

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.

Diese besonderen Lehrturnstunden sollen:

erstens den Vorturnern Gelegenheit geben, sich im Befehligen 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 Lehrturnstunden 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.

Folgende

sechs Beispiele von Vereinsvorturnerstunden

geben einen Ueberblick über den zu behandelnden Stoff und sind, neben den gewöhnlichen, ausreichend für ein Jahr.

Die Leitung liegt in den Händen des ersten Turnwartes.

Die Vorturner werden der Reihe nach zu bestimmten Aufgaben für die Vorturnerstunde verpflichtet.

Der Übungsplan ist so eingeteilt, daß zwei und eine halbe Stunde geturnt wird und nachher Sitzung mit Kritik des Turnens folgt.

Erster Tag.

30 Minuten. Kürturnen an Geräten.

20 Minuten. Ordnungsübungen (Fortbewegen der Reihe oder Linie).

Der Turnwart erklärt möglichst kurz und bündig das Wesen der Reihen- und Linienfortbewegung. Etwa so: Bewegt sich eine Stirn- oder Flankenreihe (Linie) vorwärts, seitwärts oder rückwärts, so sagen wir zu dieser

Tätigkeit Marschieren. Das Vor- oder Rückwärtsmarschieren einer Flankenreihe wird auch Ziehen genannt, weil sich die Reihe dabei auf einer Linie bewegt — es zieht also einer hinter dem anderen her.

Der Befehl, auf den sich eine in Reihe oder Linie aufgestellte Abteilung Turner fortbewegt, heißt: „Abteilung — marsch!“ Auf diesen Befehl wird stets vorwärts gegangen. Andere Richtungsarten — seitwärts, rückwärts — müssen im Befehl Ausdruck finden. Es heißt dann: „Rückwärts — marsch!“ und „Seitwärts — marsch!“

Für jede Winkelung und Biegung der Bahn, auf der sich die Ziehenden fortbewegen, gibt es besondere turnerische Fachausdrücke.

Wichtig ist, besonders bei Ordnungsübungen, der richtig gegebene Befehl. Es ist dabei zu beachten, daß er stets in zwei gesonderte Teile zerfallen muß. Der erste Teil enthält die Ankündigung und Erklärung der Übung, dem folgt eine der Zusammensetzung der Übung entsprechende längere oder kürzere Pause, und den Schluß macht das Wort der Ausführung. Zum Beispiel: „Acht Schritte vorwärts — marsch!“ Nach diesen Ausführungen verkündigt der Turnwart: Turngenosse Desreicher wird heute das Ziehen der Reihen und die dazu notwendigen Befehlsübungen vorführen.

Der betreffende tritt vor und erledigt sich seiner Aufgabe (s. Figur 5). Folgende Befehle wendet er dabei an:

„Achtung!“ „Links — um!“ (Zur Flankenreihe.) „Abteilung — marsch!“ „Winkelzug links — marsch!“ „Schrägrückzug links — marsch!“ „Winkelzug links — marsch!“ „Schrägrückzug rechts — marsch!“ „Winkelzug rechts — marsch!“ „Begenzug links — marsch!“ „Schrägvorzug rechts — marsch!“ „Winkelzug rechts — marsch!“ „Zum Kreisumzug rechts — marsch!“ „Zum Kreisumzug rechts — marsch!“ „Zur Schnecke rechts — marsch!“ „Begenzug nach außen —

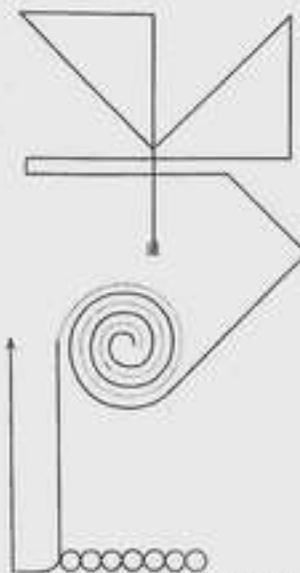


Fig. 5. Ziehen der Reihen.

„marsch!“ „Gerade — aus!“ „Zur Schlingelinie — marsch!“ „Gegenzug links zur Kette — marsch!“ „Gerade — aus!“ „Winkelzug rechts — marsch!“ „Abteilung — halt!“

Die Aufgabe ist mit diesem erledigt. Die Ausführung war als gut zu bezeichnen, nur muß der Leiter solcher Ordnungsübungen immer die schreitenden Beine der Turner gut beobachten, denn wenn die neue Bewegungsrichtung mit dem Befehlsword *marsch!* ohne Schwierigkeit eingeschlagen werden soll, da muß beachtet werden, daß z. B. bei Zügen linkshin, das Befehlsword *marsch!* immer beim Niederschreiten des linken Beines gegeben wird. Das rechte schreitet noch einmal vor, und die Drehung zur neuen Richtung erfolgt dann gleichzeitig auf der rechten Fußspitze. Bei Zügen rechtshin ist es natürlich umgekehrt.

20 Minuten Freilübungen (Hüpf- und Liegestützübungen).

Hierzu ist vom Turnwart Turngenosse Winter bestimmt worden. Dieser ordnet die Abteilung nach einem kurzen im Laufschrift ausgeführten Aufmarsch zu einer nach allen Seiten hin zu reichlich zwei Schritt geöffneten Aufstellung. Alsdann folgt:

- a)
 1. Sprung in den Seitgrätschstand und Seilschwingen der Arme (Hände in Kammhalle).
 2. Vorschwingen der Arme und Rumpfsenken vorwärts in den Liegestütz mit gebeugten Hüften.
 3. Rückhüpfen und Schließen der Beine in den Streckliegestütz.
 4. Vorhüpfen und Kniestrecken zur Grundstellung.
Dreimal wiederholt.
- b)
 1. Sprung in die Kreuzschrittstellung (linkes Bein vorn) und Verschränken der Arme rücklings.
 2. Halbe Drehung rechts, Aniebeugen und Senken in den Liegestütz rücklings.
 3. Vorhüpfen und Grätschen, in den Grätschtreckliegestütz rücklings.
 4. Halbe Drehung rechts, Vorhüpfen und Kniestrecken zur Grundstellung.
 5. bis 8. Widergleich.
Einmal wiederholt.
- c)
 1. Sprung in die Ausfallstellung links mit Rückschwingen der Arme.
 2. Rumpfstrecken vorwärts und Vorschwingen der Arme in den Liegestütz vorkings mit hohem Rückspitzen rechts.

3. Aufhüpfen links mit Schließen und Rückhochschwingen der Beine und Hüpfen rechts zur Ausfallstellung (Wechselhüpfen).
4. Schlußschritt links mit Knie- und Rumpfstrecken zur Grundstellung.
5. bis 8. Widergleich.
Einmal wiederholt.

Mit dieser Übung beschließt Turngenosse Winter seine Aufgabe. An seiner Leitung der an sich guten Übungen wird bemängelt, daß er zu wenig die Stellungen der Liebenden korrigiert hat. Der Liegestütz sei nicht immer schön gestreckt, sondern vielfach mit durchhängendem Leibe ausgeführt worden. Auch müßten die Drehungen rascher und exakter erfolgen. Die Schuld an der mangelhaften Ausführung der Übungen wird der unkorrekten Befehlsweise Winters zugeschrieben.

Der Turnwart läßt nun die letzte Übung unter seiner Leitung noch einmal turnen. Man erkennt allseitig an, daß die Art, wie der Befehl gegeben wird — verständlich und besonders im zweiten Teile anfeuernd und zwingend —, von größtem Einfluß auf die gute Ausführung der Übungen ist.

40 Minuten Bock (Diebsprünge und Turnsprachliches).

Nach einer kurzen Wesenserklärung des Diebsprunges durch den Turnwart — beim Diebsprunge sei nur mit einem Fuße abzuspringen und das Gerät wird erst zum Nachstützen erfaßt, wenn der Körper sich bereits im Sprunge darüber befindet — wird folgende Gruppe durchgeturnt, und zwar, wo angängig, auch widergleich. Die Vorturner geben sich dabei nacheinander Hilfsstellung:

Das Sprungbrett liegt 40—50 cm vom Bock entfernt. Der Absprung erfolgt links.

Mit Anlauf:

1. Sprung in den Schwebestütz, Niedersprung rückwärts;
2. Aufhocken in den Hockstand, Kniestrecken und Niedersprung vorwärts;
3. Hocken in den Seitfuß, Niedersprung vorwärts;
4. Diebsprung in den Seitstand rücklings;
5. Aufhocken rechts, Kniestrecken und Spreizsprung vorwärts;
6. Hocken rechts in den Seitfuß, spreizabsetzen links;

7. Hocken rechts mit Vierteldrehung links in den Grätschfuß, Grätschabfüßen vorwärts;
8. Hocken rechts mit halber Drehung links in den Seitfuß links, Spreizabfüßen rechts.

Nachdem die Gruppe durchgeturnt ist, erläutert der Turnwart die weitere Verwendungsmöglichkeit des Diebsprunges. Er sagt: der Diebsprung kann auch mit viertel und halben Drehungen gemacht werden und aus dem Diebsprungaufsitzen lassen sich leicht Flanke, Wende oder Kehrabfüßen und andere Uebungen anfügen. Auch an anderen Geräten, wie zum Beispiel am Pferd, mit und ohne Pauschen über Hals, Sattel oder Kreuz ist der Diebsprung eine schöne gar nicht schwere Uebung. Die Hilfeleistung geschieht dabei am besten von hinten ev. mit Erfassen eines Oberarmes des Uebenden. Noch besser ist es aber, wenn beim Riegenturnen zwei Genossen zur Hilfeleistung herangezogen werden,

Rasch wird noch das Pferd herbeigeholt und einige der weiteren Diebsprungarten durchgeturnt. Dabei wird das Sprungbrett zuerst immer weiter vom Gerät entfernt und nachher ganz weggelegt. Schließlich wird zuletzt ein Freisprung über den Bock gemacht.

Turnsprachliches wird so erledigt, daß der Turnwart jedem Vorturner eine besondere Uebung ansagt, die dieser dann nachzuturnen hat. Alsdann werden Meinungsverschiedenheiten über Uebungsbezeichnungen am Bock geregelt, z. B. Unterschied zwischen Grätsch- und Schersprung.

Ergebnis: Grätsche. Ueber sprung mit seitgegrätschten Beinen = Grätsche vorwärts. Mit vorausgehender halber Drehung = Grätsche rückwärts. Ueber sprung mit vorausgehender Vierteldrehung und quergegrätschten Beinen = Grätsche seitwärts.

Schersprung = Sprung mit Vierteldrehung über dem Gerät und Scherspreizen rechts oder links (= Spreizen des rechten Beines vor dem linken her und umgekehrt), oder: Sprung mit halber Drehung über dem Gerät und Scherspreizen kurz vor dem Niedersprung. Endlich ohne Drehung mit gekreuzten Beinen.

40 Minuten Leiter. (Verwendungsmöglichkeiten).

Hier bemerkt der Turnwart, daß es ihm aufgefallen sei, daß verschiedene Vorturner mit der Leiter nicht recht etwas anzufangen wüßten. Es gibt aber an der Leiter eine ganze Reihe schöner Uebungen.

Außer denen, die alle kennen, wie Sangeln und Hangzucken an der Leiter in allen ihren Stellungen, und Auf- und Absteigen an schräger und senkrechter Leiter, sind noch eine ganze Reihe, ihres zum Teil sehr großen körperlichen Wertes wegen besonders empfehlenswerter Uebungen an der Leiter zu machen.

Nach einem Uebungsverzeichnis läßt der Turnwart nun jedem Vorturner eine andere Leiterübung ausführen. Das Verzeichnis enthält:

Leiter senkrecht. Auf- und Absteigen mit Umkreisen der Leiter. — Desgleichen zu Zweien. — Hang vorlings an einer der oberen Sprossen mit Grätschen und Fersenheben. — Hang rücklings an einer der oberen Sprossen mit Grätschen und Knieheben. — Stehen auf einer Sprosse, vorlings, mit Erfassen einer anderen etwas über Hüfthöhe, ristgriffs; langsam mit gestreckten Beinen Senken in den Hangstand, Aufrichten. — Desgleichen mit Kniebeugen links und Vorspreizen rechts im Hangstand, — Kniehang an einer Sprosse und Aufrichten in den Sitz, anfänglich ohne Gebrauch der Hände. — Kniehang an einem Knie. — Stehen rücklings auf einer Sprosse, die Hände ergreifen von unten, also ristgriffs, eine Sprosse in Hüfthöhe, alsdann: Kniebeugen und Strecken. — Desgleichen Kniebeugen links und Vorspreizen rechts. — Aus dem Seitstande rechts seitlings, einen Schritt von der Leiter entfernt Erfassen einer Sprosse in Hüfthöhe und Kniebeugen links mit Vorspreizen rechts. — Desgleichen mit Hüpfen beim Kniebeugen. — Seitstand rechts seitlings mit Anrissen rechts in Kniehöhe an einem Leiterholm und Rumpfbeugen links seitwärts mit Hochschwingen der Arme. — Quersland vorlings mit Anrissen rechts in Kniehöhe an einer Sprosse und Rumpfbeugen rückwärts mit Hochschwingen der Arme. — Desgleichen ohne Rumpf-

beugen, Kniebeugen links und Strecken mit Seitheben der Arme. — Handstehen, vorlings zur Leiter, mit Anrissen an einer Sprosse, Handgehen vorwärts bis zum Viegestütz vorlings. — Sitz auf einem vorgestellten Bock, vorlings zur Leiter, Anrissen an einer Sprosse, Rumpfbeugen rückwärts und Strecken. — Desgleichen mit Anrissen nur rechts. — Stütz auf dem Bock, rücklings zur Leiter, Anrissen an einer Sprosse, Rumpfbeugen vorwärts und -heben, möglichst hoch. — Tiefsprünge von den Sprossen aus verschiedenen Höhen und zwar vor-, seit- und rückwärts.

Leiter schräg. Hangstand und Kniehang wie an der senkrechten Leiter, hier noch an der Unterseite. — Auf- und Abstüßeln an der Oberseite. — Desgleichen aber mit nach dem Fußende der Leiter gerichteten Köpfe. — Ein Turner übt Viegestütz vorlings in der Mitte an der Oberseite, ein anderer stemmt mit Griff in Schulterhöhe an den Holmen das untere Ende der Leiter vom Boden weg. — Desgleichen zwei Turner je mit einer Hand stemmen die Leiter. — Ein Turner übt Hangstand oder Hang an der Unterseite der Leiter, ein anderer hebt mit beiden Händen das untere Ende der Leiter vom Boden weg. — Desgleichen zwei Turner je mit einer Hand. — Das untere Ende der Leiter wird auf den hüfthohen Bock gelegt. Alsdann: Sprung zum Grätschitz auf den Holmen, Aufwärtsstüßeln, halbe Drehung zum Grätschitz und Abgleiten in den Stand. — Desgleichen aber Aufhocken auf die unterste Sprosse und Auf- und Absteigen ohne Gebrauch der Hände. — Aus dem Hange an einer Sprosse der Unterseite vorlings, rücklings oder seitlings (letzteres an einem Arme mit Hüftstütz des anderen, auch Dauerhängen), Tiefsprung in den Stand.

Leiter wagrecht. Seithang an den Holmen, ein Genosse hebt und stemmt die Beine des Lebenden mit Vorwärtsgehen bis über seinen Kopf. — Desgleichen mit Rückwärtsgehen. — Desgleichen aber, im Quershang an den Sprossen. — Aus dem Seithang am entfernteren Holm, Wellaufschwung in den Viegestütz vorlings, Wellabschwung.

Nachdem ein großer Teil der Übungen dieses Verzeichnisses durchgeturnt ist, beschließt der Turnwart das

Turnen an der Leiter. Er betont nochmals, daß alle diese Übungen nur als Anregung zum Weiterentwickeln aufzufassen sind. Eine Anzahl dahingehender Fingerzeige gab er schon während des Turnens.

Noch ein kurzes Nachspiel wird gezeigt und dann versammeln sich die Vorturner und Vorturnerlehrlinge zur Sitzung.

Die Kritik des Turnens leitete der Turnwart mit verschiedenen nachträglichen Bemerkungen zum Übungsstoff und mit den beim Turnen gemachten guten und schlechten Beobachtungen ein.

Verschiedene Fragen werden gestellt und beantwortet, Wünsche für künftige Vorturnerstunden entgegengenommen und der Plan für die nächste Vorturnerstunde festgelegt. Mit einem kräftigen Turnerlied schließt die Sitzung.

o o

Zweiter Tag.

30 Minuten Kürturnen an Geräten.

50 Minuten Ordnungsübungen (Schwenkungen und Schrittarten).

Der Turnwart macht auf einige beachtenswerte Regeln beim Schwenken aufmerksam:

Erstens: Die Schwenkung der Reihe als Ganzes entspricht den Drehungen des Einzelnen. Es gibt daher auch Achtel-, Viertel-, halbe und ganze Schwenkungen, die jedesmal dem entsprechenden Kreishogen entsprechen.

Zweitens: Während des Schwenkens ist die Führung nach dem an Ort gehenden, die Richtung dagegen nach dem schwenkenden Führer zu nehmen.

