

Hdb 3

1908
Handbuch d. gesamten Turnunterrichts
für die
Vereine des Arbeiter-Turnerbundes

Band 2

Vom Turnbetrieb

System · Methode · Vorturnerausbildung



Leipzig
Arbeiter-Turnverlag



Inhalts-Verzeichnis.



Geschichtliches.

Seite

Kurze Übersicht über die Entwicklung der Turnerei von Basedow bis auf die Neuzeit	1
--	---

Das System.

Erklärung des Begriffes System	5
GutsMuths	5
Jahn	8
Spieß	12
Jäger	17
Ving — Rothstein	22
Zimmergymnastik	28
Unser System	29

Die Methode.

Erklärung des Begriffes Methode	33
Übungsentwicklung	34
Höherentwicklung einer Elementarübung	35
Richtige Übungsauswahl	35
Richtige Anwendung der Übungsformen	36
Anregendste Laufform	38
Übungsbezeichnung	40
Schulturnen	41
Vereinsturnen	42
Abgrenzung der Stufen	42



A80-10293

Über den Turnbetrieb.		Seite
Turnerische Leitung des Vereins		44
Stufenturnen		45
Beispiele von Prüfungsübungen:		
für Männer-Abteilungen		47
für Jüglings-Abteilungen		50
Turnordnung		52
Ordnungsgang für die Turnstunden		54
Über das Anstimmen von Liedern im Marsche		55
Führung der Riegen- und Tagebücher		56
Gerätepläne		57
Befehl und Ausführung der Übungen		60
 Vorturner-Ausbildung und -Prüfung.		
Allgemeines		64
Vorturner-Ausbildung		66
Vorturner-Prüfung		69
Vorturner-Fortbildung		77



Vorwort.



Zehn Jahre sind bereits ins Land gegangen, seit auf dem Vorturnerkursus in Gera die Schaffung eines eigenen Lehrbuches beschlossen wurde. Erst mit der Anstellung eines besoldeten Bundes-Turnwarts konnte dieser Beschluß seiner Verwirklichung entgegengeführt werden.

Dem vor beinahe zwei Jahren erschienenen 1. Band des Lehrbuches folgt nunmehr mit vorliegender Arbeit der 2. Wir haben damit den einzig richtigen Weg beschritten, unser Lehrbuch von Grund auf systematisch aufzubauen, während der 1. Band „Die Hilfeleistung beim Gerätturnen“ in Form, Umfang und Inhalt aus diesem Rahmen herausfällt und ein mehr in sich abgeschlossenes, mit den folgenden Bänden nur in losem Zusammenhang stehendes Werk bildet, dessen fleißiges Studium freilich trotzdem jedem Turngenossen nur angelegentlich empfohlen werden kann. Der 2. hier vorliegende Band gibt einen kurzen geschichtlichen Überblick, behandelt dann die wichtigsten Systeme und die Methodik des Turnens und gibt bestimmte Ratschläge über unsern Turnbetrieb, die Befehlsweise und die Vorturner-Aus- und Fortbildung nebst Prüfung. Der zugleich erschienene 3. Band behandelt die Ordnungsübungen. Diesen folgen dann als 4. das Gerätturnen und 5. Spiele. Weitere Bände werden die Freiübungen, Stabübungen, das Keulenschwingen, Frauenturnen, die Gerätkunde und anderes mehr enthalten, so daß wir im Laufe der Jahre zu einem vollständigen Handbuch des gesamten Turnbetriebes kommen.

Zu dem vorliegenden 2. Bande hat der Turngenosse **Georg Krauß**, Berlin, ehemaliges Mitglied des Turn-Ausschusses, das grundlegende Material geliefert, wofür wir ihm auch an dieser Stelle unseren herzlichsten Dank aussprechen. Er hat mehr noch als bei diesem bei dem folgenden 3. Bande große Verdienste um das Zustandekommen dieser Arbeiten erworben und uns den rechten Weg damit gewiesen.

Der Turn-Ausschuß des Bundes stand mir getreulich zur Seite bei der Ausarbeitung dieser Bücher und viele wertvolle Anregungen und Verbesserungen sind seiner Mitarbeit zu verdanken. Ferner sind sowohl der 2. wie der 3. Band sämtlichen Kreis-Turnwarten zur Korrektur unterbreitet worden und in einer gemeinsamen Sitzung der Letzteren mit dem Turn-Ausschuß wurde die ganze Arbeit noch einmal durchberaten, so daß wir wohl hoffen dürfen, dem Bunde etwas Brauchbares und allgemein Befriedigendes mit diesem Anfang geschaffen zu haben.

In der ferneren Hoffnung auf eine freundliche Aufnahme dieser Arbeit seitens der Bundesvereine, zeichnet mit

Frei Heil!

Leipzig, im Sommer 1908

Richard Koppisch.



Benutzte und zum ausführlicherem Studium empfohlene Schriften:

Euler, Handbuch des gesamten Turnwesens.
 Rühl, Entwicklungsgeschichte des Turnens.
 GutsMuths, Gymnastik für die Jugend.
 Jahn, Deutsche Turnkunst.
 Spieß, Turnbuch für Schulen.
 Spieß, Kleine Schriften über das Turnen.
 Jäger, Neue Turnschule.
 Rothstein, Die Gymnastik nach Ling.
 Zettler, Methodik des Turnunterrichts.



Geschichtliches.

Die erste Erziehungsanstalt, an der gymnastische Übungen im Sinne unseres heutigen Turnens getrieben wurden, war das Philantropin zu Dessau: „Die Wiege unseres deutschen Turnens“. Seit 1774 versuchte **Joh. Bernhard Basedow** — geb. am 11. September 1723 zu Hamburg, gest. am 25. Juli 1790 zu Magdeburg — seine reformatorischen Ansichten über Leibesübungen an dieser von ihm gegründeten Anstalt zur Durchführung zu bringen. **Johann Friedrich Simon** bewog Basedow, die griechische Gymnastik zur Vervollkommnung der bisher an den Erziehungsanstalten üblichen ritterlichen Künste des Reitens, Fechtens, Tanzens und Voltisierens (Pferdspringens) mit aufzunehmen. Simon trieb hier 1^{1/2} Jahre in diesem Sinne mit den Zöglingen Leibesübungen. Er fügte den schon eben genannten ritterlichen Übungen die einfacheren der griechischen Gymnastik, wie Frei- und Stabspringen und Laufen hinzu. Wassmannsdorf nennt Simon den ersten Turnlehrer und Sinner. Sein Nachfolger, **Joh. Jakob Du Troit**, vervollkommnete die Gymnastik noch an dieser Anstalt.

Durch **Christian Gotthilf Salzmann** wurden die Leibesübungen in die Erziehungsanstalt zu Schnepfenthal verpflanzt. Hier war es besonders **GutsMuths** (siehe Seite 5), der die Gymnastik zu ungeahnter Blüte entwickelte und sich durch seine Schriften einen Ruf weit über die Grenzen seines Vaterlandes hinaus verschaffte. Zu gleicher Zeit und im gleichen Sinne, von Basedow und GutsMuths angeregt, schrieb **Gerhard Ulrich Anton Vieth** — geb. am 8. Januar 1763, gest. am 12. Januar 1836 — neben kleineren turnerischen Aufsätzen seine 1795 erschienene „Enzyklopädie der Leibes-

übungen“. Wenn GutsMuths „Gymnastik für die Jugend“ das erste Turnbuch der Welt genannt wird, war Vieths Enzyklopädie der erste Versuch einer systematischen Einteilung des Stoffes neben einer umfassenden Geschichte der Leibesübungen alter und neuer Zeit. „Mit Recht gebührt beiden Zeitgenossen, GutsMuths und Vieth, das Lob, den Hauptteil des gesamten Übungsstoffes des neueren Schul- und Vereinsturnens, zu dem Basedow die ersten Anregungen gegeben hat, erst geschaffen und entwickelt zu haben,“ sagt Dr. Brendicke in „Bilder aus der Geschichte der Leibesübungen“.

Aber allen diesen Genannten war es trotz aller Tüchtigkeit nicht möglich, die Turnerei über die engen Grenzen der Schulhöfe hinauszubringen. Erst dem robusteren Jahn (siehe Seite 8) war es vergönnt, diese mitten hinein in das Volk zu pflanzen und gilt der Letztere daher mit Recht als „Vater der volkstümlichen Turnerei.“ Als „Vater der Turnerei“, wie er vielfach genannt wird, ist er, wie wir sehen, nicht zu bezeichnen. Durch die Turnsperrre in Preußen von 1819—1842, welche auch auf andere deutsche Staaten übergriff, so nach Bayern, wurde das Jahnsche Turnen lahmgelegt. Erst in den vierziger Jahren konnte sich die Turnerei von neuem entwickeln, doch fand nunmehr durch Adolf Spieß (siehe Seite 12) eine deutliche Scheidung zwischen Schul- (Spießsches) und Vereinsturnen (Jahn-Eifelsches Turnen) statt (siehe Schul- und Vereinsturnen). Es sind tiefgehende Unterschiede in diesen beiden Systemen. Bei Jahn turnten Alte und Junge zur selben Zeit auf demselben Platze und waren nach ihrem Alter in Abteilungen und diese wieder nach ihren Fähigkeiten in Riegen eingeteilt, welchen Vorturner vorstanden. Hier war das Turnen für jeden freie Betätigung, Spieß machte es zum Unterrichtsgegenstand der Schule, es der Schuldisziplin mit ihrem Zwange unterstellend. Der Jahnsche Turnplatz war zum Teil weit draußen vor dem Orte, und fand das Turnen stets im Freien statt, wodurch es im

Winter mehr ruhte. Spieß verband die Turnstätte auch räumlich mit der Schule und machte das Turnen durch die durchgedrungene Forderung nach Turnhallen von der Witterung unabhängig. Die Jahnschen Turnlehrer trieben das Turnen neben ihren ganz verschiedenen Lebensberufen und rekrutierten sich aus den verschiedensten Bevölkerungsklassen. Spieß verlangte für die Turnlehrer pädagogische, auch andere Unterrichtsfächer umfassende Bildung. Der Turnlehrer sollte Mitglied des Lehrerkollegiums sein. Jahns Turnübungen gingen aus den praktischen Versuchen hervor, an denen sich alle beteiligten. Spieß aber gestaltete den Übungsstoff nach den Gesetzen der Bewegungsmöglichkeiten, dadurch zu einer nie geahnten Fülle von Übungsarten gelangend.

Dem Jahnschen Turnen mehr als dem Spießschen entstand Ende der vierziger Jahre in Rothstein und der schwedischen Gymnastik (siehe Seite 22) ein äußerst gefährlicher Gegner, dessen Angriffe aber anfangs der sechziger Jahre endgültig zurückgeschlagen waren.

Durch den Einfluß der Spießschen Bestrebungen wurden die Leibesübungen der Turnerei mehr und mehr in die Turnhallen verlegt. Die volkstümlichen Übungen und namentlich die Spiele kamen dadurch in Vergessenheit, das Kunstturnen dagegen entwickelte sich zu höchster Vollkommenheit. Zwar fehlte es nicht an Stimmen, die diese Entwicklung der Turnkunst für bedenklich hielten. So versuchte namentlich Jäger schon Ende der vierziger Jahre in der Turnerei wieder die griechische Gymnastik zu Ehren zu bringen und das Geräteturnen mehr zu verdrängen. Doch hatte er in dieser Beziehung nur in Süddeutschland — und auch dort nur einen minimalen — Erfolg. Dagegen bereicherte er das Turnen durch die Übungen mit dem Eisenstabe. Da kamen anfangs der achtziger Jahre die Bemühungen des Zentral-Ausschusses für Volks- und Jugendspiele zur rechten Zeit, die Turner wieder mehr auf die Übungen der natürlichen Bewegungsformen hinzu-

weisen. Der Ruf nach Freilicht- und Luftturnen ertönte laut und lauter. Die mächtigste Unterstützung fanden und finden noch diese Bestrebungen durch den Bonner Professor Dr. **Ferdinand August Schmidt**, dessen muster-gültige Werke — „Unser Körper“ 1899, „Physiologie der Leibesübungen“ 1905, sowie zahlreiche andere Schriften — in ausgezeichnete Weise die anatomische, physische und hygienische Wirkung aller bekannten Leibesübungen auf unseren Körper schildern und der jeder Einseitigkeit — im reinen Kunstturnen, in der Athletik, dem Radsfahren usw. — ihrer körperverbildenden Wirkung wegen mit aller Entschiedenheit entgegentritt, wie er auch dem sinn-, weil wirkungslosen Wust der meisten Ordnungsübungen der Spießbüchsen Schule, wie dem übermäßigen Drill von Reigen, rücksichtslos den Krieg erklärt hat. Ihm ist es mit zu danken, daß die Turnerei wieder in gesündere, volkstümlichere Bahnen einlenkt.

Im richtigen Umfange und frei von jeder Einseitigkeit betriebene Leibesübungen bilden ein sicheres und auf anderem Wege garnicht zu ersetzendes Mittel, sich ein möglichst großes Maß von Gesundheit, Arbeitsfähigkeit und Tüchtigkeit zu erwerben. Sie sind zugleich ein Jungbrunnen für den Geist und sichern uns vollste, köstlichste Lebensfreude und reinsten Lebensgenuß.

Der Jugend zumal ist reichliche und regelmäßige Bewegung ein unerfetzliches Lebensbedürfnis zur vollen körperlichen und geistigen Entwicklung. Darum sind wir allen oben genannten Männern und noch vielen anderen Dank schuldig für ihre rastlose Arbeit, für ihr Sinnen und Schaffen, ihr Raten und Taten im Dienste dieser Aufgabe. Dieser Ehrenschild aber entledigen wir uns am besten, wenn wir ebenso rastlos ihre Ideen verbreiten und dadurch unser gut Teil dazu beitragen, die Leibesübungen mehr und mehr zum Allgemeingut des ganzen Volkes zu machen.



Das System.

Wie jeder Lehrgegenstand, muß auch das Turnen „System“ haben, d. h. der Lehrstoff des betreffenden Gebietes muß zusammenhängend geordnet und eingeteilt sein. Durch die Aufstellung eines Systems wird eine Sache im allgemeinen geordnet und in besonderen Zügen begründet.

Ein Turnsystem hat deshalb zunächst einen Überblick über sämtliche in ihm enthaltenen Bewegungsmöglichkeiten zu geben, alle seine Bewegungsformen zu bezeichnen, ihren Grund und Zweck anzugeben und ferner dieselben zu erklären und zu beschreiben. Die Entwicklung unserer Turnerei aus den bescheidensten Anfängen bis zur heutigen Vollkommenheit hat eine ganze Anzahl solcher Turnsysteme gezeitigt und im Nachstehenden sollen die wichtigsten derselben, welche auf die Entwicklung unseres deutschen Turnens zu seiner heutigen Form von Einfluß waren oder noch sind, einer kurzen Betrachtung unterzogen werden.

GutsMuths.

Johann Christof Friedrich GutsMuths wurde am 9. August 1759 zu Duedlinburg am Harze geboren, studierte 1779–1782 in Halle Theologie und wurde dann Erzieher. Im Juni 1785 kam er nach Schneepenthal zur Salzmannschen Erziehungsanstalt. Hier wirkte er bis Ende März 1839 in segensreichster Weise als Lehrer der Geographie, Geschichte und der neueren Sprachen. 1786 wurde ihm auch der Unterricht in der Gymnastik übertragen, der ihm seinen Weltruf einbrachte. Kaum zwei Monate nach seinem dem Ruhebedürfnis entsprungenen Rücktritte starb er am 21. Mai 1839 auf seinem Landgute Ibenhäim bei Schneepenthal und fand wenige Schritte von dem Schneepenthaler Turnplatz entfernt seine letzte Ruhestätte. Am 20. Mai 1904 wurde ihm in seiner Heimatstadt Duedlinburg ein sinnreiches Denkmal enthüllt.

GutsMuths knüpfte bei der Aufstellung seines Systems unter Benützung der Dessauer Anregungen an die Gymnastik

der Griechen an, die auf natürlicher Grundlage beruhte. Die Mannigfaltigkeit seiner volkstümlichen Übungen ist bei den mangelnden und mangelhaften Geräten erstaunlich. Neben dem Voltigierpferde waren an künstlichen Geräten nur noch das Klettergerüst (Fig. 1 = Tafel IV



Fig. 1.



Fig. 2.

aus seiner „Gymnastik für die Jugend“ 1793, 2. Auflage 1803, 3. Auflage 1847 und 1893 eine Neuauflage der ersten unveränderten Auflage von G. Lukas veranstaltet), der Springstab (Fig. 2 = Tafel II), der Diskus und der Flixbogen nebst Scheiben sowie der Wurfspieß (Fig. 3 = Tafel IV), der Schwebebaum (Fig. 4 = Tafel VII) und Sprungständer vorhanden. An Stelle der Schnur wurden vielfach Weidenruten oder dünne Kiefernstämmen zwischen

die Sprungständer gelegt. Im übrigen dienten alle natürlichen Betätigungen des Springens, Laufens, Schwimmens, Kletterns, Balancierens, Ringens, Ziehens und Werfens mit Benutzung der natürlichsten Mittel: Flußläufe, Bäche, Gräben, Bäume, Äste, Steine usw. zur Ausbildung des



Fig. 3.

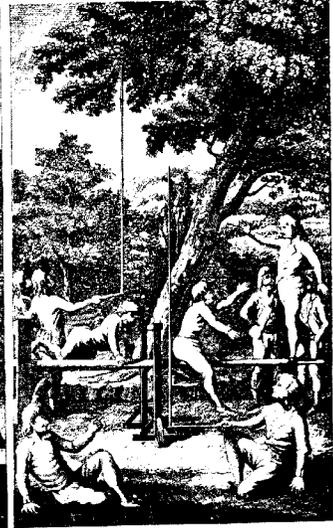


Fig. 4.

Körpers, wovon die von uns gebrachten, auf die gute Hälfte verkleinerten Abbildungen (Fig. 1—4) aus seiner „Gymnastik für die Jugend“ berechnetes Zeugnis ablegen.

Außer den hier gegebenen Abbildungen weist das Buch noch sechs Tafeln auf: „Tafel I Höhenprung mit und ohne Stab. Tafel III Wettlauf und gesellschaftliche Sprünge, Bocksprünge einer über den anderen (den Bock als Turngerät kannte man noch nicht). Tafel V alle Arten des Ringens.

Tafel VIII Reistreiben, Drachensteigen, Schaukeln, Zech und andere Spiele. Tafel IX Wasserpringen und Schwimmen. Tafel X ein Blatt mit Rissen (verschiedener Turngeräte und Übungen).

