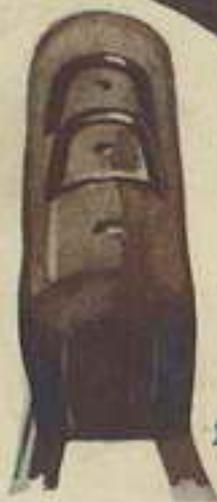


Bi. 77  
1926  
4/1  
Box

Bibliothek der Leibesübungen Heft 77

Ratgeber  
für  
angehende  
Dorturner  
u. Dorturnerinnen



S. K.

Arbeiter-Turnverlag  
A. G. Leipzig

*Kofink*

Bibliothek der Leibesübungen  
Heft 17

KOFINK

# Der Ratgeber

für angehende Dorturner  
und Dorturnerinnen

von

G. Benedix

Siebente neubearbeitete und erweiterte Auflage



Arbeiter-Turnverlag A.-G., Leipzig

42501-080



## Vorwort zur 7. Auflage

W eit über 60 000 Exemplare des „Ratgebers“ sind seit seinem ersten Erscheinen 1906 verbreitet worden. Der Ratgeber war unser erstes Lehrbuch und mit Stolz können wir feststellen, daß Grundsätzliches an seinem Inhalt bis heute nicht zu ändern gewesen ist. Im Laufe der Zeit sind einige turnsprachliche Verbesserungen vorgenommen worden, die jedoch nur nebensächlichen, keinen grundsätzlichen Charakter haben.

Seit 1906 haben sich die Anschauungen über den Inhalt der Leibesübungen mächtig vertieft. Und so steht auch heute der moderne Wortturner vor ganz anderen Aufgaben als damals. Zwar wurde das, was den fortschrittlichen Wortturner heute ausmacht schon zu jener Zeit gefordert, aber, die sogenannte „alte“ Turnmethode steckte doch noch viel zu tief in Kopf und Sinn aller Ausübenden und Lehrenden, als daß damals schon größere Erfolge erzielt worden wären. Heute ist das wesentlich anders geworden. Heute erzwingt sich die neue Richtung einfach ihr Recht. Und wer da nicht mittun will oder kann, der merkt sehr bald, daß er „abseits“ gekommen ist.

Unter diesen veränderten Gesichtspunkten müssen nun auch die alten und die neuen Hinweise des Ratgebers gewertet und seine Erweiterungen verstanden werden. Die alten Bilder und Zeichnungen wurden herausgenommen



A80-10294

und durch neue ersetzt. Das ganze macht nun den längst gewünschten einheitlichen Eindruck.

Die beigegebenen Abungswerthinweise sollen in den Hauptpunkten auch die Wirkung der turnsprachlich behandelten Abungen kennzeichnen.

Der Ratgeber will nach wie vor dem angehenden Vorturner, der werdenden Vorturnerin dienen. Er will die ersten und nötigsten Wissensgebiete erschließen helfen. Darüber hinaus muß natürlich unsre vielseitige Bundeslehrbücherei das weitere Ziel des Studiums sein.

Durch die Neubearbeitung hat der Ratgeber sehr an Wert gewonnen und ich wünsche ihm auch fernerhin treue Gefolgschaft.

Leipzig, Januar 1926

G. Benodiz.



## Allgemeines

### Unser Abungsziel

Ein Vorturner muß seine Riege über den Wert der Leibesübungen aufklären und bei der Werbung neuer Mitglieder sagen können

#### Warum wir Leibesübungen treiben?

Wir tun es:

Weil Leibesübungen für jedes Alter und Geschlecht die beste und billigste Medizin sind, sich gesund und frisch zu erhalten.

Weil Leibesübungen körperbildend und haltungsbessernd wirken. Sie werden damit zu einem Gegenmittel gegen die Nachteile des Schul- und Berufslebens.

Weil Leibesübungen kraftgebend, mutbildend, zu Entschlossenheit erziehend und Geschicklichkeit mehrend sind.

Weil Leibesübungen auch den von der Tageslast ermüdeten Geist neu beleben und erfrischen, weil sie die Nerven des Alltags ausruhen lassen, Lust und Freude, Anregung und Geselligkeit spenden und damit manchen für eine höhere Sache gewinnen helfen, der von selbst nie den Weg dahin gefunden hätte. Wir meinen hier die große Aufgabe des Arbeitersportes als Glied der Arbeiterbewegung überhaupt.

Wir wollen also:

Gesundheit, Kraft und Schönheit durch Leibesübungen fördern helfen und

Die geistigen Fähigkeiten der Arbeiterschaft erholen, anregen und heben.

Weil wir aber wissen:

Daß von Leibesübungen allein, ohne die Möglichkeit sich satt zu essen, ohne die nötige Zeit und ohne die freieste Gelegenheit dazu keine Gesundheit, keine Kraft und keine Schönheit erworben wird und

Daß wir zu besseren Lebensbedingungen unter dem kapitalistischen Gesellschaftssystem nur dann kommen können, wenn wir nicht bloß allein Leibesübungen betreiben, sondern uns auch das politische Urteil bilden müssen, das nötig ist, um bessere Lebensbedingungen zu erkämpfen.

Darum können wir als Arbeiterturner und -sportler im politischen und gewerkschaftlichen Leben nicht neutral sein.

Darum müssen wir von jedem Arbeiterturner und -sportler verlangen, daß er sich auch politisch und gewerkschaftlich betätigt im Sinne der sozialistischen Arbeiterparteien.

Wortturner vergeßt nicht, warum wir Arbeiterturner werden mußten.

Zur Erinnerung für Ältere und zum Nachdenken für Jüngere im folgenden ein paar Feststellungen:

### Warum sind wir Arbeiterturner?

Weil wir uns als Teil der um ihre Befreiung aus kapitalistischer Knechtschaft kämpfenden Arbeiterschaft fühlen und deshalb nicht Verbänden angehören können, die ganz offen nationalistisch eingestellt sind und damit denselben Kapitalismus, den wir als Arbeiter bekämpfen müssen, stützen.

Weil die bürgerlichen Verbände ganz offen zugeben, daß sie den Arbeiter so sehr mit Turnen, Sport und Spiel beschäftigen wollen, daß er gar nicht an Politik und Gewerkschaft denkt.

Weil wir alle die bekämpfen müssen, die der, um die Besserstellung ihrer wirtschaftlichen Lage ringenden Arbeiterschaft in den Rücken fallen: „Streikbrecher!“ Weil wir gegen den Krieg sind: „Krieg dem Kriege!“ und weil wir nichts mit der Kirche zu tun haben wollen, die da lehrt: „Wer Knecht ist soll Knecht bleiben!“ und: „Selig sind die geistig Armen!“ — Gegen alles das kämpfen wir, nicht aber die bürgerlichen Verbände, die im Gegenteil Stützen und Helfer dieser volksfeindlichen Bestrebungen sind.

Das unterscheidet uns von den bürgerlichen Arbeiterturnern können darum nicht allein Leibesübungen um ihrer selbst willen treiben. Arbeiterturner sein, heißt Kämpfer sein und Werber und Erzieher für eine neue, schönere Zukunft,

für den Sieg des Sozialismus.

### Die Persönlichkeit des Wortturners

Es ist nicht die tadellose und elegante Ausführung einer Kunstübung am Gerät, die den Wortturner ausmacht, sondern vielmehr seine Fähigkeit, die ihm anvertraute Schar körperlich zu bilden, sie in den Lebensformen der Leibesübungen zu ertüchtigen und ihnen unvergängliche Liebe zur Turnkunst und zur Sache des Arbeitersports ins Herz zu pflanzen.

Vor 110 Jahren hat schon Jahn 12 Forderungen aufgestellt, die auch heute noch richtig sind.

Er sagt: Ein Turnlehrer muß:

1. der Jugend kein böses Beispiel geben, weder auf noch außer dem Turnplatz;
2. sich während der Turnzeit aller solcher Genüsse enthalten, die der Jugend nicht geziemen, z. B. Tabakrauchen, Schnapstrinken und dergl.;
3. sich nicht vornehm-tuerisch und auf-tuerisch gebärden, sondern stets leutselig sein und bleiben;

4. nicht zu spät auf den Turnplatz kommen, sondern womöglich immer mit den frühesten da sein;
5. als Gesezbewahrer die Geseze zuerst halten und sich nicht hoffärtig davon ausnehmen, sondern der strengste Richter gegen sich selbst sein;
6. es beileibe nicht allen Turnern zuvor- oder gleich tun wollen, sondern sich still und bescheiden, ohne Lärm und Geschrei einturnen;
7. die Gespräche der Jugend so leiten, daß sie lehrreich und unterhaltend werden und in Wort und Werk keinen Anstoß geben;
8. auch den Schein von Schulsteifheit vermeiden, und in seinem Betragen und Benehmen freundschaftlich mit Ernst und herzlich mit Würde sein;
9. es deutlich an den Tag legen, daß er von der Wichtigkeit der Sache begeistert ist und nicht von feiler Selbstsucht und schnöder Eitelkeit getrieben wird;
10. mit seinen Schülern, Zöglingen und Anvertrauten zu leben verstehen und umzugehen wissen, daß sie ihn als Menschen lieben und als Mann achten;
11. die versteckten Eigentümlichkeiten auffinden, die keimenden Tugenden pflegen und die hervorgesprossenen volkstümlich ausbilden;
12. als älterer Freund, Ordner, Schiedsrichter, Warner und Ratgeber unter den Turnern walten.

Damit ist erwiesen, daß ein Wortturner zugleich ein Jugendbildner und Jugendberater sein soll und daß von ihm auch ein gut Teil Lehrfähigkeit verlangt werden muß und endlich, daß es darum angebracht ist, den angehenden Wortturner auch nach dieser Seite genügend zu prüfen.

Es ist nicht wenig, was ein guter Wortturner wissen und können muß. Von sich allein aus kann er das niemals lernen. Darum sei ihm dringend geraten:

1. Besuche pünktlich die Vereins-, Gruppen- und Bezirksvorturnerstunden und alle dir zugänglichen Turnkurse.

2. Studiere und probiere eifrig den Inhalt des Ratgebers und die Monatschrift „Der Wortturner“ und befrage dich über Nichtverstandenes bei erfahrenen Turngenossen.
3. Präge dir fest ein die Richtlinien über den Übungszweck und den Übungswert. Du wirst so bewahrt vor Übungstorheiten und verlierst dich nicht in Nebensächlichkeiten.
4. Auch die formalen Notwendigkeiten wie Turnsprache und Übungsaufbau mußt du beherrschen lernen.
5. Beobachte die Grundelemente der Hilfeleistung und Hilfsbereitschaft.
6. Kümmere dich um Spiel, Leichtathletik und Schwimmen. Du mußt so viel als möglich davon selbst praktisch können.
7. Besuche andre Vereine bei ihren Übungsstunden oder bei ihren sonstigen Veranstaltungen. Du kannst dabei viel lernen.





entspricht dem „Praktizierbuch“

## Aus der Praxis

### Erster Teil

#### Was muß der Vorturner von den Ordnungsübungen wissen?

**Der Wert der Ordnungsübungen** ist in der Tatsache zu suchen, daß es nur durch sie möglich ist, größere und auch kleinere Scharen Abender zum Zwecke der rationellen Ausführung von Leibesübungen geordnet zu bewegen.

**Der Umfang der Ordnungsübungen** ist auf das, dem praktischen Zwecke dienliche Mindestmaß zu beschränken.

**Die Anwendung der Ordnungsübungen** ist im allgemeinen überall die gleiche. Im besonderen wird die Eigenart der Betriebsweise unserer Sparten ihre Wahl treffen: Die Turner mehr im geschlossenen Massenverband, die Sportler und Spieler dagegen vorwiegend in beweglicheren Kleingruppen. Das erstere bedingt Marsch, Schwenken und Reihen, das letztere mehr Laufen und Reihen. Beide aber ohne überflüssiges Beiwerk.

**Das Üben von Ordnungsbewegungen** darf bei keiner Sparte vernachlässigt werden. Man strebe danach, jede Übungsstunde mit einigen Ordnungsübungen zu beginnen. Das muß sein, sonst sind Turner, Sportler, Spieler und Schwimmer unfähig, ohne Zeitverlust ihren Gemeinschaftsbetrieb abzuwickeln, und noch viel unmöglicher ist es, mit in Ordnungsübungen unerfahrenen und infolge davon meist auch disziplinelosen Massen Gemeinübungen oder

größere Demonstrationen für die Sache der Leibesübungen durchzuführen. „Ordnung und Unterordnung ist dazu unerläßlich!“

Nur hüte man sich, beim Üben über das notwendige Maß hinauszugehen. Wenige Minuten genügen, wenn jede Übungsstunde etwas bringt.

**Militarismus und Ordnungsübungen.** Bestand denn das Wesen des Militarismus in seinen Ordnungsübungen? Nein, der Militarismus erging sich in an sich zwecklosen Drillübungen, wobei in oft geradezu menschenunwürdiger Weise der Einzelne zur willenlosen Null gemacht wurde. Dem Ganzen lag aber Sinn und System insofern zugrunde, als man dadurch den Kadavergehorsam für alle Fälle einbläuen wollte. Das ist ja auch fast restlos gelungen.

**Wir und die Ordnungsübungen.** Nachdem wir nun dargelegt haben, daß die Ordnungsübungen bei uns nicht Selbstzweck, sondern nur ein notwendiges Mittel zum Zweck sind, brauchen wir nur noch darauf hinzuweisen, daß wir umso weniger Ordnungsbewegungen zu üben brauchen, je mehr unsere Abenden Selbstdisziplin aufbringen.

**Die Betriebsweise der Ordnungsübungen** verfolgt das Ziel, die Abenden zu erziehen zu

völlig lautlosen Bewegungen (ja nicht tapsen und trampeln und schlürfen, das muß dem Leiter sofort auf die Nerven fallen; ist das der Fall, dann wird sein immer wiederholtes Mahnen und Erinnern auf frischer Tat, auch Erfolg haben — sonst aber nicht);

raschen, geschmeidigen Ausführungen aller Befehle (kein Drängeln, keine unschönen Körperbewegungen, wie wackelnder Gang — vielleicht gar mit den Händen in den Taschen — schlechte Körperhaltung usw.);

Aufmerksamkeit und rascher Entschlußfähigkeit (immer den Leiter beobachten und nicht mit den Gedanken wo anders sein).

Der Befehl ist der Zuruf, auf den alle Ordnungsübungen ausgeführt werden (wir sagen nicht „Kommando“).

Der Befehl muß immer klar und verständlich im Sinn und im Ausdruck sein.

Der Befehl besteht in der Regel aus zwei Teilen: der erste, die Übung ankündigende oder erklärende — langsam und deutlich zu sprechen — der zweite, die „Ausführung“, anfeuernd, lebendig. (Wie der Befehl gegeben wird, so wird geübt. Ein müder Befehl erzeugt ebensolche Übungsausführung!)

Beispiele:

„Rechts — um!“

„Einen Schritt vorwärts — marsch!“

„Kniebeugen — beugt!“

Bei Übungswiederholungen tritt an Stelle des Ausführungswortes entweder ein Zahlwort: 1, 2, 3, oder Taktgeben durch Klopfen usw.; oder passende Musik (siehe Merkblatt „Musikturgen“).

Sind mehrere verschiedene Bewegungen auszuführen, dann gebrauche man ein Zahlwort als Ausführungswort so:

„Beugen der Knie mit Vorschwingen der Arme—1!“  
denn man kann doch in diesem Falle nicht bloß beugt sagen, auch nicht bloß schwingt. Auch „Abt!“ zu sagen ist nicht glücklich, es klingt manchmal recht „piepsig“.