Drittens: Die Zahl der Schrittzeiten, die zu einer verlangten Schwenkung benötigt werden, richtet sich nach der Zahl der Reihenangehörigen. Eine Viererreihe in geschlossenem Zustande braucht also zu einer Viertelschwenkung vier Schrittzeiten (= drei Schritte), die der schwenkende Führer naturgemäß am größten machen muß. Der Feststehende dagegen dreht sich mit der Reihe, aber nur durch Gehen am Ort.

Viertens: Eine Viertelschwenkung um den linken Führer ist es, wenn beim Vorwärtsgehen der linke, und eine Viertelschwenkung rechts, wenn dabei der rechte Führer die Drehung am Ort ausführt.

Beim Rückwärtsgehen ist es gerade umgekehrt, z. B. beim Schwenken links durch Rückwärtsgehen bleibt der rechte Führer am Ort.

Fünftens: Befindet sich eine Reihe zur Hälfte in Gegenstellung (beim Schwenken um die Reihenmitte), so nennt man die Übung Schwenkmühle.

Sternartig geordnete Reihen, wie das häufig bei Reigen vorkommt, werden beim Schwenken um die Sternmitte Schwenkstern genannt.

Zu jeder dieser Regeln läßt der Turnwart immer gleich praktisch einige Übungen ausführen. Der Befehl für eine Schwenkung lautet:

„Eine Achtel- (Viertel-, halbe, dreiviertel oder ganze) Schwenkung rechts um den rechten Führer — marsch!“

Den Schwenkungen folgen einige Schrittarten. Die Vorturner werden zu Paaren geordnet. Der Turnwart betont zuvor, daß Schrittarten ihres geringeren körperlichen Wertes im Männerturnen auf das Mindeste beschränkt werden sollen. Für das Frauenturnen und zur Verwendung bei Reigen mögen sie dagegen zur Erzielung ästhetischer Körperhaltungen immerhin in ihren weniger gekünstelten Formen geübt werden.

Folgende Schrittarten läßt der Turnwart nun von den Vorturnern ausführen.

Schrittwechselgang. 1. Vorschreiten links und sofort Nachschreiten rechts. — 2. Vorschreiten links. Darauf beginnt das rechte Bein mit dem nächsten Schritt. Es kommen also auf das erste Viertel des zweitaktigen Schritts zwei Bewegungen, auf das zweite Viertel eine Bewegung = Zweivierteltakt.

Schrittwechselhüpfen. 1. Vorschreiten links und sofort Nachschreiten rechts, dabei wird mit dem vorgeschrittenen Bein aufgehüpft. — 2. Vorschreiten links. Dann beginnt das rechte Bein = Zweivierteltakt.

Schottischhüpfen. Ausführung genau wie Schrittwechselhüpfen, nur findet beim Vorschreiten des beginnenden Beines stets ein Aufhüpfen des Standbeines statt. Beim Einüben ist es bequemer, diesen Hupf als Nachhupf an das vollendete erste Geschritt Schrittwechselhüpfen anzufügen. Für die folgenden Wiederholungen kommt das dann nicht mehr in Betracht, man erkennt nicht mehr, ob das Aufhüpfen ein Nach- oder Vorhupf ist = Zweivierteltakt.

Doppelschottischhüpfen. 1. Aufhüpfen rechts und Seitsschreiten links mit Außerßen. — 2. Uebermaliges Aufhüpfen mit Kreuzen links vor rechts und Aufgehen. — 3. und 4. ein Schottischhupf links = Viertelt- oder Zweivierteltakt.

Schwenkschottischhüpfen. Ausführung genau wie das Vorhergehende, aber ohne Außerßen und Aufgehen, nur mit Spreizen, also „Schwenken“.

Wiegeschritt. 1. Vorschreiten links. — 2. Vorschreiten rechts und Erheben des gestreckten Körpers auf die rechte Fußspitze mit gleichzeitigem leichten Heben des linken (hintenstehenden) Fußes. Das ganze Körpergewicht wird nach vorn verlegt. — 3. Niederstellen der Füße. In dieser Quergrätschstellung endigt das Geschritt. Das vornstehende Bein beginnt darauf ein neues = Dreivierteltakt.

Wiegegehen seitwärts hin und her beginnt mit 1. Seitsschreiten links. — 2. Nachstellen rechts mit der Ferse vor die Fußspitze des linken Beines und Erheben auf die Fußspitze des vornstehenden rechten Beines mit leichtem Heben des linken. — 3. Niederstellen auf die Fußsohlen. Dann beginnt das rechte Bein sofort mit Seitsschreiten rechts ein neues Geschritt = Dreivierteltakt.

Schritzwirbel. 1. Seitsschreiten links. — 2. Halbe Drehung links auf der linken Fußspitze mit Seitsschreiten rechts (Seitgrätschstellung). — 3. Halbe Drehung links auf der rechten Fußspitze mit Seitsschreiten links. In dieser Seitgrätschstellung, nachdem der Körper eine ganze Drehung links ausgeführt hat, endigt das Geschritt = Dreivierteltakt.

Kreuzzwirbel. 1. Seitsschreiten links. — 2. Kreuzschreiten rechts vor links, nicht zu nahe am Standbein. —

3. Ganze Drehung links auf beiden Fußspitzen = Dreivierteltakt.

30 Minuten Keine Sprünge.

Der zweite Turnwart hat dieses Thema übernommen. Er erläutert: Wir unterscheiden beim Springen zwei große Gruppen. Erstens die Übungen des reinen Sprunges und diejenigen des gemischten Sprunges. Die letzteren behandeln wir in einer späteren Turnstunde. Für diesmal beschäftigen wir uns mit den reinen Sprüngen. Das sind solche, bei denen entweder nur die Arme oder nur ein beliebiger anderer Körperteil das „Abspringen“ und Hoch-, Weit- oder Tiefwerfen des Körpers besorgt. Sprünge, bei denen beispielsweise die Sprungkraft der Beine durch Abstützen mit den Armen auf dem zu überspringenden Hindernis unterstützt wird, sind keine reinen, sondern gemischte Sprünge.

Der zweite Turnwart gibt nun eine Anzahl reiner Sprungarten bekannt, die Vorturner springen der Reihe nach je einen anderen Sprung.

Außer den vielen Hüpfarten an und vom Ort mit geschlossenen, gespreizten oder gegrätschten Beinen, üben wir:

Weitspringen mit und ohne Anlauf, mit und ohne Brett zum Abspringen und als Schlußsprung. Ferner Weitspringen mit Drehungen.

Vorübungen in Freilübungsform sind:

- a) 1. Aniebeugen und Rückschwingen der Arme.
2. Schlußsprung vorwärts, Vorhochschwingen der Arme mit Anhocken der Beine.
- b) 1. Vorstellen rechts und Rückschwingen der Arme.
2. Schrittsprung vorwärts und Vorhochschwingen der Arme, und ähnliche.

Weitsprünge ohne Brett mit Anlauf von 6,80 m bis über 7 m sind schon oft gemacht worden.

Weitsprünge ohne Brett und ohne Anlauf 3,20 m bis über 3,50 m.

Hochspringen mit und ohne Anlauf, mit und ohne Brett und als Schlußsprung, ebenfalls mit Drehungen.

Hochsprünge mit Anlauf, ohne Brett bis 1,90 m.

Hochsprünge ohne Anlauf und ohne Brett 1,40 m bis über 1,55 m.

Weithochspringen a) mit einer Springschnur, die gleichzeitig immer höher und weiter gerückt werden kann, b) mit zwei Springschnuren, bei denen die hintere höher oder tiefer liegen kann oder beide gleich hoch liegen.

Schottischer Sprung über die Schnur mit Absprung eines Beines und schrägem Anlauf, wie unser Fechtsprung.

Sturmspringen mit Benutzung eines nicht zu kurzen Brettes. Mit Anlauf und aus dem Stande auf dem Brett.

Fensterpringen durch eine Öffnung, die durch zwei übereinandergelegte Springschnuren gebildet wird. Allmähliches Verengen erschwert die Sprünge. Auch Zusammenrücken der Sprungsländer bis auf Körperbreite, eventuell nur mit einer Springschnur.

Tiefspringen geschieht von hochliegender Absprungstelle nach der niedriger gelegenen Niedersprungstelle. Es kann aus dem Stande, dem Sitz, dem Stütz und dem Hange erfolgen. Am besten wohl aber vom Tiefsprungtritt an der senkrechten Leiter. (Tiefsprünge aus dem Sitz oder Stütz sind den gemischten Sprüngen zuzurechnen.)

Weitere Sprünge sind:

1. der Dreisprung. Er besteht aus drei hintereinanderfolgenden Sprüngen mit und ohne Anlauf:
 - a) deutsch: Abspringen links, Niederspringen rechts — sofort Absprung rechts, Niedersprung links, — Absprung links, Niedersprung auf beide Füße;
 - b) englisch: Abspringen links, Niedersprung links — Abspringen links, Niedersprung rechts, — Abspringen rechts, Niedersprung auf beide Beine;
 - c) irisch: Abspringen links, Niederspringen links — Abspringen links, nochmals Niederspringen links, — Abspringen links und Niedersprung auf beide Beine.
2. Gesellschaftsprünge, wobei zwei oder mehrere Turngenossen gemeinschaftlich, eventuell durch Fassung verbunden, mit oder ohne Drehungen die Sprünge ausführen. Auch über gekreuzte Springschnuren und über in den Weg

gelegte Hindernisse, als Hindernispringen über Springkästen, Schwebekanten, auf eine Kante gestellte Springbretter Hürden usw., sind die reinen Sprünge verwendbar.

Reine Sprünge mit Belastung der Hände begegnen uns beim Springen mit Hanteln, Springreifen, Springseil usw. und als Spielformen das Springen im großen Schwungseil und über im Kreise geschwungene Springseile.

Der zweite Turnwart betont vor allem, daß jede Sprungart stets mit richtigem Niedersprung enden muß, das heißt, man soll bestrebt sein, das Aufspringen auf die ganze Sohle und mit gestreckten Beinen zu vermeiden. Es kann schwere körperliche Schäden im Gefolge haben. Immer auf die Fußballen mit leichtem, federnden Fuß- und Kniewippen niederspringen. Auch sind Turnstiefel, die den Fuß im Gelenk festbinden, für Springer nur zu empfehlen. Beim Dreisprung sind Verstauchungen des Fußes und Knöchelbrüche keine Seltenheit. Beim Tiefspringen sehr vorsichtig sein, in mäßiger Höhe beginnen, nicht allzusehr kniebeugen und vornüberneigen; man kann sich sonst mit dem Kinn auf die Knie schlagen. Der Mund soll immer fest geschlossen sein, leicht kann man sich sonst auf Zunge oder Lippen beißen.

40 Minuten **Reck** (Entwicklungsübungen und Turnsprachliches).

Drei Vorturner haben hierzu Aufgaben erhalten. Turngenosse Berger soll die Kippe entwickeln. Er soll die einzelnen Übungen richtig ansagen und vormachen. Um Zeit zu sparen, turnt nicht die ganze Riege, sondern immer nur zwei Turner nach, dann kommt die nächste Übung an die Reihe.

Die Kippe.

a) Schwungkippe (Reck sprunghoch).

1. Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs.
2. Wie 1., Schwingen im Seithang.
3. Wie 2., beim Vorschwung ankippen.
4. Wie 3., Kippen in den Streckstüb.
- 1.—3. Niedersprung in den Stand unter dem Reck.
4. Unterschwung in den Seitstand rücklings.

b) Laufkippe (Reck brusthoch).

1. Hände ristgriffs, Vorlaufen bis in den Gangstand vorlings, Rücklaufen.
2. Wie 1., dem Gangstand vorlings folgt sofort Ankippen.
3. Wie 2., Kippen in den Streckstüb.
1. und 2. Niedersprung in den Seitstand vorlings.
3. Unterschwung in den Seitstand rücklings.

Hieran wird nur getadelt, daß Turngenosse Berger zu leise und zu umständlich, mit vielen Ueberflüssigkeiten ansagt. Es ist nicht notwendig, hinzuzufügen, zum Beispiel „in den Seitstand rücklings“, wenn die Übung gar nicht wo anders hinführen kann, wie dies beim Unterschwung, wenn keine Drehung gefordert ist, der Fall ist. „Unterschwung“ genügt. Soll derselbe in den Gang oder mit Drehungen gemacht werden, dann muß man das mit erwähnen. Auch konnte Übung 1 und 2 gleich in eine vereinigt worden sein.

Unter den gleichen Bedingungen wie Turngenosse Berger soll nun Turngenosse Schmidt den Kniewellauf- und -umschwung entwickeln:

Kniewellauf- und umschwung.

(Reck sprunghoch.)

1. Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs mit Unterspreizen links in den Knieleugehang neben der linken Hand. Rückspreizen und Niedersprung.
2. Wie 1., Schwingen im Knieleugehang links.
3. Wie 2., Kniewellaufschwung links vorwärts in den Seitstüb, Rückspreizen und Niedersprung rückwärts.
4. Wie 3., aus dem Seitstüb Kniewellaufschwung rückwärts in den Knieleugehang links, Rückspreizen und Niedersprung.
5. Wie 4., aus dem Seitstüb Kniewellumschwung, Rückspreizen und Niedersprung rückwärts.

Schmidts sonst gutgelöster Aufgabe mangelte nur die helfende und das Gelingen der Bemühungen des Übenden fördernde Hinweisung auf wichtige Regeln und „Tricks“, wie zum Beispiel beim Kniewellaufschwung die völlige Streckung des freischwebenden Beines weil eher zum Ziele führt und die Übung zu einer schönen macht, als wenn das Bein schlaff und gebeugt herumschlenkelt.

Als Lehrer hat Turngenosse Richter die Schwungstemme zu entwickeln.

Die Schwungstemme.

(Recht sprunghoch.)

1. Sprung in den Seilstreckhang ristgriffs. Niedersprung.
2. Wie 1., Schwingen im Seithang, beim Rückschwunge Niedersprung.
3. Wie 2., flüchtiges Anstemmen und sofortiger Niedersprung.
4. Wie 3., aber Anstemmen mehrmals (eventuell mit sofortigem Well- oder Felgenschwung anschließend).
5. Wie 3., aber Aufstemmen in den Streckstütz, Unterschwing in den Seitstand rücklings.

Turngenosse Richter löst seine Aufgabe vorzüglich, soll aber künftig solche Übungen wie 1 und 2 zu einer vereinigen. Er gibt allen den guten Rat, vor allem das richtige Schwungholen recht fleißig zu üben, und die Arme stets gestreckt zu halten, dann wird jeder, ebenso wie er selbst, leicht und elegant in den Stütz schweben. Und das muß von einer guten Schwungstemme gefordert werden. Alles mühsame Hochzerren, wobei die Beine vorgeschlagen werden, wirkt häßlich.

Unter Turnsprachliches war heute eine Anfrage über den Unterschied zwischen „Wellen“ und „Felgen“ zu erledigen. Der Bescheid lautete:

die Wellen

sind ganze Drehungen (Umschwünge) um die Breiten-, Längen- oder Tiefenachse des Körpers, wobei derselbe das Gerät (meistens die Reckstange) außer mit den Händen, auch noch mit einem anderen Körperteil berührt, woraus dann der Name für die betreffende Welle hergeleitet wird, z. B. „Aniawelle“ usw.

Im Gegensatz zu den Wellen sind

die Felgen

Drehungen oder Umschwünge, wobei der Körper nur von den griffesten Händen gehalten wird. Die Felgen sind also immer frei. Das heißt kein anderer Körperteil außer den Händen darf die Reckstange berühren.

Ein kurzes Spiel beschließt das Turnen, alle versammeln sich zur Sitzung.

Die Kritik des Turnens, an der sich alle beteiligen, fällt günstig aus. Nur wünscht man, daß gemachte Fehler an Ort und Stelle und ohne Rücksicht auf die Person bekanntgegeben und richtig gestellt werden. Die nächsten Turnstunden, die in die bessere Jahreszeit fallen, sollen auch das volkstümliche Turnen mit berücksichtigen. Mit einem Turnerlied schließt dann die Sitzung.

o o

Dritter Tag.

30 Minuten Körtturnen in volkstümlichen Übungen.

20 Minuten Ordnungsübungen. (Reihungen zweiter Art ohne und mit Schlängeln.)

Der Turnwart schickt voraus, daß bei den bis jetzt im Verein geübten Reihungen stets der dem feststehenden Führer am nächsten, zuerst an seinem neuen Platze ankam, daß dieser überhaupt der Reihung gleichsam voranging. Diese Art Reihungen werden solche erster Art genannt.

Im Gegensatz zu diesen, unterscheidet man aber noch Reihungen, bei denen der entferntere Führer die Reihung beginnt und auch zuerst am neuen Platze ankommt. Die ganze Reihe verändert dabei ihren Standort. Es gibt keinen feststehenden Führer. Diese Reihungen werden Reihungen zweiter Art genannt. In einer Viererreihe würde also der vierte mit dem 1. Schritte die Reihung neben den Ersten hin beginnen. Ihm folgte der dritte mit dem 3. Schritte, der zweite mit dem 5. und endlich der erste mit dem 7. Schritte. Jeder also immer zwei Schritte später.

Es werden nun einige Beispiele durchgenommen und zwar des besseren Verständnisses halber erst einige erster Art, dann einige zweiter Art.

Beispiele.

