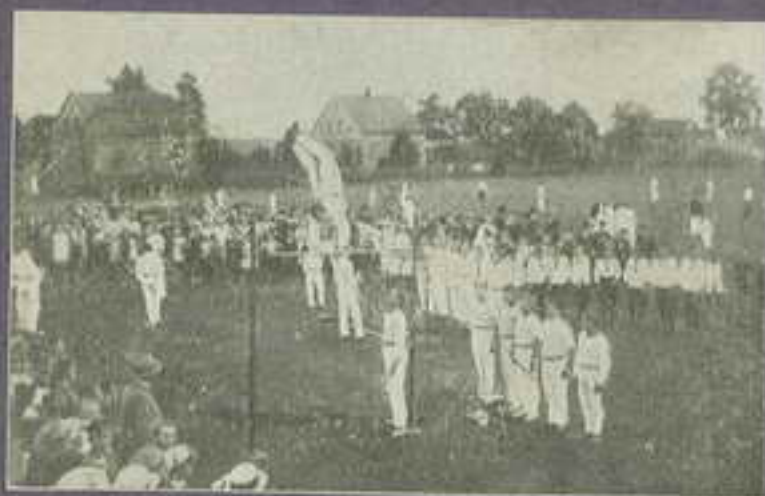


Handbuch d. gesamten Turnunterrichts  
für die Vereine  
des Arbeiter-Turn- und Sportbundes

Band 2

# Der Turnwart

Ein Hilfsbuch für den praktischen  
Übungsbetrieb



Leipzig  
Arbeiter-Turnverlag H. G.

Handbuch des gesamten Turnunterrichts  
für die Vereine des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes  
Band II

# Der Turnwart

Hilfsbuch für den praktischen  
Übungsbetrieb

VON

Georg Benedig  
Bundesturnwart

Dritte Auflage.



Leipzig  
Arbeiter-Turnverlag A.G.  
1922



1922-084

Nur der Starke wird das Schicksal zwingen,  
Wenn der Schwächling unter sinkt.

(Schiller.)



Inhaltsverzeichnis am Schluß.

A 80-10291



## Vorwort.

Als im Sommer 1908 die erste Auflage dieses Buches unter dem Namen: „Vom Turnbetrieb“ erschien, da stand das Geräteturnen noch unbestritten an erster Stelle unseres Systems der Leibesübungen. Seitdem ist die Entwicklung rastlos vorwärts gestürzt. Spiel und Sport haben sich Geltung zu schaffen gewußt, und damit einher ging ganz von selbst eine recht merkbare Beeinflussung des bis dahin gewohnten Übungsabends. Nicht wenig trugen auch die Kriegsfolgen dazu bei, die Formen des Turnbetriebes umzugestalten: Neues, frisch pulstendes Leben entwickelte sich, vor allem infolge der durch die politische Umwälzung erlangten Elbogensfreiheit der Arbeiterturn- und -sportsache. Wir nehmen heute an Staatskursen teil — was uns vordem verwehrt war — und wir sind zugleich in die Lage gekommen, unsere eigenen Bundeskurse durch unsere Bundeschule auf breitere und wirksamere Basis zu stellen. In unserer Bundeschule haben wir uns ein wirksames Mittel zur Vertiefung des Turnstoffes geschaffen. Daß da ein vor vierzehn Jahren geschriebenes Buch nicht mehr in allen Teilen zeitgemäß sein kann, ist selbstverständlich. Unsere Turnwarte brauchen einen Leitfaden, der, gleichsam alle Speziallehrbücher zusammenfassend, die Ergebnisse der Staats- und Bundeskurse atmet. Das ist die Aufgabe des neuen „Turnwarts“ in seiner umgearbeiteten Form. Sie zu erfüllen halfen mir durch wertvolle Beiträge aus ihren Ressorts die Turngenossen Gellert, Bundesvorsitzender, Koppisch, Bundespielwart, und die Turngenossen Gunt und Kietzschel als Leichtathleten im Bundesturnauschuß.

Das Buch wendet sich aber auch über die Geschäfte des Vereins- oder Abteilungsturnwarts hinaus an die Tätigkeit des Gruppen-, Bezirks- und Kreisturnwarts. Alle die bisher verstreut erschienenen Winke und Ratsschläge für Turnwarte jeder Art wurden zusammengefaßt, und so darf ich wohl hoffen, daß sich das neue Buch: „Der Turnwart“, bald recht viele Freunde erwerben wird, und weiter, daß jeder, der in seinen Bahnen wandelt, als schönste Frucht seines Fleißes erntet:

Einen bevölkerten frisch-fröhlichen Turnbetrieb.

März 1922.

G. Benedix, Bundesturnwart.



## Das Wichtigste.

Wer als technischer Leiter an die Spitze eines Turnvereins gestellt wird, muß sich der hohen Bedeutung und Verantwortung seines Amtes bewußt sein. Von jedem Turnwart müssen wir ohne weiteres verlangen, daß er unser Turnziel kennt, daß er insbesondere weiß,

### warum wir turnen.

Turnwart und Vorturner müssen es wissen, und auf der Erkenntnis des Wertes und der Wirkung der Leibesübungen muß der Inhalt der Übungsstunden aufgebaut sein. Das Mitleben solcher Turnstunden und die bei der Praxis gelegentlich eingestreuten Aufklärungen seitens des Turnleiters machen auch die Lebenden mit dem Wesen der Turnübungen bekannt. Alle lernen erkennen, daß

### wir turnen

1. weil durch die Berufsarbeit der Körper einseitig verbildet und zu vornübergebeugter schlechter Haltung gewöhnt wird. — Die schlechte Haltung entsteht dann durch Ueberdehnung und Schwächung der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskeln, also der Hinterseitenmuskeln, und durch Verkürzung der Vorderseitenmuskeln, das sind vor allem die Brustmuskeln. (Die Hinterseitenmuskeln verlieren durch das langanhaltende Ueberstrecktsein beim dauernden Beugen über die Arbeit an Fähigkeit, sich wieder zusammenzuziehen. Sie erschlaffen, während die Vorderseitenmuskeln die Neigung bekommen, sich dauernd zu verkürzen);

2. weil durch schlechte gebeugte Haltung, die eine flache Brust zeitigt, die inneren Organe, besonders Herz und Lunge, die in enger Wechselwirkung zueinander stehen, geschwächt werden und verkümmern. — Ein schwaches Herz und eine atmuntüchtige und zur Tuberkulose vorbereitete Lunge sind die Folgen von einseitiger Arbeitsmethode und schlechter Körperhaltung;

3. weil durch körperlich schwere Arbeit schlechte Haltung, Ungelenkigkeit und Schwerfälligkeit eintritt. — Hieran leiden besonders Landarbeiter und andere schwerarbeitende Berufe;

4. weil der größte Teil der Erwerbstätigkeit unter ungesunden Verhältnissen geschieht. — Die meisten Erzeugnisse verursachen bei ihrer Herstellung Staub in verschiedenen Formen (Sand, Haare, Wolle, Holz, Metalle usw.), entwickeln giftige Gase, Hitze und allerlei Unreinlichkeiten. Der lange Aufenthalt in solcher ungesunden Verhältnissen wirkt mordend auf Herz und Lunge, verdirbt das Blut und führt zu frühem Siechtum (zum Beispiel durch Bleivergiftung bei den Malern, Töpfern, Schriftsetzern und Schriftgießern, durch Quecksilbervergiftung in Gruben, bei Spiegelblechern, Vergoldern und bei der Fabrikation von Thermometern und Glühlampen, durch Lungenleiden bei den Schornsteinfegern, Kohlenträgern, Bleistiftarbeitern, Formern, in den graphischen Berufen, bei den Steinmehrn usw.);

5. weil durch mangelnde Bewegung beim vielen Sitzen oder langen Stehen bei der Arbeit Verdauungsstörungen verschiedener Art, träger Blutkreislauf, Krampfadern, Hämorrhoiden und sonstige Unterleibskrankheiten entstehen. Das alles wirkt aber auch auf die Geistes- und Gemütsstimmung ein. Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit und anderes sind direkte Folgen ungenügender Bewegung.

### Darum also turnen wir!

Denn beim Turnen wird der Körper zu Kraft, Gesundheit und Schönheit erzogen. Die Körperhaltung wird durch Turnübungen verbessert, die Vorderseitenmuskeln werden gedehnt, die Brust gewölbt, der ganze Körper gestreckt.

Beim Turnen werden durch kräftige, allseitige, die gesamte Muskulatur in Anspruch nehmende Bewegungen die inneren Organe gekräftigt, der Blutkreislauf und die Verdauung angeregt, das Atembedürfnis wird gehoben und dadurch die Lunge gekräftigt und die Brust geweitet.

Beim Turnen werden die Muskeln fest und stark. Alles Weihe schwindet. Muskelstärke versallen nicht so leicht den verschiedenen ansteckenden Krankheiten.

Beim Turnen erholt sich der Geist, und durch die Geselligkeit wird er angenehm angeregt. Turnen ist also eine Erfrischung für den Geist und kräftigt somit die Nerven. Ruhiger Schlaf ist dem fleißigen Turner besichert.

Beim Turnen kann aber auch das sportliche Bedürfnis des Arbeiters befriedigt werden; denn in unserem Turnbetriebe

werden sowohl die Leichtathletik auf sportlicher Grundlage, wie die Turn- und Weitspiele (Schlagball, Fußball usw.) als gleichwertige und einander gegenseitig ergänzende Faktoren der Leibesübung gepflegt.

Was hier in großen Umrissen über den Wert des Turnens — wohlgemerkt: wir verstehen allgemach hierunter den vereinigten Betrieb aller Leibesübungen — ausgeführt wurde, das genügt natürlich bei weitem noch nicht für gründliches Wissen und tieferes Eindringen in die Materie. Deshalb empfehle ich zum fleißigen Studium noch folgende Lehrbücher:

Prof. S. Müller, Die Leibesübungen. (Anatomie und Physiologie.) 360 Seiten, 208 Bilder. Preis 24 Mk.\*

H. Dekker, Der Mensch. (Einzigartige volkstümliche Einführung in die Geheimnisse unseres Körperinnern.) 426 Seiten, 14 Tafeln und zahlreiche Textbilder. Preis 14 Mk.\*

R. Zander, Die Leibesübungen. (Ihre Bedeutung für die Gesundheit.) 140 Seiten, 20 Bilder. Preis 7 Mk.\*

### Unser Turnziel

ist also die Hebung und Förderung der Volksgeundheit und Volkskraft. Das ist auch der statutarisch festgelegte Zweck des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes. Und weil wir unser selbstgestecktes Ziel erreichen, untern freigewählten Zweck, gesunde, starke, schöne und geistig regsame Menschen zu erziehen, mit aller Kraft erfüllen wollen, darum ist es uns auch nicht gleichgültig, was und wie wir turnen. — Und weil wir obendrein wollen, daß sich insbesondere die gesamte Hand- und Kopfarbeiterchaft für das Turnen interessieren soll und seine Wohltaten erkennen und schätzen lernt, und vor allem selbst benutzt, darum stellen wir zusammenfassend folgende Grundsätze auf:

Das Turnen muß flott, lebhaft und in das Interesse der Lebenden wachhaltender Form betrieben werden. Steife Lehrweise, öder Drill und kleinliche Anwendung des sogenannten folgerichtigen Übungsaufbaues langweilt und vertreibt die Turner vom Übungsplatz. Statt Lust und Freude wird Unmut und Interesselosigkeit gefät.

Das Turnen muß Anfänger und Schwächliche ebenso wie Fortgeschrittene und Befähigte befriedigen. Besonders der Anfänger darf nicht vor Aufgaben gestellt werden, die zu erfüllen er nicht imstande ist. Der Fortgeschrittene dagegen verlangt neue Anregungen. Das Turnen muß ihm hin und wieder einmal „eine Nuß zu knacken“ aufgeben. Darum gilt es, Vorturner heranzubilden, die mit genügend Lehrgeschick ausgestattet sind und den Fähigkeiten ihrer Riege entsprechend ihren Übungsstoff zusammenstellen.

\* Die hier angegebenen Preise wurden im Herbst 1920 gefordert.

Das Turnen muß so viel als möglich im Freien betrieben werden, denn die durch Tätigkeit vermehrte Atmung wird im Freien, in reiner, sauerstoffreicher Luft, am wirksamsten für die Gesundheit.

Das Turnen muß den Sinn für schöne Körperhaltung wecken, und zwar nicht nur auf dem Turnplatz, sondern auch außerhalb desselben. Stets ermahne der Turnwart und Vorturner zu schönster und richtiger Körperhaltung\* bei allen Turnübungen.

Das Turnen muß Bewegungen bevorzugen, die den Körper strecken und die Brust weiten. Zu ersterem eignen sich besonders Hangübungen, zu letzterem sind am vorteilhaftesten Aufübungen, wegen der dabei vorhandenen Tiefatmung, und alle Übungen, wobei die Brust nicht eingeengt ist, zu wählen. (Ausbreiten der Arme usw.)

Das Turnen darf nicht durch langatmige Übungsbeneennungen aufgehalten werden. Kurz und bündig, aufs Notwendigste beschränkt, sei das Ansagen der Übungen. Wer zum Turnen kommt, verlangt Beschäftigung, Ausarbeitung, Anregung, will etwas lernen und leisten.

Das Turnen muß den modernen Bestrebungen der Spiel- und Sportbewegung Rechnung tragen. Volkstümliche Übungen müssen in regelmäßiger Folge im Turnplan enthalten sein. Ueber die Methode und die Leistungen der verschiedenen Sportzweige sind die Turner aufzuklären.

Das Turnen mit samt dem Spiel und den sportlichen Übungen muß für jedes Alter und auch für Frauen und Mädchen die körperlich wertvollste und angenehmste Beschäftigung werden, zum Nutzen des gesamten Volkes.

Es ist leicht ersichtlich, daß als Leiter des Turnbetriebes nur ein ganzer Mann imstande ist, die im vorstehenden „Turnziel“ gekennzeichneten Wege mit Erfolg zu gehen. Wie solch ein Mann aussehen muß, erfahren wir im nächsten Kapitel.

\* Aufklärung über die richtige und falsche Körperhaltung schöpft man aus Band V unserer Lehrbücher: „Das Geräteturnen“.



## Von den Pflichten und dem Auftreten des Turnwarts.

Einsichtige Leiter des Vereinsturnens pflegen zu sagen, daß die Vorturnerschaft die Seele des Turnbetriebes sei. Ist die Vorturnerschaft in ihrer Gesamtheit auf der Höhe, praktisch und theoretisch gut durchgebildet, pünktlich und voll Ueberzeugung von der Bedeutung ihres Amtes, dann steht es gut um den Verein. Die Mitglieder kommen bezüglich des Turnzieles und Turnzweckes auf ihre Rechnung, und der Verein ist auch nach außen hin angesehen.

Läßt die Beschaffenheit der Vorturner aber zu wünschen übrig, mangelt es am Können ebensoviel wie am Wollen, dann ist der betreffende Verein zu bedauern. Der Turnbetrieb wird ziellos und ergebnislos, ohne Inhalt und ohne Freude.

Der Einfluß der Vorturnerschaft auf den Turnbetrieb ist also, je nachdem, ein guter oder ein schlechter.

Von größter Bedeutung für die Qualität der Vorturnerschaft ist in jedem Verein der Turnwart. Wir können ruhig behaupten: Ist die Vorturnerschaft die Seele des Vereins, so ist der Turnwart die Seele der Vorturnerschaft. Denn wie die Vorturnerschaft den Verein in seiner turnerischen Qualität beeinflusst, so beeinflusst der Turnwart die Qualität der Vorturnerschaft, je nachdem: ist er tüchtig, im günstigen, ist er untüchtig, im ungünstigen Sinne.

Der Turnwart als Leiter der Vorturnerschaft ist also derjenige, an dem es zum weitaus größten Teil liegt, wenn der gesamte Verein turnerisch auf hoher oder niedriger Stufe steht.

Daraus ist aber auch zu ersehen, daß das Amt eines Turnwarts kein leichtes ist, besonders in Vereinen, die mit allerhand lokalen Mißständen zu kämpfen haben, wo die Turnstätte unzweckmäßig und unbestimmt ist und wo es an genügender Unterstützung fehlt. Das Amt eines Turnwarts erfordert viel Mühe, Arbeit und Opferfreudigkeit.

Seine Pflichten sind:

1. die geregelte Leitung der Turnstunden;
2. Heranbildung und Fortbildung der Vorturner;
3. umsichtige und zweckdienliche Leitung der Vereinsvorturnerstunden und -sitzungen;
4. Führung einer brauchbaren Statistik des Turnbetriebes;
5. wenn kein besonderer Spiel- oder Sportwart da ist, auch Leitung, in jedem Falle aber Ueberwachung der sportlichen Uebungen, Turnspiele und Wanderungen;

6. als anregendes Vorbild echter Turnkameradschaftlichkeit zu wirken u. a. m.

Die Fülle der Pflichten erheischt, das ist ohne weiteres klar, einen um so tüchtigeren Mann, je größer und komplizierter der Turnbetrieb ist, oder je ungünstiger die Verhältnisse sind, unter denen sich der Turnbetrieb abwickelt.

Kann der Turnwart allein alle die in den oben angeführten Pflichten stehende Arbeit bewältigen?

Nun, wenn er sehr tüchtig ist, wenn die Vereinsverhältnisse geordnet sind und er über genügend Zeit und Gesundheit verfügt, dann ja.

Aber wie lange? Und wie sollen die eventuell nötig werdenden Ersatzkräfte gewonnen werden?

Es ist also in jedem Falle richtiger und praktischer, der Turnwart bekommt in der Person eines sogenannten zweiten oder stellvertretenden Turnwarts eine wirksame Unterstützung. Diese Forderung sollte in jedem Verein durchgeführt sein. Wenn es nun auch ganz vereinzelt Vereine sein werden, wo kein zweiter Turnwart gewählt ist, so ist aber die Zahl der Vereine um so größer, wo der von den Mitgliedern als zweiter Turnwart Gewählte innerhalb des ganzen Jahres gar nicht oder fast gar nicht zur Amtsführung kommt.

Solcher Zustand ist ein großer Fehler. Es ist grundverkehrt, den zweiten Turnwart eben nur als Stellvertreter des ersten in dessen Behinderungsfällen anzusehen. Der zweite Turnwart soll aktiv bei der Leitung des Turnbetriebes mit herangezogen werden. Wo es nicht geschieht, wo etwa übereifrige, arbeitswütige, manchmal auch eifersüchtige erste Turnwarte die gesamte technische Vereinsleitung in den Händen behalten, da sollten die Mitglieder, die doch den zweiten Turnwart zur Mitleitung wählten, dagegen Front machen. Die Mitglieder müssen die aktive Mitarbeit des zweiten Turnwarts fordern, weil eben der erste auf die Dauer die Arbeit nicht völlig allein leisten kann. Die Fülle der Pflichten kann so nur oberflächlich, nicht aber anregend und tief eindringend in den jeweiligen Stoff erledigt werden.

Es ist deshalb zu empfehlen, dem zweiten Turnwart folgende Pflichten aufzuerlegen:

1. Unterstützung des ersten Turnwarts in allen seinen Amtshandlungen;
2. Auf Veranlassung des ersten Turnwarts (oder auch freiwillig nach vorheriger Uebereinkunft mit dem ersten Turnwart) öftere Leitung der Turnstunden und der Gemeinübungen;
3. Auf Wunsch des ersten Turnwarts und der Vorturnerschaft, oder im Einverständnis mit beiden auch freiwillig, Uebernahme einzelner Teile des Turnbetriebes.

Zum Beispiel Leitung von Vorturnerstunden, Leitung der sportlichen Übungen, der Turnspiele, Wanderungen oder Festaufführungen usw.

Ebenso bedenklich ist es, wenn der Männerturnwart zugleich Leiter der Kinder- oder Turnerinnenabteilung ist, oder wenn er etwa zugleich Leiter der Spielabteilung (Schlag- oder Fußballspiel) sein wollte. Die Arbeit wird zu groß, sie kann unmöglich bis ins kleinste Detail — und das ist notwendig — geleistet werden. Bald stellen sich, sehr zum Schaden des Vereins, Mängel heraus. Sie zeigen sich in der „Verbummelung“ dieser oder jener Sache, in der Vernachlässigung der Heranbildung von Vorturnern, in oberflächlicher Leitung und Stoßbielung bei den allgemeinen Frei- oder Handgerätlübungen und in anderem mehr. Mißstimmung und Streitigkeiten sind dann die Folge, und oft genug ist so ein Uebereifriger schon in ganz kurzer Zeit fertig. Vor allem dann, wenn die Mitglieder keinen oberflächlichen, sondern einen nach allen Seiten hin zweckentsprechenden, planmäßigen Turnbetrieb energisch forsoern.

Es muß also wiederholt davor gewarnt werden, den ersten Turnwart alle Arbeit allein tun zu lassen. Sein Amtskollege und die Abteilungsturnwarte müssen zum Nutzen des Vereins auch beschäftigt werden, und die Vorturnerschaft darf es sich nicht nehmen lassen, in ihren Versammlungen, wenn nötig, die Amtsführung der Turnwarte zu kritisieren.