**Befehlsübungen** sind für die Leiter von Gemeinschaftsübungen aller Art unbedingt notwendig. Sie machen nicht nur sicher und frei im Befehlen sondern festigen den Leiter auch in der Beherrschung des Stoffes.

Bei Befehlsübungen bekommt der Lernende eine Aufgabe. Zum Beispiel: „Marschierübungen“, oder „Reihungen“, oder „Schwenkungen“ usw.

Dabei präge man dem Lernenden ein: „Laut und deutlich sprechen, aber nicht überlaut schreien!“

Der „Befehl“ hat bei uns den Sinn eines energischen Zurufs. Es soll ihm kein herrisches Gebahren innewohnen.

## Die Grundstellung

so bezeichnet man die schöne aufrechte Haltung, die auf den Befehl:

„Achtung“

eingenommen wird (Bild 1). Die Füße stehen dabei ganz so, wie es ihr anatomischer Bau erheischt. Fersen und gestreckte Beine sollen geschlossen sein. Der Oberkörper ruht senkrecht auf den Beinen, der Kopf ist frei und senkrecht aus den Schultern gehoben. Nicht Nase hoch! Die Arme hängen leicht gekrümmt an den Seiten des Körpers. Die Finger sind geschlossen, die Daumenseite der Hände berührt den Oberschenkel, die Kleinfingerseite der Hand zeigt nach hinten.

In der Grundstellung können die Arme aber auch alle möglichen anderen Halten haben. Das Wort Grundstellung bezieht sich in erster Linie auf die Beinsetzung. Jede andere als die in Bild 1 gezeigte Armhalte muß besonders verlangt werden.

Die straffe Grundstellung wird nur auf den Befehl „Achtung!“ angenommen und dann, ehe der Turner eine Frei- oder Geräteübung beginnt. Natürlich gibt es in letzteren beiden Fällen auch Ausnahmen. (Freies Uben.)

Auf den Befehl:

„Rühren“

soll eine bequemere Stellung des „Ausruhens“ angenommen werden. (Das linke Bein etwa um eine Fußlänge links schräg auf die Fußsohle vorgestellt. Die Arme in Tiefhalte rückwärts, die Hände lose ineinander gelegt.) Der Turner kann sich „rühren“. Dabei soll aber gelten, daß der Befehl „Rühren!“ nur bei dazu zwingenden Anlässen gegeben wird. Im allgemeinen soll die bequeme Ruhestellung von selbst angenommen werden nach Beendigung einer Übung oder während erläuternder Bemerkungen des Leiters. (Lautlos! Nicht schlürfen und tapsen. Bild 2.)

Beim gewöhnlichen Riegenüben soll keine Stellung vorgeschrieben werden. Man muß die Riegengenossen jedoch daran gewöhnen, aufrecht und in Reihenordnung, aufmerksam dem Turnen zu folgen. Im übrigen aber stelle sich jeder so auf, wie es seinem individuellen Empfinden gerade entspricht. Nur nicht schief und krumm. Diese Freiheit ist nötig, aus Gründen der besseren Entspannung nach anstrengendem Üben, dazu aber gehört schon längeres Stehen.

### Die Drehungen

Jede Drehung, die von einem Körper nach irgend einer Seite hin ausgeführt wird, bewegt sich um eine Achse. Wir unterscheiden zum Zwecke unseres Turnbetriebes am turnenden Körper drei Achsen, erstens: die Längsachse (vom Scheitel bis zur Sohle), zweitens: die Breitenachse (durch die Mitte des Körpers), von links nach rechts, und schließlich die Tiefenachse (ebenfalls durch die Mitte), von vorn nach hinten gedacht. Drehungen um die Längsachse sind links oder rechts, um die Breitenachse vor- oder rückwärts und um die Tiefenachse seitwärts möglich. Bei den Ordnungsübungen haben wir hauptsächlich mit den Drehungen um die Längsachse zu rechnen. Jede Drehung kann fortgesetzt ausgeführt werden oder auch nur einmal und in Bruchteilen.

Die Befehle dazu sind:

„Halb links (rechts) — um!“ = eine Achtel-Drehung.

„Links (rechts) — um!“ = eine Viertel-Drehung.

„Links kehrt — um!“ = eine halbe Drehung.

Rehrt üben wir offiziell nur links.

Das sind die einfachsten und gebräuchlichsten Befehle, die angewandt werden, um schnell einer in gewisser Ordnung stehenden Schar oder Abteilung eine andere Richtung zu geben. Der Drehungspunkt soll dabei für Turner stets auf der linken Ferse liegen, damit die Richtung der Reihe und der Ort, an dem der Turner steht, immer derselbe bleibt.

Turnerinnen drehen sich stets auf dem linken Fußballen mit mäßig hohem Weinspreizen rechts. (Beim Linksdrehen geschieht das Weinspreizen schräg vor dem linken Bein, also kreuzend, beim Rechtsdrehen spreizt das rechte Bein rechts schräg nach hinten.)

Selbstverständlich lassen sich eine Unmenge Arten von Drehungen ausführen durch Schrittstellungen, kleine Schritte am Ort oder durch Sprung, sie alle zu erwähnen entspricht jedoch nicht dem Zweck dieses Buches.

### Die Bildung von Reihen

Jede turnerische Ordnungsübung beginnt mit der Bildung der Reihe, und zwar durch Anreihen der einzelnen zu einem



Fig. 1. Stirnreihe.

Fig. 2. Flankenreihe.

Fig. 3. Schrägreihe.

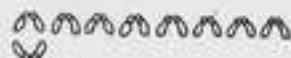
Ganzen. Die kleinstmögliche Reihe ist das Paar. Nehmen wir einen Turner und stellen ihn auf einen freien Platz, lassen dann andere links oder rechts oder auch an seinen beiden Seiten sich an- oder genauer nebenreihen, so ist dadurch eine Stirnreihe (Fig. 1) gebildet. In derselben Weise verfahren, aber hinter- oder vorgereiht oder auch durch eine Viertel-Drehung der einzelnen in der Stirnreihe, entsteht die Flankenreihe (Fig. 2), bei welcher sich ein Turner hinter dem anderen befindet.

Führt endlich jeder einzelne in einer der beiden vorher beschriebenen Reihen eine Achtel-Drehung links oder rechts aus, so haben wir dadurch eine Schrägreihe (Fig. 3) erhalten, weil der einzelne schräg zur Gesamttrichtung steht. Jede Reihe hat zwei Führer, es sind dies die beiden am Anfang oder Ende der Reihe stehenden Turner. Man

unterscheidet in der Stirnreihe einen rechten und einen linken Führer, in der Flankenreihe den vorderen und den hinteren Führer. In der Schrägreihe kann einer zugleich beide Bezeichnungen haben, z. B. der rechte Führer kann gleichzeitig der vordere und der linke gleichzeitig der hintere Führer genannt werden.

### Das Antreten

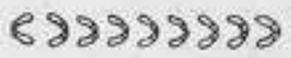
geschieht, wenn nichts anderes verlangt wird, immer so, daß nach Herstellung der jeweiligen Aufstellung (in der Regel die Stirnreihe) jeder von selbst die Ruhestellung — linkes Bein vor — einnimmt. Natürlich soll bei jedem Antreten immer zuerst die Reihe ordnungsgemäß gebildet und gerichtet sein — schnellstens — dann erst wird die Ruhestellung eingenommen. Nicht aber einfach hinlaufen und ohne vorheriges Einrichten die Ruhestellung einnehmen.



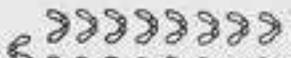
Leiter  
Fig. 4. Einfache Stirnreihe.



Leiter  
Fig. 5. Doppelte Stirnreihe.  
(Zugleich Säule von Flankenpaaren.)



Leiter  
Fig. 6. Flankenreihe.



Leiter  
Fig. 7.  
Säule von Stirnpaaren.

Befehle zum Antreten sind:

a) „Antreten in Stirnreihe — lauft!“ Hier ist immer die einfache Stirnreihe gemeint.

Der rechte Führer stellt sich immer vor dem Leiter auf. (Siehe Fig. 4 bis 7).

b) „Antreten in doppelter Stirnreihe — lauft!“

c) „Antreten in Flankenreihe — lauft!“

d) „Antreten zu Stirnpaaren — lauft!“

### Anderer Formen des Antretens

a) „Zum Halbkreis.“

b) „Zum Kreis.“ Wenn nichts anderes gesagt ist, immer Stirnkreis vorlings.

Die Fig. 8 bis 10 kann sich jeder selbst in rücklings resp. rechts seitlings umstellen.

Auch daß die Fig. 8 bis 10 doppelter Halbkreis und Doppelkreise sein können, wird sich jeder leicht denken können.

c) „Zur Freiübungsaufstellung — lauft!“

Dieser Befehl setzt voraus, daß sich jeder die während eines Kursus oder während einer Übungsstunde mehrmals zu anderem Zweck verlassene Aufstellung genau merkt und seinen Platz sofort, wenn der Befehl dazu kommt, wiederfindet. (Nachbar zur Seite, vorn und hinten merken, Raum merken usw.)

In geteilter Ordnung steht eine Reihe, wenn die Reihenglieder verschiedene Gesichtsrückung einnehmen (z. B. vorlings und rücklings, oder rechts und links seitlings).

Wichtig für die Ordnung in jeder Reihe ist das

### Richten.

Auf den Befehl:

„Ausrichten nach rechts (links, der Mitte oder vorn)!“ nimmt jeder Turner

Der Ratgeber

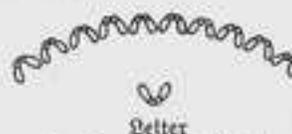


Fig. 8. Stirnhalbkreis.



Fig. 9.  
Stirnkreis vorlings.



Fig. 10.  
Flankenkreis links.

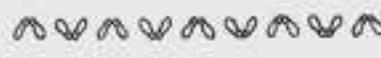


Fig. 11.  
Stirnreihe in geteilter Ordnung.

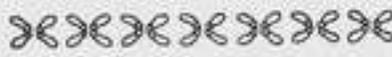


Fig. 12.  
Flankenreihe in geteilter Ordnung.

die Grundstellung ein, wobei der Kopf ein wenig nach dem jeweiligen Richtungspunkt gewendet wird, jedoch nur soweit, als dabei ein Schein von der Gesamtreihe gewonnen wird. Nunmehr erfolgt durch kleine schnelle Schritte das Einrichten, also das Bilden einer schnurgeraden Linie zwischen den beiden Führern. In der Regel wird, nachdem sich jeder ausgerichtet hat, von ihm ohne Befehl der Kopf wieder nach vorn gedreht. Das kann natürlich auch gemeinsam, auf den Befehl „Achtung“ geschehen. Dann wird der Kopf wieder in seine natürliche Stellung gebracht. Regel ist, daß man sich bei einer am Ort stehenden Stirnreihe stets nach dem rechten Führer richtet, bei einer Flankenreihe wird die Richtung genau nach dem Vordermann, also dem jeweils vorstehenden Führer genommen.

Sehr lange Reihen können sich auch nach der Mitte richten, ebenso erfährt die feste Richtungsregel eine Ausnahme bei Reihungen in den Reihen, wobei die Richtung stets nach dem zuerst am Orte befindlichen Turner genommen werden muß. Beispiel: In einer Stirnreihe soll der linke Führer vier Schritte vorwärts gehen, die übrigen aber sich nun rechts nebenreihen. Hierbei muß die Richtung nach dem linken Führer genommen werden.

### Reihenkörper

heißt die geordnete Vereinigung mehrerer Reihen. Derselbe kann in Linie oder in Säule stehen. (Fig. 13 bis 18.)

### Die Linie

unterscheidet sich äußerlich in nichts von der Reihe. Sie entsteht durch Teilung (abzählen) einer größeren Reihe in

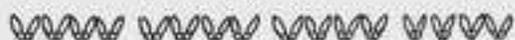


Fig. 13. Stirnlinie, bestehend aus vier Viererstirnreihen.

mehrere (mindestens zwei) kleinere Reihen oder durch Anreihen mehrerer kleineren Reihen neben- oder hintereinander auf einer geraden (Fig. 13). Die Stirn-, Flanken- oder Schräglinie entspricht der Stirn-, Flanken- oder Schrägreihe.

### Die Säule

Der Reihenkörper steht in einer Stirnsäule, wenn alle Stirnreihen hintereinander stehen (Fig. 14). Er steht in Flankensäule, wenn Flankenreihen nebeneinander gereiht sind (Fig. 14). Besser nennt man diese Reihenkörper aber: „Säule von Stirnreihen oder Säule von Flankenreihen“, weil damit jeder Zweifel aus der Welt geschafft wird.



Fig. 14. Stirnsäule, bestehend aus Viererstirnreihen.

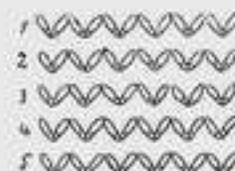


Fig. 15. Flankensäule, bestehend aus Fünferflankenreihen.

Zwei oder mehr zusammengehörige Reihenkörper bilden zusammen ein Reihenkörpergefüge (Fig. 16).



Fig. 16. Reihenkörpergefüge, bestehend aus zwei Stirnsäulen.

Eine weitere Einteilung des Reihenkörpers ist die Bezeichnung der Rotten. Nehmen wir an, in einer Säule von Viererstirnreihen (Fig. 17), sind die einzelnen Turner reihenweise eingeteilt worden in 1., 2., 3. und 4. Alle die nun mit gleichen Nummern hintereinander stehen, das sind die Rotten und zwar sind es Flankenrotten. Beim Reihenkörper bestehend aus Flankenreihen (Fig. 18), ist es umgekehrt; es stehen dort die gleichen Nummern nebeneinander und stellen Stirnrotten dar.

Jeder Reihenkörper ist also auch zugleich ein Rottenkörper.

### Die Gruppe

ist die aus der doppelten Stirnreihe durch Abzählen entstandene Teilabteilung (Fig. 32).

### Die Bewegungen der Reihe oder Linie

bestehen — abgesehen vom Laufen oder Hüpfen — aus Marschieren oder dem Ziehen vom Ort. Bewegt sich eine Reihe, z. B. eine Stirnreihe „im Gleichschritt“ (= Jeder hat gleichen Schritt) vorwärts, so sagen wir zu dieser Tätigkeit Marschieren; das Fortbewegen einer Flankenreihe vor- oder rückwärts nennen wir Ziehen, weil die Reihe sich auf einer Linie bewegt — es zieht also einer hinter dem anderen her.

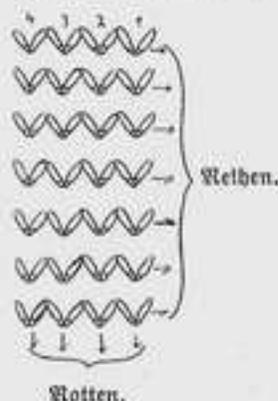


Fig. 17. Stirnschule.

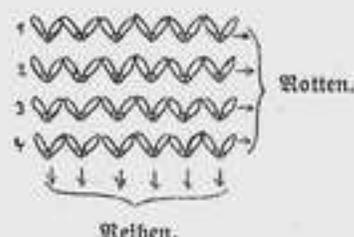


Fig. 18. Flankenschule.

### Marschieren

Hauptgrundsätze: Grundhaltung beim Marschieren (wie in Grundstellung) mit losem Mitpendeln der Arme wie beim Spazierengehen — leichtes, elastisches und möglichst lautloses Niedersetzen der Füße zuerst mit dem Fußballen (aber so, daß scheinbar die ganze Sohle austritt). — Kein unschönes Wackeln im Hüftgelenk oder mit den Schultern. — Kein Unterschied zwischen Turner, Sportler, Turnerinnen usw.