Befehl:

„Nebenreihen rechts, neben den letzten — marsch!“
Rechts antreten, mit Dreiachfeldrehung rechts auf dem linken Fuß, dann Dreiachfeldrehung nach vorn (Fig. 6).

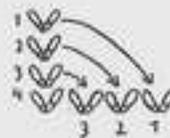


Fig. 6.

Befehl:

„Vorreihen rechts — marsch!“
Genau wie vorher, aber mit einer Achsfeldrehung,
rechts antreten (Fig. 7).



Fig. 7.

Befehl:

„Nebenreihen rechts neben den ersten (als Reihung 2. Art) — marsch!“
Der vierte beginnt die Reihung und alle übrigen
schließen sich rechts antretend an, 12 Schrittzeiten (Fig. 8).



Fig. 8.

Befehl:

„Vorreihen durch Kreisen rechts (als Reihung 2. Art — marsch!“
Rechts antreten, 12 Schrittzeiten (Fig. 9).



Fig. 9.

Befehl:

„Nebenreihen links neben den ersten durch Kreisen
links (als Reihung 2. Art) — marsch!“
Links antreten, 12 Schrittzeiten (Fig. 10).



Fig. 10.

Befehl:

„Vorreihen rechts mit Deffnen zu 1 Schritt
Abstand — marsch!“
Der zweite führt 2, der dritte 4, der vierte
6 Schritte aus. (Reihung 1. Art) rechts an-
treten (Fig. 11).



Fig. 11.

Befehl:

„Nebenreihen rechts neben den ersten mit
Deffnen und Schlängeln durch Kreisen rechts —
marsch!“
(Reihung 1. Art) rechts antreten 14 Schritt-
zeiten (Fig. 12).



Fig. 12.

Befehl:



Fig. 13.

„Nebenreihen links neben den ersten mit
Deffnen zu 1 Schritt Abstand durch Schlängeln
und Kreisen links (als Reihung 2. Art) —
marsch!“

Der vierte beginnt, links antreten, 22 Schritt-
zeiten (Fig. 13).

Alsdann macht der Turnwart bekannt, daß nunmehr
Turngenosse Ellinger Stabübungen leiten wird.

20 Minuten Stabübungen. (Stabschwingen mit Arm-
und Handkreisen.)

Turngenosse Ellinger läßt im Lauffschritt Stäbe holen
und bringt dann durch eine der eben geübten Reihungen
zweiter Art die Abteilung in eine geeignete Aufstellung.
Er macht dann darauf aufmerksam, daß bei den folgenden
Stabübungen die Turnsprache des Keulenschwingens, wo
angängig, angewendet ist. Die Übungen beginnen aus
der wagerechten Tiefhalte vorlings, Stab rüstgriffs an
beiden Enden gefaßt. Bei den Armkreisen wird der Stab
in der Tiefhalte etwas schräg nach vorn gehalten.

In der 9.—16. Zeit werden die Übungen stets widergleich ge-
turnt, in der 17.—32. Zeit findet Wiederholung statt.

- a) 1. Stabschwingen in die Schrägseitthochhalte rechts, linker Arm vor der Brust gebeugt.
2. Ausfall links seitwärts mit Stabschwingen durch die Tiefhalte in die Schrägseitthochhalte links, rechter Arm gebeugt.
3. Kniebeugwechsel, Dreiviertel-Innenarmkreis rechts, linke Hand Hüftstüb.
4. Kniebeugwechsel, Dreiviertel-Außenarmkreis und Stabfassen links in die Schrägseitthochhalte links wie bei 2.
5. u. 6. Wiederholung von 3. u. 4.
7. Grundstellung und Stabschwingen durch die Tiefhalte in die Schrägseitthochhalte wie bei 1.
8. Stabschwingen in die Ausgangshalte.
- b) 1.—3. wie a) 1.—3.
4. u. 5. Zwei Handkreise rechts hinter dem Arm.
6. Kniebeugwechsel, Dreiviertel-Außenarmkreis und Stabfassen links wie bei a) 4.
7. u. 8. wie a) 7. u. 8.
- c) 1. Mit vorausgehendem flüchtigen Stabschrägseitthochschwingen rechts erfolgt Ausfall links seitwärts und Stabschwingen durch die Tiefhalte in die Schrägseitthochhalte links, rechter Arm gebeugt.

2. Vierteldrehung rechts und Aniebeugwechsel mit Dreiviertel-Innenarmkreis rechts in die Arm- und Stabschrägvorhochhalte rechts nach außen, linke Hand Hüftstüb.
 3. Handkreis vorwärts außerhalb.
 4. Vierteldrehung rechts in die Kreuzschrittstellung mit Dreiviertel-Armkreis vorwärts.
 5. Handkreis rechts hinter dem Arm.
 6. Vierteldrehung links und Aniebeugen rechts mit Dreiviertel-Außenarmkreis rechts.
 7. Vierteldrehung links und Aniebeugwechsel mit Dreiviertel-Außenarmkreis und Stabsassen wie bei 1.
 8. Grundstellung und Stabschwingen in die Tiefhalte mit vorausgehendem flüchtigen Schrägseithochschwingen rechts.
- d) 1.—5. wie c) 1.—5.
 6. Halbe Drehung rechts auf der rechten Fußspitze, Aniebeugen rechts und Seitstellen links mit Dreiviertel-Außenarmkreis rechts.
 7. u. 8. wie c) 7. u. 8.

Die Übungen wurden nicht besonders gut geturnt. Besonders die Handkreise ließen erkennen, daß man den Keulenübungen größere Pflege angedeihen lassen müsse, denn zu diesen gehören ja die Handkreise vornehmlich. Notwendig ist aber, daß die Übungen auch exakt vorgemacht werden. Daran fehlte es diesmal. Auch die Schneidigkeit der Turnsprache und der Befehle ließ zu wünschen übrig.

40 Minuten Pferd. (Entwicklungsbeispiele.)

Hierzu hatten die Turngenossen Flemming, Walter und Eulenstein Aufgaben erhalten.

Turngenosse Flemming führt die Abteilung ans Pferd und beginnt mit der

Entwicklung der Schraube.

(Pferd seitgestellt.)

1. Sprung in den Stüb, Vierteldrehung links, Ueberspreizen des linken Beines über Kreuz, Rückbewegung.
2. Schraubenspreizen links mit halber Drehung links in den Seitstüb auf dem rechten Schenkel, Spreizabstößen links.
3. Schraubenspreizen links mit Dreiviertel-Drehung links in den Gräßstüb, Gräßabstößen.
4. Wie 3., aus dem Gräßstüb Vierteldrehung links in den Seitstüb auf dem linken Schenkel, Spreizabstößen rechts.

5. Wie 4., aber mit einer weiteren halben Drehung links in den Stüb vorlings im Sattel.
6. Wie 5. und Übung 1.
- 7.—10. Wiederholungen der Übungen 1—5 (insgesamt also mit drei ganzen Drehungen links).

An der Flemmingschen Leitung wurde gerügt, daß zu wenig auf gute Haltung beim Schraubenspreizen gesehen wurde. Meist wurde das spreizende Bein nicht gestreckt und der Kopf gesenkt. Vor allem wurden auch von Flemming die Übungen nicht flüssig hintereinander, sondern mit Absetzen nach jeder Drehung geturnt.

Nach diesem beginnt Turngenosse Walter mit der

Entwicklung der Schere.

(Pferd seitgestellt.)

1. Sprung in den Schwebestüb, Niedersprung rückwärts.
2. Wie 1., mit Seit spreizen des rechten Beines links, vor dem linken Beine.
3. Wie 2., aber dann Ausspreizen des rechten Beines auf den Hals, Rückbewegung.
4. Wie 1., dann Spreizen des rechten Beines links mit Handlüssen links in den Schwebestüb quergräßchend, Abspreizen links.
5. Wie 4., dann Seit schwingen links und rechts im Schwebestüb.
6. Wie 5., aber Schere links in den Liegestüb rechts seitlings auf Hals, Niedersprung vorwärts.
7. Schere links mit sofortigem Abspreizen rechts in den Seitstand rücklings.
8. Schere links und rechts, Abspreizen links.

Die Art wie Turngenosse Walter vorgeturnt hatte, wurde von allen als mustergültig gewertet. Besonders gefiel das straffe, schneidige Auftreten und die Geschmeidigkeit des Vorturnens. Der Turnwart macht noch auf die schwierige Schere, z. B. aus dem Schwebestüb, linkes Bein vorn, nach rechts hin aufmerksam.

Als letzter turnte Turngenosse Eulenstein die

Entwicklung der Hocke.

(Pferd quergestellt, ohne Pauschen.)

1. Mit Anlauf Sprung in den Schwebestüb auf Kreuz, Niedersprung.
2. Wie 1., mit Aufhocken beider Beine in den flüchtigen Hockstand auf Kreuz, Aniestrecken und Niedersprung links schrägvorwärts.
3. Wie 2., aber Stüb und Aufhocken erfolgen in dem Sattel, Niedersprung vorwärts.

4. Wie 3., dem Aufhocken folgt Stütz der Hände auf dem Hals und Abhocken vorwärts.
5. Mit Stütz der Hände auf dem Hals, Aufhocken in den Hochstand auf dem Hals, Niedersprung vorwärts.
6. Hocke in den Querstand rüdilings.

Turngenosse Eulenstein's Übungen waren gut vorgeführt, auch ziemlich gut turnsprachlich angefaßt, aber mangelhaft beim Hilseleisten gewesen. Es hatte den Anschein, als wenn Turngenosse Eulenstein etwas ängstlich beim Hilseleisten sei. Auch dazu gehört Mut und Unerschrockenheit.

Einige Längsprünge werden noch unter der Leitung des Turnwarts geübt. Sein sicheres Auftreten beim Hilseleisten macht auch dem Uengstlichen Mut und die Unfallgefahr wird dadurch bedeutend herabgemindert.

Unter der Leitung des zweiten Turnwarts werden nun geturnt:

50 Minuten **Volkstümliche Übungen.** (Diskuswerfen, Steinstoßen, Kugelschöden, -schöden und -werfen.)

Zu jeder Übungsart verliest der zweite Turnwart die einschlägigen Bestimmungen der Bundeswerlungsordnung. Diese lauten:

Werfen und Stößen.

Allgemeines.

§ 33.

1. Der Abwurf oder Stoß erfolgt auf ebener Erde beliebig aus dem Stande oder mit Anlauf, mit der rechten oder linken Hand, ohne oder mit Drehungen um die Längsachse.

2. Das Betreten oder Ueberschreiten der Mallinie während des Stößes und nach dem Stoß machen den Stoß oder Wurf ungültig. Das gleiche gilt auch, wenn das Berühren der Mallinie oder des Bodens darüber hinaus mit einem anderen Körperteil als den Füßen erfolgt.

3. Jedem Teilnehmer sind zwei Würfe oder Stöße gestattet, deren besser gilt.

4. Gemessen wird die senkrechte Entfernung von der Mallinie bis zum nächsten sichtbaren Niederfalleindruck (nicht bis zum tiefsten Eindruck) oder bei Würfen über die Seitengrenzen bis zu dem Punkt, an welchem das Gerät in der Luft die Grenzen überschlug (ebenfalls senkrechte Entfernung). Zur Ermittlung dieses Punktes

muß eine genügend lange Schnur vorhanden sein, welche von der Mitte der Mallinie aus bis zum nächsten sichtbaren Niederfallpunkt straff gespannt an derselben Stelle die Grenze überschreitet, wie vorher das Gerät

Diskuswerfen.

§ 36.

1. Der Diskus muß rund sein, 20—21 cm Durchmesser haben und 2 kg wiegen. Wenn nicht ausdrücklich in der wettturnenden Organisation etwas anderes festgelegt ist, muß er auch von Eisen sein. Doch ist es rasm, auch einen Holzdiskus zum beliebigen Gebrauch da zu haben. Auf jeden Fall ist es dem Wettturner gestattet, einen eigenen Diskus zu benutzen, ganz gleich, welcher Form und welchen Materials dieser ist, wenn er nur das vorgeschriebene Gewicht hat und jedem anderen Wettturner ebenfalls zur Verfügung gestellt wird. Er muß also vor Beginn des Wettturnens am Übungsplatz zum allgemeinen Gebrauch niedergelegt werden.

Die Wurfbahn muß 50 m lang und 30 m breit sein.

Sonstige Bedingungen siehe § 33.

Pflicht: Oberstufe 18 m } Je 75 cm weiter = 1 Punkt, also
Mittelstufe 14 m } 33, 29 und 25 m = 20 Punkte.
Unterstufe 10 m }

Kugelwerfen oder -schöden.

§ 38.

Gewicht 5 kg. Bahn 10:20 m. Ueber die Anlage des Übungsplatzes siehe § 58, 3. Abschnitt und die Raumtafel. Beim Kugelwerfen muß der Wurfarm zum Abwurf von hinten gestreckt über Schulterhöhe vorgebracht werden, beim Kugelschöden schwingt der gestreckte Arm durch die Tiefhalte nach vorn. Der Handrücken kann bei dem Abwurf nach unten, darf aber auch nach außen gedreht sein. Die Pflichten für beide Übungsarten sind gleich.

Sonstige Bedingungen siehe § 33.

Pflicht: Oberstufe 9 m } Je 30 cm weiter = 1 Punkt, also
Mittelstufe 7½ m } 15, 13½ und 12 m = 20 Punkte
Unterstufe 6 m }

Kugelschöden.

§ 39.

Gewicht 10 kg. Bahn 5:20. Ueber die Anlage siehe § 58,

5. Abschnitt und die Raumtafel.

Sonstige Bedingungen siehe § 33.

Pflicht: Oberstufe 5 m } Je 20 cm weiter = 1 Punkt, also 9,
Mittelstufe 4 m } 8 und 7 m = 20 Punkte
Unterstufe 3 m }

Steinstoßen.

§ 40.

Gewicht 15 kg. Stein- oder Eisenwürfel. Stoßbahn 5:15.
Sonstige Bedingungen siehe § 33.

Pflicht: Oberstufe 4 m } Je 15 cm weiter = 1 Punkt, also
Mittelstufe 3 1/2 m } 7, 6 1/2 und 6 m = 20 Punkte.
Unterstufe 3 m }

(Für Jüglinge und Turnerinnen ist Steinstoßen ungeeignet.)

Die Vorturner üben der Reihe nach die einzelnen Wurfarten durch. Die Leistungen sind minimal. Es soll fleißig weitergeübt werden. Größte Vorsicht wird besonders beim Diskuswerfen anempfohlen. Nur auf sehr großen und ganz freien Plätzen darf es geübt werden.

Diesmal wird auf das Spielen verzichtet. Man schreitet zur Sitzung.

Die Kritik des Turnens zeitigt das Ergebnis, daß besonders Keulenschwingen und volkstümliche Übungen künstlich auch im allgemeinen Turnen mehr Aufnahme finden sollen. Der Sommerturnplan soll alle des Platzes wegen ausführbaren Übungsarten enthalten.

Hierauf Schlußlied.

o o

Vierter Tag.

30 Minuten Kürturnen in volkstümlichen Übungen.

60 Minuten schwedische Turnstunde.

Der Turnwart bemerkt einleitend, daß es notwendig sei, sich auch in die Betriebsweise des schwedischen Turnsystems zu vertiefen. Vor allem deshalb, um aus demselben die brauchbaren körperstreckenden und brustwölbenden halten, soweit dieselben im deutschen Turnen noch nicht genügend geübt werden, zu übernehmen.

Später soll, mit etwa 40 Turnern, einmal eine schwedische Turnstunde als besondere Vorführung zu einem Feste eingeübt werden.

Die schwedische Turnstunde unterscheidet sich von der deutschen insofern, als der gesamte Turnstoff nach seiner Wirkung auf den Körper eingeteilt ist.

In der Regel zerfällt der Übungsstoff in neun Gruppen:

1. Gruppe: Beinübungen.
2. Gruppe: Spannbeugen.
3. Gruppe: Hangübungen.
4. Gruppe: Gleichgewichtsübungen.
5. Gruppe: Übung der Rücken-, Schulter- und Nackenmuskeln.
6. Gruppe: Übung der Bauchmuskeln.
7. Gruppe: Übung der seitlichen Rumpfmuskulatur.
8. Gruppe: Gehen, Laufen, Springen.
9. Gruppe: Atemübungen.

Der Größe nach in einer Flankenreihe antreten (reichlich Unterarmabstand voneinander).

1. Gruppe: Beinübungen.

- a) Ordnungsübungen: Einige rasche Drehungen, Umzug im Zehengang und nachher Lauffschritt mit Nebenreihen zur Freiübungsaufstellung.
- b) Freiübung: Tiefe Kniebeuge mit Vorspreizen links, Wechsel der Beinhaltung durch einen Supf. Dieser Wechsel neunmal wiederholt. Kniestrecken, Grundstellung.
- c) Atemübung: 1. Erheben in den Zehenstand mit Schräg-seithochheben der Arme, Hände in Kammhalte. Langsam und zügig, dazu tief einatmen. 2. Grundstellung mit Verschränken der Arme vor der Brust, fest andrücken, dabei tief ausatmen.

2. Gruppe: Spannbeugen.

- a) Am Ribstol, an reichlich scheidelhoch gestellten Barrenholmen und Reckstangen einfache Spannbeuge im Zehenstand, s. Fig. 14, durch Vorwärtsschreiten. Die halbe oder besser noch die ganze Abteilung gleichzeitig.