Gerade durch ihre Kritik beweist die Vorturnerschaft am besten, ob sie mit Interesse zur Hebung des Turnbetriebes beiträgt. Und Kritik müssen auch die Turnwarte vertragen können. Vor allem darf die beiderseitige Kritik nicht kleinlich, persönlich und verlebend sein, sondern sie soll nur auf die gemachten Fehler hinweisen und Fingerzeige zur Vermeidung derselben geben.

Hilft die Kritik nichts, dann wird eine energische Vorturnerschaft ihren Wünschen Nachdruck zu verleihen wissen.

Wo sich die Vorturnerschaft in ihren Sitzungen niemals kritisch mit dem Turnbetriebe befaßt, wo allenfalls Unzufriedene am Bierische tuscheln, dort kann sehr leicht auch der beste Turnwart insofern verdorben werden, als er vor allem mißtrauisch wird, und weil ihm in Sitzungen und Versammlungen niemand entgegentritt, so ist es nur zu verständlich, daß sich Turnwarte auf diese Weise zu kleinen Alleinherrschern entwickeln können. Das kann aber nimmermehr im Vereinsinteresse liegen, denn wo das beiderseitige ehrliche Vertrauen fehlt, da gibt es auch kein frohes Hand-in-Hand-Arbeiten. Statt zusammenzuhalten und gemeinsam zu arbeiten, wirkt dieses Verhältnis zwischen Vorturnerschaft und Turnwart oder Verein und Turnwart, oder zwischen

Vereinsturnwart und Abteilungsturnwarte gerade entgegengesetzt. Darum weg mit dem Kleinlichen, wir haben höhere Ziele.

Die Persönlichkeit und das Auftreten des Turnwarts sowie sein Können sind von bedeutendem Einfluß auf den Geist, der die ganze Turnstunde beherrscht. Versteht der Turnwart die Turnstunde so zu leiten, daß sie den Turnern zulagt, daß sie gleichsam zu einem Fest für sie wird, versteht er das Interesse der Lebenden warmzuhalten, dann wird sich die Turnstunde auch glatt abwickeln.

Ist der Turnwart aber nicht sicher, besonders bei den Frei- oder Handgerätlübungen, verlangt er Unpassendes oder gar Unmögliches, oder läßt er Langeweile aufkommen, dann stellen sich allerhand Störungen ein. Unruhe und Unaufmerksamkeit machen sich breit, und er kann die Ordnung nur mühsam aufrechterhalten.

Ist es so weit gekommen, dann hilft auch kein Schimpfen und Zanken mehr, im Gegenteil, der Turnwart macht sich lächerlich. Durch Aeußerungen und Gebärden geben die Turner das zu verstehen. Der Turnplatz darf ja auch nicht zum Exerzierplatz werden. Alles „Herumschnauzen“ und alle Unteroffiziersschneidigkeit muß unterbleiben.

Untere Leute kommen freiwillig und sind nicht mit Zwangsmitteln und Grobheit, sondern nur durch das Auftreten des Turnwarts und der Vorturner, durch ihre technischen und theoretischen Fähigkeiten und das Geschick, den Turnenden den geeigneten Übungsstoff zu übermitteln, sie zu befriedigen, zu halten. Darin liegt unsere alleinige Werkkraft. Das Auftreten des Turnwarts (und auch der Vorturner) muß aber auch sonst ein angemessenes sein, wenn die Person desselben und seine Weisungen respektiert werden sollen. Benimmt sich der Turnwart erost, gefehlt, freundlich, hilfreich, gerecht usw. während des Turnens, dann kommen ihm die Turngenossen auch mit Respekt entgegen. Er hat keine Veranlassung zur Klage während der Turnstunde.

Anders aber, wenn er schon im Kürturnen, anstatt daselbe anregend, ermunternd und helfend zu überwachen, mit den Lärmenden lärmt, sich mit diesem oder jenem herumbalgt, tobt oder tollt und schlechte Witze oder Streiche mitmacht, dann schwindet der Respekt. Die, mit denen er eben noch herumwilderte, die werden in ihm nachher bei den Gemeinübungen immer nur noch den Spahmacher von vornhin sehen. Sie nehmen seine Anordnungen nicht für „voll“, und so erschwert sich der Turnwart selber sein Amt.

Auch der stolze, abweisende und vielleicht auch eingebildete Turnwart erwirbt sich nicht die Liebe seiner Turner. Nur derjenige, der, wie schon gesagt, vermöge seiner praktischen und theoretischen Fähigkeiten jeden einzelnen anzuregen imstande ist, der mit jedem freundlich und herzlich sein kann und von dem aus sich ein herzugewinnender, frisch-froh-fröhlich-freier Hauch über die ganze Turnstunde hin ausbreitet.

Das Wesen des Turnwarts steckt jeden einzelnen an. Er tut dies, ganz wie er sich gibt, im günstigen oder im ungünstigen Sinne.

Man soll den Turnwart nicht bloß daran erkennen, daß er das Zeichen zum Beginn oder Ende des Turnens gibt, oder daß er die Gemeinübungen leitet. Sein Wirken erstreckt sich über alles, was auf dem Turnplatze passiert.



## Technische Kleinigkeiten.

(Übungsausführung. — Befehlsformen u. a. m.)

In diesem Kapitel ist eine Menge Material zusammengetragen, das in den dafür einschlägigen Lehrbüchern entweder zum Teil fehlt oder doch nicht völlig erschöpfend behandelt wurde. Etwaige Neuauflagen werden dem aber auch dort Rechnung tragen. Inzwischen soll „Der Turnwart“ die notwendige Klarheit herstellen. Also wohl-gemerkt: die folgenden Ausführungen sind Ergänzungen zu den Bundeslehrbüchern.

### Ordnungsübungen.

Ordnungsübungen waren bei den Turnern nie beliebt. Und doch gab es früher Turnwarte, die zu ihrem eigenen Wohlgefallen alle möglichen Reihungen und Schwenkungsformen üben ließen. Sie über-sahen in ihrem Eifer ganz, was die Ordnungsübungen im Turnbetriebe eigentlich für Aufgaben haben, daß die mit Ordnungsübungen be-zeichneten turnerischen Bewegungen nur gebraucht werden, um eine Schar gemeinsam Lebender in eine solche Aufstellung zu bringen, in der es jedem einzelnen möglich ist, ungehindert vom anderen seine Übungen zu machen, durch die aber auch in kürzester Zeit der ver-fügbare Raum so besetzt wird, daß jeder der Turnenden den Übungs-leiter sehen kann, daß dieser selbst einen guten Ueberblick über die Schar hat, und daß etwaige Zuschauer das Ganze vorteilhaft über-blicken können. Solche Aufstellung zu gewinnen, muß geübt werden. Aber es soll dabei immer der Zweck der Aufstellung obenan stehen; der Zweck der Aufstellung sind die vorzunehmenden Übungen, nicht aber die Aufstellungsform. Wenn die Aufstellungs-form hier als untergeordnet bezeichnet wird, so soll damit gesagt sein, daß keine zwecklos die Sache verlängernden oder kompli-ziert (verwickelt) machenden Schwenkungen, Reihungen oder Mar-schierübungen dabei sein sollen. Das ist vom Uebel. Nicht vom Uebel, im Gegenteil, außerordentlich nötig ist es jedoch, daß die Turner

geübt werden, so „schneidig“ es nur möglich, irgendwelche einfache Ordnungsübung auszuführen, mit deren Hilfe eine Aufstellung erzielt werden soll.

Hieran hapert es aber in manchem Verein ganz gewaltig. Was in punkto Ordnungsübungen früher zuviel getan wurde, das wird heute sehr häufig zuwenig gemacht. Früher eine Menge Ueber-süßiges, heute nicht einmal das Nötigste. Turnwart, es ist deine Auf-gabe, auch im Gebrauch der Ordnungsübungen das richtige Maß zu halten! Ich habe schon Turngenossen gehört, die jedes Marschieren in Reih und Glied, jedes straffe Antreten und Schwenken als „mili-tärisch“ in die Kumpelkammer wünschten. Das ist falsch! Es ist einfach ohne die Beherrschung der einfachen Ordnungsübungen keine Massenbewegung denkbar. Kein Verein bringt seine Mitglieder ohne straffe Ordnungsübung schnell und zweckmäßig auf den Plan, kein Bezirks-, Kreis- oder gar Bundesfest ist möglich, wenn die Teil-nehmer an den Gemeinübungen nicht in Grundstellung stehen und nicht in Reih und Glied gerichtet marschieren gelernt haben. Wer vermöchte ohne dem in eine nach Hunderten oder Tausenden zählende Masse Ordnung hineinzubringen? Es ist unmöglich. Was wir im großen glanzvoll zeigen wollen — Wirkung durch Einfachheit —, das müssen wir zuvor im kleinen üben. Und deshalb brauchen wir auch das notwendige Maß Ordnungsübungen.

In unserem Lehrbuch, Band III, zweite Auflage, ist schon eine Menge des früher gedruckten Wustes weggelassen worden. Die neue, dritte Auf-lage hat aber noch bedeutend mehr über Bord geworfen und nur das Nötigste beibehalten. Hiervon nur einige Brocken.

### „Antreten!“

Die Zeit des Aürturnens ist um. Der Turnwart befiehlt:

„Geräte — frei!“



(Oder er gibt ein Blockenzeichen — oder zeigt durch einen Pfiff mit der Schiedsrichterpeife den Schluß des Aürturnens an.) Dieses Zeichen bedeutet für die Turner nicht bloß das sofortige Einstellen des Aürturnens, sondern es fordert sie zugleich auf, den weiteren Weisungen des Turnwarts gewärtig zu sein, also Blick nach ihm und Auf-passen, was nun kommt. (Das muß den Turnern natürlich erst beigebracht werden.) Da jede Turnstunde mit Freiübungen beginnen soll, so gibt der Turnwart nun in flotter Folge die nötigen Befehle, z. B.:

„Antreten in Stirnreihe — marsch, marsch!“

Aber nun den größten Wert darauf legen, daß das Antreten auch flott, im schnellen Lauf geschieht. Nicht schlafmüdig, zögernd und laut unterhaltend, mit schlurfenden Schritten. Das ist unturnerisch. Darum ja auch der Befehlschluß: „Marsch, marsch!“ Wir wollen schon durch



flottes, aber möglichst geräuschloses Antreten die durch Turnübungen erworbene Selbstdisziplin und Körperbeherrschung beweisen. Das wirkt auch auf den Zuschauer günstig und hat sogar agitatorischen Wert. Und noch mehr: für den Kenner ist es ein untrüglicher Gradmesser für die Qualität eines Vereins, wenn er sieht, wie der Verein seine Turnstunde beginnt und wie er dabei antritt.

Ist der Turnbesuch groß, dann empfiehlt sich nicht, in einfacher Stirnreihe, so  antreten zu lassen, sondern in doppelter Stirnreihe, so:  Der Befehl lautet dann:

„Antreten in doppelter Stirnreihe — marsch, marsch!“ Daß das immer der Größe nach geschehen muß und daß die kleineren Turner den linken Flügel der Reihe bilden, das kann wohl als bekannt angenommen werden.

Seid also schnell und lautlos beim Antreten. Nicht drängen und schieben und stoßen. Jeder muß seinen Platz kennen, die Großen am rechten, die Kleinen am linken Flügel der Reihe.

### Grundstellung.

Im Ratgeber und im Lehrbuch Ordnungsübungen ist auch hierüber das nötige zu finden. Hier nur soviel: Jede Reihe wird erst schön, wenn jeder einzelne in schönster Haltung steht. Das ist die aufrechte turnerische „Grundstellung“. Turnwarte und Vorturner müssen diese Haltung auf den Befehl „Achtung!“ fordern. Gerade stehen, Beine zusammen, Fußspitzen soweit auseinander, wie es der bequeme, sichere Stand des einzelnen erfordert. (Das kann ruhig bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger ein spitzer Winkel sein.) Arme leicht gekrümmt an den Seiten des Körpers, Mittelfinger an der Hosennaht. „Brust heraus!“ Das letztere erreichen wir am besten durch einen methodischen Kniff: Wir verlangen Einatmen und in dieser Einatmungsstellung — also Brust gehoben — ruhig weiter Aus- und Einatmen. Das bringt jeder sofort fertig und — das ist die Grundstellung.

### Drehungen.

Siehe hierüber das Lehrbuch „Die Ordnungsübungen“ und den Ratgeber für angehende Vorturner“. Der Turnwart lese besonderen Wert darauf, daß die Drehungen leicht, kurz, nicht tapsig und ohne Armschlenkern oder Oberkörperverwerfen erfolgen.

### Gehen am Ort.

Im Lehrbuch „Freiübungen“, Band 6, findet sich im Kapitel „Übungswert“ die Begründung, daß nur Gehen am Ort mit hohem Anheben Berechtigung als wertvolle Übungsform hat. Hohes

Anheben ist also stets zu machen, wenn Gehen am Ort erfolgt: „Anie hoch!“ mahne der Turnwart. Unterschenkel dabei eher etwas nach vorn werfen, nicht aber rückwärts schwingen (siehe Bild 1), den Fuß leicht auf den Fußballen zuerst niederstellen, dann erst auf die ganze Sohle. Dagegen ist mit allem Nachdruck gegen das flache Gehen am Ort einzuschreiten. Viele Turner wackeln dabei oft schon bloß noch mit den Anten. Diese Art Gehen am Ort ist lächerlich und wertlos, darum weg damit.



Bild 1. Gehen am Ort mit hohem Anheben und Schulterfassung.

### Gehen vom Ort. — Marschieren.

In aufrechter Körperhaltung, wie bei der Grundstellung, aber nicht steif, sondern mit pendelndem Mitbewegen der Arme, vor allem aber flott soll das Marschieren sein. Beine raus!

Hören wir, was über den Gang M. Lönngren im Lehrbuch der Schwedischen Gymnastik schreibt:

„In Beziehung auf die Form des Gehens soll beachtet werden, daß die Füße während desselben vorwärts und etwas auswärts weisen. Die Länge des Schrittes beträgt für Erwachsene etwa 80 cm, für Frauen auch bei gleicher Körperlänge etwas weniger.

Das Becken soll wohl vorwärtsgeführt und das Rückgrat gerade und senkrecht darüber gehalten und mit gleichmäßiger Schnelligkeit

während des Gehens vorwärtsgeführt werden. Der Kopf soll so hoch als möglich getragen werden.

Einem Wackeln und Hin- und Herrücken des Körpers während des Vorwärtsschreitens muß gesteuert werden, ebenso muß das Heben und Senken des Körpers während des Ganges auf das Mindestmaß eingeschränkt werden.

Der vordere Fuß soll während seiner Fortbewegung bei der Einnahme des Schrittes mit gestrecktem Kist durch Nachgeben vor der eigenen Schwere des Fußes vorwärtsgeführt werden und den Boden weich, ohne zu stampfen, mit der ganzen Sohle treffen. Das in dieser Weise vorwärtsbewegte Bein soll gleichzeitig mit etwas gebeugtem Knie das Körpergewicht übernehmen. Dabei soll der Körper durch die zunehmende und gleichmäßige Streckung des hinteren Beines und Kistes beim Verlassen des Bodens gleichmäßig vorwärtsgeführt werden, im Schlussmoment desselben sollen die Hüft-, Knie- und Fußgelenke in demselben Maße, wie der Gang ein kräftiger sein soll, stark gestreckt sein. Das vollständige Nachgeben der Schultergelenke begünstigt die wechselnde, freie, ein wenig nach innen gerichtete Pendelung der Arme vorwärts und rückwärts, so daß der linke (r.) Arm gleichmäßig mit dem rechten (l.) Bein vorwärtsgeführt wird und umgekehrt.

Dieen Ausführungen dürfen wir uns voll anschließen. Also: flott, leicht federnd, elastisch, weitschrittig und nicht lapsig soll der turnerische Gang sein. „Abteilung — marsch!“ ist einheitlich der Befehl dazu. (Nicht „Riege“ oder „Turner“ — marsch! wie ich es schon hörte.)

### Schnellmarsch

ist eine Form des Gehens, die unter den Hauptgrundsätzen des gewöhnlichen Gehens erfolgt, aber fast doppelt so schnell, im gleichen Taktmah wie das Laufen. (Weiteres siehe unten, unter „Im — Schritt“).

### Laufen. — „Stilllauf“.

Im Lehrbuch „Die Leichtathletik“ ist der Stilllauf beschrieben. Unser turnerischer Laufschrift muß sich in jedem modernen Turnverein bei Turnern und Turnerinnen dem sportlichen Stilllauf angleichen. W. Gunst erläutert den Stilllauf so:

„In der Aufstellung zu Freübungen läßt man die einzelnen Reihen nach innen um machen, so daß ein jeder seinen Gegenüberstehenden beobachten kann. Und nun werden aus der Grundstellung mit geschlossenen Füßen die Arme im rechten Winkel gebeugt; die Hände sind leicht zu schließen, und der Oberkörper wird in den Hüften leicht nach vorn geneigt.

Auf „eins“ wird das linke Knie gebeugt und die Ferse gehoben, so daß nur die Fußspitze auf dem Boden bleibt. Der rechte Arm wird, ohne seine Winkelbeugung zu verändern, nach vorn bewegt, wobei auch die rechte Schulter nach vorn geht. (Siehe Bild 2.)

Auf „zwei“ Senken und Strecken des linken, mit sofortigem Beugen des rechten Knies, Zurückreißen des rechten Armes und der rechten Schulter mit Vorstoßen des linken Armes und der linken Schulter. Diese Bewegungen müssen einige Minuten hintereinander geübt werden, bis dieselben geschmeidig und ohne Anspannung ausgeführt werden. Hauptbedingung ist hierbei, daß die gehobene Ferse und das gebeugte Knie nicht

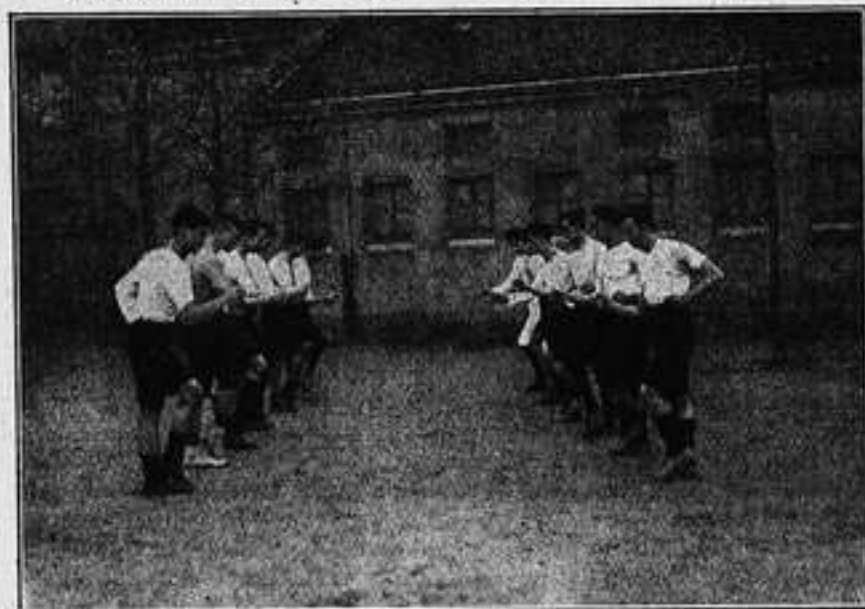


Bild 2. Die ersten Vorbübungen zum Stilllauf.

von der senkrechten Linie, von der Fußspitze bis zur Hüfte, abweichen. Kurz gesagt: das Knie darf beim Beugen nicht auswärts, die Ferse beim Heben nicht einwärts gedreht werden. Die Ellbogen müssen dicht am Körper bleiben, die Unterarme wagrecht und parallel nach vorn, nicht nach der Brust hin arbeiten.

Dann übe man das Oberschenkelheben. Anfangs lasse man die Knie nur mäßig heben, achte aber darauf, daß die Bewegungen nicht ruckhaft, sondern recht lose und geschmeidig gemacht werden; die Füße werden beim Niederkommen mit den Fußspitzen aufgesetzt und senken sich im Fußgelenk, bis beinahe die Ferse den Boden berührt. Es ist ein ergiebiges Federn im Fußgelenk.

Sind nun die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke durch öfteres Ueben geschmeidig geworden, womit auch eine Kräftigung der Bein- und Bauchmuskeln einhergeht, so übe man fleißig das Hochziehen der Knie mit allmählicher Steigerung des Kniehebens. Das heißt, aus der oben beschriebenen Vorübung heraus beginnt mit dem Knieheben zunächst leichtes, dann stärkeres Heben des Fußes vom Boden weg. Dadurch entsteht Laufen am Ort, das aber nicht schneller, sondern im selben ruhigen Taktmaß geschehen soll. Die Uebenden werden bald dahin kommen, ohne Anstrengung die Oberschenkel fast an die Brust heben zu können und dabei auch die leichte Vorneigung des Oberkörpers trotzdem beibehalten lernen.

