

XXX 0

Der Turnwart



Arbeiter-Turnverlag & Leipzig &

Handbuch des gesamten Turnunterrichts für die Vereine des Arbeiter-Turnerbundes

Band I.

Die Hilfeleistung beim Gerätturnen. Von Otto Wedler. Mit Anhang: Erste Hilfe bei Unglücksfällen. Preis 1.25 Mk.

Wörtliche und bildliche Anleitung zur rascheren Erlernung der Gerätübungen sowie zur Verhütung etwa dabei vorkommender Unfälle. Mit 99 nach photographischen Augenblicksaufnahmen des Verfassers hergestellten Bildnissen und 18 Wiedergaben aus älteren turnerischen Lehrbüchern.

Band II.

Vom Turnbetrieb. System, Methode, Vorturnerausbildung usw. Von Rich. Koppisch. Preis 1.25 Mk.

Neben der Erklärung der hauptsächlichsten Turnsysteme und verschiedener methodischen Lehren behandelt dieser Band die Vorturnerausbildung und -prüfung sowie die Befehlsweise und gibt wichtige Winke zur Leitung einer Abteilung.

Band III.

Die Ordnungsübungen. Von Richard Koppisch und O. Krauß. Preis 1.25 Mk.

In diesem Bande ist u. a. die Bildung und Umgestaltung von Reihen und Reihenhörnern, das Kreisen, Ziehen, Schwenken usw. behandelt, auch sind die dazu nötigen Befehle und Schrittzeiten angegeben. 134 Abbildungen vervollständigen auf das Klarste die Erläuterungen.

Ratgeber für angehende Vorturner. Von Georg Benedig. Preis 70 Pfg.

Das Werkchen behandelt in verständlicher Form alles das, was ein Vorturner wissen muß. Turnsprachliche Ausdrücke, Bildung von Reihen, Befehlsweise, Anleitungen für Frei-, Stab- und Hantelübungen, Uebungsbenennungen an den Geräten usw.

Die Altersriege. Betriebsweise und Uebungstoff. — Von Georg Benedig. Preis 1 Mk.

In eingehender Weise behandelt das Buch das Turnen der Altersriege, gleichzeitig reichhaltigen Uebungstoff bringend.

Für jeden Vorturner von Altersriegen ein unentbehrliches Hilfsmittel.

Inhaltsübersicht.

oo

Seite

Vorwort	
Von den Pflichten und vom Auftreten des Turnwarts Pflichten des ersten und zweiten Turnwarts. — Persönlichkeit des Turnwarts.	1
Der Turnwart als Leiter der Turnstunde Errichtung der Turnstätte. — Das Kürturnen. — Die Gemeinübungen. — Das Gerätturnen. — Ein Unfall. — Mitteilungen und Bekanntmachungen. — Das Schlußkürturnen. — Im Aneiplokal. — Hallen- und Sommerturnen. — Platzierung des Kürturnens und der Freiübungen.	6
Der Turnwart als Leiter der Gemeinübungen. Von Rich. Koppisch Zusammenfassung der Freiübungen. — Wert der Freiübungen. — Muster-Freiübungsgruppe. — Leitfäden für den Turnwart.	15
Der Turnwart als Leiter der Spiele und volkstümlichen Uebungen. Von Rich. Koppisch Aufgaben des Spielleiters. — Konflikt zwischen Turnwart und Spielleiter. — Wert der Spiele. — Wert der volkstümlichen Uebungen. — Betrieb der volkstümlichen Uebungen.	22
Das Heranbilden von Vorturnern Vorturnererfah. — Das Vorturnerwerben. — Der Werdegang des angehenden Vorturners. — Fünf Forderungen für den Vorgegang. — Die Vorprüfung. — Die Prüfung.	24
Der Turnwart als Leiter der Vorturnerstunde Vorturnerstunden in Kursusform. Sechs Beispiele: Erster Tag 30 Minuten Kürturnen an Geräten. — 20 Minuten Ordnungsübungen (Fortbewegung der Reihe oder Linie. — 20 Minuten Freiübungen (Hüpf- und Liegestützübungen). — 40 Minuten Vock (Diebsprünge und Turnsprachliches). — 40 Minuten Leiter (Verwendungsmöglichkeiten). — Kritik des Turnens.	39 40
Zweiter Tag 30 Minuten Kürturnen an Geräten. — 50 Minuten Ordnungsübungen (Schwenkungen und Schrittarten). — 30 Minuten reine Sprünge. — 40 Minuten Reck (Entwicklungsübungen und Turnsprachliches. — Kritik des Turnens.	47

Benedix, Georg
 Des Turnwart. Ein Ratgeber für
 Leipzig, Arbeiter-Turnverlag, 1912.



Dritter Tag	Seite 55
30 Minuten Körtturnen in volkstümlichen Uebungen. — 20 Minuten Ordnungsübungen (Reihungen zweiter Art ohne und mit Schlängeln). — 20 Minuten Stabübungen (Stabschwingen mit Arm- und Handkreisen). — 40 Minuten Pferd (Entwicklungsbeispiele). — 50 Minuten volkstümliche Uebungen (Werfen, Stoßen, Schöcken). — Kritik des Turnens.	
Vierter Tag	62
30 Minuten Körtturnen in volkstümlichen Uebungen. — 60 Minuten schwedische Turnstunde. — Hantel- übungen. — Zwei Aufmärsche. — Kritik des Turnens.	
Fünfter Tag	70
30 Minuten Körtturnen an Geräten. — 50 Minuten Keulenschwingen (Turnsprachliches, Arm- und Hand- kreise). — 30 Minuten Barren (Entwicklungsbeispiele). — 20 Minuten gemischte Sprünge. — Kritik des Turnens.	
Sechster Tag	76
30 Minuten Körtturnen an Geräten. — 15 Minuten Frei- übungen im Umzuge. — 45 Minuten Schaukelreck (Uebungsaufbau ohne und mit Schaukeln). — 60 Minuten Hauptübungen (steigern oder schwieriger machen, vom Bezirksturnwart.) — Kritik des Turnens.	
Die gewöhnlichen Vereinsvorturnerstunden	81
Der Turnwart als Leiter der Vorturnersitzungen	82
Turnrat und Vorturnerschaft. — Wahl der Vorturner. — Vereinsfestlichkeiten. — Sitzungststoff. — Ein Referat über Verhalten bei Unglücksfällen.	
Der Turnwart als Leiter der Turnfahrten und Wanderungen. Von Rich. Koppisch	86
Vorbereitung. — Ausarbeitung der Partie. — Quartier- frage. — Geistige und körperliche Vorbereitungen. — Materielle Vorbereitungen. — Reiseapotheke. — Erste Hilfe bei Unfällen und Erkrankungen. — Wie sollen wir wandern?	
Die Berührungspunkte des Turnwarts mit den Be- hörden. Von Karl Harnisch	94
Jugendturnen. — Ruhestörung. — Turnfestgenehmigung. — Gastpflicht. — Oeffentliche Aufzüge.	
Schriftenverzeichnis	99
Auszug aus dem Bundesstatut	101

Vorwort.

„Der Turnwart“ stellt sich die Aufgabe, besonders An-
fängern im Amte mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Er
ist der praktischen Tätigkeit entsprossen und die Form in der
er an den Leser herantritt, dürfte geeignet sein, das Studium
leicht zu machen.

Das Hauptgewicht ist auf die Vorturner-Aus- und
Fortbildung gelegt worden. Die hier gegebenen Anregungen
sind natürlich noch ausbaufähig und lassen der individuellen
Auffassung und Handhabung durch den Turnwart noch
weitesten Spielraum.

Die „Leitung der Turnstunden“ gibt allerlei Hin-
weise, die natürlich den jeweiligen örtlichen Verhältnissen ent-
sprechend zu formen sind.

„Wandern und Spielen“, diesen schier unerschöpf-
lichen Gebieten der Leibesübungen, konnten im vorliegenden
Werk nur kurze Abschnitte gewidmet werden, allzu umfang-
reich wäre die Arbeit sonst geworden.

Willkommene Ratschläge dürften für viele im Kapitel
„die Berührungspunkte des Turnwarts mit den Be-
hörden“ enthalten sein.

Für das Frauen- und Kinderturnen wird ein be-
sonderes Werk in Angriff genommen.

Möge sich unterdessen „Der Turnwart“ gute Freunde
erwerben. Darauf

„Frei Heil!“

G. Benedix.



Von den Pflichten und dem Auftreten des Turnwartes.

Einsichtige Beurteiler 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 als 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 bezüglich 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.



