

Bibliothek der Leibesübungen
Heft 17

Der
Ratgeber
für angehende Vorturner
Von G. Benedix



^a = schloß, also falsch; ^b = straff und richtig

Arbeiter-Turnverlag AG · Leipzig

Von der
Bibliothek
der Leibesübungen

erschienen bisher:

- Hoft 1-5. **Das Geräteturnen**
(Diese Hefte sind einzeln nicht mehr käuflich, weil sie nunmehr gebunden als Lehrbuch, Band V: „Geräteturnen“ erscheinen.)
- Hoft 6-9. **Die Freiübungen**
(Diese Hefte sind einzeln nicht mehr käuflich, weil sie nunmehr gebunden als Lehrbuch, Band VI: „Freiübungen“ erscheinen.)
- Hoft 10. **„Spiele mit“** (Nock- und Singspiele).
(Auch gebunden als Lehrbuch, Band 4 zu haben.)
- Hoft 11. **Das Turnen am Reck**
- Hoft 12/13. **Wettkampf- und Wertungsordnung**
- Hoft 14. **Wettspielordnung**
- Hoft 15. **Die Stabübungen**
- Hoft 16. **Die Leichtathletik**
- Hoft 17. **Der Ratgeber für angehende Vorturner**
- Hoft 18. **Das Turnen am Barren**

Vorwort
zur 6. Auflage des Ratgebers.

Fünf Auflagen von zusammen 40 000 Exemplaren sind vom „Ratgeber für angehende Vorturner“ bereits im Bunde abgesetzt. Die Nachfrage ist dauernd eine starke und somit der beste Beweis für die Brauchbarkeit dieses Büchleins. Es will kein umfassendes Lehrbuch sein, sondern nur ein Ratgeber für die grundsätzlichen ersten Kenntnisse, die ein Vorturner wissen muß.

Die sechste Auflage ist im ganzen unverändert wie die erweiterte fünfte Auflage gedruckt. Einzig einige turnsprachliche Abkürzungen habe ich aufgenommen. Z. B. „Knieaufschwung“ statt „Knieellaufschwung“ und ebenso „Knieumschwung“ statt „Knieellumschwung“. Sinngemäß wurde es auch auf andere Auf- und Umschwünge übertragen. Ferner „Drehen vor- und rückwärts“ statt „Aberdrehen“ und endlich „Stützkippe“ statt „Schwebhangkippe“. Hier leitete mich die Folgerung: Kippe aus dem Laufen = „Laufkippe“, aus dem Schwingen = „Schwungkippe“, aus dem ruhigen Gang = „Hangkippe“ und aus dem Stütz = „Stützkippe“.

Trotzdem ich überall mit aller Kraft für die Einheitlichkeit der Turnsprache eintrete, möchte ich dennoch nicht, daß jemand, der beispielsweise Knieellaufschwung anstelle von Knieaufschwung sagt, dies als Fehler angekreidet bekommt, denn beide Ausdrücke sind richtig, nur ist der letztere kürzer.

Bei den Stabübungen soll künftig, überall wo es möglich ist, nur die Tätigkeit der Arme benannt werden, z. B. „Vorschwingen der Arme“, weil der Stab dann sowieso mit muß. (S. Lehrbuch „Stabübungen“.)

Statt „Kopf gerade aus“ beim Ausrichten soll schon das Wort „Achtung!“ die Grundstellung herbeiführen. (Die Sache ist jedoch ganz unwesentlich, das erstere ist auch kein Fehler.)

Der praktische Abungsanhang ist erweitert worden, das dürfte vielen Wünschen entgegenkommen.

Leipzig, Februar 1922.

Georg Benedix.
Bundesturnwart.

29501-08A



Inhalt.

o

Allgemeines.		Seite
Vorwort		3
Inhalt		5
Verhalten des Vorturners		7
Lernmethode		8
Erster Teil.		
Ordnungsübungen		10
Befehl		10
Grundstellung		11
Drehungen		12
Bildung von Reihen		13
Richten		14
Reihenkörper		15
Die Linie		15
Die Säule		15
Bewegungen der Reihe oder Linie und Halt		17
Züge		18
Drehungen der Reihe		22
Reihungen in der Reihe		24
Reihungsbeispiele		26
Umkreisen		26
Öffnen der Reihe		28
Zweiter Teil.		
Frei-, Stab- und Hantelübungen		31
Kopfübungen		32
Armübungen		32
Beinübungen		36
Gehen und Schrittartern		38
Rumpfübungen		40
Handgeräthübungen		42
Stabübungen		43
Hantelübungen		48
Reulenschwingen		48



A80-10295

Dritter Teil.

	Seite
Das Geräteturnen und die richtige Benennung der Abungen	49
Verhalten zum Gerät	49
Griffarten	51
Der Hang	52
Anhänge	54
Abhänge	56
Der Stütz	58
Spannbeuge	62
Die Sitzarten	63
Die Hängübungen	66
Die Wellen	69
Die Feigen	71
Rippen und Stemmen	72
Die Abungen im Stütz	73
Das Spreizen	75
Die Sprünge	77
Das Klettern	82

Vierter Teil.

Für den Turnplatz	83
Entwicklungsbeispiele	83
Vorübungen zu bestimmtem Zweck	85
Musterübungsgruppen für Geräteturnen	88
Der Inhalt der Aufgaben	108
Musterübungsgruppen für Frei- und Handgeräturnen	110
Schlussbemerkungen	115
Register	116



Allgemeines.

o

Verhalten des Vorturners.

Nicht nur die tadellose und elegante Ausführung irgendwelcher Gipfelübung befähigen zum Vorturner, auch nicht das korrekte Nachturnen vorgeturnter Abungen, sondern es ist vielmehr Wert darauf zu legen, daß der Betreffende auch sonst geeignet ist, einer ihm übergebenen Schar Turner wirklich etwas zu lehren, und sie u. a. auch durch überlegtes Hilfegeben vor Unfällen zu bewahren versteht. Wie ein Vorturner sonst noch beschaffen sein soll, hat schon vor beinahe 100 Jahren Jahn in 12 Forderungen zusammengefaßt. Dieselben sind auch heute noch zu beachten und sollen hier statt allem weiteren folgen.