Seine Gymnastik war „Brauchkunst“ im vollsten Sinne des Wortes. „Seinen schriftlichen Werken verdankt die gesamte neuere Welt die Wiedereinführung der Leibesübungen, welche sich zunächst von Schnepfenthal aus nach vielen Orten Deutschlands, nach Dänemark, Frankreich und die Schweiz verbreiteten“ (Euler, Encyclopädie). Ebenso berühmt ist auch sein klassisches Werk: „Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und des Geistes“. 1796 und 1802, 4. Auflage. 1858 von F. W. Klumpp, 5.—7. Auflage von D. Schettler. 8. Auflage von J. C. Lion, 1893.

Seine Schriften erlebten bis auf den heutigen Tag viele Auflagen und sind jetzt noch in vielem muster-gültig und vorbildlich. In Dänemark, Holland, England, Frankreich und Amerika erschienen Übersetzungen seiner grundlegenden Werke. In Wien, Italien und der Schweiz, sowie auch dem Schweden Ling, dienten diese Schriften zur Grundlage anderer Arbeiten. Mit vollem Recht ist GutsMuths daher als Pädagoge und Vorläufer Jahn's der „Erzvater der Turnerei“ genannt.

Jahn.

Friedrich Ludwig Jahn wurde am 11. Aug. 1778 in dem Dorfe Lanz bei Lenzen in der Westprignitz, einem nordwestlichen Landesteil der Mark Brandenburg, als Sohn eines Pfarrers geboren. Nach abenteuerlicher Schul- und Studienzeit schlug er sich als Hauslehrer und Schriftsteller durch, kam 1809 nach Berlin, wo er 1810 als Lehrer in die Plamannsche Erziehungsanstalt eintrat. Hier in Berlin zog er schon vor Eintritt dieser Stellung mit der Jugend hinaus nach der Hafenspree und begann mit ihnen seine so erfolgreiche volkstümliche Turnerei, welche sich bald zu ungeahnter Blüte entwickelte.

Verhältnisse kamen ihm zu Hilfe. Was dem stilleren, aber Jahn au pädagogischem Geschick und wissenschaftlicher Bildung mindestens gleichstehenden, wenn nicht gar überlegenen GutsMuths infolge der

Enge seines Wirkungskreises trotz aller geradezu glänzenden schriftstellerischen Erfolge nicht gelang, glückte dem feurigeren, leidenschaftlicheren, jüngeren Jahn Dank seiner glühenden Verehrsamkeit, aber noch mehr Dank der unglücklichen Ereignisse. „Dem Wackeren fügte sich die glückliche Stunde“ jagt GutsMuths angefaßt dieser Erfolge.

Die sogenannten Freiheitskriege führten die meisten Turner ins Feld zum Bülow'schen Reikorps, in welchem Jahn als Hauptmann allerdings keine kriegerischen Vorbereiten erntete. Nach den Feldzügen widmete er sich mit aller Kraft wieder der Turnerei, wozu ihn ein Jahresgehalt von 800 und später 1000 Taler vom preussischen Staate in den Stand setzte. Frühjahr 1819 trat die Turnsperr in Preußen ein, am 14. Juli desselben Jahres wurde Jahn am Lager seines todkranken Kindes „als geheimer hochverrätherischer Verbindungen verdächtig“ verhaftet und nach der Festung Spandau, darauf nach Küstrin gebracht, wo er sogar in Ketten gelegt wurde. Er kam dann nach der Hausvoigtei in Berlin und wurde darauf nach Kolberg überführt, wo er wenigstens mit seiner Familie zusammen sein konnte. Zwei Kinder waren ihm unterdes gestorben. Erst am 15. März 1825 sprach ihn das Oberlandesgericht zu Frankfurt a. O. frei, doch wurde ihm die Bedingung von König gestellt: „In Zukunft weder in Berlin und einem Umkreise von 10 Meilen, noch in einer Universitäts- oder Gymnasialstadt seinen Aufenthalt zu wählen, daß er ferner an dem Orte seines Wohnortes unter polizeilicher Aufsicht bleibe. So lange er diese Bedingungen erfüllte, sollte ihm seine Pension von 1000 Talern jährlich bleiben.“ Jahn fügte sich sehr zum Leidwesen aller freiheitlich Denkenden und war seitdem für die Turnerei verloren. Er wählte seinen Wohnort in Freiburg a. d. A., welchen er infolge der „Verdächtigungen“, mit Gymnasialisten aus der Umgebung Verkehr zu haben, vom Winter 1828 29 an mit einem mehrjährigem Aufenthalte in Cölleda vertauschen mußte. 1838 brannte sein Haus in Freiburg ab, die Turner sammelten so viel, daß er sich ein neues bauen konnte. 1840 wurde die Polizeiaufsicht aufgehoben, 1841 bekam er das eiserne Kreuz etwas sehr post festum für seine Verdienste um die Freiheitskriege, 1848 bewies er als Abgeordneter in der deutschen Nationalversammlung seine reaktionäre Gesinnung so, daß er sich vor der Volkswut verstecken mußte und starb am 15. Oktober 1852 nach kurzer Krankheit in Freiburg, wo er auch begraben liegt. Die Erinnerungsturnhalle und das Jahn-Museum in Freiburg, sowie verschiedene Denkmäler zeugen von der Dankbarkeit, welche die deutschen Turner dem „Begründer des volkstümlichen Turnens in Deutschland“ mit Recht zollen. Ausführliche Biographien von Euler, Pröhle, Schultzeiß, Tsch und anderen vermitteln der Nachwelt die nähere Kenntnis von dem Leben und Wirken unseres Turnvaters.

Jahn ist also weder der Wiedererwecker noch gar der Erfinder der deutschen Turnkunst. Aber sein Verdienst ist es, das Turnen aus der Enge des Schulhofes und der

Schulgemeinschaft, wo es auch von GutsMuths und vielen anderen vor und mit ihm gepflegt wurde, hinaus und mitten hinein in das Volk gepflanzt zu haben. Er ist der Begründer der volkstümlichen deutschen Turnkunst. Auf GutsMuths aufbauend, den Jahn 1807 in Schnepfenthal zwecks Studiums der dortigen Gymnastik besuchte — also noch einige Jahre vor der Begründung seines Turnens — erweiterte er diese Gymnastik im Verein mit seinen begeisterten Mitarbeitern Harnisch, Friesen und Eiselen nach allen Richtungen. Sie erfanden neue Geräte, so namentlich Reck, Barren und Bock, verbesserten die bestehenden und bereicherten den Abungsstoff in reichhaltigster Weise.

Die von Jahn und Eiselen herausgegebene „Deutsche Turnkunst“ — erschienen im Jahre 1816, 2. vermehrte und verbesserte Auflage 1847 — gibt Auskunft über die Entstehung und Entwicklung des Turnplatzes in Berlin, über die Anlegung und Einrichtung von Turnplätzen, über die Turnübungen und den Turnbetrieb, sowie über die Turnkleidung. Das Wichtigste daran ist aber die Schaffung einer selbständigen Turnsprache, deren Grundzüge heute noch für die Aufstellung einer vernünftigen Benennung Geltung haben. Jahns große Belesenheit und seine seltenen Kenntnisse der verschiedensten deutschen Mundarten feierten hierbei große Triumphe. Die Regeln, nach denen er verfuhr, sind trotz mancher Wunderlichkeit so klar und einleuchtend, daß danach mit Erfolg auch heute noch verfahren wird. Die nachstehenden Abschnitte aus dem Vorbericht zu seiner „Deutschen Turnkunst“ geben davon einige Proben.

Seite XXXII:

„So haben wir wissenschaftlich kein altes deutsches Kunstwort verkommen lassen, wohl aber verschollene wieder in die Sprache des Lebens zurückgebracht. Die alte Kunst ist auch ehrwürdig in ihren Sprach-

trümmern. So fand sich Rung von Ringen (in Thomae Garzone Piazza universale, oder allgemeiner Schauplatz aller Künste verdeutscht. Frankfurt am Main 1619 und 1659) und ward freudig aufgenommen. Wo nur irgend ein Halt war, wurde er gleich als Hort ergriffen. Sonnen- und Sternbahnen, Kugelhahnen usw. waren schriftsässig. Davon entlehnten wir Bahn zur Bezeichnung des zu jeder Übung erforderlichen Raumes vom Stand bis zum Ziel, oder vom Anfang bis zum Ende. Wo ein Bildegesetz ansprach, wurde im unbedenklich auf sprachähnlichem Wege gefolgt. Anfüßen aus der Jagdsprache eröffnete den Reigen für anfersen, anhanden, anmunden, anschultern“ u. a.

Seite XXXVII:

„Alle Wörter, die sich gegenseitig erläutern, prägen sich leicht dem Gedächtnis ein und kommen dem Erinnerungsvermögen zur Hilfe. Solche wie: springen Springer, Springel; — klimmen, Klimmer, Klimmel; — fechten, Fechter, Fechtel, Hiebfechtel, Stoßfechtel; sind schon durch ihre Ableitung verständlich und gerechtfertigt. Ihnen können wer weiß wie viele noch nachgebildet werden.

Durch die altdeutsche Wortkehre hat man die Turnsprache möglichst geschmeidig zu erhalten gestrebt: Dauerlauf — Laufdauer, Klettermast — Mastklettern, Springstab — Stabspringen“ usw.

Das Wort „Turnen“ entnahm er dem altdeutschen Sprachschatz und bildete darnach Turner, Turnplatz, Turnkür usw.

Ein eigentlich systematisches Lehrbuch ist die „Deutsche Turnkunst“ ebensowenig wie GutsMuths „Gymnastik“. Der Stoff war noch zu neu, zu sehr im Entstehen begriffen, um

ihn als ganzes in die strengen Regeln eines abgeschlossenen Systems zu bringen. Dies blieb einer späteren Zeit überlassen.

Adolf Spieß.

Adolf Spieß wurde am 3. Februar 1810 in Lauterbach am Vogelsberg (Hessen) geboren und in Offenbach a. M. in der von seinem Vater nach Pestalozzischen Grundsätzen geleiteten Erziehungsanstalt erzogen. Hier wurde viel geturnt und gewandert und dadurch Spieß in seine ureigenste Sphäre eingeführt. Trotzdem er einer Verwundung im Duell halber zum lebenslänglichen Bleichstum verurteilt war, entwickelte er sich doch zu einem der ersten Meister der Turnkunst. Seit 1833 als Gesichts-, Gefangs-, Zeichen- und Turnlehrer entwickelte er namentlich in letzterem Fache eine fruchtbare Tätigkeit. 1835 wurde er Leiter des Turnens am Lehrerseminar in Münchenbuchsee und 1844 kam er an die Hauptstätte und den an Erfolgen reichsten Ort seiner turnerischen Wirksamkeit, nach Basel, wo er hauptsächlich das Mädchenturnen begründete. 1848 wurde er als „Oberstudienassessor“ in Darmstadt mit der Aufgabe betraut, das Turnen in Hessen einzuführen. Am 9. Mai 1858 erlag er seinem langwierigen Lungenerleiden in Darmstadt, wo er auch begraben liegt.

Adolf Spieß stellte das System der Frei- und Ordnungsübungen auf und führte das Gemeinturnen an den Geräten ein, dadurch wesentlich zur Einfügung des Turnens in den Erziehungsplan der Schule beitragend. Leider verlor er sich bei der Aufstellung seines Systems mit echt deutscher Gründlichkeit in einer schier unübersehbaren Wirnis von Bewegungsformen und -möglichkeiten, unter denen die natürlichen Grundformen der Bewegung, als besonders Gehen und Laufen, fast verschwinden. Dieses Sammelsurium von künstlich hervorgefundenen Übungen mußte sich unter anderer Leitung als der seinen, wie ein Reif auf das frische, fröhliche Jugendturnen legen. Wir geben nachstehend aus seinem „Turnbuch für Schulen“ (Erster Teil 1847, Zweiter Teil 1851 erschienen) eine kleine Probe. Da heißt es Seite 321 nach einer längeren Einleitung über Schritzwirbeln:

„Schritzwirbeln in $\frac{3}{4}$ Zeit auf ganzem Fuß; auf den Zehen; auf den Ferse; mit Fußwippen; mit Knie-

wippen; mit Fußklappen; mit Ferseklappen; mit Zwischentritt vor jedem Schritt; mit Schleifen; mit Stampfen; mit Leisetritt; mit Hopfen nach jedem Schritt; mit Anferse vor jedem Schritt; mit Knieanreizen vor jedem Schritt.“

Darauf folgen eine Reihe der verschiedensten zugeordneten Rumpf- und Armbewegungen bei jedem Schritt. Dann geht es weiter:

„Schritzwirbeln in $\frac{3}{4}$ Zeit mit Zehengang bei den linken und Fersegang bei den rechten Bewegungen; mit Stampfen bei den linken und Leisetritt bei den rechten Bewegungen; mit Hopfen bei den linken und Anferse bei den rechten Bewegungen; mit Betonen nur der ersten, nur der zweiten, nur der dritten Tritte bei linken und rechten Bewegungen;“

und so geht es weiter fort mit den spitzfindigsten Kombinationen. Es ist gar nicht auszurechnen, wie viele Hunderte, ja Tausende der verschiedensten Ausführungen dieser einen Schrittart nach Spieß schon möglich sind, gar nicht erst der Verbindungen und Verkettungen mit anderen Geschritten zu gedenken. Und dabei betont er, nur an einigen Beispielen zeigen zu wollen, wie wechselvoll diese mit der Grundbewegung verbundenen Übungen geordnet werden können und will es dem Lehrer überlassen, die Übungsfülle weiter zu verfolgen.

Dieser Gründlichkeit wegen ist ihm von vielen Seiten der Vorwurf zu großer Einförmigkeit und Schematisierung gemacht worden. Spieß selbst verwahrt sich ganz entschieden gegen die Auffassung, seine „Lehre der Turnkunst“ zum praktischen Gebrauch für Turnlehrer geschrieben zu haben. Er läßt sich darüber in der Einleitung zu den „Stemmübungen“ folgendermaßen aus:

„Es wäre darum eine falsche Benutzung der Turnlehre, wollte man dieselbe gleichsam

wie von Hand zu Mund beim Unterrichte zugrunde legen."

Dies nennt er eine mangelhafte Einsicht in den ganzen Plan des Werkes, welches die Bedeutung desselben übersehen. Er gibt eben eine streng systematische Übersicht der Leibesübungen, welche das Wesen derselben bis in die kleinsten Teile klarlegen soll. Die methodische Anwendung dieses Systems überläßt er dem Geschick der Lehrer. Wer nur nach dem gedruckten Wort zu lehren fähig ist, wer aus der grauen Theorie nicht den frischen, lebendigen Quell der Praxis zu schöpfen versteht, soll seine Finger von diesen Büchern lassen. Sie verwirren ihn nur.

Er selbst war ein ausgezeichnete Methodiker und verstand als solcher seine Schüler und Schülerinnen zu begeistern. Daß er beim Unterricht selbst in der Tat nicht der langweilige Systematiker gewesen sein kann, zeigen wohl zur Genüge die von uns aus seinem „Turnbuch für Schulen“ gebrachten — um die Hälfte verkleinerten — Abbildungen. (Siehe Fig. 5 und 6.) Sie zeigen uns die Aufstellung der Geräte auf dem Petersturnplatz in Basel, wo Spieß wirkte. Doch fehlen noch die Springgraben und die Schlingelbahn, sowie wagerechte Leitern, Sturmlauf Reck, Barren und Bock, da auf den Zeichnungen kein Platz mehr dafür war. Ein ungemein reizvolles, frisches und jugendtrohes turnerisches Leben lacht uns daraus entgegen.

Auch ist es sein unleugbares Verdienst, durch seine Gemeinübungen dem Schulturnen für beide Geschlechter die Wege geebnet und unser Vereinsturnen in dankenswerter Weise bereichert zu haben. Sein Hauptwerk „Die Lehre der Turnkunst“ ist in folgende Abschnitte geordnet: Das Turnen in den Freiübungen, Hangübungen, Stemm- (Stütz)übungen und in den Gemeinübungen. (Das Werk ist abschnittsweise von 1840—1846 erschienen.)

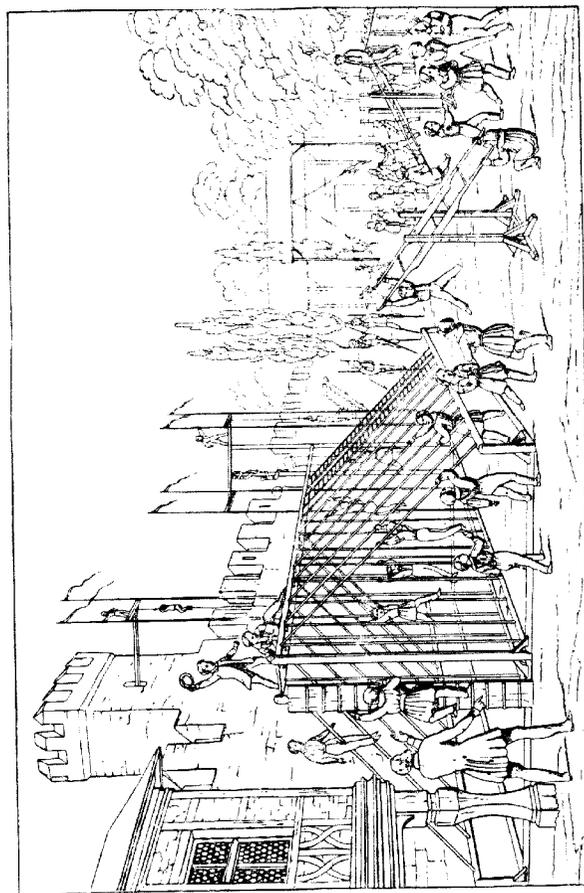
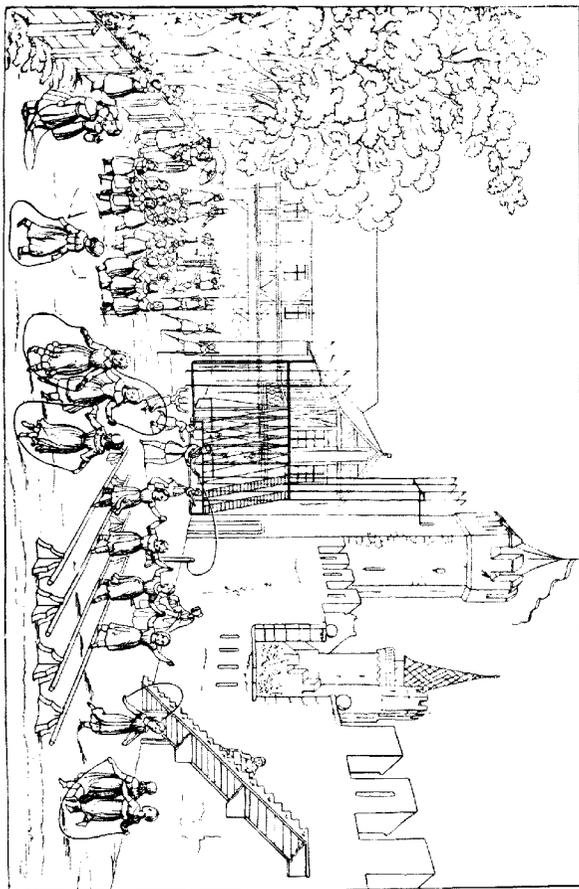


Fig. 5.



