

(H. 6) 58

Handbuch d. gesamten Turnunterrichts  
für die  
Vereine des Arbeiter-Turn- u. Sportbundes

Band 6

# Die Freiübungen



Leipzig  
Arbeiter-Turnverlag A.G.

*Kofink, Adelp.*

**KOFINK**

Handbuch des gesamten Turnunterrichts  
für die Vereine des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes

---

KOFINK

Band VI

# Freiübungen

Systematisch und methodisch bearbeitet von  
G. Benedig und R. Koppisch  
Bundesturnwarte



---

Arbeiter-Turnverlag A.-G., Leipzig  
1 9 2 2

80301-08A

Inhalts-Verzeichnis siehe  
am Schlusse des Buches.



A80-10306

## Vorwort.

**I**m Jahre 1914 wurde der erste Teil der „Freiübungen“ herausgegeben. Der Weltkrieg unterbrach die Fortsetzung des Werkes. Waren schon bis dahin alle modernen Anschauungen über den Wert der Freiübungen und ihre zweckmäßige Ausführung vom Turngenossen Koppisch berücksichtigt, so hat trotz der Wirrnisse des Weltkrieges die Entwicklung des Freiübungsturnens weitere bedeutende Fortschritte gemacht. Und als ich 1917 an Stelle des im Kriegsdienst stehenden Turngenossen Koppisch die Fortsetzung der Arbeit übernehmen mußte, konnte ich schon wieder eine Reihe neuer Erfahrungen im zweiten, der Praxis gewidmeten Teile des Werkes mit verarbeiten.

Beide Teile sind rasch abgesetzt worden und heute lege ich eine völlige Neubearbeitung vor, die, im Grundprinzip zwar auf den ersten Ausgaben stehend, aber doch recht einschneidende neue Momente mit hineinbringt. Nicht zuletzt — das soll unumwunden zugestanden werden — ist das Ergebnis der in jene Zeit fallenden Staatsturse, an denen wir teilnahmen, mit verarbeitet worden. Das ist dem Buche sicher von bedeutendem Werte geworden. Wir wenden uns heute auch nicht mehr bloß an die Turner allein, nein, auch Sportler, Spieler und Schwimmer rufen wir auf zum Betriebe des Freiübungsturnens. Auch sie lernen immer mehr und mehr den Wert der Freiübungen als Vorbereitungsübungen für sportliche Tüchtigkeit schätzen. Und die Turner wiederum erkennen die Notwendigkeit, einfachere aber wirkungsvollere Freiübungsformen zu turnen als früher. Danach haben wir lange gestrebt. Unser Lehrbuch bringt beiden Richtungen Anregungen. Willkommen dürften die Beigaben der rhythmischen Abungen des Frauenturnens und der Prager Festübungen sein. Und nun vorwärts zum fröhlichen Aben!

Leipzig, Januar 1922.

G. Benedig, Bundesturnwart.

## Einleitung.

### Begriff der Freiübungen.

Freiübungen sind solche Übungen, welche frei, ohne irgendwelche Geräte, meist auf ebenem Boden im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen und mit Drehungen ausgeführt werden. Übungen mit Handgeräten werden nicht Freiübungen mit Belastung, sondern Hantel-, Fahnen-, Stab-, Keulenübungen usw. genannt.

### Wert und Zweck der Freiübungen.

Der Wert der Freiübungen liegt ebenso auf gesundheitlichem wie erzieherischem und auf praktischem Gebiete. Richtig betriebene Freiübungen sind imstande, alle Muskeln außerordentlich zu kräftigen, die Verdauung wie den gesamten Stoffwechsel lebhaft zu fördern, den Körper zu strecken und gerade zu richten, den Brustkorb zu wölben und damit der Lunge den so nötigen Spielraum zu schaffen, kurz, die Gesundheit und Schönheit des Körpers, die besonders durch ungesunde Arbeitsverhältnisse, wirtschaftliche Not und Erziehungsünden ununterbrochen Schaden erleidet, günstig zu beeinflussen. (Siehe nebenstehende Abbildung.)

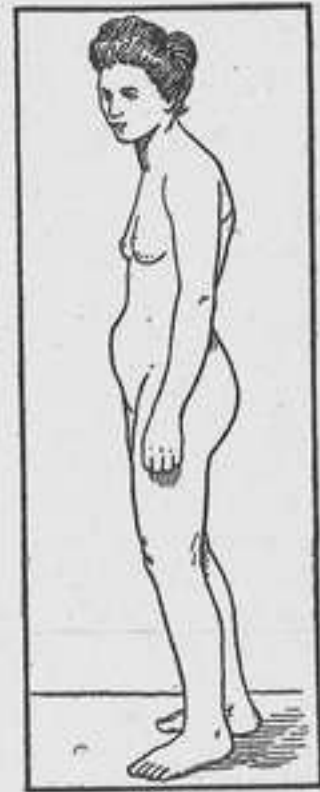
Freiübungen erziehen zur Beherrschung des Körpers und seiner einzelnen Teile. Sie sind ferner ein ebenso erzieherisches wie praktisches Mittel zur Vorbereitung verwickelter Tätigkeiten, wie Schwimmen, Werfen usw. Selbst Geräteübungen werden vielfach durch Freiübungen wirksam eingeleitet. Nicht nur die Tatsache, daß die Grundbewegungen vieler wichtiger und verzwickter Tätigkeiten jedem einzelnen dadurch beigebracht werden können, ist ein Vorzug der Freiübungen, sondern auch der Umstand, daß sie dank der Eignung zu Gemeinübungen vielen gleichzeitig gelehrt werden können.

Sie stellen den denkbar einfachsten Turnbetrieb dar, den sich daher auch der ärmste Verein leisten kann. Besonders ist es von höchstem Wert, wenn wirkungsvolle Haltungs-, Rumpf-, Atemungsübungen usw. durch tägliche Vornahme morgens vor dem



a

Der Körper, nur durch Freiübungen gebildet.



b

Kraftlose Haltung.

geöffneten Fenster tüchtig eingeübt und ständig betrieben werden. Das bildet eine nicht hoch genug anzuschlagende Ergänzung des Vereinsturnbetriebes.

Man vergesse bei allen Leibesübungen nie, daß nur die richtige Auswahl und Ausführung Vorteil bringt, während eine planlose Aneinanderreihung nachlässig oder falsch ausgeführter Bewegungen



sogar verbildend wirken kann. Daher achtet auf zweckentsprechende Auswahl und richtige Einübung. Lieber wenig, aber richtig und damit gut. Eine ausgezeichnete Unterstützung für richtige Einübung bieten die von Professor Schmidt und Turninspektor Möller herausgegebenen „Haltungstafeln“, die uns tadellose Vorbilder für richtige und falsche Haltungen zeigen. Sie eignen sich zum Aufhängen im Turnsaal und sollten auf keinem Saale fehlen\*.

Die auf dem Turnsaal eingeübten vorschriftsmäßigen Haltungen haben aber erst dann ihren Zweck vollkommen erfüllt, wenn sie auch ständig eingenommen werden, wenn stets, auch im Erwerbs- und geselligen Leben, an sie gedacht wird. Beim Essen, Lesen, Zeichnen, Schreiben usw. stets aufrecht sitzen mit gehobener Brust, zurückgenommenen Schultern. Leib nicht vordrängen. Beim Zeichnen und Schreiben stets beide Unterarme gleichmäßig auflegen, was zum Geradesitzen zwingt. Beim Gehen, Stehen und Arbeiten stets an die Zurücknahme der Schultern, Hebung des Brustkorbes, Aufrechthaltung des Kopfes und die Streckung des Körpers denken. Auch wer im Bett stets krumm wie ein Flederbogen liegt, darf sich nicht wundern, am Tage als lebendes Fragezeichen herumzuwandeln. Das auf dem Turnsaal Gelernte muß unser ganzes Leben beeinflussen, dann erst ist der Zweck voll erreicht.