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 u. dergl.;
3. sich nicht vornehmthuend und aufstuerisch 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 von einem Vorturner auch ein gut Teil Lehrfähigkeit verlangt werden muß und daß es auch angebracht ist, den angehenden Vorturner auch nach dieser Seite genügend zu prüfen.

Ist ein vorgeschrittener Turner von selbst oder auf Zureden dahin gelangt, sich dem Vorturneramte zu widmen, und ist, wie leider nur zu oft, geeignete persönliche Anleitung nicht vorhanden, dann versuche man ihm folgende

eigene Lernmethode

einzuprägen:

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

2. Studiere und probiere eifrig den Inhalt des Ratgebers und die Monatschrift „Der Vorturner“ und befrage dich über Nichtverstandenes bei erfahrenen Turngenossen.

3. Frage dir fest ein: das Verhalten zum Gerät, die Griffarten, die Bewegungsrichtungen, die Schwierigkeitsstufenunterschiede und die richtige Befehlsform.

4. Beobachte die richtige Hilfeleistung und Hilfsbereitschaft.

5. Vertiefe dich in das Kapitel Übungsaufbau im Ratgeber.

6. Der Besuch anderer Vereine bei deren Veranstaltungen ist als Bildungsmittel zu empfehlen und endlich:

7. Kümme dich um die Elementarübungen von Spiel, Leichtathletik und Schwimmen.



Richtige Grundstellung.



Erster Teil.

Was muß der Vorturner von den Ordnungsübungen wissen?

Das weite Gebiet der turnerischen Ordnungsübungen vollständig in sich aufzunehmen, mag vielleicht der Wunsch so manchen Vorturners sein, für den Anfänger im Lehramt genügt es jedoch, sich zunächst so viel Kenntnis zu verschaffen, daß er mit Leichtigkeit imstande ist, seine Riege von einem Gerät an das andere zu führen und im übrigen aber wenigstens die hauptsächlichsten Formen zu kennen. (Im allgemeinen ist das Ansehen der Ordnungsübungen in neuerer Zeit sehr gesunken, weil ihr körperlicher Wert nur klein ist und den Aufwendungen an Zeit und Gedankenarbeit nicht entspricht. Diese Erkenntnis drängt dazu, den Ordnungsübungen nur die unumgänglich notwendigste Zeit zu widmen.) Einfache Reihungen und Schwenkungen und die notwendigsten Marschbewegungen muß man kennen.

Den Zurs, auf welchen alle turnerischen Übungen insbesondere aber die Ordnungs- und Freiübungen ausgeführt werden, nennt man den

Befehl.

Er zerfällt in zwei gesonderte Teile: in ein oder mehrere Worte der Ankündigung und ein Wort der Ausführung. Zwischen beiden Teilen wird eine kleine Pause eingeschaltet. Vorausgehend mit Worten der Ankündigung erfolgt die genaue Erläuterung der Übung. Hieran schließt sich, damit

der Turner das Verlangte sich recht vergegenwärtige, die erwähnte Pause, welche je nach der verlangten Zusammensetzung der Übung kürzer oder länger sein kann. Während die Worte der Ankündigung erklärend und beschreibend gesprochen werden, muß das Wort der Ausführung mit gehobener Stimme, anfeuernd und belebend kommen, denn es ist von größter Wichtigkeit für die gute Ausführung der Übung, wie der Befehl gegeben wird.

Die richtige Trennung von Ankündigung und Ausführung veranschaulichen folgende Beispiele:

„Rechts — um!“

„Links kehrt — um!“

„Einen Schritt vorwärts — marsch!“

Überall, wo es geht, soll die verlangte Tätigkeit in den Ausführungsworten des Befehls benannt werden, z. B.:

„Vorheben der Arme — hebt!“

„Kniebeugen — beugt!“

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.

Die Grundstellung.

Das ist jene schöne stramme Haltung, die beim Turnen auf den Befehl:

„Achtung!“

eingenommen wird.

Die Füße stehen dabei annähernd im rechten Winkel; ganz so, wie es der anatomische Bau der Füße erheischt; die Fersen und gestreckten Beine sind geschlossen; Leib und Oberkörper ruhen senkrecht auf den Beinen, ohne nach links

oder rechts, vorn oder hinten, verdreht oder gebeugt zu sein.
Die wichtige Grundhaltung:

„Brust heraus!“

erreicht man durch tiefes Einatmen und gleichmäßiges Zurücknehmen der Schultern; der Kopf hierbei ist frei aus den Schultern gehoben und das Kinn etwas an den Hals herangezogen, die Arme hängen leicht gekrümmt senkrecht an den Seiten des Körpers. Dabei sind die Finger geschlossen und gestreckt, und es ruht die Hand mit der Innenseite am Oberschenkel (Mittelfinger an der Hosennaht).

Die Grundstellung findet Anwendung vor und nach Ausführung jeder Ordnungs-, Frei- oder Gerätübung. (Siehe Seite 9).

Das Aufgeben dieser straffen Stellung in die gewöhnliche ungezwungene Haltung erfolgt bei Frei- oder Ordnungsübungen ausschließlich auf den Befehl:

„Rührt euch!“

wobei man den linken Fuß lautlos in der Richtung der Fußspitze ungefähr eine Fußlänge vorsetzt. — Die Körperlast ruht dabei mehr auf dem rechten Beine.

Mit dem Worte Ordnungsübungen faßt man alle Bewegungen — Platz- oder Formveränderungen — von Reihen oder Reihenkörpern zusammen.

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 Ordnungs-

übungen 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.

Keht üben wir offiziell nur links.

Das wären im allgemeinen die einfachsten und gebräuchlichsten Befehle, welche angewandt werden, um schnell einer in gewisser Ordnung stehenden Schar oder Abteilung eine andere Richtung zu geben. Der Drehungspunkt soll dabei 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 im Gegensatz hierzu auf der linken Fußspitze. (Siehe Merkblatt 7, Frauenturnen.)

