. Wir haben den Wettkampf der Kinder an sich nicht abzulehnen, sondern den Wettkampfgedanken in richtiger Weise erzieherisch aus- zunutzen. Der Wettkampf sei mit ein Mittel zur Erziehung

zum Gemeinschaftsgeist. Wer einen Wettkampf der Kinder veranstalten will, hat sich streng an die Wettkampfordnung des Bundes zu halten. (Bibliothek der Leibesübungen, Heft 12.) Hier erhält er Auskunft über die Übungsarten der einzelnen Altersstufen sowie über Wertung usw. Der Wettkampf für das Kindesalter sollte nur der Mannschaftskampf sein. Einzelwettkampf der Kinder an den Geräten ist im Bunde verboten. Musterriegenwettkampfen ist gestattet; jedoch nur in der Form, daß jede Ausschreibung (sie erfolgt durch den Veranstalter; Bund, Kreis, Bezirk, Gruppe, Verein) vor der Veröffentlichung zwecks Begutachtung stets an die nächsthöhere Organisationsinstanz zu senden ist. Eine Auswahl der Übungen durch die turnenden Riegen, also das Üben von Kürübungen ist verboten. Bewertet wird nur die Schönheit und nicht die Schwierigkeit der Übungen.

Die Verteilung von Auszeichnungen (Kränzen, Urkunden usw.) entspricht nicht den Erziehungsgrundsätzen des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes.

Wettkämpfe der Kinder können seitens der Vereine und Bezirke als selbständige Veranstaltung aufgezo-gen werden; seitens Bezirk, Kreis, Bund aber auch bei Bezirks-, Kreis- und Bundesfesten eingegliedert werden, indem man einen Tag den Kindern widmet.

Bei den Wettkämpfen der Kinder ist das Programm so aufzustellen, daß alle Sparten (auch Schwimmer und Fußballspieler und Turnspieler) daran interessiert sind und auch teilnehmen.

Neben diesen rein technischen Veranstaltungen kommen insbesondere aus agitatorischer Bedeutung heraus eine Reihe von anderen Veranstaltungen in Frage:

4. **Elternabend.** Sie sollen das innige Band zwischen Verein und Elternschaft festigen und die Eltern für Erziehungsfragen des Kindes interessieren. Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht ein Referat z. B. Kind und Leibesübung, die körperliche Erziehung des Kindes, Eltern, Schule und Verein usw. Lichtbildserien und Filme leisten hier besondere Dienste. Sie sind vom Bunde zu beziehen; gar leicht lassen sich aber auch innerhalb eines großen Vereins oder Bezirkes Bilderaufnahmen sammeln und zusammenstellen.

Umrahmt werden Vortrag, Filmdarbietung usw. von Vorführungen der Kinder aus dem Gebiete der Leibesübungen. Musik und Gesang sollten ebenfalls nicht fehlen. Lichtbilder und Filme üben ferner ihre Wirkung aus, wenn sie auch als besondere Veranstaltung für die Kinder des Ortes gewählt werden. Auch hierbei kann man als Umrahmung Darbietungen turnerischen Inhaltes geben.

6. **Weihnachtsfeiern.** Sie sind Sonnenwendfeiern. Neben turnerischen Vorführungen kommen hier Theaterstücke in Frage.

Programmwurf:

1. Musikstück.
2. Prolog.
- 3., 4., 5. und 6. Turnerische Darbietungen.
7. Theaterstück: „Kinder vor Weihnachten“ oder „Waldweihnacht“ usw.
8. Gemeinsamer Gesang „O Tannenbaum“.

7. „Kinderbühne“ und „Kindersprechchor“ sowie „Kinderbewegungschor“ können als erzieherisch fruchtbare Ergänzung im Vereinsleben in Betracht kommen. Einige Worte seien ihnen gewidmet.

Kindersprechchor. Kinder können nur darstellen, was sie auch geistig erfassen können. Einfache Singspiele mit Ausdrucksbewegungen („Ein Männlein steht im Walde“, „Bauer, bind den Pudel an“ usw.) sind allgemein der Rahmen, in dem sich die Idee des Bewegungschors bei Kindern unserer Vereine auswirken kann.

Kindersprechchor. Auch hier muß die geistige Idee, die zum Ausdruck gebracht werden soll, von den Kindern erfaßt und verstanden werden. Einige kleine Sprechchöre für Kinder sind vorhanden und bei guter Leitung auch für uns verwendbar.