Die Höhen der Barrenholme und Recke sind, den Größenunterschieden der Turner Rechnung tragend, verschieden einzustellen. Die Kleinen



Fig. 14. Spannbeuge.

turnen an niedriger gestellten Geräten als die Großen.

Der Wechsel aus der Freiübungsaufstellung an die Geräte erfolgt von den jeweilig Turnenden direkt zur Aufstellung für die Übung an das Gerät im Laufschrift. Hat die halbe Abteilung nur gleichzeitig die Spannbeuge ausführen können, bleibt die andere Hälfte unterdes in Freiübungsaufstellung stehen. Sobald die erste Hälfte ihre Übung beendet, erfolgt der Wechsel beider Hälften im Laufschrift. Die geübt haben, kehren wieder zur Freiübungsaufstellung zurück.

Ueberhaupt sollen alle Wechsel von einer zur andern Aufstellung außerordentlich flott, d. h. stets im Laufschrift erfolgen. Dazu gehört gute Einübung. Jeder muß seinen jeweiligen Platz ganz genau wissen.

- b) **Freiübung:** Vorschwingen der Arme, Rumpfbeugen vorwärts mit Umklammern der Knie, den Kopf möglichst an die Schenkel bringen, Rumpfstrecken, wobei erst die Arme vorgehoben, dann der Kopf gehoben, dann der Rumpf gestreckt und nun erst gestreckt gehoben wird.

3. Gruppe: Hangübungen.

- a) Im Laufschrift an die wagerechten Leitern, die Kletterflangen und die Laue. Hangeln und Hangzucken, alsdann sofort wieder zur Freiübungsaufstellung zurückkehren. Die ganze Abteilung soll möglichst gleichzeitig üben. Für jeden wird sein Gerät bestimmt. Jeder turnt nur eine Übung.
- b) **Freiübung:** 1. Kniebeugen, Kniestand mit gegrätschten Knien, Hochschwingen der Arme und Rumpfbeugen rückwärts. 2. Rumpfstrecken, Aufhüpfen zur Grundstellung.

4. Gruppe: Gleichgewichtsübungen.

Im Laufschrift an die Schwebekanten. In rascher Aufeinanderfolge:

- a) Mit Händefassen zu Vieren Aniewippgehen.
b) Gehen vorwärts mit fortgesetzten Standwagen.

5. Gruppe: Übung der Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur.

An zwei nebeneinandergestellten Schwebekanten, aus dem Seitliegestütz vorlings, mit Anfersen an der andern Kante, Rumpfsenken zum wagerechten Liegehang (Kopfdrehen im Liegehang und Armschlagen, etwa zehnmal). Auch am Barren aus dem Innenseitstütz (siehe Fig. 15b).

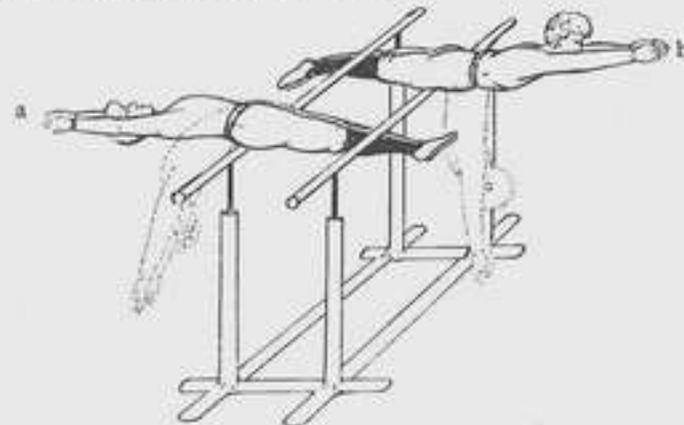


Fig. 15. Wagerechter Liegehang. a) rücklings, b) vorlings.

6. Gruppe: Übung der Bauchmuskeln.

Aus dem Sitz auf den Schwebekanten mit Anrissen der Füße unter eine davorliegende Kante, Senken rückwärts durch das Wageliegen mit hochgehobenen Armen in den Hang, Aufbeugen, Verharren im Wageliegen, Aufstehen. Auch am Barren aus dem Innenseitstütz (siehe Fig. 15a).

7. Gruppe: Übung der seitlichen Rumpfmuskulatur.

- a) Querstand seitlings an der Schwebekante. Liegestütz seitlings mit Hochheben eines Armes und Hochspreizen eines Beines. Halbe Drehung und Wechsel dieser Übung (Körper gerade halten, nicht abbiegen).

Zurück zur Freiübungsaufstellung im Laufschrift.

- b) **Freiübung:**
1. Kniebeugen mit Armseithochheben. Einatmen.
2. Kniestrecken, Armsenken, Ausatmen, achtmal.

8. Gruppe: Gehen, Laufen, Springen.

Laufen am Ort — marsch, marsch! Schließen mit Hinterreihen zur Flankenreihe. Laufen vom Ort, Umzug links — marsch, marsch! Mit Zehengang weiter marschieren — marsch 2! 3! 4! Körper hoch aufgerichtet. Lausschritt — marsch, marsch!

Dabei Springen über in den Weg gestellte Hindernisse.

- Schrittsprünge über Schwebekanten,
- Schrittsprünge über Springkassen,
- Bockspringen,
- Hocke, Flanke oder Wende usw. über das Pferd.

Dann zurück zur Freiübungsaufstellung.

9. Gruppe: Atemübung.

- Heben in den Zehenstand mit Schrägseithochheben der Arme. Einatmen.
- Tiefe Kniebeuge mit Verschränken der Arme vor der Brust, fest andrücken, Kopf senken. Ausatmen, achtmal.

Schluß!

Nach Erledigung der schwedischen Turnstunde wird die noch verbleibende Zeit auf die Durchnahme der vom Turnwart für das Schauturnen vorgeschlagenen Hantelübungen verwendet.

Zunächst werden zwei Aufzüge geübt, die zur Wahl gestellt werden*.

Der erste ist ein Aufmarsch mit Nebenreihen der Viererreihen nacheinander während des Ziehens (siehe Fig. 16).

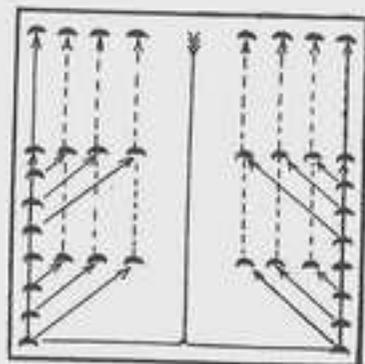


Fig. 16.

* Siehe über Aufzüge auch Arbeiter-Turn-Zeitung 1911, Seite 3, und Lehrbuch, Band 3, „Die Ordnungsaufgaben“, Seite 91.

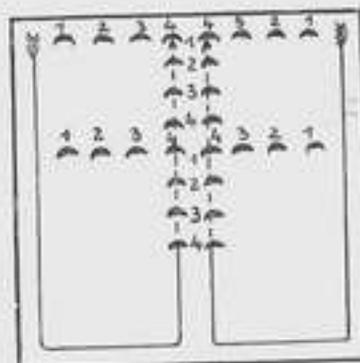


Fig. 17.

Der zweite vollzieht sich mit Einreihen und Ausweichen derart, daß das erste Stirnpaar am vorherbezeichneten Platze haltmacht und durch Öffnen und Nachstellen dem nachkommenden und ebenso reihenden Paaren ausweicht. Und zwar gehören immer vier Paare zu einer Reihe. Das fünfte Paar beginnt, wie das erste, stets eine neue Reihe (siehe Fig. 17).

Alsdann folgen die

Hantelübungen.

Bei allen Übungen erfolgt in der vierten Zeit Grundstellung. Dieser geht ein kurzes Armbeugen zum Stoß voraus. In der fünften bis achten Zeit werden alle Übungen wiederholt ausgeführt.

Jedes Armbeugen zum Stoß hat so zu erfolgen, daß die Unterarme die Oberarme, von der Seite gesehen, decken müssen, wobei die Oberarme aber am Körper in ihrer senkrechten Haltung verbleiben. Die Fäuste sollen dabei das Bestreben haben, möglichst die Schultern zu berühren. Alle Ausfälle recht weit und kräftig.

1. Gruppe.

1. Vorschreiten links und Armbeugen zum Stoß.
2. Ausfall links vorwärts und Vorstoßen der Arme. (Fig. 18a.)
3. Kniebeugewechsel, Tiefrückschwingen der Arme an der rechten Körperseite. (Fig. 18b.)



b Fig. 18. a



b Fig. 19. a
5*

- b) 1. Seitwärts links und Armbeugen zum Stoß.
 2. Ausfall links seitwärts und Seitstoßen der Arme.
 3. Kniebeugwechsel und Kreuzen der Arme auf dem Rücken.
- c) 1. Rückschreiten links und Armbeugen zum Stoß.
 2. Ausfall links rückwärts und Hochstoßen der Arme. (Fig. 19a.)
 3. Ausfall rechts vorwärts und Kreuzen der Arme im Nacken. (Fig. 19b.)

II. Gruppe.

- a) 1. Auslage links vorwärts und Armbeugen zum Stoß.
 2. Ausfall links vorwärts, Rumpfbeugen vorwärts und Tiefstoßen der Arme. (Fig. 20a.)
 3. Kniebeugwechsel, Rumpfbeugen rückwärts und Rückschwingen der Arme. (Fig. 20b.)



a Fig. 20. b

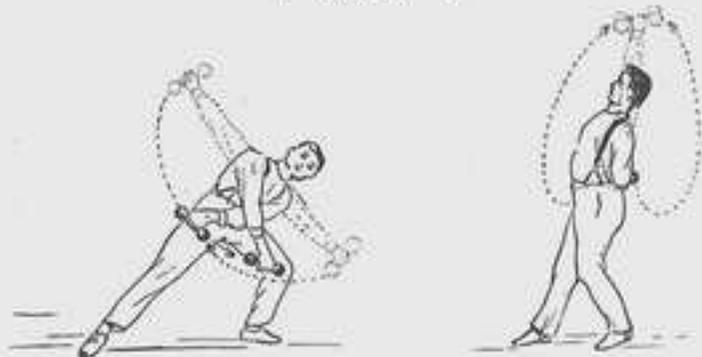


Fig. 21.

Fig. 22.

- b) 1. Auslage links seitwärts und Armbeugen zum Stoß.
 2. Ausfall links seitwärts, Rumpfbeugen links seitwärts, Schrägseitstößen des linken und Schrägseitstößen des rechten Armes.
 3. Arme kreuzen vor der Brust. (Fig. 21.)
- c) 1. Auslage links rückwärts und Armbeugen zum Stoß.
 2. Kniebeugwechsel, Rumpfbeugen rückwärts und Hochstoßen der Arme.
 3. Seitlichschwingen der Arme und Kreuzen auf dem Rücken. (Fig. 22.)

III. Gruppe.

- a) 1. Tiefe Kniebeuge und Armbeugen zum Stoß.
 2. Kniestrecken, Ausfall rechts rückwärts und Schrägvortiefstoßen des linken, Beugen des rechten Armes über die rechte Schulter (wie beim Steinstoßen). (Fig. 23a.)
 3. Ausfall rechts vorwärts, Rückschwingen des linken, Schrägvorhochstoßen des rechten Armes. (Fig. 23b.)



a Fig. 23. b

a Fig. 24. b

- b) 1. Tiefe Kniebeuge und Armbeugen zum Stoß.
 2. Ausfall links seitwärts und Seitstoßen der Arme.
 3. Kniebeugwechsel, Schrägvorhochstoßen des linken und Beugen des rechten Armes vor die Stirn.
- c) 1. Tiefe Kniebeuge und Armbeugen zum Stoß.
 2. Ausfall links rückwärts und Rückstoßen der Arme. (Fig. 24a.)
 3. Ausfall links vorwärts und Schwingen des linken Armes vor die rechte Schulter (der Arm ist vor der Brust hergeschwungen). (Fig. 24b.)

M. Neef, Solingen.

Zum Schlusse leitet der zweite Turnwart noch ein Barlauffspiel auf dem Turnplatze. Es nehmen daran auch noch eine Anzahl andere Turngenossen teil.

Die Kritik des Turnens beschäftigt sich zunächst mit der schwedischen Turnstunde. Man ist im allgemeinen der Ansicht, daß diese Art des Turnbetriebes sich nicht für den deutschen Volkscharakter eigne. Man ist aber davon überzeugt, daß wir sehr viel in unseren Turnbetrieb übernehmen können, so zum Beispiel das flotte Marschieren, die wertvollen Haltungen und die zügigen Rumpfübungen. Vor allem soll künftig noch mehr auf richtige Haltung beim Turnen gesehen werden.

Zu den Festübungen äußert sich die Vorturnerschaft dahin, daß beide Aufzüge gleich gut sind. Die endgültige

Wahl überläßt man den Turnwarten. Die Hantelübungen sind beifällig aufgenommen worden, nur wird gewünscht, daß nicht alle drei Gruppen zum Schauturnen vorgeführt werden, sondern höchstens deren zwei.

Die Vorturner verpflichten sich, für das notwendige Einüben auch innerhalb der Riegen Sorge zu tragen.

Hierauf Schlußlied.

o o

Fünfter Tag.

30 Minuten Stürkturnen an Geräten.

50 Minuten Keulenschwingen. (Turnsprachliches, Arm- und Handkreise.)

Der Turnwart erläutert zunächst einige turnsprachliche Benennungen des Keulenschwingens (siehe hierzu die Fig. 25.)

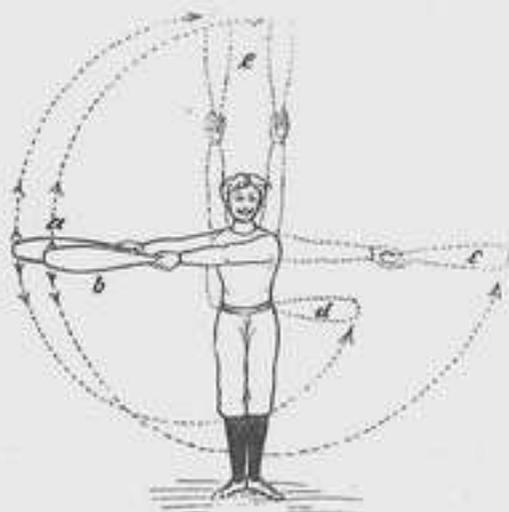


Fig. 25.

a Außenhalte rechts	} Rechtshalte.
b Innenhalte links	
c Außenhalte links	} Linkshalte.
d Innenhalte rechts hinter dem Rücken	
e Hochhalte.	

Von a b nach d c: „Halber unterer Armkreis“. Hierbei kann der rechte Arm sowohl in die Innenhalte vorlings wie rücklings (d) gelangen. Die Keulen bewegen sich von a b nach d c durch die Tiefhalte rechtskreisend, von a b über e durch die Hochhalte jedoch linkskreisend (siehe Pfeilrichtungen).

Armkreise. Der ganze Arm beschreibt, mit der Keule in der Hand, einen Kreisbogen. Auch Viertel-, Halbe- und Dreiviertel-Armkreise sind ausführbar.

Handkreise. Nur die Keule wird, allein vom Handgelenk, kreisbogenförmig bewegt.

Dabei kann der Handkreis vor oder hinter dem Arm gemacht werden. Ferner mit leichtem Armbeugen auch vor oder hinter dem Kopfe oder dem Körper.

Die Bewegungsrichtungen. „Außenarm-“ oder „-handkreise“, desgl. „Innenkreise“, „Vorwärts-“ oder „Rückwärtskreise“ verstehen sich alle aus der Hochhalte, ganz ungeachtet dessen, daß dabei zum Beispiel Außenarmkreise aus der Tiefhalte mit Schwingen nach innen beginnen.

„Rechtskreise“ sagt man, wenn beide Arme rechtskreisend sich bewegen, „Außenarmkreise“, wenn sich beide Arme (aus der Hochhalte) beim Kreisen voneinander entfernen, „Innenarmkreise“, wenn sich beide Arme kreuzend nähern (in Hochhalte).

Armkreise in der Stirnebene, also Rechts- oder Linkskreise und Außen- oder Innenkreise, werden zweckmäßig in der Seitgrätschstellung, Armkreise in der Seitebene dagegen besser in der Quergrätschstellung geschwungen.

Weitere Erklärungen gehen aus den folgenden Übungen hervor.

Keulenübungen.

Ausgangshalte: Die Keulen sind geschultert.

In der 1. Zeit werden bei allen Übungen die Keulen hochgestoßen, in der 8. Zeit wieder geschultert, in der 9. bis 16. Zeit widergleiche Ausführung.

Alle Arm- und Handkreise in entgegengesetzter Richtung heißen „Gegenschwünge“, in gleicher Richtung dagegen „Parallelschwünge“.

Pendelschwünge in entgegengesetzter Richtung.

- a) 2. Dreiviertel-Außenkreis beider Arme (= Innenhalte).
3. Halber unterer Armkreis links (= Linkshalte).
4. Halber unterer Armkreis rechts (= Außenhalte).
5. Halber unterer Kreis beider Arme.
6. Halber unterer Kreis beider Arme.
7. Dreiviertel-Außenkreis beider Arme.

Pendelschwünge in gleicher Richtung.