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

1. Sprung in den Seitgrätschstand.

2. Viertel-Drehung auf den Fußspitzen, „links — um!“

Natürlich kann diese Drehung auch auf beiden Fersen oder auf einer Ferse und einer Fußspitze gemacht werden.

Die Bildung von Reihen.

Jede turnerische Ordnungsübung beginnt mit der Bildung der Reihe, und zwar durch Anreihen der einzelnen zu einem Ganzen. Die kleinmögliche 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 vorgereicht 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 Gesamtrichtung steht.



Fig. 1. Stirnreihe.

Fig. 2. Flankenreihe.

Fig. 3. Schrägreihe.

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 Schräglinie kann einer zugleich beide Bezeichnungen haben, z. B. der rechte Führer kann gleichzeitig der vordere und der linke gleichzeitig der hintere Führer genannt werden.

Wichtig für die Ordnung in jeder Reihe ist das

Richten.

Auf den Befehl:

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

Auf den Befehl: „Achtung!“ 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.

Eine geordnete Vereinigung mehrerer Reihen heißt

Reihenkörper.

Derselbe kann in Linie oder in Säule stehen.

Die Linie

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

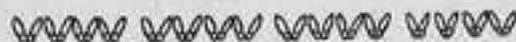


Fig. 4. Stirnlinie, bestehend aus vier vorderen Stirnreihen.

mehrere (mindestens zwei) kleinere Reihen oder durch Anreihen mehrerer kleineren Reihen neben- oder hintereinander auf einer geraden (Fig. 4). 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. 5). Er steht in Flankensäule, wenn Flankenreihen nebeneinander gereicht

sind (Fig. 6). Besser nennt man diese Reihenkörper aber: „Säule von Stirnreihen oder Säule von Flankenreihen“, weil damit jeder Zweifel aus der Welt geschafft wird.



Fig. 5. Stirnsäule, bestehend aus vierer Stirnreihen.

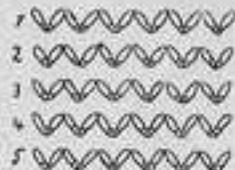


Fig. 6. Flankensäule, bestehend aus fünf Flankenreihen.

Zwei oder mehr zusammengehörige Reihenkörper bilden zusammen ein Reihenkörpergefüge (Fig. 7).



Fig. 7. Reihenkörpergefüge, bestehend aus zwei Stirnsäulen.

Eine weitere Einteilung des Reihenkörpers ist die Bezeichnung der Rotten. Nehmen wir an, in einer Säule

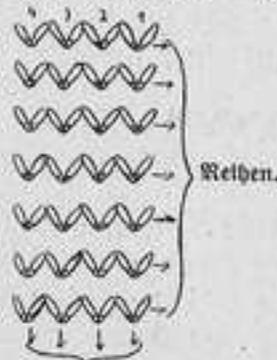


Fig. 8. Stirnsäule.

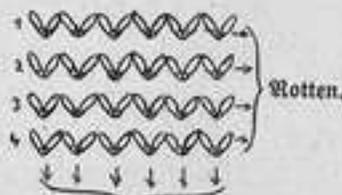


Fig. 9. Flankensäule.

von vierer Stirnreihen (Fig. 8), 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. 9), ist es umgekehrt; es stehen dort die gleichen Nummern nebeneinander und stellen Stirnrotten dar.

Jeder Reihenkörper ist also auch zugleich ein Rottenkörper.

Die Bewegungen der Reihe oder Linie*)

bestehen aus Marschieren oder dem Ziehen vom Ort. Bewegt sich eine Reihe, z. B. eine Stirnreihe, 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.

Der Befehl, auf den sich eine Abteilung Turner vorwärts in Bewegung setzt, lautet einfach:

„Abteilung — marsch!“

Darauf ist stets vorwärts zu marschieren, jede andere Richtungsart, ob seit- oder rückwärts, muß besonders angegeben werden, z. B.:

„Rückwärts — marsch!“

„Links seitwärts — marsch!“

Auch am Ort kann eine Abteilung Turner gehen, also scheinbaren Gang ausführen; der Befehl dazu lautet:

„Gehen am Ort — marsch!“**)

Angetreten wird beim turnerischen Marsch stets mit dem linken Fuß.

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 Vorturner muß hier, wie überhaupt

*) Aber die Ausführung des Marsches siehe 2. Teil, unter Beinübungen.

***) Hierzu sagten wir bisher auch: „Marschieren am Ort“. Die neueren Anschauungen wenden sich jedoch dagegen, weil am Ort kein straffes Marschieren sondern nur Gehen mit hohem Knieheben stattfindet.

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 Niedersezens 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 Haltbefehl beim Niedersezen 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. Turnerinnen machen Halt in zwei Zeiten mit Heben in den den Zehenstand (s. Merkblatt 7, Frauenturnen).

Für die wichtigeren Arten des Marsches, durch die eine Abteilung Turner vor-, rück- oder seitwärts hin und her, kreuz und quer oder im Bogen geführt werden kann, sind besondere Bezeichnungen erdacht worden:

Die Züge.

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 geht (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 geht.

Winkelzug (Fig. 10). 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 Übungsraumes.

„Vorbeizug links (rechts) — marsch!“ Als Vorbeizug bezeichnet man es, wenn zwei aus entgegengesetzter Richtung

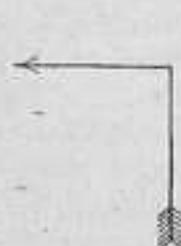


Fig. 10.
Winkelzug links.



Fig. 11.
Durchzug zweier Stabreihen mit Vorbeiziehen rechts der Rotten, die linken Schultern sind einander zugekehrt.



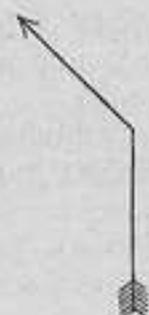
Fig. 12.
Gegenzug links.