A80-10292

Daraus ist aber auch zu ersehen, daß das Amt eines Turnwartes 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 Turnwartes 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. Leitung und Ueberwachung der 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 steckende 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 Turnwartes 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 inner-

halb 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 sollen die Mitglieder, die doch den zweiten Turnwart zur Mitleitung wählen, dagegen Front machen. Die Mitglieder müßten die aktive Mitarbeit des zweiten Turnwartes 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 Turnwartes in allen seinen Amtshandlungen;
2. Auf Veranlassung des ersten Turnwartes (oder auch freiwillig nach vorheriger Uebereinkunft mit dem ersten Turnwart) öftere Leitung der Turnstunden und der Gemeinübungen;
3. Auf Wunsch des ersten Turnwartes und der Vorturnerschaft, oder im Einverständnis mit beiden auch freiwillig, Uebernahme einzelner Teile des Turnbetriebes. Zum Beispiel Leitung von Vorturnerstunden, Leitung der Turnspiele und Wanderungen oder Festaufführungen usw.

Ebenso bedenklich ist es, wenn der Männerturnwart zugleich Leiter der Turnerinnenabteilung ist. 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 Stoffbielung 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 fordern.

Es muß also wiederholt davor gewarnt werden, dem 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 Biertische tuscheln, dort kann sehr leicht auch der beste Turnwart insofern verdorben werden, daß 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 gerade entgegengesetzt. Darum weg mit dem Kleinlichen, wir haben höhere Ziele.

Die Persönlichkeit und das Auftreten des Turnwartes 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 zusagt, versteht er das Interesse der Uebenden 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 soweit 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.

Unsere Leute kommen freiwillig und sind nicht mit Zwangsmitteln und Grobheit, sondern nur durch das Auftreten des Turnwartes und der Vorturner, durch ihre technischen und theoretischen Fähigkeiten und das Geschick, den Turnenden den geeigneten Uebungsstoff zu übermitteln, sie zu befriedigen, zu halten. Darin liegt unsere alleinige Werbekraft. Das Auftreten des Turnwartes (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 ernst, gefeßt, 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 das selbe 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 Spasmacher von vorhin 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 Turnwartes 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. Darüber folgt Ausführlicheres nun im Kapitel

Der Turnwart als Leiter der Turnstunde.

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

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 Wirte 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 Turnwartes, 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 bei geöffnetem Fenster durch Auskehren von Schmutz, Papier und Zigarrenstummeln so gut als es in der kurzen Zeit möglich ist befreien, 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 Springständer kommt, zur Vorsicht, der Lampen wegen. Nichts zerschlagen!

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

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 Redastange 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 Turnwartes sind erfolgreich. Zwei der Gäste legen die Oberkleider ab. Der dritte verspricht, das nächstemal zu turnen.

Wertsachen 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 die sich heimisch, weil man sich um sie bemüht. Sie haben schon im Bruderverein turnen wollen. Dort wurden sie nicht be-

achtet. Außer, daß man sie von oben bis unten gemuffert hat. Das ist ärgerlich. Wir gehen nicht wieder hin.

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

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

Dort möchten andere auch mal an die Schaukelringe.

Am Barren will ein noch unausgebildeter Turner die Rolle allein machen. Halt! Das ist zu gefährlich. Erst andere Übungen. Hier: „Schwingen im Oberarmhang“. Aber richtig herausheben, nicht so den Kopf zwischen den Schultern einsinken lassen. Dann: „Aufgrätschen beim Vorschwingen in den Grätschfuß“. Später mit Hilfeleistung: „Oberarmstehen“, nachher erst: „Roller vorwärts aus dem Grätschfuß“, und dann — aber immer noch mit Zuziehung von Hilfsbereiten — wagt man sich an „die Rolle rückwärts“.

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 nützen sich sonst die Geräte ab.

Am Eingange 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 Säule von Stirnpaaren!“

Ein zwingendes, bestimmtes „Bitt!“ bringt die Säuligen 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 überschreien, so würde derselbe nicht geringer werden. Darum wartet er. Er hat Zeit. Die mit Schwächen beim Aufstellen verträdelte Zeit geht den Turnern an der Turnstunde verloren. Das sagt er ihnen in aller Ruhe.

So, jetzt ist still.

Die Gemeinübungen beginnen. Ein kurzer Aufmarsch mit Gesang eines Turnerliedes und Freiübungen.*) Ohne Weilschweifigkeit, deutlich und kurz erfolgen die Befehle. Präzis und mustergültig werden die einzelnen Übungen vorgeführt. Die Abteilung gibt sich nachher sichtlich Mühe. Und wenn auch nicht alle Übungen von allen gleichmäßig gut nachgeübt werden, so ist doch der Eindruck ein guter. Der Abmarsch erfolgt wieder mit Gesang zurück zur Aufstellung in Säule. Wegtreten und Antreten zur Riegenaufstellung sind die nächsten Weisungen des Turnwarts und blitzschnell stehen die Riegen mit ihren Vorturnern an der Spitze zum Abmarsch 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 Lauffschritt 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

*) Siehe weiteres darüber im Kapitel „Der Turnwart als Leiter der Gemeinübungen“, Seite 15.

Zweifel für Altersriege viele Vorteile*). Aber dem Wirken des Turnwartes 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 lästigen 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 herabzusehen oder gar zu blamieren. Denn damit würde er sich nur Feinde machen.

Jetzt hallt wieder das „Geräte frei!“ durch den Raum. Schnell treten die Riegen in Flankenreihen an und ein weiteres „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.

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 unsern Augen ab.

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

Es ist jemand gestürzt.

Das kam so. Die Riege übte Bockspringen. Grätschen in flotter Aufeinanderfolge. Die üble, vom Vorturner oft gerügte Angewohnheit eines Turngenossen, nach dem

*) Siehe Benedig, „Die Altersriege“. Arbeiter-Turnverlag. Preis 1 Mk.

Niedersprünge 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 Austreten damit war nur unter großen Schmerzen möglich. Trotzdem wollte der Turngenosse noch weiter mitturnen. Das verwehrte ihm aber der Turnwart. Zunächst mal zur Seite bringen und Schuh und Strumpf ausziehen, ordnete der Turnwart an. Dann wurde, wie bei einem Knochenbruche, ein provisorischer, fester Verband an den rasch angeschwellenen 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 geschont. „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 Melden (nach Verlauf von 10 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 Flanke 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 Bockspringen 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 Ausheben 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 Ausdrehen), wenn es zu oft wiederholt, d. h., wenn zu viele Drehungen auf einmal gemacht werden. Schwere Ohnmacht ist unter Umständen noch das geringste, was einen treffen kann.

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 benützen, darum, wer Zeit hat, morgen Abend um 7 Uhr hier treffen mit Schlittschuhen.

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

Die fortgeschrittenen Turner üben heute unter Leitung des zweiten Turnwarts Pferdlängensprünge. 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 gemüthliches Stündchen voll frischen Turnerhumors erleben da alle noch, dann gehts 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 volkstüm-

lichen Übungen mehr in den Vordergrund. (Siehe auch das Kapitel über Spiele.)

Vereine mit eigenen Turnhallen und solche, die Schulturnhallen benützen, werden bezüglich des Gerätetransportes andere Regelung 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 Beringschähigkeit werden. Das müssen wir verhindern. Darum achte jeder auf gesittetes Verhalten.

Der Turnbetrieb, sei es nun in Gastwirthschaften oder in Turnhallen, er kann sich überall in ähnlichen, wie den hier geschilderten Bahnen bewegen. In reich ausgestatteten Hallen, wo das Wegräumen von Mobilar und Bierneigen wegfällt, natürlich angenehmer, geregelter und abwechslungsreicher. 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 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 Plazierung des Kürturnens verschiedener Meinung sein. Auch darüber ob es richtig ist, die Freiübungen gleich am Anfang der Turnstunde vorzunehmen. Man mag dabei dem örtlichen Geschmack Rechnung tragen. Richtig ist aber ohne Zweifel, das Frei- oder Handgerätübungen jedes Turnen einleiten sollen. Die Frei- oder Handgerätübungen sollen

den Körper für die schwerere Gerätekost vorbereiten. Sie sollten daher in jeder Turnstunde stattfinden, nicht aber wochen- oder monatelang gänzlich fehlen, wie das immer noch in einzelnen Vereinen geschieht.

Der Turnwart als Leiter der Gemeinübungen.

Selten werden Freiübungen gern ausgeführt. Die guten Turner suchen sich meist davor zu drücken und die Ungeübten ebenso, trotzdem sich der Turnwart oft die größte Mühe gibt, immer neue „interessante“ Übungsgruppen zu erfinden.