Fassen wir also zusammen:

- a) Die Armübungen dienen einerseits zur Kräftigung der Armmuskeln (Stoßen, Schlagen, energisches Schwingen), andererseits wird durch Armheben, vor allem seitwärts, durch Armkreisen und tüchtiges Armschwingen der Brustkorb gehoben. Hierdurch wieder ergibt sich eine wertvolle Lüftung der Lungen und Lungenspitzen, denn mit dem Armheben soll stets eingeatmet werden. Das Heben und Senken des Brustkorbes beeinflusst die Beweglichmachung der Rippen, die zu ergiebiger Atmung unbedingt notwendig ist. Je kräftiger also die Armübungen, umso größer der Übungswert.
- b) Die Beinübungen erziehen zur sicheren Beherrschung der „Gehwerkzeuge“. Sie bewirken, daß der Abende sich geschmeidig und gewandt bewegen lernt und alle „eckigen“, „hölzernen“

Umgangsformen ablegt. Außerdem sind Beinübungen natürlich ein wirksames Kräftigungsmittel für die Fuß-, Waden- und Oberschenkelmuskeln. Kniebeugen, Gehen am Ort mit hohem Knieheben, Heben in den Zehenstand, hohes energisches Spreizen und Beinschwingen. Alle diese Übungsformen in ihren unzähligen Möglichkeiten sind wertvoll. (Auch die wichtigeren Schrittarten des Frauenturnens gehören dazu.) Kniebeugen und hohes Knieheben hat außerdem sehr günstigen Einfluß auf die Durcharbeitung der Unterleibsorgane, auf die Anregung des Blutkreislaufs daselbst und auf die Fortbewegung des Darminhalts. Darum macht fleißig Beinübungen.

Die wertvollste Bein- und Atemübung ist der Dauerlauf. Als Stilllauf\* sollte er deshalb, wenn möglich, in jeder Übungsstunde drankommen.

c) Die Rumpfübungen haben in erster Linie ergiebigen Einfluß auf die Tätigkeit der inneren Organe. Mit dem Rumpfhoben und Rückbeugen geht Einatmen, mit dem Rumpfsenken und Vorbeugen geht Ausatmen einher. Beim Seitbeugen erfolgt einseitiges Einatmen, beim Wiederstrecken Ausatmen. Durch Rumpfstrecken und Rückbeugen werden die Vorderseitenmuskeln gedehnt und die Rückenmuskeln verkürzt. Das ist außerordentlich notwendig, weil wir bei der Arbeit die Rückenseitenmuskeln zu sehr überstrecken. (Wir sind zu lange vorgebeugt.) Die Rückenmuskeln verlieren dadurch die Fähigkeit, sich wieder genügend zusammenzuziehen und das ist schuld an der vornüberhängenden, schlechten Haltung vieler Menschen. Schultern zurück! Aufrecht gehen und stehen! Das muß des Turners Kennzeichen sein. Das wollen wir mit unseren „Haltungsübungen“ erzielen. Wir stärken durch Rückbeugen, Vorsenken und Rumpfdrehen und -kreisen die Rückenmuskeln, durch Seitbeugen und Rumpfdrehen die seitlichen Muskeln und durch Rücksenken aus dem Sitz oder Heben aus dem Liegen (mit Unterstützung durch Festhalten der Füße) die Bauchmuskeln.

Rumpfübungen befördern zudem den Blutkreislauf, regulieren die Tätigkeit der Verdauungswerkzeuge (Magen, Darm, Leber)

\* Siehe Lehrbuch „Der Turnwert“ und „Leichtathletik“.

\* Zu beziehen durch den Arbeiter-Turnverlag.

und haben erzieherischen Einfluß auf die ganze Körperhaltung. Darum macht tüchtig Rumpfübungen. Sie sind in der Regel langsam und „zügig“ auszuführen, doch können Rumpfdrehen, Vorbeugen, Seitbeugen und Rückbeugen ohne Schaden auch in kürzerem Zeitmaß geturnt werden.

Dauerhalten, das heißt Körperstellungen mit Arm-, Bein- oder Rumpfhaltungen (Vorhalte, Vorsenkhalle usw.) sind ihrem körperlichen Werte nach nicht sehr zu empfehlen. Langsames Rumpfenken und -heben mehrmals ist wertvoller als längeres Verweilen in Vorsenkhalle, weil hierbei die festgespannten Muskeln den ernährenden Blutstrom unterbinden. Auch hier heißt es: „Bewegung ist Leben!“

### 3.) Das Zeitmaß.

Das Zeitmaß, in dem die Freiübungen zu turnen sind, richtet sich nach den Abungen selbst und nach den ausübenden Turnern. Gliederübungen sind in der Regel im lebhaften, Rumpfübungen im ruhigen Zeitmaß zu turnen. Lebhaftes Zeitmaß ist  $\frac{1}{4}$ -Takt = eine Bewegung in einer Zählzeit und  $\frac{2}{4}$ -Takt = mit je einer Zählzeit Pause nach jeder Bewegung. Ruhiges Zeitmaß ist  $\frac{3}{4}$ -,  $\frac{4}{4}$ - und doppelter  $\frac{4}{4}$ -Takt, also  $\frac{3}{4}$  (= 2, 3 oder 7 Zählzeiten Pause nach jeder Bewegung) oder aber, eine Bewegung dauert, langsam ausgeführt, 3, 4, resp. 8 Zählzeiten. (Eine Zählzeit = eine Schrittzeit gewöhnlicher flotter Marsch.)

Abungen (Bewegungen oder Halten), die erst gelernt werden müssen, turnt man zuerst ohne Takt im sogenannten „freien Aben“. Die Erziehung zur Entschlußfähigkeit und idealer Körperbeherrschung fördern Abungen, die im ungleichen Taktmaß geturnt werden. Das sind solche, bei denen kurz hintereinander im Schrittzeitmaß mehrere Bewegungen aufeinander folgen. Nur hüte man sich, widersinnige Abungszusammenstellungen zu machen. Eine neue Bewegung muß mit Naturnotwendigkeit aus der vorhergehenden herauswachsen. Darin liegt das Geheimnis flüssiger Abungszusammenstellung.

### 4.) Einleitung der Freiübungen.

Man kann grundverschiedene Einteilungen treffen. Wir haben die Ordnung so vorgenommen, daß im ersten Teil des Buches behandelt wurden:

#### I. Freiübungen am Ort.

#### II. Gehen, Marschieren, Laufen, Hüpfen und Springen.

Hierunter fallen Gliederübungen, zum Teil auch Rumpfübungen, die während des Gehens oder Laufens vom Ort ausgeführt oder eingeschaltet werden.

Der zweite Teil bringt methodische Abungsgruppen.

### 5.) Erklärung turnsprachlicher Begriffe und methodischer Winke.

**Ausgangshalte:** Hierunter versteht man bei den Freiübungen die Haltung des Körpers, aus der heraus man alle Abungen einer Gruppe beginnt und in die man stets wieder zurückkehrt. Die gewöhnliche Ausgangshalte ist die normale Grundstellung. Es kann aber auch eine andere Körperhaltung als Ausgangshalte bestimmt werden. So ist die bei den Sokolübungen 1912 (siehe Festübungen) zwar Grundstellung, jedoch mit geballten Fäusten.

Bei verschiedenen Abungen kann der Seitgrätschstand mit Seithalte der Arme Ausgangshalte sein, und so kann man das Sitzen, das Liegen oder andere Haltungen des Körpers zur Ausgangshalte bestimmen.

**Einseitige Bewegungen:** wenn ein oder mehrere Glieder nur einer Körperseite bewegt werden.

**Gleichseitige Bewegungen:** wenn ein oder mehrere Glieder beider Körperseiten gleichzeitig bewegt werden.

Das sind alle „Glieder- und Rumpfübungen, die ohne wesentliches Verlassen des Standortes jedes Abenden vorgenommen werden.

**Flankenebene:** Unter Flankenebene verstehen wir die uns umgebende Raumläche, die quer zu unserem Körper steht, also



unsere rechte und linke Körperseite — das sind unsere Flanken — bestreicht. Alle Bewegungen der Gliedmaßen demnach, die quer zu unserem Körper, also parallel unserer Flanken erfolgen, sind Bewegungen in der Flankenebene, zum Beispiel Armkreise vorwärts und rückwärts. Im Gegensatz dazu stehen die Bewegungen in der Stirnebene, die vor oder hinter dem Körper parallel unserer Stirnseite erfolgen (Armkreise rechts und links, Rechts- und Linkskreise, Außen- und Innenkreise der Arme).

**Gemeinübungen** sind Abungen, die von einer mehr oder minder großen Schar Abender gleichzeitig ausgeführt werden können.