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).

Durchzug (Fig. 11). Das Ziehen oder Marschieren durch die Mitte des Übungsraumes oder das Durchziehen mehrerer Reihen oder Säulen durcheinander.

Gegenzug (Fig. 12). Die Bewegungsrichtung wird zur vorhergegangenen eine entgegengesetzte und so ausgeführt, daß die Sache einem sofort wiederholten Winkelzug gleicht, also nicht rund um den Drehungspunkt herumgeht, sondern zwei scharfe Winkel bildet.

„Gegenzug links — marsch!“

Fig. 13.
Schrägvorzug links.Fig. 14.
Schrägrückzug links.Fig. 15.
Kreisumzug links.Fig. 16.
Schleife rechts.

Schrägvorzug (Fig. 13). 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!“

Schrägrückzug (Fig. 14). Wie vorher, nur erfolgt Dreiechtel-Drehung, so daß ein spitzer Winkel entsteht.

„Schrägrückzug links — marsch!“

Kreisumzug (Fig. 15). 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!“

Die Schleife (Fig. 16). 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. 17) 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. 18). 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 wieder aufgenommen.

„Zur Achte — marsch!“

Die Schlangellinie (Fig. 19) ist eine Wiederholung von abwechselnden gerundeten Gegenzügen links und rechts.

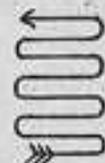
„Zur Schlangellinie — marsch!“

Das Durchschlängeln (Fig. 20). Beim Durchschlängeln winden sich zwei entgegenkommende Reihen in Schlangellinie, eventuell mit flüchtiger Handfassung durch die beiderseitigen Abstände.

„Durchschlängeln — marsch!“

Die Kette (Fig. 21). 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. 17.
Schnecke links.Fig. 18.
Achte.Fig. 19.
Schlangellinie.Fig. 20.
Durchschlängeln.Fig. 21.
Kette.

Die 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, denn der angehende Wortturner hat ja zunächst nur wenig oder gar keine Gelegenheit, sich hier ausgiebig zu betätigen, und dem fortgeschrittenen wird Band 3 unseres Lehrbuches „Die Ordnungsübungen“ genügend Aufschluß geben. 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 um den linken Führer links 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. 22.



Fig. 22.
„Die Viererreihen eine Viertel-Schwenkung rechts — marsch!“

Steht die Abteilung aber in einem Reihenkörper von kleinen doppelten Vierer-Stirnreihen, sogenannten „Gruppen“, dann heißt der Befehl für eine Viertel-Schwenkung so wie die Unterschrift zu Fig. 23.



Fig. 23.
„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!“

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



Fig. 24. Schwenkmühle rechts.

Befindet sich eine Reihe zur Hälfte in Gegenstellung und erfolgt nunmehr eine ganze Schwenkung, so sagt man auch Schwenkmühle (Fig. 24).

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. 25).

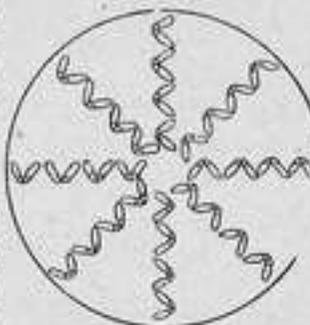


Fig. 25. Schwenksterne rechts.

Erwähnt seien hierbei noch die kleinsten Schwenkungen in Gegenstellung, die Schwenkungen eines Paares, Rad (Fig. 26) genannt, welche meist mit Handfassung ausgeführt werden.



Fig. 26.
Rad rechts.

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!“ (Kurz treten.)

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

„Nacheinander links nebenreihen — marsch!“

Diese Art Reihung ist wohl die einfachste. Soll sich nun die Aufstellung staffelförmig gestalten (Fig. 27), so erklärt man vorher die Übung 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. 27. Staffelaufstellung.

„Zur Staffelaufstellung — marsch!“

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

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 Viererreihe gleich vier Schritte, wie überhaupt der Reihenzahl entsprechend.

Der dem vorderen Führer am nächsten stellt sich bei dieser Übung 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 Einteilung 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 in der Viererflankenreihe würde der letzte Führer vier Schritte am Ort gehen (Fig. 26).

Beispiele.

Fig. 28.



Fig. 29.



Fig. 30.

Befehl:

„Nebenreihen rechts neben den letzten
— marsch!“

Rechts antreten mit Dreiachtel-Drehung rechts
auf dem linken Fuß, dann Dreiachtel-Drehung
nach vorn (Fig. 28).

Befehl:

„Vorreihen rechts — marsch!“

Genau wie vorher, aber mit Achtel-Drehung,
rechts antreten (Fig. 29).

Befehl:

„Hinterreihen links — marsch!“

Mit Dreiachtel-Drehung links antreten und
Dreiachtel-Drehung rechts beim Schlußtritt
(Fig. 30).

Das Umkreisen.

Bewegt sich z. B. der einzelne eines Paares um seinen Partner kreisförmig herum, so nennen wir das Umkreisen oder auch nur Kreisen. Bei lektangeführtem Kreisen wird stets links angetreten und rechts Schlußtritt ausgeführt, denn der Kreisende macht während des Umkreisens 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. Zu erwähnen wäre hier höchstens noch der kleine Ring, das ist ein Paar in Gegenstellung, Gesicht gegen Gesicht. Wird in dieser durch Handfassung verbundenen Stellung die Kreisbahn seitwärts beschritten, so nennen wir das Kreisen seitwärts links oder rechts im kleinen Ring.

Das Umkreisen 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 Abungsstoff 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.

Befehl:

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

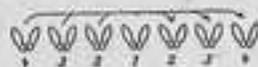


Fig. 31.

Rechts antreten (Fig. 31).

Befehl:

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



Fig. 32.

Rechts antreten (Fig. 32).

Befehl:

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



Fig. 33.

Links antreten (Fig. 33).



Fig. 34.

Befehl:

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

Rechts antreten (Fig. 34).