9 Bild

H. D. Jäger.

Prof. Dr. Heinrich Otto Jäger — der Bruder des bekannten Moll-Jäger — wurde am 10. Juni 1828 in Bürg a. Neckar (Württemberg) als Sohn eines Geistlichen geboren. Nachdem er den ersten Unterricht teils von seinem Vater, teils auf der Lateinschule im benachbarten Neuenstadt bekommen, kam er 1842 auf das Gymnasium in Stuttgart und 1845 auf die Universität Tübingen zum Studium der Philosophie, Philologie und Geschichte. Nach wechselvollen Schicksalen als Privatdozent, Lehrer und Turnlehrer kam er im Februar 1862 als erster Hauptlehrer an die neugegründete Turnlehrerbildungsanstalt in Stuttgart, deren Vorzüglicher er später wurde und verblieb hier bis zu seiner 1890 erfolgten Veretzung in den Ruhestand.

Jäger erstrebt durch sein System vor allem die Wehrhaftmachung des Volkes und in dieser Hinsicht schwebte ihm besonders die Gymnastik der Griechen (Prof. H. D. Jäger: „Die Gymnastik der Hellenen“) sowie auch die Volkserziehung als Vorbild vor. Das Turnen sollten vereinfacht und auf natürliche Übungsformen zurückgeführt werden. Vorübungen zu dieser seiner Wehrerziehung waren Ordnungs- und Gelenk-(Frei-)übungen, dann folgten „angewandte Übungen“, als Exerzieren, Fechten, Schießen, Gerüstübungen (für die reifere Jugend). Er schrieb eine soldatisch straffe Leibeszuht vor unter Ausschluß aller Schau- und Kunststücke“. Sein System brachte aber den deutschen Turnern wieder eine große Bereicherung: Die Eisenstabübungen (den kurzen Eisenstab). Auf der Wanderversammlung deutscher Turnlehrer im Jahre 1863 wurden dieselben zum erstenmal von H. D. Jäger vorgeführt, mit großer Anerkennung aufgenommen und nehmen heute — im Laufe der Jahre bedeutend vermehrt und verbessert — fast denselben Raum wie die Freiübungen in unserem Turnplan ein.

Leider stieß sein extremes Wesen selbst die besten Freunde zurück. Über die Turnvereine war er empört, da sie seine Wehrübungen zurückwiesen, die er übrigens später selbst auch zum größten Teil fallen ließ und sich an deren Stelle auf die Gelenk- und Stabübungen beschränkte.

Ferner war er nicht mit den in den Turnvereinen gepflegten Formen der Gefelligkeit einverstanden und diese ließen ihm zu Gefallen nicht davon. Er schalt die Turner „Seiltänzer und Guttheiler“, was die Freundschaft nicht gerade erhöhte.

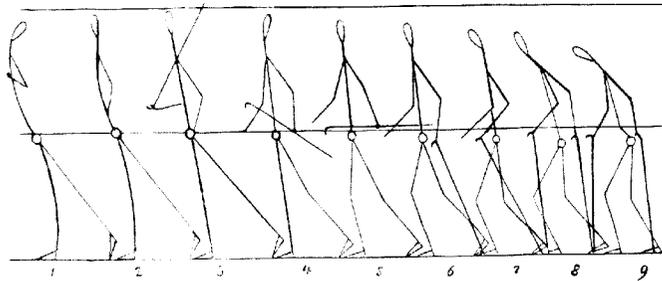


Fig. 7.

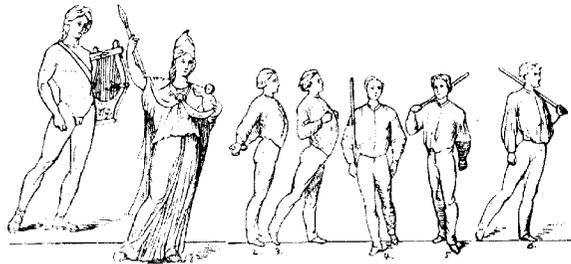


Fig. 8.

Die schlimmste Klippe für das gegenseitige Verständ-
nis aber war wohl sein über die Maßen barocker Stil.
Eine himmlische Geduld muß derjenige besitzen, der sich
durch diese ausdrucksreiche Sprache hindurchwinden will.
Wir bringen im Anschluß an 2 Abbildungen (Fig. 7 und 8,
letztere auf die Hälfte verkleinert) auch zwei kleine Ab-
schnitte aus seiner „Neuen Turnschule“. (1876 in erster,

dann in zweiter und dritter - 1891 - unveränderter
Auflage erschienen.)

Es heißt da in der 3. Auflage auf Seite 56 unter
nebenstehendem Bilde:

„Wer sich auf Linie, Sehen, Sinnen, Inwendigkeit
versteht, erkennt wohl aus vorstehenden Gangstrichen
und ihrem Kraftschwund aus Rumpf und Bein in
Arm und Stock den Abstand zwischen Gehen und
Gehen. Zu 1—4 wäre dann noch zu vergleichen das
Gangbild Fig. 8 unten, das zum Gehen auch das
Fleisch und Kleid gibt, ja gar auch Erz und Marmor.
Nr. 3 ist das aufrechte gerade feste, 4 das aufrechte
gerade bequeme Gehen. Auch 5 geht noch an: nur
schon etwas aufgelöst, unruhig und nicht mehr so aus-
greifend und ausdauernd. 6 und 7 sind müde, schwer-
fällig und nachschubbedürftig, schieben denn auch. 8 und
9 aber sind gebrechlich, hinfällig und auch vorstüz-
bedürftig. Ja 9 führte statt der Stäbe zweckmäßiger-
weise die Krücken, um nämlich zwischen je mit
seinem ganzen Leibe zu hängen und zu schwingen.
6 hat vielleicht Schmerzen in den Füßen, 7 im ganzen
Gehen, 8 auch im Genick, 9 aber jedenfalls auch im
Kreuz über dem Gefäß. Die Mittel und Formen der
Aufrichtung, Gradmachung, Festigung im Gehen aber
deuten 1, 2, 3 an. 1 und 2 üben den Schulschritt.
3 marschiert waffenumtrauscht in Reih und Glied,
4 in „Zivil“, sicher und gemessen für sich, nach seiner
Bequemlichkeit. Und ob auch gutmütig und namentlich
tapfer, vielleicht im Hemdärmel, jedenfalls mit der ersten
Spur der nicht mehr immer angängigen und förderlichen
Gangbequemlichkeit, deren Formen sodann tausendfach
und sämtlich sehr gezeichnet und kennzeichnend, geht 5:
der muntere Gänger über Feld, der Eile hat, viel Eile,
aber etwas zu kurz und hudlich schreitet und daher
mehr schnauft und schwitzt als 4. Dieser ist seines

Schritts, Wegs und Zieles sicher, kann seine Blicke freier, weiter schweifen lassen, und — noch ein wenig Annäherung an 3 im Punkte der Streckeschwindigkeit und Schrittlänge — marschiert 4 in der Minute mit 120 Schritt je zu $83\frac{1}{2}$ cm 100 m Weg und auch auf minderen Wegen in der Stunde 6, im halben Tag 30, im ganzen 50 km, steigt aber bei fortgesetzten Tagmärschen von 40 bis auf 50 km.“

Und weiter auf Seite 72 ein Abschnitt aus dem Kapitel „Die Marschformen“:

„Und nun in dieser Geworfenheit, Gehaltenheit, Langschrittigkeit, und im übrigen in ihrer Geschlossenheit und Durchsichtigkeit, sind die Ordnungsübungen schon im Gehen turnerisch ungleich mehr, als diejenigen im Stehen. Abgesehen vom Segen der Bewegung und von der Übung, Fertigkeit, Kunst der Lenkung und Steuerung in ihrem fortgesetzten Fallen ist hier die Haltungszucht eine weit strengere. Jeder Abmangel oder Abbruch an der festen Haltung und Sprungfederung läßt die ganze Leibeslast über ihre richtigen Gestalt-, Lage- und Bewegungsgrenzen stoßgebeutelt, in entgegengesetzten Richtungen heraus- und hinausfallen. Fallgestoßen, trittgeworfen, schwankt, schwingt, flattert sie, weil ohne Spannung und Sperrung der vielen Gelenke, wie ein schwaches geknicktes Rohr im Wind, im Bilde des gekräuselten Wasserspiegel, im und überm Wasser selbst, und wieder wie ein faltiger, leicht ausgestopfter lehnübertrender Sack auf einem Fahrwagen und holperigen Weg. Und alles natürliche bequeme Gehen und ebenso Laufen erzeugt als geschlossener Gemeingang und -lauf je mit den nächsten und in Wellenlinien durch die ganze Abteilung hindurch eine Puffung, Reibung, Stauung, Schwernot, worin sich die vielen und einzelnen gegenseitig erst eingrenzen und hindern, dann auch abschleifen und fortreißen, endlich

in Entzündung des Feuers der Tapferkeit und tapfersten inneren Haltungskampfes mindestens emporbessern auf den Durchschnitt ihrer Haltungsfehler. Man weiß und sagt ja schon vom bloßen Umgang: er weckt, weht, schleift, reibt, rundet den Mann. Nichtsdestoweniger sind namentlich die künstlicheren, mehr nur „taktisch“ belehrenden Ordnungsübungen mindestens im gewöhnlichen Gehen, mehr bloß gelegentlich zu unterrichten und zu üben. Dann aber auch mit strenger Ordnungszucht und Haltungszucht. Im übrigen dazwischen möglichst viel Trittwechsel, Wendungen, auch Griff „mit Taktbefehl“, und immer wieder Halten, Öffnen und Gelenkübungen im Stehen. Und weitaus das Hauptgewicht liegt jetzt auch fürs Gehen in den Gelenkübungen und dann in den Ordnungs-, Gemein- und Wettkampfübungen des Laufens.“

Und nun denke man sich in dieser ebenso ungemein ausdrucksfähigen wie schwer verständlichen Sprache das etwa 15-fache der unter Fig. 8 gebrachten Probe nur allein über das Stehen, das 50-fache über das Gehen ausgeführt und man wird begreifen, daß Jägers Stil bis auf den heutigen Tag der größte Gegner seines Systems geblieben ist.

Sein Einfluß auf das deutsche Turnen ist mit der Zeit wohl immer mehr gewachsen. Seine Eisenstabübungen vornehmlich sind in der ganzen Welt bekannt, seine Laufschule weit verbreitet. Er war der schärfste Gegner der Spießschen Schule. Der unendlichen Wirrnis und Zerfahrenheit dieser stellte er sein System der weisen Beschränkung, aufgebaut auf die hellenische Gymnastik, entgegen.

Diese Beschränkung auf die einfachsten und natürlichsten Bewegungsformen führte auch zu Vergleichen mit Rothstein (siehe unter Ling-Rothsteinsches System). Doch zu Unrecht. Treffend charakterisiert Prof. Dr. Rühl in seiner „Entwicklungsgeschichte des Turnens“ den klaffenden Unter-

schied zwischen beiden: „Man braucht nur an den Unterschied zu erinnern, daß bei Rothstein möglichst langsam jeder einzelne Muskel geübt wurde, während bei Jäger, fast könnte man sagen, jede Übung darauf berechnet ist, den ganzen Körper mit Ruck und Zuck zu durchdringen. — Kopf dreehet! Immer langsamer, meine Herren, immer langsamer, — so Rothstein! — Geschnell und Schnellkraft, Schnellung und Schnelligkeit, nicht nur in Arm oder Bein, oder Arm und Bein, sondern aus dem innersten Grund und Duell des Lebens durch den ganzen Leib in alles Fleisch gepflanzt, und auch gar zu Geist umgesetzt und Seele geworden — das ist Jäger.“

In dem Punkte trifft er mit Ling-Rothstein zusammen, daß er nur die Schulformen gelten lassen will. Sie wollen das Gemeinturnen, d. h. die allgemeine Ausbildung aller, nicht die individuelle Förderung Einzelner auf Kosten der Gesamtheit, wodurch nach ihrer Meinung die Harmonie des Ganzen verloren ginge.

Ling — Rothstein.

Pehr Henrik (Peter Heinrich) Ling wurde am 15. Nov. 1776 als Sohn eines Pfarrers in Ljunga in Smaland (Schweden) geboren, studierte Theologie mit Erfolg und wurde dann Hauslehrer. Er unternahm Reisen nach England, Frankreich und Deutschland. In Kopenhagen machten ihn zwei französische Emigranten mit der Fechtkunst bekannt und da das Fechten eine gute Wirkung gegen die Gicht in seinem Arm verspüren ließ, wurde er dadurch auf die Gymnastik geführt. Er begab sich 1804 nach Lund, wo er gymnastischen Unterricht erteilte, der bald Aufmerksamkeit erregte. Der Gymnastik zu Liebe studierte er Anatomie und Physiologie sowie andere naturwissenschaftliche Fächer und brachte die Gymnastik in ein wissenschaftliches nach ihm benanntes System. 1813 wurde er Fechtlehrer in der bei Stockholm gelegenen Kriegsakademie Karlsberg. Im gleichen Jahre erlangte er die Begründung des gymnastischen Zentralinstituts in Stockholm, dessen Vorsteher er wurde. Seine Verdienste wurden durch den Professortitel und die Verleihung eines Ordens anerkannt. Ling starb am 3. Mai 1839.

Hugo Rothstein, am 28. August 1810 als Sohn eines Fabrikanten geboren, wählte den militärischen Beruf, in dem er sich bald rühmlichst hervortat. Auf einer Reise nach Schweden lernte er die Lingsche

Gymnastik kennen und schätzen. Auf einen von ihm nach seiner Rückkehr darüber verfaßten Aufsatz wurde der preussische König Friedrich Wilhelm IV. aufmerksam. Dieser Artikel wurde die Veranlassung, daß Rothstein mit dem Leutnant Tschow im Sommer 1845 auf 10 Monate nach Stockholm und auf 3 Monate nach Kopenhagen zum Studium der dortigen Gymnastik und Fechtkunst gesandt wurde. Nach ihrer Rückkehr erstatteten die beiden Offiziere Bericht und wurde darauf hin die Gründung eines Zentralinstituts nach schwedischem Muster beschloffen. 1851 wurde Rothstein die Leitung der Zentral-Turnanstalt in Berlin übertragen. Von dem Vertrauen der Regierung getragen, kämpfte er über 11 Jahre einen ebenso schweren wie zähen Kampf gegen das deutsche Turnen, dieses zeitweise heftig bedrängend. 1863 aber, nach den wichtigen Angriffen von Seiten des berühmten Physiologen Professor Du Bois-Raymond und dem vom Minister eingeforderten Gutachten der „wissenschaftlichen Deputation für das Medizinalwesen“, brach sein System zusammen. Die Deputation erklärte sich ebenso wie Du Bois-Raymond ganz energisch für Reck und Barren und verurteilte die offizielle Wiedereinführung dieser Geräte in der Zentral-Turnanstalt. Rothstein trat als gebrochener Mann zurück.

Ling hatte weniger Schriftliches hinterlassen. Rothstein aber war ein äußerst fruchtbarer Schriftsteller. Er schrieb ein umfassendes Werk: „Die Gymnastik“, nach dem System des schwedischen Gymnastarchen P. H. Ling (von 1847 bis 1859 erschienen). Da er es auch mit vielem Eigenen versah, heißt das darin aufgestellte System die „Ling-Rothsteinsche Gymnastik“.

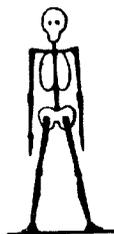
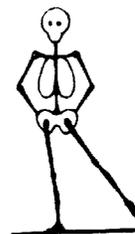
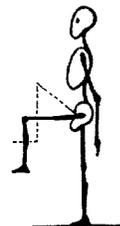
Dieses System unterscheidet sich insofern von dem deutschen Turnen, als in ihm einzig und allein die Anatomie und Physiologie die Grundlage bilden. „Der erste Gymnast ist der Arzt!“ Ling behauptete, daß das deutsche Turnen die Körperbewegungen verkehrterweise lediglich nach den Geräten eingerichtet hätte und sich deshalb mit seinen Übungsformen ins Maßlose verlore. Er vereinfachte daher seinen Stoff auf das äußerste. Während im deutschen Turnen jede Bereicherung des Übungsschatzes und seiner Bewegungsformen freudig (oftmals zu kritiklos) aufgenommen wurde, mußte im Lingschen System jede Übung erst genau auf ihren physiologischen Wert untersucht werden, ehe ihre Aufnahme gestattet wurde. Das führte zu einer

uns Deutsche absolut nicht behagenden Eintönigkeit gegenüber der reichen Mannigfaltigkeit unseres Turnens. Reck und Barren verwarf Ling ganz. Rothstein bescherte uns als Ersatz für das Reck den heute noch beim Militär üblichen Querbalken. Die Übungen an den Geräten wurden auf das äußerste beschränkt, ja zum größten Teile so ausgewählt, daß man dazu überhaupt keiner Geräte bedarf, resp. die Übungen an jedem beliebigen Geräte ihres Systems ausführen kann.

Dies Turnen ist langweilig. Zudem wird auch noch von hervorragenden Physiologen die Richtigkeit vieler ihrer physiologischen Grundsätze auf das Entschiedenste bestritten. (Prof. Du Bois-Reimond, ein ärztliches Kollegium der Provinz Sachsen, bestehend aus 19 Ärzten und vielen anderen). In psychologischer Beziehung aber fällt selbst ein Verteidiger des Ling-Rothsteinschen Systems, Geheimer Medizinalrat von Langenbeck, ein geradezu vernichtendes Urteil darüber. Als Schule der Koordination, des Mutes, der Geistesgegenwart, Schlagfertigkeit und anderer geistigen Eigenschaften ist unser Turnen dem schwedischen turmhoch überlegen. Trotzdem ist es bedauerlich, daß beide Systeme in so schroffem Gegensatz zu einander traten, anstatt sich gegenseitig zu ergänzen. Wir können manches Gute vom schwedischen Turnen lernen und werden auch in unseren Lehrbüchern viele Übungen daraus benutzen.