- b) 2. Dreiviertel-Plinkskreis beider Arme.
 3. Halber unterer Armkreis links.
 4. Halber unterer Armkreis rechts.
 5. Halber unterer Kreis beider Arme.
 6. Halber unterer Kreis beider Arme.
 7. Dreiviertel-Plinkskreis beider Arme.

Armkreise in entgegengesetzter Richtung.

- c) 2. u. 3. Zwei Außenarmkreise links.
 4. u. 5. Zwei Außenarmkreise rechts.
 6. u. 7. Zwei Außenkreise beider Arme.

Armkreise in gleicher Richtung.

- d) 2. u. 3. Zwei Außenarmkreise links.
 4. u. 5. Zwei Innenarmkreise rechts.
 6. u. 7. Zwei Plinkskreise beider Arme.

Pendelschwünge und Handkreise in entgegengesetzter Richtung.

- e) 2. Dreiviertel-Außenkreis beider Arme.
 3. Halber unterer Armkreis links.
 4. Außenhandkreis beider Keulen hinter den Armen.
 5. Halber unterer Armkreis rechts.
 6. Außenhandkreis beider Keulen hinter den Armen.
 7. Dreiviertel-Außenkreis beider Arme.

Pendelschwünge und Handkreise in gleicher Richtung.

- f) 2. Dreiviertel-Plinkskreis beider Arme.
 3. Halber unterer Armkreis links.
 4. Innenhandkreis links und Außenhandkreis rechts hinter den Armen.
 5. Halber unterer Armkreis rechts.
 6. Rechtshandkreise hinter den Armen.
 7. Dreiviertel-Plinkskreis beider Arme.

Arm- und Handkreise in entgegengesetzter Richtung.

- g) 2. u. 3. Außenarm- und Außenhandkreis links.
 4. u. 5. Außenarm- und Außenhandkreis rechts.
 6. u. 7. Außenarm- und Außenhandkreis beider Arme.

Arm- und Handkreise in gleicher Richtung.

- h) 2. u. 3. Außenarm- und Außenhandkreis links.
 4. u. 5. Innenarm- und Innenhandkreis rechts.
 6. u. 7. Plinkskreis beider Arme und Handkreis hinter dem Kopf.

Pendelschwünge und Handkreise als Wechselschwünge in entgegengesetzter Richtung.

- i) 2. Dreiviertel-Innenkreis beider Arme.
 3. u. 4. Zwei halbe untere Armkreise rechts und zwei Außenhandkreise links.

5. u. 6. Zwei halbe untere Armkreise links und zwei Außenhandkreise rechts.
 7. Dreiviertel-Außenkreis beider Arme.

Pendelschwünge und Handkreise als Wechselschwünge in gleicher Richtung.

- k) 2. Dreiviertel-Plinkskreis beider Arme.
 3. Halber unterer Armkreis links und Außenhandkreis rechts.
 4. Innenhandkreis links und halber unterer Armkreis rechts.
 5. Außenhandkreis links und halber unterer Armkreis rechts.
 6. Halber unterer Armkreis links und Innenhandkreis rechts.
 7. Dreiviertel-Rechtskreis beider Arme.

Arm- und Handkreise als Wechselschwünge in entgegengesetzter Richtung.

- l) 2. Dreiviertel-Innenkreis beider Arme.
 3. Dreiviertel-Außenkreis beider Arme.
 4. Außenarmkreis links und Außenhandkreis rechts.
 5. Außenarmkreis rechts und Außenhandkreis links.
 6. Außenarmkreis links und Außenhandkreis rechts.
 7. Außenarmkreis rechts und Außenhandkreis links.

Arm- und Handkreise als Wechselschwünge in gleicher Richtung.

- m) 2. Dreiviertel-Plinkskreis beider Arme.
 3. Dreiviertel-Rechtskreis beider Arme.
 4. Innenhandkreis links hinter dem Kopf u. Außenarmkreis rechts.
 5. Innenarmkreis links und Außenhandkreis rechts.
 6. Innenhandkreis links und Außenarmkreis rechts.
 7. Innenarmkreis links und Außenhandkreis rechts.

Pendelschwünge und Schnecken-schwung als Wechselschwung in entgegengesetzter Richtung.

- n) 2. Dreiviertel-Innenkreis beider Arme.
 3. u. 4. Zwei halbe untere Armkreise links und halbe Schnecke rechts.
 5. u. 6. Zwei halbe untere Armkreise rechts und halbe Schnecke links.
 7. Dreiviertel-Außenarmkreis beider Arme.

Pendelschwünge, Handkreise und Schnecken-schwung als Wechselschwung in gleicher Richtung.

- o) 2. Dreiviertel-Plinkskreis beider Arme.
 3. u. 4. Halber unterer Armkreis links mit Handkreis in der Tief-halle und halbe Schnecke rechts.
 5. u. 6. Halber unterer Armkreis rechts mit Handkreis in der Tief-halle und halbe Schnecke links.
 7. Dreiviertel-Plinkskreis beider Arme.

30 Minuten Barren (Entwicklungsbeispiele).

Hierzu haben die Turngenossen Knauer und Voigt Aufgaben erhalten.

Turngenosse Knauer turnt vor:

Schraubenaufzug.

(Außenseitstand in der Mitte.)

1. Erfassen des näheren Holmes, links hantel-, rechts ristgriffs, Auflegen beider Beine auf den entfernteren Holm in den Knie- liegehang und Rückbewegung.
2. Wie 1., aus dem Knie liegehang Spreizen des linken Beines über den näheren Holm mit einer halben Drehung rechts, Rückbewegung und Niedersprung.
3. Wie 2., die rechte Hand greift auf den entfernteren Holm, und Schraubenaufzug in das Oberarmliegen, Rückbewegung und Niedersprung.
4. Wie 3., Aufzug in den Querliegestütz vorlings mit gebeugten Armen, Rückbewegung und Niedersprung.
5. Wie 4., Schraubenaufzug in den Querliegestütz vorlings mit gestreckten Armen, Einschwingen und Niedersprung.

An der Knauer'schen Leitung war nichts auszufehen. Turnsprache und Vorturnen waren exakte Leistungen. Dagegen soll der Turngenosse mehr auf persönliche Haltung beim Ansagen der Übung sehen, mehr die Schultern zurücknehmen und den Körper straffen.

Turngenosse Voigt turnt:

Rolle vorwärts.

(Innenquerstand.)

1. Sprung in den Streckstütz in der Mitte des Barrens, Niedersprung.
2. Wie 1., Schwingen in den Oberarmstand, Abschwingen und Niedersprung.
3. Wie 2., im Oberarmstand Beugen und Strecken der Hüften.
4. Wie 3., Beugen der Hüften und Vorgreifen der Hände, Rollen vorwärts in den Grätschstütz, Einschwingen und Niedersprung.
5. Wie 4., Rolle vorwärts in den Oberarmhang, Niedersprung.

Außer der nicht immer praktischen Hilfeleistung ist an der Voigt'schen Leitung nichts zu bemängeln. Die Hilfe beim Rollen soll immer unterhalb der Barrenholme erfolgen, weil sonst leicht der Helfer zu Schaden kommen kann. (Armbruch durch Aufschlagen des Lebenden auf den über den Holmen liegenden Arm des Helfers.)

20 Minuten gemischte Sprünge.

Der zweite Turnwart erinnert an die in einer früheren Vorturnerstunde durchgenommenen „reinen Sprünge“. Die Hände, resp. Arme kamen dabei, außer als schwinggebend, nicht in Betracht. Bei den gemischten Sprüngen hat man es aber mit einer Verbindung zwischen Sprung und Stütz zu tun. Die Stützkraft der Arme verlängert das Sprungfliegen.

Einige der in folgender Aufstellung vereinigten gemischten Stützarten werden durchgenommen. Sprung in den flüchtigen Schwebestütz — Flanke — Kehre — Wende — Hocke — Diebsprung — Grätsche — Fehlsprung — Sechsprung — Ueberschlag usw. Soweit dies möglich ist, an allen Geräten, bei denen die unterstützende Armkraft in Betracht kommt.

Ferner Stabspringen und Ueberschlag am Boden.

Aber auch solche Sprünge sind gemischte, bei denen die Arme nicht stützend, sondern hängend und den Körper haltend wirken, wie beim „Ansprung ans Neck und Unterschwing in den Stand“.

Hierauf versammeln sich alle zur Sitzung.

Die Kritik des Turnens weilt am längsten bei den Keulenübungen. Einigen wollte die Turnsprache nicht recht einleuchten. Das Ergebnis war: Es ist Bundesbeschluss, daß wir die Möllersche Theorie des Keulenschwingens unseren Übungen zugrunde legen. Diese Theorie ist von allen anderen, trotz des scheinbaren Widerspruchs bei den Außen- und Innenarmkreisen die verständlichste. Wir werden beim längeren Beschäftigen damit keine Schwierigkeit mehr haben.

Die nächste Vorturnerstunde soll sich vor allem mit Übungsauswahl für das Riegenturnen beschäftigen.

Hierauf Schlußlied.

Sechster Tag.

30 Minuten Klüfturnen an Geräten.

15 Minuten Freiübungen im Umzuge.

Die Vorturner sind zu Paaren geordnet, jede der folgenden Übungen wird wenigstens viermal geübt.

Es geht stets voraus:

1—8. Acht Lauffschritte vorwärts mit Platzwechseln kreuzend. (Die Rechtsstehenden im Paar laufen an den Linksstehenden vornvorüber. Beide wechseln somit ihre Plätze. Nach jeder Übung widergleiche Wiederholung.)

Alsdann:

- I. 1—4. Ausfall seitwärts nach außen mit Hochschwingen der Arme und Rumpfbeugen seitwärts.
- 5—8. Rückbewegung und Heben in den Zehenstand mit Hüftstütz der Hände.
- II. 1—4. Mit Vierteldrehung nach außen Ausfall der äußeren Beine vorwärts mit Rumpfbeugen vorwärts und Rückhochschwingen der Arme.
- 5—8. Wie I., 5—8.
- III. 1—4. Mit Vierteldrehung nach innen Ausfall rückwärts, der äußeren Beine, Armschwingen zur Nackenhalte und Rumpfbeugen rückwärts.
- 5—8. Wie I., 5—8.

45 Minuten Schaukelreck. (Übungsaufbau ohne und mit Schaukeln.)

Der Turnwart gibt eine Anzahl Winke für den Aufbau von Übungsgruppen am Schaukelreck.

Ähnlich wie hier, ist das Verfahren auch an anderen Geräten. Der Vorturner beachte folgendes:

Erstens: Die Auswahl der Übungen sei immer so, daß sie dem Können der Riege einigermaßen entspricht. Ganz gleichmäßige Geschicklichkeit ist allerdings in keiner Riege vorhanden. Deshalb ist es aber auch kein Schade, wenn dem einen oder dem anderen einmal eine Übung um ein geringes zu schwer ist.

Zweitens: Sind die Turner noch nicht sehr fortgeschritten, etwa noch Anfänger, dann genügen meistens die Entwicklungsübungen der verschiedenen Hauptübungen, die ja in verschiedener Weise mit Erleichterungen und mit Erschwerungen zu turnen gehen.

Erleichtert können die Übungen werden, wenn das Gerät niedriger gestellt wird und ergiebige Hilfeleistung stattfindet.

Erschwert werden die Übungen durch Höherstellen des Gerätes, durch erschwerende Nebenübungen und hier am Schaukelreck durch den Hinzutritt des Schaukelns.

Drittens: Für Fortgeschrittenere werden in der Regel die Hauptübungen als Ausgangsübungen für allerlei Anfügungen benützt.

In der Oberstufe begegnet man dann den schweren Kraftübungen und den Mut, Kraft und Gewandtheit erfordernden Übungen beim Schaukeln: Kippen, Aufstemmen, Umschwünge, Hocken usw.

Es ist nun gar nicht so schwer, immer vorbereitet zum Turnen zu kommen. Wenn man sich zum Beispiel am reichhohen Reck zum Ziel setzt, in den Sitz oder Stütz zu gelangen, dann kann die Methode so sein: Man entwickelt auf die bekannte Art

Wellaufzug rückwärts: Hang — Beinvorhalte — Schwebehang — Sturzhang vorlings — Bauch- oder Hüftstütz — Wellaufzug in den Stütz.

Wellaufzug vorwärts: Hang — Knieheben — Anrücken mit gebeugten Knien — Hocken in den Schwebehang rücklings — Sturzhang rücklings — Wellaufzug in den Stütz rücklings.

Kniewellauffschwung: Hang — Knieheben — Schwebehang — Hocken links in den Knieliegehang — Kniewellauffschwung vorwärts.

Diese drei Beispiele sind nun schon beim Entwickeln schwerer zu gestalten, wenn:

1. verschiedene Griffarten zur Anwendung kommen;
2. Beinübungen, wie Kniebeugen und -strecken, Beinheben und -senken, Grätschen und Schließen eingeschaltet werden, und zwar in Vorhalte, im Schwebehang oder im Sturzhang.

Die Erschwerung kann aber noch weiter geführt werden, zum Beispiel wenn der Entwicklung des Wellaufzuges vorwärts in den Stütz rücklings jeder Übung ein Wellaufzug rückwärts in den Stütz vorlings voraus-

geht, dem dann Senken vorwärts oder rückwärts in den Hang folgt und anschließend daran die Entwicklung des Wellaufzuges vorwärts.

Dem Wellaufzug rückwärts oder vorwärts können aber auch erst noch Uebungen im Hange rücklings vorausgehen, zum Beispiel Hang, Schwebehang, Durchhocken, Senken in den Hang rücklings, Beinübungen, Grifflösen einer Hand und Drehungen um den griffesten Arm (Hangkehren) und nun Wellaufzug.

Weiter können Kniehang, Zehenhang, Nesthang u. a. eingefügt werden oder als Ausgangsübungen für Wellaufschwünge genommen werden.

Wir sind nun im Stütz. Vorgeschriftene lassen eventuell die Entwicklungsübungen weg. Dem Wellaufzug folgt dann etwa Wellumschwung, Aufhocken, aus dem Stande auf der Stange mit Griff an den Seilen: Hangübungen an den Seilen, Beinvorhalte, Schwebehang, Sturzhang, Nest, Hang rücklings u. a.

Aus dem Sitz auf der Stange: Umschwünge, Kniehang, Zehenhang (d. h. Kniehang an den Seilen), Umschweben (mit Stütz links kammgriffs auf der Stange am Seil, rechts in Kopfhöhe am Seil, ganze Drehung links um das Seil, wieder in den Sitz) u. a.

Die meisten der hier kurz skizzierten Uebungen sind nun wie schon vorher gesagt auch beim Schaukeln auszuführen. Sie werden naturgemäß dabei schwieriger.

Solche Aufstellung und Vertiefung in den Stoff, die hier noch keineswegs erschöpfend gegeben ist, läßt den Vorturner nie an Uebungsmangel leiden.

Diese Ausführungen des Turnwarts fanden wirksame Unterstüzung durch praktische Beispiele. Aus dem Vortragenen turnten die Vorturner der Reihe nach immer das wesentlichste durch.

60 Minuten Hauptübungen. (Steigern oder schwieriger machen.)

Dieses Thema hat der zur Kontrolle anwesende Bezirksturnwart übernommen. Er führt aus, das Hauptübungen, wie sämtliche gemischte Sprünge, Kippen, Schwungstemmen,

Wellen, Felgen und dergleichen an sich sehr erschwerungsfähig sind. Er weist auf das teilweise schon beim Schaukelreck vom Turnwart Befagte hin und sagt weiter, z. B.:

Die Steigerung der Grätsche kann so vor sich gehen. Am brusthohen Pferd (seit) mit Pauschen ist der Grätschsprung geübt, nachdem er am Bock schon sicher ging. Nun wird über Hals und Kreuz, also mit Stütz nur auf einer Pausche die Grätsche geübt, dann ohne Pauschen über den Sattel und dann mit Höherstellen des Pferdes eventuell mit Benutzung des großen Schwungbrettes.

Vom Pferd (seit) gehen die Erschwerungsversuche weiter am Barren und am Reck. An diesen Geräten ist das Grätschen an sich schon schwieriger.

Grätsche als Längensprung, Grätschen rückwärts und Ein- und Ausgrätschen sind ebenso erweiterungsfähig.

Nach diesen Ausführungen des Bezirksturnwarts stellt der Vereinsturnwart an die Vorturner die Anfrage, ob jemand in ähnlicher Weise eine Hauptübung, eventuell mit weiteren Anfügungen vorzuturnen in der Lage sei.

Turngenosse Köniher ist dazu bereit; er führt die Abteilung an den Barren und teilt mit, daß er die Kippe als Ausgangsübung nehmen wird, und turnt nun folgende Gruppe vor:

Oberstufe.

a) In den Sitz und Stütz.

1. Sprung in den Oberarmhang, Kippe in den Grätschsitz, Einschwüngen, Wende rechts.
2. Sprung in den Streckstütz, Oberarmkippe in den Stütz, Vorschwingen und Kehre links.
3. Sprung in den Schwebehang ellgriffs, Kippe in den Grätschsitz, Einspreizen rechts und Schraubenspreizabstehen rückwärts.
4. Sprung in den Streckstütz, Senken in den Schwebehang, Kippe in den Streckstütz, Vorschwingen, Spreizen rechts über den linken Holm, Schraubenspreizen links mit Vierteldrehung rechts in den Seitliegestütz vorlings, Flanke links über beide Holme.

b) Mit Schwingen in das Schulterstehen.