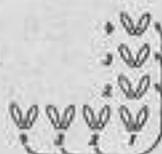


Fig. 35.

Befehl:

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

Links antreten (Fig. 35).

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 Nachstellgehen zu einem Schritt Abstand — marsch!“

(Die ersten und die letzten, also die äußersten, beginnen 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: Seitwärtschreiten der äußersten;

„ und: Schlußtritt derselben (Nachstellgehen seitwärts);

„ 2: Wiederholtes Seitwärtschreiten der äußeren;

Auf 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 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.

Auch mit Lauffschritten kann das eben beschriebene Öffnen gemacht werden. Der Befehl lautet dann:

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

Für einen angehenden Vorturner genügt das eben beschriebene vollauf, wenn auch die Arten des Öffnens noch nicht erschöpft sind, z. B.: Öffnen durch allmähliches Seit-

heben der Arme beim Vorwärtsgehen im Aufzuge, sogenanntes strahlenförmiges Öffnen usw.

Damit wäre über die Ordnungsübungen das allernötigste erläutert. Ein fleißiger Anfänger wird durch eifrige Pflege der hier gebotenen Anregungen sehr bald im Besitze einer hinreichenden Kenntnis dieses immerhin schwierigen Abungsgebietes sein. Später verschaffe man sich das Buch, Band III „Die Ordnungsübungen“, die das ganze Gebiet gründlicher behandeln.



Zweiter Teil.

o

Das notwendigste über die Frei-, Stab- und Hantelübungen.

Dobengenannte Abungen sind Bewegungen des Körpers und seiner Glieder. Ihre Ausführung kann im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen geschehen.

Man unterscheidet:

1. Die Gliederübungen (Gelenk-Freiübungen). Dazu gehört das Schwingen und Kreisen der Arme und Beine, das Beugen, Strecken und Stoßen, das Heben und Senken sowie das Drehen sämtlicher Glieder.
2. Die Rumpfübungen. Das ist Beugen, Drehen und Kreisen des Rumpfes (= Oberkörper).
3. Fortbewegungs-Freiübungen. Dieselben umfassen das Marschieren, Laufen, Hüpfen mit und ohne Armtätigkeit.
4. Gesellschafts-Freiübungen, zu deren Ausführung mindestens zwei sich durch irgendeine Fassung verbindende Turner gehören.
5. Kunst- oder Gewandtheits-Freiübungen, auch Flachturnen genannt, = Hand- oder Kopfstände, Stützwagen, Überslagen, freie Übersläge usw.
6. Widerstands-Freiübungen. Sie spielen in alten und neuen Turnsystemen eine große Rolle. Der Widerstand kann durch den eigenen Willen oder durch einen Gegner geleistet werden.

7. **Haltungsübungen.** Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung, Streckung des Körpers und Hervorwölbung der Brust sind die Hauptmerkmale.

8. **Atmungsübungen.** Zu denen gehören alle die Brust- und Leibeshöhle weitenden und wieder zusammenpressenden Übungen. Beim Weiten — das ist mit Arm- seitheben oder -hochheben und Körperstrecken — wird ein- und beim Zusammenpressen, das ist mit Rumpfbeugen, Kniebeugen usw. wird ausgeatmet.

Dies die Arten der Freiübungen. Sehen wir uns nun die hauptsächlichsten Bewegungs- und Tätigkeitsmöglichkeiten der einzelnen Glieder des menschlichen Körpers näher an.

Zu diesem Zwecke teilen wir die Sache wie folgt ein:

- | | |
|------------------------------------|-----------------------|
| 1. In Kopfübungen (= Halsübungen). | |
| 2. In Armübungen | } (= Gliederübungen). |
| 3. In Beinübungen | |
| 4. In Rumpfübungen. | |

1. Die Kopfübungen.

Kopfsenken. Dasselbe kann vor-, rück- und seitwärts in gleichmäßiger ruhiger Weise, ohne Verdrehung oder sonstiger Bewegung des Oberkörpers geschehen.

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

Kopfkreisen (in Form des „Trichterkreisens“). Der Kopf wird nach vorn gesenkt 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.

2. Armübungen.

Außer dem Vor- und Rückbewegen der Schultern, oder dem Heben, Senken und Kreisen derselben kann man den ganzen Arm oder auch nur den Unterarm heben, senken,

schwingen, drehen oder mit demselben hauen und stoßen. Sind die Arme wagerecht vorgehoben, so befinden sie sich in der Vorhalte. Durch Seitheben wagerecht gelangen die Arme in die Seithalte und durch Seit- oder Vorhochheben oder -schwingen in die Hochhalte.

In Hochhalte sollen die Arme ein wenig mehr als Schulterbreite schräg nach außen gehalten werden (siehe Fig. 36).

In Vorhalte sollen die Arme ebenfalls, wie in Hochhalte, etwas nach außen gerichtet sein. (Unverändert Senken aus der Hochhalte.)

In Seithalte. Die Arme möglichst zurückdrücken. — Von oben gesehen so:



Fig. 36. Richtige Armhochhalte.

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

Langsam aus einer Armhalte in die andere übergehen, heißt Armheben resp. Armsenken.

Kurzer, schwinghafter Übergang aus einer Armhaltung in die andere nennt man Armschwingen (das Armheben und -schwingen ist streng auseinanderzuhalten).

Das Schwingen der gestreckten Arme kreisbogenförmig nennt man Armkreisen.

Armdrehen bedeutet die Bewegung um seine Längsachse links und rechts.

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 (siehe Fig. 37—39). Bei letzteren ist die Ballung der Hand zur Faust nicht notwendig, das Schlagen erfolgt durch die schlagende Streckbewegung des gebeugten



Fig. 37.
Richtige Stoßhalte.



Fig. 38.
Falsche Stoßhalte.



Fig. 39.
Richtige Stoßhalte
(von der Seite gesehen).