**Halte:** Das Verweilen eines oder mehrerer Glieder oder des Rumpfes in einer bestimmten Lage heißt „Halte“. Je nach ihrem Verhältnis zum Raum (nicht zum Körper — siehe „Raum- oder Körpertheorie“), in dem sich die betreffenden Körperteile dabei befinden, sprechen wir von Vor-, Seit-, Rückhalte usw. (siehe Halten), beim Rumpf auch von Vorseithalte oder von Wagehalte (im Liegehang) usw. Weitverbreitet ist der Ausdruck „Hebhalte“, also Vorhebhalte, Hochhebhalte usw. Dies hat keinen Sinn. Es ist keiner „Halte“ anzusehen, ob man durch Heben, Schwingen, Führen oder auch durch Senken dahinein gekommen ist, zum Beispiel Senken der Arme aus der Hochhalte in die Vorhalte. Wie wir in die Halte kommen, ist auch bei ihrer Bezeichnung völlig gleichgültig. Wir lassen daher das „heb“ als überflüssig und sogar als irritierend fort.

Nach außen heißen die Bewegungen der Glieder oder eines Paares voneinander.

Nach innen nennt man die Bewegungen der Glieder oder eines Paares zueinander. In diesem Sinne spricht man auch bei Stirnpaaren von äußeren und inneren Armen und Beinen.

Nach vorn sind Bewegungen zum Befehlstisch (zum Leiter) hin oder nach der Bewegungsrichtung einer marschierenden Reihe oder Säule. Nach hinten sind die Bewegungen in entgegengesetzter Richtung.

In diesem Sinne spricht man auch bei Flankenpaaren in Stirnstellung zueinander, die in Flanke zum Befehlstisch stehen,

von vorderen Gliedmaßen und Seiten, wenn man die dem Befehlstische zugewandten Seiten meint, und von hinteren Gliedmaßen und Seiten, wenn die dem Befehlstische abgewandten Flanken gemeint sind. Man kommt bei Abungen zu Paaren mit außen und innen, vorn und hinten sehr gut aus.

**Stirnebene:** Siehe vorn unter Flankenebene.

**Wechselseitige Bewegungen:** Wenn die Bewegungen eines oder mehrerer Glieder nacheinander abwechselnd links und rechts erfolgen.

**Widergleich** nennen wir die Wiederholung derselben Abung nach der entgegengesetzten Seite.

Die Turnsprache soll, soweit als nur möglich, einheitlich sein. Darum muß aber noch lange keine Zwangsjacke daraus gemacht werden. So sagen wir im Ausführungsbefehl bei Armheben — hebt! Seitstellen — stellt! usw. Das ist bei zusammengesetzten Bewegungen nicht ratsam. Auch „übt!“ dafür zu sagen ist nicht gut, es klingt bei mancher Stimme nicht schön (hohe Stimme von Vorturnerinnen). Ich habe deshalb als Befehlswort das Zahlwort gewählt. So: „Seitstreifen links — 1!“ Oder: „Tiefe Kniebeuge mit Vorschwingen der Arme — 1!“. Das dringt durch.

Bei den Rumpfübungen habe ich eine kleine Verkürzung der Bezeichnung vorgenommen. Zum Beispiel: „Rumpfvorbeugen“ für „Rumpfbeugen vorwärts“, „Rumpfrückbeugen“ für „Rumpfbeugen rückwärts“, usw.

Der vielgebräuchliche Ausdruck „Spannbeuge“, für eine der echten „Spannbeuge“ am Beck oder Ribstol ähnliche Abung, wurde unterlassen, weil Spannbeuge eben nur mit Zuhilfenahme fester Geräte möglich ist. Wir sagen also „Rumpfrückbeugen“.

Auch hohes Rumpfrückbeugen zu sagen ist nicht nötig, weil, wie schon bei der Besprechung über „die Ausführung der Abungen“ gesagt wurde, Rumpfrückbeugen nur durch hohes Rückbeugen erzielt werden soll. — Ein anderes ist ausgeschlossen.



## 6.) Raum- oder Körpertheorie.

Bei allen Haltungen und Bewegungen des ganzen Körpers wie einzelner Glieder kann man die Benennungen nach zwei verschiedenen Grundgesetzen wählen. Je nach der zugrunde gelegten Theorie müssen die Benennungen für die gleichen Bewegungen und Haltungen verschieden sein. Nur in der Grundstellung des Körpers decken sich die Benennungen beider Theorien miteinander. Es sind dies die Raum- und die Körpertheorie. Bei der Raumtheorie ist der uns umgebende Raum maßgebend für die Bezeichnungen, ganz unbekümmert um die jeweilige Lage des Körpers; bei der Körpertheorie spielt der Raum gar keine Rolle, nur das Verhalten der Glieder zum Körper ist bestimmend.

Einige Beispiele sollen die Verschiedenartigkeit klarmachen:

**Ausgangshalte:** Rückenlage auf dem Boden, die Arme seitlings am Körper, wie in der Grundstellung. Nun werden die Arme zur senkrechten Haltung gehoben. Diese Bewegung der Arme heißt nach der Raumtheorie hochheben, nach der Körpertheorie vorheben, die Halte demgemäß hier Hoch-, dort Vorhalte. Die Hochhalte nach der Körpertheorie wäre die wagerechte Lage der Arme neben dem Kopfe, welche Haltung nach der Raumtheorie als Rückhalte bezeichnet wird.

Noch ein anderes Beispiel:

**Ausgangshalte:** Hang an beiden Knien am reichhohen Reck. Die senkrechte Lage der Arme nach unten neben dem Kopfe heißt nach der Raumtheorie Tiefhalte, nach der Körpertheorie Hochhalte.

Diese Beispiele genügen zum Verständnis. Beide Theorien haben ihre Licht- und auch ihre Schattenseiten. Es hat z. B. manches für sich, wenn man in der Rumpfvorsenkhalte ein senkrechtcs Tiefstoßen der Arme (Raumtheorie) nach der Körpertheorie mit Vorstoßen benennen würde. Aber Raum- und Körpertheorie mit- und durcheinander können wir nicht haben, und die Kreisturnwartssitzung 1909 in Köln hat sich fast einstimmig für die Raumtheorie entschieden. Sie ist daher allen Benennungen in diesem Buche wie in unserer gesamten Turnsprache zugrunde gelegt.

Noch einige Worte über die

## Atemung.

Die Ausübenden sollen erfahren, daß das Einatmen durch Seithochheben der Arme am wirksamsten unterstützt und durch jedes Körperstrecken und Hochheben der Arme begünstigt wird. Dagegen unterstützen die Übungen: Armsenken, Armverschränken, Knie- und Rumpfvorbeugen das Ausatmen. Beim Auen in reiner, nicht zu kalter Luft muß besonders auf tiefes Einatmen und reißloses Ausatmen hingewiesen werden.

Das Atembedürfnis steigt bei Dauerübungen, z. B. bei Laufen oder fortgesetzten anderen Gliederbewegungen. Willkürliche Tiefatemübungen sind am besten im Zusammenhange mit gesteigertem Atembedürfnis zu machen. Dabei werden die Hilfsmuskeln der Atemung gekräftigt. Anhalten des Atems ist auch bei anstrengenden Übungen nach Möglichkeit zu vermeiden.

Ein- und Ausatmen soll normaler Weise durch die Nase erfolgen. Bei größerem Atembedürfnis geschehe das Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund.

## 7.) Über die Betriebsweise des Freilübungsturnens.

Die Turnliteratur weist eine Menge Werke über „Freilübungen“ auf. Mit den meisten davon weiß aber der seinem schweren Erwerb nachgehende Vereinsturnwart nichts rechtcs anzufangen. In der Regel fehlt es an Zeit, um nach den oft prächtigen Hinweisen vieler Lehrbücher selbstschöpferisch an die Arbeit zu gehen. Daraus ergibt sich aber ein dringendes Bedürfnis nach fertiger, mundrecht gemachter „Turnplatzost“ für Freilübungen. Der zweite Teil des vorliegenden Buches will diesem Bedürfnis abhelfen, indem es mit Beispielen aufwartet, die, jedes für sich, das Freilübungsbedürfnis eines Turnabends stillt, und zugleich eine schon jahrelang erprobte Methode der Übungszusammenstellung vorführt, die in mancher einschneidenden Beziehung von den älteren Werken über die Freilübungsmethode abweicht.

Es lohnt sich, vor dem Studium der praktischen Abungen erst Kenntnis von folgendem zu nehmen:

### Ist eine besondere Aufstellung nötig?

Ja! Jeder Abende muß genug freien Platz haben, um ungehindert alle vorgeturnten Bewegungen ausführen zu können. Eine praktische Aufstellung hat auch den Vorteil, daß der Abende den Vorturner gut sehen kann und umgekehrt auch dieser alle Abenden kritisch zu beobachten imstande ist. Wenn möglich, sei der Platz des Vorturners darum auch erhöht.