Befehle: „Abteilung — marsch!“ Hierauf ist immer vorwärts zu gehen. Andere Marschrichtungen sind im Befehl anzugeben, wie: „Rückwärts — marsch!“ oder „Seitwärts — marsch!“

Nicht aber „Turner — marsch!“ oder „Riege — marsch!“

### Gehen am Ort

nennen wir eine Beinübung, die „scheinbaren“ Gang darstellt. Hierbei soll hohes Knieheben gemacht werden und die Arme wie beim Spazierengehen lose mitpendeln.

Befehl: „Gehen am Ort — geht!“

Es ist auch zulässig, im Verlauf von Ordnungsübungen einer vorwärtsmarschierenden Abteilung einfach zuzurufen: „Am Ort — marsch!“ In diesem Falle, wo also in der Ankündigung nicht vom „Gehen“ gesprochen wurde, ist auch die Befehlsform „marsch!“ zulässig. Also nur in dem Zusammenhang mit „Gehen“ am Ort sagen wir „geht!“

„Vorwärts — marsch!“

lautet der Befehl an eine am Ort gehende Abteilung, die aus dem Gehen am Ort vorwärts, also „von“ Ort gehen soll. Die Worte „vorwärts“ und „marsch“ werden beim Niedersetzen des linken Beines gesprochen. Links ist der erste Schritt vorwärts.

### Das Halten

Befehl: „Abteilung — halt!“

Wir brauchen den Befehl, damit die Abteilung gleichzeitig auf ein gegebenes Zeichen im Marsche innehält. Das muß öfter geübt werden. Der Wortturner muß hier, wie überhaupt bei sämtlichen Ordnungsübungen, gut auf die schreitenden Beine der Turner achten, denn für das Gelingen jeder Ordnungsübung ist der richtig gegebene Befehl die Hauptsache. Beim „Halt“ im Marsch, oder „Halt“ beim Gehen am Ort, muß das Ausführungswort Halt! während des Niedersetzens des rechten Beines gegeben werden. Dagegen ist es nicht gleichartig mit dem Schlußtritt. Im Marsche ist rechts Schlußtritt und zwar schreitet nach dem Befehl „Abteilung (das muß bei Halt immer vorausgeschickt werden) — halt!“ das linke Bein noch einmal vor und das rechte wird kurz nachgezogen. Das rechte Bein führt also den Schlußtritt aus. Auch beim Marschieren am Ort wird der Halt-

befehl beim Niedersetzen des rechten Beines gegeben. Hier ist aber sofort links der Schlußtritt auszuführen. Weil ja hier keine vorwärts pendelnde Beinbewegung aufzuhalten ist. Man kann also mühelos — ohne nachklappen — sofort Halt machen. Das ergibt sich in der Praxis von selbst.

Die Turnerinnen führen mit dem letzten Vorschreiten links im Marsche und mit dem Schlußtritt links beim Gehen am Ort zugleich Heben in den Zehenstand aus und in der nächsten Zeit Senken. Dieses „Halt!“ ist dadurch um eine Schrittzeit länger.

Mit Musik erfährt das Halten eine weitere Änderung. Weil es flüssiger ist, den Schlußtritt rechts nicht blitzschnell, sondern im Schritttakt zu machen, darum muß, um mit dem Ende des Musikstückes (oder eines passenden Teiles desselben) abschließen zu können, das Befehlswort „Halt!“ beim Niedersetzen links gesagt werden. Das ist also eine Ausnahme.

### Das Ziehen

Wir haben für jede Richtungsveränderung, für jede Winkelung oder Biegung der Bahn, auf der die ziehenden Turner sich bewegen, besondere Bezeichnungen, die hier in aller Kürze folgen. Dabei gilt wieder der schon vorn einmal erwähnte Grundsatz, daß wir nur die notwendigen üben, die weniger nötigen aber zur Kenntnis nehmen.

Zu beachten ist dabei, daß das Ausführungswort des Befehls nach der Ankündigung stets auf dem linken Bein gegeben wird, wenn der Zug nach links (das rechte Bein schreitet noch vor, darauf erfolgt die verlangte Drehung auf der rechten Fußspitze mit gleichzeitigem Vorschreiten des linken Beines in der neuen Bewegungsrichtung) und auf dem rechten Bein, wenn der Zug nach rechts gehen soll.

**Winkelzug** (Fig. 19). Dabei erhält die veränderte Bewegungsrichtung die Form eines rechten Winkels durch Viertel-Drehung.

„Winkelzug links — marsch!“

**Umzug.** Fortgesetzte Winkelzüge links oder rechts an der Grenze des Abungsraumes.

„**Vorbeizug** links (rechts) — marsch!“ Als Vorbeizug bezeichnet man es, wenn zwei aus entgegengesetzter Richtung kommende Flankenreihen oder Säulen mit links = „Vorbeizug links“ oder rechts = „Vorbeizug rechts“, ausweichend dicht aneinander vorbeimarschieren (beim Vorbeizug links sind die rechten Schultern der Ziehenden einander zugewendet).



Fig. 19.  
Winkelzug links.



Fig. 20.  
Durchzug zweier Säulen mit Vorbeiziehen rechts der Rotten, die linken Schultern sind einander zugekehrt.



Fig. 21.  
Gegenzug links

**Durchzug** (Fig. 20). Das Ziehen oder Marschieren durch die Mitte des Abungsraumes oder das Durchziehen mehrerer Reihen oder Säulen durcheinander.

**Gegenzug** (Fig. 21). Die Bewegungsrichtung wird zur vorhergegangenen eine entgegengesetzte und so ausgeführt, daß die Sache einem sofort wiederholten Winkelzug gleich, also nicht rund um den Drehungspunkt herumgeht, sondern zwei scharfe Winkel bildet.

„Gegenzug links — marsch!“

**Schrägvorzug** (Fig. 22). Wie beim Winkelzug ein Viertel, so führt beim Schrägvorzug jeder einzelne an ein und demselben Orte eine Achtel-Drehung aus. Die Richtung wird dadurch schräg und bildet einen stumpfen Winkel.

„Schrägvorzug links — marsch!“



Fig. 22.  
Schrägvorzug links.



Fig. 23.  
Schrägrückzug links.



Fig. 24.  
Kreisumzug links.



Fig. 25.  
Schleife rechts.

**Schrägrückzug** (Fig. 23). Wie vorher, nur erfolgt Dreiechtel-Drehung, sodaß ein spitzer Winkel entsteht.

„Schrägrückzug links — marsch!“

**Kreisumzug** (Fig. 24). Die Turner wenden sich, allmählich einen Kreisbogen ziehend, nach der Seite ab. Die Kreisbahn wird bei vorwärts gehenden Turnern links oder rechts, je nach der Körperseite, die der Kreismitte zugewendet, benannt.

„Kreisumzug links — marsch!“

### Spielformen

Bis hierher haben wir die unbedingt nötigen Formen der Ordnungsübungen behandelt. Es sollen aber in der Hauptsache nur — der Wissenschaft halber — noch einige sogenannte „Spielformen“ folgen, deren Pflege unter keinen Umständen in den Abungsstunden erfolgen darf. Es sei denn, daß man sie zwanglos verwendet bei Reigentänzen oder Singspielen. Sonst aber nicht.

Die **Schleife** (Fig. 25). Ausführung wie der Kreisumzug, nur befindet sich die Kreisbahn neben der ursprünglichen Bewegungsrichtung. Nach dem vollendeten Kreisumzuge wird wieder in die erste Bahn eingetreten (durch Kreuzen) und dieselbe fortgesetzt.

Empfehlenswert ist es, die Turner zu bezeichnen, hinter oder zwischen welchen das Kreuzen beim Wiedereintritt in die erste Bahn beginnen soll.

„Zur Schleife rechts, mit Kreuzen vom achten ab — marsch!“

Die **Schnecke** (Fig. 26) wird gebildet durch Kreisumzug fortgesetzt, schnecken- oder spiralförmig nach innen, in der Mitte erfolgt dann Gegenzug nach außen.

„Zur Schnecke links — marsch!“

Die **Achte**, auch doppelte Schleife genannt (Fig. 27). Mit widergleichem „Abbrechen“ links und rechts (das heißt mit widergleichem Marschieren nach links und rechts) werden gleichzeitig 2 Schleifen geschritten. Am Ort der ursprünglichen Umzugsbahn zurückgekehrt, findet ein wechselseitiges Durchkreuzen der Doppelschleifenlinie statt, wobei die Schleifen von allen widergleich gezogen werden. Nach durchschrittener Doppelschleifenbahn wird der gemeinsame Flankenzug wiederaufgenommen.

„Zur Achte — marsch!“

Die **Schlängellinie** (Fig. 28) ist eine Wiederholung von abwechselnden gerundeten Gegenzügen links und rechts.

„Zur Schlängellinie — marsch!“

Das **Durchschlängeln** (Fig. 29). Beim Durchschlängeln winden sich zwei entgegengerichtete Reihen in Schlängellinie, eventuell mit flüchtiger Handfassung durch die beiderseitigen Abstände.

„Durchschlängeln — marsch!“

Die **Kette** (Fig. 30). An einem bestimmten Punkte wendet sich der erste der geöffneten Flankenreihe mit halber Drehung um und schlängelt sich, wie beim Durchschlängeln, mit allen ihm folgenden durch die eigene Reihe.

„Zur Kette — marsch!“



Fig. 26.  
Schnecke links.

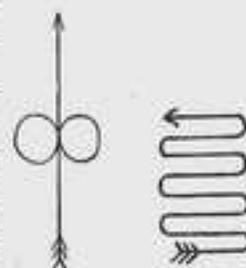


Fig. 27.  
Achte.



Fig. 28.  
Schlängellinie.



Fig. 29.  
Durchschlängeln.



Fig. 30.  
Kette.

Die Spielformen der Ordnungsübungen sollen im allgemeinen Übungsbetrieb keine Stätte haben.

### Drehungen im Marsch

werden öfter nötig. Jeder Einzelne der Reihe dreht sich dann. Zum Beispiel Befehl an eine vorwärtsziehende Flankenreihe:

„Achtung!“ „Links — um!“  
(linker Fuß) (nächst. l. Fuß) (nächst. l. Fuß)

Hier erfolgt das Befehlswort „um!“ mit dem Niedersetzen links, rechts schreitet noch vor und alle drehen sich nun auf dem rechten Fußballen links. Hierdurch ist eine Stirnreihe entstanden und der Marsch geht nun als „Stirnreihe“ ohne Unterbrechung.

Eine halbe Drehung im Marsche ist auf drei Arten in Übung.

Befehl: „Mit vier kleinen Schritten am Ort: Links kehrt — um!“ Die Drehung wird hier allmählich, mit vier kleinen Schritten am Ort ausgeführt. (Sollte die Übung während dem Vorwärtsgehen erfolgen, dann wird „um!“ beim Niedersetzen rechts gesagt.)

Befehl: „Mit Halt, links kehrt — um!“ Hier erfolgt das Befehlswort beim Niedersetzen des rechten Fußes, links schreitet noch vor und auf dem linken Fußballen geschieht nun eine halbe Drehung links und Schlußtritt rechts.

Da die Drehung in zwei Zeiten fertig gemacht wird (erste Zeit = der Schritt links vorwärts mit beginnendem Drehen, zweite Zeit = Schlußtritt rechts), so sagt man beim Einüben zweckmäßig:

. . . . . — um!“ „Kehrt!“ „Halt!“  
rechts links rechts

Befehl: „Mit Weitermarsch, links kehrt — um!“ In der Hauptsache ist die Ausführung wie vorher, aber nach dem Schlußtritt rechts erfolgt sofort wieder Abmarsch, links antretend.

Hier heißt es beim Einüben:

. . . . . — um!“ „Kehrt!“ „Marsch!“  
rechts links rechts

### Die Schwenkungen

sind Drehungen der Reihe als Ganzes. Dieselben entsprechen den Drehungen des Einzelnen, jedoch mit dem Unterschiede, daß sich die Drehungsachse bald rechts, bald links, oder auch in der Mitte der Reihe und zwischen zwei Gliedern derselben befinden kann. Auch über diese Drehungen, die ihrer meist am Ende der Reihe befindlichen Drehungsachse wegen Schwenkungen genannt werden, können wir uns kurz fassen. Für den Anfänger genügt zunächst folgendes:

Es gibt Achtel-, Viertel-, halbe, Dreiviertel- und ganze Schwenkungen, die einem Achtel-, einem Viertel-, einem halben, einem Dreiviertel- sowie einem ganzen Kreis entsprechen.

Während des Schwenkens ist die Fühlung nach dem am Ort gehenden, die Richtung dagegen nach dem schwenkenden Führer zu nehmen.

Angetreten wird beim Schwenken links mit dem linken, beim Schwenken rechts mit dem rechten Bein.

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

Eine Viertel-Schwenkung links (um den linken Führer) ist es, wenn der linke, und eine Viertel-Schwenkung rechts, wenn der rechte Führer die Drehung am Ort ausführt.

Der Befehl für eine Schwenkung lautet:

„Eine Achtel-(Viertel-, halbe bzw. Dreiviertel-) Schwenkung rechts — marsch!“

oder: „Ganze Schwenkung links — marsch!“

Steht die Abteilung in einfacher Stirnlinie, dann heißt der Befehl für eine Viertel-Schwenkung so wie die Unterschrift zu Fig. 31.

Steht die Abteilung aber in einem Reihenkörper von kleinen doppelten Viererstirnreihen, sogenannten „Gruppen“, dann heißt der Befehl für eine Viertel-Schwenkung so wie die Unterschrift zu Fig. 32.



Fig. 31. „Die Viererreihe eine Viertel-Schwenkung rechts — marsch!“



Fig. 32. „Die Gruppen eine Viertel-Schwenkung rechts — marsch!“

Liegt der Drehungspunkt in der Mitte zwischen zwei Turnern, so heißt der Befehl beim Rechtschwenken: „Eine halbe Schwenkung rechts um die Reihenmitte — marsch!“



Fig. 33. Schwenkmühle rechts. (Spielform.)

Die rechts von der Mitte Stehenden gehen dabei rückwärts, die links Befindlichen vorwärts usw.

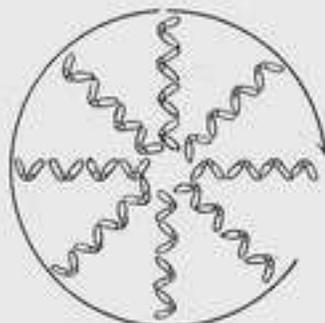


Fig. 34. Schwenksterne rechts. (Spielform.)

Befindet sich eine Reihe zur Hälfte in Gegenstellung und erfolgt nunmehr eine ganze Schwenkung, so sagt man auch „Schwenkmühle“ (Fig. 33).

Sind drei oder mehr Reihen sternartig, wie dieses besonders bei Reigen häufig geschieht, angeordnet, so nennt man das Schwenken dieser drei oder mehr Reihen „Schwenksterne“ (Fig. 34).

Erwähnt seien hierbei noch die kleinsten Schwenkungen in Gegenstellung, die Schwenkungen eines Paares, „Rad“ (Fig. 35) genannt, welche meist mit Handfassung ausgeführt werden.



Fig. 35. Rad rechts.

Stehen sich zwei Abende mit Handfassung (Unterarm, Oberarm- oder Schulterfassung) in Gegenstellung (Gesicht zueinander) gegenüber und Laufen oder Hüpfen umeinander, so nennt man das „Kleiner Ring“. Fig. 36. (Ring links = links kreisend, Ring rechts = rechts kreisend.)