Die sich Gegenüberstehenden sollen sich gegenseitig korrigieren; der Leiter muß immer wieder auf richtige Bein- und Armarbeit sowie auf die richtige Haltung des Oberkörpers aufmerksam machen. Das Aufsehen der Füße muß so leicht und federnd sein, daß im Turnsaal eine Abteilung von 60 Mann kaum hörbar ist.

Wenn diese Grundbewegungen des Laufens leicht und ruhig ausgeführt werden, so gehe man zum Stilllauf über.

Hierzu lasse man die Uebenden einzeln hintereinander Aufstellung nehmen. Anfangs sollen die Knie nur mäßig gehoben werden, die Unterschenkel pendeln nur wenig nach vorn. Füße und Knie müssen dicht aneinander vorbeigeführt werden, Arme und Schulter arbeiten entgegengesetzt der Beine, wie anfangs beschrieben. Ganz allmählich müssen dann die Knie höhergehoben werden, was aber nicht durch Zurückbiegen des Oberkörpers erleichtert werden darf. Und dann erst darf man den Uebenden zurufen: „Höher die Knie!“ Dieser Stilllauf muß nun bei jeder Gelegenheit geübt werden, denn nur durch fleißiges Ueben werden die ganzen Bewegungen spielend leicht, elegant und doch durchgreifend, und das ist ja der Hauptzweck dieser Uebung.

Der Stilllauf ist die beste Vorbereitung zum eigentlichen Lauf, zu Sprung- und Wurfübungen; „er lockert die Gelenke und kräftigt die Muskeln“.

Es ist nicht einzusehen, weshalb die Turner oder Turnerinnen einen anderen Laufschrift haben sollen als wie die Sportler. Gewiß können wir gelegentlich, zu besonderem Zwecke, auch einmal in anderer Form laufen — etwa mit Vorspreizen oder mit Unterschenkelheben; aber zuvor muß der Stilllauf sicher beherrscht werden, und wir müssen die Gewähr haben, daß mit solchen Sonderformen die natürliche Form des Laufes, der Stilllauf, nicht verwirrt wird. Jede Turnstunde sollte, vor allem beim Turnen im Freien, mit einem Dauerstilllauf enden. Zuerst drei Minuten, dann vier Minuten und so fort bis zehn Minuten. Jedem sei es natürlich gestattet, herauszutreten, wenn sich bei ihm zu starkes Herzklopfen, Atemnot oder Seitenstechen einstellt.

Wir können aber nicht alles im Stilllauf machen, was flott und ohne viel Umstände auf dem Turnplatze geschehen soll, und so brauchen

wir auch fernerhin noch unseren alten turnerischen Laufschrift. Zum Beispiel beim Reihendünnen, beim Antreten mit: „Laufschrift — marsch, marsch!“ usw. Deshalb müssen wir beide Formen im Befehl auseinanderhalten. Es heißt entweder: „Laufschrift — marsch, marsch!“ oder: „Stilllauf — marsch, marsch!“

### „3m — Schritt!“

Wenn wir aus dem Laufschrift in das gewöhnliche Marschieren oder zum Schnellmarsch übergehen wollen, dann muß ein entsprechender Befehl dazu gegeben werden, und damit die Sache auch gleichmäßig ausgeführt wird, nicht etwa mit unschönem „Nachstappen“, darum ist ein dem Befehl angefügtes Taktzählen ratsam. Ehe der Befehl selbst gegeben wird, empfiehlt sich auch der Anruf: „Achtuna!“ Dadurch wird die Abteilung zur Aufmerksamkeit gesammelt. Und nun heißt es: „3m — Schritt und 2 3 4!“ Dabei muß der Turnwart oder

r. l. r. l. r. l. r.

Vorturner die Beine der Uebenden gut beobachten. Das Wort „3m“ wird stets mit dem Niedersehen des rechten Fußes gesprochen, mit dem nächsten Niedersehen rechts folgt das Wort „Schritt“, und zur Erzielung eines besseren Rhythmus beim nun folgenden Taktzählen beginne man nicht mit 1 beim nächsten Schritt links, sondern spreche das Wort „und“ dafür und zähle sodann mit 2 weiter. Die Zahlen 2, 3, 4 sind sofort im Anschluß an „und“ zu sprechen, und zwar: 2 beim nächsten Niedersehen rechts, 3 beim Niedersehen links und 4 beim Wiederniedersehen rechts. Der erste gewöhnliche Schritt beginnt hierauf mit dem linken Bein.

Der Turnwart muß fleißig Befehlsübungen machen, bis er sicher im Besitze der richtigen Befehlsweise ist. Ist er aber sicher, dann ist es auch seine Abteilung.

Heißt es nun: „3m — Schritt“, dann ist immer gewöhnlicher Gleichschritt gemeint. Will man dagegen aus dem Laufschrift zum Schnellmarsch übergehen, dann sage man: „Achtung! Schnellmarsch — marsch!“

Der Befehl „marsch!“ erfolgt beim Niedersehen des rechten Beines. Unwillkürlich kommt links und rechts noch je ein Laufschrift, dann aber ist man schon im Schnellmarsch drin, denn der soll ja ebenso schnelles Taktmaß haben wie Laufschrift, respektive Stilllauf. Zur Kontrolle, ob dies tatsächlich der Fall ist — anfangs verlangsamten die Uebenden gewöhnlich etwas den Schritt —, folge dem Ausführungsbefehl „marsch!“, sofort mit dem nächsten (linken) Tritt beginnend, Taktzählen, und zwar am besten: 1, 2! 1, 2! 1, 2! 1, 2! Das leitet sicher in das richtige Taktmaß des Schnellmarsches über. Das Ganze ist im steten Wechsel zwischen Laufschrift und Schnellmarsch oder Laufschrift und gewöhnlichem Schritt eine schöne, warmmachende Vorübung, ehe mit den Freiübungen begonnen wird.

## „Salt!“

Im „Ratgeber für angehende Vorturner“ ist das Salt erläutert. Es schadet aber nichts, wenn auch hier nochmals darauf eingegangen wird. Wir unterscheiden „Salt!“ beim Marsch und „Salt!“ beim Lauffschritt.

**Salt beim Marsch.** Während das rechte Bein niedergesetzt wird, erfolgt der Befehl „Salt!“ (nachdem zuvor das Ankündigungswort „Abteilung“ gesprochen wurde). Ist „Salt!“ — mit dem Niedersehen rechts — gesprochen, dann macht das linke Bein noch einen Schritt vorwärts, und nun wird das rechte blitzartig schnell beigelegt. Rechts ist also Schlusstritt beim Salt im Marsch. Die Sache ändert sich jedoch, wenn wir

**Saltmachen beim Gehen am Ort.** Hier ist doch keine Pendelbewegung der Beine, kein Vorwärtstreben vorhanden, und deshalb kann ohne irgendwelche Hemmung sofort mit dem nächstfolgenden Tritt links Salt gemacht werden. Beim Gehen am Ort macht also links den Schlusstritt beim Salt. Es gibt demnach kein Nachklappen rechts! Der Ungeternte tut das sowieso nicht. Im Gegenteil, der Nachklapp rechts muß erst mühsam eingepaukt werden. Das aber ist überflüssig. Seien wir also auch hier natürlich.

**Salt beim Lauffschritt.** Mit dem Niedersehen rechts erfolgt das Befehlswort „Salt!“ und dann sollen noch drei Lauffschritte mit Schlusstritt gemacht werden. Das müssen wir erst lernen. Nehmen wir wieder das Taktzählen zu Hilfe, dann heißt der Befehl so: „Abteilung — halt! 2 3 4.“  
r. l. r. l. r. Die Zahl 4 wird beim Niedersehen des linken Fußes gesprochen, und wiederum blitzartig schnell soll der rechte Fuß den Schlusstritt ausführen. Das rechte Bein „klappt“ diesmal also nach. Aber hier ist es ein natürlicher Vorgang, der sich ungezwungen von selbst ergibt.

**Salt beim Lauffschritt am Ort** ist, ebenso wie Salt beim Gehen am Ort, kürzer. Der Befehl lautet: „Abteilung — halt! 2 3 4.“ Woher ist „halt!“ beim Niedersehen rechts zu sagen und nach drei weiteren Tritten, links, rechts, links, ist mit Schlusstritt links das Salt geschehen. Natürlich muß bei eingelebten Abteilungen das dem Befehl folgende Taktzählen fortfallen.

Fassen wir also das wesentlichste nochmals zusammen: „Salt!“ wird stets während des Niedersehens des rechten Beines gesprochen. Das rechte Bein hat immer den Schlusstritt beim Von-der-Stelle-Gehen oder -Laufen. Salt beim Gehen oder Laufen am Ort (auf der Stelle) ist kürzer, darum hat hier stets das linke Bein den Schlusstritt.

Alle Formen des Saltmachens sind nach den vorstehenden erprobten Regeln präzise zu üben. Automatisch müssen die

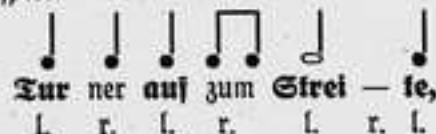
Uebenden das Saltmachen beherrschen, und einheitlich muß es im ganzen Bunde durchgeführt sein. Immer laute der Befehl auch einheitlich: „Abteilung — halt!“ nicht aber „Reihe“ oder „Turner — halt!“ Das letztere könnte zu allerlei Spielformen führen, wie „Turnerinnen — halt!“ „Schüler — halt!“ „Sportler — halt!“ „Fußballer — halt!“ usw. Das aber würde keine Einheitlichkeit, sondern Zerrissenheit sein.

## Singen im Marsch.

Viele Turnwartes legen wenig Wert auf die richtige Marschliedtechnik. Die Folge ist ungleiches Einsehen mit dem Gesang, oder der schwere Takteil fällt anstatt aufs linke mit dem Niedersehen des rechten Beines zusammen. Das ist ein Fehler. Auch zu hoch wird vielfach angestimmt. Dadurch entsteht ein mißtönendes lautes Schreisingen an den hohen Stellen des Liedes. Alles das müssen wir vermeiden. Nach Schluß der Turnstunde, bei Turnkursen oder bei sonst geeigneter Gelegenheit mögen darum auf das Ueben und Einprägen folgender Hinweise einige Minuten verwendet werden.

1. Marschlieder sind in der Regel im  $\frac{2}{4}$ - und  $\frac{4}{4}$ -Takt gesetzt. Einige auch im  $\frac{3}{4}$ -Takt. Doch eignen sich auch manche  $\frac{3}{4}$ -Takt-Lieder zum Singen beim Marsch.

2. Die Marschliedkomposition unterscheidet schwere und leichte Takteile. Zum Beispiel:



Durch Fettdruck ist bei diesem bekannten Liede angedeutet, was unter dem „schweren“ Takteil gemeint ist. Dieser schwere Takteil muß stets mit dem Niedersehen des linken Beines zusammenfallen. Der leichte Takteil fällt aufs rechte Bein. Oder, wie wir bei dem Worte „Strei“ sehen, das Niedersehen des rechten Beines fällt mit der durch eine halbe  $\frac{1}{2}$  Note bedingten Dehnung der Silbe „Strei“ zusammen, denn die Dauer eines Schrittes entspricht dem Werte einer  $\frac{1}{2}$ -Note.  $\frac{1}{2} = \frac{2}{4}$ -Noten. Eine Note mit Punkt  $\frac{1}{2}$  wird um die Hälfte ihres Wertes verlängert. Siehe auch unter Abschnitt 5.

3. Es gibt Marschlieder, die mit schwerem, und solche, die mit leichtem Takteil anfangen.

4. Mit schwerem Takteil beginnen zum Beispiel: „Turner auf zum Streite“ ( $\frac{2}{4}$ -Takt), „Blaue Luft, Blumenduft“ ( $\frac{2}{4}$ -Takt) und

andere. Mit leichtem Taktteil dagegen beginnen: „Die Freiheit hoch in Ehren“ ( $\frac{1}{4}$ -Takt), „Das Wandern ist des Müllers Lust“ ( $\frac{1}{4}$ -Takt) und andere. Der leichte Anfangstakt wird auch Vor- oder Auftakt genannt.

5. Ein empfehlenswertes Mittel, die Viederanfänge gleichmäßig zu regulieren und den schweren Taktteil stets aufs linke Bein zu bekommen, ist das Vorzählen von Schrittzeiten vor dem Beginn mit dem Singen. Und zwar bei Liedern **ohne** Vortakt eine gerade Zahl, am besten **zwei** Schrittzeiten = zwei Schritte. Mit dem dritten Schritt — in diesem Falle mit dem Niedersehen des linken Beines — beginnt der Gesang.

Bei Liedern **mit** Vortakt zähle eine ungerade Zahl, am besten **drei** Schrittzeiten = drei Schritte vor. Mit dem vierten Schritt, also mit dem Niedersehen des rechten Beines, beginnt das Lied.

Zum Beispiel bei einem Liede ohne Vortakt: „Abteilung — marsch!“



Zähle: 1 2 **Seut'** — noch sind wir hier — zu **Saus**

l. r. l. r. l. r. l. r. l.

Weil „heut“ und „hier“ gedehnt gesungen werden, fällt das angedeutete Dehnungszeichen — aufs rechte Bein. „Noch“ und „zu“ sind kurz vor dem Niedersehen links zu sprechen.

Dagegen bei einem Liede mit Vortakt, zum Beispiel: „Abteilung — marsch!“



Zähle: 1 2 3 Die **Frei** - heit hoch in **Ch** - ren

l. r. l. r. l. r. l. r. l. r. l.

Die Silbe „heit“ ist wieder kurz vor dem Niedersehen links zu sprechen. „Ehren“ =  $\frac{1}{4}$ -Noten. Auf jede  $\frac{1}{4}$ -Note fällt ein Marschschritt\*.

6. Zwischen jedem gesungenen Vers soll eine Atempause von wenigstens vier Schritten liegen, ehe mit dem Singen des nächsten Verses begonnen wird. (Dabei ist nicht etwa ängstlich die Zahl der Pauseschritte zu zählen, das muß vielmehr im Gefühl des Turnwirts liegen. Wenn es ein paar Schritte mehr sind, tut es auch nichts.) Dann aber soll der Weiter stets erst wieder die entsprechenden Schrittzeiten vorzählen. Er muß damit immer mit dem Niedersehen des linken Beines anfangen.

\* Weitere Aufklärung über den Notenwert usw. hole man sich von notenkundigen Musikern ein (Klavierpieler usw.).

7. Nie soll das Viederfangen aufdringlich sein, oder in wüsten „Viedererschreien“ ausarten. Das Ansehen der Turnsache wird dadurch geschädigt, und das Singen entbehrt dann seines erhebenden Genusses.

8. Neue Lieder werden gelernt durch Vorfangen oder Vorspielen. Wer es kann, singt oder spielt vor, und der Chor versucht, erst leise, dann kräftiger, und wenn nötig anfangs mit sahweisen Wiederholungen, nachzusingen.

### Ueben mit Musikbegleitung.

Werden schon beim Singen im Marsch häufig Fehler gemacht, wie sie im vorstehenden Abschnitt gekennzeichnet wurden, so geschieht das beim Ueben nach Musik vielfach in noch krasserer Form. Das ganze Ueben nach Musik ist dadurch zeitweise in „Verruß“ gekommen. Viele wollen gar nichts davon wissen, weil sie eben immer nur die Fehler sahen. Das ist aber nicht richtig. Ueben nach Musik ist eine herrliche Sache, nur verstehen muß man es. Welches sind denn die Fehler, die vielfach gemacht werden?

1. Wenn man die Uebungen sofort nach Musik einübt. Das ist falsch. Man muß vielmehr erst auf Zuruf oder nach Zählen einüben, und wenn die Uebenden das Gelernte sicher beherrschen, dann erst soll der Uebungsteil mit Musikbegleitung geturnt werden.

2. Die Turner müssen so erzogen und das Musikstück richtig gewählt sein, daß es nie passiert, daß die Uebungen mit Musikbegleitung weniger gut ausgeführt werden als nach Zählen. Musik soll eine Belohnung für die gute Arbeit der Uebenden und eine Verschönerung der Uebung selbst sein. Die Musik muß sofort wegfallen, wenn die Uebenden noch nicht sicher sind.

3. Man übt entweder nach Zählen oder nach Musik. Beides zugleich ist nicht bloß überflüssig, sondern für feinsinnige Ohren eine Qual. Diesem Fehler begegnet man aber am häufigsten. Freilich, die Uebenden müssen an das Turnen nach Musik gewöhnt sein. Da gehört lange Uebung dazu und ein feines musikalisches Gehör. Wer also in der gewöhnlichen Uebungsstunde keine Musik haben kann, der muß, falls gelegentlich bei Aufführungen nach Musik geübt werden soll, seine Uebungen nach einem vorher gewählten Musikstück zusammenstellen und eine Reihe Munkproben in einem Lokal veranstalten, wo eben Musik zu haben ist. Sonst lasse man lieber die Finger davon und übe nach leisem Zählen oder sonstigem Taktgeben.

4. Das schlimmste, was passieren kann, ist aber, wenn die Uebungen ohne Rücksicht auf den Umfang des Musikstückes aufgebaut wurden, und wenn nun infolgedessen nach Beendigung der Uebungen die Musik plötzlich und mitten in einem Satz abreißen muß. So etwas ist geradezu ein Verbrechen. Das darf niemals vorkommen. Man

wiederholt entweder die Übungen entsprechend, man baut sie weiter aus oder man schaltet von vornherein ungeeignete Musikteile aus. Dazu gehört natürlich Musikverständnis, und wer es nicht allein kann, der ziehe sich einen Sachverständigen zu. Das ist keine Schande.

5. Fast jedes Musikstück hat eine Einleitung. Das sind mehrere Takte Vorspiel. Die bedeuten für das Ueben nach Musik dasselbe, als wenn eine bestimmte Zahl Schrittzeiten vorgezählt werden, um die Turner zum gleichzeitigen Beginn mit dem Ueben vorzubereiten. Wir lassen also mit der musikalischen Einleitung beginnen und sehen beim Beginn des eigentlichen Hauptteils des Musikstückes mit dem Ueben ein. Musik und Uebende vereinigen sich hier zu einer zusammenhängenden, untrennbaren Tat. Rhythmus (das heißt Taktart) der Übungen und Rhythmus des Musikstückes müssen zueinander passen. Langsame Bewegungen bei ruhigen, „getragenen“ Tönen und flotte, lebendige Tätigkeit bei munterer, „prickelnder“ Musik. Auch das muß fleißig geübt werden.

Nach diesen Feststellungen noch ein paar Winke für die Wahl geeigneter Musikstücke. Zuerst das eine vorweg: Macht ihr mehrere voneinander getrennte Frei- oder Handgerätlübungen nach Musikbegleitung, dann wählt am besten für jede Übung ein anderes Musikstück. Das schafft Abwechslung. Wählt ferner schöne alte oder moderne Musik, vermeidet aber die ausschließliche Verwendung des an sich ganz netten, aber mit der Zeit für solche Zwecke schmerzhaft abgedroschenen „Finnländischen Reitermarsches“ oder des „Hohenfriedberger“ und „Torgauer Marsches“. Das schlimmste ist, wenn der „Musikante“ bei vier, sechs oder acht Übungen treu und brav immer ein und denselben Musikteil herunterpaukt. Da empfindet man den Schluß als eine Erlösung.

Für Übungen im  $\frac{3}{4}$ -Takt eignet sich „Polka“ oder „Rheinländer“, für Übungen im Lauffschritt, überhaupt für Lauffschritt (Stilllauf) am besten „Rheinländer“, für Übungen im  $\frac{4}{4}$ -Takt „Marsch“ oder „Gavotte“, für Übungen im  $\frac{3}{4}$ -Takt „Mazurka“ und „Walzer“.

Anfänger benutzen am besten das Notenheft „Turn- und Tanzlust“; es ist durch den Arbeiter-Turnverlag zu beziehen und enthält 88 leicht spielbare Lieder zur Begleitung von Turnübungen.

## Freiübungen.

### Armhalten.

Es muß mit Nachdruck darauf hingewirkt werden, daß die Uebenden alle Armhalten genau nach den Vorschriften des Lehrbuches „Freiübungen“ (Bd. VI) ausführen. Also: in Hoch- und Vorhalte

etwas schräg nach außen, in Seitenhalte die Arme so weit als möglich zurück. Das soll nicht bloß in Grundstellung auf besonderen Zuruf geschehen, sondern es muß den Turnern beigebracht werden, daß das in jeder Freiübungsstellung mit Armhalten so sein soll.

### Beinübungen.

Lehrbuch „Freiübungen“ (Bd. VI) schreibt vor, daß alle Beinübungen — Stellen, Schreiten, Ausfall und Auslage — mit vorausgehendem hohem Spreizen am besten in zwei Taktzeiten ausgeführt werden sollen. Auch das muß den Turnern „in Fleisch und Blut übergehen“. Nie dulde der Übungsleiter Entfernungen von dieser Regel. Nie mache er selbst die Übungen anders als in schönster Form nach vorstehenden Grundsätzen vor.