Es ist eine der schwersten Aufgaben des Turnwarts, Freiübungen allen Turnern schmackhaft zu machen. Den Geübten sind sie zu unbedeutend, nicht des Schweißes der Edlen wert; den Ungeübten bringen sie meist zu viel Kopfzerbrechen, sie können die Folge bei dem üblichen Betrieb nicht behalten und machen bei längeren Übungsgruppen Fehler über Fehler. Sie schwitzen dabei, jedoch nicht vor körperlicher Anstrengung, sondern vor Aufregung und Scham ob der Mißerfolge.

In dieser Erkenntnis verlieren viele Turnwarte den Mut dazu und lassen Freiübungen nur höchst selten machen, gewissermaßen nur, um den Schein zu wahren. Turnwart und Turner sind froh, wenn sie sich einmal wieder durch eine pflichtgemäße Gruppe hindurchgewunden haben. Wenn es nur einigermaßen „klappt“, auf die andere, wichtigere körperliche Ausführung wird wenig Wert gelegt. Und doch bilden die Freiübungen einen köstlichen Schatz körperlicher Übungswerte, ein so wichtiges Vorbereitungs- und Unterstützungsmittel für alle anderen Übungsarten, daß wir sie nicht nur nicht entbehren können, sondern sie ausbauen und fleißiger pflegen müssen.

Dies können wir jedoch nur erreichen, indem wir verschiedene veraltete Anschauungen darüber aufgeben und uns die neueren Erkenntnisse zu eigen machen. Folgende Leitfäden geben die Richtschnur dazu:

1. Die Freiübungen sollen für gewöhnlich einfach, klar und leicht faßlich sein, d. h. die einzelne Übung

darf nicht zu knifflige (komplizierte) Bewegungen enthalten und soll nur wenige Taktzeiten umfassen, also kein Bandwurm von 8, 12, 16 und gar noch mehr Bewegungen sein.

2. Die Übungen sollen bei aller Einfachheit körperbildenden Wert haben und dieser Wert soll allen Übenden klar werden. Dazu ist nötig, daß sie erstens richtig ausgeführt werden, dann werden auch sehr gute Turner merken, daß die richtige Ausführung selbst leichter halten keineswegs Spielerei ist. Zweitens ist nötig, daß die Übenden die Übungen auch wirklich lernen und nicht nur daran nippen (siehe dazu den 3. Leitsatz). Ein prächtiges Unterstützungsmittel zu diesem Zweck sind die deutschen Haltungstafeln von Prof. Schmidt und Turninspektor Möller. Sie bieten einen unersehblichen Anschauungsunterricht und sollten darum ständig auf jedem Turnsaal aushängen. Der Preis für die Tafeln auf Papier ist 5 Mk., auf dem viel haltbareren Papprolin 7 Mk. und auf Pappe gezogen und mit Faden und Schnur zum Aufhängen versehen 12 Mk. Sie sind durch den Arbeiterturnverlag zu beziehen. Falls sich der Verein die Ausgabe nicht leisten kann, sind edle Geber darauf aufmerksam zu machen, daß sich solche Dinge zu Stiftungsfesten oder ähnlichen Anlässen viel besser als Geschenk an den Turnverein eignen, als Bierhumpen, Trinkhörner u. dgl. m.

3. Die wichtigsten Haltungs- und Bewegungsformen müssen Gemeingut aller Übenden werden. Sie müssen solche Übungen begreifen, verstehen und beherrschen lernen. Daher ist es grundsätzlich, jede Übung nur ganz flüchtig durchzuturnen und immer neue Formen und Zusammensetzungen zu bringen. Niemand treibt eine Sache gern, deren Sinn ihm fremd ist und bleibt, deren Formen er gar nicht oder nur mangelhaft beherrscht. Einfache, aber wertvolle Übungen als Dauerübungen, öfter wiederholt, fallen dem Geist leicht und gewinnen erst durch ihre Wiederholungen Einfluß auf den Körper (siehe die einzelnen Übungen der Musterübungsgruppe am Schlusse dieser Leitsätze).

Solche Übungen eignen sich auch zur Hausgymnastik, und der Turnwart soll anregen, diese morgens bei geöffnetem Fenster durchzuturnen. Damit finden die paar wöchentlichen Turnstunden eine wesentliche und sehr wünschenswerte Unter-

stützung. Denn die Schäden und Verbildungen, die wir unserem Körper bei 50 bis 70stündiger wöchentlicher einseitiger Berufstätigkeit zufügen, lassen sich nicht genügend in einer bis vier Turnstunden beseitigen. Tägliche Frei- und Atmungsübungen wären da äußerst segensreich. Unsere Aufgabe ist, geeignete Übungen dazu zu liefern.

4. Die Zusammensetzung von Übungsgruppen soll weniger „logisch“ nach dem äußeren Ansehen, sondern mehr nach dem Grundsätze erfolgen, möglichst alle Glieder und Organe unseres Körpers in jeder Übungsgruppe anregend durchzuarbeiten (siehe Mustergruppe am Schlusse dieser Leitsätze).

5. Sorge für möglichst frische Luft bei den Freiübungen. Verbieter sich der absolut schlechten Witterung oder der Dunkelheit wegen das Üben im Freien und ist es nicht gar zu kalt, dann müssen die Fenster weit dabei geöffnet werden. Denn nach diesen Grundsätzen betriebene Freiübungen regen die Atmung in segensreicher Weise für die Gesundheit mächtig an. Tiefes Atmen jedoch in schlechter Luft ist eher schädlich als nützlich.

Muster-Freiübungsgruppe

nach vorstehenden Leitsätzen.

1. Übung: Beinübung. (Jede Bewegung wird im Einvierteltakt ausgeführt.)
 1. Tiefe Kniebeuge mit Beugen der Arme vor die Brust (Ausatmen.)
 2. Sprung in die Seitgrätschstellung und Seitsschwingen der Arme in Kammhalte (Einatmen.) Diese Übung 10 mal. Wenn die Übenden nicht gleich so schnell damit fertig werden, läßt man anfangs nach jeder Bewegung einen Vierteltakt Pause, so daß also jede Bewegung im Zweivierteltakt ausgeführt wird.
2. Übung: Streckung des Körpers, Vorwölbung der Brust, zugleich Atemübung. (Jede Bewegung langsam und zügig im Viervierteltakt.)
 1. Stehen zum Zehenstand, Seilführen der Arme in Schrägseithochhalte (Hände Kammhalte), Beugen des Rumpfes rückwärts, jedoch nur in seinen oberen Wirbeln und Kopf-Rückneigen (recht tief während der Übung einatmen.)
 2. Langsam zur Grundstellung zurück, Ellenbogen scharf in die Seiten stemmen, dabei recht tief ausatmen. Diese Übung 3 mal.

3. Übung: Übung der Muskeln um Schultern und Nacken. (5. Übung aus „Mein System“ von Müller.)

1. Ausfall rechts vorwärts (je weiter der Ausfall, desto schwieriger die Übung, aber auch desto wirkungsvoller) mit Seitsschwingen der Arme, Hände geballt (Fig. 1).



Fig. 1.

Ausfall rechts vorwärts mit Seitshalte der Arme.

2. Kleines Trichterkreisen der Arme im flotten Einvierteltakt, nach vorn und unten beginnend (vorwärts), 12 Kreise, deren Durchmesser bei den Händen etwa 30 Zentimeter betragen soll, darauf noch drei große Umkreise vorwärts, dann dieselben Trichter- und großen Umkreise nach hinten und unten beginnend (rückwärts).
3. Grundstellung.
4. bis 6. mit Ausfallstellung links vorwärts.

4. Übung: Übung der Bauchmuskeln.

1. Tiefe Aniebeuge mit Ausstützen der Hände neben den Füßen und sofort Rückschwingen der Beine in den Liegestütz vorlings (Fig. 2a und b). Der Körper muß dabei gestreckt sein, die Hände sind etwas nach innen gedreht.



richtig.



falsch.

Fig. 2. Liegestütz vorlings.

2. Armbeugen, bis der Mund fast den Boden berührt — jedoch ohne den Kopf vorzuneigen oder die übrige Körperhaltung zu verändern, der Körper bleibt völlig gestreckt.
3. Armstrecken. Bei Geübten wird das Armbeugen und -strecken mehrmals wiederholt.
4. Hinlegen, Vorschwingen der Arme und Aufbäumen des Oberkörpers mit Heben der Arme und Beine (Fig. 3).
5. Liegestütz.
6. Hockten in die Grundstellung.

5. Übung: Übung der seitlichen Rumpfmuskeln.