Wie das System, so ist auch die Turnsprache grundverschieden der unsrigen. Sie mutet uns seltsam an. Doch trifft der Vorwurf der Unverständlichkeit nur bei Unkenntnis ihrer Regeln zu. Sie ist leicht zu lernen. Die Abbildungen Fig. 9—25 (siehe Seite 25, 26 und 27) geben eine Probe der originellen Illustrationsmethode und der Turnsprache Rothsteins. Sie sind dem 2. Abschnitt seiner Gymnastik entnommen. Dieses Hauptwerk von ihm zerfällt in 5 Abschnitte (der 6. ist nicht fertig geworden): 1. Das Wesen der Gymnastik; 2. Pädagogische Gymnastik; 3. Heilgymnastik; 4. Wehrgymnastik; 5. Ästhetische Gymnastik.

Stehende.

Fig. 9.
Vorneigstehend.Fig. 10.
Drehstehend und zwar
rechts drehstehend.Fig. 11.
Vorkrümmstehend.Fig. 12.
Rückkrümmstehend.Fig. 13.
Vorfällstehend.Fig. 14.
Spreizstehend.Fig. 15.
Seitsperrstehend und zwar
linksseitigsperrstehend.Fig. 16.
Steigstehend und zwar
linksseitigsteigstehend.

Knieende.



Fig. 17.
Hochrechtsknieend.

Sitzende.

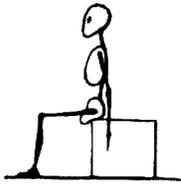


Fig. 18.
Knappstehend.

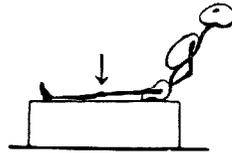


Fig. 19.
Rückfallstehend und zwar langrückfallstehend
(das „lang“ bezieht sich auf den Sitz im
Gegensatz zu Fig. 18 „knappstehend“).

Liegende.

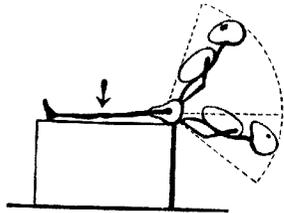


Fig. 20.
Rückfallliegend.

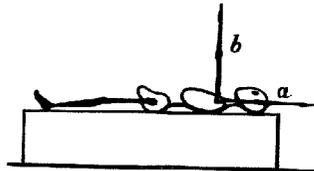


Fig. 21.
a) Ausstreckkehrliegend.
b) Vorstreckkehrliegend.

Hängende.

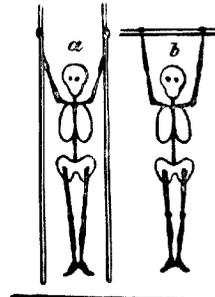


Fig. 22.
Reckhängend (langhängend).

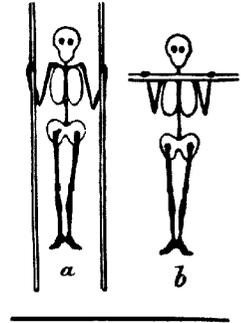


Fig. 23.
Klimmhängend (kurzhängend).

Befondere Bezeichnungen.

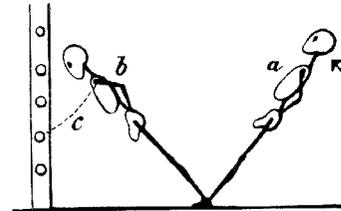


Fig. 24.
a) Rückfallstehend. b) Vorfallstehend.

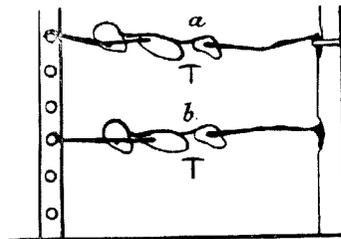


Fig. 25.
a) Spanmliegend. b) Stenmliegend.

Zimmergymnastik.

In neuerer Zeit tauchen viele neue Systeme für Körperausbildung auf: Sandom, Müller, Proschack, Delsarte, Mensendieck und andere. Sie ziehen gewissermaßen samt und sonders den Extrakt aus unseren Freiübungen und dem schwedischen Turnen heraus und präsentieren ihn unter fleißiger Rührung der Reklametrommel in mehr oder minder eigenartiger Form als eigene Erfindung der entzückten nichtturnerischen Welt. Diese, vom deutschen Turnen nichts verstehend, trotzdem dies so nahe liegt — was braucht man sich denn um die Propheten im eignen Vaterlande zu scheeren — stürzt sich mit Begeisterung auf die funkelnagelneuen Entdeckungen (von Müllers Buch „Mein System“ sind in wenigen Jahren über 250000 Exemplare in Deutschland abgesetzt worden), übt eine kleine Zeit — mit Todesverachtung der immer gräßlicheren Langeweile trougend, welche diesen Systemen ohne Ausnahme noch mehr wie der schwedischen Gymnastik anhaftet — und wirft sie dann wieder mißmutig in die Ecke, da die erhoffte günstige Wirkung doch nicht über Nacht zu erreichen ist. Zur Erstickung und Gesunderhaltung unseres Körpers gehört eben ständige, nimmer rastende Übung. Und diese könnte bei den letztgenannten Systemen noch mehr wie beim schwedischen in den weitaus meisten Fällen nur durch Zwang (Schule, Militär) erreicht werden. Das gerade ist der Vorteil des deutschen Turnens, daß sein Übungs- und Formenreichtum keine Langeweile auskommen läßt, jedem etwas bringt und dadurch immer aufs neue anregt und zur Betätigung reizt. Wohl ist jedes dieser Systeme mehr oder minder geeignet, den Körper durcharbeiten und zu kräftigen. Zum so nötigen dauernden Gebrauch aber eignen sie sich nicht. Und in der allseitigen Ausbildung des Körpers und Geistes können sie sich nicht entfernt mit

unserem Turnen messen. Vor allem fällt die Geistesbildung völlig aus. Mut, Geschicklichkeit, Geistesgegenwart, Schlagfertigkeit, Entschlossenheit, Umsicht und wie alle die schönen durch unser Turnen zu erwerbenden Eigenschaften heißen, können bei jenen Systemen nie erworben oder auch nur ausgebaut werden. Und die in unserem Turnen so herrlich gedeihende Freundschaft und übersprudelnde Freude können überhaupt nicht daraus ersprießen.

Das Brauchbare, Gute, welches zweifellos auch in diesen Systemen steckt, soll nur zur Bereicherung unserer Turnkunst dienen. Besonders müssen wir uns die Lehren der Atemführung bei vielen Übungen zu eigen machen, wie sie aus dem schwedischen System entnommen und ausgebaut vor allem bei Müller und Proschack vorbildlich dargestellt werden. Auch die meist geforderte langsame bewußte Muskelführung, wie sie von Ling-Rothstein, Müller, Proschack und anderen verlangt wird, verdient neben dem Ruck und Zuck unseres Turnens strenge Beachtung. Für die Ausführung der Rumpfbeugen vorwärts z. B. mit hohlem Kreuz tritt neben den Schweden, Müller und Proschack schon seit langen Jahren unser berühmtester Physiologe, der um die Erforschung der körperlichen und geistigen Vorgänge bei Leibesübungen so hochverdiente Bonner Prof. Dr. F. A. Schmidt, mit allem Nachdruck ein.

Unser System.

(Vergleiche auch „Geschichtliches“ Seite 1.)

Die Grundlage unseres Systems bildet das Jahnsche Turnen, das bekanntlich auf GutsMuths aufgebaut ist. Dieses sich besonders für Vereine eignende Turnen ist im Laufe der letzten 60 Jahre durch die Spießhaken

Frei- und Ordnungsübungen wie auch durch die Jägerischen Eisenstabübungen bedeutend erweitert und verbessert worden. Viele andere Denker und Sinner haben ihr Scherflein zur Förderung und Entwicklung beigetragen. „Es ist nicht mehr genau zu ermitteln, wer dies und wer das zuerst entdeckt, erfunden, erfunden, versucht, erprobt und vorgemacht“ — Alle und jede Erweiterung und Entwicklung galt gleich als Gemeingut“, so sagt Jahn in seiner „Deutschen Turnkunst“. So war es bisher und so wollen wir es auch weiter halten. Stillstand ist Rückschritt. Wir müssen die Augen offen halten und fleißig lernen die wertvollen Anregungen der schwedischen Gymnastik und auch der modernen Systeme, sowie die Bestrebungen des Zentral-Ausschusses für Volks- und Jugendspiele uns zunutze zu machen und unser Turnen damit vorwärts zu bringen und zu entwickeln.

Einteilung unseres Systems.

Wir teilen unser Turnsystem in folgende Klassen:

1. Ordnungsübungen.
2. Freiübungen.
3. Handgerätübungen.
4. Gerätübungen.
5. Volkstümliche Übungen.
6. Turnspiele und Turnfahrten.

Die Frei- und Ordnungsübungen haben sich auf dem Turnsaal einen festen Platz erobert und man kann wohl behaupten, daß, wo dieselben gut gepflegt werden, die turnerische sowie erzieherische Einwirkung auf das Ganze von besonderem Erfolg sein wird. Die Freiübungen umfassen die Elemente und Anfangsgründe aller Turnübungen; durch dieselben wird auch eine gute Haltung des Körpers gefördert, während das Wesen der Ordnungsübungen besonders darin

besteht, die Einordnung der einzelnen in das große Ganze zu erreichen, sowie zu Ordnung und Disziplin zu erziehen.

Von Handgeräten sind besonders zu nennen: Holz- und Eisenstab, Keule, Ger, Stein, Gewichte, Diskus, Bälle, Schwung- und Sprungseil, Reifen, Fechtergeräte usw.

Die Gerätübungen finden an unseren bekannten Geräten statt und nehmen ihrer Wichtigkeit und Vielseitigkeit halber einen großen Raum in unserm Turnbetriebe ein.

Volkstümliche Übungen. Hierunter verstehen wir in erster Linie die natürlichen Betätigungen des Gehens, Laufens, Ringens, Werfens, Kletterns, Tragens usw., welche ohne Gebrauch von Kunstgeräten bei genügendem Platz überall ausgeführt werden können und auch vielfach vom Volke ohne kunstgemäßen Unterricht betätigt werden. Das tägliche Leben zwingt einen jeden mehr oder minder dazu. Jeder kennt oder kann sie, steht ihnen wenigstens nicht so verständnislos gegenüber wie den Übungen des Kunstturnens. Daher die Bezeichnung: Volkstümlich. Diese Übungen sind Brauchkunst im vollsten Wortsinne. Da die betreffenden Fähig- und Fertigkeiten in praktischer wie gesundheitlicher Beziehung eine eminente Bedeutung für den Menschen haben, müssen sie auch bei unserem Turnen tüchtig entwickelt und geübt werden. Die volkstümlichen Übungen bieten eine solche Fülle anregenden Übungsmaterials, daß sich ein Turnverein zur Not auch ohne Kunstgeräte und Turnraum bei weiser Benutzung der freien Natur und unter Zuhilfenahme von Frei- und Ordnungsübungen wie auch der Spiele voll und ganz beschäftigen kann.

Turnspiele. „Zur Turnkunst gehören sehr wesentlich die Turnspiele. Sie schließen sich den Turnübungen eng an und bilden mit ihnen zusammen eine große Ringel-



ketten. Ohne Turnspiele kann das Turnwesen nicht gedeihen, ohne Spielplatz ist ein Turnplatz gar nicht zu denken."

Diese Worte unseres Altmeisters Jahn sind viele Jahre in Vergessenheit geraten und erst in den letzten zwei Jahrzehnten entwickelte sich hauptsächlich Dank der unermüdbaren Tätigkeit des Zentral-Ausschusses für Volks- und Jugendspiele eine vom Turnwesen selbst unabhängige Spielbewegung, durch ihre gefährliche Konkurrenz die Turnvereine erfreulicherweise zwingend, diese natürlichsten und anregendsten Abungsformen der Spiele wieder mehr und mehr ihrem Turnplan zum Segen ihrer Mitglieder einzufügen. In den Spielen soll hauptsächlich die Betätigung Aller zum Ausdruck kommen und dienen sie als wirksames Mittel zur Belebung und Ergänzung des Turnbetriebes.

Zu beachten ist aber bei allen Turnspielen, daß dieselben

1. auch körperlich anstrengen,
2. zur Abung in turnerischen Fertigkeiten, als Laufen, Springen, Aneignung von besonderer Gewandtheit beitragen,
3. dem Alter und den Fähigkeiten entsprechen und
4. unter Beobachtung bestimmter Spielregeln stattfinden.



Die Methode.

Während das System den Lehrstoff zu ordnen hat, ist es Aufgabe der Methode, zu zeigen, wie derselbe unter bestimmten Verhältnissen zu verwenden ist. Dieses Ziel erstreben besonders alle Lehrpläne, die dem Lehrer oder turnerischen Leiter eines Vereins Anleitung geben sollen, auf welche Weise derselbe den Lehrstoff seinen Schülern mit der besten Aussicht auf Erfolg zuführen kann, um erstens ein leichteres Begreifen und Erlernen zu ermöglichen und ferner in gesundheitlicher Beziehung den größten Nutzen zu erzielen.

Das beste System kann durch eine unzweckmäßige Methode in unheilbaren Miskredit kommen, wie andererseits eine gute Methode auch einem weniger guten System zum Siege verhelfen kann. Unser Turnsystem behandelt die Leibungsübungen schlechthin als solche, während die methodische Verwendung die vielseitigsten Rücksichten zu nehmen hat. Die verschiedenen Teile des Systems eignen sich nicht in gleicher Weise für alle Verhältnisse und Personen. So wirken Schnelligkeitsübungen anders auf den Körper und Geist, als Kraftübungen, diese wieder anders als Dauerübungen usw. Den Entwicklungs- und Lebensbedingungen des jugendlichen Körpers entsprechen am besten Schnelligkeitsübungen, während Kraftübungen nur sehr vorsichtig und in äußerst bescheidenen Grenzen betrieben werden dürfen. Das fortgesetzte Stemmen schwerer Hanteln bis zum Verjagen der Kräfte oder anderer anstrengender Kraftübungen vor der ausgereiften Vollkräftigkeit des Körpers bringt der Gesundheit und harmonischen

Entwicklung, der Körperhaltung und Körperform schweren Schaden. Dem Jünglings- und kräftigen Mannesalter jagen wieder andere Übungen zu, als dem älteren Manne und Greise, für welche letztere beiden sich die Geschicklichkeits- und Schnelligkeitsübungen ganz von selbst verbieten. Das Männerturnen eignet sich nur teilweise für das Frauenturnen und umgekehrt. So hat also die Methode auf das Geschlecht und bei beiden Geschlechtern noch auf die Entwicklung, das Alter und sonstige Verhältnisse gar mannigfaltige Rücksicht zu nehmen.

Ein systematisch geordnetes Lehrbuch ist nicht ohne weiteres zum Unterricht zu gebrauchen, da der in demselben enthaltene Lehrstoff erst für die besonderen Verhältnisse, unter denen er gebraucht werden soll, zurecht gelegt werden muß. Methodische Lehrbücher sind solche, die Übungsbeispiele enthalten, welche stufenweise geordnet sind, um dem Vorturner ein leichteres Nachschlagen und richtige Auswahl der Übungen, speziell in betreff der Schwierigkeit, zu ermöglichen. Auch innerhalb der einzelnen Stufen müssen die Übungen vom Leichteren zum Schwereren fortschreiten und von einfachen zu zusammengesetzten Übungen und Übungsfolgen sich steigern.

Übungsentwicklung.

Als methodisch richtig ist es z. B. zu bezeichnen, wenn eine Übungsgruppe so zusammengestellt ist, daß die Vorübungen bereits die Bewegung oder die charakteristischen Merkmale der Hauptübung aufweisen. Als ein gutes Beispiel zur Verdeutlichung ist die Entwicklung der Kehre am Pferd quer zu nennen. Wenn man sich als Zielübung die Kehre rechts vornimmt, so wird man als 1. Übung zunächst einen Kehrschwung in den Quersitz auf den rechten Schenkel (an der linken Pferdseite) ausführen; bei der 2. Übung führt der Kehrschwung in den Streckstüz

auf beiden Beinen und man wird ferner noch einen Quersitz auf dem linken Schenkel (rechte Pferdseite) ausführen, ehe man zur Zielübung, der Kehre rechts, gelangt.

Auch die Hocke am Pferd seit wird als solches Beispiel oft genannt: Dem Aufhocken eines Beines, erst links, dann rechts, sowie beider Beine, folgt das Hocken links und rechts in den Seitstüz auf einem Schenkel, das Durchhocken beider Beine in den Seitstüz rücklings und schließlich Hocke erst mit, dann ohne Nachstützen.

Höherentwicklung einer Elementarübung.

Die beiden hier entwickelten Übungen zeigen die Entwicklung von Elementarübungen. Wo diese letzteren schon völlig beherrscht werden, wird man folgerichtig solche ohne vorherige Entwicklung zur Ausgangsübung nehmen und die Zielübung den Fähigkeiten der turnenden Klasse angemessen höher stecken. Z. B. der Grätsche mit Stüz der Hände „auf den Pauschen“ in den Stand rücklings könnte sich die Grätsche mit Stüz „auf den Sattel“ in den Stand anschließen. Dann folgten Grätschen mit Stüz auf den Pauschen in den Seitstüz rücklings, daselbe mit Stüz auf den Sattel beim Grätschen. Dieselben Übungen aus dem Stüz vorlings in den Stand und Stüz rücklings. Dann Grätschen rückwärts aus dem Stand und Stüz in den Stand und Stüz. Diese Übungen wieder können durch Spreizen, Kreisen eines oder beider Beine, Scheren, Hocken, Wenden, Kehren usw. miteinander verbunden werden.

Richtige Übungsauswahl.

Der Vorturner hat auch die Fähigkeiten der ihm Anvertrauten gut zu beachten, nach dem Grade ihrer Ausbildung seinen Übungsstoff einzurichten. Z. B.: „Der Vorturner A. hat sich vorgenommen, heute mit seiner Riege

am Ende des Barrens aus dem Querstande vorlings Ein- und Auspreizen nebst verwandte Übungen machen zu lassen. Er stellt den Barren brusthoch und läßt als 1. Übung Einspreizen links ausführen. Aber o Jammer! Nicht einer bringt es fertig trotz bester Nachhilfe seitens des Vorturners. Sie versuchen mehr oder weniger energisch, mit ihren Beinen die tüchtigen Barrenholme zu zerbrechen. Der Klügere gibt nach. Die Turner würden es bald aufgeben, sich mit dem gefühllosen unvernünftigen Barren herumzuschlagen, wenn nicht der Vorturner in gerechter Erkenntnis der Sache schleunigst die Holme so niedrig wie möglich stellt und dann erst das Spreizaufsitzen hinter und vor den Händen (letzteres unter der betreffenden Hand hinweg) übt, ehe er zu dem nunmehr besser gehenden und auch den Abenden Freude machenden Einspreizen bei allmählichem Höherstellen der Holme gelangt. Geht das sicher, darf er in späteren Stunden weitere Verbindungen daran knüpfen. Falsch wäre es aber, bei dem ersten Mißlingen die Flinte ins Korn zu werfen und lieber eine andere, besser geübte Gruppe zu turnen. Geht eine Übung noch nicht, müssen die Vorübungen geturnt werden, bis das Ziel erreicht ist.