1. Sprung in den Oberarmhang, Kippe in das Schulterstehen, Senken in den Außenquerstütz hinter der rechten Hand, Flanke rechts über beide Holme mit Stütz nur der linken Hand (Fechterflanke).

2. Sprung in den Streckstütz, Oberarmkippe in das Schulterstehen, Rolle vorwärts in den Oberarmhang, Aufstemmen beim Vorschwung, Wende rechts mit halber Drehung rechts (Drehwende).
3. Sprung in den Schwebegang in der Mitte, Kippe in das Schulterstehen, Rolle vorwärts in das Oberarmliegen, Kippe in den Reiflich vor der linken Hand, Schraubenspreizen rechts mit Viertel-drehung rechts in den Seitliegestütz vorlings, Hocke über beide Holme.
4. Sprung in den Streckstütz, Senken in den Schwebegang, Kippe in das Schulterstehen, Senken in die Stützwaage auf dem rechten Ellenbogen, Vierteldrehung links und sofort Wende links über beide Holme (Drehling).

c) Mit Schwingen in das Handstehen.

1. Sprung in den Oberarmhang, Kippe in das Handstehen, Senken mit Spreizen rechts über den rechten Holm und Wellumschwung durch die Holmengasse in den Querlegestütz mit gebeugten Armen (beim Umschwung sind beide Hände am rechten Holm), Strecken der Arme, Einschwingen und Flanke links mit Vierteldrehung rechts über den rechten Holm (beim Vorschwingen).
2. Sprung in den Streckstütz, Oberarmkippe in das Handstehen, Senken in das Schulterstehen, Rolle vorwärts und Aufstemmen beim Rückschwingen, Flanke links mit Vierteldrehung links über den linken Holm (beim Rückschwingen).
3. Sprung in den Schwebegang ellgriffs, Kippe in das Handstehen, Senken in den Oberarmhang, Kippe in das Handstehen, Ueberschlag rechts seitwärts (Radwende).
4. Sprung in den Streckstütz, Senken in den Schwebegang, Kippe in das Handstehen und freier Ueberschlag vorwärts (sogenannte Luftrolle), Kippe in das Handstehen, Vierteldrehung rechts in das Seithandstehen, Abhocken.

Nach diesem versammeln sich alle zur Sitzung. Der Bezirksturnwart nimmt ebenfalls teil.

Die Kritik des Turnens bringt noch manche Anregungen für den Aufbau von Übungsgruppen. Der Bezirksturnwart wünscht, daß man sich nicht mit wertlosen Vorübungen aufhalten möge. Man soll aber auch die Vorübungen nicht schwerer wählen, als wie die Hauptübung selbst. Es wäre doch verkehrt, z. B. die Grätsche am Bock (seit) erst in den Stütz rücklings ausführen zu wollen, wo die Übung doch als Grätsche in den Seitstand rücklings viel leichter ist.

Dann spricht der Bezirksturnwart vom Statistikkühren über den Turnbetrieb. Er hat das Tagebuch dieses Vereins in Ordnung gefunden, nur möge darauf

gedrungen werden, das auch Vorsitzender und Kassierer ihre entsprechenden Eintragungen machen. In anderen Vereinen sah die Sache sehr schlimm aus. In der Jahresstatistik waren die Fragebogen des Bundes ungenau ausgefüllt, die Ermittlungen des Bezirksturnwarts haben dann ergeben, daß in diesen Vereinen Statistik überhaupt nicht geführt wurde. Die Ausfüllung des Fragebogens geschah schätzungsweise.

Ein Verein hat z. B. fünf Vorturner. Davon sollten nun laut Statistik an den Vorturnerstunden durchschnittlich elf teilgenommen haben. Ein anderer Verein hat 65 Turnstunden aber 200 Spieltage angegeben. Ein dritter meldet sechs Turnerinnen und verzeichnet im Fragebogen, daß an 93 Tagen 2009 Teilnehmerinnen geturnt haben.

Nach solchen Ergebnissen ist aber keine einwandfreie Statistik, noch viel weniger aber eine richtige Bearbeitung derselben durchzuführen. Er ersucht dringend die Ausfüllung des Tagebuches immer recht genau zu nehmen, das Tagebuch in der Vereinsversammlung zur Einsicht der Mitglieder bereit zu legen und die Reigenbücher zu genauester Führung der Statistik einzuführen.

Hierauf erfolgt nach Absingen eines kräftigen Turnerliedes Schluß der Sitzung.

Die gewöhnlichen Vereinsvorturnerstunden,

die, wie schon einmal gesagt, dem praktischen Können der Vorturner dienen sollen, müssen natürlich dementsprechend ausgebaut werden. Hier soll der Turnwart um folgendes besorgt sein:

Erstens: Darbietung von neuartigem, interessantem und dabei schwierigem Übungsstoff, bestehend: a) aus Frei- oder Handgerätabungen, b) Gerätabungen (komplizierte Übungsgruppen oder Kürübungen), c) volkstümlichen Übungen (Stabspringen usw.) und d) Durchturnen von Übungsgruppen aus dem technischen Teile der Arbeiter-Turnzeitung.

Zweitens: Vermittelung und Einübung schwieriger Festaufführungen, seien es nun Frei-, Stab- oder Keulenübungen, oder seltene Gerätabungen u. a.

Auch in diesen Vorturnerstunden ist es rassam, die einzelnen Vorturner zu bestimmten Aufgaben heranzuziehen. Je nach ihren Neigungen sollen sie beschäftigt werden.

Frei- oder Handgerätübungen, oder auch mal Ordnungsübungen, mögen die Vorturnerstunde immer einleiten, dann folge das Geräteturnen.

Gut vorbereitete Vorturnerstunden, im Monat zwei oder auch nur eine, genügen vollaus für die Bedürfnisse der meisten Vereine. Sie nützen mehr als allwöchentliche Vorturnerstunden, die aber bezüglich ihrer Vorbereitung nichts laugen.

Wo es nur irgend möglich ist, da sollte die Vorturnerstunde nicht nach dem gewöhnlichen Vereinsturnen, sondern an besonderen Tagen stattfinden.

Der Turnwart als Leiter der Vorturnersitzungen.

Außer den mehr der Kritik des stattgefundenen Turnens gewidmeten Sitzungen nach Vorturnerstunden, machen sich aber noch weitere Vorturnersitzungen nötig, denn Stoff dazu ist immer vorhanden. Gut geleitete Vorturnersitzungen 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,

dann trete man für gemeinschaftliche Beratung zwischen Turnrat und Vorturnerschaft ein.

Womit sollen sich nun die Vorturnersitzungen beschäftigen?

Erstens. Mit Fragen des allgemeinen Turnbetriebes; Riegeinteilung, Geräteplan, Vorturnerstunden, Bekanntmachung mit dem Neuesten auf turnerischem Gebiete u. a. m.

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 Vorturnersitzung mit beschließen.

Bekanntmachungen von turnerischen Begebenheiten aus aller Welt, seien es nun Turnfeste, Unfälle, neue Turngeräte oder ähnliches wird immer beifällig aufgenommen werden und dient 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. Vor allem nicht zu viel aufs Programm nehmen. Meist wird zuviel gemacht. Ein Programm, das nach 11 Uhr abends noch nicht abgewickelt ist, ist unbedingt zu lang.

Werden turnerische Übungen vorgeführt, so bedenke man, daß den Turnenden die Zeit schnell vergeht. Der Zuschauer aber ermüdet vom vielen Sehen. Das Beste,

das gewöhnlich am Schlusse kommt, wird vor abgesehenen Zuschauern aufgeführt und wirkt dann nicht mehr. Besonders das sogenannte Schuleturnen auf der Bühne wirkt fast stets langweilig. Geregeltes Kürturnen mit systematischer Steigerung spricht durch die immer wechselnden Bilder besser an.

Die Aufführungen sollen so arrangiert sein, daß sie in rascher Aufeinanderfolge vor sich gehen können.

Die Turnkleidung sei praktisch und einheitlich. Nichts wirkt störender als wie liederliche Turnkleidung. Soweit die Vorturnerschaft es verhindern kann, soll sie dafür sorgen, daß auch in humoristischer oder in theatralischer Darbietung nichts halbes oder gar minderwertiges auf die Bühne kommt. Das verdirbt den vielleicht beim Turnen erzielten günstigen Eindruck sehr.

Schauturnen oder Turnfeste erfordern ebenfalls gute Vorbereitung. Wirken mehrere Abteilungen, vielleicht Turner- und Turnerinnenabteilung zusammen, dann Sorge man für die notwendige Abwechslung. Bei gemeinschaftlichen Aufführungen sollte man es vermeiden, daß Turnerinnen vielleicht ins Gerede kommen können. So dürfen bei gemeinschaftlichen Pyramiden-aufführungen die Turnerinnen nur in schicklicher Weise mit den Turnern in Berührung kommen. Auch das Verhalten beider Geschlechter auf dem Festplatze soll einwandfrei sein. Alle sollten bedenken, daß wir unsere Feste feiern, um zu agilitieren. Das können wir aber nimmermehr, wenn wir uns nicht tadellos aufführen.

Die Gemeinübungen sollen, besonders bei Massenaufführungen einfach, mit Hervorbringung schöner Stellungen sein und ebenfalls nicht zu lange dauern.

Geräteturnen mit Wechsel hat wenig Wert. Dafür ist gutgewählter Stoff für ein Gerät, für jede Riege und Sonder-vorführungen empfehlenswert.

Alles das soll die Vorturnerschaft beraten und durchführen und zu allem soll der Turnwart passende Vorschläge bereit halten, ohne natürlich die seinigen unter allen Umständen durchzudrücken.

Drittens soll aber die Vorturnerschaft, wenn es irgend die Zeit erlaubt, auch in Turngeschichte und in Physiologie der Leibesübungen Aufklärung erhalten. Es ist nicht not-

wendigerweise der Turnwart 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, so 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 Hineinzerren von Nichtigkeiten in die Debatten.

Wie z. B. ein jüngerer Vorturner, Turngenosse Hirsch, der einen Kursus für „Erste Hilfe bei Unglücksfällen“ mitgemacht hat, als Referent in einer Vorturnersitzung seine Aufgabe löste, dazu der knapp skizzierte Bericht:

Wie soll sich der Turnwart oder Vorturner bei plötzlichen Unglücksfällen 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 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 Turnwartes oder Vorturners ist es nun,

1. alle unnötigen Zuschauer zu entfernen,
2. einen Boten nach dem Arzt und einen nach dem Sanitätskasten (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, wie 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 kostenlos vom Arbeiter-Turnverlag geliefert.

Der Turnwart als Leiter der Turnfahrten und Wanderungen.

„O Wanderglück, o Wanderlust,
Dein will ich jetzt genießen“

singt der Dichter in überströmender Herzensfreude. Der schönste Trieb der Deutschen, und zumal der Jugend, ist die unstillbare Wanderlust. Das Wandern ist aber auch neben den Spielen die reizvollste körperliche Betätigung. Körper, Geist und Gemüt finden gleicherweise beim Wandern unerschöpfliche Anregungen und köstlichen Gewinn. Daher verdient es auch von unserer Seite eifrigste Pflege. Es darf keinen Turnverein geben, der nicht alljährlich zahlreiche Wanderungen unternimmt.

a) Vorbereitung.

Doch kann bei ungenügender Vorbereitung und schlechter Leitung die Wanderfahrt einerseits zur Qual werden, andererseits sehr viel Verdruß daraus erwachsen. Darum seien hier die unerläßlichen wichtigsten Regeln für erfolg- und genussreiches Wandern kurz behandelt.

1. Ausarbeitung der Partie.

Arbeite jede Partie vorher gründlich aus. Vergewissere dich über die Entfernungen zwischen den einzelnen Stationen. Dazu gehören erstens gute Karten — Generalstabskarten sind die besten —, zweitens Reisebücher. Denn wisse, daß man wohl die Entfernungen nach der Karte auf dem ebenen Lande mit einiger Sicherheit feststellen kann, nie aber im Gebirge. Die Straßen machen dort infolge der Terrainschwierigkeiten — tiefe Taleinschnitte, steile Steigungen usw. — die wunderlichsten Bogen, so daß oft zu einem Kilometer Luftlinie das drei- und mehrfache an Straßenlänge zu

bewältigen ist, noch dazu durch Steigungen unter erschweren Umständen. Da sind Reisebücher nötig, welche die benötigten Zeiten zu den tatsächlichen Strecken angeben.

2. Quartierfrage.

Bei mehrtägigen Partien zahlreicher Teilnehmer müssen die Nachtlager vorher bestellt werden. Es empfiehlt sich dabei, das warme Essen am Abend im Quartier erst einzunehmen. Auch dies muß vorher bestellt werden. Wird Quartier in Orten genommen, in denen ein Bruderverein besteht, tut man am besten, dem seine Wünsche mitzuteilen und das Nötige durch die dortigen Turngenossen besorgen zu lassen. Damit soll durchaus nicht etwa der Gewährung von Freiquartieren das Wort geredet werden. Im Gegenteil, es ist wandernden Abteilungen meist viel lieber, wenn sie zur Nacht möglichst zusammenbleiben können in einem Gasthause, und die Quartiergeber haben keine persönlichen Unkosten und Schere-reien. Bemerkt sei hierbei, daß ein gutes Strohlager (Massenquartier) besser ist als schlechte Betten. Nur Ruhe halten ist Pflicht eines jeden Teilnehmers.

Nur eine, freilich in bester Absicht begangene Untugend müssen sich quartierbesorgende Turngenossen abgewöhnen. Das ist die Rücksicht auf den Vereinswirt. Falls dieser keine geeignete oder empfehlenswerte Unterkunft bieten kann, müssen unnachsichtlich andere saubere Quartiere besorgt werden. Bei gleichen Bedingungen wird man freilich stets die Wirte bevorzugen, welche uns wohlwollend gegenüberstehen.

Der Besuch eines Brudervereins wird stets beiden Teilen Gewinn bringen. Man lernt andere Verhältnisse aus eigener Anschauung und andere Turngenossen persönlich kennen. In Rede und Gegenrede, in Wechsel- und gemeinsamem Gesang werden gegenseitige Anregungen gegeben und das uns alle als große Familie umschlingende Bruderverband wird fester geknüpft. Doch eins darf der Leiter nie vergessen: Wer mit Genuss und Gewinn wandern will, muß nüchtern sein und ausgeschlafen haben. Daher mäßig im Trinken und zeitig ins Bett.

3. Geistige und körperliche Vorbereitungen.

Bereite deine Schutzbefohlenen und dich selbst in geeigneter Weise auf die Wanderung vor.

Erstens geistig. Den aufgestellten Wanderplan erläutern, Gegend, Himmelsrichtung und sonstiges Bemerkenswertes über Land und Leute vorher erklären, weckt ein viel lebhafteres Interesse an der Partie, als unwissendes Losziehen und Dahinwandern. Die Erläuterungen müssen an der Hand von guten Karten und Reisebüchern geschehen, soweit nicht gründliche eigene Erfahrungen letztere weniger wichtig machen.

Zweitens körperlich. Mache deine Schutzbefohlenen mehrmals rechtzeitig vor Antritt der Wanderung fest und sicher auf folgendes aufmerksam:

Wunde Füße machen die herrlichste Gegend zur Hölle, daher gilt es vorzubeugen. Bei einiger Aufmerksamkeit und Pflege läßt sich jedes Fußleiden und jeder Fußschaden verhüten. Füße stets sauberhalten, viel baden. Vor Antritt der Wanderung die Nägel gut verschneiden. Lange Nägel stoßen an Strumpf und Schuh, dadurch kommt es zu ungemein schmerzhaften Nagelwurzelerntzündungen.

Bei eingewachsenen Nägeln ist die Nagelmitte viel stärker zu verschneiden (soweit wie irgend möglich) als die Ecken. Es wird meist grundsalsch gemacht. Sind die Ecken mehr zurückgeschnitten als die Mitte, dann stößt die Mitte gegen den Strumpf und Stiefel. Dieser stete Druck gegen die Mitte zwingt den Nagel, immer mehr nach außen zu wachsen, also das Uebel zu verschlimmern. Wird dagegen die Mitte immer sorgfältig zurückgeschnitten, wächst der Nagel mehr nach der Mitte zusammen, die Ecken werden entlastet.

Hühneraugen vorher entfernen, doch nicht durch Verschneiden, sondern durch Aufweichen mit Hühneraugensalbe und Seifenwasserbäder. In drei Tagen spätestens sind sie fort. Freilich kommen sie nach längerer Zeit oder auch bald wieder, wenn die Ursache, schlechthitzende oder zu enge Stiefel, nicht entfernt wird. Bei bequemem, gutschitzendem Schuhzeug kann es nie Hühneraugen geben.

Mit Schweißfüßen Behaftete müssen oft die Strümpfe wechseln, vor dem Anziehen reiner Strümpfe die Füße

baden und tüchtig mit Präservativ-Creme, mit Salizylsalbe oder ähnlichem einreiben, Salizylpulver in die Strümpfe pudern, abends vor dem Schlafengehen baden und eventuell wundte Stellen mit einer der obengenannten oder ähnlichen Salbe einfetten und über Nacht einen leinenen Lappen mit Salbe umlegen. Nur wollene Strümpfe tragen, da baumwollene zu hart sind.