Fig. 36. Ring links.

Die Schwenkungen sind rechts und links ausführbar und müssen dementsprechend im Befehl Ausdruck finden.

### Reihungen in der Reihe

Das ist Umbilden bestehender Reihen. Wir zeigen das der Kürze wegen statt vieler Worte an einigen Beispielen.

Vor uns eine Stirnreihe; der rechte Führer wird angewiesen, einen Schritt vorwärts zu gehen — der Befehl lautet: „Rechter Führer einen Schritt vorwärts — marsch! Eins zwei!“ („Flott und exakt ausführen!“)

Die übrigen sollen sich nun links nebenreihen, und zwar naheinander, also zuerst der dem Führer zunächst Stehende und so fort. Der Befehl lautet:

„Naheinander links nebenreihen — marsch!“

Diese Art Reihung ist wohl die einfachste. Soll sich nun die Aufstellung staffelförmig gestalten (Fig. 37), so erklärt man vorher die Abung und bestimmt, wieviel Schritte jeder vorwärts, oder auch rückwärts, und in der Flankenreihe seitwärts gehen soll, z. B. Befehl an eine Linie von Vierer-Stirnreihen:



Fig. 37. Staffelaufstellung.

„Zur Staffelaufstellung — marsch!“

Der erste bleibt stehen, der zweite geht einen, der dritte zwei, der vierte drei Schritte in vier Zeiten vorwärts.

Dieselbe Aufstellung seitwärts ausgeführt wird zur „Flankenstaffel!“

Eine Flankenreihe soll in eine Stirnreihe umgebildet werden durch Nebenreihen rechts. Der Befehl lautet:

„Nebenreihen rechts neben den vorderen (oder auch hinteren) Führer — marsch!“

Schrittzahl bei einer Vierreihe gleich vier Schritte, wie überhaupt der Reihenzahl entsprechend.

Der dem vorderen Führer am nächste stellt sich bei dieser Übung — rechts antretend — rechts neben diesen und gebraucht einen Schritt dazu, die übrigen reihen sich nun ihrerseits wieder neben diesen. Alle treten gleichzeitig an, nur gebrauchen selbstredend die entfernteren jedesmal einen Schritt mehr. Genau so ist es beim Hinterreihen aus der Stirnreihe und beim Vorreihen aus der Flankenreihe, sowie beim Nebenreihen in der Stirnreihe. Eine Anzahl Zeichnungen mit den entsprechenden Befehlen mögen das ihrige zum besseren Verständnis noch beitragen.

Das Neben-, Vor- und Hinterreihen ist natürlich auch beim Marsche ausführbar. Beispiel: Eine sich vorwärts bewegende Flankenreihe soll in eine Säule von Stirnpaaren umgebildet werden. Hat man die betreffende Reihe noch nicht in 1. und 2. eingeteilt, dann heißt der Befehl:

„Zu Paaren nacheinander nebenreihen rechts — marsch!“

Der Befehl „Marsch“ wird beim Niedersetzen des rechten Fußes gegeben. Jeder reiht sich mit zwei Schritten neben seinen vorherigen Vordermann, und zwar wie folgt: Der zweite der Reihe reiht sich rechts neben den ersten. Ist das geschehen, dann folgt der vierte neben den dritten, der sechste neben den fünften und so fort, bis alle in die Stirnrichtung eingetreten sind.

Bei vorher erfolgter Einleitung lautet der Befehl:

„Alle zweiten nebenreihen rechts zu Paaren — marsch!“

Beim Neben- sowie Vor- oder Hinterreihen wird stets mit dem betreffenden Fuße angetreten, nach welcher Seite

hin die Reihung erfolgen soll. Bei Reihungen im Vormarsch erscheint es angezeigt, daß ein Führer während der Reihung am Ort marschiert, z. B. beim Nebenreihen rechts neben den letzten Führer der in der Viererflankenreihe würde der letzte Führer vier Schritte am Ort gehen.

### Beispiele

Befehl:

„Nebenreihen rechts neben den letzten — marsch!“

Rechts antreten mit Dreiachtel-Drehung rechts auf dem linken Fuß, dann Dreiachtel-Drehung nach vorn (Fig. 38).

Befehl:

„Vorreihen rechts — marsch!“

Genau wie vorher, aber mit Achtel-Drehung, rechts antreten (Fig. 39).

Befehl:

„Hinterreihen links — marsch!“

Mit Dreiachtel-Drehung links antreten und Dreiachtel-Drehung rechts beim Schlußtritt (Fig. 40).



Fig. 38.



Fig. 39.



Fig. 40.

### Das Umbreisen

Bewegt sich z. B. der einzelne eines Paares um seinen Partner kreisförmig herum, so nennen wir das Umbreisen oder auch nur Kreisen. Bei lehtangeführtem Kreisen wird stets links angetreten und rechts Schlußtritt ausgeführt, denn der Kreisende macht während des Umbreisens eine ganze Drehung um seine Längsachse. Das bei Gelegenheit der Besprechung des Schwenkens erwähnte Rad gehört ebenfalls hierher; beide Glieder des Paares gehen dabei auf gleicher Kreisbahn hintereinander her.

Das Umbreisen findet nunmehr auch bei den weiteren Reihungsbeispielen Anwendung, indem durch Ziehen eines

halben oder dreiviertel Kreises Neben-, Vor- oder Hinterreihungen ausgeführt werden können. Das Antreten erfolgt jedoch beim Linkskreisen links und beim Rechtskreisen rechts, es fällt daher meist eine Achtel- bzw. Dreiachtel-Drehung mit dem ersten Schritte zusammen, denn hier beschreibt der Kreisende keine vollständige Drehung um seine Längsachse, sondern er wendet sich im letzten Viertel des verlangten Kreisbogens mit einer Achtel- oder Dreiachtel-Drehung wieder rückbewegend um.

Diese Reihungen gehören nicht zum Übungsstoff der gewöhnlichen Turnstunde. Sie sind hier nur der Wissenschaft halber angeführt und haben höchstens bei Festvorführungen gelegentlich mal Berechtigung.

Die früher hier noch mit verzeichneten Reihungen 2. Art sind, weil gänzlich überflüssig, weggelassen worden.

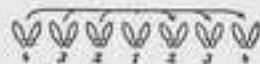


Fig. 41.

Befehl:  
„Nebenreihen rechts durch  
Kreisen rechts (vornvorüber) —  
marsch!“

Rechts antreten (Fig. 41).



Fig. 42.

Befehl:  
„Vorreihen rechts durch Kreisen  
links (rechts vorbei) — marsch!“

Rechts antreten (Fig. 42).



Fig. 43.

Befehl:  
„Nebenreihen rechts neben den  
letzten, durch Kreisen links  
(hintenvorüber) — marsch!“

Links antreten (Fig. 43).

Befehl:

„Nebenreihen rechts neben den  
ersten durch Kreisen rechts  
(links vorbei) — marsch!“

Rechts antreten (Fig. 44).



Fig. 44.

Befehl:

„Vorreihen rechts durch Kreisen  
links (hinten vorüber) — marsch!“

Links antreten (Fig. 45).



Fig. 45.

Die Reihungen müssen den Abenden geläufig sein. Man vermeide nach Möglichkeit das umständliche Abzählen in kleinen Teilreihen und benutze fleißig „das Reihen nacheinander“, zum Beispiel:

Befehl (an eine Stirnreihe): „Nacheinander vorreihen rechts, zu Zweien — marsch!“

Worauf der Zweite der Reihe sich, rechts antretend, vor den zu seiner rechten Seite stehenden Ersten stellt. Wenn er an seinem neuen Platz angekommen ist, dann macht es der nächste Zweite (also in Wirklichkeit der Vierte) ebenso. Und so fort die ganze Reihe. Der Leiter gibt dabei ein förderndes Taktzeichen. Nicht früher beginnen, ehe nicht der Vorhergehende fertig ist! Dieses Reihensystem ist eine flotte Übung und kann zu dreien, vieren usw. und auch mit Neben- und Hinterreihen ausgeführt werden.

### Öffnen der Reihen

Geschieht frei nach Augenmaß, die Ausführung oder besser die Anwendung des Öffnens der Reihen ist besonders bei der Aufstellung zu Freiübungen notwendig. Dabei ist die einfachste Art des Öffnens die durch Laufen, Galopp hüpfen oder Nachstellgehen von der Mitte der Reihen

nach außen zu beiden Seiten, oder auch nur nach einer Seite, also von links nach rechts oder umgekehrt. Der Befehl lautet:

„Öffnen der Reihen von der Mitte nach außen durch Laufen zu einem Schritt Abstand — lauft!“

Soll die gleiche Übung durch Nachstellgehen ausgeführt werden, dann beginnen die äußersten der Reihe, auf 1 mit Seitstellen, auf 2 erfolgt Schlußtritt, auf 3 setzen sich auch die zunächst stehenden in Bewegung und so fort, bis die ganze Abteilung geöffnet ist.

Beim Öffnen zu 2 Schritte Abstand ist es gut, das Wörtchen „und“ mit einzuschalten, und zwar so:

- Auf 1: Seitstreiten der äußersten;
- „ und: Schlußtritt derselben (Nachstellgehen seitwärts);
- „ 2: Wiederholtes Seitstreiten der äußeren;
- „ und: Erneuter Schlußtritt derselben;
- „ 3: Die nächsten setzen sich nunmehr ebenfalls in Bewegung und so fort.

Oder statt dem wiederholten „und“ wird fortlaufend bis 8 gezählt, wobei dann die geraden Zahlen die Stelle des „und“ einnehmen.

Ebenso ist natürlich die Ausführung beim Öffnen nur nach einer Seite, dafür lautet der Befehl:

„Öffnen der Reihen von links nach rechts zu 2 Schritt Abstand durch Nachstellgehen — marsch!“

Eine andere, ebenfalls sehr beliebte Art des Öffnens seitwärts geschieht durch Vorwärtsgehen. Die Ausführung kann verschieden sein, entweder es wird vor dem Öffnen Viertel-Drehung nach der betreffenden Seite gemacht, oder die Drehung erfolgt gleich beim ersten Schritt und hierauf geht man dann zu dem verlangten Abstand über, wobei jeder Rotte die Zahl der zu gehenden Schritte vorzuschreiben ist, worauf dann, entsprechend der anfänglichen Ausführung, Viertel-Drehung für sich oder beim letzten Schritt gemacht wird.

Befehl:

„Öffnen der Reihen links zu 2 Schritt Abstand durch Vorwärtsgehen mit Viertel-Drehung links — marsch!“

Bei einer Viererreihe geht der vierte 6, der dritte 4 und der zweite 2 Schritte vorwärts.

Wir raten, das eben beschriebene Öffnen der Reihen möglichst immer mit Lauffschritt zu machen.

Der Befehl lautet dann:

„Öffnen der Reihen links zu 2 Schritt Abstand durch Laufen — lauft!“

Für einen angehenden Vorturner genügt das eben beschriebene vollauf, wenn auch die Arten des Öffnens noch nicht erschöpft sind, z. B.: Öffnen durch allmähliches Seitheben der Arme beim Vorwärtsgehen im Aufzuge, sogenanntes strahlenförmiges Öffnen usw.

### Laufen

ist die unentbehrlichste aller unserer Übungen. Laufen muß daher auch in der Turnstunde (Sport- und Spielstunde) geübt werden. Aber nicht in der alten krampfhaften, steifen turnerischen Form, sondern leicht, locker und leise auf den Fußballen, mit lose pendelnden, leicht gebeugten Armen, als sogenannten „Stilllauf“ (siehe Lehrbuch Leichtathletik und Der Turnwart).

Befehl: „Achtung!“ „Laufen — lauft!“ (Nicht „Lauffschritt, marsch marsch!“) Bei dem Worte „Laufen“ werden die Arme gebeugt.

Das Halten im Lauf erfolgt so, daß das Befehlswort beim Niedersetzen rechts gegeben wird und nach drei weiteren Lauffschritten (links, rechts, links) mit kurzem Schlußtritt rechts das Halt vollendet ist.

Gelegentlich, wenn in zwangloser Form geübt wird, kann das Halten auch in freier Weise geschehen, d. h. jeder bemüht sich auf den Zuruf Halt sofort stehen zu bleiben.

Aus dem Lauf zum gewöhnlichen Gleichschritt. Hierzu lautet der Befehl:

„Achtung!“ — „Im — Schritt!“  
(linker Fuß)            (linker Fuß)            (rechter Fuß)

worauf der nächste linke Tritt als erster gewöhnlicher Schritt erfolgt.

Aus dem Gehen zum Lauf.

Befehl: „Laufen!“ — „Lauft!“  
(linker Fuß)            (rechter Fuß)

Der nächste linke Tritt ist der erste Lauffschritt.

**Aufzug und Aufmarsch** zur Freiübungsaufstellung soll im Anschluß an die, jede Übungsstunde nötigen Marschier- und Laufübungen erfolgen. Grundsatz: ungekünstelt, einfach und schnell.

Beim **Wegtreten** nach beendeter Übungsstunde auf den Befehl: „Tretet — weg!“ soll nicht mehr mit einer Kehrtwendung, sondern aus der „Achtungsstellung“ einfach nach vorwärts weggegangen werden. Hier ist Wert darauf zu legen, daß befehlsmäßig die ganze Abteilung gleichmäßig den ersten Schritt vorwärts macht. Dann erst kann jeder hingehen, wo es ihm beliebt. Der erste Schritt soll aber nicht etwa wieder mit Schlußtritt in die Grundstellung führen, sondern es soll nur ein gemeinsames Fortgehen vorwärts sein.



*tritt 36 - 52 freiwilg*

## Zweiter Teil

### Das Nottwendigste über die Frei- und Handgeräteeübungen

Es ist mit Betonung gesagt: „Das Nottwendigste über die Freiübungen“, weil der „Ratgeber“ ja nur ein Leitfaden für angehende Vorturner und Vorturnerinnen sein will. Also für solche, die es werden wollen. Und die brauchen in erster Linie ein abgerundetes Mindestmaß von Wissen, zusammengefaßt und leicht übersichtlich zum jederzeitigen Gebrauch geordnet.

#### 1. Die Freiübungen

sind solche Bewegungen des Körpers und seiner Glieder, die, ohne Mitbenutzung von feststehenden oder tragbaren Geräten — meist auf ebenem Boden — ausgeführt werden.

Übungen, bei denen irgendwelche Geräte mit den Händen gehalten werden, heißen „Handgeräteeübungen“.

**Gymnastische Übungen** und Freiübungen bedeuten nicht dasselbe, obgleich beide Begriffe im Wesen zu demselben Ziele streben, denn die Gymnastik benützt auch feste Geräte und arbeitet mit und ohne Handgeräte.

Der **Freiübungszweck** ist ein vielseitiger, denn der Wert der Übungen liegt ebenso auf gesundheitlichem, wie auf erzieherischem und praktischem Gebiet. Die Einteilung kann, je nachdem man zum ganzen Stellung nimmt, verschieden sein. Wir versuchen mit folgender Übersicht dem Anfänger die Hauptpunkte klar zu machen.

Rein äußerlich gesehen gibt es:

**Gliederübungen**, so nennt man das Schwingen und Kreisen der Arme und Beine und das Beugen, Strecken, Stoßen, Heben, Senken und Drehen sämtlicher Körperglieder.

**Rumpfübungen**, das ist Beugen, Strecken, Senken, Heben, Drehen, Kreisen und Schwingen (Schleudern) des Oberkörpers (= Rumpfes).

Als Unterbezeichnung unterscheidet man noch: Vorderseitenübungen, Rückseitenübungen, Seitenübungen und Übungen für die Wirbelsäule.