Der Vorturner setze sich das Ziel einer gleichmäßigen Ausbildung und hüte sich vor einseitiger Bevorzugung einzelner Lieblingsgruppen. Er mute ferner den Abenden keine Aufgaben über ihre Kräfte und Fähigkeiten zu, sondern führe sie in bewußter und sorgsam durchdachter Steigerung vom Leichterem, Bekannten zum Schweren, Neuen.

Richtige Anwendung der einzelnen Übungsformen.

Eine weitere wichtige Aufgabe der Methode ist es, den Lehrstoff möglichst anregend und schmackhaft zu gestalten. Läßt man beispielsweise in einer Stunde nur Elementar- oder nur Dauerübungen usw. machen, so würden

einerseits bestimmte Muskeln und Organe überanstrengt und würde andererseits die tödlichste Langeweile plaggreifen.

Unter Elementarübungen versteht man die einfachsten Bewegungen einzelner Glieder, so das Senken, Heben und Kreisen des Kopfes, die möglichen Bewegungen der Finger, Hände, Unter- und Oberarme, des Rumpfes, der Füße und Beine. 100 oder mehr tiefe Knieübungen hintereinander sind eine ganz gute Übung, würden aber von den meisten als Überanstrengung empfunden und vom weiteren Turnbesuch abschrecken. Desgleichen Dauerhaltungen der Arme oder Beine. Derartige Übungen führen auch meist zur übermäßigen Ausbildung einzelner Muskelgruppen zum Schaden der allseitigen harmonischen Entwicklung des Körpers. Verbinden wir dagegen verschiedene Bewegungen miteinander, lassen wir Abwechslung in die Art der Betätigung auf möglichst interessante Weise eintreten, werden wir die Lust und Liebe zu den Leibesübungen immer mehr und mehr anfachten. Auch die verschiedenartigsten Hilfsmittel zur Erreichung des Ausbildungszweckes stehen uns zur Verfügung und müssen bei einem gut methodischen Betriebe Verwendung finden. So ist das Kreisen der Hände ein gutes Mittel zur Kräftigung der Handgelenke. Wollen wir dies aber durch reine Freiübungen erzwingen, würden wir den Zweck nur unvollkommen erreichen und zudem noch langweilig wirken. Die verschiedensten Handgerätübungen wie das Fechten machen die Handgelenke vorzüglich lose und wirken außerdem noch anregend auf andere Muskeln und Organe. Das beste Mittel aber zu diesem Zwecke ist das Keulenschwingen. Eben wir das Handkreisen ohne Belastung, wirkt es öde und langweilig auf die Dauer. Die Handkreise beim Keulenschwingen dagegen regen durch die wachsende Kunstfertigkeit stets aufs Neue zu immer größeren Leistungen an und die Belastung durch die Keulen macht die ein-

zelen Bewegungen viel wirksamer als ohne diese. Der Zweck des Keulenschwingens ist aber nicht das kunstgerechte und formenschöne Schwingen der Keulen, sondern die Ausbildung, Anregung und Kräftigung der dabei in Betracht kommenden zahlreichen Gelenke, Muskeln und Organe. Das Schwingen ist nur Mittel zum Zweck, aber ein äußerst anregendes Mittel, wie wir deren viel besitzen. Zu diesen Zweckmitteln gehört auch das vielgeschmähte Kunstturnen, Rippen, Handstände, Riesenfelgen, freie Überschläge (Saltos) und wie diese so überaus zahlreichen kunstvollen Gerätübungen alle heißen, bilden keineswegs Zweck und Ziel des Turnens, sondern sind nur praktische, weil zu immer neuer Betätigung anreizende, Körper und Geist nach allen Richtungen hin durcharbeitende und bildende Mittel. Ein guter Methodiker wird sich möglichst aller dieser Mittel zu bedienen wissen zum Vorteil des gesamten Turnbetriebes.

Unregendste Laufform.

Noch ein Beispiel dieser Art:

Das Laufen gereicht dem Körper von der frühesten Jugend an bis etwa zwischen 35—45 Jahren zum höchsten Segen. Wer es freilich nicht von Jugend auf geübt hat, wird es in dem letztgenannten Jahrzehnt nur mit äußerster Vorsicht versuchen können.

Wir können nun die Einzelnen laufen lassen, wie sie wollen. Der Erfolg wird nur mangelhaft sein. Anregender wirkt es schon, wenn wir für das Durchlaufen einer gewissen Strecke die dafür gebrauchte Zeit messen. Noch besser, wenn wir mehrere miteinander Wettlaufen lassen. Die beste Methode aber zur Erzielung einer wirklich durchgreifenden Laufthätigkeit ist die Pflege von Laufspielen, welche zugleich äußerst wohltuend auf den Geist einwirken.

Auf diese Art müssen auch alle übrigen Übungsformen belebend gestaltet und anfeuernd gelehrt werden. Die starren, toten Formen des Systems müssen durch wohl-durchdachte methodische Anwendung mit alles besiegendem Feuer, mit übersprudelnder Lebenslust und Lebenskraft erfüllt werden.

Als ein Schulbeispiel dieser Art bringen wir noch einen Absatz aus GutsMuths — des ausgezeichneten Methodikers — „Gymnastik für die Jugend“:

„Rousseau reizt sein kleines bequemes Junckerchen durch Kuchen zum Laufen. Diese Methode hat mir nie einen Augenblick gefallen, nicht nur weil sie Gefräßigkeit zum Motiv machte, sondern auch, weil sie nicht natürlich war. Von dergleichen kleinen Weichlingen kann man nicht gleich fordern, daß sie Kräfte anstrengen sollen, die sie noch nicht haben; sondern man muß, um natürlich zu verfahren, ihnen erst Kraft verschaffen; die Lust, sie anzuwenden, bleibt dann selten aus. Eine Woche würde ich täglich langsam mit ihm spazieren gehen, in der zweiten würden meine Schritte etwas schneller, in der dritten beschleunigter. Mein Kleiner fing an, langsam nebenher zu traben, erst eine Minute, ein anderes Mal zwei, dann fünf, dann acht Minuten und so fort. In der vierten würde ich sein Traben beschleunigter veranstalten; ich würde mich bald mit ihm im Walde verspäten, bald zu weit von der Wohnung entfernen, als daß es möglich wäre, zur Mahlzeit oder vor der Nacht daselbst wieder einzutreffen, dann würde getrachtet und gelaufen, und das Ziel erreicht ohne Kuchen. Bei Tische sprächen wir dann von dem derben Marsche, welchen wir zurücklegten, ich kündigte den Kleinen als einen rüstigen Läufer an, die Gesellschaft winkte ihm Beifall; das Essen schmeckte ihm weit besser und die Ursache wäre — das Laufen; die Ruhe wäre ihm so angenehm, der Schlaf so süß

durchs — Laufen. Mitunter erzählte ich ihm etwas von starken Läufern, von kraftvollen, rüstigen Männern, die durch ihren Mut und ihre Körperkraft den Verunglückten halfen, das Vaterland beschirmten; von der Schönheit männlicher Kraft und Tapferkeit usw. So würden allmählich seine Muskeln gestärkt, und sein Inneres zugleich durch ein wohlthätiges Feuer erwärmt."

Übungsbezeichnung.

Eine der wichtigsten methodischen Forderungen ist ferner, gleichartige Übungen stets mit gleichem Namen zu benennen. Verschiedene Bezeichnungen für dieselbe Übung in ein und demselben Lehrbuche finden wir sogar in den bestbekanntesten Lehrbüchern trotz oftmaliger Umarbeitung und Verbesserung. Z. B.: Froberg II. Teil, 10. Aufl., No. 182, spricht bei der 7. Übung von einem „Zurückspreizen links“, was er bei der 9. Übung „Einspreizen“ benennt, und von einem „Zurückspreizen rechts“, was in der 3. Übung mit „Auspreizen“ bezeichnet wird. Und das in derselben Übungsgruppe. So etwas schafft Verwirrung und muß vermieden werden. Allerdings ist diese Forderung bei der schmiegsamen Mannigfaltigkeit unserer Sprache nicht so leicht durchgeführt. Bei Aufmerksamkeit und gutem Willen aber geht es. Bei der Benennung und dem Aufbau von Übungen und Übungsgruppen mögen folgende Richtlinien gelten:

Die sinn- und zweckentsprechende Zusammenstellung und Auswahl resp. der folgerichtige Aufbau von Übungsgruppen bei stets gleichbleibender Übungsbenennung sowie die möglichst interessante, an Bekanntes anknüpfende und zu unbekanntem Bewegungen allmählich führende Lehrweise sind die hauptsächlichsten methodischen Forderungen, mit denen sich jeder Vorturner vertraut machen muß.

Weitere methodische Winke folgen noch unter „Turnbetrieb“, „Vorturnerausbildung“ und „Befehlsweise“. Aber alle methodischen Regeln hier zu bringen und mit Beispielen zu erhärten, würde den Rahmen dieser Arbeit übersteigen. Wir wollen hauptsächlich nur zeigen, was man unter Methode versteht.

Nachstehend sei nun nur noch auf die wesentlichsten methodischen Unterschiede zwischen unser Schul- (Spießches) und unser Vereinsturnen (Jahn-Eiselenches) aufmerksam gemacht. Die Wehr-Gymnastik (militärisches Turnen — Jäger, Ling) dient nur dem Sonderzweck der militärischen kriegsmäßigen Ausbildung, die Heil-Gymnastik (Ling) der Gefundung und Verbesserung kranker und verbildeter Organe und Gliedmaßen — sie kann nur unter ärztlicher Aufsicht betrieben werden — und die ästhetische Gymnastik (Ling, Dalcroze, Duncan), welche die Ausbildung des Körpers nur zur Erzielung möglichst grazioser Haltungen und Bewegungen betreibt, alle diese Sonderbestrebungen sind zum großen Teile in unserem System mit enthalten. Auf eine besondere Würdigung können wir umsomehr verzichten, als sie für unser Vereinsleben in ihrer Geschlossenheit gar nicht in Frage kommen.

Schulturnen.

Das Schulturnen hat die Aufgabe, die ganze Schar der Schüler und Schülerinnen möglichst gleichmäßig klassenweise auch körperlich vorwärts zu bringen. Hier kann auf die Individualität keine Rücksicht genommen werden. Es werden Klassenziele gesteckt, die möglichst von allen zum Schulbesuch Verpflichteten erreicht werden sollen. Demgemäß darf das Ziel nicht so hoch sein. Das Gemeinturnen auf Spießcher Grundlage wird hier überwiegen. Ein solches Turnen ist aber nur da mit Erfolg durchzuführen, wo ein allgemein verbindlicher Turnzwang besteht, wie dies eben bei der Schule und dem Militär der Fall ist.

Vereinsturnen.

Anders im Vereinsturnen. Die Freiheit der Beteiligung zwingt uns auf die verschiedenen Wünsche und Veranlagungen einzugehen. Schema F paßt schlecht für die freie Betätigung. Dies sehen wir auch an Schweden, wo das Vereinsturnen nach dem schwedischen System völlig zur Bedeutungslosigkeit verurteilt ist. Jede Person ist dort zufrieden, wenn endlich der langweilige Schulzwang auch in gymnastischer Beziehung zu Ende ist. Freiwillig findet sich dort so leicht Niemand dazu. Wer hätte auch bei uns große Lust, das in der Schule wie beim Militär geübte Turnen freiwillig fortzusetzen? Jedenfalls sehr wenige.

Wir müssen daher im Vereinsturnen andere Wege einschlagen. Die individuelle Veranlagung wie der fortwährende Wechsel der Mitglieder macht die Einrichtung von Klassen in ein und derselben Abteilung nötig. Es muß neben der durch Gemeinübungen zu erstrebenden allgemeinen Ausbildung auch dem körperlich und geistig besser Begabten Gelegenheit gegeben werden, sich über die Masse hinaus zu entwickeln. Daß hierfür das Vereinsturnen nicht geeignet, liegt klar auf der Hand. Denn wird es immer den Fähigkeiten der meisten Turnenden angepaßt, genügt es den Fortgeschritteneren auf die Dauer nicht. Umgekehrt aber würden die meisten nicht mitkommen und mutlos bei Seite gehen. Es muß also neben den Gemeinübungen ein stufenweises Turnen im Vereinsturnen eingerichtet und der Stoff dazu geordnet sein.

Abgrenzung der Stufen.

Für die Abgrenzung der Stufen von einander eine möglichst befriedigende Norm zu schaffen, wird unsere Aufgabe an anderer Stelle sein. Nur soviel möchten wir hier sagen: Wenn wir auch vorläufig noch davon absehen müssen, eine besondere Stufeneinteilung für jede Alters-

klasse zu schaffen, aber eine allgemein gültige Einteilung des gesamten Übungsgebietes für beide Geschlechter halten wir nicht für angängig. Der Knabe wird ein Jüngling und Mann. Er wächst daher in die für das männliche Geschlecht gültige Stufeneinteilung in ihren ganzen Umfang hinein.

Der Übungsstoff für das weibliche Geschlecht dagegen bewegt sich doch trotz vieler Gemeinsamkeit sowohl in Hinsicht auf den Umfang wie auch auf das Wesen in stark von einander abweichenden Bahnen. Wippe, Reifen, Schwung- und Sprungseil wie manches andere Gerät sind dem Männerturnen ganz oder teilweise unbekannt, während wieder dort bevorzugte Geräte, wie beispielsweise das Reck im Frauenturnen nur verhältnismäßig geringe Verwendung finden. Die Oberstufe für das Männerturnen kommt für das Frauenturnen gar nicht in Betracht, die Mittelstufe nur bedingt. Daher muß für jedes Geschlecht auch mindestens eine besondere Einteilung geschaffen werden.





Über den Turnbetrieb.

So wie man wohl unbestritten behaupten kann, daß die gute oder schlechte Leitung eines Vereins und ganz besonders in turnerischer Beziehung von größtem Einfluß auf das Gedeihen desselben sein wird, so ist es vor allem auch die Art und Weise des Turnbetriebes, die für die Erfolge eines Turnvereins von ausschlaggebender Bedeutung sind.

In erster Linie wird ein Verein dafür zu sorgen haben, daß ihm die nötigen guten Kräfte zur Verfügung stehen, um seine Mitglieder in jeder Beziehung — körperlich sowohl als auch geistig — zu erziehen und hat sich deshalb jeder Verein zunächst damit zu befassen, tüchtige turnerische Beamte — Turnwarte und Vorturner — heranzubilden.

An den Vorturnern liegt es zum großen Teil, wenn sich die Mitglieder — besonders neue — auf dem Turnsaal bald wohl fühlen und heimisch werden; deshalb ist es gerade bei uns, die wir eine gleichmäßig gute Durchbildung der gesamten Turnenden erstreben, besonders nötig, das Augenmerk auf eine gute Ausbildung der Vorturner zu richten.

Das Amt des Turnwarts und das der Vorturner ist, wie es bei Fr. L. Jahn heißt: „Ein heilig Amt und Wesen“, zu dem sich jeder wohl prüfen solle, ob er demselben gewachsen sei. Und ganz besonders wo derselbe als Lehrer von Zöglingen und Schülern zu fungieren hat, gehören nicht nur Kenntnisse und Erfahrungen, sondern auch ein Charakter dazu, um solches Amt seiner Wichtigkeit entsprechend ausfüllen zu können. Nicht nur zum Lehrer des Turnens, sondern auch zum Erzieher soll der Turnwart

und Vorturner für den Schüler werden und auch nicht nur auf der Turnhalle und Turnfahrt, sondern bei jeder sich bietenden Gelegenheit auf dessen sittliches Verhalten einzuwirken suchen.

Ein Turnwart soll ferner die Lust und Liebe zur freien Natur in seine Schüler pflanzen, indem er sie so oft als möglich zu jeder Jahreszeit hinausführt in Feld und Wald zu fröhlichem Spiel und Wanderleben.

Aus alledem erhellt, daß es sich die Vereine zur Pflicht machen müssen, regelmäßig — mindestens alle Jahre — Ausbildungskurse für Vorturner stattfinden zu lassen (die Wintermonate dazu ausnutzen) und soll dieser Punkt seiner Wichtigkeit wegen in einem besonderen Abschnitt behandelt werden.

Vielen Vereinen wird es nicht möglich sein, das Turnen der Zöglinge von dem der Männer-Mitglieder zu trennen; wo diese Trennung aber nur irgendwie durchzuführen ist, da sollte man sie bewerkstelligen. Die Vorteile liegen so klar auf der Hand, daß diese nicht näher erörtert zu werden brauchen.

Ferner ist den Vereinen dringend zu empfehlen, das Turnen nach Fähigkeitsklassen — Stufen — einzurichten, wie dasselbe einzelnen Ortes bereits durchgeführt ist. Auch diese Vorteile sind einleuchtend. Das System ist folgendes: Die gesamten Turner eines Vereins oder Abteilung eines solchen sind ihrer Turnfähigkeit entsprechend in vier Stufen — „Züge“ — eingeteilt. Vielfach ist es auch üblich, falls in derselben Stufe mehrere Riegen vorhanden sind, die mit 1a, 1b, 1c usw., 2a, 2b usw. zu benennen, was den Bezeichnungen 1. Zug für alle Angehörigen der 1. Stufe, 2. Zug für alle Riegen der 2. Stufe entspricht usw. (Für die meisten unserer Brudervereine dürfen ihrer geringen Mitgliederzahl wegen 3 ja manchmal 2 Stufen schon vollauf genügen, während wir für Vereine oder Abteilungen mit zahlreicher Mitgliedschaft 4 für nötig halten.) Bei einer

Neueinrichtung dieses Systems sind sämtliche Mitglieder des Vereins oder der Abteilung an der Hand bestimmter (und nachstehend als Beispiel angeführter) Prüfungs-Abungen nach Punkten zu werten und der Turnstufe zuzuteilen, für welche sie die Bedingungen erfüllt haben.