Armes durch den Unterarm. Der Oberarm ist dabei unbeteiligt (siehe Fig. 40—42). Geschieht dieses Strecken des gebeugten Armes in krummer Linie (also im Bogen), so heißt es Armhauen. Man unterscheidet bei letzterer Art acht verschiedene Hiebe:

1. Man hebt den rechten Arm beim Ausholen zum Speichhieb über die rechte Schulter oder den Kopf, der Hieb würde den Kopf eines gerade vor uns stehenden Gegners treffen;
2. zum Hochristhieb über die linke Schulter, der Hieb würde die rechte Achsel treffen;

3. zum Risthiebe vor die linke Schulter, der Hieb würde den rechten Arm oder die rechte Seite treffen;

4. zum Tiefristhiebe vor die linke Hüfte, der Hieb würde die rechte Hüfte treffen;

5. zum Ellenhiebe vor den Bauch, der Hieb würde den Bauch treffen;

6. zum Hochkamphiebe schrägseithoch über die rechte Schulter, der Hieb würde die linke Schulter treffen;



Fig. 40.
Richtige Schlaghalte.



Fig. 41.
Falsche Schlaghalte.



Fig. 42.
Richtige Schlaghalte
(von der Seite gesehen).

7. zum Kamphiebe rechts in Schulterhöhe nach hinten, der Hieb würde den linken Arm oder die linke Seite treffen;

8. zum Tiefkamphiebe rechts nach hinten und unten, der Hieb würde die linke Hüfte treffen.

In allen Fällen würde die Kleinfingerseite der zur Faust geballten Hand den Gegner treffen. Es ist jedoch nicht ausgeschlossen, daß man alle Hiebe mit einer anderen Fausthaltung schlägt.

3. Die Beinübungen.

Beinspreizen ist das gestreckte Heben eines Beines frei vom Boden weg und führt zur Stellung auf einem Beine. Selbständig oder auch in Verbindung damit kann man Knieheben und Unterschenkelheben (wird oft fälschlich Fersenheben genannt) üben. Beim Knieheben wird der Oberschenkel wagerecht gehalten, der Unterschenkel dagegen senkrecht. Beim Unterschenkelheben bleibt der Oberschenkel in seiner Lage, nur der Unterschenkel wird nach hinten wagerecht gehoben.

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

Beinkreisen. Spreizen im Kreisbogen, auch mit dem Unterschenkel (hier aber sehr beschränkt!) oder mit dem Fuß für sich allein.

Weitere Beinübungen sind das Vor-, Schrägvor-, Seit-, Schrägrück- und Rückschreiten, -stellen oder -treten des Beines. Schreiten in einer der vorgenannten Richtungen führt zu einer Schrittstellung. Hierbei stehen beide Beine fest mit der Sohle auf dem Boden. Das Bein stellen dagegen erfolgt durch Aufziehen (der Fuß wird mit der Fußspitze aufgestellt), die Körperlast ruht hierbei auf dem Standbein. Treten heißt Vortreten auf die ganze Sohle und Aufziehen mit dem hinten verbleibenden Bein = Vortreten oder Seittreten, wenn ein Bein vor- resp. seitwärts schreitet und das andere dadurch in den Zehenstand gelangt. Desgl. Rücktreten.

Werden beide Beine in entgegengesetzter Richtung durch Schreiten oder Stellen auseinandergebracht, so entsteht

Grätschstand. Hierbei unterscheidet man Seit- und Quergrätschstand. Bei ersterem werden die Beine seit-, bei letzterem vor- und rückwärts auseinandergebracht. Beim Grätschstand ruht die Körperlast auf beiden Beinen.

Schreitet oder stellt ein Bein sich vor oder hinter das andere, also kreuzend, so führt dieses zu einer Kreuzschrittstellung. Stellt man ein Bein rückwärts, seit- oder vorwärts mit gleichzeitigem Beugen des anderen, so nennt man das eine Auslagestellung. Macht dagegen mit schönem Spreizen das Bein seitwärts einen Schritt und wird zugleich gebeugt, so nennt man das Ausfall. Genau genommen heißt diese Übung „Spreizausfall“. Früher geschah der Ausfall mit hörbarem „Stampfen“, die neueren Erfahrungen lehren aber, daß nicht das Stampfen auf die



Fig. 43 a.
Ausfall links seitwärts.

Fig. 43 b.
Auslage rechts rückwärts.

ganze Sohle, sondern das möglichst lautlose Aufsetzen des Fußes zuerst auf den Fußballen (= Fußspitze) wertvoll ist.

Bei Ausfall steht man in der Regel auf beiden Sohlen. Bei Auslage dagegen steht das gestellte Bein auf dem Fußballen wenn nichts anders gesagt ist. (Siehe Fig. 43 a u. b).

Beugen der geschlossenen Knie aus der Grundstellung heißt Hockstand. Die Sohlen stehen fest auf dem Boden. Kniebeugen mit Heben in den Zehenstand und Öffnen der Knie heißt „Kniebeuge“. Hierbei unterscheidet man halbtiefe und tiefe Kniebeuge.

Das Aufhüpfen mit oder ohne Knieheben der geschlossenen Beine heißt Schlußsprung. Dasselbe kann am Ort und vom Ort ausgeführt werden. Aufhüpfen mit gleichzeitigem

Seit- oder Quergrätschen und Schließen der Beine nennt man Grätschsprung, das Aushüpfen mit Kreuzen der Beine Kreuzsprung oder Kreuzhüpfen. Springen in die Weite Weitsprung, in die Höhe Hochsprung und einen Sprung in die Tiefe, also von erhöhtem Stand, nennt man Tiefsprung. Sprünge mit flüchtigem Vor- und Seitsspreizen werden als Spreizsprünge bezeichnet. Schrittsprünge sind solche, wobei mit großen Sprungschritten von einem auf das andere Bein die Fortbewegung erfolgt. Z. B. beim „Lausschritt“. (Auch der Sprung über die Hürde soll ein Schrittsprung sein).

Die vornehmste und natürlichste Beinübung ist das

Gehen.