### Haltungsübungen. — Dauerhaltung.

Haltungsübungen sind solche, die in langsam zögeriger Weise die besondere Streckung des Körpers und somit die Verbesserung der Körperhaltung anstreben. Sie sind aber nicht zu verstehen als Übungen, wobei die Uebenden recht lange in einer bestimmten Haltung verweilen sollen. Das wird aber häufig so mißverstanden. Darum sei hierhergeleitet, was Prof. W. Müller von der Landesturnanstalt Spandau in der Arbeiter-Turnzeitung Nr. 25, Jahrgang 1920, geschrieben hat.

Wir denken unwillkürlich bei Bewegungen unseres Körpers ausschließlich an unsere Muskeln als bewegendende Kraft. Dabei vergessen wir ganz, daß unser Körper den gleichen Gesetzen und Kräften wie auch alle toten Körper, zum Beispiel Steine, unterliegt. Eine solche Kraft — es kommen noch andere in Frage — ist die Schwerkraft. Wenn wir aus dem Stand in Kniebeuge gehen, ziehen uns nicht unsere Muskeln herunter, nein, die Schwerkraft tut es. Wir würden wie ein Mehlsack zur Erde plumpsen, wenn nicht unsere Muskeln hemmend der Schwerkraft entgegenarbeiteten. Wenn wir uns dann aus der Kniebeuge in den Stand erheben, sind es allein die Muskeln, die die Bewegung vollführen. Dabei ist es nun wieder die Schwerkraft, die hemmend entgegenwirkt. Die Muskeln dagegen wirken hier bewegend, im wesentlichen die Streckmuskeln des Fußgelenks, des Kniegelenks und des Hüftgelenks. Das sind die gleichen Muskeln, die beim Gehen in die Kniebeuge hemmend wirken. Nun ist noch ein drittes möglich. Wir können in Kniebeuge beharren. Da verrichten wieder die gleichen Muskeln gegen die Schwerkraft die Arbeit, nun aber haltend. Die beiden ersten Fälle, die hemmende und bewegendende Arbeit der Muskeln, wechseln bei fortgesetzter Kniebeuge dauernd miteinander ab. Dazwischen tritt in der Zeit des Standes auch eine Erschlaffung der genannten Muskeln ein. Das Beharren

reichliche Bewegung machen, am besten die in freier Luft: „Bewegung ist alles, Dauerhaltung ist gar nichts.“

Aus dem Artikel geht also hervor, daß zur Mehrung der Kraft Bewegung das Ausschlaggebende ist, und zwar darf jeder einzelnen Bewegung auch eine kleine Pause von 1, 2 oder 3 Schrittzeiten folgen. ( $\frac{1}{4}$ -,  $\frac{2}{4}$ -,  $\frac{3}{4}$ -Takt). Nur sollen wir vermeiden, Freiübungen als Dauerübung zu machen. Das müssen unsere Turnwarte beachten. Und noch eins: Wenn es gilt, eine bestimmte Freiübungsstellung zu erlernen, so ist manchmal ein längeres Verweilen in anstrengender Haltung nicht zu umgehen; das soll aber nicht übertrieben werden. Denn wenn wir die Lebenden über ein notwendiges Maß hinaus anstrengen, dann verläßt sie die Kraft, die Ausdauer und auch der gute Wille. Das aber wäre der Sache nicht nützlich, sondern schädlich. „Quält also nicht!“

### Turnsprachliches.

Die „technischen Kleinigkeiten“ des Turnsprachlichen, die ich an dieser Stelle erwähne, möchte ich mit „Klappen der Turnsprache“ bezeichnen. Ich erwähne sie nur, ohne irgendwelche Begründung vorzunehmen; meine Absicht ist hierbei, auf die ausführliche Beschreibung der jeweiligen Übung im Lehrbuch hinzuweisen. Ich will zum öfteren Nachlesen und Studium anregen, nur so können wir zur verständnisvollen Einheit kommen. Sache des Turnworts ist es, hier Bahnbrecher zu sein.

### Spreizen. — Ueberspreizen.

Grundsätzlich soll jede Ueberspreizigkeit bei turnsprachlichen Bezeichnungen weggelassen werden. Es genügt also, beispielsweise zu sagen: Aus dem Seitstütz vorlings am Pauschenpferd; „Spreizen links zwischen die Pauschen in den Schwebestütz quergrätschend“.

Dieses Spreizen ist natürlich ein Ueberspreizen, weil das Bein ja über das Pferd hinüber spreizt. Wer also Anfängern im Turnen die Übung mit der Bezeichnung Ueberspreizen deutlicher macht, begeht darum keinen Verstoß gegen die Turnsprache. (Siehe Lehrbuch, Bd. V, 2. Auflage, Seite 115.)

### Kniewellaufschwung. — Knieaufschwung.

Hier trifft daselbe zu wie beim Spreizen. Die Übung ist tatsächlich ein Kniewellaufschwung. Es ist aber eine durchaus verständliche Abkürzung, „Knieaufschwung“ dafür zu sagen. Unsere neuen Lehrbücher ziehen diesen Ausdruck dem älteren, längeren vor. Trotz-

dem darf niemand sagen, der ältere sei falsch. Richtig sind vielmehr beide. (Siehe Lehrbuch, Bd. V, 2. Auflage, Seite 84.) Sinnentsprechend sagen wir nun aber auch Grätschlaufschwung, Sitzumschwung usw.

### Schwebehangkippe. — Stützkippe.

Hier haben wir eine kleine Neuerung eingeführt. (Siehe Lehrbuch, Bd. V, 2. Auflage, Seite 107.) Die Schwebehangkippe aus dem Stütz soll künftig „Stützkippe“ heißen, weil wir folgern: Kippe aus dem Laufen = „Laufkippe“, Kippe aus dem ruhigen Gang = „Gangkippe“, Kippe aus dem Schwingen = „Schwungkippe“, demnach auch Kippe aus dem Stütz auf dem nächsten Wege = „Stützkippe“. Aus dem Stand: Sprung in den Schwebegang u. Kippe bleibt dagegen Schwebehangkippe.

### Drehen. — Ueberdrehen.

Hier ist neuerdings die Meinung vertreten, daß die Bezeichnung Drehen vor- oder rückwärts völlig genügend sei. Ueberdrehen dagegen ist eine Verlängerung der Turnsprache, ohne jedoch falsch zu sein. Falsch ist eben nur alles das, was zweideutig oder unklar ist. (Siehe Lehrbuch, Bd. V, 2. Auflage, Seite 188.)

### Wellaufzug. — Felgaufzug.

Zwischen beiden besteht ein Unterschied. (Siehe Lehrbuch, Bd. V, Seite 82 und 93.)

### Ueber- und Zurückschwingen.

Eine Beinübung, besonders am Pferd. Nicht Vor- und Zurückschwingen. (Siehe Lehrbuch, Bd. V, Seite 128 und 129.)

### Ein- und Auspreizen.

Hier sei an „Spreizen und Ueberspreizen“ weiter oben erinnert. Die dort angeführte Übung wurde früher auch „Einpreizen“ genannt. Das hat zu vielen Mißverständnissen geführt. Darum wurde beschlossen, „Einpreizen“ nur noch am Barren zwischen die Holme, sonst aber nicht mehr zu gebrauchen. (Siehe Lehrbuch, Bd. V, Seite 115.)

### Schraubenspreizen vorwärts.

Man kann eine Schraube nur rechts oder links drehen, nicht aber vor- oder rückwärts. (Siehe Lehrbuch, Bd. V, Seite 26.)

### Flanke links. — Flankenschwung.

Der Schwung, nicht die Körperseite ist maßgebend. Kreisflanke und Flanke ist zweierlei. (Siehe Lehrbuch, Bd. V, Seite 129 und 136.)

**Uhrtheorie.**

Kreisbewegungen nach der Bewegung des Uhrzeigers, wie ich ihn sehe, nicht wenn ich dahinter sehe. (Lehrbuch, Bd. V, Seite 26.) Beim Rumpfkreisen also aus der Hochhalte mit Rückbeugen erläutern. (Die Uhr ist hierbei oben oder vorn.)

**Raumtheorie.**

Wir bezeichnen die Armhalten usw. nach dem Verhältnis zum Raum. Also Hochhalte nach oben, Vorhalte nach vorn usw. Die „Körpertheorie“ verwerfen wir. Nach dieser wäre die Vorhalte in Bild 4 eine „Hochhalte“; die Arme sind aber nicht hoch, sondern vorwärts gehalten. Darum Raumtheorie. (Siehe Freilübungslehrbuch, I. Teil.)

**Reitsitz. — Grätschsitz am Bock und Pferd.**

Es besteht ein Unterschied in der Sitzart. (Siehe Lehrbuch, Bd. V, Seite 37 und 38.)

**Grätschsitz am Barren.**

Nicht Quer- oder Seitgrätschsitz. (Siehe Lehrbuch, Bd. V, Seite 37.)

**Unterschenkelheben.**

Nicht Fersenheben. (Siehe Lehrbuch, Bd. V, Seite 58 und 110.)

**Grätsche seitwärts und rückwärts.**

Nicht Schersprung. (Siehe Lehrbuch, Bd. V, Seite 206 und 213.)

**Schraubenaufschwung.**

Nicht Scheraufschwung. (Siehe Lehrbuch, Bd. V, Seite 90.)

**Liegesitz. — Stammstand.**

Unterschied. (Siehe Lehrbuch, Bd. V, Seite 51 bis 53.)

**Hangstand.**

Einfach Hangstand, nicht vorlings oder rücklings. (Siehe Lehrbuch, Bd. V, Seite 45 bis 48.)

**Schwungstemme.**

Nur am Reck und bedingt am Barren. Nicht am Schaukelreck. (Sonnst „Aufstemmen“. — Siehe Lehrbuch, Bd. V, Seite 102.)

Damit soll es genug sein. Natürlich sind nun noch längst nicht alle „Klappen“ umschiffelt. Unsere Lehrbücher geben nach den obigen Richtlinien auch auf andere Fragen Antwort. Nur fleißig reinschauen!

**Das Heranbilden von Vorturnern.**

Aus allen Kapiteln dieses Buches blickt die Tatsache hervor, daß es heute gar nicht so leicht ist, Turnwart oder Vorturner zu sein. Die Anforderungen sind mit der Verbreiterung des Tätigkeitsfeldes bedeutend gewachsen, und es hält oft recht schwer, den geeigneten Vorturnerbedarf zu decken. Da eröffnet sich nun den Turnwarten ein neues wichtiges Arbeitsgebiet. Glücklicherweise ist der Verein, der die richtige Turnwartswahl traf. Denn nicht immer ist der gewandte Kunstturner auch ein guter Turnwart. Mancher verdankt aber seine Wahl als solcher gerade dem Umstand, daß er ein ausgezeichnetes Gipfelturner ist. Er kann wohl befähigten Turngenossen beim Erlernen von schweren Übungen sehr nützlich sein, entweder als Hilsegebender oder als praktischer Ratgeber, aber Turngenossen mit Erfolg anzuregen, sich für das Vorturneramt vorzubereiten, selbst die Ausbildung der angehenden Vorturner zu fördern, das geht ihm ab. Das vermag er beim besten Willen nicht. Dazu gehört Geduld und nicht geringes pädagogisches Geschick.

Ist der zweite Turnwart zur Ausbildung von Vorturnern geeignet und die beiden Turnwarte arbeiten gut Hand in Hand, dann ist nichts verloren. Darum sollte man auch, wenn möglich, die Wahl der beiden Turnwarte so treffen, daß der eine praktisch und der andere theoretisch tüchtig ist.

Es ist jedenfalls das empfehlenswerteste, so zu verfahren, daß als erster Turnwart ein theoretisch tüchtiger Vorturner gewählt wird, dem die Sorge um den Vorturnernachwuchs obliegt, als zweiter dagegen ein mehr im Gipfelturnen bewandelter, der die Vorturnerschaft auch nach dieser Seite hin zu fördern vermag.

Die Frage der Vorturnerfortbildung und -heranbildung ist eine so wichtige Lebensfrage für den Verein, daß darüber auch in den Vereinsversammlungen gesprochen werden sollte. Die Mitglieder müssen Bericht über den Stand der Vorturnerschaft erhalten und, wenn nötig, fordern, damit auch hin und wieder einmal eine anregende Aussprache über diesen Gegenstand herbeigeführt werden kann.

Wie soll das Heranbilden von Vorturnern geschehen?

Dazu noch einige Worte voraus. In solchen Vereinen, wo der Turnbetrieb durch eine tüchtige Vorturnerschaft zu einem mustergültigen gestaltet wird, macht sich naturgemäß auch der Mangel an geeignetem Vorturnernachwuchs nicht so fühlbar. Es finden sich eher „angehende Vorturner“. Dort ist das vorbildliche Auftreten der amtierenden Vorturner das beste Werbemittel.



Anders aber, wo die Vorturnerschaft nicht auf der Höhe steht, der Turnbetrieb infolgedessen mangelhaft und statt freude- und lust-erweckend, langweilig-wirkt und unter Umständen sogar zum Tummelplatz zweifelhafter Elemente werden kann. In solchen Vereinen wird die Vorturnerfrage zur Kalamität. Es findet sich zulezt nicht nur schwer jemand, das hier Verdruf bringende Amt eines Vorturners zu übernehmen, im Gegenteil, wer es mit seinem Amt nur halbwegs ernsthaft nimmt, aber unter den allgemeinen schlechten Verhältnissen umsonst zur Besserung hinarbeitet, der kommt schließlich dahin, seiner Tätigkeit als Vorturner den Rücken zu kehren. Und es gibt große Vereine, die ständig mit Vorturnermangel zu kämpfen haben. Diesem Mangel abzuwehren, das sollte Ehrensache des Turnwarts sein.

Er kennt doch seine Leute, er lernt schon beim Kürturnen die Fähigkeiten und den Charakter der Turngenossen kennen. Und auf seinem Rundgang beim Riegenturnen beobachtet er wieder. Er sucht. Ist er auf anscheinend Geeignete aufmerksam geworden, so versucht er diese nach und nach für das Vorturnen zu interessieren. Es ist dabei gar nicht immer notwendig und gut, gleich von allem Anfang den Betreffenden mit den Worten „Willst du Vorturner werden?“ oder „Du mußt Vorturner werden!“ zu erschrecken. Meist wird die Sache von vornherein damit verpöchtelt. Die einfache Anknüpfung von Unterhaltungen über Hilfeleistung, über Turnsprachliches und über die richtige Haltung bei Turnübungen weckt oft gewaltig das Interesse des Turngenossen. Später kommen dann noch gelegentliche Aussprachen über die geeignetsten Vorübungen zu den verschiedensten Hauptübungen hinzu.

Ueber den Zweck der ganzen Sache braucht der Turngenosse noch immer nichts zu merken. Ist er aber bis hierher den Bearbeitungen des Turnwarts mit Interesse gefolgt, dann ist nunmehr gewöhnlich der Boden schon vorbereitet, auf dem jetzt weitergearbeitet werden kann.

Im Einverständnis mit dem Vorturner der Riege, in welcher der „Auserwählte“ turnt, geschieht nun das weitere. Gedruckte Übungsbeispiele werden besprochen und durchgeturnt, und schließlich turnt der Betreffende wohl auch einmal einer kleinen Gruppe vor. Nun sieht man auch, ob es Wert hat, ihn zu den Vorturnerstunden mit hinzuzuziehen. Nun erst kann man bei ihm so viel Interesse erkennen und die zum Vorturner nötigen Eigenschaften abschätzen, daß man mit gutem Gewissen an die Ausbildung herangehen kann.

Selbstredend kann der eben geschilderte „Werbegang“ bedeutend kürzer sein, wenn Turngenossen schon beizzeiten durchblicken lassen, daß sie gern bereit wären, als Vorturner zu wirken.

Vielsach werden die Leute aber auch mit Gewalt zum Vorturner gemacht. Sie werden zum Vorturner gebraucht. Man überredet so diesen und jenen, mit Ach und Krach wird manchmal sogar ein wenig Interesse erzeugt, aber bald läßt es wieder nach. Der geringste Anlaß weht solche Vorturner wieder von der Bildfläche. Dabei ist das noch das kleinere Uebel. Schlimmer ist es, wenn diese Auchvorturner im Amte bleiben und dadurch in die Lage kommen, großen Schaden anzurichten.

Wie ist es denn gewöhnlich?

Die weniger tüchtigen oder die jungen Vorturner, die Neuen, erhalten eine Jugendriege. Das Vorturnen bei der Jugend ist aber keineswegs so einfach. Die will behandelt sein, die will vor allem etwas lernen und immer turnen. Flott und munter muß ganz besonders bei der Jugend die Turnstunde verlaufen. Wer es nicht versteht, mit ihnen umzugehen, sich nicht in ihren Talendrang hinein-zudenken vermag, dem läuft sie bald davon. Darum haben viele Vereine wenig Jugend oder unausgesehnen Wechsel der Riegenmitglieder. Tollficher geschieht das Davonlaufen der Turner bei solchen Vorturnern, die stets unvorbereitet auf den Turnplatz kommen, die nicht wissen, was sie vormachen sollen. Das merkt man nämlich bald. Darum sollen die jüngsten Riegen auch immer einen tüchtigen Vorturner haben, einen solchen, der es beim Riegenturnen verschmäht, nur an sich selbst zu denken und etwa sehnsüchtig nach den ersten Riegen hinschaut.

Vor allem zwingt man niemand, Vorturner zu werden. Das rächt sich immer.

Sat man einige Turngenossen fürs Vorturnen interessiert, dann ist es natürlich für diese am vorteilhaftesten, wenn der Turnwart mit ihnen einen systematischen Lehrgang durchnimmt. Das Wesentliche daran ist:

1. Anregung zum Studieren der Turnzeitung und des „Vorturners“ sowie der Bundeslehrbücher.

Zum richtigen Verständnis derselben gehört aber:

2. Vertrautsein mit der Turnsprache, Einprägung des Verhaltens zum Gerät, der Griffarten, Bewegungsrichtungen und der hauptsächlichsten Schwierigkeitsstufenunterschiede.

3. Hinweis auf die zweckmäßigste Hilfeleistung und Bekanntmachung mit den verschiedensten Anfallmöglichkeiten.

4. Einführung in die Tätigkeit des Vorturnens, in das „Wie“ und „Was“ derselben.

5. Verständnis für Sport- und Spielnotwendigkeiten und Besitz wenigstens eines Mindestmaßes von Leistungsfähigkeit darin.

6. Anregung zum Studieren des körperlichen Wertes unserer Turnübungen- und Einführung in die Entwicklung der Leibesübungen im allgemeinen sowie der Geschichte des Arbeiter-Turnerbundes im besonderen.

In welcher Weise wird nun der Turnwart seine Aufgabe lösen? Sehen wir uns deshalb die vorstehenden sechs Forderungen etwas genauer an:

Zur ersten. Die Anregung zum Studieren kann am besten geschehen durch Aufmerksammachen auf diesen oder jenen interessanten Zeitungsartikel und auf wichtige Stellen in Lehrbüchern. Danach muß natürlich Befragung über das Gelesene und praktische Durchführung folgen. Gern und bereitwillig muß der Turnwart nicht nur alle Fragen des angehenden Vorturners beantworten, soweit er dazu imstande ist, er soll auch zum Fragen anregen.

Zur zweiten. Die Griffarten und die hauptsächlichsten Merkmale und Unterschiede des Verhaltens zum Gerät und die Bewegungsrichtungen lernen sich am besten schon durch Erfüllung der Forderung des kurzen Ansagens jeder Übung durch den Vorturner beim Ringeturnen. Das vermittelt auch am besten die Kenntnis der Turnsprache. Dann aber vor allem, wenn der Turnwart gelegentlich mit den Vorturnerlehrlingen an die Geräte herantritt, ihnen die Wesensunterschiede erklärt und jedem der Anfänger nachher eine Aufgabe stellt, zum Beispiel: Einer soll den „Seitstand rücklings“ an der linken Pferdeite einnehmen. Ein anderer soll aus dem Querschwebegang in der Barrenmitte „Drehen rückwärts“ in den Liegehang ausführen. Vom Dritten wird verlangt, an den Schaukelringen zu zeigen: „Kammgriff“, „Speichgriff“, „Ristgriff“ und „Ellgriff“ ohne Loslassen der Ringe usw.

Zur dritten. Der Turnwart hat hier Gelegenheit, auf mangelhafte Aufstellung der Geräte und unzweckmäßige Benutzung derselben hinzuweisen. Zum Beispiel: Zu weit gestellte Barren, zu fest gelegte Springschnuren, ungenügende Festigung des Spannrecks, rutschende Geräte (Sprungbretter, Pferd, Bock usw. Siehe den Abschnitt „Der Turnwart als Leiter der Vorturnersitzungen“). Dann aber sollten die angehenden Vorturner damit bekannt gemacht werden, wie und wo bei lernenden und bei sicheren Turngenossen Hilfe geleistet werden muß. Ist irgend einmal ein Unfall passiert, dann bietet sich Gelegenheit, zu zeigen, wie derselbe hätte verhindert werden können und was eigentlich daran schuld war; ferner, welche Maßnahmen zu ergreifen sind, wenn plötzlich ein Unfall passiert.