Die Form der Aufstellung richtet sich nach der Art der beabsichtigten Abungen. In der Regel werden geöffnete Stirnreihen hintereinander zu einem Reihenkörper vereinigt gewählt und genügen auch dem gewollten Zweck. Um Platz zu gewinnen, läßt man, wenn nötig, die geraden oder ungeraden Rotten noch einen oder zwei Schritte vor- oder rückwärts gehen („Schachbrettaufstellung“). Kleine Turnabteilungen können auch in „Staffelaufstellung“\*, oder im einfachen oder doppelten Stirn- oder Flankentkreis antreten. Das letztere ist besonders beim Frauenturnen hin und wieder eine passende Abwechslung.

### Der Weg zur Aufstellung.

Er sei so kurz und schnell zurückgelegt als nur möglich. Ich habe dafür nur wenige Formen im Gebrauch. Wir treten stets in einfacher oder doppelter Stirnreihe an und beginnen mit einigen Umzügen im flotten Marsch oder „Schnellmarsch“. (Das ist Marschieren im Lauffschritttempo.) Dieses Marschieren rechne ich schon zu den Freiübungen und zwar dient es dem doppelten Zweck, erstens die Abenden für die eigentliche Turnarbeit vorzubereiten, sie warm zu machen und zweitens sehe ich darin eine notwendige Haltungsübung zur Verbesserung der Körperhaltung beim Gehen. Natürlich müssen dabei während des Marsches Haltungsfehler verbessert werden.

\* Staffelaufstellung: Aus der Stirnreihe tritt der Zweite 2, der Dritte 4, der Vierte 6 Schritte vor usw. Oder man beginnt von der Mitte aus. Der Mittlere steht, die nächsten 2, die nächsten 4, die nächsten 6 Schritt rückwärts usw.

Haltungsfehler im Marsche sind: Tapfiges Auftreten statt leichter, elastischer Gang. („Leicht und leise“ sei das Merkwort hierfür.) Runder Rücken und hängende Schultern, der Kopf vorgesenkt. (Nicht auf den Fußboden gucken!) Lässiges Schlenkern mit den Armen, statt rhythmisches Mitschwingen, Schaukeln mit dem Oberkörper. (Wird oft beobachtet als Folge des üblen Einflusses der häßlichen modernen Tänze.) Schlürfendes Fortbewegen der Beine, statt straffes Herauswerfen der Unterschenkel.

Nach einem oder mehreren Umzügen heißt es:

„Nebenreihen links zu Stirnpaaren — naheinander\* — marsch!“

Ist das geschehen, dann erfolgt an der dafür vorbestimmten Platzstelle der nächste Befehl:

„Nebenreihen links zu Viererstirnreihen — naheinander — marsch!“

Diese Reihung führt zur Aufstellung und ich habe dabei nur noch nötig, die Arme auszubreiten, das ist eine Andeutung, worauf die Abenden von selbst beim Vorwärtsmarschieren strahlenförmiges Öffnen zu zwei Schritt Abstand ausführen. (Weil es fast regelmäßig so gehandhabt wird.)

Wenn wir in doppelter Stirnreihe angetreten sind, dann heißt es einfach:

„Rechts — um!“ „Zur Aufstellung — marsch!“

Hierfür besteht ein für allemal die Gepflogenheit, daß ein Lied dabei gesungen wird und daß der alte „Lionsche“ Aufmarsch folgt, nämlich Durchzug durch die Mitte des Abungsraumes, dann abwechselnd links und rechts Abschwenken der Paare und entgegengesetzte Umzüge bis zum Begegnen, wo sich die Paare zu Viererreihen vereinigen.

Wenn wir, wie es besonders beim Winterturnen häufig vorkommt, an einem Abende mehrmals zu Freiübungen antreten, dann wird einfach befohlen:

„Zur Freiübungsaufstellung — marsch marsch!“

\* Naheinander heißt: Der Zweite beginnt die Reihung und reißt sich neben den Ersten. Ihm folgt dann der Vierte, der sich neben den Dritten reißt usw. Immer, wenn der Vorhergehende fertig ist, beginnt der Nächste. Man spart dabei das Abzählen.



Worauf alle Abenden schnellstens ihre Plätze einnehmen und sich ausrichten. Vorbedingung ist natürlich hierbei, daß man schon bei der Aufstellung sagt:

„Jeder merke sich seinen Platz!“ (Vordermann, Nebemann, Orientierung nach den Wänden, Turngeräten usw.) Wir brauchen die Aufstellung noch einmal!“

Turnabteilungen, die aus regelmäßig erscheinenden Teilnehmern bestehen, können sogar diese Form der Aufstellung allen anderen vorziehen.

### Die Auswahl des Übungsstoffes.

Hierbei müssen uns verschiedene Gesichtspunkte leiten. Obenan stehe der Grundsatz, daß die Freiübungen jeder Turnstunde körperlich so viel tüchtige Arbeit bringen, daß man sagen kann:

Das Blut ist in Wallung gekommen, Herz und Lunge erhöhten ihre lebenswichtige Tätigkeit.

Die Eingeweide, Leber und Verdauungsapparat wurden heilsam durcheinandergeschüttelt und durchgeknetet.

Der ganze Körper wurde tüchtig gereckt und gestreckt und alle Glieder gehörig in Bewegung gesetzt.

Ist die Auswahl der Übungen hiernach erfolgt, dann ist der Zweck der Freiübungen nach der wesentlichsten Seite erfüllt.

Der nächste Grundsatz, der bei der Auswahl des Übungsstoffes beachtet sein will, ist der, daß man Rücksicht darauf nimmt, für wen die Übungen bestimmt sind.

Kräftige Turner und Jugendturner müssen tüchtig mit Kraft und Gewandtheit bildenden Übungen herangenommen werden.

Ältere Turner benötigen ein ausgeglichenes Maß ruhiger Dauer- und Haltungsübungen.

Frauen und Mädchen sollen ebenfalls kräftige Freiübungskost haben, daneben aber auch Haltung, geschmeidige Anmut und Grazie pflegen.

Jüngere Kinder beginnen mit Spielformen und Nachahmungsübungen.

Eine Menge Übungen sind für jedermann gleichermaßen nützlich und brauchen — wenn ja eine Abänderung nötig erscheint — oft nur im Taktmaß oder in der Summe der Wiederholungen abzuweichen.

Freiübungen sind aber auch ein außerordentlich wichtiges Trainingsmittel für Geräteturner und für Sportler und Spieler. Zu solchem Zweck erfolgt die Auswahl der Übungen ganz nach den Forderungen des Hauptzieles, und zwar erstens: Kräftigung des Gesamtorganismus und zweitens: Erhöhung der Leistungsfähigkeit durch besondere Übung spezieller, für die in Betracht kommende Sportart hervorragend tätiger Glieder, Organe und Muskelgruppen.

Die Auswahl des Übungsstoffes richtet sich endlich aber auch danach, ob die Übungen lediglich Turnplatzkost, mit ihren allgemein gültigen Grundsätzen, sein sollen (siehe weiter vorn) oder ob es sich darum handelt, in ansprechender, schöner und eindrucksvoller Weise öffentlich für die Turnsache zu werben. Im letzteren Falle werden die Übungen entweder „Massenübungen“ sein, da muß also jedem Mitgliede bezüglich der Schwierigkeit die Möglichkeit offen stehen, noch mitzukommen. Oder aber es sind „Kunstfreiübungen“, zu deren Bewältigung nur besonders gut veranlagte Turner und Turnerinnen geeignet sind (siehe das Kapitel „Festfreiübungen“).

### Die Dauer der Übungen.

Es gibt Turnabteilungen, deren Übungsstoff nur in Frei- und Handgerätabungen besteht (Altersriegen, Frauenriegen, Kranke, Fettleibige usw.). Ihnen kann keine allgemein bindende Zeit vorgeschrieben werden. Mehr als dreiviertel bis eine ganze Stunde Übungszeit dürfte auch bei ihnen nicht ratsam sein. Im Vereinsbetrieb sei eine Viertelstunde für Frei- oder Handgerätabungen allabendlich als Mindestmaß ein für allemal festgesetzt. Dabei kann es allerdings nichts schaden, wenn auch einmal 5 Minuten zugegeben werden. Viel länger soll man aber Freiübungen nicht ausdehnen. In 20 bis 30 Minuten kann der Vorturner seine Abteilung tüchtig durcharbeiten. — Und wie

mit jeder Sache, so auch hier — „allzuviel ist ungesund“. Es nimmt die Freude am Aben und ist somit dem Freisübungs-betriebe nachteilig. Freilich, ein sehr tüchtiger Leiter wird auch in halbständiger Übungszeit das Interesse seiner Leute wachzuhalten wissen. Dazu gehört aber ebensoviel Können wie Zeit zum Vorbereiten. Das aber fehlt unter Vorturnern vielfach noch.