Wir bemerken dabei das fortgesetzte, abwechselnde Vor-, Seit- oder Rückschreiten beider Beine. Beim Turnen wird das Gehen im geschlossenen Verbände (Riege, Säule usw.) gewöhnlich Marschieren genannt. Die natürlichste Art des Gehens geschieht so, daß die Ferse beim Vorschreiten zuerst auftritt. Zu beachten ist dabei, daß während des Schreitens die Fußspitze nach unten und außen gerichtet wird. Die Arme sollen sich ungezwungen vor- und rückbewegen. Daß die gesamte Körperhaltung aufrecht und der Grundstellung entsprechend „stramm“ sein soll, bedarf keiner weiteren Erklärung.

Nach der Art des Gehens unterscheiden wir noch: Stampfgang = Auftreten stampfend mit ganzer Sohle (wird von Prof. F. A. Schmidt wegen der dadurch bedingten Erschütterung der Wirbelsäule bekämpft; nicht zu empfehlen), Zehengang = Gehen auf den Fußballen (Fußspitzen), Spreizgang = Gehen mit Spreizen, Gehen mit Anheben, 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

Laufen.

Hier muß noch vor dem Niederstellen des vorgehobenen Beines (beim Vorwärtslaufen) das andere Bein den Boden verlassen. Da schwebt also bei jedem Schritt der Körper einen Augenblick frei in der Luft. Es muß dabei jedesmal ein Aushüpfen erfolgen. Da es schneller als das Gehen ausgeführt wird, eignet sich der gewöhnliche Marschtakt nicht dazu. Am passendsten sind Galopp und Rheinländer.

Der Befehl lautet: Lausschritt — marsch — marsch! Auf das zweite Marsch erst setzt sich die Abteilung links antretend in Bewegung. Bei dem Worte „Lausschritt“ werden die Unterarme vorgehoben und die Hände leicht zur Faust geballt.

Abteilung — halt! — 2 — 3 — 4
rechts links rechts links (kurzer Schlußtritt rechts).

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.


links rechts links rechts links rechts

Rumpfkreisen. Zuvor erfolgt Vor-, Seit- oder Rückbeugen des Oberkörpers, hierauf die gleiche kreisende Bewegung wie beim Kopfkreisen. Der Kopf behält seine natürliche Haltung, beide Schultern sind stets nach vorn gerichtet. Kann in Grund-, Grätsch- und Ausfallstellung ausgeführt werden. Ja, auch im Sitzen.

Kopf- und Rumpfübungen in der Regel nur ruhig üben.

Somit hätten wir die Grundformen der Freiübungen, das sind die Bewegungen des Körpers und seiner Glieder nach den verschiedensten Richtungen, in knapper Weise beleuchtet. Es kommt nun auf den Vorturner an, alle diese Bewegungsmöglichkeiten zum Zwecke körperlicher Übung folgerichtig zusammenzustellen. Dabei lasse man sich von dem Grundsatz leiten, daß für den gewöhnlichen Turnabend nur die einfachen Formen richtig ausgeführt und ihrem Werte entsprechend wiederholt durchzunehmen sind. Hierbei soll jede Gedächtnisarbeit vermieden werden, weil die Abenden sonst der körpernützenden richtigen Ausführung keine Aufmerksamkeit schenken können.

Einige Übungsspiele am Schlusse des Buches sollen das oben Gesagte unterstützen.



Die Handgerätfübungen.

Mit Handgerätfübungen bezeichnen wir die den Freiübungen verwandten, ja vielfach fast gleichen Arm-, Bein- und Rumpfübungen, 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.

Stabübungen.

Im Ratgeber ist nur das Nötigste über die Stabübungen enthalten. Zum tieferen Eindringen in die Lehrpraxis des Stabturnens benutze man unser Lehrbuch „Stabübungen“, das mit vielen photographischen Abbildungen die Turnsprache erläutert und praktische Übungen für 25 fertige Turnstunden bringt.

Für Turner soll dabei der 90—100 cm lange, ca. 2 Kilo schwere runde Eisenstab zur Verwendung kommen. Turnerinnen und Kinder können mit dem leichteren Holzstab üben.

Stabhalten.

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 Seithaben in die Seithalte, durch Hochheben in die Hochhalte, durch Überheben oder Überschwingen in die Nackenhalte, hinter die Schultern und in die Tiefhalte bezw. 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 (Fig. 52). Stabschwingen sagen wir nur dann, wenn die Benennung der Arme allein nicht mehr

genügt, z. B.: „Überschwingen des Stabes in die Schräghalte rücklings.“ Die Bezeichnung der Stabkreisübungen ist die gleiche wie diejenige der Keulenübungen (Arm- und Handkreise. Siehe Fig. 53 und 54). Eine

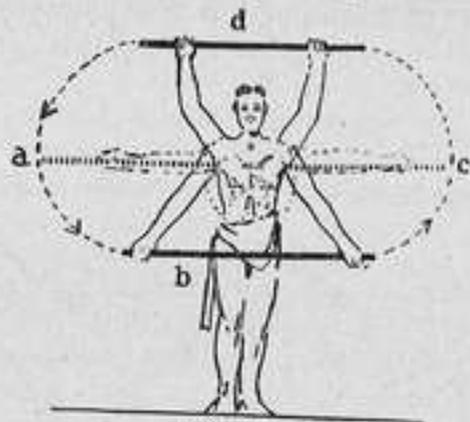


Fig. 52.

Aus der wagrechten Hochhalte (Stab fett)
 a) Selbstschwingen der Arme rechts
 b) Seitteffschwingen der Arme rechts
 c) Dreiviertel-Rechtskreis der Arme in die Seithalte links
 d) Ganzer Rechtskreis der Arme.

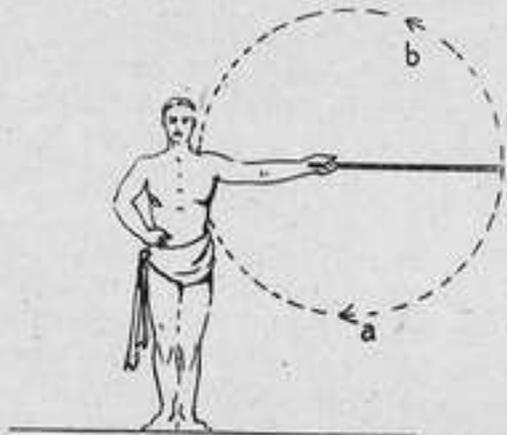


Fig. 53.