Nach der Anzahl der in einer Turnstufe vereinigten Turngenossen ist dieser „Zug“ in ein, zwei oder mehr Riegen zu teilen und die Benennung solcher Riege würde zum Beispiel lauten: „2. Zug, 1. Riege“ oder „3. Zug, 2. Riege“ usw. Viertel- oder halbjährlich findet dann eine Prüfung statt, an der sich diejenigen beteiligen können, welche in die nächsthöhere Stufe versetzt werden möchten. Neueintretende werden nach vorläufiger Prüfung vom Turnwart in eine passende Riege eingereiht. Durch solche Stufeneinteilung ist es den Vorturnern leichter möglich, sich den für betreffende Stufe passenden Stoff aus den Lehrbüchern oder dem technischen Teil der A.-T.-Z. herauszufinden und zur Anwendung zu bringen, das Vorwärtstreben innerhalb einer Anzahl Gleichbefähigter wird ein intensiveres sein und der Einzelne wird sich bemühen, möglichst bald die höchste Stufe, den „1. Zug“ zu erreichen.

Es dürfte hier am Platze sein, einige Worte über den scheinbaren Widerspruch der hier empfohlenen vier Stufen gegenüber der bei uns üblichen Einteilung des Übungsstoffes in drei Stufen zu sagen. Der „4. Zug“, in dem die am wenigst Geübten vereinigt sind, besteht fast ausnahmslos aus solchen Neueintretenden, welche noch gar nicht geturnt haben und die infolgedessen erst mit den einfachsten Abungen vertraut gemacht werden müssen. (Siehe Prüfungsübungen.) Vereinigt man andererseits die Geübtesten in dem 1. Zug, so ist es wohl leicht erklärlich, daß man nicht alle übrigen in eine Turnstufe stellen kann, da der Unterschied in der Turnfertigkeit noch ein zu großer sein würde. Daraus zu folgern, daß dementsprechend nun auch die Einteilung des Turnstoffes in vier Stufen erfolgen

müßte, ist durchaus nicht nötig, da ja unsere Unterstufe vollkommen für die Bedürfnisse des 3. und 4. Zuges ausreichen wird.

Nachfolgend angeführte Prüfungsübungen können natürlich nicht für alle Vereine maßgebend sein, da sich die Schwierigkeiten derselben doch einigermaßen nach der Turnfertigkeit der Mitglieder insgesamt richten muß. Wo beispielsweise die Abungen für die erste Stufe der Männer-Abteilung für die turnerischen Verhältnisse eines Vereins zu schwierig sind, können getrost die Abungen der Lehrlings-Abteilung dazu verwandt werden. Jede Übung wird nach ihrer Ausführung mit 0—5 Punkten gewertet.

Beispiele von Prüfungsübungen.

Prüfungsübungen für Männer-Abteilungen.

Zum 1. Zug (Oberstufe).

1. Reck (sprunghoch).

Aus dem Seitstreckhange:

1. Felsüberschwung in den Streckhang, Rippe, Unterschwing und Schwungstemmen in den Stütz, Hocke in den Seitstand rücklings.
2. Zugstemme in den Streckstütz, langsames Senken mit Vorhalte der Beine in den Streckhang, Heben in den Schwebehang, Hocken in den Sturzhang rücklings, Senken in die Hangwage, Senken in den Streckhang rücklings, Nieder sprung.

2. Barren (Schulterhoch).

1. Aus dem Querstand am Ende des Barrens Eingrättschen in den Streckstütz, einmal Beugestütz hüpfen vorwärts in den Streckstütz, Rollen vorwärts in das Oberarmliegen, Rippen in den Grättschitz vor den Händen, Voregreifen, Einschwingen und Schwingen in das Handstehen, hohe Wende (links oder rechts).

2. Aus dem Oberarmhang in der Mitte des Barrens, langsames Heben der Beine und Rollen rückwärts in den Streckstütz, Vorheben der Beine, Schulterstand rechts, Senken in die Stützwaage auf dem rechten Arm, $\frac{1}{4}$ -Drehung links, $\frac{1}{4}$ -Drehung rechts, Senken und Vorheben der Beine, $\frac{1}{4}$ -Drehung links in den Außenseitstütz rücklings mit Vorhalte der Beine, Niedersprung vorwärts.

3. Pferd (seit, Höhe 1,30 m).

1. Kreiskehraufsitzen links in den Grätschitz auf dem Hals, Stütz der Hände auf den Hals, Schere beim Rückschwunge mit $\frac{1}{2}$ -Drehung links (rechts), Flankenschwung bis in den Schwebestütz mit beiden geschlossenen Beinen über Kreuz und Kehre rechts (über Hals).
2. (Pferd quer, 1,30 m hoch) Grätsche als Längsprung.

Pflichtleistung: 20 Punkte.

Zum 2. Zug (Mittel- bis Oberstufe).

1. Reck (sprunghoch).

1. Rippe aus dem Streckhang ristgriffs in den Streckstütz, Überspreizen links und Wellumschwung links, Zurückspreizen links und Flanke rechts.
2. Aus dem Seitstreckhang Wellaufzug in den Stütz, langsames Senken in den Hang mit Vorhalte der Beine, Seitgrätschen und Schließen derselben, Niedersprung.

2. Barren (brusthoch).

1. Aus dem Streckstütz am Ende des Barrens Schwingen in das Oberarmstehen, Rollen vorwärts in das Oberarmliegen und Rippen in den Grätschitz vor den Händen, Vorgreifen, Einschwingen und Kehre links mit $\frac{1}{2}$ -Drehung rechts.

2. Aus dem Querhang am Ende des Barrens Zugstemmen in den Streckstütz, Überheben der Beine über den linken Holm mit $\frac{1}{4}$ -Drehung links in den Außenseitstütz rücklings. Griffwechsel zum Rammgriff, Senken in den Beugestütz, $\frac{1}{4}$ -Drehung links und Ausstemmen in den Querstreckstütz, Niedersprung.

3. Pferd (seit, Höhe 1,20 m).

1. Vor- und Zurückschwingen des rechten Beines über Kreuz und sofortige Kehre über Hals.
2. (Pferd quer) Hocken in den Streckstand, Fallen in den Liegestütz vorlings mit Griff der Hände auf den Hals, Abgrätschen.

Pflichtleistung: 20 Punkte.

Zum 3. Zug (Mittelstufe).

1. Reck (sprunghoch).

Aus dem Seitstreckhange:

1. Kniewellaufschwung links oder rechts, Zurückspreizen und Unterschwingen in den Seitstand rücklings.
2. Dreimal Armbeugen und Strecken aus dem Seitstreckhang ristgriffs, Kinn mindestens in Stangenhöhe, Niedersprung.

2. Barren (quer, brusthoch).

1. Sprung in den Querstreckstütz in der Mitte des Barrens, dreimal Schwingen, Kehre links oder rechts.
2. Stützeln vorwärts im Querstreckstütz durch den Barren, Niedersprung vorwärts.

3. Pferd (seit, 1,10 m hoch).

1. Nach kurzem Anlauf mit Griff der Hände auf den Pauschen: Hocke (ohne Nachstützen).

Pflichtleistung: 20 Punkte.

Riegen-Prüfungsübungen der Jüglings- Abteilungen.

1. Zug (Oberstufe).

Reck (Sprunghoch).

1. Schwungstemme ristgriffs in den Streckstütz, Felgumschwung, Unterschwung in den Stand.
2. Felgausschwung in den Streckstütz, langsames Senken mit Vorhalte der Beine, Seitgrätschen, Schließen und Senken der Beine, Niedersprung.

Barren (Schulterhoch).

1. Aus dem Innenquerstreckstütz Schwingen in das Oberarmstehen, Rollen vorwärts in den Oberarmhang, Rippen in den Streckstütz und Wende mit $\frac{1}{4}$ -Drehung nach außen.
2. Aus dem Querhang vorlings am Ende des Barrens aufstemmen in den Streckstütz, Vorhalte der Beine, $\frac{1}{4}$ -Drehung links oder rechts in den Außenreitstütz rücklings, Niedersprung.

Pferd (seit, 1,20 m hoch).

1. Sprung in den Seitstütz vorlings, Vor- und Rückschwingen links oder rechts, Kreiskehrauffitzen in den Grätschstütz auf Hals oder Kreuz, Grätschabsetzen vorwärts.

Pferd (quer, 1,10 m hoch).

2. Grätsche als Längsprung.

Pflichtleistung: 20 Punkte.

2. Zug (Mittel- bis Oberstufe).

Reck (Sprunghoch).

1. Kniellaufrschwung links oder rechts, Zurückspreizen, Felgumschwung, Unterschwung, ab.

2. Wellaufzug in den Stütz vorlings, langsames Senken in den Streckhang, Niedersprung.

Barren (brusthoch).

1. Aus dem Außenquerstand vorlings Sprung in den Querstreckstütz, Schwingen in das Oberarmstehen, Rückschwingen, Kehre rechts oder links.
2. Stützeln vorwärts im Beugestütz durch den Barren, Niedersprung.

Pferd (seit, 1,10 m hoch).

1. Nach kurzem Anlauf mit Stütz der Hände auf den Pauschen: „Grätsche“.

Pferd (quer, 1,10 m hoch) mit Anlauf.

2. Kehre mit $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen in den Seitstand vorlings.

Pflichtleistung: 20 Punkte.

3. Zug (Mittelstufe).

Reck (Sprunghoch).

1. Aus dem Seitstreckhang Kniellaufrschwung links oder rechts, Zurückspreizen, Senken in den Streckhang, Niedersprung.
2. Dreimal Armbeugen und -strecken ristgriffs, Kinn mindestens jedesmal in Stangenhöhe, Niedersprung.

Barren (brusthoch).

1. Sprung in den Querstreckstütz in der Mitte des Barrens, dreimal Schwingen, Kehre links oder rechts.

2. Stützeln vorwärts im Querstreckstütz durch den Barren, Niedersprung vorwärts.

Pferd (seit, 1,10 m hoch).

1. Sprung in den Seitstütz vorlings, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Niedersprung.
2. Nach kurzem Anlauf mit Griff der Hände auf den Pauschen: Hocke (ohne Nachstützen).

Pflichtleistung: 20 Punkte.

Turnordnung.

Um die Mitglieder zu Ordnung, Pünktlichkeit sowie zur Beachtung der bestehenden Vorschriften für den Turnbetrieb, Unfallverhütung usw. anzuhalten, ist es nötig, eine diesem Zwecke entsprechende ausgearbeitete Turnordnung durch Aushang auf dem Turnsaal den Mitgliedern zur Kenntnis zu bringen und auf deren Innehaltung streng zu achten. Seitens der Bundesleitung stehen derartige zum Aushang bestimmte Turnordnungen den Vereinen zur Verfügung und sollen die darin enthaltenen Bestimmungen über das Verhalten der Turner auf dem Turnsaal auch hier ihren Platz finden.

Turnordnung.

Aufs Strengste zu befolgen.

§ 1. Jedes Turners ernstes Bestreben soll es sein, die festgesetzten, bezw. selbstgewählten Übungsstunden regelmäßig und pünktlich zu besuchen.

§ 2. Den Anordnungen des Turnwarts, dessen Stellvertreters und der Vorturner ist unbedingt Folge zu leisten.

§ 3. Auf das gegebene Zeichen (Glockenzeichen) zum Beginn des Turnens haben alle Turner sofort und mög-

lichst geräuschlos, der bestehenden Einrichtung gemäß, anzutreten. Beim Beginn, sowie Wechsel des Gerätturnens marschieren die Riegen, vom Vorturner geführt, in bestimmter Ordnung zum betreffenden Gerät.

§ 4. Sobald die Gesamtübungen,^{*)} an denen alle teilzunehmen haben, oder das Riegenturnen begonnen, darf keine andere, als die vorgeturnte Übung vorgenommen werden. Der Turnwart hat dafür zu sorgen, daß nicht nur Gerät-, sondern auch Gesamtübungen und Spiele gepflegt werden. Auch darf das Singen in keiner Turnstunde fehlen.

§ 5. Für das Riegenturnen werden die Turner ihren Fähigkeiten nach eingeteilt. Jede Riege soll nicht mehr als zwölf und nicht weniger als sechs Mitglieder zählen.

§ 6. Kein Turner darf ohne Wissen des Turnwarts in einer andern Riege, als der, welcher er zugeteilt ist, turnen. Das Verlassen der Riege auf kurze Zeit muß dem Vorturner angezeigt werden.

§ 7. Der Gebrauch des Rundlaufes ist bei der Turnkür nur gestattet, wenn dadurch die Benutzung anderer Geräte nicht gehindert wird.

§ 8. Gewichte, Kugelstäbe, schwere Hanteln dürfen nicht auf den Boden geworfen, sondern müssen ruhig hingelegt werden.

§ 9. Bevor eine Riege zum Turnen schreitet, muß der Vorturner sich über den ordnungsmäßigen Zustand des betreffenden Gerätes, seine richtige Aufstellung und Befestigung versichern, ebenso der einzelne Turner bei der Turnkür.

^{*)} Unter „Gesamtübungen“ sind zu verstehen: Frei-, Ordnungs-, Hantel-, Stab- und Keulenübungen, sowie auch Spiele und sogenannte volkstümliche Übungen, wie: Tauziehen, Stabwinden, verschiedene Laufarten usw., die von allen Turnern zugleich vorgenommen werden.

§ 10. Bei Ausführung einer Übung in der Zeit des Kürturnens ist es jedes Turners Pflicht, sich Hilfeleistung von einem seiner Genossen zu erbitten und hat er die vollste Aufmerksamkeit auf sich, das Gerät und seine Umgebung zu richten.

§ 11. Jede Riege hat das von ihr zuletzt gebrauchte Gerät nach beendetem Turnen an den dazu bestimmten Ort zu schaffen. Besonders dürfen die Matratzen nicht am Boden geschleift werden, da hierdurch Staub aufgewirbelt wird, welcher der Gesundheit der Turner nur schädlich ist.

§ 12. Von Mitgliedern eingeführte Gäste, welche an den Turnübungen teilnehmen wollen, sind dem Turnwart bzw. dessen Stellvertreter vorzustellen.

§ 13. Das Turnen ist nur nach Ablegung der Oberkleider und Kopfbedeckung sowie in Schuhen ohne Absätze gestattet. Rauchen und Genuß geistiger Getränke ist auf dem Turnplatze untersagt. Auch ist das Wassertrinken während des Turnens und kurz nach demselben aus Gesundheitsrücksichten nur ratsam, wenn vorsichtig — schluckweise und nur wenig — getrunken und die Bewegung danach fortgesetzt wird.

§ 14. Jeder, welcher vorstehenden Bestimmungen zuwider handelt, ist vom Turnwart aufs strengste zu rügen, im Wiederholungsfalle aber sofort vom Platze zu weisen.

Ordnungsgang für die Turnstunden.

Die für eine Turnstunde zur Verfügung stehende Zeit wird meist $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden betragen. Obwohl hier bestimmte Vorschriften nicht zu machen sind, so dürften nachfolgende Ratschläge — auf Grund bereits bewährter Einrichtung gegeben — doch vielleicht Beachtung finden.

Nehmen wir an, die Turnzeit beträgt 2 Stunden, so würden die ersten 40 Minuten dem Kürturnen zu widmen sein. (Beträgt die zur Verfügung stehende Zeit weniger als 2 Stunden, so ist das erste Kürturnen entsprechend zu verkürzen.)

Es erfolgt dann der Ruf: „Geräte frei!“ (oder ein Glockenzeichen) seitens des Turnwarts und die Abteilung stellt sich, nachdem die transportablen Geräte bei Seite gerückt sind, am hierzu bestimmten Platz riegenweise auf. Dann folgt Gesang eines Liedes, entweder in dieser Aufstellung oder, falls dasselbe ein Marschlied ist, nach vorher erfolgter Aufstellung in einer Säule von Stirnpaaren, Dreier-Viererreihen beim Marsch im Umzug. Der Turnwart hat bei den Marschliedern besonders darauf zu achten, daß der Takt auf den linken Fuß fällt. Die Lieder mit „Auf-takt“ müssen auf dem rechten, die ohne Auftakt auf dem linken Fuße angestimmt werden. Man zählt gewöhnlich, mit dem linken Fuße beginnend, 3 oder 4 Viertel-Takte vor — bei den Liedern mit Auftakt 3, auf 4 mit dem rechten Fuße das Singen beginnend, bei denen ohne Auftakt 4, auf 5 mit dem linken anfangend. Ohne Auftakt haben wir nur wenige Lieder, z. B. „Turner auf zum Streite.“ Bei einiger Aufmerksamkeit kann man leicht feststellen, ob ein Lied einen Auftakt hat oder nicht. Bei den Liedern mit Auftakt kommt die Betonung (bei der Musik der Paukenschlag) immer auf den 2. Schritt, wie z. B. bei „Die Freiheit hoch in Geh-ren, soll unser Wahl-spruch sein“ usw. Der Leiter zählt bei einem solchen Liede, auf dem linken Fuße beginnend, 3 Schrittzeiten vor, in der 4. Zeit wird das Lied angestimmt.

Befehl: Ich zähle 3 vor, auf 4 beginnt das Lied:

Eins! zwei! drei! Die Freiheit hoch usw.

(l.) (r.) (l.) (r.) (l.) (r.)

Bei den Liedern ohne Auftakt kommt die Betonung immer auf den ersten Schritt.

Befehl: Ich zähle 4 (oder 2) Zeiten vor, auf 3 (oder 5) beginnt das Lied:

Eins! zwei! Turner auf zu—um Strei—te usw.

(l.) (r.) (l.) (r.) (l.) (r.) (l.) (r.)

Es sind nun zunächst Gemeinübungen als Ordnungs-, Frei-, Stab-, Hantel- oder Keulenübungen auszuführen und beträgt die dafür bestimmte Zeit 20 Minuten. Nach Beendigung der Gemeinübungen findet wiederum Riegenaufstellung, dann Riegenturnen mit einmaligem Wechsel statt, also zweimal und zwar je 20 Minuten. In den noch übrig bleibenden 15 Minuten sind zunächst Bekanntmachungen zu erledigen und der Rest der Zeit verbleibt dem zweiten Rürturnen.

Vor Beginn des Riegenturnens, noch während der allgemeinen Aufstellung, bekommt jeder Vorturner sein Riegenbuch ausgehändigt, in das er gewissenhaft die den Abend turnenden Riegenmitglieder einzutragen hat, worauf das Riegenbuch wieder zurückgegeben wird. Der Turnwart muß die Riegenbücher mindestens monatlich mit nach Hause nehmen, die Eintragungen dementsprechend in das vom Bund herausgegebene Tagebuch machen und seinen Turnbericht danach geben. Die gewissenhafte Führung der Riegen- und Tagebücher ist ein Haupterfordernis für eine einwandfreie Statistik. Die Tagebücher sind durch die Bezirks-Turnauschüsse zu kontrollieren.