Die Dauer der einzelnen Übung richtet sich nach ihrer Wirkung auf den Körper. Anstrengende Übungen werden nur einmal oder mit wenigen Wiederholungen geturnt. Weniger anstrengende dagegen mit öfteren Wiederholungen. Nach dem Aben muß jeder Teilnehmer das Gefühl tüchtiger Ausarbeitung haben. Es ist also ganz falsch und wertlos, Übungsgruppen nur einmal links und einmal rechts durchturnen zu lassen. Das ist schade um die Zeit des Einübens und schade auch um die Zeit der Vorführung (sofern es sich um Festübungen handelt). Wir müssen den Grundsatz vertreten: „Nicht vielerlei Übungen je einmal turnen, sondern wenige kraftvoll wiederholen.“

### Wie sollen die Übungen ausgeführt werden?

Der weiter vorn skizzierte Übungszweck wird erst dann restlos erreicht, wenn jeder Abende sein ganzes Können mit größter Gewissenhaftigkeit zum Nachturnen der vorgezeigten Übungen verwendet. Nachgewiesenermaßen tut man das aber mit um so größerer Sorgfalt, je besser man vom Zweck und von der Wirkung der Übung unterrichtet ist. Der Vorturner soll deshalb nicht außer acht lassen, immer wieder gelegentliche Bemerkungen über den Übungswert der vorgeturnten Bewegungen einzuflechten.

Turnwarte und Vorturner müssen unbedingt die richtige Ausführung der Übungen kennen. Dafür sollen Vorturnerstunden aller Art Sorge tragen. Die Turner selbst mögen auch hin und wieder mal zur Selbstkritik herangezogen werden, indem reihen- oder rottenweise die eine Abteilung eine Stellung übt, während die andere Abteilung an die Abenden herantritt und etwaige Fehlerhaltungen ausbessert. Das ist ein gutes

Erziehungsmittel und wirkt um so besser, je tiefer der Turnleiter selbst in den Stoff eingedrungen ist und ihn seiner Abteilung zu übermitteln versteht.

Noch einige methodische Winke möchte ich hier anbringen und denke da besonders an die richtige, ergiebigste Armhalte. Z. B.: „Armseithalten“, läßt man sie ausführen ohne aufklärenden Hinweis, lediglich auf den Befehl: „Arme seitschwingen!“



A. Gewöhnlicher Ausfall links seitwärts mit Armseitschwingen ohne besondere Anstrengung.

Da werden sich nur diejenigen befehligen, die Übung richtig zu machen, die Interesse haben oder Bescheid wissen. Damit dürfen wir uns aber nicht zufrieden geben. Ich verlange deshalb immer von neuem, daß bei jedem Armseitschwingen, -heben oder -stoßen in der Seithalte die Arme so gestreckt und „aus ihren Gelenken“ gezogen werden müssen, als ob jeder Abende dabei gleichsam den Willen habe, die beiden Seitenwände der Turnhalle gleichzeitig zu berühren. Das hilft. Natürlich soll dabei auch der Hinweis auf möglichstes Zurücknehmen der Arme nicht fehlen.



Wenn wir nun beispielsweise einen Ausfall links seitwärts ausgeführt haben, dann wird die Stellung noch wirksamer und im Ansehen energischer, wenn ich eindringlich fordere: „Versucht die linke Wand mit der Hand zu tippen!“ Der Erfolg ist dann, daß alle nicht steifbeinig und hölzern in der Ausfallstellung stehen, sondern wie es sein soll, weit seitwärts in geneigter schräger Linie. (Siehe die Bilder A und B.)



B. Richtiger Ausfall links seitwärts mit Armseitstretungen und energischem Ziehen des Körpers nach der linken Seite hin.

Die Hochhalte ist nach demselben Grundsatz auszuführen. Hier versuchen wir uns so zu strecken, als ob wir die Zimmerdecke berühren wollten.

Neben der Tatsache, daß wirklich die ganze Spannung der Arme in der Seithalte um einige Zentimeter vergrößert wird, wenn, wie oben, die Arme „herausgezogen“ werden, so bleibt noch die andere, nicht unwichtige Tatsache zu verzeichnen, daß durch diesen methodischen „Kniff“ keine Ausstellungen an der Streckhaltung der Arme mehr zu machen sind, denn wer mit Hochhalte an die Zimmerdecke langen will, der kann keine krummen Arme machen.

## Der Übungsgruppenaufbau.

Die Vereinigung einer Anzahl Bewegungen zu einem Ganzen nennt man eine „Übungsgruppe“. Früher — und verschiedentlich auch heute noch — wurde Wert darauf gelegt, daß die Zusammenstellung der Bewegungen recht eigenartig und immer „neu“ war. Es sollte immer „etwas anderes“ gezeigt werden. Dabei unterliefen begreiflicherweise die tollsten „Gliederpuppenstücke“. Es kamen Gedächtnisqualereien zustande, an deren Folgen heute noch teilweise die Vereine franken. Denn wer dazu verurteilt war, Übungen nachzumachen, die jedes körperlichen Wertes bar, dafür aber eine Unsumme Gedankenarbeit erforderten, der konnte kein Freund vom Freiübungsturnen werden. Solche Übungsgruppen verwerfen wir also und stellen die Aufgabe für den Betrieb des Freiübungsturnens eines Abends so, daß möglichst einfach zu merkende, dafür aber um so richtiger ausführbarere und wirksamere Bewegungen zusammengestellt werden. Wir wollen für den gewöhnlichen Turnabend lieber achtmal die Arme hintereinander hochstoßen, dann achtmal seitstoßen und schließlich achtmal vorstoßen, als nach alter, gekünstelter Methode je einmal hoch, einmal seit- und einmal vorstoßen, worauf dann immer die Wiederholung folgte. Vor lauter Aufpassen, daß wir die richtige Aufeinanderfolge behalten, vergessen wir meist die Übung richtig kraftvoll auszuführen. Wenn uns die Wirkung auf den Körper das Höchste ist, dann brauchen wir recht wenig von dem Übungsgruppenaufbau der alten Schule.

Die Übungsgruppen des zweiten Teiles im vorliegenden Buche sind, jede für sich, auf das Übungsbedürfnis eines Turnabends zugeschnitten. Oft gehören mehrere zusammen, über mehrere Abende verteilt, sofern es sich darum handelt, eine bestimmte Aufgabe tiefer schürfend zu behandeln. Festübungsgruppen müssen beispielsweise aus dem gewöhnlichen Übungsbetriebe herauswachsen. Stück um Stück soll die Festübungsgruppe, ohne sonderliche Belastung des Turnabends, in den sichereren Besitz der Abenden übergehen.

Wenn nun aber auch die Forderung aufgestellt wird, daß nur einfache, aber ergiebige Bewegungen für Arme, Rumpf und Beine den Inhalt einer Übungsgruppe bilden sollen, so braucht deshalb durchaus nicht Einfachheit zur Einförmigkeit zu werden. Also, nicht übers Ziel schießen: Monoton und langweilig und uninteressant darf der Übungsstoff nicht sein. Bloß mit den einfachsten Dauerübungen können wir zwar den gesundheitlichen und körperbildenden Zweck der Übungen erreichen, wir können damit aber nicht unsere Turner dauernd fesseln. Darum dürfen wir nicht einzig nur einfache Bewegungen für sich wiederholen, sondern wir müssen diese und einfache Verbindungen von Bewegungen turnen, also doch Übungsgruppen zusammenstellen. Aber nicht wie früher das Gedächtnis belastend, sondern als Mittel zum Zweck, nämlich: das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden. Und verschmähen wir es auch, in einer Gruppe zu vielerlei aneinanderzureihen, so greifen wir dennoch gern in die Fülle des Stoffes und sorgen durch Abänderung der Hauptformen für die nötige Abwechslung. Oder wir fügen „Zwischenübungen“ ein, die unter sich auch wieder, von Fall zu Fall, zwar gleichartig — z. B. Hüpfübungen —, aber doch verschiedengestaltig sind. Haben wir heute Ausfall seitwärts in gewöhnlicher Art geübt, so können wir das nächste Mal gern in die Ausfallstellung seitwärts mit einem Sprunge gelangen. Ein andermal üben wir Ausfall seitwärts mit gleichzeitigem Aufziehen des Ausfallbeines, und schließlich kommt auch einmal Ausfall seitwärts mit Kreuzen des Ausfallbeines vor dem Standbein dran („Kreuzausfall“). Heute ist unsere Hüpf-Zwischenübung „viermal Galopp hüpfen seitwärts“ und zurück, morgen gefällt uns „Höpferzwirbel“, das nächste Mal „zweimal Galopp hüpfen seitwärts mit Wiegeschrift“ und ein andermal „ein Schottischhupf seitwärts mit Wiegeschrift“. Diesmal machen wir Rumpfrückbeugen im Streckstand, das nächste Mal im Knien, ein andermal in einer Ausfallstellung vorwärts und schließlich auch einmal aus der Ausfallstellung vorwärts mit Knien eines Beines. Doch damit nicht genug, jeder der eben genannten Formen des Rumpfrückbeugens können

die verschiedensten Armhalten zugeordnet sein: Armhochhalte, Armschräghochhalte, Nackenhalte, Seithalte u. a. m.