1. Ausfall rechts vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme (Fig. 4a).

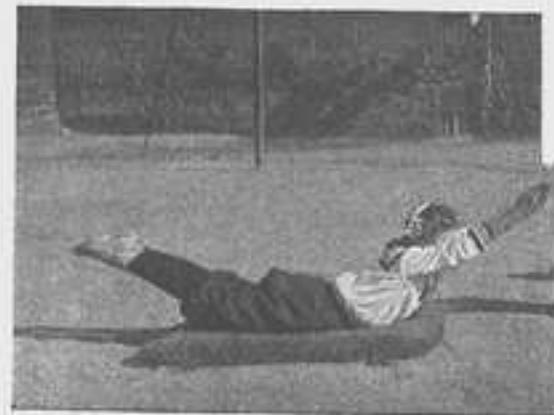


Fig. 3.

Liegen vorlings mit Aufbäumen.



Fig. 4.

Arm- und Rumpfkreisen an der linken Körperseite.

2. Rumpfbeugen vorwärts mit Tieffinken der Arme und Kreisen des Rumpfes mit Führen der Arme durch die Haltung 4b an der linken Körperseite vorbei, möglichst nach hinten und durch die Haltung 4c hindurch, Aufrichten in die Haltung 4d, also in die Auslagestellung rechts vorwärts mit Rumpfbeuge rückwärts (nur in den oberen Teilen) und Schräghochrückhalte der Arme. Aus dieser Haltung sofort wieder weiter in die erste, zweite, dritte, vierte Stellung usw. Dieses Rumpfkreisen 5 mal im ruhigen Tempo an der linken Körperseite — die Füße bleiben ruhig am

Ort, es findet nur im Verlauf der Übung Wechselbeugen der Arme statt.

Darauf die ganze Übung aus der Ausfallstellung links vorwärts widergleich, also an der rechten Körperseite.

6. Übung: Atemübung.

Hier kann die zweite Übung wiederholt werden.

Nach diesem Beispiel zusammengestellte Übungsgruppen arbeiten den Körper gründlich durch und zwar dergestalt, daß auch der Unerfahrenste den Wert dieser Arbeit mindestens ahnt. Dann sind die einzelnen Übungen so leicht faßbar, daß sie jeder gleich versteht und auch täglich zu Hause üben kann.

Der Turnwart soll sich nicht fürchten, solche Übungen in gleicher Form öfter zu bieten. Mit der Sicherheit der Bewegungsbeherrschung wächst auch die Einsicht von dem Wert und die Lust zur Ausübung des Bekannten und für gut Erkannten. Für andere Zusammenstellungen bietet vorläufig noch der Leitfaden vom Bundesturnkursus viele Anregungen (Preis 60 Pfg.).

Für die Einübung und Zusammenstellung von Kürfreiübungen für Wettturner sowie von Kunstfreiübungen für Bühnenaufführungen bietet das kleine Heftchen: „Freiübungen für Wettturner von Karl Gutsch“, das Heft 4 aus der Sammlung „Die Übungen des deutschen Turnens“ schätzenswerte Anregungen.

Für Hantel-, Stab-, Keulen- und Ordnungsübungen empfehlenswerte Schriften sowie die Preise und Bezugsquellen siehe S. 99. Doch sind die für die Freiübungen aufgestellten Leitfäden auch möglichst auf die anderen Übungsarten zu übertragen.

Leitfäden für den Turnwart.

1. Der Turnwart muß sicher sein bei der Leitung, d. h. er muß gut vorbereitet vor die Abteilung treten, muß wissen, was er will und muß ohne Schwanken sein Ziel verfolgen. Jeder Turnwart präge sich als vornehmsten Leitfaden den Vierzeiler ein:

„Ich lerne nur mit Sicherheit,
Wenn ich den Leiter sicher sehe.
Des Lehrers Zuversichtlichkeit
Macht, daß ich selber sicher gehe.“

2. Das Vorturnen muß vorbildlich sein. Kann der Leiter selbst bestimmte Übungsformen nicht beherrschen, dann muß er diese von dazu geeigneten und darauf vorbereiteten Turngenossen vorturnen lassen.

3. Der Leiter muß bei Gemeinübungen die ganze Abteilung gut übersehen und sein Vorturnen von allen Übenden selbst mühelos gesehen werden können. Er tut daher gut, erstens die Abteilung immer so aufzustellen, daß die Kleinsten vorn, die Größten hinten stehen, zweitens sich selbst so hoch zu stellen, daß ihn alle gut sehen können.

4. Der Leiter darf nicht fortgesetzt übermäßig schreien. Der Turnsaal ist kein Kasernenhof. Wohl kann man hin und wieder einmal mit gehobener Stimme kleinere Unruhen der Abteilung dämpfen, auch wohl gelegentlich einmal mit einem kräftigen Donnerwetter hineinfahren, aber stetes Poltern stumpft die Geleiteten ab und Grobheit stößt sie ab. Da warte man lieber bei großer Unruhe, bis die Schar sich selbst zur Ruhe bringt und erkläre dann seelenruhig: „Ich habe Zeit, aber euch geht die Zeit vom Riegen-(Kür-)turnen ab. Doch

5. darf der Leiter dabei nicht etwa temperamentlos sein. Lebhaft und munter muß er anzufeuern verstehen. Er darf nicht fortgesetzt schreien, doch muß er bei Ruhe von allen Turnern klar und deutlich zu hören sein. Der Tod jedes fröhlichen anregenden Turnbetriebes ist allzu große Gemütsruhe und allzu kleinliche Splitterrichterei des Leiters. Er halte sich nicht mit langen theoretischen Erläuterungen auf. Beim Ansagen der Übung unterstütze er das gesprochene Wort gleich durch die entsprechende Bewegung. Ansagen und Vormachen soll also stets zugleich erfolgen. Wenige Übungen, die ihrer körperlichen Anstrengung wegen für ihn gefährlich werden können, wenn er dabei spricht, sind von dieser Regel ausgeschlossen.

Gut bewährt hat sich auch die Methode, die Übung auf Zuruf ausführen zu lassen. Das heißt: die erste Bewegung ansagen und sofort von der Abteilung ausführen lassen, dann ebenso die zweite, dritte usw.

Vor allem aber fleißig wiederholen, nicht nur einmal nach der linken Seite hin und einmal nach rechts üben.

Das genügt nicht. Erst die eine Übung richtig beherrschen, dann zu einer anderen übergehen. Der Turnsaal ist keine Schulstube. Flott und richtig vorgeführt, darauf munter geübt, ist allein erfolgreich.

6. Der Leiter soll nicht starrköpfig sein. Es kommt vor, daß die Ausführung einer vom Leiter so schön erdachten Übungsgruppe auf unerwartete Schwierigkeiten bei der Abteilung stößt. Es klappt nicht. Da hilft kein Poltern und Schreien. Ruhige Belehrung ohne nervöse Hast ist da angebracht. Reicht die Zeit nicht aus zur richtigen Darstellung der Gruppe, breche der Leiter nach Verlauf der üblichen Freiübungszeit ab, ohne den Versuch zu machen, hastig und dadurch ungenau mit langer Zeitüberschreitung dennoch seine hübsche Gruppe durch umfangreiches Wimsen ungeteilt loszuwerden. Lieber soll man in nächster Stunde das Begonnene fortsetzen.

R. K.

Der Turnwart als Leiter der Spiele und volkstümlichen Übungen.

Ueber die Aufgaben des Spielleiters siehe Band 4 unseres Lehrbuches, Seite 10 bis 16. Hier sei nur des Konfliktes gedacht, der gar oft entsteht, wenn Turnwart und Spielleiter nicht in einer Person vereint sind. Dies ist überall da der Fall, wo der Turnwart entweder keine Zeit, keine Lust oder kein Verständnis für die Spiele hat. Ist er selbst ein überzeugter Spielanhänger und hindert ihn nur Zeitmangel an der Leitung, dann wird er sich mit dem ihn vertretenden Spielleiter über alle beiderseitigen Bedürfnisse leicht verständigen. Hat er jedoch weder Lust noch Verständnis für das Spiel — und leider trifft dies noch bei sehr vielen Turnwarten zu —, dann gibt es zum Schaden des harmonischen Gesamturnbetriebes fortgesetzt Reibereien zwischen Turnwart und Spielleiter. Einer kümmert sich um die berechtigten Wünsche und Bedürfnisse des anderen nicht. So etwas darf nicht sein. Alle unsere Turnwarte müssen die Spiele als gleichberechtigten Zweig der Turnerei anerkennen und dürfen sie nicht als nebensächliche Aushilfe betrachten. Viele Turn-

warte sehen in einem guten Spielbetrieb nur eine lästige Störung des nach ihrer Meinung viel wertvolleren Turnens. Das ist irrig.