Ferner dürfte zu empfehlen sein, an 1 bis 2 bestimmten Abenden im Monat (z. B. dem 1. Turnabend nach dem 1. und 15. des Monats) an Stelle der Gemeinübungen Turnspiele stattfinden zu lassen. Wenn irgend zugänglich, sollen diese Spiele im Freien betrieben werden, da die Turnsäle für die meisten und gerade interessantesten Laufspiele des beschränkten Raumes, der Glätte (Parkettboden) und vor allem der Staubeentwicklung halber völlig ungeeignet sind. Die Jahreszeiten Frühling, Sommer und

Herbst sind recht fleißig dafür auszunutzen. Es schadet durchaus nichts, wenn hin und wieder einmal ein Abend besonders dem Spielen im Freien gewidmet wird. Noch eine weitere als praktisch bewährte Einrichtung sei den Vereinen empfohlen, die darin besteht, daß an einem dazu festgesetzten Abend im Monat (z. B. den letzten Turnabend des Monats) ein von der Vorturnerschaft bestimmter Vorturner die vollständige Leitung für den betreffenden Abend zu übernehmen hat. Dies hat den Zweck, diese Turngenossen mit den Obliegenheiten des Turnwarts vertraut zu machen, dient also zur Heranbildung von tüchtigen Turnwarten, die wir bekanntlich nie im Überfluß haben.

Eine ebenfalls recht wichtige Sache ist die Aufstellung eines guten Geräteplans. Derselbe hat 1. die Haupt- und Nebengeräte ihrer Wichtigkeit entsprechend zu berücksichtigen, 2. (worauf besonders zu achten ist) der Forderung nach allseitiger Ausbildung des Körpers dadurch Rechnung zu tragen, daß er die Stütz-, Hang- und Sprungübungen in richtiger Weise abwechseln läßt und ferner berücksichtigt, daß immer zwei Riegen (z. B.: 1. u. 2. und 3. u. 4. Riege) beim Gerätewechsel die Geräte einfach wechseln, um einen Zeitverlust durch etwa neu aufzustellende Geräte zu vermeiden.

Je weniger Riegen eine Turnabteilung aufweist, desto leichter wird es sein, vorgenannte Forderungen, speziell in betreff der Bevorzugung der Hauptgeräte, zu vereinigen; je mehr Riegen vorhanden sind, desto schwieriger wird die Aufstellung eines guten Planes, da hier einestheils in Betracht kommt, daß der weitaus größten Anzahl der Vereine wohl nur je eines der Hauptgeräte: Reck, Barren, Pferd zur Verfügung stehen wird, andernteils auch der Raum der meist mangelhaften Turnsäle das Aufstellen und den Gebrauch von zu viel Sprunggeräten — besonders bei gleichzeitigen Schwungübungen an den Ringen — verbietet.

Nachstehender Plan soll nicht als Vorschrift gelten, kann aber wohl als Beispiel dienen, wie man bei einer Anzahl von 8 Riegen und bei Verfügung über je 1 Gerät (außer Stützreck) sich einen annehmbaren Geräteplan aufstellen kann.

Geräte - Plan.		
1. Zug.	1. Riege.	Reck-Sch.-Freispringen.
2 "	1 "	Freispringen Reck Sch.
2 "	2 "	Ringe - Kr.-Bock.
3 "	1 "	Bock - Ringe-Kr.
3 "	2 "	Barren - s. - Leiter - w.
4 "	1 "	Leiter - w. - Barren - s.
4 "	2 "	Pferd - qu. - Stützreck.
Allers - Riege		Stützreck - Pferd - qu.
		Reck-Kr.-Sturmspringen
		Sturmspringen - Reck-Kr.
		Ringe - Sch. - Bock.
		Bock - Ringe Sch.
		Barren - qu. - Leiter - schr.
		Leiter - schr. - Barren - qu.
		Pferd - s. - Freie Geräte.
		Freie Geräte - Pferd - s.

Anmerkung:

Das untere Täfelchen des hier bildlich dargestellten Turnplanes ist herauszuziehen und, nachdem die übrigen sich dadurch nach unten gefenkt haben, oben als erstes wieder einzufügen. Durch diese Tafel kann sich der Wortturner auch bereits über das Gerät für den nächsten Abend informieren und vorbereiten.

„Freie Geräte“ bedeutet Wahl unter den von den übrigen Riegen nicht benutzten Geräte, als Klettergerüst, Tau, Hantel, Keulen usw. Auch Ringen muß hier geübt werden.

Erklärung der Abkürzungen:

Sch. = Schwungübungen.

Kr. = Kraftübungen.

s. = seit.

w. = wagrecht.

schr. = schräg.

qu. = quer.

Bei vorstehendem Plan stehen mehr Geräte zur Verfügung, als Riegen vorhanden sind. Daher können die Nebengeräte — Frei- und Sturmspringen, senkrechte, wagrechte und schräge Leiter sowie die freien Geräte — so verteilt werden, daß jedes nur einmal in der Zeit benutzt wird, da an jedem Hauptgerät zweimal geturnt wird. Anders ist es, wenn nur gerade so viel Geräte vorhanden sind, als Riegen. In dem Falle muß jedes Gerät gleich oft benutzt werden. Der Plan muß durch möglichste Ausnutzung der Geräte für Abwechslung sorgen. Wir bringen umstehend einen Turnplan für 6 Riegen bei nur 5 Geräten — Reck, Barren, Pferd, Freispringel und Gewichte (Hanteln). Da nur 5 Geräte vorhanden, mußte das Ringen als obligatorischer Unterrichtsweig eingeschaltet werden, was, nebenbei bemerkt, durchaus nichts schadet. Zur Abwechslung können dabei auch das Nackenziehseil und die Ziehknebel benutzt werden. Beide Geräte sind leicht zu beschaffen. Im Sommer bietet zudem die Fülle der volkstümlichen Übungen genügend Stoff zur Beschäftigung auch größerer Abteilungen bei wenig Geräten. Am Reck und Barren können in solchen Fällen Schwungübungen die Kraftübungen bedeutend überwiegen, da die letzteren zu

turnen schon beim Ringen und Gewichtheben Gelegenheit genügend geboten ist.

Die Festsetzung der meisten Gesamtübungen ist dem Turnwart überlassen, doch hat er sich auch hierin der möglichsten Abwechslung zu befleißigen.

Geräte - Plan.		
1. Zug	1. Riege	Reck-Sch.-Freispringen.
2. "	1. "	Freispringen-Reck Sch.
3. "	1. "	Barren-quer - Ringen.
3. "	2. "	Ringen - Barren-quer
4. "	1. "	Pferd-s.-Gewichtheben.
4. "	2. "	Gewichtheben-Pferd-s.
		Stützreck- Freispringen
		Freispringen - Stützreck.
		Barren-s. - Ringen.
		Ringen - Barren-s.
		Pferd-quer-Gewichtheben.
		Gewichtheben-Pferd-quer.

Befehl und Ausführung der Übungen.

Wie der Befehl, so die Ausführung! Der Turnwart muß sich deshalb angewöhnen, einen ruhigen, sicheren und absolut deutlichen Befehl zu geben. Dazu gehört nicht bloß lautes Sprechen oder Rufen, sondern es ist noch folgendes zu beachten: Der Befehl ist in zwei Teile zu

zerlegen, in die „Ankündigung“ und das „Ausführungswort“. Die Ankündigung muß in möglichst kurzen, knappen Worten alles das enthalten, was zu einer klaren Vorstellung von der verlangten Übung nötig ist.

Eine jede Übung ist vorher anzufagen und zwar ist nicht nur die Übung selbst zu bezeichnen, sondern auch die Richtung, sowie die Seite, nach der dieselbe und das Zeitmaß, in dem sie ausgeführt werden soll.

Zwischen der Ankündigung und dem Ausführungswort muß eine Pause sein, genügend lang, um dem Turner Zeit zu lassen, sich über die geforderte Übung erst richtig klar zu werden. Das Ausführungswort erfolgt dann in etwas erhöhtem Tone, kurz und anfeuernd, um die Abenden zu energischer Ausführung zu veranlassen. Scharf, aber nicht zu laut, da übermäßiges Schreien das Gegenteil der gewünschten Wirkung erzielt. Als Ausführungswort benutzt man oft das Wörtchen — „übt!“ z. B.: „Vorschwingen der Arme — übt!“ „Vorstellen des linken Beines — übt!“ usw. Jedoch ist es bei Freiübungen usw. meist Sitte, nach Zählen zu üben. Nachdem die Übung benannt und vorgeturnt ist, wird auf den Befehl: „Abteilung übt! — Eins!“ die erste Bewegung ausgeführt usw. Soll die Übung dann im Takte ausgeführt werden, so ist dieselbe auf den Befehl: „Abteilung — übt!“ zu beginnen, und nur wenn notwendig durch Zählen zu unterstützen. Der Abende soll sich gewöhnen, selbständig genau im Takte eine Übung auszuführen. Auf den Befehl: „Achtung!“ ist von jedem Turnenden ein straffe Haltung anzunehmen, während auf den Befehl: „Rührt Euch!“ eine bequeme Stellung eingenommen wird.

Der Turnwart hat einen erhöhten Platz einzunehmen, so daß er die ganze Schar der Turnenden gut übersehen kann (zur Korrigierung von Fehlern) und um selbst von allen Abenden deutlich gesehen zu werden (z. B. auch beim Fortturnen von Beinübungen). Er hat die Übungen selbst

fehlerlos und straff vorzuturnen und zwar mit dem Gesicht nach den Turnenden gewandt. Nur bei besonders schwierigen Übungen ist es nötig, dieselbe noch einmal in der von den Turnenden eingenommenen Stirnstellung zu wiederholen.

Bei Übungen vorwärts und rückwärts, z. B. bei Ausfallstellungen, auch bei Kniebeugen betreffs senkrechter Oberkörperhaltung, ist es vorteilhaft, solche Übungen dann und wann auch in der Flankenstellung zu zeigen, um auf die nötige Körperhaltung, Beinsetzung usw. besser aufmerksam machen zu können. Ganz falsch aber ist es vom Leiter, in gleicher Stirnstellung wie die Abteilung, oder bei Rumpfübungen (Beugen und Drehen), sowie bei Drehungen des Körpers zugleich mit der Abteilung die Übungen zu turnen, da ihm dadurch der Überblick verloren geht und er etwaige Fehler nicht korrigieren kann. Er sieht sie ja nicht. Wenn die Schwierigkeit der auszuführenden Übungen ein gleichzeitiges Mitturnen eines Vorturners erfordert, muß dazu ein anderer Vorturner von Seiten des Leitenden gestellt werden.

Ferner hat der Turnwart die Übung auch erst dann auszuführen, wenn er seinen eigenen Ausführungsbefehl vollständig vernommen hat, also in gleicher Weise, wie es den Turnenden möglich ist, und nicht etwa gleichzeitig mit dem Zählen, außer natürlich bei Taktausführung.

Soll wegen fehlerhafter Ausführung die vorige Stellung wieder eingenommen werden, so ist zu befehlen, z. B. „zur Grätschstellung (Ausstellung usw.) — zurück!“ oder „Grundstellung!“

Eine Turnübung soll immer straff und energisch mit ganzer Krastanspannung ausgeführt werden, niemals schlaff und lässig; es trifft dies auf alle Übungen zu und in ganz besonderem Maße auf Gesamtübungen (Ordnungs-, Frei-, Stab-, Keulen-, Hantelübungen). Diese müssen, wenn

ihr großer Wert für den Körper voll zur Geltung kommen soll, mit voller Energie, bis zur äußersten Grenze der Leistungsfähigkeit ausgeführt werden. Erst dadurch werden dieselben wertvoll. Auch hier gibt der Turnwart selbst das beste Beispiel; er hat streng auf sich selbst zu achten und jede Lässigkeit zu vermeiden, dann wird er auch von den Übenden nicht nur eine gute Ausführung verlangen können, sondern auch erreichen.

Turnwart wie Vorturner müssen stets wohl vorbereitet auf dem Turnplatz erscheinen.

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





Vorturner-Ausbildung und -Prüfung.

a) Allgemeines.

Einen wichtigen, ja den wichtigsten und verantwortungsvollsten Teil im Vereinsturnbetriebe nimmt wohl unstreitig die Vorturnerschaft ein. Sie stellt gleichsam den Stamm mit seinen stärksten Ästen am Baume Verein dar. Also muß von ihr gefordert werden, kräftig zu sein, um die vielen Zweige und Blätter zu tragen und ihnen Nahrung und wieder neue Nahrung zuführen zu können.

Je nachdem nun eine Vorturnerschaft sich ihres Standes und ihrer Aufgabe überhaupt bewußt ist, wird sie diese erfüllen oder wenigstens zu erfüllen suchen. Ein derartiges Streben übt unzweifelhaft einen günstigen Einfluß auf den gesamten Turnbetrieb aus, und wo dieses Streben nicht vorhanden ist, muß danach getrachtet werden, es hervorzurufen durch alle zur Verfügung stehenden Mittel und Wege. Vor allen Dingen ist darauf zu achten, eine Vorturnerschaft heranzuziehen, die nicht nur allein an Zahl dem Verein genügt, sondern auch an technischem Wissen und nicht zuletzt an praktischer Fertigkeit. Es werden somit an den Vorturner Forderungen gestellt, die ihm, um als brauchbares Glied innerhalb seiner Vorturnerschaft zu gelten und als solches besonders im Verein zu wirken, nicht wenige freie Stunden rauben, welche ihm nach seiner täglichen Berufsarbeit noch übrig bleiben.

Da wir nun in unserem Bunde nicht mit den Einrichtungen und Begünstigungen rechnen können, wie sie die Deutsche Turnerschaft hat (z. B. die verschiedenen Turnlehrer-Bildungsanstalten), so bleibt uns eben nur der Weg

der Selbsthilfe offen. Das Studium guter Turnliteratur bietet ja einigermaßen Gewähr für Aus- und Fortbildung, wird aber für den Einzelnen meist zu kostspielig und durch die verschiedenen Benennungsweisen der Verfasser selbst zu unklar. Vorteilhaft, ja notwendig sind besondere Vorturner-Ausbildekurse. Als solche sollen ja auch die Vorturnerstunden, sei es im Kreis, Bezirk und Verein, besonders erkennbar sein. Während nun die ersteren beiden, im Kreis und Bezirk, ihrer geringen Anzahl wegen an Erfolgen in dieser Hinsicht zurücktreten, ja zum größten Teil schon für den technisch Fortgeschritteneren berechnet sind, bleibt die Hauptaufgabe doch den Vereins-Vorturnerstunden überlassen.

Bei allem diesen Betrachten unseres Gegenwartsverhältnisses springt wohl ein Punkt in die Augen: eine Grundlage zu schaffen, die es ermöglicht, eine gute Vorturnerschaft heranzuziehen. Wie schon erwähnt, bleibt die Hauptaufgabe den Vereinen selbst überlassen. Während nun in denselben für Ausbildung guter Vorturner zu sorgen ist, hat der Bezirk die Aufgabe zu übernehmen, den Vorturnern seiner ihm angeschlossenen Vereine das Maß turnerischen Wissens und die Befähigung, einer Riege vorzuturnen, zuzusprechen. Und dieses kann nur dadurch geschehen, daß seitens der Bezirke Vorturner-Prüfungen ins Leben gerufen werden, denen ja auch der Bundesturntag in Stuttgart zugestimmt hat.

Um nun innerhalb unseres Bundes in dieser Gelegenheit etwas Einheitliches zu schaffen und zugleich eine Handhabe zu geben, welche allen in dieser Frage Interessierten eine Richtschnur sein möge, soll die Einrichtung der Vorturner-Prüfungen des Leipziger Bezirkes, wie sie seit vielen Jahren praktisch erprobt und für gut befunden worden ist, unsern Turngenossen zur Nachahmung empfohlen werden. Die vom Bunde herausgegebene

„Prüfungsordnung für Vorturner“*) deckt sich ja auch ganz mit vorgenannter Einrichtung.

b) Vorturner-Ausbildung.

Betrachten wir uns die Vorbereitung und den Werdegang einer Prüfung selbst. Hier fällt dem Vereinsturnwart oder seinem Stellvertreter die Hauptaufgabe zu, nicht allein den angehenden Vorturner aus der Reihe der Turngenossen hervorzufinden, den ein gewisses Maß individueller Veranlagung dazu befähigen könnte, sondern er muß auch für gute Ausbildung seines ihm nunmehr Anbefohlenen Sorge tragen. Wenn auch manchem Turnwart eine derartige Aufgabe nicht leicht erscheinen mag, so stehen ihm doch genügend Hilfsmittel zur Seite, und als solches muß vorerst unser „Ratgeber für angehende Vorturner“ bezeichnet werden. Wenn dann zu späterer Zeit unsere Lehrbücher vorhanden sein werden, so wird auch hier die Schwierigkeit einer Ausbildung von Vorturnern bedeutend gehoben sein. Nicht das schlechteste Lob trifft den Turnwart, dessen Schüler bei der Prüfung eine hohe Punktzahl erreicht hat, während andererseits bei einem schlecht vorgebildeten Prüfling ein Teil Schuld doch dem Turnwart zuzuschreiben ist.

Ist es nun dem Turnwart gelungen, Turner zu erwählen, die gewillt sind, sich dieses Ehrenamt anzueignen, so werden dieselben fortan „angehende Vorturner“ oder, wie noch viel gebräuchlich, „Aspiranten“ genannt.

Die Ausbildung hat in Form von
Vorturnerkursen

zu geschehen. Durch solche soll der angehende Vorturner vor allem eine Übersicht über den im gesamten Turnsystem enthaltenen Übungsstoff erhalten und, wenn auch nicht alle

*) Wird den Bezirken zu ihren Vorturnerprüfungen kostenfrei vom Bunde geliefert.

Übungsmöglichkeiten, so doch die für den praktischen Turnbetrieb besonders in Betracht kommenden hauptsächlichsten Übungsgruppen kennen lernen. Er soll beurteilen lernen, in welche Turnstufe dieser oder jener Übungsstoff einzureihen ist und ferner passende Übungen zu Gruppen zu verbinden. Er soll weiter mit der Turnsprache vertraut gemacht und im Gebrauch derselben geübt werden, einerseits, um dadurch erst die Fähigkeit zu erlangen, die zu seiner Weiterbildung nötigen Lehrbücher lesen und verstehen zu können und andererseits, die seinen Riegegenossen vorzuturnenden Übungen auch turnsprachlich richtig benennen zu können.

Eine äußerst wichtige Sache ist ferner die Unterweisung in richtiger Hilfsstellung — dem besten Mittel zur Verhütung von Unglücksfällen — und auch die Anleitung zur ersten Hilfe bei solchen.