**Fortbewegungsübungen**, die das Laufen, Gehen, Hüpfen und Springen ohne und mit Arm- oder Rumpfbewegungen umfassen.

**Gesellschaftsübungen**, zu deren Ausführung mindestens zwei Abende durch Fassung oder gegenseitige Unterstützung zusammenarbeiten.

**Kunstübungen**, auch „Flachtturnen“ genannt. Das sind alle diejenigen Einzel- oder Gesellschaftsübungen, zu deren Bewältigung ein besonderes Maß von Kraft und Geschicklichkeit und Mut nötig ist, z. B. Handstände, Aberschläge, freie Aberschläge (sog. „Saltos“) u. a. m. (Auch als Akrobaten Schrick Schnack bekannt.)

Nach dem Zweck geordnet:

**Haltungsbessernde Übungen**. Das sind solche, durch deren planmäßige Ausübung die Körperhaltung gebessert werden kann. Haltungsübungen dienen auch als „Ausgleichsübungen“ gegen die nachteiligen Einflüsse des Berufslebens und des Schulstütlebens auf die Körperhaltung und Körperentwicklung. Streckung des ganzen Körpers und Hervorwölbung der Brust sind die Hauptmerkmale ihres Erfolges. Dehnung und Kräftigung der Muskulatur und Beweglichmachung der Wirbelsäule sind die Hauptangriffspunkte. (Siehe Beispielgruppe 1.)

**Gesundheitsübungen**. Das sind im ganzen genommen alle Freiübungsformen. Man kann aber zur Belebung

des Blutkreislaufes, zur Förderung des Verdauungsapparates, zur Mehrung der Kraft, zur Besserung der Haltung und zur Vertiefung der Atmung besondere Übungen treiben, die dann auch als „Heimturnen“ und „Turnen für kranke oder ältere Leute“ in Gebrauch sind. (Siehe Beispielgruppe 2.)

**Atmungsübungen**. Jede körperliche Übung dient, richtig betrieben, auch zugleich der Atemschulung. Immer, wenn im Verlauf einer Übung der Brustkorb eingeengt und der Rumpf gebeugt wird, ist auszuatmen und stets, wenn der Körper sich reckt und die Brust gewölbt wird, ist einzuatmen. Sorge des Abenden und der Vorturner muß es nun sein, daß dieses natürliche Ein- und Ausatmen vom Abenden auch regelmäßig bewußt gemacht wird.

Die eigentlichen Atmungsübungen wollen aber mehr. Sie wollen die Atmung für die Anstrengung vorbereiten. Sie wollen die Herz- und Atemmuskulatur schulen. Der Abende soll durch geeignete Übungen Gesamtkörperkraft sparend sich nur auf Lunge, Herz und Atemmuskulatur konzentrieren. (Siehe Beispielgruppe 3.)

**Widerstandsübungen** sind diejenigen, zu deren Ausführung die Überwindung eines gedachten oder tatsächlich vorhandenen Widerstandes nötig ist, oder die zur Abwehrung von Angriffen Widerstand erfordern. Es sind meist Gesellschaftsübungen. (Siehe Beispielgruppe 4.)

**Schnellkraftübungen** ist eine Bezeichnung für Übungen, zu deren Ausführung neben größter Schnelligkeit höchste Kraftentfaltung verlangt wird. Man kennt sie auch unter dem Namen „Sportliche Vorbereitungsübungen“. (Siehe Beispielgruppe 5.)

**Schnelligkeitsübungen**. Das sind Bewegungen, die die Erhöhung der Geschwindigkeit aller Gliederbewegungen zum Ziele haben. (Siehe Beispielgruppe 6.)

**Kraftübungen** sind solche, die die Mehrung der Rumpf- oder Gliederkraft bezwecken. (Siehe Beispielgruppe 7.)

**Geschmeidigkeitsübungen** sind in erster Linie „Dehnungsübungen“ für Muskeln und Bänder, sie sind aber auch „Geschicklichkeitsübungen“. (Siehe Beispielgruppe 8.)

**Gleichgewichtsübungen** dienen der Fähigkeit sich in schwierigen Körperstellungen zu halten. (Teilweise sind sie geeignet das Schwindelgefühl zu bannen, allerdings mehr am Gerät.) Durch Gleichgewichtsübungen wird der „Muskel-sinn“ geweckt, das heißt, die Zusammenarbeit der Muskeln wird bewußt gepflegt. (Siehe Beispielgruppe 9.)

**Lockerungsübungen** sind zum Teil „Dehnungsübungen“ für die Gelenke (Beweglichmachung), zum Teil „Entspannungsübungen“ für die Muskulatur (Lösung von Muskelsteifheit) und zu einem Teil Nervenschulung (Abung). (Siehe Beispielgruppe 10.)

**Lockere Abungen** sind solche, die mit entspannter Muskulatur ausgeführt werden. Zum Beispiel „Entspanntes Armschwingen“. Im Gegensatz dazu sind

**Straffe Abungen** solche, die unter möglicher Spannung der Muskeln vollzogen werden. „Spannungsübungen“. Straffe Abungen dienen auch der „Willenschulung“. (Siehe Beispielgruppe 11.)

**Einleitende Abungen** dienen der Vorbereitung auf schwerere Abungsleistung = „Vorbereitungsübungen“ und liegen am Anfang der Abungstunden. Im Gegensatz zu den

**Ableitenden oder beruhigenden Abungen**, die gegen das Ende der Stunde gelegt werden. (Siehe Beispielgruppe 12.)

**Vorbereitende Abungen** können verschiedenen Zwecken dienen. Einmal, wie oben, die Stofffolge einer Abungstunde vorzubereiten, zum anderen aber auch, bestimmte Fertigkeiten zu entwickeln. (Technik im Springen, Werfen u. a. m.) (Siehe Beispielgruppe 13.)

**Warmmacher** sind alle die Abungen, die als „Dauerübungen“ den ganzen Menschen beanspruchen und erwärmen. (Siehe Beispielgruppe 14.)

**Rhythmische Abungen.** Mit diesem Namen will man jene schwer erklärbaren Abungen kennzeichnen, die in der Regel in Übereinstimmung mit begleitender Musik oder nach sonstigen hörbaren Zeichen ausgeführt werden. Vor allem aber meint man damit die „Ausdrucksübungen“ in ihren verschiedenen Formen. Heben, Tragen, Zug, Druck, Schieben, Ziehen und Springen sind die Hauptdarstellungsmotive. (Siehe Beispielgruppe 15.)

**Nachahmungsübungen** sind in erster Linie beim Kleinkinderturnen als Spielformen gebräuchlich. Man ahmt nach wie der Frosch hüpfte usw. (Siehe Beispielgruppe 16.)

**Lebensformen** nennt man alle diejenigen Abungsformen, die direkt oder indirekt die körperliche Leistungsfähigkeit zum Springen, Klettern, Laufen, Werfen, Heben und Tragen fördern. (Siehe Beispielgruppe 17.) Es sind zumeist „Gesellschaftsübungen“. (Siehe daselbst.)

Soweit über die Zweckbestimmung der Abungsarten.

Jetzt aber die formale

turnsprachliche Gliederung

- |     |                          |
|-----|--------------------------|
| in: | a) Halsübungen           |
|     | b) Armübungen            |
|     | c) Beinübungen           |
|     | d) Rumpfübungen          |
|     | e) Liegestützübungen     |
|     | f) Gesellschaftsübungen. |

### A. Halsübungen

**Kopfsenken.** Die Abung kann vor-, rück- und seitwärts in gleichmäßiger ruhiger Weise, ohne Verdrehung oder sonstiger Mitbewegung des Oberkörpers geschehen.

**Kopfdrehen** geschieht um seine Längsachse, nach links oder rechts, ohne Mitbewegung des Oberkörpers.

**Kopfkreisen.** Der Kopf wird nach vorn geneigt und dann nach der linken Seite, nach hinten und rechts und wieder nach vorn gedreht, er beschreibt also einen Kreis.

Dasselbe auch umgekehrt. Das Gesicht ist stets nach vorn resp. oben gerichtet.

Die von manchem angewandte Bezeichnung: „Kopfübungen“ ist falsch, weil die Bewegung nur von den Halswirbeln ausgeht.

### B. Armübungen

Den Armübungen sind auch die Schulterübungen zuzurechnen, als da sind:

**Schulterheben und -senken.** Das ist lockeres Auf- und Abbewegen der Schultern. Einseitig, gleichseitig und wechselseitig.

**Schultern vor- und zurückziehen.** Die Beschreibung liegt in der Bezeichnung drinnen. Gleichseitig zu üben.

**Schulterrollen** heißt das kreisende Hoch-, Vor-, Tief- und Zurückbewegen der Schulter = „Vorwärts“. Entgegengesetzt ist „Rückwärts“.

**Schulterstoßen** sagt man, wenn das Auf- und Abbewegen oder das Vorbewegen der Schultern „stoßend“ geschieht.

Alle Schulterübungen müssen locker ausgeführt werden.

Als besondere Armübungen sind zu nennen:

**Armheben.** Das ist langsames Vor-, Seit- oder Hochheben der Arme. Die abwärtsführende langsame Armbewegung heißt Armsenken.

**Armschwingen** ist kurzer schwunghafter Übergang aus einer Armhalte in eine andre. Armheben und Armschwingen ist streng auseinanderzuhalten.

**Armkreisen** heißt das Schwingen oder Heben der Arme kreisbogenförmig. Die Bezeichnung wird dabei von der Hochhalte ausgehend gewählt. (Siehe Beispiel: Keulen.)

**Armdrehen** bedeutet die Bewegung um seine Längsachse links und rechts.

**Armführen** nennt man das langsame Bewegen der Arme aus der Vorhalte in die Seithalte und umgekehrt.

Verbindungen einzelner Armübungen sind das Armbeugen und -strecken; kurz und straff ausgeführt, heißt es Armstoßen oder Armschlagen. Bei ersterem werden gewöhnlich die Hände zur Faust geballt. Und in gerader Linie, die Faust voran, werden die zuvor gebeugten Arme kräftig gestreckt. Bei letzterem ist die Ballung der Hand zur Faust nicht notwendig, das Schlagen erfolgt durch die schlagende Streckbewegung des gebeugten Armes durch den Unterarm. Der Oberarm ist dabei unbeteiligt. Geschieht dieses Strecken des gebeugten Armes in krummer Linie (also im Bogen), so heißt es Armhauen.

**Straffes Armheben und -schwingen** ist mit gespannter Muskulatur zu machen.

**Lockeres Armheben und -schwingen** ist mit entspannter Muskulatur auszuführen. Zu beachten ist dabei, daß es als Zeichen der Entspannung angesehen wird, wenn beim lockeren Armheben die Hände herabhängen, während sie beim Senken zuerst aufwärts gebogen sind. (Sie werden nachgezogen.)

Armheben und -schwingen soll sowohl in straffer wie in lockerer Form geübt werden.

Und endlich gibt es noch:

**Unterarmheben, -schwingen, -kreisen, -drehen und -schlagen.** Dabei verbleibt der Oberarm in seiner ursprünglichen Halte. Die Bewegung entspricht aber im übrigen der der gestreckten Armbewegungen.

**Die Armhalten.** Es heißt „Armhalte“, nicht „Armhaltung“. (Die „Haltung“ bezieht sich auf den ganzen Menschen.)

In **Hochhalte** sollen die Arme ein wenig mehr als Schulterbreite schräg nach außen gehalten werden (Bild 3 u. 13).

In **Vorhalte** sollen die Arme ebenfalls, wie in Hochhalte, etwas nach außen gerichtet sein. (Unverändert Senken aus der Hochhalte, nicht die Schultern dabei vorziehen. Bild 4.)

In **Seithalte**. Die Arme in Schulterhöhe möglichst zurückdrücken (Bild 5). — Von oben gesehen so:



In **Tiefhalte** hängen die Arme nach unten (Bild 1 u. 3).

Außerdem unterscheidet man noch schräge Armhalten, die je nach dem linken und rechten Arm und der Seite oder Richtung, wohin sie ausgeführt werden, ihren Namen erhalten. Z. B.: Schrägvortiefhalte — Schrägvorhochhalte — Schrägrücktiefhalte — Schrägrückhochhalte (letztere mit Rumpfvorbeugen) — Schrägseittiefhalte — Schrägseithochhalte. (Hierzu die Bilder 1, 6, 18 und 20.)

**Die Raumtheorie.** Alle Armhalten werden einheitlich nach der sogenannten Raumtheorie benannt. Im Gegensatz zur „Körpertheorie“. Wir richten uns bei der Benennung ob oben, vorn, unten oder hinten, nach dem Raum.

Hochhalte der Arme ist immer das Strecken der Arme nach der Decke. Ganz gleich in welcher Stellung oder Lage der Körper sich befindet.

Vorhalte ist immer da, wo bei aufrechtem Stand das Vorwärtsgehen hinführt (also beim Rumpfvorsenken sind die Arme in Vorhalte, wenn sie neben dem Kopfe vorwärts zeigen. Bild 4.)

Tiefhalte ist stets nach unten und

Rückhalte ist immer nach hinten, im Gegensatz zu vorwärts. (Bild 7 u. 13.)

### C. Die Beinübungen

**Zehenstand** wird erreicht, durch hohes Erheben auf die Fußballen. (Also eigentlich „Fußballenstand“.) Hierauf Senken in den „Sohlenstand“. (Das ist das natürliche Stehen auf der ganzen Sohle.) Dabei können die Beine gegrätscht (Bild 6) oder geschlossen (Bild 3), die Füße mehr oder weniger im Winkel stehen oder aber, die Füße sind geschlossen. Die letztere Form heißt „Schlußstand“.

**Fußwippen** ist das schnelle, federnde Auf- und Abbewegen in den Zehenstand und zurück in den Sohlenstand. (Während des Auf- und Abwippens soll die Ferse den Fußboden nicht berühren.)

**Tiefe Kniebeuge** nennt man das Beugen der Beine im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk (möglichst tief). Die Knie sind dabei gegrätscht, die Fersen geschlossen, der Oberkörper aufrecht. Kniebeugen ist in der Grundstellung und in allen Schrittstellungen zu üben (Bild 3 u. 7).

**Halbtiefe Kniebeuge** ist im allgemeinen wie tiefe, nur mit geringerer — halber — Beugung der Beine (Bild 8).

**Kniewippen** ist kurzes, federndes Beugen und Strecken der Knie.

Es wäre richtiger zu sagen „Beinbeugen“, das würde aber nicht überall verstanden. Kniebeugen kennt dagegen jedes Kind.

**Hockstand** ist wie Kniebeuge, nur mit geschlossenem Knien zu machen (Bild 5). Hockstand kann gelegentlich auch im Sohlenstand ausgeführt werden. (Auch die Kniebeuge ist genau genommen ein Hockstand.)

**Hockstützstand** ist vorhanden, wenn im Hockstand oder in der Kniebeuge zugleich die Hände neben oder zwischen den Beinen am Boden stützen.

**Knien** kann man auf beiden oder einem gebeugten Bein. Mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen und in Schrittstellungen. Knien auf beiden Knien heißt auch „Kniestand“ (Bild 9 u. 10).

**Beinheben** nennt man das langsame Vor-, Seit- oder Rückheben des gestreckten Beines. Die Rückbewegung heißt „Beinsenken“.

**Unterschenkelheben** ist das Heben des Unterschenkels durch Beugen im Kniegelenk. („Fersenheben“ hier zu sagen ist falsch.)