„Ohne Turnspiel kann das Turnwesen nicht gedeihen, ohne Spielplatz ist ein Turnplatz gar nicht zu denken.“

Dieser Ausspruch Jahns muß auch Leitschnur jedes tüchtigen Turnwarts sein. Am besten ist es, er findet selbst Zeit genug und ist selbst genügend zur Leitung eines vorbildlichen Spielbetriebes befähigt. Dann kommt er mit keinem Spielleiter in Konflikt. Wo aber ein besonderer Spielleiter nicht zu umgehen ist, da müssen Turnwart und Spielwart Hand in Hand arbeiten, soll das Ganze wohl gedeihen.

Keiner darf eifersüchtig auf den anderen sein. Ein wirkliches Vereinsinteresse freut sich im Gegenteil eines jeden Erfolges, ganz gleich wer ihn errungen und ist bemüht, es dem Erfolgreichen im edlen Wettkampf gleichzutun.

Die volkstümlichen Übungen

sind ebenfalls an Wert den Gerätübungen gleichzustellen und müssen demnach auch soviel geübt werden, wie jene. Naturgemäß ist für diese und die Spiele die wärmere Jahreszeit, der langen Tage wegen, die geeignetste Übungszeit. Im Winter zwingt uns vorzüglich die Dunkelheit in die Hallen, in denen das Gerätturnen mit Recht vorherrscht, während es im Sommer hinter Spiele und volkstümliche Übungen zurücktreten muß.

Jedoch ist damit nicht gesagt, daß die volkstümlichen Übungen im Winter ganz vernachlässigt werden sollen. Es kann ziemlich kalt sein, so kalt, daß man im dicken Winterüberzieher friert. Die Sachen ab und volkstümliche Übungen im Freien nachdrücklich betrieben, läßt den Körper erwärmen und durchzieht ihn mit einem unendlich wohlthuenden Gefühl. Im Winter ist die Luft am reinsten, zumal wenn Schnee liegt, der den Staub bindet.

Der Turnwart hat dafür zu sorgen, daß auf jeden Fall die volkstümlichen Übungen ebenso systematisch und methodisch betrieben werden, wie die Gerätübungen. Für den Betrieb der Übungen gibt das vorzügliche Buch von Dr. N. Gutsch

„Die volkstümlichen Wettübungen“ gute Winke. Der Höherentwicklung einzelner Übungen bis zur höchsten Vollkommenheit, mit Beachtung aller gesundheitlichen Vorschriften (ein Uebermaß von Ueben wirkt genau so schädlich auf den Körper, wie jedes andere Uebermaß), dienen die ausgezeichneten kleinen Hefte „Die Übungen des deutschen Turnens“ (siehe hinten Schriftenverzeichnis). Die Wettkampfbedingungen mit allen Vorschriften und Winken für den Betrieb sind in unserer Turnfest- und Wertungsordnung enthalten und muß unbedingt jeder Turnwart dieses Buch haben. Vor allem sind die Vorschriften über den Betrieb des Kugelstoßens, -schleuderns und -werfens sowie des Schleuderball- und Diskuswerfens wegen der damit verbundenen Lebensgefahr für Unbeteiligte streng zu beachten. Nie darf geübt werden, wenn nicht ein genügend großer und sicher abgegrenzter Raum dafür vorhanden ist.

Der Turnwart hat gerade hierbei eine große Verantwortung und muß sich dieser auch stets bewußt sein.

Wo es irgend möglich ist, sollen diese Übungen nackt in Licht-, Luft- und Sonnenbädern betrieben werden. Sind solche Anlagen einigermäßen regelmäßig zu erreichen, dann soll der Verein versuchen, für seine Mitglieder zu regelmäßigen Besuchen ermäßigte Bedingungen zu bekommen. Ist kein anderer Tag dafür angängig, dann kann ruhig ein Turnabend dem Zweck geopfert werden. Der Turnbetrieb wird eben nur verlegt, um frei von aller Kleidung in Luft, Licht und Sonne üben zu können. Die gesundheitlichen Vorteile sind unermesslich.

R. K.

Das Heranbilden von Vorturnern.

Eine schwierige und nicht immer dankbare Aufgabe besteht für den Turnwart in der Heranbildung von Vorturnern. Zu dieser Arbeit eignet sich nicht so ohne weiteres jeder. Und es hat sich schon oft sehr zum Nachteile des Vereins gezeigt, daß der Turnwart persönlich wohl sehr tüchtig gewesen ist und es vor allem seiner Eigenschaft als ausgezeichnete Gipsfeller zu danken hatte, daß man ihn als Turnwart wählte, daß er aber keineswegs imstande war, für ge-

eigneten Vorturnernachwuchs zu sorgen. Er konnte wohl befähigten Turngenossen beim Erlernen von schweren Übungen sehr nützlich sein, entweder als Hilfegebender oder als praktischer Ratgeber, aber Turngenossen mit Erfolg anzuregen, sich für das Vorturneramt vorzubereiten, selbst die Ausbildung der angehenden Vorturner zu fördern, das ging ihm ab. Das vermochte 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 zweiten dagegen einen mehr im Gipsfellen bewanderten, 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 Berichte über den Stand der Vorturnerschaft erhalten und, wenn nötig, fordern, damit auch hin und wieder mal eine anregende Aussprache über diesen Gegenstand herbeigeführt werden kann.

Wie soll nun 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.

Unders aber, wo die Vorturnerschaft nicht auf der Höhe steht, der Turnbetrieb insolgedessen mangelhaft und statt freude- und lusterweckend, langweilig wirkt und unter Um-

ständen sogar zum Tummelplatze zweifelhafter Elemente werden kann. In solchen Vereinen wird die Vorturnerfrage zur Kalamität. Es findet sich zuletzt nicht nur schwer jemand das hier verdrußbringende Amt eines Vorturners zu übernehmen, im Gegenteil, wer es mit seinem Amte 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, daß sollte Ehrensache des Turnwarts sein.

Er kennt doch seine Leute, er lernt schon beim Aürturnen die Fähigkeiten und den Charakter der Turngenossen kennen. Und auf seinem Rundgange 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 vorgearbeitet, 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 mal einer kleinen Gruppe vor. Nun sieht man auch, ob es Wert hat, ihn zu den Vorturnerstunden mit hinzuzuziehen. Nun erst

kann man bei ihm soviel 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 beizeiten durchblicken lassen, daß sie gern bereit wären, als Vorturner zu wirken.

Vielfach werden die Leute aber auch mit Gewalt zum Vorturner gemacht. Sie werden zum Vorturnen 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, wenn diese Auchtorturner im Amte bleiben und dadurch in die Lage kommen großen Schaden anzurichten.

Wie ist denn gewöhnlich?

Die weniger tüchtigen, oder die jungen Vorturner, die Neuen, erhalten eine Zöglingeriege. Das Vorturnen bei den Zöglingen ist aber keineswegs so einfach. Die wollen behandelt sein, die wollen vor allem etwas lernen und immerturnen. Flott und munter muß ganz besonders bei den Zöglingen die Turnstunde verlaufen. Wer es nicht versteht mit ihnen umzugehen, sich nicht in ihren Tatendrang hineinzudenken vermag, dem laufen sie bald davon. Tollficher geschieht dies bei solchen Vorturnern, die stets unvorbereitet auf den Turnplatz kommen, die nicht wissen, was sie vorzumachen 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.

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

1. Anregung zum Studieren der Turnzeitung und des technischen Teiles derselben sowie der Bundeslehrbücher. (Siehe Inserate am Schlusse dieses Heftes.)

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 Unfallmöglichkeiten.

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

5. Anregung zum Studieren des körperlichen Wertes unserer Turnübungen und Einführung in die Entwicklung der Leibesübungen im allgemeinen sowie der Geschichte des Arbeiterturnerbundes im besonderen.

In welcher Weise wird nun der Turnwart seine Aufgabe lösen?

Sehen wir uns deshalb die vorstehenden fünf 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. Darnach muß natürlich Befragung über das Gelesene und praktische Durchnahme 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.

Zum 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 Liegenturnen. Das vermittelt auch am besten die Kenntnis der Turnsprache. Dann aber vor allem, wenn der Turnwart mit den Vorturnerlehrlingen an die Geräte herantritt, ihnen die Wesensunterschiede erklärt und jedem der Anfänger nachher eine Aufgabe stellt.

Der Erste muß beispielsweise einen „Seilsstand rücklings“ an der linken Pferdseite einnehmen.

Der Zweite soll aus dem Querschwebegang in der Barrenmitte „Ueberdrehen rückwärts“ in den Liegegang ausführen.