So tut sich vor dem Auge des überlegenden Vorturners das weite Gebiet der „Übungsmöglichkeiten“ auf, das mit den oben angeführten Beispielen nur angedeutet, keineswegs aber erschöpfend behandelt wurde. Denn durch allerlei zugeordnete Bewegungen und durch verschiedenes Taktmaß der Gesamtübung oder einzelner Übungsteile lassen sich noch ganz erhebliche Abänderungen sonst gleicher, wertvoller Übungen und Übungsgruppen erzielen. Gewarnt muß aber immer wieder werden vor der Sucht nach Abwechslung, die des Guten zu viel tut und auf Kosten des Übungszweckes geht.

### Das Vorturnen. ○

Hiervon hängt alles ab. Ist der Vorturner sicher, turnt er seine Übungen tadellos vor und versteht er es, bei besonders dazu geeigneten Übungsteilen auf deren Wert und die Möglichkeit ihrer baldigen Beherrschung mit kurzen, treffenden Worten hinzuweisen, dann erwirbt er sich bald das Vertrauen seiner Abteilung. Die Abenden folgen seinen Ausführungen gern und werden um so besser, lieber und geduldiger nachturnen, je besser und mustergültiger die Übungen vorgeturnt werden.

Ist es möglich, für das Vorturnen einen erhöhten Stand zu benutzen, dann soll es geschehen. Trotzdem muß der Vorturner bei manchen Übungen herabsteigen und an die Turnenden herantreten, um die Stellungen zu verbessern.

Am empfehlenswertesten ist es, wenn der Vorturner beim Vorturnen der Übung seine Gesichtsseite der Abteilung zuwendet und die Übung dann im Spiegelbilde vorturnt. Das erleichtert den Abenden ganz bedeutend die richtige Auffassung der verlangten Bewegungsreihe.

Viele Übungen mit Bewegungen nach vorwärts oder rückwärts werden am deutlichsten von der Seite gesehen vorgeturnt.

Übungen mit Drehungen dagegen beginne man in derselben Stellung wie die Abteilung, also, indem man ihr als Vorturner den Rücken zulehrt.



Beim Einüben von Festübungen ist es häufig recht angebracht, einen anderen Turner, der die Übung schon sicher beherrscht, vorturnen zu lassen — in derselben Gesichtsrichtung wie die Abteilung — während der eigentliche Leiter sein ganzes Augenmerk auf die Verbesserung der Bewegungen aller Abenden verwendet und natürlich selbst den Befehl behält.

Die meisten Übungen können sofort auf Zuruf von der Abteilung begonnen werden. Der Vorturner übt zunächst mit. Übungen, die infolge ihrer Eigenart einer kurzen Erläuterung bedürfen, sollen diese haben, keinesfalls darf aber mehr als nötig erklärt und geredet werden. Nie soll die Abteilung, lange untätig stehend, auf umfangreiche Übungs-Beschreibungen warten. **„Wenig reden, viel turnen!“** sei die Losung.

Beim Einüben zusammengehöriger Übungsreihen darf nicht die ganze Gruppe auf einmal zum Nachturnen aufgegeben werden, immer nur eine Bewegung nach der andern. Stück um Stück angereicht. Schwierigere Stellungen werden herausgegriffen und besonders geübt. Bei manchen Übungsgruppen ist es von Vorteil, wenn der Vorturner, ehe mit dem eigentlichen Üben begonnen wird, erst mal im Zusammenhange das zeigt, was heute „Zug um Zug“ gelernt werden soll. Da wissen die Abenden gleich, „was es heute gibt“. Dann aber ohne Aufenthalt an die Arbeit.

### Takt- und Musikturnen.

Wie schon unter dem weiter vornstehenden Abschnitte „Turnsprache“ gesagt, soll in der Regel der Ausführungsbefehl ein Zahlwort sein. Z. B.: „Ausfall links seitwärts — 1!“ Bei öfteren Wiederholungen — „Dauerübungen“ — ist es nicht unbedingt nötig, fortlaufend Zahlwörter zu sprechen, es genügt auch, zur Erzielung des Gleichtaktes mit einem Holz- oder Eisenstab auf den Boden zu stoßen oder irgend-einen anderen taktgebenden Ton durch Schlagen oder Klopfen zu erzeugen.

Auch die Zuhilfenahme von Musik beim Freiübungsturnen ist anregend. Es wird vielfach dagegen eingewendet, daß Musikbegleitung zu Turnübungen den Abenden verleihe, nicht auf die

körperlich wichtige Ausführung, sondern mehr auf den rhythmischen Gleichtakt zu achten. Daß dies nicht geschieht, liegt in dem Lehrgeschieh des Vorturners. Es gibt eben nur dann Musik, wenn sich alle Abenden die größte Mühe geben, schön und richtig zu turnen. Solange die Übung noch nicht sicher geturnt wird, ist Musik unnütz.

Musik ist nicht Hauptzweck, sie bildet nur den Rahmen, um die Übungen vorteilhafter erscheinen zu lassen. Die Eigenart des Musikstückes soll sich möglichst dem Turnen anpassen. Keine schwermütigen Weisen zu leichten Bewegungen und umgekehrt, keine leichte prickelnde Musik zu zügigen Bewegungen.

Man übt entweder nach Zählen oder nach Musik. Beides zugleich ist nicht bloß überflüssig, sondern für feinsinnige Ohren eine Qual. Diesem Fehler begegnet man aber am häufigsten. Freilich, die Abenden müssen an das Turnen nach Musik gewöhnt sein. Da gehört lange Übung dazu und ein feines musikalisches Gehör. Wer also in der gewöhnlichen Übungsstunde keine Musik haben kann, der muß, falls gelegentlich bei Aufführungen nach Musik geübt werden soll, seine Übungen nach einem vorher gewählten Musikstück zusammenstellen und eine Reihe Musikproben in einem Lokal veranstalten, wo eben Musik zu haben ist. Sonst lasse man lieber die Finger davon und übe nach leisem Zählen oder sonstigem Taktgeben.

Das schlimmste, was passieren kann, ist aber, wenn die Übungen ohne Rücksicht auf den Umfang des Musikstückes aufgebaut wurden, und wenn nun infolgedessen nach Beendigung der Übung die Musik plötzlich und mitten in einem Satze abreißen muß. So etwas ist geradezu ein Verbrechen. Das darf niemals vorkommen. Man wiederholt entweder die Übungen entsprechend, man baut sie weiter aus, oder man schaltet von vornherein ungeeignete Musikteile aus. Dazu gehört natürlich Musikverständnis, und wer es nicht allein kann, der ziehe sich einen Sachverständigen zu. Das ist keine Schande.

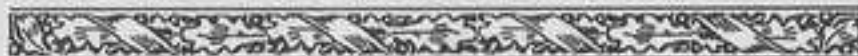
Fast jedes Musikstück hat eine Einleitung. Das sind mehrere Takte Vorspiel. Die bedeuten für das Üben nach Musik dasselbe, als wenn eine bestimmte Zahl Schrittzeiten vorgezählt

werden, um die Turner zum gleichzeitigen Beginn mit dem Üben vorzubereiten. Wir lassen also mit der musikalischen Einleitung beginnen und setzen beim Beginn des eigentlichen Hauptteils des Musikstückes mit dem Üben ein. Musik und Üben vereinigen sich hier zu einer zusammenhängenden, untrennbaren Tat. Rhythmus (das heißt Taktart) der Übungen und Rhythmus des Musikstückes müssen zueinander passen. Langsame Bewegungen bei ruhigen, „getragenen“ Tönen und flotte, lebendige Tätigkeit bei munterer, „prickelnder“ Musik. Auch das muß fleißig geübt werden.