Der Übungsstoff eines solchen auf 3 Monate (wöchentlich einmal je 2—2½ Stunde) berechneten Kurses ist in folgende 9 Abschnitte einzuteilen (hinter diesen Abschnitten sind die beste Unterlagen bildenden Bücher angegeben):

1. Verhalten des Vorturners („Ratgeber“ und „2. Band des Lehrbuches“: Methodik) 1 Stunde
2. Ordnungsübungen („Erster Teil des Ratgebers“, ergänzt durch den „3. Band des Lehrbuches“) 3 Stunden
3. Freiübungen — gleich in Verbindung mit Hantelübungen („Ratgeber 2. Teil“) 3 Stunden
4. Stabübungen („Eisenstabübungen zum Gebrauch beim Turnunterricht“ von Prof. F. Reßler — doch ist die Turnsprache dieses vortrefflichen Buches mit der unsrigen in Einklang zu bringen — „siehe Ratgeber 2. Teil“) 2 Stunden

Transport 9 Stunden

Transport 9 Stunden

5. Volkstümliches Turnen — hauptsächlich Springen in allen Formen („Die volkstümlichen Wettübungen von Dr. Rud. Gasch“) 2 Stunden

6. Gerätturnen.

- | | | | |
|---------------|--|--------------------------------------|------------|
| I. Systematik | a. das Verhalten zum Gerät | } (siehe Ratgeber) | 10 Stunden |
| | b. alle Griffarten | | |
| | c. alle Hangarten | | |
| | d. alle Stütz-, Sitz- und Liegestützarten | | |
| | e. Hangeln und Hanzucken, Stüteln und Stützhüpfen, Schwingen und Schaukeln | | |
| II. Methodik | a. Reck | } (s. Techn. Teil der Arb.-Turnztg.) | 10 Stunden |
| | b. Barren | | |
| | c. Pferd | | |
| | d. Schaukelringe | | |

7. Hilfegeben beim Turnen („1. Band des Lehrbuches“) 1 Stunde
(Natürlich ist die richtige Hilfsstellung schon bei dem vorhergehenden Geräteturnen zu beachten.)

8. Spiele („4. Band des Lehrbuches“) 3 Stunden

9. Erste Hilfe bei Anfällen. Wenn irgend möglich, nur unter Leitung eines Arztes, zumindest aber eines gut erfahrenen Samariters. Das beste Buch ist: „Die erste Hilfe bei plötzlichen Anfällen von Dr. Fr. Esmarch“ 1 Stunde

Summa 26 Stunden

Diesen Vorturner-Ausbildekursus auf besondere Tage zu verlegen, sowie die Leitung der verschiedenen Teile mehreren Turngenossen zu übertragen ist, wo angängig,

besonders zu empfehlen. Auch ist es ratsam, den angehenden Vorturner mit schriftlichen Aufgaben zu betrauen. Solche ausgearbeitete Zusammenstellungen von Frei- usw. Übungen, sowie von folgerichtig und turnsprachlich zu beschreibenden Übungsfolgen aus allen Stufen des Geräteturnens als Hausaufgabe, die dann in der nächsten Lehrstunde praktisch vorzuturnen sind und vom Leiter korrigiert werden, haben unbedingt den Vorzug, bildend zu wirken. Auch wird man gut tun, dem vorgeschritteneren angehenden Vorturner im Vereinsturnbetriebe öfter die Leitung einer älteren Riege anzuvertrauen. Einer älteren Riege deshalb, weil hier die Möglichkeit einer gesunden Kritik gegeben ist und auch um die Befangenheit, die bei einem großen Teile angehender Vorturner zu bemerken ist, zu beseitigen.

Empfehlenswert ist auch, im eigenen Verein eine Vorprüfung zu veranstalten, denn hier schon wird ein Überblick gewonnen, inwieweit der angehende Vorturner Aufmerksamkeit bei seiner Ausbildung gezeigt hat.

Wenn ein angehender Vorturner eine derartige Schulung durchgekostet hat, wird er sich auch mit freudiger, zuversichtlicher Gewißheit einer Prüfung seitens des Bezirks unterziehen.

c) Die Prüfung.

Der Bezirk hat die Aufgabe, jährlich nach Bedarf eine oder mehrere Vorturner-Prüfungen abzuhalten. Die Ausföhrung liegt in den Händen eines seitens der Vorturnerschaft des Bezirks zu wählenden Turn- oder Vorturner-Ausschusses. Als Leiter hat der Bezirksturnwart zu fungieren. In welcher Weise nun die Abhaltung der Prüfung geschieht, ob im ganzen Bezirk, oder bei dessen größerer Ausdehnung in den einzelnen Gruppen, muß je nach Lage der Sache den Bezirken überlassen bleiben.



Hauptbedingung ist nur, daß die Prüfung seitens des Bezirks vorgenommen wird, und nicht, wie vielfach üblich, durch die Vereine selbst, denn dadurch wird am besten die Einheitlichkeit gefördert werden können.

Die rechtzeitige Bekanntgabe des Tages einer Prüfung muß sich der Bezirksturnwart besonders angelegen sein lassen. Erforderlich ist auch, die Prüflinge mindestens acht Tage vor dem Prüfungstage dem Bezirksturnwart anzumelden. Bei einem vorherigen Überblick über die Zahl der zu Prüfenden werden sich manche Vorteile in bezug auf Einteilung und Verkürzung der Prüfung ermöglichen lassen. Die Anmeldung der Prüflinge hat der Verein zu besorgen und durch namentliche Unterschrift des Turnwarts zu bekräftigen. Damit bescheinigt letzterer, den angehenden Vorturner nach bestem Können auf die Prüfung vorbereitet zu haben. Keineswegs darf geduldet werden, daß sich selbst Anmeldende oder überhaupt sich mit Einstellende geprüft werden.

Die Prüfung selbst hat sich auf die drei Hauptgeräte, Reck, Barren und Pferd, sowie auf eine Gruppe Frei-, Stab-, Hantel- oder Keulenübungen zu erstrecken. Von besonderem Vorteil ist, wenn es sich irgend ermöglichen läßt, jedes Gerät für die Dauer einer ganzen Prüfung mit zwei bestimmten Prüfenden zu besetzen. Also werden z. B. die Prüfenden A. und B. Reck, C. und D. Barren, E. und F. Pferd und G. und H. Frei- usw. Übungen zugewiesen bekommen. Da nun die Möglichkeit, acht Prüfende zur Verfügung zu haben, nicht in allen Bezirken vorhanden sein wird, so mag es gestattet sein, mit geringerer Anzahl Prüfender die Prüfung vorzunehmen. Vor allem muß als Richtschnur gelten, daß immer zwei an einem Geräte prüfen und daß der Prüfling möglichst von einer größeren Zahl Prüfender gewertet wird. Sind z. B. nur zwei Prüfende für alle Geräte und den Freiübungen vorhanden, so besteht die Gefahr, daß grobe Fehler übersehen oder

manche zu scharf angerechnet werden. Und dieses würde, bei der Wiederkehr an anderen Geräten, einen nicht geringen Einfluß auf die Punktzahl ausüben. Es bietet die vorgeschlagene Einteilung die beste Gewähr dafür, daß der Prüfling auf die gerechteste Art gewertet wird, ohne in gegebenen Fällen der Personenfrage bei einem eventl. Nichtbestehen der Prüfung die Schuld zuschieben zu können.

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

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

In der Prüfung soll der Prüfling:

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

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

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

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

Am Reck:

Reck (seit, sprunghoch):

„Entwicklung des Kniewellauf- und -umschwunges.“

Reck (quer, kopfhoch):

„Übungen aus der Unterstufe.“

Am Barren:

Barren (quer, schulterhoch):

„Hangkippe mit angefügten Übungen.“

Barren (seit):

„Aus dem Außenseitstütz Spreizen und Kreispreizen.“

Am Pferd:

Pferd (seit, mit Pauschen):

„Das Schraubenspreizen.“

Pferd (quer, ohne Pauschen):

„Entwicklung der Hocke als Längssprung.“

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

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

Die Pflichtübung, in der Regel der Mittelstufe entnommen, und aus drei- oder viermaliger Zusammensetzung bestehend, wird von einem Prüfenden deutlich und langsam zweimal angesagt, worauf jeder Prüfling diese angesagte Übung zu turnen hat. Die Reihenfolge des Turnens hat der Prüfende zu bestimmen. Er wird daher gut tun, durch Namenausruf in ungeordneter Reihenfolge turnen zu lassen. Haben alle Riegenmitglieder durchgeturnt, dann wird die Übung seitens der Prüfenden richtig gezeigt.

Auf die Kürübung muß sich der Prüfling vorbereitet haben. Sie muß der Mittel- oder Oberstufe entnommen sein und hat auch aus mindestens dreimaliger Zusammensetzung zu bestehen, z. B. am Pferd: „Spreizen des rechten Beines links in den Seitenschwebstütz zwischen den Händen, Schere rechts und Abspreizen links in den

Seitstand rücklings." Da hier die Bedingung zur Erreichung einer höheren Punktzahl eine leichtere ist, muß darauf geachtet werden, daß auch die Übung besonders gut benannt und ausgeführt wird. Natürlich wird hier auch die Schwierigkeit bei der Wertung in Betracht kommen.

Wenn einer Sache besonderes Augenmerk geschenkt werden muß, so ist es der der Hilfestellung. Ein Prüfling wird seine Punktzahl bedeutend erhöhen können, wenn er hier volle Aufmerksamkeit walten läßt, was ja aus den noch folgenden Wertungstabellen ersichtlich ist.

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

Über die Wertung schreibt der Paragraph VII unserer Prüfungsordnung vor:

Die allgemeine Beurteilung geschieht nach den Grundsätzen der Bundes-Wertungsordnung (siehe § 20 derselben). Der Wertungsverlauf bei der Bezirks-Vorturnerprüfung gestaltet sich im besonderen unter jeweiliger Annahme der Höchstzahl von 5, bezw. 10 oder 15 Punkten, wie folgt:

Für 3 Kürübungen am Reck, Barren	
und Pferd zusammen	= 15 Punkte.
„ 3 Pflichtübungen am Reck, Barren	
und Pferd zusammen	= 15 „
„ 3 fache Wertung der Reckgruppe	
(Folge, Ausführung, Hilfe)	= 15 „
„ 3 fache Wertung der Barrengruppe	
(Folge, Ausführung, Hilfe)	= 15 „

Transport 60 Punkte.

Transport 60 Punkte.

Für 3 fache Wertung der Pferdgruppe	
(Folge, Ausführung, Hilfe)	= 15 „
Wertung für Leitung der Frei- usw.	
Übungen	= 10 „
Zusammen	= 85 Punkte.

Über das Bestehen einer Prüfung sagt der Paragraph XIII folgendes:

Sind von dem Bewerber mindestens 50 Punkte erreicht, so ist die Prüfung als bestanden zu erachten.

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.

Zur praktischen Verwendung und allgemeinen Einführung sei folgendes Wertungsschema abgedruckt (siehe Seite 76). Durch Zusammenstellung der Ergebnisse zweier Prüfenden und Ausrechnung derselben wird allen Interessierten ein Einblick gestattet, den Prüfenden zur Erleichterung der Einrichtung von Prüfungen selbst, den Prüflingen zum Ansporn, allen Wertungspunkten gerecht zu 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 Abschnitts 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 Frei- usw. Übungen.

d) Vorturner-Fortbildung.

Die eigentliche Lehrzeit ist nun durch die bestandene Prüfung glücklich beendet. Keineswegs aber ist damit die Ausbildung abgeschlossen. Es gilt nunmehr, das Gelernte durch systematische regelmäßige Fortbildung zu festigen und das allgemeine turnerische Wissen zu erweitern.

Mittel dazu sind: 1. Möglichst oftmaliges Zusammenturnen der Vorturner mit gegenseitiger Kritik. Wo es die Verhältnisse gestatten, sollte monatlich wenigstens einmal eine besondere Turnstunde für Vorturner angelegt werden. Wo dies nicht angeht, müssen die Vorturner während der Turnkür vor oder nach dem allgemeinen Turnen unter Leitung des Turnwarts und anderer erfahrener Vorturner zusammen üben und ihre Kenntnisse einander vermitteln. Es ist durchaus nicht nötig, ja nicht einmal wünschenswert, daß das Vorturnen dabei immer durch den Turnwart geschieht. Die Vorturner können der Reihe nach dazu bestimmt werden. Bei solchen Zusammenturnen ist das Gewicht auf genaue, klare und richtige Turnsprache, auf den folgerichtigen, fließenden Aufbau der Übungsgruppen, auf gutes Vorturnen und Erläutern der Übungen sowie auf die Hilfsstellung in unterstützender, das Erlernen erleichternder und in unfallverhütender Art zu richten.

Eine freundschaftliche aber streng gerechte und sachliche Kritik hat sich den Übungen nach Beendigung des

Vorturner-Prüfung am 5. April 1908.

Namen der Prüfenden: Pferd: Müller; Reck: Fröblich; Barren: Seiner; Freilübungen: Straus.

Name des Prüflings	Freilübungen			Pferd			Reck			Barren			Gesamtsumme							
	u. F.	u. M.	Ges.	u. F.	u. M.	Ges.	u. F.	u. M.	Ges.	u. F.	u. M.	Ges.								
Enders	3 ^{1/2}	3	6 ^{1/2}	3	3 ^{1/2}	2	3 ^{1/2}	3 ^{1/2}	15 ^{1/2}	3	3 ^{1/2}	3	3	2 ^{1/2}	3 ^{1/2}	15	53 ^{1/2}			
Schmidt	4	4	8	4	4 ^{1/2}	4	4	4 ^{1/2}	21	4	4	3 ^{1/2}	4	4	3 ^{1/2}	4	4	4 ^{1/2}	20	68 ^{1/2}
Sindner	2	2 ^{1/2}	4 ^{1/2}	2	2	2	1	2 ^{1/2}	2	2	2 ^{1/2}	1 ^{1/2}	2	2	2 ^{1/2}	2	1 ^{1/2}	3	11 ^{1/2}	36

Namen der Prüflenden: Pferd: Gopplich; Reck: Friedrich; Barren: Blanke; Freilübungen: Süniger.

Name des Prüflings	Freilübungen			Pferd			Reck			Barren			Gesamtsumme								
	u. F.	u. M.	Ges.	u. F.	u. M.	Ges.	u. F.	u. M.	Ges.	u. F.	u. M.	Ges.									
Enders	3	3	6	3	4	2 ^{1/2}	3	4	16 ^{1/2}	3	3	3 ^{1/2}	3	3	4	4	16 ^{1/2}	57			
Schmidt	4 ^{1/2}	4 ^{1/2}	9	4	4 ^{1/2}	4	4	4 ^{1/2}	22	4 ^{1/2}	4	3 ^{1/2}	4	4	4 ^{1/2}	4	4	20	71 ^{1/2}		
Sindner	2	2	4	1	1 ^{1/2}	2	0	2	2	7 ^{1/2}	2	2	1	2 ^{1/2}	2	2	1 ^{1/2}	1	2 ^{1/2}	10	31

Ergebnis: Enders 53^{1/2} + 57 = 110^{1/2}; 2 = 55^{1/4} Punkte.

Schmidt 68^{1/2} + 71^{1/2} = 140 : 2 = 70

Sindner 36 + 31 = 67 : 2 = 33^{1/2}

u. F. = Freilübungen; u. M. = Reck; Ges. = Gesamtpunkte; Pferd = Pferd; Reck = Reck; Barren = Barren; Freilübungen = Freilübungen; Summe = Summe.

Turnens zur gegenseitigen Belehrung und Schulung sowie zur Klärung von Streitfragen anzuschließen. Ist keine Einigung zu erzielen, werden die Fragen den Bezirks- oder Kreis-Turnausschüssen resp. Vorturnerstunden überwiesen.

In regelmäßigen allmonatlichen Sitzungen sollten neben der Erledigung der turnerischen Aufgaben des Vereins noch Vorträge oder Vorlesungen turnertechnischen oder turnergeschichtlichen Inhalts gehalten werden; nicht zu lang, um keine Langeweile daran auskommen zu lassen.

Durch den fleißigen Besuch von Kreis-, Bezirks- und Gruppen-Vorturnerstunden wird ebenfalls die Ausbildung wesentlich gefördert. Desgleichen ist der gemeinsame Besuch von Schauturnen und anderen turnerischen Veranstaltungen benachbarter Vereine, sowie auch von sportlichen Wettkämpfen dringend anzuraten. Überhaupt soll jeder Vorturner in allen Leibesübungen möglichst erfahren und bewandert sein. Wer nur seinen eigenen Verein kennt — und sei dieser noch so vorzüglich — wird trotz allen Fleißes und guten Willens nur einen beschränkten Einblick besitzen. Sein Blick bleibt enge, seine Erfahrung einseitig.

Nur wer alles Vorstehende nach besten Kräften mitmacht und dadurch unablässig an seiner Vervollkommnung arbeitet, wird das verantwortungsvolle und doch so ideale Amt voll und ganz ausfüllen, sich das Vertrauen, ja die Liebe und Verehrung seiner Turngenossen erwerben und dadurch reichlich für die aufgewendete Arbeit und Mühe belohnt werden. Wissen ist Macht.



Arbeiter-Turnverlag, Leipzig, Lange Str. 34.

Eigener Verlag:

Handbuch des gesamten Turnunterrichts für die Vereine
des Arbeiter-Turnerbundes.

Band I.

Die Hilfeleistung beim Gerätturnen.

Wörtliche und bildliche Anleitung zur rascheren Erlernung der Gerät-
übungen sowie zur Verhütung etwa dabei vorkommender Unfälle. ::

Mit Anhang: Erste Hilfe bei Unglücksfällen.

Von Otto Wedler.

Band II.

==== Vom Turnbetrieb ====

System .. Methode .. Vorturner- ==== Ausbildung zc. ====

Von Richard Koppisch.

Band III.

==== Die Ordnungsübungen. ====

Von Richard Koppisch.

Ratgeber für angehende Vorturner.

Von Georg Benedix.

==== Betriebsweise und Übungsstoff für ==== Altersriegen. ====

Von Georg Benedix.

Arbeiter-Turnverlag, Leipzig, Lange Str. 34.

Streitschrift

für die Mitglieder des Arbeiter-Turnerbundes.

Von Karl Fren.

Gebunden pro Exemplar 1.50 Mk.

Acht Reigen für Turner.

In einem Heft geb. 1.— Mk.

Auf der Wanderschaft.

10 Marmorgruppen von H. Schwalbe.

Preis 1.— Mk.

Beste Bezugsquelle
sämtl. Turnliteratur, Bibliotheks-
bücher 2c.

Vereinsutensilien.

Geschäftsbücher. Vereinsabzeichen. Plakate.
Postkarten. Reigenbücher 2c.

Verlag der
offiziellen Bundesnadel
des Arbeiter-Turnerbundes.

Man verlange Katalog.