Vom Dritten wird verlangt, an den Schaukelringen zu zeigen „Kammgriff“, „Speichgriff“, „Rißgriff“ und „Ellgriff“ ohne Loslassen der Ringe.

Die Schwierigkeitsstufen sind nicht scharf umgrenzbar. Sie sind in ihrer Beurteilung teilweise sogar dem durchschnittlichen Grade der turnerischen Fertigkeit eines Vereins unterworfen. Im allgemeinen kann aber aufgestellt werden, daß:

In der Unterstufe alle einfachen Hang- und Stützübungen mit Arm- und Beinbewegungen enthalten sind.

In der Mittelstufe Uebergänge aus dem Hang in den Stütz, Seitensprünge und leichtere Geschwünge und

In der Oberstufe finden wir die schweren, mehr zusammengesetzten Übungen, die nur beim Vorhandensein vorzüglicher, mit Kraft gepaarter Gewandtheit auszuführen sind, und die mutvollen Sprünge über Tisch und Pferd lang. Auch stellt die Oberstufe teilweise ziemlich hohe Anforderungen an das Gedächtnis des Lebenden.

Bestehen Zweifel darüber, ob beispielsweise eine Turnübung in die Mittel- oder Oberstufe gehört, dann ist die Bezeichnung Mittel- bis Oberstufe gewöhnlich die zutreffendste. Ebenso Unter- bis Mittelstufe für entsprechende Übungen.

Zur Dritten. Der Turnwart hat hier Gelegenheit, auf mangelhafte Aufstellung der Geräte und unzuweckmäßige Benutzung derselben hinzuweisen. Z. B. zu weit gestellte Barren, zu fest gelegte Springschnuren, ungenügende Festigung des Spannrecks, rutschende Geräte (Sprungbretter, Pferd, Bock usw.). 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.

Zum Vierten und wichtigsten ist vor allem der Uebungs- schatz des angehenden Vorturners zu bereichern. Das kann natürlich am besten dadurch geschehen, daß man zum Nach- denken anregt. Wie Uebungsgruppen entstehen, wie einzelne Uebungen entwickelt werden, was angefügt werden kann und wie die Zielübung überall wieder in anderer Weise Ver- wendung finden kann. Der Turnwart zeige den angehenden Vorturnern, daß schon ein stets wechselnder Ausgang und Abgang eine an sich einfache Uebung interessanter macht, 3. B.:

Pferd, seit mit Pauschen.

Mittel- bis Oberstufe.

Die Uebungen beginnen nach vorausgehendem Anlauf und werden auch widergleich geturnt.

1. Mit Stütz auf beiden Pauschen, Flanke links in den Stütz rücklings, Spreizen rechts und links in den Stütz vorlings und Niedersprung rückwärts.
2. Mit Stütz, rechts auf Vorderpausche und links auf Hals, Flanke links, Spreizen wie bei 1., aufknieen und Knie sprung vorwärts.
3. Mit Stütz links auf Hinterpausche, rechts auf Kreuz, Flanke links, Spreizen wie bei 1. und Flanke rechts.
4. Mit Stütz nur rechts auf der Hinterpausche, Flanke links in den Stütz rücklings auf beiden Pauschen, Spreizen wie bei 1. und Hocke.
5. Mit Stütz nur rechts auf dem Kreuz, Flanke links in den Stütz rücklings auf der Hinterpausche und Kreuz, Spreizen wie bei 1. und dem Wolfsprung rechts.
6. Mit Stütz neben den Pauschen, auf dem Halbe und dem Kreuz, Flanke links in den Stütz rücklings auf beiden Pauschen, Spreizen wie bei 1. und Ueberschlag mit gebeugten Armen.
7. Mit halber Drehung links, Sprung in den Stütz rücklings auf den Pauschen, Flanke links in den Stütz vorlings, Spreizen rechts und links in den Stütz rücklings, aufknieen, Knie sprung in den Streckstand und Niedersprung rückwärts.
8. Mit halber Drehung links, Sprung in den Stütz rücklings auf dem Kreuz und der Hinterpausche, Flanke links und Spreizen wie bei 7. Hocke (rückwärts).
9. Mit halber Drehung links, Sprung in den Stütz rücklings auf dem Halbe und der Vorderpausche, Flanke links und Spreizen wie bei 7. Flanke rechts.

So wie an vorstehendem Beispiel sind eine Menge Uebungen zu Gruppen zu vereinigen. Nicht bloß am Pferd,

an allen Geräten. Dabei kann die gewählte Haupt- oder Leitübung, hier war es Flanke und Spreizen, auch noch Ver- änderungen unterworfen sein. Und zwar durch Einschaltungen oder Zufügungen von Flankenschwung in den Sitz oder Liegestütz und durch andere Spreizarten.

Das gibt schon eine Menge Uebungsstoff. Sinzu kommen noch die Entwicklungsbeispiele der Hauptübungen. Da ist, beispielsweise bei der Hocke, zunächst die einfache Vor- übungsreihe. Sie ist sehr kurz:

Entwicklung der Hocke.

(Pferd seitgestellt.)

1. Sprung in den Schwebestütz, Niedersprung rückwärts.
2. Sprung in den Schwebestütz mit Anhocken der Beine. Niedersprung.
3. Sprung mit Aufhocken beider Beine, Kniestrecken, Niedersprung vorwärts.
4. Sprung mit Hocken in den Stütz rücklings. Niedersprung vorwärts.
5. Sprung mit Hocken in den Seitstand rücklings.
6. Hocke mit flüchtigem Stütz auf den Pauschen.

Das ist die Entwicklung der Hocke ohne alles Beiwerk. Im Riegenturnen kann man aber weiter gehen. In der Vorübungsreihe kann da auch eingeschaltet werden:

1. Anhocken und Aufhocken mit einem Bein;
2. der Knie sprung, aus dem Aufknieen entwickelt.

Dabei mag aber gesagt sein, daß es nachher schon rich- tiger ist, zuerst den Knie sprung und dann die Hocke, beide aber nur mit den notwendigsten Vorübungen zu entwickeln.

Ist die Zeit des Riegenturnens dabei noch nicht zu Ende gekommen, dann bleibt ja immer noch die Möglic- heit, Knie sprung und Hocke abwechselnd über Hals, Sattel oder Kreuz und mit verschiedenen Stützarten turnen zu lassen. Ueberhaupt ist die Ausbeute einzelner Uebungen ziemlich reich- haltig. Wenn in einer Kursusstunde der Turnwart einmal die Verwendungsmöglichkeit einer Hauptübung in all ihrer Vielseitigkeit darstellen will, dann kann er etwa so verfahren, wie in folgendem an der Kehre gezeigt ist. Er erklärt

die Kehre

als einen schwinghaften Sprung, der über das Gerät hinweg

in den Stand oder als Kehrschwung in den Liegestütz rücklings oder den Quersitz führt.

Aus dem Querstande ist dabei keinerlei Drehung nötig. Der Springer schwingt sich mit gestreckten und geschlossenen Beinen, dabei die Rückseite dem Gerät zukehrend, über dasselbe hinweg. Aus dem Seitstande geht der Uebung eine Vierteldrehung voraus, die aber nicht als zur Kehre gehörig gerechnet wird.

Kehre oder Kehrschwung rechts heißt die Uebung, wenn die rechte Leibesseite des Turners dabei vorangeht. Zum Beispiel: Pferd seit, Kehre rechts über Hals.

Nachdem noch gesagt und erklärt ist, daß die Kehre zu den gemischten Sprungarten gehört, werden an einem Gerät, vielleicht am Pferd, die verschiedensten Kehren geübt. Zum Beispiel:

Kehre rechts:

- a) mit Stütz auf den Pauschen;
- b) eine Hand stützt auf einer Pausche, die andere auf dem Pferderrücken;
- c) beide Hände stützen auf dem Pferderrücken;
- d) mit Stütz nur einer Hand;
- e) die Pferdeshöhe wird vergrößert, oder:
- f) es wird ein Gegenstand (Hilzhut usw.) auf den Pferderrücken gelegt und die Kehre darüber hinweg geübt, oder:
- g) die Pferdshöhe werden am Halsende höher gestellt;
- h) als Ausgang: Kehrauffitzen, Kreiskehrauffitzen;
- i) als Abgang: Kehrabstizen, Kreiskehrabstizen, anschließend an Geschwünge;
- k) als Kreiskehre;
- l) als dreifache oder vielfache Kehre;
- m) mit Drehungen usw.

Natürlich müssen die Uebungen auch immer wiedergleich geübt werden. Am Barren, Reck, Bock und anderen Geräten erscheint die Kehre in gleicher Form, aber doch stets etwas abweichend wieder. Daher soll sie auch dort durchgenommen werden.