Zur vierten und wichtigsten Frage ist vor allem der Übungsschah des angehenden Vorturners zu bereichern. Das kann natürlich am besten dadurch geschehen, daß man zum Nachdenken anregt, wie Übungsgruppen entstehen, wie einzelne Übungen entwickelt werden, was angefügt werden kann und wie die Zielübung überall wieder in anderer Weise Verwendung finden kann. Der Turnwart zeige den angehenden Vorturnern, daß schon ein stets wechselnder Angang und Ab-

gang eine an sich einfache Übung interessanter macht, und wie Übungen ansprechend verändert werden können und gleiche Formen an verschiedenen Geräten möglich sind. (Hierüber im Kapitel „Vorturnerstunden“ noch mehr.)

Zum fünften heißt es, die Vorgänge des Spiel- und Sportlebens im Bezirk, Kreis, Bund und, wo vorhanden, auch in der Gruppe zu beobachten und zu besprechen. Soweit als möglich muß auch Betätigung in Spiel und Sport erfolgen, und vor allem müssen dem Vorturner die Wertungsbedingungen im Sport sowie die Hauptregeln der Turnspiele geläufig sein.

Zur sechsten und letzten Forderung gehört die Einweihung in die Wirkung und den Wert der Leibesübungen (siehe hierüber das einleitende Kapitel dieses Buches); ferner die Geschichte der Leibesübungen nebst den verschiedenen Turnsystemen. (Hierüber verlange man Lehrbücher vom Arbeiter-Turnverlag. Siehe auch das Kapitel „Der Turnwart als Leiter der Vorturnersitzungen“.)

Ist die Hauptsache der vorstehenden sechs Forderungen an den angehenden Vorturnern erfüllt, dann rückt die abschließende Prüfung in den Vordergrund. Der Ausbildungskursus wird durch eine Vorturnerprüfung, die durch den Bezirksturnauschuß erfolgen soll, abgeschlossen. Viele der „Angehenden“, selbst sehr befähigte, haben vor dieser Prüfung eine Heidenangst. Es ist aber gar nicht schlimm. Vor allem ist es dann sehr leicht, wenn im heimischen Verein schon vorher eine Vorprüfung abgehalten wurde. Genau wie die Handhabung im Bezirk, genau so verfährt der Turnwart dabei im Verein.



## Die Vorturnerprüfung.

Im Kapitel „Die Aufgaben der Gruppen-, Bezirks- und Kreisturnwarte“ ist mehrfach auch auf die Vorturnerprüfung hingewiesen worden. Vielerorts glaubt man auf sie verzichten zu können, und Tatsache ist ja auch, daß nicht die abgelegte Prüfung selbst den fertigen Vorturner ausmacht, sondern der der Prüfung vorausgehende Lehrgang ist das Entscheidende. Gruppe, Bezirk und Kreis müssen also im Interesse der Vorturnerheranbildung Kurse mit nachfolgenden Prüfungen veranstalten, resp. veranlassen. In der Regel wird der Bezirk der Träger der Verantwortung sein. Er leitet entweder Kursus und Prüfung selbst, oder er beauftragt die Gruppen damit. Vereine können für sich keine der Organisation gegenüber gültige Prüfung allein abhalten, es sei denn, daß sie unter Leitung von Bezirksbeauftragten erfolgt. Der Kreis wird seltener aktiv mit Vorturner-

prüfungskursen hervortreten können, dagegen sollen vom Kreis aus die Anregungen zur Vorturnerheranbildung nicht nachlassen.

Nehmen wir einmal an, im Bezirk habe ein Vorturnerkursus stattgefunden, vielleicht sind auch angehende Vorturner in Vereinen selbst ausgebildet worden, kurzum, es macht sich eine Vorturnerprüfung nötig. Das sollte in jedem Bezirk jährlich wenigstens einmal der Fall sein.

Wie ist die Prüfung einzuleiten? Welche Maßnahmen müssen getroffen, wie das Ganze organisiert werden? Hierüber die folgenden Richtlinien:

## Vorturnerprüfung und Prüfungsbestimmungen.

§ 1. a) Die Mitglieder der Bezirksvorturnerschaft sollen mindestens 17 Jahre alt sein und eine Vorturnerprüfung bestanden haben, die vom Bezirksturnauschuß veranlaßt und von ihm oder seinen dazu Beauftragten abgenommen wird. Sie muß in der Wertung der praktischen und theoretischen Fähigkeit zur Leitung und zum Vorturnen einer Riege bestehen.

b) Turner, die sich ausweisen können, eine Vorturnerprüfung in einem anderen Bezirk bestanden zu haben, werden ohne weiteres als zur Bezirksvorturnerschaft gehörig angesehen.

c) Wer in einem anderen Turnverbande ordnungsgemäß geprüft wurde und sich entsprechend legitimiert, kann von der nochmaligen Prüfung befreit werden. Hierüber entscheidet auf Antrag des Vereins der Bezirksturnauschuß.

§ 2. a) Mindestens ein Vierteljahr vorher soll die Prüfung und der genaue Tag ihres Stattfindens ausgeschrieben werden.

In der Regel werden die Zeitpunkte der im Verlauf des Jahres geplanten Vorturnerprüfungen zu Beginn des Jahres bekanntgemacht. Es empfiehlt sich aber aus praktischen Gründen, die Prüfung im Frühjahr abzuhalten, weil das Winterhalbjahr zur Vorturnerausbildung geeigneter ist als das Sommerhalbjahr. In ungeheizten Prüfungslokalen ist es im Frühjahr auch angenehmer als im Winter.

b) Die Prüflinge selbst sind dem Bezirksturnwart (resp. dem bekanntgemachten Prüfungsleiter) bis spätestens drei Wochen vor der Prüfung namentlich zu melden. (Mit Vereinsstempel.)

Das zeitige Melden muß geschehen, damit ein Ueberblick über die Zahl der Teilnehmer gewonnen und die notwendige Zahl geeigneter Kampfrichter besorgt werden kann. Dadurch wird der Prüfungsorgang bedeutend abgekürzt.

c) Die Meldung zur Teilnahme an der Prüfung hat der Verein zu besorgen. Persönliche Meldungen von Prüflingen sind abzulehnen.

Die Meldung durch den Verein soll zugleich die Versicherung des Vereinsturnwarts enthalten, daß der Prüfling ordnungsgemäß vorgebildet wurde. Darum kann sich kein Prüfling persönlich melden.

§ 3. a) Der Prüfling muß seine Befähigung zur Leitung einer Abteilung dadurch erbringen, daß er je eine Übungsgruppe an den drei Hauptgeräten richtig vorturnt, sie turnsprachlich richtig benennt und am richtigen Ort und zur richtigen Zeit ergiebige Hilfe zu leisten versteht.

Zur Abkürzung der Prüfung kann der am jeweiligen Gerät tätige Obmann davon absehen, die gesamte Übungsgruppe vorturnen zu lassen, sobald er in Uebereinstimmung mit seinem Kollegen den Eindruck gewinnt, daß der zu Prüfende sicher ist. Einige Fragen über das weitere Vorhaben des Prüflings werden die nötige Klarheit schaffen.

b) Der Prüfling muß ferner seine Turnfertigkeit dadurch zeigen, daß er je eine Pflicht- und eine Kürübung am Reck, Barren und Pferd in möglichst mustergültiger Haltung ausführt; die Kürübung muß turnsprachlich richtig angelegt werden.

Die Kürübung braucht nicht in Oberstufe, muß aber mindestens in Mittelstufe, nach den Bedingungen der „Wertungsordnung“ aufgebaut sein. Es ist nicht ratsam, zu verlangen, daß die Kürübung schriftlich eingereicht werden soll. Erstens weiß man nie, ob der Prüfling die Arbeit auch allein gemacht hat, und zweitens vermögen die Kampfrichter nur schwer der Niederschrift während des Turnens zu folgen. Wir loben doch sonst die Entschlußfähigkeit, wenn jemand eine Kürübung, ohne daß es auffällt, ganz anders beendet, als er plante; lassen wir das also auch hier gelten.

c) Weiter wird verlangt, daß der Prüfling selbständig und frei nach dem Gedächtnis die Leitung einer Gruppe Ordnungs-, Frei- oder Handgerätlübungen mit einer Abteilung vornimmt.

Hierunter ist zu verstehen, daß der Prüfling die Aufgabe hat, mit den übrigen Teilnehmern so viel Frei- oder Handgerätlübungen (inkl. Aufmarsch oder Aufstellung) durchzuturnen, wie an einem Turnabend eben gebraucht werden. (Siehe Lehrbuch „Freilübungen“, II. Teil.) Vergleiche hierzu den Nachsatz zu a. Auch hier ist die schriftliche Einreichung der Übungen nicht zu fordern. Die moderne Art, Freilübungen zu turnen, besteht darin, den Körper wertvoll durchzuarbeiten. Die Kampfrichter müssen also selbst das Lehrbuch „Freilübungen“, II. Teil, gründlich studiert und seinen Sinn erfasst haben, sonst könnte es vorkommen, daß eine moderne Art, Freilübungen vorzuturnen, von nach alter Methode wertenden Kampfrichtern schlecht wegkommt.

d) Jeder Prüfling muß auch in drei volkstümlichen Übungen eine praktische Probe ablegen, und zwar in Lauf, Sprung und Wurf

je eine Übung. Letztere muß bei der Ausschreibung der Prüfung mit bekanntgemacht werden.

Die Auswahl der volkstümlichen Übungen obliegt dem Prüfungs- resp. Bezirkssturnauschuß.

Es wird allgemein gültig die Mittelstufe des volkstümlichen Turnens festgesetzt und nach der Wertungsordnung je nur bis 20 Punkte gewertet. Damit soll verhindert werden, daß im Geräte-turnen Unflüchtige sich im volkstümlichen Turnen vortun können.

§ 4. Die Wertung der gelernten Übungen erfolgt nach den einschlägigen Bedingungen der Turnfest- und Wertungsordnung (mit der einzigen Einschränkung, daß die in § 3 verlangten Pflichtübungen nur bis höchstens 20 Punkte gewertet werden).

Danach sind an jedem der drei Geräte zu erreichen:

a) 20 Punkte für die ausgeloste Übungsgruppe, und zwar verteilen sich diese 20 Punkte auf fünf Punkte für Übungsaufbau, fünf Punkte für Turnsprache, fünf Punkte für Hilfeleistung und fünf Punkte für die Ausführung beim Vorturnen (= Angang, Abgang, Haltung), also 20 Punkte.

b) 20 Punkte für die Pflichtübung (siehe Wettkampfordnung § 16, Seite 23);

c) 20 Punkte für die Kürübung (siehe Wettkampfordnung § 16, Seite 24); zusammen also an den drei Geräten  $3 \times 60 = 180$  Punkte.

Ferner je 20 Punkte für die volkstümlichen Übungen. Zusammen demnach  $3 \times 20 = 60$  Punkte.

Sinzu kommt endlich noch die Freilübung. Hierbei sind im ganzen 20 Punkte zu erreichen, und zwar: fünf Punkte für den Übungsaufbau, fünf Punkte für die Turnsprache und zehn Punkte für die Ausführung des Vorturners und die Leitung der Probeabteilung.

Höchstpunktzahl demnach 260 Punkte.

§ 5. Sind von dem Bewerber zwei Drittel der zu erlangenden Höchstpunktzahl — also in diesem Falle mindestens 175 Punkte — erreicht, so ist die Prüfung als bestanden zu erachten.

§ 6. Jedem Turner steht es frei, im Falle des Nichtbestehens der Prüfung diese zu wiederholen.

§ 7. Jeder Vorturner erhält nach bestandener Prüfung — aber auch nur dann — ein auf seinen Namen lautendes Zeugnis (Vorturnerkarte) als Ausweis der Eigenschaft als Bezirksvorturner, das vom Bezirkssturnwart eigenhändig unterzeichnet sein muß.

§ 8. Für angehende Vorturnerinnen gelten die vorstehenden Prüfungsbedingungen mit folgender Einschränkung:

Muster einer Wertungssliste für Vorturnerprüfungen. (Ein Viertel der natürlichen Größe.)

Wertungssliste der Vorturnerprüfung am 7. Nov. 1910 in Jülich

1. Name

2. Bezirk

Eintragsnr.	Name des Prüflings	Gerät			Reck			Matten			Freilübung			Sollung in volkstümlichen Übungen			Gesamt-Punkte								
		Zusammen Pkt. Bew. Gerät	Pflicht- übung Pkt. Bew. Gerät	Kür- übung Pkt. Bew. Gerät	Zusammen Pkt. Bew. Reck	Pflicht- übung Pkt. Bew. Reck	Kür- übung Pkt. Bew. Reck	Zusammen Pkt. Bew. Matte	Pflicht- übung Pkt. Bew. Matte	Kür- übung Pkt. Bew. Matte	Pflicht- übung Pkt. Bew. Freil.	Kür- übung Pkt. Bew. Freil.	Frei- übung Pkt. Bew. Freil.	Pflicht- übung Pkt. Bew. Volkst.	Kür- übung Pkt. Bew. Volkst.	Frei- übung Pkt. Bew. Volkst.									
	L. Schmidt	5	5	4	4	3	3	18	19	5	3	3	4	17	16	16	5	5	9	19	6	0	12	212	
	J. Schmidt	5	5	5	5	4	4	19	20	5	3	3	4	18	17	17	5	5	9	19	5	11	10	16	215
	J. Schmidt	5	3	4	4	4	4	15	15	16	3	3	3	17	16	16	5	5	5	17	17	12	10	11	171
	M. Schmidt	3	4	5	5	5	5	18	18	13	2	2	3	19	18	18	5	5	5	12	12	11	11	11	158
	L. Schmidt	5	4	5	5	5	5	18	18	15	4	4	4	19	18	18	4	4	4	15	15	15	15	15	196
	M. Schmidt	5	5	4	4	5	5	16	16	14	3	3	4	17	16	16	5	5	10	19	19	14	14	14	210
	J. Schmidt	3	3	4	4	4	4	16	16	14	3	3	3	16	15	15	3	3	5	10	10	9	9	12	181
	L. Schmidt	3	3	4	4	4	4	16	16	14	3	3	3	15	15	15	3	3	3	7	7	7	7	7	180

Es sollen bei jeder Übung nur je erreichen:  
 a) 20 Punkte für die ausgeloste Übungsgruppe, und zwar verteilen sich diese 20 Punkte auf fünf Punkte für Übungsaufbau, fünf Punkte für Turnsprache, fünf Punkte für Hilfeleistung und fünf Punkte für die Ausführung beim Vorturnen (= Angang, Abgang, Haltung), also 20 Punkte.  
 b) 20 Punkte für die Pflichtübung (siehe Wettkampfordnung § 16, Seite 23);  
 c) 20 Punkte für die Kürübung (siehe Wettkampfordnung § 16, Seite 24); zusammen also an den drei Geräten  $3 \times 60 = 180$  Punkte.  
 Ferner je 20 Punkte für die volkstümlichen Übungen. Zusammen demnach  $3 \times 20 = 60$  Punkte.  
 Sinzu kommt endlich noch die Freilübung. Hierbei sind im ganzen 20 Punkte zu erreichen, und zwar: fünf Punkte für den Übungsaufbau, fünf Punkte für die Turnsprache und zehn Punkte für die Ausführung des Vorturners und die Leitung der Probeabteilung.  
 Höchstpunktzahl demnach 260 Punkte.

§ 5. Sind von dem Bewerber zwei Drittel der zu erlangenden Höchstpunktzahl — also in diesem Falle mindestens 175 Punkte — erreicht, so ist die Prüfung als bestanden zu erachten.  
 § 6. Jedem Turner steht es frei, im Falle des Nichtbestehens der Prüfung diese zu wiederholen.  
 § 7. Jeder Vorturner erhält nach bestandener Prüfung — aber auch nur dann — ein auf seinen Namen lautendes Zeugnis (Vorturnerkarte) als Ausweis der Eigenschaft als Bezirksvorturner, das vom Bezirkssturnwart eigenhändig unterzeichnet sein muß.  
 § 8. Für angehende Vorturnerinnen gelten die vorstehenden Prüfungsbedingungen mit folgender Einschränkung:

Name des Prüflings am Gerät: L. Schmidt  
 Name des Prüflings am Reck: J. Schmidt  
 Name des Prüflings am Matten: M. Schmidt  
 Name des Prüflings bei Freilübung: L. Schmidt

a) Statt in Mittelstufe, wie beim Männerturnen, soll sich die Vorturnerinnenprüfung in Unterstufe und in Anfängerübungen bewegen.

b) Auf die Prüfung im Leiten von Freiübungen (oder Handgerätheübungen) kann verzichtet werden. Die erreichbare Gesamtpunktzahl verringert sich dadurch um 20 Punkte, und die Pflichtpunktzahl beträgt dann 10 Punkte weniger.

c) Für die volkstümliche Prüfung gelten die für Frauen I angegebenen Pflichtmaße resp. -zeiten. (Siehe Wettkampfordnung.)

Zur Eintragung der Wertungsergebnisse empfehlen wir die vorstehend verkleinert abgedruckte Wertungsliste. Jeder Kampfrichter muß eine solche haben. (Siehe unten: „Der Prüfungsvorgang“.)

### Der Prüfungsvorgang.

Die oben mitgeteilten Richtlinien enthalten schon eine Reihe praktischer Winke zur Abnahme der Prüfung. Es erscheint aber nötig, noch auf folgendes einzugehen.

In erster Linie müssen genügend tüchtige Kampfrichter zur Stelle sein. Mindestens sollten an jedem Gerät zwei andere wirken, die während der ganzen Prüfung für alle Prüflinge dort bleiben, also nicht mit der Riege mitgehen. Hierdurch wird das Wertungsergebnis ausgeglichen. Um dreißig Vorturner zu prüfen, müßten also zehn Kampfrichter gewonnen werden. Man teilt die Prüflinge in fünf Riegen ein (zu je sechs Mann) und verteilt die Kampfrichter so: zwei Mann zur Wertung der Freiübungen, zwei Mann für die volkstümlichen Übungen, zwei Mann am Pferd, zwei am Barren und zwei am Reck. Natürlich muß das nicht gerade so sein; man kann zum Beispiel die volkstümlichen Übungen ganz gesondert turnen lassen und dazu vielleicht drei Riegen zu je zehn Mann machen. Wie dem aber auch sei: an jedem Gerät müssen zwei Kampfrichter tätig sein. Jeder hat eine Liste, in die er, unbeeinflusst vom anderen, seine Wertung einträgt. (Bei den volkstümlichen Übungen genügt natürlich eine Liste, weil da unzweifelhaft nach Maß oder Zeit gewertet wird.)

Am Schlusse der Prüfung wird das Ergebnis beider Kampfrichter in den verschiedenen Übungsarten zusammengezählt und durch zwei geteilt. Der damit erzielte Durchschnitt ist die gültige Punktzahl des Prüflings.

Besprechung der Prüfungswahrnehmungen, Bekanntgabe der Resultate und Aushändigung der Bescheinigungen mit der Mahnung, nun nicht zu denken, daß mit der Prüfung jedes weitere Studium aufhören kann, im Gegenteil, Anfeuerung zu noch größerem Eifer bilde in einer Schlußübung das Ende der Prüfung.

Die Prüfung in den volkstümlichen Übungen sei so, daß jeder Prüfling die gleichen Pflichtübungen zu turnen hat, also nicht etwa jeder eine andere.

Die Prüfung am Gerät vollzieht sich so, daß, an jedem Gerät angekommen, die Prüflinge immer erst eine Aufgabe lösen. Die Aufgaben sind sauber aufgeschrieben oder gedruckt bereitzuhalten. Das Auslösen erfolgt von allen Riegengenossen gemeinsam. Dann heißt es: Wer will anfangen? Man braucht also nicht der Reihe nach zu gehen. Der Riegenerste könnte sich sonst benachteiligt fühlen.

Aufgaben zum Auslösen sollen ganz klar und deutlich sagen, was der Prüfling vorturnen soll. Zum Beispiel:

#### Am Reck Sprunghoch.

Die Schwunghippe ristgriffs und bei jeder Wiederholung ein anderer Niedersprung resp. Abgang.

Oder:

Aufzug rückwärts aus dem Streckhang ristgriffs und jedesmal ein anderer Abgang.

Oder:

Seitstreckhang ristgriffs; Anieaufschwung links vorwärts zwischen den Händen und jedesmal ein anderer Abgang.

Oder:

Schwunghippe ristgriffs und jedesmal eine neue Anfügung und derselbe oder ein anderer Abgang.

Oder:

Seitstreckhang ristgriffs; Mählaufschwung links vorwärts zwischen den Händen und jedesmal eine neue Anfügung und derselbe oder ein anderer Niedersprung.

Oder:

Seitstreckhang ristgriffs; Durchhocken und Wellaufzug vorwärts in den Seitstz mit fortlaufend vermehrten Anfügungen (= „Kettenübungen“). Das heißt also: die erste Übung wird geturnt, eine neue Anfügung kommt hinzu, und so fortgesetzt, aber immer alles Bisherige wieder mitgeturnt. — (Siehe auch unter „Der Turnwart als Leiter der Vorturnerstunden“.)