**Knieheben** heißt das Heben des Oberschenkels mit gleichzeitigem Beugen des gehobenen Beines.

**Kniestrecken** heißt das „Beinstrecken“, wenn es im Kniegelenk gebeugt war.

**Beinspreizen** ist energisches, schnelles Beinheben nach allen Richtungen hin. Die Rückbewegung nennt man „Schlußstellen“. (Oder wenn es nicht im Stand erfolgt „Beinschließen“.)

**Beinschwingen** sagt man, wenn das Bein mit Schwung vor und zurück oder seitwärts hin und her oder im Kreise geschwungen wird. (Ausführung straff und locker.)

**Bogenspreizen.** Das Spreizen geschieht hier nicht auf gerader sondern in einer Bogenlinie.

**Kreispreizen** nennt man das Beinkreisen im Hockstützstand oder im Liegestütz.

**Beinkreisen** wie Beinschwingen im Kreisbogen oder wie Kreispreizen aber im Liegen rücklings.

Soweit als möglich kommt auch vor: „Unterschenkel-schwingen“, „Unterschenkelkreisen“ und „Fußkreisen“.

Bei dem Beinkreisen ist für die Bezeichnung links oder rechts die Uhrtheorie maßgebend.

**Beindrehen** im Hüftgelenk; entweder spreizend oder im Stehen wird das Bein nach links oder rechts gewendet, also um seine Längsachse gedreht.

**Beinstellen** nennen wir das Spreizen mit Aufstellen des Fußballens oder der Fußspitze auf den Boden und unterscheiden „Vorstellen“, „Seitstellen“, „Rückstellen“, „Schrägvorstellen“, „Schrägrückstellen“, „Kreuzstellen“ vor oder hinter das Standbein und „Schlußstellen“. (Letzteres im Anschluß an Spreizen oder Beinheben. Es führt in die Grundstellung.)

**Beinschreiten** unterscheidet sich vom Stellen dadurch, daß das schreitende Bein mit der ganzen Sohle aufgesetzt wird. Man gelangt durch Seiterschreiten in den „Seitgrätschstand“ (Bild 31) und durch Vor- oder Rückerschreiten in den „Quergrätschstand“, Kreuzerschreiten führt in die „Kreuzschrittstellung“.

**Treten** ist eine Trittbewegung des Beines in der Art des Stellens und Schreitens, aber so, daß das vor- oder seitretende Bein auf die ganze Sohle tritt und das andere Bein aufgezehrt wird. Die ganze Körperlast soll auf dem tretenden Beine ruhen. In Übung ist „Vortreten“ und „Seitreteten“, seltener „Rücktreten“ (Bild 16).

**Ausfall** nennt man das spreizende Seit- oder Vorschreiten, seltener Rück- oder Kreuzschreiten eines Beines, das mit dem Schreiten zugleich gebeugt wird. Geschieht das kurz auf dem schnellsten Wege, dann sagen wir „Kurzausfall“ zum Unterschied von dem, wo dem Schreiten erst hohes Spreizen, mit Erheben des Standbeines in den Zehenstand stattfindet, das letztere ist „Spreizausfall“. Es wird in zwei Zählzeiten ausgeführt (Bild 3, 6 u. 18).

Beim Ausfall soll man leicht und leise schreiten, nicht tapfig und donnernd wie das früher Mode war. Das Ausfallschreiten geschehe auch möglichst weit. Beide Sohlen stehen in der Regel fest auf dem Boden. Man kann aber auch bestimmen, daß mit dem Ausfallschreiten Zehenstand verbunden ist, oder der Ausfall in das Aufziehen des Schrittbeines führt.

**Auslage.** Hierbei wird, im Gegensatz zum Ausfall, das Standbein während des Beinstellens gebeugt. Das schreitende Bein wird nur „aufgezehrt“. (Steht also nur leicht auf dem Fußballen.) Die Auslage hat keine große Abungsbedeutung.

**Hüpfen und Springen** ist mit einigen wichtigen Arten hier zu erwähnen, z. B.: „Schlußhupf“ oder „Schlußsprung“, das ist Aufhüpfen mit beiden geschlossenen Beinen. Geschieht es mit hohem Knieheben, dann ist's „Hocksprung“. Wird es dagegen mit gestreckten Knien, nur als besondere Arbeit der Fußgelenke gemacht, dann heißt's „Streckhüpfen“.

Werden beim Aufhüpfen die Beine gegrätscht, dann ist's „Grätschsprung“ (Seitgrätschen und Quergrätschen). Werden die Beine gekreuzt, dann ist's „Kreuzsprung“. Geschieht das Aufhüpfen mit Beinkreuzen in eine Kreuzschrittstellung,

dann ist's „Kreuzhupf“. Erfolgt das Hüpfen mit Bein-  
spreizen, dann ist's „Spreizhupf“ oder „Spreizsprung“. Ist mit dem Sprung ein Vorschritt verbunden, dann sagen wir „Schrittsprung“ oder „Lauffprung“. Ein Sprung aus der Höhe in die Tiefe heißt „Tieffprung“.

Weitere wichtige Beinübungen sind:

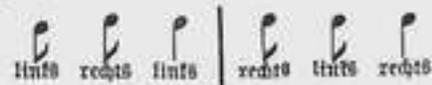
**Das Gehen.** Es ist nötig darüber noch einige Ausführungen zu machen. Erstens, es soll natürliches Fortbewegen sein mit lose pendelndem Mitbewegen der Arme wie beim Spazierengehen. Wir setzen den Fuß — bei der geordneten Gemeinübung — zuerst mit dem Fußballen auf. Aber so, daß man den Eindruck hat als ob der Abende mit der ganzen Sohle aufträte. Nie darf das Gehen tapfzig sein, nie mit steifen Muskelspannungen, immer soll die Bewegung von der Hüfte ausgehen, ohne Seitenschwankungen des Rumpfes oder der Hüften. Der Schritt soll auch nicht trippelnd sein und nicht „wie auf Eiern“, sondern möglichst weitausgreifend. Das Knie ist zu strecken, aber nicht übermäßig durchzudrücken. Die Fußstellung sei natürlich. Am besten geradeaus, oder nur ganz wenig nach außen. (Nicht nach innen drehen, auch nicht zu stark nach außen.)

Nach der Art des Gehens unterscheiden wir noch: **Stampfgang** = Auftreten stampfend mit ganzer Sohle, es wird aber wegen der dadurch bedingten Erschütterung der Wirbelsäule bekämpft und ist nicht zu empfehlen, **Zehengang** = Gehen auf den Fußballen (Fußspitzen), **Spreizgang** = Gehen mit Spreizen, Gehen mit Knieheben, Kniewippen, Fußwippen. Dasselbe ebenso rückwärts. Gehen seitwärts mit Nachstellen oder mit Kreuzschritten vorn- und hintenher.

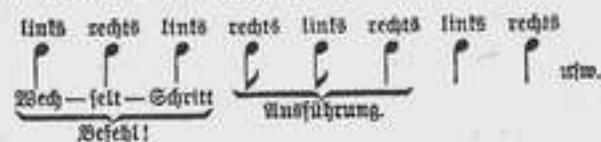
**Schnellgehen** = „Schnellmarsch“. Man kann noch so schnell gehen, stets aber muß sich bis zum Niedersetzen des einen Fußes der andere wenigstens mit den Zehen noch auf dem Boden befinden. Dadurch unterscheidet sich das Gehen von dem

**Nachstellgang** seitwärts, vorwärts oder rückwärts. Ein Bein wird in der gewünschten Richtung auf 1 niedergestellt, auf 2 folgt das andere nach. Beim Vorwärtsgehen wird das nachfolgende Bein an die Ferse des vorangegangenen gestellt, beim Rückwärtsgehen entgegengesetzt, während beim Seitwärtsgehen eine Ferse an die andere gesetzt wird. Dies Geschritt ist „einseitig“. Halt! auf die 1. Zeit des letzten Geschrittes.

**Schrittwechselgang.** Vorschreiten links und sofort Nachschreiten rechts — 1! Vorschreiten links — 2! Darauf beginnt das rechte Bein mit dem nächsten Geschritt. Es kommen also auf das erste Viertel des zweitaktigen Geschrittes zwei Bewegungen, auf das zweite Viertel eine Bewegung. Ein zweitaktiges, aber dreiteiliges Geschritt.



Wir bedürfen dieses Geschrittes im Zweiviertel-Takt zum Schrittwechseln. Der Befehl zu diesem Zwecke bei einer marschierenden Abteilung lautet:



Weitere Schrittübungen sind hier nicht am Platze. Wer mehr davon braucht, benutze unsere Lehrbücher und Merkblätter.

**Laufen.** (Siehe im 4. Teil: „Das Nötigste über die Leichtathletik“.)

#### D. Rumpfübungen

Die Rumpfübungen bilden unstreitig den wichtigsten Teil des gesamten Freiübungsbetriebs. Ihr Wert liegt in der massierenden günstigen Wirkung auf die Rumpfmuskulatur und die inneren Organe. Rumpfübungen sind aber auch Dehnungs- und Geschmeidigkeitsübungen und nicht zuletzt

Kräftigungsübungen für die Muskulatur des Rumpfes. Kräftige und dabei geschmeidige Rumpfmuskeln sind nötig, um den Körper in schöner Haltung zu bewegen. Rumpfmuskelkraft begünstigt die Arbeits- und Leistungsfähigkeit der Glieder, Rumpfmuskeltätigkeit ist wertvoll für Männer, äußerst wichtig für Frauen, notwendig für Kinder und Jugendliche und zugleich Heilmittel bei mancherlei krankhaften Zuständen des Körpers (Fettleibigkeit, Unterleibsbeschwerden, Hämorrhoiden u. a. m.).

Wir unterscheiden:

**Rumpfsenken und -heben.** Die Wirbelsäule bleibt hierbei gestreckt. Verschiedene Formen zeigen unsere Bilder. Rumpfsenken und -heben wird fast durchweg vorwärts oder rückwärts geübt. Seitwärts nur in seltenen Fällen (z. B. bei der Standwage seitlings).

Man sagt: „Rumpfvorsenken“, „Rumpfsseitssenken“ oder „Rumpfrücksenken“. Und „Rumpfsheben“ (Bild 4, 11 u. 12).

**Rumpfbeugen und -strecken.** Bei dieser Übung wird die Wirbelsäule gebeugt. Das kann geschehen, indem zuerst Rumpfsenken erfolgt und dann bis zur Grenze des Möglichen das Beugen angeschlossen wird, oder daß die Übung sogleich mit Beugen beginnt. Beide Formen sind in Übung. Wenn nichts besonderes verlangt wird, soll die erstere Geltung haben, nach der das Rumpfbeugen an das Rumpfsenken angeschlossen wird.

Man sagt: „Rumpfvorbeugen“, „Rumpfsseitbeugen“ oder „Rumpfrückbeugen“ und „Rumpfstrecken“ (Bild 13 bis 16). Das Rumpfrückbeugen ist mit Vorsicht zu betreiben, weil es leicht zu Überdehnungen der Bauchdecken und Eingeweide kommen kann. Wir versuchen den Rumpf darum nur in den oberen Wirbeln zu beugen.

**Rumpfdrehen** kann mit und ohne Feststellung des Beckens erfolgen. Die Bewegung führt um die Längsachse.

Man sagt: „Rumpfdrehen links“ oder „Rumpfdrehen rechts“ (Bild 17).

**Rumpfdrehbeugen** ist eine Verbindung von Rumpfdrehen mit gleichzeitigem -beugen.

Man sagt: „Rumpfdrehbeugen links“ oder „Rumpfdrehbeugen rechts“ (Bild 10).

**Rumpfdrehenken** entspricht dem Rumpfdrehbeugen.

**Rumpfschleifen** ist die fließende Vereinigung von Vor-, Seit- und Rückbeugen des Rumpfes zu einer zusammenhängenden Bewegung. (Man kann natürlich auch mit Seit- oder Rückbeugen beginnen.)

Auch hierbei soll zu starkes Rückbeugen vermieden werden (siehe Rumpfrückbeugen).

**Rumpfschwingen und Rumpfschleudern** sind Formen des Rumpfschleifens, bei denen die Bewegung nicht langsam zügig wie beim Schleifen, sondern eben in schwingender oder schleudernder Ausführung erfolgt.

Rumpfübungen sind im Stehen, im Knien, im Sitzen und im Liegen ausführbar.

## E. Liegestützübungen

Beim Liegestütz liegen die Füße oder Knie auf dem Boden (oder auf sonstiger Unterstützungsfläche) und die Hände stützen daselbst.

Man sagt: „Liegestütz vorlings“, wenn die Vorderseite der Unterstützungsfläche zugekehrt ist, „Liegestütz rücklings“, wenn die Rückseite dahin sieht, und „Liegestütz links seitlings“, wenn die linke, „Liegestütz rechts seitlings“, wenn die rechte Seite der Unterstützungsfläche zugekehrt ist.

Man achte drauf, daß beim Liegestütz der Körper schön grade, wie in der Grundstellung gehalten wird. (Bild 18 bis 20.)

## F. Gesellschaftsübungen

Gesellschaftsübungen sind solche Übungen, die nur durch Mithilfe eines oder mehrerer Abender möglich sind oder doch wesentlich erleichtert werden. Sie werden darum auch „Übungen mit gegenseitiger Unterstützung“ genannt. Ihr wesentliches Merkmal ist, daß einer oder mehrere Turngenossen den Abenden bei Ausführung seiner Übung unterstützen, ihm Hilfe geben, oder daß sie sich gegenseitig stützen oder halten. Sie sind darum nicht zu verwechseln mit den Übungen in geteilter Ordnung, bei denen die einzelnen Reihen oder Rotten verschiedenartige Übungen gleichzeitig ausführen, ohne sich gegenseitig zu helfen. Das Übungsgebiet der Gesellschaftsübungen ist unerschöpflich und führt in seinen höheren Formen zu Gruppenübungen und Pyramiden, die uns hier nicht beschäftigen können. Für uns kommen hier nur die einfachen Formen für Gemeinübungen und allenfalls für Musterriegen in Betracht.

Wir unterscheiden:

- a) Übungen, die durch gesellschaftliche Ausführung ein besseres (symmetrisches) Bild bieten. Hierzu eignen sich alle Übungen, deren gleichzeitige Ausführung durch zwei oder mehr Abende Handfassung oder eine andere Verbindung zulassen.
- b) Übungen, die durch Unterstützung nur erleichtert werden, also auch ohne solche auszuführen sind. Hierher gehören Standwagen, Kopf- und Handstände und Überschläge.
- c) Übungen, die ohne Unterstützung als Freiübung nicht ausführbar sind, wie Heben, Werfen und Tragen eines Genossen und gemischte Sprünge als Freiübungen.

Im Männerturnen kommen hauptsächlich die unter b) und c) genannten Formen zur Geltung, während im Jugend- und Frauenturnen auch die Übungsformen unter a) reiche Ausbeute liefern. (Bild 20 bis 30.)



## 2. Die Handgeräteeübungen

Mit Handgeräteeübungen bezeichnen wir die den Freiübungen verwandten, ja vielleicht fast gleichen Arm-, Bein- und Kumpfübungen, wobei die Hände mit einem Holz- oder Eisenstabe oder mit Keulen oder kleinen Hanteln belastet sind. Dabei ist das betreffende Handgerät entweder nur „Last“, also lediglich eine Erschwerung der Freiübungen, oder gleichzeitig mit den Armübungen werden auch Schwünge und andere Bewegungen mit dem Gerät selbst ausgeführt, z. B. Keulenhandschleife, Stabkreise usw.