„John Maynard“ von Th. Fontane. (In den meisten Schullesebüchern aufgeführt.)

„Nis Randers“ von Otto Ernst.

„Bauernaufstand“ von Börries v. Münchhausen.

„Der Schneiderjunge von Krippstadt“ von Aug. Kopisch.
(In den Schullesebüchern.)

Die Kinderbühne. Hier heißt es in der Auswahl äußerst vorsichtig zu sein. Die meisten Erzeugnisse sind leichter Kitzel. Neuerdings sind jedoch durch eine Arbeitsgemeinschaft von Lehrern und Lehrerinnen eine Reihe von neuen und guten Werken der Kinderbühne nach sozialethischen und ästhetischen Gesichtspunkten herausgegeben worden. Wo sie weltanschaulich nicht für uns geeignet sind, kann man die nicht geeigneten Stellen leicht umarbeiten.

Märchenspiele: Dornröschen, Schneewittchen, Rotkäppchen, Frau Holle, fast alle den Kindern bekannten Märchenspiele sind in Szenenspiele umgesetzt.

Hans-Sachs-Spiele. „Der fahrende Schüler im Paradies.“ Dieses Fastnachtsspiel kann von Kindern, zwei Knaben und einem Mädchen, gespielt werden. Dauer 20 Min. „Der Bauer mit dem Kuhdieb“ für drei Knaben und ein Mädchen von mindestens 14 Jahren geeignet.

Frühlingsspiele sind heute auch für die Kinderbühne vorhanden. Zum Beispiel: „Frühling im Waldreich“, ein Märchenspiel von Franz Osterroth. (10—12 Jugendliche und 30 Kinder.) „Wackelohrs Ostereier“, vier Knaben und vier Mädchen.

Weihnachtsspiele, Spiele für das Puppentheater sind auch für die Kinderbühne heute vorhanden.

Bei all diesen Erziehungsmitteln (Sprechchor, Kinderbühne) ist auf eins acht zu geben, daß sie, wo sie gepflegt werden, nicht den regelmäßigen technischen Übungsbetrieb stören und nicht zur Hauptsache werden, sondern nur eine gelgentliche Ergänzung unserer Alltagsarbeit im Verein sind.

Als Agitationsmittel gelten uns ferner unsere Flugblätter für Leibesübungen des Kindes und die Parteipresse.



2. Abschnitt: Aus dem Übungsstoff der Altersstufen.

A. Die Leibesübungen des Kleinkindes.

Mit dem 5. Lebensjahre beginnen durchschnittlich die Kleinkindergruppen unserer Vereine zu üben.

Was üben wir mit den Kleinen?

1. Gymnastische Übungen jeder Art.

1. Laufübungen (zur Kräftigung von Herz und Lunge).

Das Herumtollen: Alle Kinder laufen auf dem Übungsplatze durcheinander nach allen Richtungen und sammeln sich auf ein Zeichen des Leiters in irgendwelcher Ecke. Hierbei geschicktes Ausweichenlernen üben.

Streckenlaufen — Schnelllaufen: Laufen zum Leiter, der Leiter steht etwas entfernt den Kindern gegenüber.

Vergiß nie, eine Atempause zur Erholung einzuschalten.
Einfaches Tiefatmen — lautes Rufen: „Frei Heil!“

2. Anstreifübungen: Willst du irgendwelche „Freiübungsaufstellung“ mit den Kleinen üben, so laß sie anfangs stehen, wo sie gerade sich befinden. Auf Richtung kommt es nicht an. Nur genügend Platz zur Bewegung muß vorhanden sein.

Später laß sie Händefassen. Ein Kreis bildet sich dadurch ganz von selbst.

Hast du die Kleinen schon länger bei dir, so kannst du ruhig auch mal „eine gerade Reihe“ verlangen. Ob große und kleine gut verteilt sind, spielt keine Rolle. Ungefähr stimmt es aber immer.

Aus allen drei Aufstellungsformen laß sie weglaufen und dann wieder zurückkehren auf ihre Plätze, z. B.:

Lauf weg! — Wer findet nun seinen Platz wieder?

Lauf an eine bestimmte Wand — zurück.

Lauf an eine bestimmte Wand — klappt dreimal an die Wand mit lautem Zählen und kommt dann schnell zurück.