Nach diesen Feststellungen noch ein paar Winke für die Wahl geeigneter Musikstücke. Zuerst das eine vorweg: Macht ihr mehrere, voneinander getrennte Frei- oder Handgerätauübungen nach Musikbegleitung, dann wählt am besten für jede Übung ein anderes Musikstück. Das schafft Abwechslung. Wählt ferner schöne alte oder moderne Musik, vermeidet aber die ausschließliche Verwendung des an sich ganz netten, aber mit der Zeit für solche Zwecke scheußlich abgedroschenen „Finnländischen Reitermarsches“ oder des „Hohenfriedberger“ und „Torgauer Marsches“. Das schlimmste ist, wenn der „Musikante“ bei vier, sechs oder acht Übungen treu und brav immer ein und denselben Musikteil herunterpaukt. Da empfindet man den Schluß als eine Erlösung.

Für Übungen im  $\frac{2}{4}$ -Takt eignet sich „Polka“ oder „Rheinländer“, für Übungen im Lauffschritt, überhaupt für Lauffschritt (Stilllauf) am besten „Rheinländer“, für Übungen im  $\frac{1}{4}$ -Takt „Marsch“ oder „Gavotte“, für Übungen im  $\frac{3}{4}$ -Takt „Mazurka“ und „Walzer“.

Anfänger benutzen am besten das Notenheft „Turn- und Tanzlust“; es ist durch den Arbeiter-Turnverlag zu beziehen und enthält 86 leicht spielbare Lieder zur Begleitung von Turnübungen.



## Erster Teil.

### I. Freiübungen am Ort.

A. Die Grundstellung. B. Kopfbewegungen. C. Rumpfübungen. D. Armübungen. E. Beinübungen. F. Übungen im Anien, Sitzen, Liegen, Liegestützen, Kopf- und Handstehen. G. Kraftübungen (Widerstandsübungen). H. Gesellschaftsübungen.

#### A. Die Grundstellung.

(Bild 1 a—d).

Die Ausgangsstellung für alle Freiübungen ist in der Regel die Grundstellung. Nur aus guter Grundstellung heraus können Gemeinübungen gut und gleichmäßig begonnen werden, weshalb auf die tadellose Grundstellung viel Sorgfalt verwendet werden muß.

Die turnerische Grundstellung unterscheidet sich etwas von der militärischen, welche letztere eine unnatürliche, äußerst anstrengende Zwangsstellung darstellt (Bild 1 c).

Richtig ist die turnerische Grundstellung so: Die Fersen sind geschlossen, die Füße so weit geöffnet, daß der Abende ohne Zwang sicheren Stand hat. Das ist bei dem einen nahezu ein rechter Winkel, beim anderen ist es nur ein spitzer Winkel. Der anatomische Bau des Fußes ist hier maßgebend. Der ganze Körper muß gestreckt sein. Beine, Rumpf und Hals sollen eine möglichst gerade Linie bilden, der Leib sei eingezogen, die Schultern seien zurück-, aber nicht etwa hochgezogen. Die Brust soll einatmend gehoben sein, jedoch nur so weit, daß die Atmung unbehindert weiter erfolgen kann. Die Arme fast gestreckt senkrecht, die Finger gestreckt und geschlossen. Die Hände so angelegt, daß von vorn nur die schmale Daumenseite, nicht etwa, wie es fälschlich oft geschieht, der ganze Handrücken zu sehen ist (Bild 1 a). Kopf zurück, die untere Seite des Kinnes wagerecht, der Blick geradeaus (Bild 1 b). Stellt man sich an eine senkrechte Wand, dann muß diese vom Hinterhaupt, den Schultern, dem Gesäß und den Fersen berührt werden. Die häufigsten Fehler ersieht man aus Bild 1 d.

Auf den Befehl „Achtung!“ muß die Grundstellung eingenommen werden, auf „Rührt euch!“ wird sie wieder aufgehoben, wenn nichts

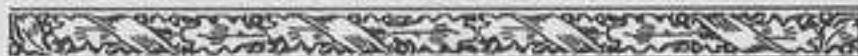


werden, um die Turner zum gleichzeitigen Beginn mit dem Üben vorzubereiten. Wir lassen also mit der musikalischen Einleitung beginnen und setzen beim Beginn des eigentlichen Hauptteils des Musikstückes mit dem Üben ein. Musik und Üben vereinigen sich hier zu einer zusammenhängenden, untrennbaren Tat. Rhythmus (das heißt Taktart) der Übungen und Rhythmus des Musikstückes müssen zueinander passen. Langsame Bewegungen bei ruhigen, „getragenen“ Tönen und flotte, lebendige Tätigkeit bei munterer, „prickelnder“ Musik. Auch das muß fleißig geübt werden.

Nach diesen Feststellungen noch ein paar Winke für die Wahl geeigneter Musikstücke. Zuerst das eine vorweg: Macht ihr mehrere, voneinander getrennte Frei- oder Handgerätabungen nach Musikbegleitung, dann wählt am besten für jede Übung ein anderes Musikstück. Das schafft Abwechslung. Wählt ferner schöne alte oder moderne Musik, vermeidet aber die ausschließliche Verwendung des an sich ganz netten, aber mit der Zeit für solche Zwecke scheußlich abgedroschenen „Finnländischen Reitermarsches“ oder des „Hohenfriedberger“ und „Torgauer Marsches“. Das schlimmste ist, wenn der „Musikante“ bei vier, sechs oder acht Übungen treu und brav immer ein und denselben Musikteil herunterpaukt. Da empfindet man den Schluß als eine Erlösung.

Für Übungen im  $\frac{2}{4}$ -Takt eignet sich „Polka“ oder „Rheinländer“, für Übungen im Lauffschritt, überhaupt für Lauffschritt (Stilllauf) am besten „Rheinländer“, für Übungen im  $\frac{1}{4}$ -Takt „Marsch“ oder „Gavotte“, für Übungen im  $\frac{3}{4}$ -Takt „Mazurka“ und „Walzer“.

Anfänger benutzen am besten das Notenheft „Turn- und Tanzlust“; es ist durch den Arbeiter-Turnverlag zu beziehen und enthält 86 leicht spielbare Lieder zur Begleitung von Turnübungen.



## Erster Teil.

### I. Freiübungen am Ort.

A. Die Grundstellung. B. Kopfbewegungen. C. Rumpfübungen. D. Armübungen. E. Beinübungen. F. Übungen im Anien, Sitzen, Liegen, Liegestützen, Kopf- und Handstehen. G. Kraftübungen (Widerstandsübungen). H. Gesellschaftsübungen.

#### A. Die Grundstellung.

(Bild 1 a—d).

Die Ausgangsstellung für alle Freiübungen ist in der Regel die Grundstellung. Nur aus guter Grundstellung heraus können Gemeinübungen gut und gleichmäßig begonnen werden, weshalb auf die tadellose Grundstellung viel Sorgfalt verwendet werden muß.

Die turnerische Grundstellung unterscheidet sich etwas von der militärischen, welche letztere eine unnatürliche, äußerst anstrengende Zwangsstellung darstellt (Bild 1 c).

Richtig ist die turnerische Grundstellung so: Die Fersen sind geschlossen, die Füße so weit geöffnet, daß der Abende ohne Zwang sicheren Stand hat. Das ist bei dem einen nahezu ein rechter Winkel, beim anderen ist es nur ein spitzer Winkel. Der anatomische Bau des Fußes ist hier maßgebend. Der ganze Körper muß gestreckt sein. Beine, Rumpf und Hals sollen eine möglichst gerade Linie bilden, der Leib sei eingezogen, die Schultern seien zurück-, aber nicht etwa hochgezogen. Die Brust soll einatmend gehoben sein, jedoch nur so weit, daß die Atmung unbehindert weiter erfolgen kann. Die Arme fast gestreckt senkrecht, die Finger gestreckt und geschlossen. Die Hände so angelegt, daß von vorn nur die schmale Daumenseite, nicht etwa, wie es fälschlich oft geschieht, der ganze Handrücken zu sehen ist (Bild 1 a). Kopf zurück, die untere Seite des Kinnes wagerecht, der Blick geradeaus (Bild 1 b). Stellt man sich an eine senkrechte Wand, dann muß diese vom Hinterhaupt, den Schultern, dem Gesäß und den Fersen berührt werden. Die häufigsten Fehler ersieht man aus Bild 1 d.