Oder:

Schwunghippe ristgriffs mit Anfügungen als „Kettenübungen“.

Oder:

Turne abwechselnd eine beliebige Schwungübung und eine Kraftübung.

Oder:

Turne abwechselnd: „Aufzug rückwärts“ und „Aufzug vorwärts“ mit jedesmal wechselndem Abgang. (Griffart beliebig.)

Oder:

Turne eine beliebige Gruppe Übungen, für etwa sechzehnjährige Jugendturner passend, die Turnanfänger sind.

### Am Reck brusthoch.

Die Laufkippe ristgriffs mit Anfügungen.

Oder:

Aufschwung rückwärts (Griffart beliebig) mit Anfügungen.

Oder:

Hangstandübungen.

Oder:

Sprung in den Streckstütz (Griffart beliebig) mit jedesmal anderem Abgang.

Oder:

Sprung in den Streckstütz (Griffart beliebig) und jedesmal ein anderer Wellumschwung angefügt.

Oder:

Übungen aus dem Seitstand rücklings.

Oder:

Mit Anlauf: Sprünge über das Reck oder unter dem Reck hin.

Oder:

Spreizübungen aus dem Seitstütz vorlings.

Oder:

Reckspringen aus dem Stütz vorlings.

Oder:

Übungen für Turnanfänger.

### Barren schulterhoch.

Oberarmkippe mit angefügten Übungen.

Oder:

Schwingen im Oberarmhang, Aufstemmen am Ende des Rückschwunges in den Streckstütz mit angefügten Übungen.

Oder:

Oberarmkippe mit jedesmal anderem Abgang.

Oder:

Schwingen im Oberarmhang, Aufstemmen am Ende des Vorschwunges in den Streckstütz mit jedesmal anderem Abgang.

Oder:

Hangstandübungen wechseln ab mit Anfügungen an das Schwingen im Oberarmhang.

Oder:

Turne alle möglichen Aufschwungarten und füge überall einen schönen Abgang an.

Oder:

Seitstand vorlings mit Ristgriff am entfernteren Holm von unten her; Aufschwung rückwärts mit Anfügungen.

Oder:

Querstand rücklings am Ende; Aufschwung rückwärts in den Grätschstütz hinter den Händen mit Anfügungen.

Oder:

Turne eine Übung, die im Innenquerstand beginnt, immer im Wechsel mit einer solchen, die im Außenseitstand beginnt.

Oder:

Turne abwechselnd Rollen und Kippen in jedesmal veränderter Form.

### Barren tief.

Turne alle möglichen Sprünge aus dem Seitverhalten.

Oder:

Turne alle möglichen Sprünge aus dem Querverhalten.

Oder:

Turne Sitzwechselübungen aus dem Querverhalten.

Oder:

Schwingen im Innenquerstütz mit Spreizübungen.

Oder:

Spreizübungen aus dem Seitliegestütz vorlings.

Oder:

Stüteln und Stützhüpfen in verschiedener Form.

Oder:

Innenseitstand in der Mitte mit Ristgriff am vorderen Holm; Flankenschwung links mit Vierteldrehung links in den Grätschstütz vor den Händen und Anfügungen.

Oder:

Schwingen im Innenquerstütz und bei jeder Übung abwechselnd einmal Schere vor den Händen und das andere Mal Schere hinter den Händen, stets mit halber Drehung links und angefügten Übungen.

Oder:

Ein- und Auspreizen in verschiedener Form am Barrenende aus dem Querstand vorlings und Anfügungen.

Oder:

Hangstand- und Liegestützübungen miteinander abwechselnd.

### Pferd seit mit Pauschen.

Durchhocken in den Seitstütz rücklings und jedesmal anderer Abgang.

Oder:

Flanke links in den Seitstütz rücklings mit Anfügungen.

Oder:

Spreizübungen aus dem Seitstütz vorlings. (Keine Beinkreife.)

Oder:

Beinkreisen aus dem Seitstütz vorlings und rücklings in verschiedener Form.

Oder:

Turne die Flanke in jedesmal abgeänderter Form.

Oder:

Turne die Kehre in jedesmal abgeänderter Form.

Oder:

Turne abwechselnd Spreizen (oder Geschwünge) und Gesprünge.

Oder:

Turne die Schere links oder rechts seitwärts mit angefügten Übungen.

Oder:

Auf- und Abstehen in verschiedener Form.

Oder:

Schraubenspreizen aus dem Seitstütz vorlings auf den Pauschen mit Anfügungen (Kettenübungen).

### Pferd quer.

Mit Pauschen: Grätschauffstehen auf das Kreuz mit angefügten Übungen.

Oder:

Mit Pauschen: Fehlsprünge in verschiedener Form.

Oder:

Ohne Pauschen: Auf- und Abstehen mit Anfügungen.

Oder:

Sintersprünge und Längsprünge in verschiedener Form.

Mit vorstehenden Beispielen wollte ich nur ungefähr zeigen, wie Prüfungsaufgaben etwa aussehen sollen. Jedem Prüfungsleiter ist es natürlich vorbehalten, auch noch andere auszuarbeiten. Jeder Prüfling hat aber auch das Recht, falls es ihm nötig erscheint, eine Erläuterung seiner gezogenen Aufgabe zu erbitten.

Sie ist ihm zu gewähren. Natürlich darf damit nicht zugleich die Lösung der Aufgabe verbunden sein. Nur den Weg zeige man ihm auf Verlangen.

Einer der beiden Kampfrichter an jedem Gerät fungiere als Obmann. Er soll das Zeichen zum Anfang und Schluß geben. Der Prüfling, der dran ist, turnt vor, und die übrigen Prüflinge turnen nach. Selbstverständlich wird nur der jeweilige Prüfling gewertet. Dieser soll sich aber als Vorturner fühlen und nicht bloß vorturnen, sondern auch lehren und die Riegeordnung aufrechterhalten.

Die Prüfenden müssen sich im Hineinreden oder Aufklären größter Zurückhaltung befleißigen. Nur wenn es im Interesse der Zeitersparnis nötig erscheint, mögen einem Prüfling, der vielleicht den Anfang nicht findet, ein paar Worte auf die Sprünge helfen. Vorgesagen oder Zusüstern seitens der anderen Prüflinge ist verboten. Auch darf keiner dem anderen seine Aufgabe erläutern oder mit ihm tauschen. Wer das macht, dem ist die Aufgabe abzunehmen, und er bekommt, wenn er dran ist, eine neue. Er kommt also nun um die Zeit der Ueberlegung.

Die Pflichtübung, der Mittelstufe entnommen und aus wenigstens drei Teilen bestehend, ist von einem der Kampfrichter zweimal langsam anzufagen und von ihm selbst oder von einem dazu bereitstehenden Turner vorzuturnen. Wieder erfolgt die Frage: „Wer will anfangen?“ (Nach den Bestimmungen der Wertungsordnung hat jeder Turner das Recht, die Übung zweimal zu turnen. Die Kampfrichter fragen ihn nach dem ersten Versuch, ob die Übung gilt.) Gewertet wird nach der Wertungsordnung, also bis zwanzig Punkte (siehe Richtlinien).

Alle Prüflinge turnen dieselbe Pflichtübung, nicht etwa jeder eine andere, denn das letztere würde zu Benachteiligungen führen.

Auf die Kürübung muß sich der Prüfling vorbereitet haben. Sie muß der Mittel- oder Oberstufe entnommen sein und, wie die Pflichtübung, wenigstens aus drei Teilen bestehen. Jeder sagt seine Übung gut an und turnt sie dann so gut er kann. Auch bei der Kürübung sind laut Wertungsordnung zwei Versuche erlaubt.

Eine Anzahl der folgenden

### Musterübungen,

die anlässlich des preussischen Staatskurses von 1920 aufgestellt wurden, können für Pflichtübungen und auch für Kürübungen als Beispiel dienen:

#### a) Pferd seit mit Pauschen.

1. Übung. Aus dem Stütz vorlings auf den Pauschen: Kreis-spreizen erst des linken Beines links, dann des rechten links, Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links mit Vierteldrehung rechts in den Grätschstütz im Sattel, Rückschwüngen in den Querliegestütz und Kehrschwung rechts über das Kreuz in den Querstand links seitlings.

2. Übung. Mit Anlauf: Mit anfänglichem Stütz nur der rechten Hand mit Ellenriff auf der Vorderpausche und mit halber Drehung links beim Aufsprung die Hocke rückwärts in den Seitstand vorlings, Wollsprung links mit sofortigem Schraubenauffstehen links mit Dreivierteldrehung rechts in den Grätschstütz auf dem Hals, Kreiswende-abstehen rechts über den Sattel in den Querstand rechts seitlings.

3. Übung. Mit anfänglichem Stütz nur der rechten Hand mit Ellengriff auf der Vorderpausche: Kreispreizen rechts mit halber Drehung links in den Stütz rücklings auf den Pauschen und sofort Flanke links rückwärts in den Stütz vorlings mit Ueber- und Zurückschwingen rechts und Flanke links in den Stütz rücklings, Spreizen rechts und links in den Stütz vorlings, Ueber- und Zurückschwingen rechts und Kreiskehrauffitzen rechts in den Grätschfuß auf dem Hals, Grätschabstößen vorwärts.

4. Übung. Mit Anlauf: Grätschen in den Stütz rücklings, Rückhocken in den Stütz vorlings, Grätschen in den Stand rücklings.

5. Übung. Sprung in den Schwebestütz, Hocken in den Stütz rücklings mit Vorhalte der Beine, Senken der Beine. Flanke rechts (rückwärts) in den Stütz vorlings, Spreizen links zwischen die Pauschen und Ueberschwingen rechts in den Grätschschwebestütz über der Hinterpausche, Zurückschwingen rechts und mit Vierteldrehung rechts Kehre rechts über das Kreuz.

6. Übung. Kreiskehre links aus dem Anlauf.

#### b) Pferd quer ohne Pauschen.

1. Übung. Mit halber Drehung links beim Aufsprung: Aufgrätschen rückwärts in den Grätschfuß auf dem Kreuz, Schere hinter den Händen mit halber Drehung links in den Grätschfuß vor den Händen, Borgreifen und Kehrabstößen links.

2. Übung. Mit Anlauf: Aufknien auf dem Kreuz, Aniesprung in den Streckstand auf dem Kreuz, Abhocken über den Hals (mit stüchtigem Stütz auf dem Hals).

3. Übung. Mit Anlauf: Spreize\* rechts in den Querstand rechts seitlings an der linken Seite des Pferdes, Vierteldrehung rechts, Sprung in den Seitstütz, Hocke.

4. Übung. Mit Anlauf: Sprung in den Piegestütz vorlings mit Stütz auf dem Hals, Abgrätschen vorwärts.

5. Übung. Mit Anlauf: Grätsche (Stütz auf dem Hals) über ein 1,20 Meter hohes Pferd, über dessen Kreuz 20 Zentimeter höher eine Schnur gespannt ist.

6. Übung. Pferd schulterhoch; mit Anlauf: Kehre rechts über das Kreuz mit halber Drehung links in den Querstand rechts seitlings an der rechten Pferdseite.

\* Spreize rechts = Sprung mit Ueberspreizen rechts über das Kreuz; hierbei schwingt das rechte Bein wie bei einem Kehrschwunge auf und über.

#### c) Barren schulterhoch.

1. Übung. Querstand vorlings am Ende: Sprung in den Stütz, Schwingen in das Oberarmstehen, Rollen vorwärts mit Oberarmkippe, Stützhüpfen vorwärts durch den Beugestütz in den Streckstütz, Rückschwingen, Vorschwingen durch den Beugestütz und Kehre links.

2. Übung. Außenseitstand mit Zwiagriff: Wende rechts in den Querstütz, Vorschwingen und Stützhüpfen mit halber Drehung links und Fallen auf die Oberarme zur Ripplage, Rückschwingen im Oberarmhang und Aufstemma in den Streckstütz, einen Vorschwing im Streckstütz und Rückschwung durch den Beugestütz zur Wende links.

3. Übung. Querhang vorlings mit Beinvorhalte am Ende: Zugstemma in den Streckstütz mit Beinvorhalte, Drehen vorwärts und Heben in das Oberarmstehen, Senken, Vorschwingen durch den Beugestütz und Schere vor den Händen mit halber Drehung links in den Grätschfuß hinter den Händen, Einschwingen und nach einem Zwischenschwung Ueberschlag mit gebeugten Armen.

4. Übung. Querstand vorlings am Ende: Schwebehangkippe, Vorschwingen in den Grätschfuß, Borgreifen mit Vorfenken in das gestreckte Oberarmliegen, Ein- und Vorschwingen im Oberarmhang, Rolle rückwärts in den Oberarmhang und Rolle rückwärts in das Oberarmstehen, Senken und Vorschwingen in den Grätschfuß, Grätschfußwechsel vorwärts mit jedesmaligem Einschwingen bis ans Barrende, Vorschwing, Rückschwung durch den Beugestütz und Ausgrätschen vorwärts.

5. Übung. Querstand vorlings am Ende des Barrens: Sprung in den Stütz vorlings mit Vorschwingen der Beine und sofort Ausgrätschen rückwärts, Kehre links in den Streckstütz, Rück- und Vorschwingen und Kehre links in den Querstand vorlings, Kehre rechts in den Streckstütz, Rück- und Vorschwingen und Kehre rechts in den Querstand vorlings.

6. Übung. Innenseitstand: Flanke links rückwärts in den Seitliegestütz vorlings, Kreispreizen des linken Beines links durch die Holmgasse, Hocken in den Innenseitstand, Flanke rechts rückwärts in den Seitliegestütz vorlings, Kreispreizen des rechten Beines rechts durch die Holmgasse, Hocke über beide Holme.

#### d) Reck sprunghoch.

1. Übung. Streckhang mit Ristgriff: Langsames Anrücken der gestreckten Beine und Wellaufzug rückwärts, Senken vorwärts in den Streckhang mit Beinvorhalte, Senken der Beine, Anhocken der Beine und Durchhocken zum Wellaufzug vorwärts, Wellabschwung rückwärts.

2. Übung. Streckhang mit Ristgriff: Schwingen und beim Vorschwing halbe Drehung links mit gleichzeitigem Umgreifen beider Hände zum Ristgriff, Rippe, Unterschwing in den Hang und Schwungstemma



mit Felgumschwung rückwärts und angeschlossenem Unterschwung in den Stand.

3. Übung. Streckhang mit Ristgriff: Kippe aus dem ruhigen Gang (Gangkippe), Felgum- und Heberschwung rückwärts zum Riesenfelgausschwung in den Stütz („halber Riesenschwung“), Flanke rechts.

4. Übung. Streckhang mit Ristgriff: Schwingen und Anie-ausschwung links vorwärts neben der linken Hand, Rückfallen mit Zurückspreizen links und Kippe in den Stütz, Kehre links.

5. Übung. Streckhang mit Ristgriff: Zugtemme. Durchhocken rechts in den Seitstütz auf dem rechten Schenkel, Mühlab- und -aufschwung, Spreizabstehen links mit Vierteldrehung rechts (vorher nimmt die rechte Hand Kammgriff).

#### Recht brusthoch.

6. Übung. Sprung in den Stütz vorlings: Flanke links in den Stütz rücklings, Stützschwung rückwärts (einmal) in den ruhigen Stütz rücklings, Senken rückwärts in den Sturzhang und Wellenzug vorwärts in den Stütz rücklings, Zurückspreizen rechts und links in den Stütz vorlings, Hocke.

### Die Vorprüfung.

Ehe die Bezirksvorturnerprüfung vor sich geht, empfiehlt es sich, eine sogenannte „Vorprüfung“ im Verein durch den Turnwart und dazu herangezogene Vorturner vorzunehmen. Man verfähre dabei natürlich nach den gleichen Grundsätzen wie bei der Bezirksprüfung.

Durch die Vorprüfung wächst das Selbstvertrauen des „Kandidaten“. Die dort geübte Kritik, etwa:

Befehlsform nicht schneidig genug, zu leise,  
oder:

Turnsprache noch zu unklar und weilschweifig,  
oder:

Freiübungen schlapp,

alles das muß geübt und fleißig zur Besserung getrieben werden. Zum Beispiel ist zu leises Befehlen dem Betreffenden dadurch abzugewöhnen, daß man ihn an das entferntere Ende des Platzes oder Saales stellt und von ihm verlangt, er soll laut und deutlich, kurz und bündig Befehlsübungen treiben.

Die Turnsprache lernt sich am besten durch Übung: fleißig ansagen lassen und Fragen stellen.

Die Freiübungen werden durch Beachtung der Regeln: Schultern zurück, Drehungen kurz, Ausfälle weit usw. (siehe Lehrbuch „Freiübungen“), entschieden gebessert.

Ist die Bezirksprüfung bestanden, dann soll sich aber der neugeborene Vorturner nicht auf die faule Bärenhaut legen und auf seinen Vorbeeren ausruhen. Nun beginnt erst recht das Lernen. Bezirks- und Gruppenvorturnerstunden muß er fleißig besuchen. Vor allem aber darf er nicht bei den Vereinsvorturnerstunden fehlen — und das wichtigste: sobald seine Kraft im Verein oder sonstwo als Vorturner gebraucht wird, dann soll er sich unweigerlich zur Verfügung stellen. Er muß lernen, persönliche Interessen dem Allgemeinwohl unterzuordnen.



### Bereinsvorturnerstunden.

Wie schon an anderer Stelle gesagt, können sich tüchtige Turner einander die Praxis einzelner Übungen am besten dadurch beibringen, daß sie sich mit den „Kniffen“ und „Tricksen“, die bei dieser oder jener Übung zum Erfolge führen, gegenseitig vertraut machen. Wenn dieses praktische Turnen und Leben aber nur darauf hinausgeht, schon gut ausgebildete Turner noch weiterzuentwickeln — zu Künstlern zu machen —, wenn das auch zum einzigen Ziele der Vereinsvorturnerstunde wird, dann haben die Vereinsvorturnerstunden nur halben Wert.

Gewiß sollen die Vorturner und besseren Turner auch im praktischen Können gefördert werden. Sie sollen neben dem Kürturnen an den Vereinsabenden auch an besonderen Tagen zu besonderen Übungsstunden zusammenkommen, oder, wo die Verhältnisse es nicht anders gestatten, auch nach dem allgemeinen Turnen noch einige Zeit üben. Das alles ist aber keine eigentliche Vorturnerstunde, denn der Hauptzweck der Vorturnerstunde muß immer die Vorturneraus- und -fortbildung sein. Hier zeigt sich so recht der tüchtige Turnwart, der es versteht, seine Vorturnerschaft auf ein höheres Niveau zu heben, sie dahin zu bringen, daß sie sich den Aufgaben und Anforderungen, die man an eine gutgeleitete Vorturnerschaft zu stellen berechtigt ist, nach jeder Seite hin würdig zeigt.

Von den im Verlaufe des Jahres stattfindenden Vereinsvorturnerstunden soll darum, je nach den Verhältnissen, eine bestimmte Zahl als Lehrturnstunden ausgestaltet werden. Auch die angehenden Vorturner müssen möglichst daran teilnehmen.

Diese besonderen Lehrturnstunden sollen:

erstens den Vorturnern Gelegenheit geben, sich im Befehlen von Ordnungs-, Frei- und Handgerätlübungen zu üben;

zweitens Übungsstoff, Übungsauswahl und richtigen Gebrauch der Turnsprache vermitteln, sowie Wertung und Beurteilung von Turnübungen zu lernen und

drittens Anleitung zur richtigen Hilfeleistung und Vorschriften für das Verhalten bei vorkommenden Unglücksfällen geben.

Solche Vorturnerstunden beanspruchen naturgemäß gute Vorbereitung. Es ist gar nicht notwendig, daß im Jahre mehr als deren sechs abgehalten werden. Neben den Vorturnerstunden, die der praktischen, persönlichen Weiterentwicklung im Turnen dienen, sind sechs Turnstunden, über das ganze Jahr verteilt, die mehr dem theoretischen Können gewidmet sind, gerade genug.

Unsere Bundeslehrbücher bilden die Grundlage bei Vorturnerstunden. Das muß oberstes Gesetz sein. Wie hiernach eine Vereinsvorturnerstunde ungefähr ausfällt, das soll in folgender

### Mustervorturnerstunde

gezeigt werden. Weiter sind hierbei der erste und der zweite Turnwart und der Sportwart des Vereins. (Die Leitung wird natürlich je nach den örtlichen Verhältnissen und dem Inhalte der Turnstunde angepaßt sein müssen.)

Der Übungsplan umfaßt heute:

**30 Min. Kürturnen in volkstümlichen Übungen.** (Leitung: der Vereinsvorturner und die Turnwarte.)

**60 Min. Turnsprachliches und Befehlsübungen.** (Weiter: der erste Turnwart.)

**20 Min. sportliche Vorbereitungsübungen.** (Weiter: der Vereinsvorturner.)

**40 Min. Erlernung und Veränderung von Kürübungen.** (Weiter: der zweite Turnwart.)

**60 Min. Wertung von Geräteübungen.** (Weiter: die beiden Turnwarte.)

Aus dem Umfange des Übungsplanes ist schon ersichtlich, daß am besten Sonntag vormittag oder Sonnabend nachmittag Vereinsvorturnerstunden angelegt werden. Freilich, immer sind örtliche Verhältnisse bestimmend dafür, ob das Turnen in dem vorgeschlagenen Umfange stattfinden kann, und ob nicht auch andere Abende günstig sind.