Neben diesen Darstellungen der Verwendungsmöglichkeiten und den Entwicklungsübungen muß natürlich auch der Aufbau und die Stoffauswahl zu anderen Uebungsgruppen gelehrt werden. (Darüber siehe Kapitel „Der Turnwart als Leiter der Vorturnerstunde“.)

Von den Ordnungsübungen braucht der angehende Vorturner zunächst nur das Hauptsächlichste zu wissen. Man erkläre ihm die Drehungen und Schwenkungen, das Bilden der verschiedenen Reihen, das Nebenreihen und die vorkommenden Gegen-, Winkel- und Schrägzüge, das genügt vorläufig. Die Ordnungsübungen haben ja ohnedies nur beschränkten Wert.

Die Frei- und Handgerätauübungen müssen schon besser behandelt werden. Es gibt da eine Menge zu beachten. Zum Beispiel bei den Freiübungen. Erkläre das Heben, Senken, Schwingen, Kreisen, Drehen, Strecken, Beugen, Stoßen und Schlagen der Arme. Ferner das Rumpfbeugen, -senken, -strecken, -heben, -drehen und -kreisen. Mache auf die Tätigkeit der Beine, als Kniebeugen, Ausfall, Auslage, Schrittstellungen und Spreizen, aufmerksam und vergiß nicht, auf den Wert der Freiübungen hinzuweisen.

Von den Stabübungen muß der Vorturner die Unterschiede des Stabschwingens, -kreisens, -drehens und -windens kennen. Ueber alles das gibt der „Ratgeber für angehende Vorturner“ Auskunft (siehe Schriftenverzeichnis).

Die Hantelübungen sind durch die Belastung der Hände noch wertvoller als die Freiübungen, sonst aber wie diese zu behandeln.

Das Keulenschwingen verlangt neben fleißigem Ueben die Kenntnis der verschiedenen Arm- und Handkreisverbindungen. Nur lange und eifrige Hingabe zeitigt gute Früchte dabei, denn das Keulenschwingen ist eine Kunst und beinahe eine Wissenschaft.

Zur fünften Forderung des Ausbildungsplanes gehört die Einweihung in die Wirkung und den Wert unserer Leibesübungen. (Dazu ist ein wertvolles Hilfsmittel „Die Physiologie der Leibesübungen“ von Prof. Dr. Schmidt*.) Es mag hier der Hinweis genügen, daß die wohl bei allen Berufsarten mehr oder weniger vornübergebeugte Haltung bei der Arbeit von schlechtem Einfluß auf die Brust- und Leibesorgane ist. Die brustwölbenden und körperstreckenden Uebungen sowie die Rumpfbeuge- und -drehübungen und

* Zu beziehen durch den Arbeiter-Turnverlag. Preis 4 Mk.

das Springen, alles das ist von heilsamem Einfluß auf den Körper. Es muß aber eben deswegen gefordert werden, daß die Übungen immer mit richtiger und schöner Haltung geturnt werden, da sie sonst nur halben Wert haben.

Die Geschichte der Leibesübungen* und diejenige des Arbeiter-Turnerbundes** vermittelst der Turnwart oder ein von ihm Beauftragter am besten in den Vorturnerstützungen (s. das.).

Ist die Hauptsache der vorstehenden fünf Forderungen an den angehenden Vorturner erfüllt, dann rückt die abschließende Prüfung in den Vordergrund. Der Ausbildungskursus wird durch eine Vorturnerprüfung, die durch den Bezirksturnauschuß erfolgen sollt, 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. Zur Orientierung sei hier der Prüfungsgang nebst Prüfungsordnung des Bezirks beschrieben***.

Die Prüfung.

Der Bezirk hat die Aufgabe, jährlich nach Bedarf eine oder mehrere Vorturnerprüfungen abzuhalten. Die Ausführung liegt in den Händen eines seitens der Vorturnerschaft des Bezirks zu wählenden Turn- oder Vorturnerausschusses. Als Leiter hat der Bezirksturnwart zu fungieren. In welcher Weise nun die Abhaltung der Prüfung geschieht, ob im ganzen Bezirk oder bei dessen größerer Ausdehnung in den einzelnen Gruppen, muß je nach Lage der Sache den Bezirken überlassen bleiben. Hauptbedingung ist nur, daß die Prüfung seitens des Bezirks vorgenommen wird und nicht, wie vielfach üblich, durch die Vereine selbst, denn dadurch wird am besten die Einheitlichkeit gefördert werden können.

Die rechtzeitige Bekanntgabe des Tages einer Prüfung muß sich der Bezirksturnwart besonders angelegen sein lassen. Erforderlich ist auch, die Prüflinge mindestens vierzehn Tage vor dem Prüfungstage dem Bezirksturnwart anzumelden. Bei einem vorherigen Überblick über die Zahl der zu Prüfenden werden sich manche Vorteile in bezug auf Einteilung und Verkürzung der Prüfung ermöglichen lassen. Die Anmeldung der Prüflinge hat der Verein zu besorgen

* Lehrbuch Bd. 2. Vom Turnbetrieb.

** Handbuch des Arbeiter-Turnerbundes und Streitschrift.

*** Aus Lehrbuch Bd. 2. Vom Turnbetrieb.

und durch namentliche Unterschrift des Turnwarts zu bekräftigen. Damit bescheinigt letzterer, den angehenden Vorturner nach bestem Können auf die Prüfung vorbereitet zu haben. Keineswegs darf geduldet werden, daß sich selbst Anmeldende oder überhaupt sich mit Einstellende geprüft werden.

Die Prüfung selbst hat sich auf die drei Hauptgeräte, Reck, Barren und Pferd, sowie auf eine Gruppe Frei-, Stab-, Sattel- oder Keulenübungen zu erstrecken. Von besonderem Vorteil ist, wenn es sich irgend ermöglichen läßt, jedes Gerät für die Dauer einer ganzen Prüfung mit zwei bestimmten Prüfenden zu besetzen. Also werden z. B. die Prüfenden A. und B. Reck, C. und D. Barren, E. und F. Pferd und G. und H. Frei- usw. Übungen zugewiesen bekommen. Da nun die Möglichkeit, acht Prüfende zur Verfügung zu haben, nicht in allen Bezirken vorhanden sein wird, so mag es gestattet sein, mit geringerer Anzahl Prüfender die Prüfung vorzunehmen. Vor allem muß als Richtschnur gelten, daß immer zwei an einem Geräte prüfen und daß der Prüfling möglichst von einer größeren Zahl Prüfender gewertet wird. Sind z. B. nur zwei Prüfende für alle Geräte und die Freiübungen vorhanden, so besteht die Gefahr, daß grobe Fehler übersehen oder manche zu scharf angerechnet werden. Und dieses würde bei der Wiederkehr an anderen Geräten einen nicht geringen Einfluß auf die Punktzahl ausüben. Es bietet die vorgeschlagene Einteilung die beste Gewähr dafür, daß der Prüfling auf die gerechteste Art gewertet wird, ohne in gegebenen Fällen der Personenfrage bei einem eventuellen Nichtbestehen der Prüfung die Schuld zuschieben zu können.

Die Prüfung soll eine mündliche sein. Schriftlich ausgearbeiteten Übungsstoff vorzulegen, empfiehlt sich nicht, weil die Gewähr fehlt, daß ihn der Prüfling selbst ausgearbeitet hat, und es auch sonst beim gewöhnlichen Ringeturnen, natürlich mit begründeten Ausnahmen, verpönt ist, schriftlich vorliegendes Material abzuturnen.

Von dem Prüfling wird folgendes im Absatz IV unserer Prüfungsordnung verlangt:

In der Prüfung soll der Prüfling:

1. seine Befähigung zur Leitung einer Abteilung dadurch erbringen, daß er je eine Übungsfolge an den drei Hauptgeräten richtig vorturnt, sie turnsprachlich richtig benennt und am richtigen Ort und zur richtigen Zeit ergiebige Hilfe zu leisten versteht;
2. seine Turnfertigkeit dadurch zeigen, daß er je eine Pflicht- und eine Kürübung am Reck, Barren und Pferd in möglichst muster-gültiger Haltung ausführt;
3. selbständig die Leitung einer Gruppe Frei-, Stab- oder Sattelübungen mit einer Abteilung vornehmen.

Ferner ist zu bemerken, daß für die Entwicklung an den betreffenden Geräten eine vorher ausgeloste Grundübung maßgebend ist, die Entwicklung derselben jedoch die Turnfertigkeit der dem Prüfling anvertrauten Riege nicht übersteigen darf.

Hierin ist alles enthalten, was verlangt werden muß, und mögen noch einige praktische Vorschläge und Erklärungen zum besseren Verständnis folgen.