Die Handgeräteeübungen haben im modernen Übungsbetriebe sehr an Bedeutung verloren. Ein sehr großer Teil von ihnen kann ruhig „ins alte Eisen“ wandern. Dazu gehören vornehmlich die Übungen mit zu leichten Handgeräten, dann diejenigen, die große Anforderungen an das Gedächtnis stellen und im Grunde genommen beinahe zwecklose Bewegungen darstellen (Schaugymnastik), dazu gehören zum größten Teil die Stabwindelübungen (sog. Blißstabübungen) und ein Teil der Keulenübungen. Ganz zu verwerfen sind die „schönen“ Schmuck-Handgeräteeübungen, wie Reifenschwingen, Elektrisches Stab- oder Keulenschwingen und dergleichen mehr.

**Stabübungen** sind noch berechtigt, wenn sie mit dem Eisenstabe gemacht werden oder wenn der Holzstab dazu dient, Geschmeidigkeits- und Dehnübungen in ihrer Wirkung noch vollkommener zu machen als ohne Stab.

**Keulenübungen** haben auch nur Sinn, wenn das Gewicht der Keulen nicht lächerlich gering ist und wenn Kumpf- oder Hüpfübungen damit verbunden werden.

Es scheint überflüssig, in diesem Buche das Keulenschwingen ausführlich zu behandeln, weil wir hierfür ein besonderes Lehrheft besitzen, dessen Anschaffung zu empfehlen ist. Im allgemeinen wird aber der angehende Wortturner vom Keulenschwingen nicht zu sehr in Anspruch genommen werden. Es ist jedenfalls kein erheblicher Mangel, wenn er zunächst keine oder nur wenig Kenntnis davon besitzt.

**Hantelübungen** sind dagegen noch in vollem Maße zu empfehlen. Man versteht unter diesem Namen alle den Freiübungen eigene Bewegungen, jedoch mit Belastung der Hände durch kleine, je nicht unter einem aber in der Regel auch nicht über fünf Kilogramm schwere Hanteln. Durch die Belastung der Hände wird diesen Übungen ein größerer Körperwert verliehen.

Der Abungsstoff muß so ausgewählt sein, daß die oberen sowohl als die unteren Leibesglieder, insbesondere der Rumpf, in Tätigkeit kommen, hier wie dort haben wir Armdrehen, -kreisen, -beugen, -strecken, -stoßen und -schlagen (siehe Freiübungen), verbunden durch Bein- und Rumpftätigkeiten.

Hier lediglich noch ein paar Bemerkungen über:

Turnsprachliches zu den Stabübungen.

Der Stab befindet sich in der Tiefhalte vorlings, wenn er von den gestreckten Armen mit Rist-, Kamm- oder Zwiegriff (siehe Griffarten) vor dem Leibe gehalten wird.

Durch Vorheben oder -schwingen der Arme gelangt der Stab in die Vorhalte, durch Seitheben in die Seithalte, durch Hochheben in die Hochhalte, durch Überheben oder Oberschwingen in die Nackenhalte, hinter die Schultern und in die Tiefhalte bzw. auch Schräghalte rücklings. Der Stab ist rechts oder links geschultert, wenn er an dem senkrecht herabhängenden, wenig gekrümmten Arm und der Schulter anliegt und ähnlich wie man den Federhalter faßt, getragen wird. Man spricht von Stabschieben, wenn der Stab z. B. aus der Seithalte links auf geradem Wege, also direkt an Brust oder Nacken vorüber, in die Seithalte rechts gebracht wird.

**Stabwinden** ist am zweckmäßigsten aus der Kammhalte (seltener aus der Risthalte), ein- oder beidarmig durch Armdrehen nach innen in die Ellenhaltung ausführbar. Mit Armschwingen bezeichnet man die viertel, halben, dreiviertel oder ganzen Kreisbogenschwünge, die durch die entsprechenden Bewegungen der Arme hervorgebracht werden. Der Stab kann dabei mit einer oder mit beiden Händen

gehalten werden. Stabschwingen sagen wir nur dann, wenn die Benennung der Arme allein nicht mehr genügt, z. B. „Oberschwingen des Stabes in die Schräghalte rücklings.“ Die Bezeichnung der Stabkreisübungen ist die gleiche wie diejenige der Keulenübungen (Arm- und Handkreise). Eine besondere Art ist das Stabkreisen, wenn z. B. aus der Vor-, Hoch- oder Tiefhalte kammgriffs vorlings eine Hand den Griff aufgibt, während der an einer Seite freigewordene Stab in der anderen Hand einen Kreisumschwung ausführt, um dann wieder erfaßt zu werden.

**Stabdrehen** ist eine Übung, bei der mit dem Stabe (Fassung z. B. an beiden Enden) eine Drehung um seine Mitte ausgeführt wird.

Die Übungen des Hebens und Senkens sowie des Stoßens mit dem Stabe sind genau wie die Freiübungen zu behandeln. Erwähnenswert ist höchstens noch der Gleitstoß, z. B. wenn der Stab beim Seit-, Vor- oder Schrägstoßen am Ende nur von einer Hand gehalten wird, während die andere den Griff lockert und sich während des Stoßens der festhaltenden ganz oder teilweise nähert. Durch einarmiges Beugen oder Heben gelangt man in die verschiedenen Schräghalten. Ferner kann man aus der Tiefhalte übersteigen und überspreizen und endlich mit dem Stabe werfen oder fechten. Die Stabübungen können einzeln oder auch als Gesellschaftsübungen zu zweien oder mehreren ausgeführt werden. Die meisten Stabübungen werden aus der Tiefhalte des Stabes vorlings vorgenommen. Befand sich der Stab rechts geschultert in der vorhergegangenen Haltung, so lautet der Befehl:

„Stab in die Tiefhalte vorlings — senkt!“ 1!—2!  
(Zwei Zeiten.)

In der ersten erfaßt die linke Hand den Stab entweder kamm- oder ristgriffs (wie vorgeschrieben) in der zweiten Zeit erfolgt dann das Senken.

Vergiß bei der Niederschrift von Stabübungen nie die Ausgangshalte zu bezeichnen.

### 3. Zwanzig Beispielgruppen aus dem Gebiete der Frei- und Handgeräteeübungen

#### Vorbemerkungen zu den Beispielgruppen

Die nachfolgenden Beispielgruppen wurden unter besonderer Berücksichtigung ihres zweckzeigenden Inhaltes und des die Turnsprache erläuternden Charakters zusammengestellt.

Sie sind nur als „Erläuterungsmuster“ anzusprechen und weder vollständig noch sollen sie etwa in dieser Reihenfolge geübt werden.

Für den Abungsgebrauch gilt der Grundsatz, daß der weiter vorn genannte Übungszweck zu erreichen gesucht wird. Da müssen straffe und lockere Abungen einander ablösen.

Die Wiederholungszahl der einzelnen Abungen richtet sich nach der Kräfte- und Körperbeschaffenheit der Teilnehmer.

#### 1. Gruppe

##### Haltungsbessernde Abungen

Grundsatz: Zuerst die Wirbelsäule lockern und geschmeidig machen, dann die Muskeln der Vorderseite dehnen und die Rückseitenmuskeln kräftigen.

##### 1. Aus der Grundstellung:

- Beide Schultern heben und senken.
- Wechselseitiges Schulterheben und -senken.
- Die Schultern kräftig vor- und zurückziehen. Also, den Rücken rund machen und wieder strecken.

2. Zu Zweien, Stellung wie Bild 30. Auf- und Niederwippen des oberen Teiles der Wirbelsäule in lockerer Körperhaltung, die Hände müssen auf dem „runden Buckel“ — der bekämpft werden soll — liegen und mit Druck das Abwärtswippen unterstützen.

3. Die Abung 2 als Einzelübung in der Form wie aus Bild 31 ersichtlich.

4. Rumpfdrehen links und rechts mit Armschwingen in der Richtung des Drehens, Füße feststellen.

5. Tiefes Rumpfvorbeugen mit Wippen abwärts zur Bekämpfung der „Lordose“ wölbung der Wirbelsäule (das ist die zu große Wölbung des unteren Teiles der Wirbelsäule). Probiere die Abung zuerst aus dem Grätschstand (Bild 31), dann aber aus dem Schlußstand (Bild 27).

#### 6. Zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur

- Bein- und Rumpfsheben aus dem Liegen vorlings, Bild 32 (für den Rücken).
- Aus dem Rumpfvorbeugen wie in Bild 31 Rumpfsheben wie Bild 4 zeigt, aber mit ausgebreiteten Armen (für den Rücken).
- Aus dem Knien, wie Bild 26 zeigt, erst entspannt auf die Waden setzen und dann Rumpfsheben und soweit als möglich vorschieben.
- Zur Kräftigung der Bauchmuskeln Rücksenken aus dem Sitzen oder Knien wie Bild 11 zeigt.
- Für die Seitenmuskeln: Heben und Senken des Beckens im Liegestuhl seitlings (Bild 27).
- Hohes Körperkreisen links und rechts aus dem Liegen rücklings (Bild 27). (Die Beine werden gehoben, dann geschlossen nach links geführt, dann nach oben, nach rechts und nach unten — aber nicht in das Liegen auf dem Boden, sondern weiter zum neuen Kreisen).

7. Seitbeugen links und rechts mit Flechtgriff, im Wechsel wie Bild 15 zeigt.

8. Dehnung der Brustmuskulatur und Wölbung des Brustkorbes.

- Aus der Schlaghalte: Seit schlagen mit Nachwippen im  $\frac{3}{4}$  Takt. (1 Seit schlagen — 2 Nachwippen — 3 zurück in die Schlaghalte.)
- Aus der Schlaghalte: Seit schlagen und zurück in die Schlaghalte mit Nachwippen im  $\frac{3}{4}$  Takt. (1 Seit schlagen — 2 Rückbewegung — 3 Nachwippen in Schlaghalte.)

#### 2. Gruppe

##### Gesundheitsübungen

Grundsatz: Bewegung, damit die Körperflüssigkeiten zu regem Kreislauf angeregt werden. Kräftigung der inneren Organe.

- Dauerlauf am Ort oder von Ort mit allmählicher Steigerung der Leistung, 2, 3, 4, 5 bis 10 Minuten usw.
- Dauerhüpfen ohne oder mit dem Sprungseil, sonst wie bei 1.
- Knienbeugen und -strecken als Dauerübung.
- Armbeugen und -strecken im Liegestuhl vorlings. (Geübtere mit gleichzeitigem Beinheben. Bild 19.)
- Rumpfdrehen mit Armschwingen aus dem Stand oder dem Knien (Bild 9).
- Rumpfdrehbeugen (Bild 10).
- Armbeugen und -stoßen nach allen Richtungen.
- Rumpfübungen (siehe Gruppe 1).

Das Gesundheitsturnen muß individuell betrieben werden. Keine Überanstrengung aber auch nicht zu wenig Wiederholungen. Rücksicht auf die Leistungsfähigkeit des Abenden nehmen.

## 3. Gruppe

## Atmungsübungen

Grundsatz: Atempressungen vermeiden — nie den Atem anhalten — Übungen wählen, bei denen immer ruhig aus- und eingeatmet werden kann.

1. Beim Armheben und Körperrecken einatmen — beim Beugen und Armsenken ausatmen.
2. Zur Beruhigung des Herzens nach anstrengendem Laufen oder Dauerübungen langsam herumgehen und tief Atmen mit Armheben und -senken. (Beim Armheben möglichst nach hinten und in Kammhalte heben.)
3. Sehr wichtig ist das Ausatmen. Man soll es bewußt tief tun. (Auch „hauchend“ oder „zischend“.)
4. Brustatmung: Tief ausatmen, dann mit Selbeinziehen einatmen.
5. Vollatmung: Ausatmen, dann, ohne den Leib einzuziehen (wie den Bauch füllend), einatmen und nachher die Brust füllen, worauf wieder ausgeatmet wird (zuerst vom Bauch aus beginnend und zuletzt die Brust leerend).

## 4. Gruppe

## Widerstandsübungen

Grundsatz: Schulung der Willenskraft und Mehrung der Gesamtkörperkraft.

1. Aus der Armhochhalte mit geschlossener Faust. Anspannung der Muskeln und Darstellung des Herunterziehens einer widerstrebenden Masse.
2. Nach der Idee von Übung 1 Ziehen aus der Vor-, Seit- und Tiefhalte.
3. Wie bei Übung 1 und 2, jetzt aber nicht Ziehen, sondern aus der Armbeughalte unter Anstrengung „Stemmen“, nach oben, vorn, der Seite und unten.
4. Als Gesellschaftsübung:
  - a) Aus der Seithalte Herabdrücken der Arme durch einen Genossen gegen Widerstand (Bild 28).
  - b) Die Übung a) umgekehrt. Der Erste hält seine Arme in Tiefhalte und der Zweite versucht sie seithochzuheben.
  - c) Zieh- und Schiebekampf in vielen Möglichkeiten, z. B. Bild 33 u. 34.
  - d) Heben und Drücken gegen Widerstand in allerlei Formen, z. B. Bild 35.

## 5. Gruppe

## Schnellkraftübungen

Grundsatz: Größte Schnelligkeit, höchste Kraftentfaltung.

1. Aus der entspannten Hoch-, Vor- oder Seithalte der Arme, auf ein Zeichen oder nach persönlichem Willen energischstes Schließen der geöffneten Hand zur Faust und Beugen der Arme (das muß den ganzen Körper erschüttern, Bild 36).
2. Die gleiche Armübung wie bei 1 aber aus der vorgebeugten Stellung zum Ausrichten (wie Expanderziehen).
3. Blitzschnelles kraftvolles Beinspreizen so hoch als möglich und nach allen Seiten.
4. Aus dem Hochstand Hochreißen des Körpers in den Streckstand mit Armhochschwingen und später mit Hochspringen.
5. Sehr energisches weltausgreifendes Rumpfdrehen in Rumpf-Vor-senkhalte (Bild 17).
6. Hüpfübungen am Ort mit hohem Anhocken, mit Grätschen und mit Spreizen.
7. Armhauen, Schlagen und Stoßen aus allen Stellungen nach gedachten Zielen.

## 6. Gruppe

## Schnelligkeits- und Dauerübungen

Grundsatz: „Schnelligkeitsübungen“ sollen mit höchster Geschwindigkeit aber nur für kurze Dauer stattfinden. „Dauerübungen“ sind weniger schnell aber auf längere Dauer allmählich steigend einzuteilen.

## A. Schnelligkeit

1. Schnelllauf an und vom Ort. — 2. Schnellstes Hüpfen.
3. Armschwingen und Stoßen.

## B. Dauer

1. Laufen an und vom Ort. — 2. Hüpfen. — 3. Armübungen.

## 7. Gruppe

## Kraftübungen

Grundsatz: Durch Muskelanstrengung zur Muskelkraft.

1. Die Rumpfübungen der 1. Gruppe —
2. Heben und Tragen in verschiedenen Formen (Bild 25 u. 29).
3. Die Widerstandsübungen in Gruppe 4.
4. Die Schnellkraftübungen in Gruppe 5.

## 8. Gruppe

## Geschmeidigkeitsübungen

Grundsatz: Durch Dehnung der Muskeln und Gelenkbänder zur Geschmeidigkeit und durch Überwindung von Schwierigkeiten zur Geschicklichkeit.