Wenn die Strümpfe zu fest angezogen sind, reiben sich die Zehenspitzen leicht wund. Daher die Strümpfe vor dem Anziehen der Stiefel vorn etwas lockern, damit die Zehen Platz haben.

Zum Wandern muß stets gutschitzendes, aber ausgekretenes Schuhwerk angezogen werden. Breite Spitzen und flache, breite, aber gerade Absätze. Neues Schuhwerk macht die Füße brennen, macht sie wund und preßt sie ein, wodurch sie schnell erlahmen und leistungsunfähig werden.

Trotz vorschriftsmäßiger Fußbekleidung und Fußpflege schmerzt doch während des Wanderns hier und dort eine Stelle. Sofort den Stiefel ausziehen und die Ursache erforschen. Nicht erst warten, bis die nächste Rast ist. Schnell ist eine Stelle arg wund, und Heilen ist viel schwerer als Vorbeugen. Die Ursache ist dann oft eine Falte im Strumpf oder Fußlappen, ein kleines in den Stiefel geratenes Steinchen usw. Ist diese Ursache beseitigt, bleibt der Fuß heil und das Wandern ein Genuß. Ist doch schon eine Stelle wund oder auch nur die Haut stärker gerötet (entzündet), sofort mit Salbe, ist die nicht vorhanden, mit ungesalzener Butter oder besser mit Schweinesfett einfetten. Auch Dele tun gute Dienste. Jedoch sind diese Notbehelfe für Salben nur bei entzündeten, nie bei offenen Wunden anzuwenden.

Sonstige Körperpflege. Viel baden. Bequeme, schweißaufsaugende und luftdurchlässige Wäsche und Kleidung. Keine Einschnürung des Körpers oder einzelner Teile. Strumpfbänder, Gurte, Korsett usw., durch Strumpfhalter (natürlich nur bei langen Strümpfen nötig), Hosenträger, Leibchen usw. ersetzen. Hohe Stehkragen, wie steife Leinenwäsche überhaupt, passen nicht zum ausgiebigen Wandern. Leichter Hut, den man draußen besser an der Hutklammer als auf dem Kopfe trägt.

4. Materielle Vorbereitungen.

Genaue Kostenanschläge mit möglichster Berücksichtigung der Verhältnisse der Aernsten, also möglichst billig die Wanderungen machen. Einkehren am Tage ist nur in den seltensten Fällen nötig. Geistige Getränke sind zum mindesten tagsüber zu meiden. Abends kann der daran Gewöhnte allenfalls ein Glas Bier trinken, doch hüte sich jeder, auch vor dem kleinsten Schwips. (Schnaps wird hoffentlich im allgemeinen menschlichen Interesse nirgends mehr in unseren Kreisen getrunken.) Zum Durstlöschen sind reines Wasser, Zitronen, kalter Tee oder Kaffee vorzüglich.

Warmes Essen wird erst abends eingenommen, entweder bei Tagespartien zu Hause bei Muttern, oder bei mehrtägigen Partien im Quartier. Proviant für einen Tag ist meist rätlich mitzunehmen. Kostenanschläge nach diesen Grundsätzen werden daher möglichst niedrig.

Was ist mitzunehmen? Außer Proviant sind bei Tages- und mehrtägigen Partien je nach Bedarf noch mitzunehmen: ein Plaid oder ein Regenmantel, Rucksack, Nadel und Zwirn, Sicherheitsnadeln, Messer, reine Strümpfe zum ein- oder mehrmaligen Wechseln, Reservetaschentuch, leichte Schuhe oder Pantoffeln für abends im Quartier, Kamm, Handtuch und Seife sowie zu zweit oder dritt Kleiderbürste und Stiefelwachszeug, Liederbuch und ein lüchtiger Wanderstock. Turnerinnen müssen auch noch Haarnadeln und Brennschere nebst Zubehör mitnehmen, wenn sie es nicht vorziehen, wenigstens da die Haare glatt und ungebrannt zu tragen.

Für den Leiter ist es außerdem noch unbedingte Pflicht, für die Mitnahme einer **Reiseapotheke** Sorge zu tragen. Sie muß ausgebildeten Samaritern anvertraut werden. Gute, vorbildliche Reiseapotheken sind im Arbeiter-Turnverlag zu haben. Für kleinere Gesellschaften und nicht zu lange und gefährliche Wanderungen (schwierige Kletterpartien im Gebirge) genügt vollkommen die Reform-Samaritertasche „Phönix“. Sie enthält die nötigen Mittel zur ersten Hilfe in ausreichender Menge, und zwar:

Für den inneren Gebrauch:

Baldrian-Tropfen. 20 bis 30 Tropfen auf Zucker bei Magenkrampf, Durchfall und Kolik.

Hoffmanns Tropfen. 15 bis 20 Tropfen auf Zucker bei Magenbeschwerden, Ohnmachten, Schwächeanfällen. Auch zum Einreiben gegen Kopf- und Zahnschmerzen.

Brausepulver bei Kopfschmerz und zur Erfrischung.

Würfelzucker in Gelatine-Hülse.

Außerlich anzuwenden:

Essigsäure Tonerde. Ein Eßlöffel voll mit 1 Obertasse möglichst abgekochtem Wasser vermischt zu Umschlägen bei Verletzungen, gegen Entzündungen, zum Auswaschen von Wunden, zum Gurgeln.

Salmiakgeist. Zum Betupfen bei Insektenstichen, zum Riechen bei Ohnmachten, bei Kopfschmerzen, bei Schwindelanfällen.

Salicylsäuretalg. Gegen aufgesprungene Haut oder aufgeriebene Hautstellen, bei Verbrennungen, Wundlausen usw. Englisches und amerikanisches Bestpflaster zum Bedecken kleiner Hautwunden.

Dreieckiges Verbandtuch, Zwirnfaden und Nadeln, Verbandwatte, Verbandmull, Binden, wasserdichtes Papier.

Bei alledem ist die bequem in der Kleidertasche zu tragende Tasche aus haltbarem schwarzen Gummituch ungemein leicht, und auch der Inhalt ist gut übersichtlich angeordnet. Der Preis beträgt nur 2 Mk.

b) Auf der Partie.

Erste Hilfe bei plötzlichen Unfällen oder Erkrankungen.

Gleich an den letzten Abschnitt anknüpfend, seien hier die wichtigsten Regeln einer nützlichen Hilfe eingeschärft: Bei allen Verletzungen ist oberster Grundsatz: Nur nicht schaden. Mit dem Samariterwesen gänzlich Unvertraute können, zumal bei ernstlichen Verletzungen, sehr leicht schaden. Lieber gar nichts anrühren, als durch Unkenntnis Unheil anrichten. Es sei hier nur an den weitverbreiteten Unfug erinnert, ein angeblich „vergriffenes“ schmerzendes Glied kräftigst ruckhaft zu schütteln. Dieses Mittel nützt nie etwas, schadet aber sehr oft und manchmal unheilvoll.

Blutpfropfen bei etwaigen äußeren Verletzungen sind von Unkundigen zwecks Reinigung der Wunde unter

keinen Umständen zu entfernen. Sie bieten den vollkommensten Schutz gegen nachträgliche Verunreinigung der Wunde. Ueberhaupt die beste Hilfe bei ernstlichen Unfällen oder Erkrankungen ist, auf die schnellste Art den transportfähigen Kranken zum nächsten Arzt zu schaffen oder zu dem nicht ohne weiteres transportfähigen schnellstens den nächsten Arzt herbeizurufen. Der beste Läufer muß laufen. An Fuhrwerk, Telegraph oder Telephon denken.

Wie sollen wir wandern?

Früh hinaus, wenn möglich zu Sonnenaufgang im Sommer. Da muß man, zumal bei großer Hitze, morgens und abends fleißig wandern, die drückende, sengende Mittagsglut am murmelnden Bach, im schattigen Walde mit süßem Nichtstun verbringen oder den Körper mit Baden im Fluß oder in der See erfrischen. Vorsicht bei unbekanntem Gewässern. Schon sehr gute Schwimmer sind da ertrunken. Also selbst diese sollen sich nicht weit hinauswagen. Dagegen müssen sie als erste hinein und den Badeplatz nach abschüssigen Stellen untersuchen, in denen Nichtschwimmer leicht ertrinken. Letztere dürfen nur bis höchstens an den Leib in unbekanntes Wasser gehen. Bei starkem Fluß noch nicht einmal so weit. Abschüssige Stellen und starker Strom ziehen den Nichtschwimmer gegen seinen Willen erbarmungslos in die Tiefe, sobald er sich etwas weit vorwagt.

Im Winter muß man die Tagesstunden zum Wandern ausnützen. Auch ist da tüchtige Bewegung durch muntere Spiele oder Schneeballschlachten, durch Rodeln und Schlittschuhlaufen angebracht. Im Sommer bei Hitze dagegen soll die Rast der Ruhe oder dem Baden gewidmet sein, nicht dem Spielen.

Anstrengende Märsche sollen durch öftere kurze Rasten im Stehen unterbrochen werden (etwa 5 Minuten).

Singen munterer Marschlieder dient zur Belebung wandermüder Glieder und bringt vorwärts. Es regt die Beine zu taktmäßigem Gehen an und erfreut und belebt den Geist. Zugleich ist das Singen eine der ergiebigsten Atemübungen und daher von unschätzbarem Vorteil für die Lungen. Oft sollen daher flotte Weisen erklingen. Aber nicht

auf staubigen Straßen und nicht fortgesetzt. Denn wir sollen auch

Sehen beim Wandern und die Natur genießen. Dazu paßt die Herdenwanderung in geschlossener Kolonne nicht. Auch auf staubigen Straßen und bei großer Hitze darf nicht geschlossen im Gleichtritt marschiert werden. Lieber ziehe die Abteilung auseinander und sammle sie von Zeit zu Zeit wieder.

Der Leiter muß führen und daher oft vorn sein. Er sorge jedoch für Aufsicht bei den Zurückgebliebenen und kümmere sich darum, wie es hinten steht. Es darf nicht vorkommen, daß ein Teilnehmer nicht weiter kann und hilflos allein zurückbleibt. An Kreuzungen, die ein Verlaufen der Hintengebliebenen gestatten, muß die Abteilung gesammelt werden; im unsichtigen Gelände bei Verlaufslosigkeit muß sie geschlossen gehalten werden. Der Leiter muß sich um alle Teilnehmer fortgesetzt kümmern.

Zur Führung dienen Karten, Gessirne und Kompaß. Den Vorturnern muß die Handhabung des Kompasses und das Lesen der Karten unterwegs bei den Rasten beigebracht werden. Den Teilnehmern muß die Gegend nach Himmelsrichtung, Bodenbeschaffenheit, naturkundlichen, wirtschaftlichen, politischen und geschichtlichen Tatsachen erläutert werden. Was der Leiter nicht kennt, hole er sich vor Eintritt der Partie aus Reisebüchern oder durch Ausforschung Anfässiger. Die

Besichtigung interessanter geschichtlicher oder kultureller Anlagen ist oft möglich, wenn der Leiter die Anfrage nicht scheut. Fabriken, Kläranlagen, Bergwerke, Salinenwerke und andere interessante Sachen mehr können oft besichtigt werden, und dies gibt der Wanderung noch einen eigenen, dauernden und unvergeßlichen Wert.

Lernen soll der Wanderer, wie eben ausgeführt, doch auch die Natur soll er erkennen. Zu dem Zwecke darf man sich wohl hier oder da eine Blume pflücken, um sie genau zu betrachten, ein kleines Zweiglein mit Käschchen oder Knospen mit nach Hause nehmen, um deren Ausblühen zu beobachten, und vieles andere mehr ist gestattet. Dagegen muß der Leiter mit allen Kräften jedem

Vandalismus und Diebstahl entgegenstehen. Er dulde nicht, daß z. B. einem Gartenbesitzer von einem prächtig blühenden, an der Straße stehenden Fliederstrauche sämtliche erreichbaren Blüten abgerissen werden, daß einzelne Teilnehmer ganze Büschel davon wegschleppen. Er leide unter keinen Umständen, daß Obstbäume geplündert, Bäume beschädigt oder auch nur Feld-, Wiesen- und Waldblumen mutwillig zerstört werden. Blumen dürfen nicht mit Wurzeln ausgerissen werden, ebensowenig Pilze. Wald und Feld, Zäune und Scheunen, Wege und Stege, Bänke und Aussichtsbauten, kurz, alles was wir draußen finden, sind Eigentum einzelner, die es sich oft sehr teuer errungen haben (kleine Bauern, Pächter und dergleichen) oder gehören der Allgemeinheit. Niemand hat das Recht, da mutwillig oder gar vorsätzlich zu beschädigen, zu verunreinigen oder zu zerstören. Brotpapier, Eierschalen und dergleichen vergrabe man im Walde, damit nicht mancher schöne Wald zur Müllgrube werde. Folgender Sinnspruch aus der König-Albert-Grotte im Auer Stadtpark sei auch uns Richtschnur:

„Für jeden Wanderer jeder Gang,
Für jeden Müden jede Bank,
Für jedes Auge jede Blume,
Zum allgemeinen Eigentume.
Für Herz und Sinn bleibt alles dir,
Doch nichts ist für die — Finger hier.“ R. K.

Die Berührungspunkte des Turnwarts mit der Behörde.

Infolge seiner Tätigkeit als Leiter der Turnstunden, öffentlicher Schauturnen, Spielveranstaltungen, Turnfahrten und sonstiger Gelegenheiten kann der Turnwart sehr wohl auch mit der Polizei und anderen öffentlichen Behörden in Konflikt geraten.

Um nun bei solchen Differenzen im vermeintlichen guten Recht nicht den kürzeren zu ziehen, sei in einigen wichtigen Dingen an dieser Stelle Aufschluß gegeben.

Am ehesten kann ein Turnleiter mit der Behörde wegen des Turnens der Jugend — Fortbildungsschüler oder auch Schulkinder — Streitigkeiten bekommen. Im allgemeinen möchten die Behörden der Jugend das Turnen in unseren Vereinen verbieten und versuchen das, je nach dem Staat, mit den verschiedensten Mitteln. In Preußen wendet man die Kabinettsorder von 1834 an und verbietet unseren Turnleitern den „Turnunterricht“ an jugendliche, der Schule noch nicht entwachsene Personen, wenn der Turnwart oder Vorturner nicht einen Erlaubnisschein vorzeigen kann. Wer einen solchen Schein nicht hat — und bekanntlich bekommen unsere Turngenossen diesen Schein nicht —, muß das Turnverbot sofort beachten, weil er sonst mit hohen Strafen belegt wird.

Gewöhnlich gehen dem Turnverbot Nachforschungen der Polizei voraus, da die Turnleiter der Behörde selten bekannt sind. Das geschieht auf verschiedene Art und meistens unter recht harmlosen Vorwänden. Auf den Turnplatz getrauen sich die Abgesandten der Polizei sehr selten, vielmehr sucht man in der bekannten Spitzelmanier die Namen der Vorturner und Turnwarte zu bekommen. Da hat nun der Turnwart die Pflicht, die jungen Turner darauf aufmerksam zu machen und ihnen anzuraten, wenn von dritter Seite Fragen an sie gestellt werden, die Antwort zu verweigern.

Sollte die Polizei auf den Turnplatz kommen und Nachforschungen anstellen wollen, so soll der Turnwart die Beamten höflich, aber bestimmt fragen, in wessen Auftrag und zu welchem Zweck der Besuch erfolgt. Wird die Auskunft verweigert, hat der Turnwart die Turner antreten zu lassen und bekanntzugeben, daß sie nicht unter polizeilicher Aufsicht turnen wollen und für diesen Tag Schluß machen. Sämtliche Turner sollen sofort den Platz verlassen. Werden Gewaltmittel versucht und zwar daß man die Namensfeststellung des einzelnen durch Verhaftung erreichen will, so soll der betreffende mitgehen, aber nur über seine Person Aufschluß geben. Wird versucht, noch mehr Zwang auszuüben, beschreite man den Beschwerdeweg. Niemals versuche man es, durch Gewalttätigkeit die behördlichen Maßnahmen zu vereiteln. Das hier allgemein Gesagte

trifft auch für die übrigen Vaterländer zu, die den „Turnunterricht“ der Arbeiterturnvereine verbieten möchten. Ausführendes Organ der behördlichen Maßnahmen ist immer die Polizei, und wenn man selbst im vollsten Rechte ist, darf nichts geschehen, um der Behörde vermittels eines Beleidigungsparagraphen Gelegenheit zu Strafverfolgungen zu geben.

Soweit in diesen Staaten der Turnbetrieb und der Turnleiter in Frage kommen könnten, ist keine gesetzliche Handhabe vorhanden, den Turnbetrieb dem Verein und die Leitung der Person zu verbieten. Dagegen ist es nach den Schulgesetzen zulässig, den noch der Schule unterstellten Personen die Teilnahme an dem Verein und dessen Turnstunden zu untersagen und im Nichtbefolgungsfalle Strafen zu verhängen.