Die Prüflinge werden je nach ihrer Zahl in Riegen eingeteilt und zwar durch vorheriges numerisches Auslosen. An den Geräten nun, an denen sich die Riegen jeweils befinden, wird das Auslosen der Aufgaben vorgenommen. Diese letzteren müssen auf einen gebrochenen Zettel gedruckt oder gut geschrieben sein. Einige derartige Aufgaben seien hier beispielsweise angeführt:

Am Reck:

- Reck (seit, Sprunghoch):
- „Entwicklung des Knieellauf- und -umschwunges.“
- Reck (quer, Kopfhoch):
- „Übungen aus der Unterstufe.“

Am Barren:

- Barren (quer, Schulterhoch):
- „Hanghippe mit angefügten Übungen.“
- Barren (seit):
- „Aus dem Außenreitstuh Spreizen und Kreispreizen.“

Am Pferd:

- Pferd (seit, mit Pauschen):
- „Das Schraubenspreizen.“
- Pferd (quer, ohne Pauschen):
- „Entwicklung der Hocke als Längssprung.“

Die genaue grundlegende Beschreibung ist unbedingt erforderlich, und sollten die Bezirks-Turnausschüsse bei der Aufstellung und Auswahl der Aufgaben besondere Sorgfalt walten lassen.

Ferner muß beachtet werden, daß bei der Prüfung selbst das äußerste Maßhalten im Hineinreden und eventuellen Aufklären über vorgekommene Fehler seitens der Prüfenden angebracht ist. Nur da, wo es sich um Verkürzung der Zeitdauer handelt, mag eingegriffen werden. Einige Beispiele hierzu. Der Prüfling steht vor der Riege und kommt zu keinem Anfang, so sind Fingerzeige bis zu einem gewissen Grade angebracht; oder der Prüfling erscheint seiner Sache recht sicher, so können ihm einige Übungen seiner Aufgabe vorzuturnen erpart bleiben. Besonders muß aber auch darauf geachtet werden, daß Aufklärungsdienste durch gegenseitiges Zustüstern unbedingt verboten sind. Ein Zuwiderhandeln muß zur Folge haben, daß dem Betreffenden die ausgeloste Übung abgenommen wird und er erst dann lösen kann, wenn er geprüft werden soll. Es würde somit die zum Ueberlegen gegebene Zeit in Wegfall kommen. Auch ist jede Auseinandersetzung darüber, ob eine Übung falsch oder richtig war, zu vermeiden und den Prüflingen anheimgegeben, Aufklärung am Schlusse der Prüfung zu verlangen.

Die Pflichtübung, in der Regel der Mittelstufe entnommen und aus drei- oder viermaliger Zusammensetzung bestehend, wird von einem Prüfenden deutlich und langsam zweimal angefragt, worauf

jeder Prüfling diese angefragte Übung zu turnen hat. Die Reihenfolge des Turnens hat der Prüfende zu bestimmen. Er wird daher gultum, durch Namensaufruf in ungeordneter Reihenfolge turnen zu lassen. Haben alle Riegenmitglieder durchgeturnt, dann wird die Übung seitens der Prüfenden richtig gezeigt.

Auf die Kürübung muß sich der Prüfling vorbereitet haben. Sie muß der Mittel- oder Oberstufe entnommen sein und hat auch aus mindestens dreimaliger Zusammensetzung zu bestehen, z. B. am Pferd: „Spreizen des rechten Beines links in den Seitenschwebestütz zwischen den Händen, Schere rechts und Abspreizen rechts in den Seitstand rücklings.“ Da hier die Bedingung zur Erreichung einer höheren Punktzahl eine leichtere ist, muß darauf geachtet werden, daß auch die Übung besonders gut benannt und ausgeführt wird. Natürlich wird hier auch die Schwierigkeit bei der Wertung in Betracht kommen.

Wenn einer Sache besonderes Augenmerk geschenkt werden muß, so ist es der der Hilfestellung. Ein Prüfling wird seine Punktzahl bedeutend erhöhen können, wenn er hier volle Aufmerksamkeit walten läßt.

Mit einer Gruppe schon vorher gut ausgearbeiteter Frei- usw. Übungen muß ebenfalls der Prüfling aufwarten können. Er hat genügend Zeit, sich in seiner Vorbereitungszeit hierauf einzurichten und tut gut, keine zu schwierige, dafür aber tadellos durchgeführte Gruppe zu wählen.

Ueber die Wertung schreibt der Paragraph V unserer Prüfungsordnung vor:

Die allgemeine Beurteilung geschieht nach den Grundsätzen der Bundes-Wertungsordnung (siehe § 12 derselben). Der Wertungsverlauf bei der Bezirks-Vorturnerprüfung gestaltet sich im besonderen unter jeweiliger Annahme der Höchstzahl von 5, bezw. 10 oder 15 Punkten, wie folgt:

Für 3 Kürübungen am Reck, Barren und Pferd,	zusammen = 30 Punkte
„ 3 Pflichtübungen am Reck, Barren und Pferd	zusammen = 30 „
„ 3fache Wertung der Reckgruppe (Folgerichtigkeit, Ausführung, Hilfe) = 15 „	
„ 3fache Wertung der Barrengruppe (Folgerichtigkeit, Ausführung, Hilfe) = 15 „	
„ 3fache Wertung der Pferdgruppe (Folgerichtigkeit, Ausführung, Hilfe) = 15 „	
Wertung für Leitung der Frei- usw. Übungen = 10 „	

Zusammen = 115 Punkte.

Ueber das Bestehen einer Prüfung sagt der Paragraph VI folgendes:

Sind von dem Bewerber mindestens 75 Punkte erreicht, so ist die Prüfung als bestanden zu erachten.

Des weiteren soll der Prüfling mindestens die Pflichten der Unterstufe in den Volkstümlichen Übungen beherrschen (siehe Bundeswertungsordnung).

Dem nunmehrigen Vorturner wird ein vom Bezirksturnwart namentlich unterschriebener Ausweis über das Bestehen seiner Prüfung ausgestellt. Solche Ausweiskarten sind vom Bunde einheitlich angefertigt worden und können von ebendasselbst bezogen werden.

Der Bezirksturnwart hat die Vorturner mit Namen nebst Prüfungsergebnis in eine Vorturnerliste zu buchen und alljährlich Rechenschaft von den Vereinen zu verlangen, inwieweit sie noch dem Verein als Vorturner nützen. Nicht mehr für den Verein nützliche hat er dann auf Verlangen des Vereins aus der Liste der Vorturner zu streichen. Denn Ordnung ist auch hier am Platze.

In kurzen Zügen sei hier das allerwichtigste dieses Abschnittes hervorgehoben:

1. Erwählen des angehenden Vorturners durch den Turnwart des Vereins oder der Abteilung.
2. Gute, nach bestem Können stattfindende Ausbildung in allen turnerischen Angelegenheiten innerhalb des Vereins (besondere Stunden der Ausbildung, schriftliche Hausaufgaben, praktisch einer Riege vorturnen).
3. Vornahme der Prüfung durch den Bezirk an den drei Hauptgeräten, Reck, Barren und Pferd, sowie an einer Gruppe Freisw. Übungen.

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

Befehlsform nicht schneidig genug, zu leise.

Turnsprache noch zu unklar und weilschweifig,
Freiübungen schlapp,

alles das muß geübt und fleißig zur Besserung getrieben werden. Zum Beispiel ist zu leises Befehlen dem Betreffenden dadurch abzugewöhnen, indem 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.

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

Ist die Bezirksprüfung bestanden, dann soll sich aber der neugebackene Vorturner nicht auf die faule Bären-

haut legen und auf seinen Lorbeeren ausruhen. Nun beginnt erst recht das Lernen. Bezirks- und Gruppenvorturnerstunden muß er fleißig besuchen. Vor allem aber darf er nicht bei den Vereinsvorturnerstunden fehlen. Wie die letzteren beschaffen sein sollen, sehen wir im nächsten Kapitel.

Der Turnwart als Leiter der Vorturnerstunde.

Wie schon an anderer Stelle gesagt, können sich praktische Turner einander die Praxis einzelner Übungen am besten dadurch beibringen, indem sie sich mit den „Kniffen“ und „Tricksen“, die bei dieser oder jener Übung zum Erfolge führen, gegenseitig vertraut machen. Wenn dieses praktische Turnen und Ueben, das nur darauf hinausgeht, schon gut ausgebildete Turner noch weiter zu entwickeln — 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 den Aufgaben und Anforderungen, die man an eine gutgeleitete Vorturnerschaft zu stellen berechtigt ist, nach jeder Seite hin sich würdig zeigt.

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