Aus der wagrechten Seithalte links (Stab fett) mit Speichgriff am näheren Ende gefaßt
 a) Außenhandkreis links hinter dem Arm
 b) Innenhandkreis links hinter dem Arm.

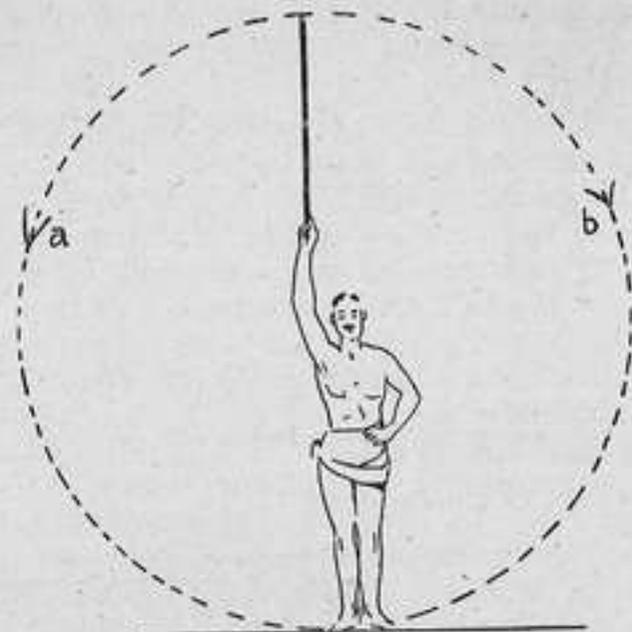


Fig. 54. Aus der senkrechten Hochhalte rechts, Stab mit Risgriff am unteren Ende gefaßt
 a) Außenarmkreis rechts. b) Innenarmkreis rechts.



Fig. 55. Stabaußenkreis links, aus der wagrechten Vorhalte mit links Ell., rechts Risgriff.



Fig. 56.

Vorheben in der ersten und Armbeugen links mit „Anlegen“ des Stabes in der zweiten Zeit.
(Stabdrehen links ein Viertelkreis)



Fig. 57.

Vorschwingen und Kreuzen der Arme linker Arm oben = „Stabumlegen links“.



Fig. 58.

Vorschwingen der Arme und Stabdrehen links in die senkrechte Vorhalte, linke Hand unten.



Fig. 59.

Stabdrehen wagrecht rechts und links (ganzer Kreis) in der wagrechten Hochhalte links.

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. (Siehe Fig. 55).

Stabdrehen ist eine Übung, bei der mit dem Stabe eine Drehung um seine Mitte ausgeführt wird. (Siehe Fig. 56—59.)

Die Übungen des Hebens und Senkes 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 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.

Die Befehlsweise

bei Stabübungen benennt man in der Regel den Stab nicht mit. Zum Beispiel:

Aus der Tiefhalte vorlings, Hände Ristgriff an beiden Enden:

1. Vorschwingen der Arme. (Hier noch zu sagen „des Stabes“ ist überflüssig.)
2. Hochschwingen der Arme.
- 3.—6. Zweimal Beugen und Strecken der Arme. (Der Stab kommt dabei vor die Brust.)
7. Vorschwingen der Arme.
8. Abschwingen der Arme.

Beim Niederschreiben von Übungsgruppen soll man gegebenenfalls nicht vergessen zu sagen, ob sich in der Ausgangshalte der Stab quer oder seit zum Turner befindet. Denn ohnedem kann es vorkommen, daß kein Mensch mit der Niederschrift etwas anfangen kann.

Hantelübungen.

Unter diesem Namen versteht man alle den Freiübungen eigene Bewegungen, jedoch mit Belastung der Hände durch kleine, je nicht unter einem, aber auch nicht über vier Kilogramm schwere Hanteln. Durch die Belastung der Hände wird diesen Übungen ein größerer Körperwert verliehen. Sie eignen sich sehr zum Gebrauch für Altersriegen. Ein Übungsbeispiel siehe am Schlusse des Buches.

Der Übungstoff 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.

Keulenschwingen.

Es erscheint überflüssig, in diesem Buche das Keulenschwingen zu behandeln, weil wir in dem handlichen „Merkblatt Nr. 6“ vom „Keulenschwingen“ Theorie und Praxis in bester Weise vereinigt finden, die Anschaffung dieses praktischen Büchleins ist dem angehenden Vorturner nur zu empfehlen.



Dritter Teil.

Das Geräteturnen und die richtige Benennung der Übungen.

Es wird schwerhalten, den umfangreichen Stoff in der gedachten gedrängten Form zu behandeln, wir werden uns deshalb in der Hauptsache darauf beschränken müssen, die als allgemein bekannt anzusehenden Begriffe nur zu streifen und vor allem die Grundformen festzuhalten. Besprechen wir also zunächst

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 desselben und die Breitseite des Turners (Gesicht oder Rücken) eine Parallele bilden, so befinden wir uns im Seitverhalten, es heißt also entweder Seitstand vorlings — das Gesicht ist dem Gerät zugewendet, wir haben also das Gerät vor uns — oder Seitstand rücklings, wenn wir das Gerät hinter uns haben, und Seitstand seitlings, wenn wir unsere linke oder rechte Seite dem Gerät zukehren.

Diese Bezeichnungen gelten natürlich an allen Geräten, am Barren unterscheiden wir jedoch noch den Innen- und Außenseitstand, weil wir auch zwischen beiden Holmen, also in der Holmgasse, uns im Seitstand befinden können.

Gelangen wir nun aus diesem Verhalten durch Sprung oder Aufstemmen in den Hang, Stütz, Liegestütz oder Sitz