Das volkstümliche Kürturnen kann natürlich nur dann stattfinden, wenn ein genügender Übungsplatz dafür da ist. In den meisten Fällen werden Sprung- und Stoßübungen ausführbar sein. Die Leiter regen hier zum Ueben an. Vor allem Stabspringen und Hochspringen über die Latte werde geübt. Noch immer hat sich das Latzenpringen an Stelle des Sprunges über die Schnur nicht

eingebürgert, und Stabhochspringen bedarf noch sehr der Pflege. Auch Scherensprung und die richtige Körpertechnik beim Stoßen ist erstrebenswerte Fertigkeit des modernen Vorturners. **Niemand darf werfen oder stoßen, wenn die Wurf- oder Stoßbahn nicht frei ist. Das muß jeder Vorturner beachten. Es ist zu gefährlich.**

**Turnsprachliches und Befehlsübungen**, der nächste Punkt des Übungsplanes, gestaltet sich zu einer interessanten, lehrreichen Stunde, sofern der Übungsleiter sein Thema beherrscht. Aus dem weiter vorn stehenden Kapitel dieses Buches: „Technische Kleinigkeiten“, greift der Turnwart eine Reihe Punkte heraus und läßt sie praktisch durchturnen. Zuerst Befehlsübungen beim Wechsel zwischen Lauffschritt und Marsch und dem richtigen Halt! Das müssen die Vorturner der Reihe nach praktisch vorführen, nachdem es der Turnwart richtig gezeigt hat. Hauptgrundsatz sei: Beobachte genau die schreitenden Beine der Uebenden und gib richtig, mit frischem, zwingendem Ausdruck den Befehl. Das muß anfeuern, lebendig machen. Und weiter: Der Befehlende muß seinen Standort so wählen, daß er jederzeit die ganze Abteilung übersehen kann.

Hierauf wird Turnsprachliches erledigt. Das ist sehr nötig. Hier ist Lehrbuch V maßgebend. Der Turnwart greift turnsprachliche „Klappen“ heraus und läßt sie von Vorturnern vorführen. Das Lehrbuch ist dabei zur Hand. Es wird an Übungsbeispielen die Sicherheit in der Beherrschung der Turnsprache gemehrt.

**Sportliche Vorbereitungsübungen** werden dem Lehrbuch „Leichtathletik“ entnommen. Heute will der Sportleiter Übungen vorführen, die besonders die Kräftigung der Bein-, Hüft- und Lendenmuskeln fördern, weil die für Laufen und Springen wichtig sind.

Alle üben immer zwei und zwei zusammen:

1. Die Ersten liegen lang auf dem Bauche, Gesicht auf den Händen, und heben in dieser Lage ein Bein gestreckt (rückwärts) hoch. Hierbei sollen die Zweiten leicht auf das Bein (unterhalb der Wade) drücken, also Widerstand leisten. Das Bein muß aber immer in Bewegung sein; langsam auf und nieder. Dabei sollen die Zweiten durch Befühlen feststellen, welche Muskeln arbeiten (hart werden).

Dann das andere Bein und hierauf Tausch der Rollen.

2. Wie 1., aber nicht das ganze gestreckte Bein, sondern nur der Unterschenkel wird gehoben. Das Knie bleibt fest am Boden.

3. Die Ersten liegen auf dem Rücken (die Arme lang neben dem Körper), das gestreckte Bein wird nun, unter Widerstand durch die Zweiten, wie bei 1. vorhoch gehoben und wieder gesenkt. Einigemal. Dann das andere Bein und schließlich Rollentausch. Immer unter Kontrolle, welche Muskeln arbeiten.

Die so erzielbare Kräftigung der Muskeln macht sie auch gegen Muskelrisse weit widerstandsfähiger.

4. Die Ersten stehen und heben ein Knie so hoch als möglich. Aber immer gegen den Widerstand, den die Zweiten dadurch leisten, daß sie das betreffende Bein unterhalb der Wade fassen und abwärtsziehen. Der Widerstand darf aber nicht stärker sein als nötig ist. Immer muß Heben und Senken in ruhiger Folge noch möglich sein. Dann wieder das andere Bein und Rollentausch.

5. Die Zweiten stehen hinter den Ersten und legen ihre Hände auf deren Schultern. Dann erheben sich die Ersten in den hohen Zehenstand, und die Zweiten drücken, Widerstand leistend, kräftig auf die Schultern der Ersten. Die Ersten müssen aber ohne Kumpfverbiegen, ganz senkrecht stehend, üben. Dann Rollentausch.

6. Alle im Stirnkreise, Gesicht nach innen, stehend, mit gegenseitig auf die Schultern gelegten Armen und Beinschwingen derart, daß das linke Bein erst langsam vor-, aber dann kräftig rückgeschwungen wird, unter gleichzeitigem Aufrichten des Oberkörpers. (Also nicht mit dem Rückschwungen, Vorbeugen.) Das mehrmals, dann das rechte Bein.

Damit ist es für diesmal genug. Der Sportleiter regt aber an, täglich einige solche Uebungen zu Hause zu machen.

**Erlernung und Veränderung von Kürübungen** führt der zweite Turnwart am schulterhohen Barren vor. Folgende Uebung legt er zugrunde:

#### Kürübung für Jugendturner.

Sprung in den Oberarmhang in der Barrenmitte, Kippen in den Grätschfuß vor den Händen, Einschwingen mit Aufhocken links hinter der rechten Hand (das rechte Bein ist jetzt in Vorhalte außen, neben dem rechten Arm) und mit halber Drehung links (auf dem linken Fußballen) Schraubenspreizen rechts durch die Holmgasse und Kehrschwung rechts in den Außenquerfuß vor der rechten Hand, Kehrabstehen links.

In seiner Uebungserläuterung tritt der zweite Turnwart dafür ein, daß beim Uebungsbetrieb nicht gleich die ganze Uebung, sondern bis zur völligen Beherrschung erst ihre einzelnen Bestandteile je für sich geturnt werden.

Hierauf turnen alle erst die Vorübung, das „Kippen“ bis in den Grätschfuß vor den Händen. Dann wird der Hauptübungsteil: das Aufhocken mit halber Drehung und Schraubenspreizen, geübt und seine leichteste Erlernbarkeit dargelegt. Leichtes Aufhocken, frisch gewagtes Schraubenspreizen und hieran anschließend gefälliges Bein-vorstrecken und -schließen über der Holmgasse zum Kehrschwung.

Nachdem die Uebung im ganzen durchgeturnt wurde, geht der Leiter zur nächsten Aufgabe über, das ist:

#### Dieselbe Kürübung, aber ein anderer Schluß.

„Gemeint ist hier ein anderer Abgang, respektive anderer Niedersprung, als Kehrabstehen aus dem Querfuß vor der rechten Hand“, erläutert der Leiter und turnt vor:

Dieselbe Kürübung bis in den Außenquerfuß vor der rechten Hand und:

1. Einschwingen und Wende (links oder rechts).

Oder:

2. Borgreifen und Wendeabstehen links.

Oder:

3. Fehlerflankenabstehen rechts. (Weil nur abstehen, darum nicht Fehlerflanke, wie es oft fälschlich genannt wird.)

Oder:

4. Einschwingen und Kehre rechts über beide Holme in den Querstand links seitlings. (Nicht Kreiskehre, wie die Uebung fälschlich oft genannt wird.)

Jetzt fordert der Leiter die Vorturner auf, nun selbst nach dem oben gezeigten Beispiel weitere Abgänge zu suchen und vorzuturnen. Das geschieht.

Nun stellt der Leiter die Aufgabe, einen anderen Anfang als „Kippen“ in den Grätschfuß zu finden. Die Kürübung soll also, wie oben zuerst angegeben, aus dem Grätschfuß vor den Händen beginnen und mit Kehrabstehen links enden.

Statt „Kippen“ turnt der Leiter vor:

1. Anlauf, Sprung in den Innenquerfuß und Vorschwingen in den Grätschfuß; hieran die Uebung wie oben.

Oder:

2. Innenquerstand in der Mitte; Vorbeugen, Rückhochheben der Arme, Erfassen der Holme speichgriffs und Aufschwung vorwärts in den Grätschfuß, dann die Uebung wie oben.

Oder:

3. Innenquerstand in der Mitte, Erfassen der Holme speichgriffs, Aufschwung rückwärts in den Grätschfuß, dann die Uebung wie oben.

Oder:

4. Außenseitstand vor der Barrenmitte; Hände zwiegriffs am näheren Holm (links Ristgriff, rechts Kammgriff) und Schraubenaufschwung in den Grätschfuß hinter den Händen, Rückgreifen und die Uebung wie oben beenden.

Wieder fordert der Leiter nun die Vorturner auf, selbst eigene Uebungsanfänge zu suchen, und hat die Freude, daß noch eine ganze Anzahl gefunden werden. Das war sehr anregend.

Das nächste Mal soll gezeigt werden, wie bei Kürübungen Anfang und Ende gleichbleiben, aber wie die Mitte verändert oder erweitert werden kann.

Hierfür wird heute nur ein Beispiel gezeigt, und zwar: die obige Kürübung bis in den Außenquersitz vor der rechten Hand. Ehe nun aber das Kehrabsetzen links als Schluß folgt, wird erst noch eine Einlage geturnt, die ist: „Ein- und Rückschwingen und Vorschwingen mit Armbeugen und -strecken in den Außenquersitz vor der rechten Hand.“ Nach dieser Erweiterung folgt das Kehrabsetzen links.

So, nun denkt über andere Erweiterungen selber nach. Im „Ratgeber für angehende Vorturner“ (insbesondere vierte und erweiterte fünfte Auflage) ist über den Übungsgruppenaufbau noch eingehender geschrieben, und es sind praktische Beispiele dafür mitgeteilt.

**Wertung von Gerätübungen** ist das nächste des Übungsplanes. Hierbei haben die Leiter die Wettkampf- und Wertungsordnung zur Hand (siehe daselbst). Die Hauptgrundsätze des Wertens werden zunächst besprochen, Fragen beantwortet und dann wie folgt verfahren: Ein Vorturner turnt eine vorgeschriebene Übung, und alle übrigen werten dieselbe. Alsdann wird der Reihe nach abgefragt, wieviel Punkte jeder gegeben hat. Oder: Wer hat 20 Punkte gegeben? Wer 19? usw. Es muß nun begründet werden, warum etwaige Punkte abgezogen wurden. (Siehe Wettkampfordnung Seite 23.) Hierbei zeigt es sich, daß der eine zu streng, der andere wieder zu mild war. Noch öfter zeigt es sich aber, daß mancher eine Reihe von Fehlern gar nicht gesehen hat. Nur durch Übung, recht häufige Übung ist die nötige Sicherheit im Werten zu erwerben.

In dieser Weise turnen noch einige andere Vorturner die Übung. Das nächste Mal soll das Werten von Kürübungen drankommen. Das ist noch viel schwieriger, weil immer eine andere Übung vor den Gesichtskreis des Kampfrichters tritt. Die Feststellung der Schwierigkeitsstufe und die subjektive (persönliche) Ermittlung der zu treffenden Bewertung erfordert hier tüchtige Aufmerksamkeit, Urteilskraft und — Übung! Übung!

Damit schließt das Turnen. Nächstes Mal sollen unter anderem die Freiübungen zum Kreisturnfest und die Kreistest-Pflicht- und -Kürübungen durchgenommen werden. Ferner werden das nächste Mal auch Übungsformen von stattgefundenen Staats- und Bundeskursen geturnt.

Die vorstehende „Musterturnstunde“ ist nur ein Beispiel, ein „Muster“. Aus ihrem Inhalte geht hervor, daß Vereinsvorturnerstunden belehrend sein sollen. Nicht bloß das persönliche Können soll gefördert werden, sondern das Können, das den Vorturner befähigt, seine Riege zu fesseln und ihr Interesse am Turnen zu heben.



## Bereinsvorturnerstunden.

Außer den mehr der Kritik des stattgefundenen Turnens gewidmeten Sitzungen nach Vorturnerstunden machen sich aber noch weitere Vorturnerstunden nötig, denn Stoff dazu ist immer vorhanden. Gut geleitete Vorturnerstunden aber sind imstande, das Interesse der Vorturner mächtig zu heben.

In den Sitzungen soll die gesamte turntechnische Leitung des Vereins kollegial beraten und Beschlüsse fassen. Der Turnwart muß stets eine das Interesse der Vorturner wachhaltende Tagesordnung aufstellen und bei Diskussionen auch den Rat und die Meinung anderer achten, selbst wenn sie der seinigen zuwiderläuft. Alle gefaßten Beschlüsse muß der Turnwart mit Interesse zur Durchführung bringen.

Eine weitere wichtige Aufgabe besteht für ihn darin, als Vertrauensmann der Vorturnerschaft so tätig zu sein, daß Reibungen zwischen Turnrat und Vorturnerschaft nicht vorkommen.

Die Vorturnerschaft hat die technische, der Turnrat die geschäftliche Vereinsleitung. In Fällen, wo eine Trennung dieser Funktionen nicht klar ersichtlich ist, vielleicht bei großen außerordentlichen Vereinsunternehmungen, trete man für gemeinschaftliche Beratung zwischen Turnrat und Vorturnerschaft ein.

Vor großen, den ganzen Verein interessierenden Unternehmungen, wie Schaulturnen, Stiftungsfeste und dergleichen, ziehe man auch die Vorturnerinnen der Frauen- und Kinderabteilung mit zu.

Womit sollen sich nun die Vorturnerstunden beschäftigen?

Erstens: mit Fragen des allgemeinen Turnbetriebes, Riegen-einteilung, Geräteplan, Vorturnerstunden, Bekanntmachung mit dem Neuesten auf turnerischem Gebiete und anderem mehr.

Bei diesen Punkten kann vieles geregelt werden. Die Einteilung in Riegen durch Prüfungsturnen erfordert wohlüberlegte Arbeit. Die Bestimmung der Vorturner für die Riegen sollte am besten die Vereinsversammlung treffen. Natürlich muß das unter Mitwirkung der Vorturnerschaft geschehen. Weiter ist die Führung von Riegenbüchern zu besprechen und zu empfehlen. Aufstellung des jeweiligen Sommer- oder Winterturnplanes nach praktischen Gesichtspunkten. Handhabung und Stoffverteilung für die Vorturnerstunden sind ebenfalls wichtige Kapitel. Die theoretischen Vorturnerstunden, die nur der Kunst des Vorturnens gewidmet sind, verlangen vor allem Einführung in die Zubereitung des Übungsstoffes. Die Vorturnerstunden aber, die dem praktischen Können der Vorturner dienen sollen, müssen etwas bieten in neuen Übungsverbindungen schwieriger Form, an einzelnen oder an zusammengestellten Geräten. Darüber soll die Vorturnerstunde mit beschließen.

Bekanntmachungen von turnerischen Begebenheiten aus aller Welt, seien es nun Turnfeste, Unfälle, neue Turngeräte oder ähnliches, werden immer beifällig aufgenommen werden und dienen außerordentlich der Belehrung und Fortbildung.

Zweitens soll sich die Vorturnersitzung auch mit der Veranstaltung der Vereinsfestlichkeiten beschäftigen. Turnwart und Vorturnerschaft sollten bestrebt sein, bei Festaufführungen stets das Beste zu bieten. Da muß aber auch eine Beratung vorausgehen. (Im Kapitel „Festaufführungen“ ist hierüber noch mehr zu lesen.) Zu allem soll der Turnwart passende Vorschläge bereithalten, ohne natürlich die feintönen unter allen Umständen durchzudrücken.

Drittens soll aber die Vorturnerschaft, wenn es irgend die Zeit erlaubt, auch in Turngeschichte und Physiologie der Leibesübungen Aufklärung erhalten. Es ist nicht notwendigerweise der Turnwart als Referent zu diesen Themen verpflichtet, aber anregen soll er dazu.

Auch Kurse in Erteilung erster Hilfe bei Unglücksfällen sind gar nicht dringend genug zu empfehlen.

Wo noch etwas Heimatkunde, Naturgeschichte und Gesang vermittelt werden kann, ist dies nur dankbar zu begrüßen.

Kurz, die Vorturnerversammlung kann äußerst interessant gestaltet werden, wenn der Turnwart das rechte Geschick dabei entwickelt, für die bestimmten Punkte für Referenten sorgt und sich Helfer für alle Fälle heranbildet. Vorturnersitzungen sollen auch nicht bis weit in die Nacht hinein ausgedehnt werden; vor allem vermeide man aber das Hineinzerrn von Nichtigkeiten in die Debatten.

Einst hörte ich in einer Vereinsvorturnerstunde das Referat eines jungen Vorturners, der einen Kursus für „Erste Hilfe bei Unfällen“ mitgemacht hatte. Das war interessant. Der Turnwart hatte aber außerdem einen Vorturner gebeten, vom Referat einen Bericht zu schreiben. Diesen Bericht hat ich mir aus; hier ist er:

Thema: Wie soll sich der Turnwart oder Vorturner bei plötzlichen Unfällen verhalten?

Vor allen Dingen hat er zu verhüten, daß dem Verunglückten unnötigerweise Schmerzen zugefügt werden. Das kann er am besten dadurch verhindern, daß er den Kranken zunächst an Ort und Stelle liegen läßt, wie er ihn findet. Man kann sehr oft sehen, daß ein Verunglückter hochgenommen wird und daß man mit ihm alles mögliche versucht. Dadurch werden dem Kranken oft nicht nur die furchtbarsten Schmerzen verursacht, sondern die Verletzung wird auch stets verschlimmert. Pflicht des Turnwarts oder Vorturners ist es nun,

1. alle unnötigen Zuschauer zu entfernen,
2. einen Boten nach dem Arzt und einen nach dem Verbandskasten (ein solcher muß vorhanden sein) zu senden.

Ist ein geprüfter Samariter am Orte, so wird dieser die erste Hilfe leisten, und der Turnwart oder Vorturner kann ihn dabei unterstützen. Wenn nicht sofort sachverständige Hilfe zur Stelle ist, so kann man damit dienen, daß der Kranke bequem gelagert wird, das heißt so, daß er die wenigsten Schmerzen empfindet. Auch das geschehe möglichst, ohne ihn zu transportieren. Liegen nur Verletzungen der Gliedmaßen vor, so kann der Kranke eventuell zu dem Arzt transportiert werden. Ruft man einen Arzt, so ist demselben mitzuteilen:

1. Art der Verletzung,
2. Art des Unfalles,
3. der kürzeste Weg zur Unfallstelle.

Plakate mit Vorschriften zur ersten Hilfeleistung sollen in jedem Turnlokal aushängen. Sie werden aus Leipzig vom Arbeiter-Turnverlag bezogen.

Der vorstehende Bericht ist knapp, ja sehr knapp. Doch ist es ein Versuch, und wir müssen unsere Leute auch anregen, sich schriftstellerisch zu betätigen. Die Arbeitersportsache leidet großen Mangel an Schriftgewandten Leuten. Darum müssen wir jede Bildungsgelegenheit wahrnehmen.



## Die Vereinsturnstunden.

### Der Turnwart als Leiter der Turnstunde.

Mit der Schilderung der folgenden Turnstunde habe ich den Versuch gemacht, über den Turnabend eines ländlichen Vereins ohne eigene oder Schulturnhalle zu berichten. Es steckt der größte Teil Selbsterlebtes drin. Die Form, in der der Bericht gegeben ist, dürfte geeignet sein, dem an sich trockenen Thema Interesse abzugewinnen.

Es ist im Winter. Wir betreten mit dem Turnwart noch vor dem Beginn der angezeigten Turnstunde das Turnlokal, den Saal einer Gastwirtschaft, und beobachten während des Verlaufs der Turnstunde die Tätigkeit des Turnwarts.

Einige Turngenossen sind schon anwesend und reden, die Hände in den Hosentaschen, in ziemlich heftigem Tone mit einem der auch anwesenden Zeugwarte. Man erregt sich darüber, daß schon wieder einmal, entgegen den Vereinbarungen mit dem Wirt des Lokals, der Saal nur zum Teil von Tischen und Stühlen freigemacht worden ist.

Einen Augenblick überlegt der Turnwart, dann erklärt er: Alles Reden und Herumstehen hat keinen Zweck. Kommt, greift alle mit an, in spätestens zehn Minuten ist der Platz frei.

Das Beispiel des Turnwarts, der sich eine große Beliebtheit erworben hat, feuert an, Alle helfen mit. Bald ist der Saal frei von Tischen und Stühlen. Praktisch und schonend hat der Turnwart deren Aufstellung über- und nebeneinander an dazu geeignetem Platze arrangiert und die stehengebliebenen Biergläser an passender Stelle in Sicherheit gebracht.