Auch diesen Strafen sollten sich diese jungen Leute nicht aussetzen und lieber dem eisernen Zwange folgen. Der Verein, oder vielmehr der Turnwart, soll aber einen Versuch machen, durch die Lösung eines Gewerbebescheines den sog. Turnunterricht zu ermöglichen. Nach § 35 der Gewerbeordnung ist die Erteilung von Turn-, Tanz- und Schwimmunterricht als Gewerbe erlaubt und kann nur bei Unzuverlässigkeit untersagt werden. Bedacht ist jedoch darauf zu nehmen, daß dieser Unterricht nicht als Privatunterricht angesehen werden kann, welcher den Unterricht der Schule vertreten soll. Kommt es wegen solcher Maßnahmen der Behörden zu Differenzen, so soll man nicht eigenmächtig vorgehen, sondern dem Vereinsvorsitzenden Mitteilung machen und ihn veranlassen, sich behufs Auskunft an den Bund zu wenden. Beim regelmäßigen Turnbetrieb des Vereins, sowohl in den Abendstunden als auch Sonntags, ist folgendes zu beachten:

Vermeidet jedes unnütze Lärmen, Poltern usw. Wohl ist der Turnbetrieb an keine Zeit und keinen Ort gebunden, aber die Polizeivorschriften, soweit sie die öffentliche Ruhe und Sicherheit betreffen, müssen beachtet werden. Deshalb empfiehlt es sich, die Abendturnstunden nicht länger als bis 10 Uhr auszudehnen und dann auch besorgt zu sein, daß die heimkehrenden Turner nicht übermäßig laut auf der Straße werden.

Bei den an Sonntagen stattfindenden Turnstunden ist Lärmen während der ortsüblichen Kirchzeit strengstens zu vermeiden. Wohl ist durch Kammergerichtsurteil bestätigt worden, daß das Turnen an und für sich während der Kirchzeit nicht zu verbieten sei, aber der ruhestörende Lärm ist strafbar. Zum Beweis dafür sei angeführt, daß in einem Falle Verurteilung erfolgt ist, weil der Ortspolizist durch den Lärm sogar aus dem Schlafe aufgeweckt worden sei.

Öffentliche Schauturnen auf freien Plätzen fallen nach der Ansicht der Polizei unter den § 7 des Reichsvereinsgesetzes und sind genehmigungspflichtig. Wenn der Vorsitzende daher die Erledigung dieser Formalität nicht erfüllt hat, so sei der Turnwart als Leiter dieser Veranstaltung vorsichtig, damit er sich nicht einer strafbaren Handlung schuldig macht. Er soll deshalb den recherchierenden Beamten an den Vorsitzenden verweisen. Bei öffentlichen Schauturnen muß der Turnwart aber noch um etwas anderes besorgt sein. Er trägt als Leiter dieser Veranstaltung die Verantwortung für die Sicherheit der Mitwirkenden und sonstiger Teilnehmer, kurz, er ist hastpflichtig. Er muß deshalb nicht nur für die Sicherheit der Geräte besorgt sein, sondern auch darauf sehen, daß unberufene Gäste nicht an den Geräten herumbaumeln und eventuell persönlichen Schaden erleiden.

Das von den Geräten trifft aber auch auf Vorturnertribünen, Absperrungen, Hindernisse usw. zu. Deshalb kann auch bei größeren Festlichkeiten nur angeraten werden, Ordnungsmannschaften anzustellen und kleinere Sachen, wie Hindernisse usw., ebenso auch die Geräte, sofort nach Gebrauch abzureißen und zu beseitigen. Ähnliche Bestimmungen wie bei den öffentlichen Schauturnen sind bei den öffentlichen Spielveranstaltungen zu beachten. Öffentliche Schauturnen und Spielveranstaltungen dürfen an Sonntagen während der Kirchzeit überhaupt nicht stattfinden, es sei denn, daß, wie zu einigen deutschen Turnfesten, der Kirchendienst mit in das Programm des Festes aufgenommen worden ist. Als solche öffentliche Veranstaltungen gelten auch die Wettspiele.

Die meiste Unklarheit herrscht über die Veranstaltung von Turnfahrten, bezw. in welcher Weise man dabei mit den Behörden in Konflikt geraten kann. Da ist zum ersten der

Begriff der Turnfahrt schon strittig. Die Behörde sagt, jedes geschlossene Marschieren, bezw. Gehen einer zu einem bestimmten Zweck vereinigten Masse ist ein öffentlicher Aufzug im Sinne des § 7 des Reichsvereinsgesetzes und bedarf der polizeilichen Genehmigung.

Diese Auslegung ist unzweifelhaft ein Rückschritt gegen frühere Zeit und hat schon verschiedentlich zu Zusammenstößen mit der Polizei geführt. Diese Auffassung bestätigt selbst die sächsische Regierung, indem sie sogenannte Turnmärsche, Vereinsausflüge oder dergleichen nur dann als genehmigungspflichtig ansieht, wenn sie die Absicht der Demonstration erkennen lassen oder so umfangreich sind, daß Verkehrsstörungen eintreten.

Die Absicht der Demonstration und die Verkehrsstörung wird jedoch in den meisten Fällen nachgewiesen werden können, so daß wir nur die Anmeldung in jedem Falle empfehlen können. Die Absicht der Demonstration ist schon aus der gleichmäßigen Kleidung und dem Mitführen von Trommeln und Pfeifen hergeleitet worden. Was Verkehrsstörung sein kann, das zu entscheiden wird nicht uns überlassen und kann deshalb auch nicht einmal angedeutet werden. In Streitfällen und wenn es notwendig ist, kann der Beschwerdeweg beschriftet werden. Die Erlaubnis zu Turnfahrten ist bei der Polizeibehörde einzuholen. Polizeibehörde ist jedoch in solchen Fällen nicht jeder Orts- oder Gemeindevorstand, sondern die von der Landespolizeibehörde dazu beauftragte Unterbehörde.

Um jedoch bei Turnfahrten, die sich über mehrere Orte erstrecken, sicher zu gehen, hole man sich die Erlaubnis bei der höheren Verwaltungsbehörde, Amtshauptmannschaft, Landrat, Amtsvorsteher usw., da man hierdurch die Schreiberei an die verschiedensten Ortsbehörden erspart.

Auf den Turnfahrten selbst hat der Turnwart auch noch eine Reihe andere gesetzliche Bestimmungen zu beachten, wenn nicht die Teilnehmer Unannehmlichkeiten haben wollen. Da sind die Gesetze zum Schutze des Eigentums und anderer besonderer Privilegien. Forstgesetze wollen den Waldsirevel bekämpfen, das Strafgesetz gibt die Möglichkeit, das Betreten fremder Grundstücke und verbotener Wege zu ahnden, das

Baden in öffentlichen Flußläufen zu bestrafen usw. Kurz und gut, der Fallstricke gar viele, die Unbedachtsamen in Ungelegenheiten zu bringen. Sei deshalb der Turnwart immer auf dem Posten, immer auf der Hut, damit die turnerischen Veranstaltungen nicht durch behördliche Maßnahmen beeinträchtigt werden.

Schriften, die der Aus- und Fortbildung dienen.

In jedem Verein sollte eine, wenn auch nur kleine Bibliothek eingerichtet werden. Derjenige, der die Verwaltung übernimmt, muß natürlich zum Lesen anregen. Für die hier im Leitsaden dargelegten Ziele sind besonders empfehlenswert folgende Werke und Schriften.

1. Turngeschichte.

Streitschrift für die Mitglieder des Arbeiter-Turnerbundes von K. Frey	Mk. —.60
Handbuch des Arbeiter-Turnerbundes von F. Wildung	" 2.50
Geschichte der Turnkunst von R. Gasch	" —.80
Wert und Bedeutung des Arbeiterturnerbundes von H. Rauh	" —.15
Geschichte der Leibesübungen v. Dr. H. Brendike	" —.80

2. Ordnungsübungen.

Die Ordnungsübungen. Lehrbuch, Band 3, von G. Kraus und R. Koppisch	" 1.25
Ratgeber für angehende Vorturner von G. Benedix	" —.70

3. Frei- und Handgerätlübungen.

Leitsaden vom Bundeskursus von R. Koppisch	" —.60
Freiübungen zur Erzielung schöner Körperform unter Anlehnung an das Schwedische von Fr. Schmale	" —.60
Das Keulenschwingen von R. Möller	" 2.—
Handelübungen in Wort und Bild von R. Schröter	" 3.—

Archiv der soz.

Kunstfreübungen von R. Gutsch	Mk. —.30
Die Turnübungen des gemischten Sprunges von J. C. Lion	„ 4.—

4. Geräteurnen.

Ratgeber für angehende Vorturner von G. Benedig	„ —.70
Turnübungen an drei Hauptgeräten, Reck, Barren, Pferd von Maul	„ 1.—
System — Methode. Lehrbuch, Band 2, von R. Koppisch	„ 1.25
Der Vorturner von R. Möller	„ 2.—
Merkbüchlein für Vorturner von Puritz	„ 1.—
Technische Teile der Arbeiter-Turnzeitung und Freien Turnerin	„ —.50
Die Altersriege von G. Benedig	„ 1.—
Die Hilfeleistung beim Geräteurnen von D. Wedler	„ 1.25

5. Sonstiges.

Die volkstümlichen Wettübungen von Gafsch. Große Ausgabe	Mk. 4.50
Kleine Ausgabe	„ —.75
Die Uebungen des deutschen Turnens: Der Lauf. Der Stabsprung. Der Hochsprung. Der Weitsprung. Der Diskuswurf. Stein- und Kugelstoßen u. a. à Hest	„ —.30
Turnspiele. Lehrbuch, Band 4, v. R. Koppisch	„ 1.25
Turnfest und Wertungsordnung v. R. Koppisch	„ —.50
Physiologie der Leibesübungen von Prof. Schmidt, Bonn	„ 4.—
Die Leibesübungen von Prof. Zander	„ 1.25

Schließlich wird das eifrige Studium der Arbeiter-Turnzeitung, der Freien Turnerin und der Modernen Körperkultur anempfohlen.

Alle hier erwähnten Bücher und Zeitschriften sind durch den Arbeiter-Turnverlag, Leipzig, Lange Straße 34, zu beziehen.

Beachtenswerte Auszüge aus dem Bundesstatut.

§ 17. Der Bund unterhält für eintretende Unfälle eine Zuschußunterstützungskasse. Unglücksfälle, welche sich beim regelmäßigen Turnbetrieb (oder bei vom Turnwart oder dessen Stellvertreter geleiteten turnerischen Veranstaltungen der Vereine, Bezirke und Kreise ereignen, sind unter nachfolgenden Bestimmungen unterstützungsberechtigt.

§ 18. Das Ansuchen auf Unterstützung kann nur gestellt werden, sofern der Verunglückte namentlich auf den zu diesem Zweck vom Bund verabsolgten Meldelisten angemeldet und der Bundesbeitrag für ihn entrichtet ist.

Neueintretende genießen die gleichen Rechte, wenn sie auf der nächstfälligen Ergänzungsliste gemeldet werden (siehe § 14, Absatz b), jedoch erfolgt bei etwaigem Unfall die Auszahlung der Unterstützung erst, nachdem die entsprechend fällige Ergänzungsliste mit dem Beitrag eingegangen ist.

§ 19. Das Ansuchen auf Unterstützung ist spätestens zehn Tage nach dem Unfall bei der Geschäftsstelle anzubringen und muß auf dem vom Bund verabsolgtten Formular angegeben werden, ob sich der Unfall beim regelmäßigen Turnbetrieb, beim Riegen-, Kirturnen, Spielen oder bei einem Turnfest, auf einer Turnfahrt, bei einer vom Verein als offiziell veranstalteten Schwimm- oder Wintersportübung zugefallen hat. Der Unfall ist vom Vereinsvorsitzenden und Turnwart oder deren Vertreter durch Unterschrift zu beglaubigen.

Die Unterstützungsberechtigung tritt erst von dem Augenblicke an in Kraft, wenn mit der Turnarbeit begonnen wird.

Dieselbe Norm findet auch Anwendung bei den von den Vereinen angeordneten Spielen, Turnfahrten, Schwimm- und Wintersportübungen.

§ 20. Unterstützung wird nicht gewährt bei Unfällen, die sich auf dem Wege zum und vom Turnplatz ereignen.

Durch freies, unbeaufsichtigtes und unkontrollierbares Umher-schweifen verursachte Unfälle bei Spielen, Turnfahrten oder nicht ordnungsgemäß arrangierten und beaufsichtigten Schwimm- und Wintersportübungen finden ebenfalls keine Unterstützung.

In zweifelhaften Fällen behält sich die Bundesverwaltung die ausgiebigste Kontrolle jederzeit vor.

§ 21. Die Abmeldung eines Unfalles ist spätestens drei Wochen nach erfolgter ärztlicher Gesundheitsbescheinigung, welche einverlangt werden kann, anzubringen, widrigenfalls die Unterstützungsberechtigung als erloschen gilt. Bei der Abmeldung ist das vom Bunde verabsolgte Formular zu benutzen und gewissenhaft die Zeitdauer der Arbeitsunfähigkeit durch eigenhändige Unterschrift des Vorsitzenden und Turnwarts zu bestätigen.

§ 22. Bei Erwerbsunfähigkeit wird pro Tag 1 Mk. auf die Zeitdauer von 100 Tagen gewährt.

Bei Unfällen mit tödlichem Ausgang kann eine Unterstützung bis zum Höchstbetrag nach Abzug der etwa schon geleisteten Unterstützung gewährt werden.

§ 23. Für Unfälle mit schweren Folgen unterhält der Bund eine außerordentliche Unterstützungskasse. Aus dieser Kasse können Verletzte, die einen dauernden Schaden erleiden, so daß sie in ihrem ferneren Erwerb behindert sind, einmalige oder dauernde Unterstützung beziehen. Ebenso kann bei Todesfällen den Witwen und Waisen oder unterstützungsbedürftigen Eltern eine einmalige oder dauernde Unterstützung gewährt werden. Die Unterstützung tritt nur dann ein, wenn der Unfall mit dem Turnbetrieb in Gemäßheit der §§ 17 und 19 in ursächlichem Zusammenhang steht. Ein dem Bunde nicht ordnungsgemäß gemeldetes und versteuertes Mitglied hat keinen Anspruch auf Unterstützung. Ueber die Höhe der Unterstützungen entscheidet der Bundesvorstand.

§ 24. Alle Unterstützungen sind freiwillige und steht den Mitgliedern oder deren Hinterbliebenen ein klagbares Recht nicht zu.

Druckfehlerberichtigung. In einem Teil der Auflage ist ein Fehler in der Punktausrechnung, auf Seite 37, § V der Prüfungsordnung, entstanden, es muß in der Endsumme 115 heißen. Ebenso auf Seite 37 bei § VI, dort muß die Punktzahl 75 sein.



Wir empfehlen als praktische Vereinsgeschäftsbücher:

- a) 1. für den Kassierer ein Buch zur Buchung der monatlichen Beiträge, das **Beitragsbuch**. Die Monate sind vorgedruckt, die Felder liniert und ein Buchungsschema im Mitgliedsbuch vorn eingeklebt als Vorlage;
2. ein **Kassabuch** zur Buchung der Einnahmen und Ausgaben.
 - b) für den Vorsitzenden ein Buch als **Mitgliederliste**. Die Mitgliederliste ist die Stammkontrolle über den Ein- und Austritt oder die Abreise der Mitglieder; auch nach Jahren kann an der Hand der Mitgliederliste ersehen werden, welche Mitglieder dem Verein schon angehört haben und wie lange.
 - c) für den Zeugwart ein **Inventarbuch**. Jedes Gerät, jede neuen Utensilien, die von Vereinsgebern angeschafft werden oder dem Verein als Eigentum gehören, müssen in einem Inventarbuch mit der Wertangabe gebucht sein; ein Buchungsschema ist in das Inventarbuch vorn eingeklebt.
 - d) für den Schriftführer ein **Protokollbuch**. Wo kein Protokollbuch geführt wird, herrscht keine Ordnung.
- Preis jedes Buches 2,50 Mk., alle 5 Bücher auf einmal bezogen 10 Mk.

Hauskassiererbuch

zum Einkassieren der monatlichen Mitgliedsbeiträge. Größe: 10×16 $\frac{1}{2}$ cm.
Preis 30 Pfg.

Riegenbücher

zur genauen Aufzeichnung des jeweiligen Turnbesuches der einzelnen Turner in den Riegen. Die Bücher sind mit entsprechenden Rubriken für zwei volle Jahre eingerichtet. Preis pro Stück 20 Pfg. Zur genauen Führung der vom Arbeiter-Turnerbund herausgegebenen Tagebücher unbedingt notwendig!

Zur **ersten Hilfe bei eintretenden Unfällen** muß in jedem Verein Material vorhanden sein. Unsere **Verbandskasten** enthalten hierzu alles Notwendige. Wir liefern

1. **Verbandskasten** aus Holz. Größe: 22 $\frac{1}{2}$ ×17×9 $\frac{1}{2}$ cm. Preis 6 Mk.
2. **do.** aus Holz, verschließbar. Größe: 32×24×16 cm. Preis 12 Mk.
3. **do.** aus starkem Holz, gelb lackiert, fest verschließbar, mit Einsatz. Größe: 40×26×18 cm. Preis 22 Mk.

Reform-Samaritertasche Phönix

ist bequem in der Tasche zu tragen, enthält die nötigsten Mittel zur ersten Hilfe, darf daher auf keiner Turnfahrt fehlen.
Preis 2 Mk.