1. Weite tiefe Ausfallstellung links oder rechts seitwärts — Kniestrecken und Wechselkniebeugen.
2. Ausfallgehen vorwärts jedesmal durch den Hochliegestütz hindurch (Bild 20).
3. Ausfallgehen wie bei 2 aber mit Nachwippen an der tiefsten Stelle des Ausfalls.
4. Dehnungsübungen sind auch die Dreh- und Drehbeugeübungen und das Seitbeugen (Bild 10, 15, 27, 31 u. 32).
5. Aus dem Knien links und Vorstellen rechts, Vorbeugen (auch Widergleich, Bild 14).
6. Bodispringen über Genossen.
7. Drei Abende halten sich im Kreis Hand in Hand gefaßt. Es springt nun, bei bleibender Fassung, der Erste über die Hände des Zweiten und Dritten und wieder zurück. Das tut dann ebenso der Zweite und schließlich der Dritte.
8. Eine besondere Geschmeidigkeits- und Geschicklichkeitsprobe ist der Hochsprung links oder rechts durch die eigenen gefaßten Hände. Man steht auf einem Bein, die Hände sind gefaßt und werden in Tiefhalte gehalten. Alsdann versucht man mit dem Standbein über die gefaßten eigenen Hände zu hüpfen.

## 9. Gruppe

## Gleichgewichtsübungen

Grundsatz: Erziehung des Körpers durch Verlegung des eigenen Schwergewichts zur Beherrschung in schwierigen Stellungen und Verhalten.

1. Zehenstand und Kniebeuge (Bild 3 u. 7).
  2. Stehen auf einem Bein = Schwebestand (Bild 13 u. 20).
  3. Standwagen
    - a) Vorlings = die Vorderseite ist dem Boden zugekehrt.
    - b) Seitlings, die linke oder rechte Seite ist dem Boden zugekehrt (Bild 12).
    - c) Rücklings, die Rückseite ist dem Boden zugekehrt.
- Es heißt Standwage vorlings, das linke Bein steht. Und man sagt links seitlings, wenn die linke Seite dem Boden zugewendet ist.

4. Einige Gesellschaftsübungen, wie z. B. Bild 25 u. 29.
5. Stehen auf Genossen
  - a) Auf Knienden (= Knieleiegestütz).
  - b) Auf Stehenden.

## 10. Gruppe

## Lockerungsübungen — Lockere Übungen

Grundsatz: Lockerung (= Beweglichmachung) der Gelenkbänder und der in Spannung befindlichen Muskeln durch aktive und passive Dehnungsbewegungen. — Lockere Übungen werden mit entspannter Muskulatur ausgeführt.

## A. Lockerung

1. Die Arme in Vor- oder Seithalte, dann kräftiges Schütteln der Hände — des Unterarmes — des ganzen Armes.
2. Schulterrollen vor- und rückwärts und Schulterheben und -senken.
3. Schütteln der Füße, im Stehen ein Fuß, im Liegen rücklings beide gehobenen Füße.
4. Unterschenkel- und Beinschwingen, -schütteln und -schleudern.
5. Eine Hand faßt die andere an den Fingern und schüttelt diese kräftig. Ebenso den ganzen Arm schütteln.
6. Ein Genosse erfaßt die Hände des Abenden und schüttelt diese. Ebenso die Arme.
7. Rumpfwippübungen (siehe 1. Gruppe).

Aktiv ist es, wenn der Abende selbst das „Lockern“ übt, passiv ist es dagegen, wenn ein anderer dabei die Bewegungen mit ihm vornimmt. Siehe Übung 6 und 7.

## B. Lockere Übungen.

Mit entspanntem Körper und Gliedern:

1. Vor- und Rückschwingen der Arme (allmählich bis in die Hochhalte).
2. Rumpfdrehen im Grätschstand mit Armseitschwingen.
3. Streckhüpfen mit ganz lockeren Armen.
4. Rumpfschwingen, so: zuerst Vorhochschwingen der Arme, dann mit losem Vorbeugen und Rumpfdrehen links, Kreischwingen der Arme vorwärts an der linken Körperseite, mehrmals, dann ebenso rechts (oder abwechselnd links und rechts).
5. Kniebeugen mit Rückschwingen der Arme und Hochspringen mit Vorhochschwingen.

### 11. Gruppe Straffe Übungen

Grundsatz: Spannung der Muskeln zur Willensschulung. Die Glieder müssen dem Willen gehorchen lernen.

1. Auf- und Abschwingen der Arme mit dem Ziel, das Ende des Hockes sowohl als des Tiefpunktes durch energischstes Halten darstellend. Nicht einen Millimeter darf der die Bewegung beendende Arm mehr „rücken“.
2. In gleicher Weise wie bei 1, Armschwingen nach anderen Richtungen.
3. Ausfallsübungen.
4. Kumpf Vor- oder Seitbeugen und Rückbewegung.
5. Biegestützübungen, z. B.: Im „Biegestütz“ oder „Kniegestütz“ Kumpfdrehen links und rechts mit jedesmaligem Seithochheben des gleichseitigen Armes.

### 12. Gruppe

#### Einleitende und ableitende Übungen

Grundsatz: Durch nicht zu sehr anstrengende Dauerübungen auf die schwerere Übungshoheit vorbereiten bzw. den angestregten Körper beruhigen.

1. Gehen und Laufen im Wechsel am Ort und im Umzug.
2. Hüpfen und Gehen im Wechsel.
3. Schrittübungen.
4. Laufen und Springen über kleine Hindernisse.
5. Gehen und Laufen im Wechsel mit Beinübungen.
6. Atemübungen.

### 13. Gruppe

#### Vorbereitende Übungen

Grundsatz: Durch Bewegung vorbereiten auf größere Anstrengung bzw. Bewegungen zur Erlernung der Technik bestimmter Übungen.

1. Die Übungen der Gruppe 12.
2. Vorübungen zum Springen (siehe 4. Teil „Leichtathletik“).
3. Vorübungen zum Werfen (siehe 4. Teil „Leichtathletik“).
4. Vorübungen zum Laufen (siehe 4. Teil „Leichtathletik“).

### 14. Gruppe Warmmacher

Grundsatz: Die Übungen sollen den ganzen Körper erwärmen, müssen daher ganz einfach sein, ordentlich durchgreifend wirken und als Dauerübung gemacht werden.

1. Laufen mit Armstoßen.
2. Hüpfen zu verschiedenen Schrittstellungen.
3. Kumpfübungen als Dauerübung.
4. Übung 1 bis 3 mit Armschlagen an den Körper oder mit Handklatsch.

### 15. Gruppe

#### Rhythmische Übungen

Grundsatz: Erst alle Vorübungen wie Lockerung, Entspannung, allgemeine Gymnastik und Musikverständnis pflegen und auch dann für die allgemeine Übungsstunde nur einfache Formen wählen. Ja keinen Mumpitz „eindrillen“. Die folgenden Motive sind nur zur Kennzeichnung einiger Grundübungen hier mit erwähnt (Bild 38 u. 39).

Zug-, Druck- und Schwungmotive im Rhythmus des  $\frac{3}{4}$  (Walzer) Taktes

1. Vorbewegung = Vorschwingen der entspannten — lockeren — Arme und
  - a) Senken in den Sohlenstand mit Schwingen der Arme durch die Tiefhalte in die Seithalte, zuletzt wieder Heben in den Zehenstand.
  - b) Rückbewegung mit Schwingen der Arme durch die Tiefhalte in die Vorhalte. Dazu wieder Senken und Heben in den Sohlen- bzw. Zehenstand = Fußwippen.
 a und b 4 bis 8 mal wiederholen.
2. Aus der kleinen Vortrittstellung links mit erhobenen Armen
  - a) Kniebeugen und Vorbeugen mit Ab- und Rückschwingen der Arme an der linken Körperseite. (Die Bewegung soll das Ziehen abwärts darstellen. Etwa „Glockenläuten“. Die Arme dürfen daher nicht durch die Vorhalte abschwingen, sondern sie müssen senkrecht ziehend tätig sein.)
  - b) Rückbewegung, das ist Wiederaufrichten in die Ausgangsstellung, a und b 4 bis 8 mal wiederholen. Auch mit Wechsel der Bein- stellung.
3. Übung 1 und 2 kann verbunden werden. Je 4 bzw. 8 Takte Übung 1, dann ebensoviel Übung 2 und so abwechselnd wiederholen.
4. Vorbewegung: Vortreten links mit entspanntem Ausbreiten der Arme und
  - a) Knie- und Hüftbeugen mit Druckbewegung abwärts. Unten nähern sich die Hände und
  - b) Es erfolgt nun mit Kumpfdrehen links eine „ziehende“ Bewegung aufwärts (mit Aufrichten) so, als wollte man ein Seil über die linke Schulter ziehen.

Die Bewegung löst sich oben wieder in die Ausgangsstellung auf und wird sofort mit a beginnend wiederholt. 4 bis 8 mal, dann Wechsel der Beinsetzung und des Ziehens.

5. Langsam vorwärts gehen und
  - a) Beim Vorschreiten links Niederbeugen mit Knie- und Hüftbeugen und mit den Armen und Händen abwärts eine das Wasserschöpfen (mit den Händen) darstellende Ausdrucksübung.
  - b) Beim Wiederaufrichten und Vorschreiten rechts werden die Hände in „Schöpfhalte“ gehoben, bis etwa in Kinnhöhe und dann folgt eine streuende Armbewegung durch Drehen der Hände nach vorn und Seitwärtsabwärtsführen der Arme.

a und b fortlaufend wiederholen,
6. Übung 5 auch mit Hopsen.

### 16. Gruppe

#### Nachahmungsübungen

(Für's Kinderturnen)

Grundsatz: Den Kleinsten sollen die Leibesübungen in Spielform geboten werden. Da ist vor allem das Nachahmen von Vorgängen des täglichen Lebens, in dem die Kinder aufwachsen und geeignete Vorbilder aus dem Tierleben.

1. Holzhacken, das ist im Grätschstand das Holzhacken nachahmendes Armschwingen mit Rumpfvorbeugen.
2. Windmachen, das ist eine Atemübung, ebenso wie Holzhacken, aber locker und beim Vorbeugen mit dem Munde blasend.
3. Zappelmann, das ist fortgesetztes Hüpfen in den Grätschstand mit Seithochschwingen der Arme und wieder zurück.
4. Der Maikäfer, das ist die Vorstellung, daß ein Maikäfer auf den Rücken gefallen ist und mit den Beinen zappelt (nicht wieder „hochkommt“). Die Kinder liegen auf dem Rücken und strampeln mit Armen und Beinen.
5. Das Schaukelpferd. Wie Bild 37 (Anfang und Ende) sitzen die Kinder am Boden und lassen sich rückwärts fallen = „Schaukeln“. Mit Wiederholungen.

### 17. Gruppe

#### Lebensformen

Grundsatz: Die körperliche Leistungsfähigkeit zu natürlicher Tätigkeit durch natürliche Arbeitsformen zu bilden ist eins der Hauptziele unserer Übungsmethode.

1. Tragen und Heben von Genossen (Bild 25, 29 u. 37).
2. Schieben und Ziehen (siehe Widerstandsübungen).
3. Bodspringen und Freispringen über Genossen.
4. Werfen, Stoßen (Bild 40).

### 18. Gruppe

#### Gesellschaftsübungen

Grundsatz: Lust und Freude zu wecken und mit dem körpererzieherischen Zweck verbundene Ziele zu verfolgen, das ist der Sinn der Gesellschaftsübungen.

1. Schrittübungen mit Fassungen und Fassungswechseln.
2. Bildproben 11, 18, 21 bis 30, 33 bis 35 und 37.

### 19. Gruppe

#### 1. Musterbeispiel für einen Abend

Antreten in einfacher oder doppelter Stirnreihe:

1. Gehen und Laufen am Ort.
  2. Gehen und Laufen im Umzug (Wechsel auf besonderen Zuruf).
- In der Freiübungsaufstellung:
3. Haltungsbessernde Übungen (siehe 1. Gruppe Übung 8 b, 4, 2, 6 b, 6 d, 6 f, 7).
  4. Kraft- und Widerstandsübungen (siehe 4. Gruppe Übung 4 c, Bild 33 u. 34).
  5. Schnellkraftübungen (siehe 5. Gruppe Übung 1 und 6).
  6. Geschmeidigkeitsübung (siehe 8. Gruppe Übung 4).
  7. Lockerungsübungen (siehe 10. Gruppe A Übung 1 u. 2).
  8. Lockere Übungen (siehe 10. Gruppe B Übung 2).
  9. Ableitende Übungen (siehe 12. Gruppe Übung 4).

### 20. Gruppe

#### 2. Musterbeispiel für einen Abend

- a) Gehen und Laufen im Wechsel nach je 8 Schrittzeiten in folgender Reihe:
    1. Gehen 8 Schritte.
    2. Laufen 8 Schritte.
    3. Gehen 8 Schritte.
    4. Laufen mit Schlußhochhupf am Ort mit Armausbreiten bei 7 u. 8. Gehen 8 Schritte und wiederholen 1. bis 4. (mehrmals).

Freiübungsaufstellung:
  - b) 1. Lockeres Vorhochschwingen der Arme mit Heben in den Zehenstand.
  2. Vorab- und Rückschwingen der Arme mit Beugen in den Hochstand.
- Der Ratgeber

3. bis 6. Wiederholung von 1 und 2.  
 7. Sehr straffes Aufrichten mit Vorhochschwingen der Arme.  
 8. Straffes Vorabschwingen der Arme (wiederholen).
- c) 1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seitenschwingen der Arme, locker.  
 2. bis 7. Rumpfdrehen links und rechts im Wechsel mit entspr. Armschwingen.  
 8. Ein Hupf am Ort mit ganzer Drehung links in den Grätschstand und Armseithalte (wiederholen).
- d) Übung b) und c) je ohne Wiederholung hintereinander üben — ohne Zwischenpause zwischen beiden Übungen (wiederholen).
- e) 1. Hochliegestütz vorlings mit Anhocken links.  
 2. Kniestrecken links mit gleichzeitigem Anhocken rechts.  
 3. bis 6. Wiederholen des Wechselhüpfens.  
 7. u. 8. Aufhüpfen in den Streckstand und sofort wiederholen.
- f) 1. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme.  
 2. Vorbeugen — Knie gestreckt — mit Vorabschwingen der Arme (die Handflächen sollen möglichst den Fußboden berühren).  
 3. bis 6. Rumpfwippen abwärts mit dem Ziel, die Handflächen immer besser aufzulegen.  
 7. Straffes Aufrichten mit Vorhochschwingen der Arme.  
 8. Vorabschwingen der Arme (wiederholen).
- g) Übung f und g je einmal turnen und ohne Pause miteinander verbinden (wiederholen).
- h) Reihenweise Bodspringen.
- i) Widerstandsübungen (siehe 4. Gruppe Übung 4 a und b).
- k) Laufen am Ort wie zu Anfang.



*erste Grätschübung*

### Dritter Teil

## Das Geräteturnen und die richtige Benennung der Übungen

Auch zum Geräteturnen sei zum wiederholten Mal betont, daß der „Ratgeber“ sich zum Grundsatz macht, nur das unbedingt Notwendige zu behandeln. Wir besitzen ja im Band V der Bibliothek der Leibesübungen „Das Geräteturnen“ ein systematisch aufgebautes Werk, das wohl so ziemlich alle vorkommenden Übungen turnersprachlich und darstellend behandelt. Das muß der angehende Vorturner zum tieferen Eindringen in den Stoff später auch noch besitzen. Der Ratgeber genügt aber für den Anfang vollauf.

### Das Verhalten zum Gerät

Wir treten heran, um irgendeine Übung zu turnen und haben dabei das Gerät entweder vor, hinter oder neben uns. Für alle diese Stellungen hat die Turnsprache ihre besonderen Bezeichnungen, z. B. am Barren:

Wenn die Längslinien des Gerätes und die Breitseite des Turners (Gesicht oder Rücken) eine Parallele bilden, dann befinden wir uns im Seitverhalten, es heißt also:

**Seitstand vorlings** — das Gesicht ist dem Gerät zugewendet, wir haben das Gerät vor uns — oder

**Seitstand rücklings**, wenn wir das Gerät hinter uns haben, und