Während zwei Turner den Saal nach vorausgegangenem Besprengen mit Wasser bei geöffnetem Fenster durch Auskehren von Schmutz, Papier und Zigarrenstummeln so gut wie es in der kurzen Zeit möglich ist, befreiten, leiten die beiden Turnwarte — der zweite ist nun auch erschienen — in Gemeinschaft mit den Zeugwarten das Herbeischaffen der Turngeräte.

Überall beteiligt sich der Turnwart. Hier ermahnt er einen Eifrigen, der mit einem Springtänder kommt, zur Vorsicht, der Lampen wegen. Nichts zerbrechen!

Dort ersucht er, den Fußboden nicht mit schweren Hanteln zu beschädigen. Es ist eine alte Matte da zum Absetzen.

Vorsicht beim Barrenhereintragen. Türe halten und schonen. Warte, Kleiner, ich helfe dir, der eiserne Barren ist für dich an einer Seite allein zu schwer.

Die Reckstange ist nicht zu finden, der Barrenschlüssel verlegt. Zeugwart!

Die Sache wird in Güte geregelt. Mitglieder und Vorturner müssen die Zeugwarte mehr unterstützen. Bei gutem Willen und in Ruhe geht alles. In der nächsten Vorturnerversammlung regeln wir das; die Zeugwarte sind geladen. Wir haben ohnedies noch Lokalfragen zu regeln.

Alles das spielt sich in wenigen Minuten ab. Das Kürturnen hat begonnen.

Da sind einige Gäste erschienen. Sie hätten schon Lust zum Turnen. Na, erst mal ansehen. Bitte, recht gern, sagt der Turnwart, aber jetzt im Winter, Sie frieren hier. Den Geschmack am Turnen bekommt man erst richtig beim Probieren.

Die Bemühungen des Turnwarts sind erfolgreich. Zwei der Gäste legen die Oberkleider ab. Der dritte verspricht, das nächste Mal zu turnen.

Werkfachen bitte hier im besonderen Schrank ablegen; es ist für alle Fälle besser.

Zwei ältere Vorturner erhalten einen Wink. Bereitwilligst nehmen sie sich „der Neuen“ an. Bald fühlen sie sich heimisch, weil man sich um sie bemüht. Sie haben schon im Brudervereine turnen wollen. Dort wurden sie nicht beachtet — außer daß man sie von oben bis unten gemustert hat. Das ist ärgerlich. Wir gehen nicht wieder hin.

Den Turnwart sehe ich nun bald an diesem, bald an jenem Gerät. Überall macht er sich zu schaffen.

Hier regt er zum Probieren an, er weiß eine „neue“ Übung, kennt einen „Trick“.

Dort möchten andere auch einmal an die Schaukelringe.

Am Barren will ein noch unausgebildeter Turner die Rolle allein machen. Halt! Das ist zu gefährlich. Erst richtig „Schwingen im Oberarmhang“ lernen; aber richtig herausheben, nicht so den Kopf zwischen den Schultern einsinken lassen und später nur im Beisein sicherer Hilfeleistung probieren. Also versuchen wir's einmal.

Nicht lachen und sprechen beim Heben schwerer Hanteln. Leicht kann man sich dabei Schaden tun. Lieber eine leichtere Hantel mehrmals heben, als eine zu schwere mit äußerster Anstrengung einmal.

Geräte schonen. Nur mit Turnschuhen üben. Zu schnell nähern sich sonst die Geräte ab.

Am Eingang stehen einige Faule, zum Teil mit brennender Zigarre im Munde. Das ist beim Turnen nicht gestattet. Luft rein halten. Entweder turnen oder zu Hause bleiben. Zum Herumstehen ist kein Platz da. Hier im geschlossenen Turnraum kann auch von jedem der Zuschauer gefordert werden, daß er die Kopfbedeckung abnimmt und sich an dem dazu bestimmten Platze aufhält, in keinem Falle aber zwischen den Turnenden herumgeht. In diesem Sinne ist dort der Turnwart tätig.

So und in ähnlicher Weise, immer organisierend, schlichtend und arrangierend, ist er unausgesetzt in Anspruch genommen. Dazwischen einige herzliche Worte mit diesem oder jenem, eine kurze Besprechung mit dem zweiten Turnwart, und die Zeit des Kürturnens ist vorüber. Viel zu rasch vergeht die immer.

Der Turnwart tritt in die Mitte des Saales. „Geräte frei!“ ertönt vernehmbar seine Stimme. „Geräte auf die Seite!“ und „Antreten zu den Freiübungen in einer doppelten Stufenreihe!“

Ein zwingendes, bestimmtes „Bitt!“ bringt die Säumigen in Trab. Alles geht mit Behendigkeit vor sich.

Aber, obwohl die Abteilung angetreten und der Platz freigemacht ist, erfolgen trotzdem noch keine weiteren Befehle des Turnwarts. Er steht vor der Abteilung. Ernst gleitet sein Blick daran entlang. Es ist noch unruhig. Der Turnwart beginnt nie mit den Übungen, bevor nicht völlige Ruhe herrscht. Er weiß, würde er den Lärm über-schreien, so würde derselbe nicht geringer werden. Darum wartet er. Er hat Zeit. Die mit Schwachen beim Aufstellen ver-trödelte Zeit geht den Turnern an der Turnstunde verloren. Das sagt er ihnen in aller Ruhe.

So, jetzt ist's still.

Die Gemeinübungen beginnen. Ein kurzer Aufmarsch mit Gesang eines Turnerliedes und Freiübungen. (Wie ich später feststellte, die siebente Turnstunde aus unserem Lehrbuch Freiübungen, II. Teil.) Ohne Weitschweifigkeit, deutlich und kurz erfolgen die Befehle. Präzis und mustergültig werden die einzelnen Übungen vorgeführt. Die Abteilung gibt sich nachher sichtliche Mühe. Und wenn auch nicht alle Übungen von allen gleichmäßig gut nachgeturnt werden, so ist doch der Eindruck ein guter. Der Aufmarsch erfolgt wieder mit Gesang. Wegtreten und Antreten zur Riegenaufstellung sind die nächsten Weisungen des Turnwarts, und blühschnell stehen die Riegen mit ihren Vorturnern an der Spitze zum Aufmarsch ans Gerät bereit. Es ist ein munteres, lebendiges Bild, dieses Weg- und Antreten. Die von den Vorturnern dazu Bestimmten haben unterdessen die Geräte an ihre Plätze geschafft, und nun eilen auf den Befehl des Turnwarts: „An die Geräte — marsch, marsch!“ die Riegen im Laufschrift an ihre Arbeit.

Heute muß der Turnwart der Altersriege vorturnen, deren Vorturner entschuldigt fehlt. Die Altersriege turnte früher an besonderen Tagen für sich allein. Einige Mitglieder der Riege sind noch nicht so recht mit der Neuregelung zufrieden, denn das Turnen an besonderem Tage hat ohne Zweifel für Altersriegen viele Vorteile. Aber dem Wirken des Turnwarts und Vorturners wird es gelingen, durch geeigneten Übungsstoff und kameradschaftliches Entgegenkommen den gesonderten Bedürfnissen der Altersriege gerecht zu werden.

An anderen Tagen, wenn alle Vorturner anwesend sind, turnt der Turnwart keiner Riege vor. Er beobachtet das Turnen, unterstützt die dann und wann tätigen angehenden Vorturner, bringt seine Beobachtungen persönlich bei denen an, die es angeht und sammelt Material für die Vorturner- und Vereinsversammlung.

Er vermeidet es aber, Vorturner, an deren Tätigkeit er etwas zu kritisieren findet, vor der Riege herabzusetzen oder gar zu blamieren. Denn damit würde er sich nur Feinde machen.

Setzt halt wieder das „Geräte frei!“ durch den Raum. Schnell treten die Riegen an, und ein weiteres „Nach dem Vorturner — um!“ und: „Zum Gerätwechsel — marsch, marsch!“ führt die Turner an das zweite Gerät.

Wir haben beobachtet, daß der Turnplan so eingerichtet ist, daß Geräte für Hangübungen mit Stützgeräten oder mit Sprungübungen wechseln. Die Vorturner versuchen aber — das hat ihnen der Turnwart in den Vorturnerstunden gelehrt —, an jedem Gerät, wenn irgend möglich, Hang- und Stützübungen miteinander abwechseln zu lassen.

## Musterturnplan.

Altersriege	Barren — Springen	1	←	
1. Riege	Springen — Barren	1		
2. Riege	Reck hoch — Bock	2		
3. Riege	Bock — Reck hoch	2		
4. Riege	Schaukelringe — Pferd seit	3		
1a Jugendriege	Pferd seit — Schaukelringe	3		
1b Jugendriege	Barren — Volkstümlich	4		
2. Jugendriege	Volkstümlich — Barren	4		
3. Jugendriege	Reck tief — Leiter oder Kletterstangen	5		
(noch frei)	Leiter oder Kletterstangen — Reck tief	5		
(noch frei)		Pferd quer — Reck hoch oder Schaukelreck		6
(noch frei)		Reck hoch oder Schaukelreck — Pferd quer		6

Sier ist der Turnplan des Vereins, der vielleicht auch anderen als Anregung dienen kann. Wir sehen daran, daß die Gerätenamen immer für je zwei Riegen auf einem Brettchen aufgezeichnet sind. Der Plan ist von Holz und so konstruiert, daß die Namen der Riegen festbleiben, während die Doppelbrettchen der Gerätenamen von unten nach oben verstellbar sind. Das Verstellen ist die Arbeit des Turnwarts. Die Vorturner haben aber alle eine Abschrift des Planes im Besitz und wissen somit immer, was das nächste Mal „daran“ ist. Die Doppelnummern 1 bis 6 am rechten Brettchen sind zur Kontrolle

da. Manchmal hat nämlich schon ein Unberufener den Plan nach seinem Geschmack gerückt.

Der Titel „Volksstümlich“ auf dem Plane besagt, daß bei geeignetem Wetter draußen auf dem angrenzenden Platze volkstümliche Übungen geturnt werden sollen. Bei ungeeignetem Wetter aber Trainingsübungen in der Halle oder freigewählte Geräte, soweit sie zur Verfügung stehen, Springen, Bock, Kasten, Sturmspringen, Tau usw. Diese Geräteübungen lieben die Sportler.

Wenn es heißt Leiter oder Kletterstangen und Reck hoch oder Schaukelreck, so soll der Vorturner Freiheit im Handeln haben und den Bedürfnissen der Riege entsprechend verfahren.

Man sieht, das anregende Beispiel des Turnwarts ist nicht ohne Einfluß auf die Vorturner und es wirkt dadurch günstig für alle. In keiner Riege bemerken wir Langeweile. Mit einem Worte, ein flottes Turnen spielt sich vor unseren Augen ab.

Plötzlich geht eine Bewegung durch die Riegen. Die Riege am Bocke drängt sich zusammen. Der Turnwart übergibt die Aufsicht seiner Riege dem Nexten derselben und eilt hin.

Es ist jemand gestürzt.

Das kam so. Die Riege übte Bodspringen. Grätschen in flotter Aufeinanderfolge. Die übte, vom Vorturner oft gerügte Angewohnheit eines Turngenossen, nach dem Niedersprunge rückwärts zu gehen und noch kurze Zeit am Niedersprungsorte zu verweilen, anstatt so schnell als möglich dem darauffolgenden Nächsten den Platz freizumachen, hatte sich gerächt. Der folgende Turner, der doch, weil die Sprünge in rascher Folge geschehen sollten, schon im Springen war, hatte das Stehenbleiben des Vorherigen nicht beobachtet. Der Vorturner hatte, die Gefahr erkennend, versucht, den Rückwärtsgehenden wegzubekommen, doch zu spät. Der Springer blieb mit dem linken Fuße an dem Weggehenden hängen. Mit Mühe konnte der Vorturner noch den Oberkörper des Fallenden etwas im Fluge „bremsen“, der Sturz war aber nicht mehr zu verhindern.

Kurz hatte man es dem Turnwart berichtet, dessen sofortigen Weisungen: „Ruhig liegen lassen!“ — „Frisches Wasser holen!“ — „Verbandskasten!“ eine vorsichtige Untersuchung des auf der Matte Liegenden gefolgt war.

Es war noch gut abgelaufen. Der Verunglückte versuchte sich jetzt aufzurichten. Anfangs war ihm „der Atem weggeblieben“. Jetzt ging es aber wieder. Man sagte, es war der Schreck. Innere Schmerzen hatte er nicht. Die Glieder konnte er auch bewegen. Aber der rechte Fuß. Das Auftreten damit war nur unter großen Schmerzen möglich. Trotzdem wollte der Turngenosse noch weiter mitturnen. Das verwehrte ihm aber der Turnwart. „Zunächst einmal zur Seite bringen und Schuh und Strumpf ausziehen,“ ordnete der Turnwart an. Dann wurde, wie bei einem Knochenbruch, ein provisorischer fester Ver-

band an den rasch angeschwollenen verstauchten Fuß angelegt. Zwei kräftige Turngenossen mußten den Verunglückten nach Hause bringen. Sie nahmen ihn in die Mitte, während er sich mit beiden Armen auf ihre Schultern hing. So wurde der verletzte Fuß gestützt. „Zu Hause fleißig nasse kalte Umschläge (Binden) machen“, rief der Turnwart noch. Dann besprach er mit dem Vorsitzenden des Vereins das weitere. Eine Postkarte, die Unfallvormeldung, sollte noch am selben Abend an den Bundesvorstand in Leipzig abgesandt werden. Man konnte zwar nicht wissen, ob Arbeitsunfähigkeit dem Unfall folgen würde. Vor allem wollte man sich aber die Unfallunterstützung sichern, die beim zu späten Meiden (nach Verlauf von zehn Tagen nach dem Unfall) verlustig geht.

Der zweite Turnwart hatte unterdessen das Turnen durch den Befehl „Geräte frei!“ beendet und die Abteilung durch den weiteren Befehl „Im Lauffschritt zur Riegenaufstellung!“ zur Entgegennahme von Mitteilungen aufgestellt.

Der Turnwart knüpfte gleich bei dem Unfall an und ermahnte die Turner, immer recht vorsichtig zu sein. Er habe in letzter Zeit überhaupt in bezug auf Unfallgefahr viel zu rügen gehabt. Zum Beispiel:

Es ist oft genug im Kürturnen keine Hilfsstellung da bei Hocken und Grätschen am hohen Reck. Auch andere gefährliche Übungen sind ohne Hilfsstellung gemacht worden.

Viele Turner passen nicht genügend auf. Sie turnen beispielsweise eine nach links vorgemachte Planke nach rechts. Dadurch können Vorturner und andere Turngenossen beschädigt werden.

Der Barren wird manchmal aus Bequemlichkeit für jüngere Turner nicht enger gestellt, sondern zu breit geturnt. Natürlich können sich die Betreffenden nicht sicher stützen und knicken leicht zusammen.

Verschiedene Male wurden beim Bodspringen zwei kleine Springbretter übereinandergelegt, um den Sprung zu erleichtern. Das ist der Gefährlichkeit wegen völlig zu unterlassen. Am besten erfolgt das Springen ohne Brett.

Beim Springen wird manchmal die Schnur so befestigt, daß sie nur schwer herunterfallen kann. Man will das zeitraubende Aufheben sparen. Der Unfallgefahr wegen ist auch das zu unterlassen.

Einzelne Turner können es sich immer noch nicht abgewöhnen, während der Übung am Gerät zu sprechen. Das ist vor allem bei anstrengenden Übungen wegen der Gefährlichkeit, sich Schaden zu tun, verwerflich. Es widerstrebt aber auch der turnerischen Disziplin.

Auch das gegenseitige Necken, wodurch die Aufmerksamkeit leidet, kann manchmal einen Unfall verschulden.



Schlimme Folgen kann auch an den Schaukelringen das Drehen um die Längsachse im Oberarmhang beim Schaukeln haben (sogenanntes Zu- und Aufdrehen), wenn es zu oft wiederholt, das heißt wenn zu viele Drehungen auf einmal gemacht werden. Schwere Ohnmacht ist unter Umständen noch das geringste, was einen treffen kann. In der nächsten Vereinsversammlung will der Turnwart über solche und ähnliche Dinge einen Vortrag halten. (Als Manuskript hierzu dient ihm dabei die Einleitung zum „Turnen am Reck“. — Bibliothek der Leibesübungen, Heft 11, Seite 9 bis 12.)

Nach diesen Vorhaltungen folgt noch die Mitteilung, daß am kommenden Sonntag eine Vereinsvorturnerstunde mit nachfolgender Sitzung stattfindet, wozu auch die angehenden Vorturner geladen werden.

Es ist Eisbahn — das muß man benutzen; darum, wer Zeit hat, morgen abend um 6 Uhr hier Treffen mit Schlittschuhen.

Es folgt noch ein Schluslied, und „Zum Kürturnen tretet weg!“ beendet das allgemeine Turnen.

Die sorgeschrittenen Turner üben heute unter Leitung des zweiten Turnwarts Pferdflängensprünge. Der erste Turnwart beschäftigt sich mit den übrigen, die noch am Kürturnen teilnehmen, und mit einigen angehenden Vorturnern.

Nach etwa zwanzig Minuten erschallt wieder „Geräte frei!“ und „Alle Geräte raus!“ Damit hatte der zweistündige Turnabend sein Ende gefunden.

Die dazu Bestimmten helfen den Zeugwarten noch beim Unterbringen der Geräte im Schuppen. Und dann versammelt sich noch ein Teil im Gastzimmer, denn das Turnlokal muß, der Turngelegenheit wegen, unterstützt werden. Ein gemütliches Stündchen voll frischen Turnerhumors verleben da alle noch, dann geht es heim.

Die freundschaftliche Unterhaltung mit den Turngenossen hat dem aufmerksamen Turnwart noch manchen Hinweis, manche Anregung für sein Amt gegeben. Er hat sich Meinungen gesammelt und vieles dabei erlauscht, was er in seinem Wirken nutzbringend für den Verein verwenden kann.

So verlaufen die Turnstunden im Winter. Im Sommer, wenn im Freien geturnt werden kann, treten die volkstümlichen Übungen mehr in den Vordergrund. (Siehe auch das Kapitel über Spiel- und Sportbewegung.)

Vereine mit eigenen Turnhallen und solche, die Schulturnhallen benutzen, werden bezüglich des Gerätetransportes andere Regelungen treffen, je nach den örtlichen Verhältnissen. Vor allem muß auf Ordnung gesehen werden und auf ruhiges Kommen und Gehen, ohne Lärm und Geschrei. Leicht kann sonst der Name

„Arbeiter“turner zum Ausdruck der geringen Fähigkeit werden. Das müssen wir verhindern. Darum achte jeder auf geistiges Verhalten.

Der Turnbetrieb, sei es nun in Gastwirtschaften oder in Turnhallen, kann sich überall in ähnlichen Bahnen, wie den hier geschilderten, bewegen. In reich ausgestatteten Hallen, wo das Wegräumen von Mobiliar und Bierneigen wegfällt, natürlich angenehmer, geregelter und abwechslungsreicher. Ordnung muß aber auch da herrschen. In Schulturnhallen vergesse man nicht, daß tags darauf der Lehrer mit den Kindern allein ist. Die schweren Vereinsgeräte, aber auch die Schulgeräte müssen immer am bestimmten Platz aufbewahrt werden. Geräte schonen! Aborte nicht verunreinigen! Nicht im oder vor dem Schulhaus lärmern und ansammeln und vor jeder Übungsstunde erst einen Rundgang machen, ob irgend etwas schon vorher — nicht durch uns — in Unordnung war. Sofort melden!

Die Wirksamkeit des Turnwarts muß aber, hier wie dort, die gleiche sein. Anregend und als Vorbild für alle sei sein Auftreten. Stets trachte er danach, sein bestes Können in den Dienst der Turnsache zu stellen.

Überall zu gleicher Zeit kann er selbstverständlich nicht sein. Darum soll eben die Vorturnerschaft mitwirken. Diese aber muß dazu erzogen und angehalten werden.

Tritt der Turnwart der Vorturnerschaft als ein zielbewußter, aber kameradschaftlich gesinnter Leiter gegenüber, der auch die Ansichten anderer zu schätzen weiß, dann findet er sicher Unterstützung.

Ist er aber abweisend und stolz, und glaubt er alle Arbeit allein machen zu müssen und alle Dinge nur allein zu verstehen, dann freilich untergräbt er sich selbst den Boden, auf dem er steht. Niemand mag mitarbeiten, das Zusammenhalten erleidet Schiffbruch, und die Qualität des Vereins geht zurück.

Man kann über die Placierung des Kürturnens verschiedener Meinung sein; auch darüber, ob es richtig ist, die Freiübungen gleich am Anfang der Turnstunde vorzunehmen. Man mag dabei dem brüchigen Geschmack Rechnung tragen. Wichtig ist aber ohne Zweifel, daß Frei- oder Handgerätlübungen jedes Turnen einleiten sollen. Die Frei- oder Handgerätlübungen sollen den Körper für die schwerere Gerätearbeit vorbereiten. Sie sollten daher in jeder Turnstunde stattfinden, nicht aber wochen- oder monatelang gänzlich fehlen, wie das immer noch in einzelnen Vereinen geschieht.