Auf den Befehl „Achtung!“ muß die Grundstellung eingenommen werden, auf „Rührt euch!“ wird sie wieder aufgehoben, wenn nichts

anderes bestimmt ist. (Zum Beispiel kann die Handhabung so sein, daß nach dem Durchturnen einer Abung die „Rührt euch-“ resp. Ruhestellung jeder Abende von selbst einnimmt.)

Bei „Rührt euch!“ wird lautlos der linke Fuß ein wenig schräg vorgestellt (auf die ganze Sohle). Der Abende nimmt eine bequeme Stellung ein. Die Armhaltung kann beliebig sein (Hände auf dem Rücken usw.), bloß nicht vor der Brust verschränkt. Das ist atembeugend.



Die Grundstellung bedeutet also eigentlich „Grundhalte des ganzen Körpers“, während das Wort sinngemäß nur die Beinsetzung erfasst. In der Tat kann auch in „Grundstellung“ der Kopf kreisen, können die Arme gehoben, geschwungen, geführt werden oder sich in irgendeiner Halte befinden. Es kann der Rumpf gesenkt, gebeugt, gedreht sein, auch kann er kreisen usw., ohne daß dadurch die „Grundstellung der Beine“ aufgehoben wird. In diesem engeren Sinne bezieht sich das Wort nur auf die Beinsetzung, welche ja oben erläutert wurde. In noch engerem Sinne kann man sogar auch von einer „Grundstellung der Füße“ sprechen zum Unterschied von Schlusstand. Das ist Stehen mit geschlossenen Füßen.

## B. Kopfbewegungen – Halsübungen.

**Kopfsenten** kann vorwärts, rückwärts und seitwärts geschehen. Das Kopfsenten vorwärts muß mit angezogenem Kinn erfolgen (Bild 2a), das Kopfsenten rückwärts desgleichen (Bild 3). Es ist gewissermaßen nur ein Zurückführen des Halses, ein übertriebenes Zurücknehmen des Kopfes mit angezogenem Kinn. Nur bei solcher Ausführung hat das Kopfsenten Wert. Es erfordert viel mehr Muskelanspannung als das mühelose tiefe Vor- und Rücksenten (Bild 2b) und

ist viel zweckdienlicher. (Der seitliche Halsmuskel hilft den Brustkorb heben.) Beim Kopfsenten seitwärts muß das Gesicht nach vorn gerichtet bleiben, auch darf keine Schulter gehoben oder gesenkt werden. Die Rückbewegung heißt Kopfheben.

**Kopfdrehen** heißt es, wenn man das Gesicht nach links oder rechts wendet, ohne die Schultern mitzudrehen. Man sagt auch: „Blick nach links!“ usw. Die Rückbewegung heißt Kopfdrehen nach vorn oder: „Kopf geradeaus!“



**Kopfkreisen.** Dem Kreisen geht stets erst ein Senten voraus. Wird der Kopf nach vorn gesenkt und bewegt er sich dann kreisend nach links, hinten rechts, vorn, dann ist dies ein Linkskreisen. Die widersiegliche Ausführung ist Rechtskreisen.

Das Kopfkreisen ist übrigens nicht sehr empfehlenswert, ebenso wie das schnelle Kopfdrehen, besonders nicht für ältere Personen. Zur Abung für sich eignet es sich höchstens hin und wieder einmal für Kinder.

## C. Armübungen (= Gliederübungen).

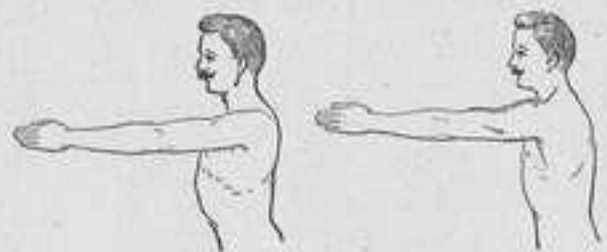
### I. Armhalten.

Die Armübungen beginnen aus Armhalten und endigen darin. Die Arme sind gewöhnlich bei den Halten mitsamt dem Handgelenk gestreckt, jedoch werden sie auch ab und zu, namentlich im Frauenturnen und beim Tanz, schön gerundet gehalten. (Siehe die Bilder bei Festübungen.) Wir verwenden folgende Armhalten:

1. **Tiefhalte.** Die Arme und die geschlossenen Finger sind gestreckt senkrecht nach unten gehalten. In Grundstellung liegen die Daumen

etwa in der Mitte des Oberschenkels seitwärts an (Bild 1a und b), sind also in Speichhalte.

2. **Vorhalte.** Arme gestreckt in Schulterhöhe und etwas mehr auseinander als Schulterweite, ohne durch Vornehmen der Schultern (Bild 4b) die Brust einzuengen; Schultern zurück, wie in Bild 4a. Eine andere Vorhalte zeigt Bild 39a.



a richtig  
b falsch  
Bild 4. Vorhalte der Arme.



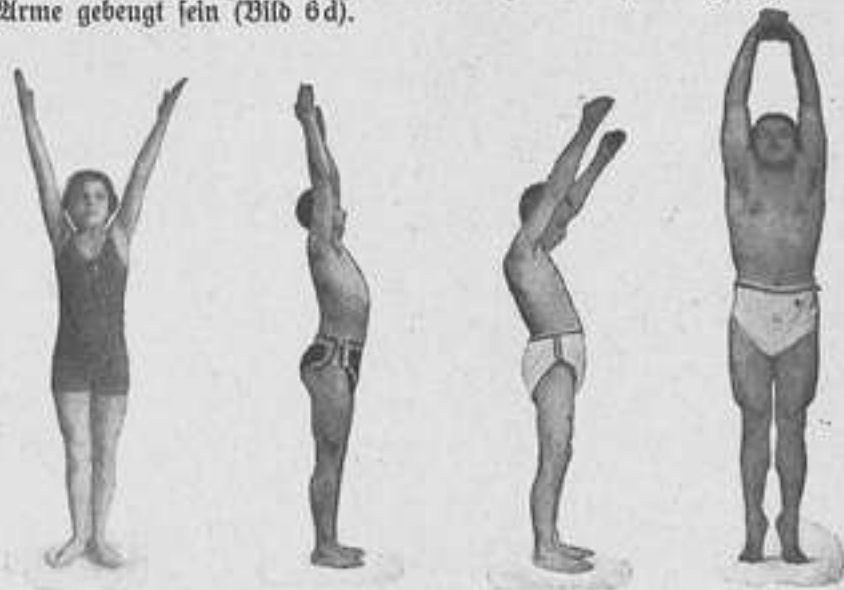
a von vorn  
b von der Seite  
Bild 5. Seithalte der Arme.

Die Vorhalte wird gewöhnlich in Speichhalte ausgeführt (Bild 4a). Sie tritt aber an Übungswert weit zurück hinter der Seithalte, die daher bevorzugt werden soll.

3. **Seithalte.** Die Arme werden nach den Seiten gestreckt in Schulterhöhe gehalten. Die Schultern und Arme möglichst zurück, die Brust heraus. Sie kann in jeder Handhalte ausgeführt werden, am wirkungsvollsten auf die Vorwölbung des Brustkorbes aber ist sie in Kammhalte (Bild 5). Die Seithalte beider Arme nach einer Seite wird mit Rechts- oder Linkshalte bezeichnet (Bild 17c, Rechtshalte).

4. **Hochhalte.** Arme gestreckt und etwas mehr als schulterbreit auseinander nach oben gehalten und hierbei nach hinten gedrückt. Der Kopf muß, wie bei der Grundstellung, in seiner Lage bleiben (Bild 6b).

Besonders wirkungsvoll zur Körperstreckung ist die Hochhalte mit verschränkten Fingern („Flechtgriff“) und nach oben gedrehten Handflächen. Die Arme müssen gut durchgedrückt, die Hände rechtwinklig gegen die Arme gebengt sein (Bild 6d).



a von vorn richtig  
b von der Seite richtig  
c von der Seite falsch  
d im Zehnstand mit Verschränkten der Hände  
Bild 6. Hochhalte der Arme.



Bild 6d.  
Hochhalte rücklings.



Bild 7. Schrägseithochhalte der Arme.



5. **Rückhalte.** Arme gestreckt und etwas mehr als schulterbreit auseinander in wagerechter Haltung nach hinten. In der Grundstellung ist sie nur mit einem Arm und leichtem Rumpfdrehen nach der Seite des gehobenen Armes ausführbar, mit Rumpfvor- oder -rückbeugen auch beidarmig zu machen.

6. **Schräghalten.** Wir unterscheiden:

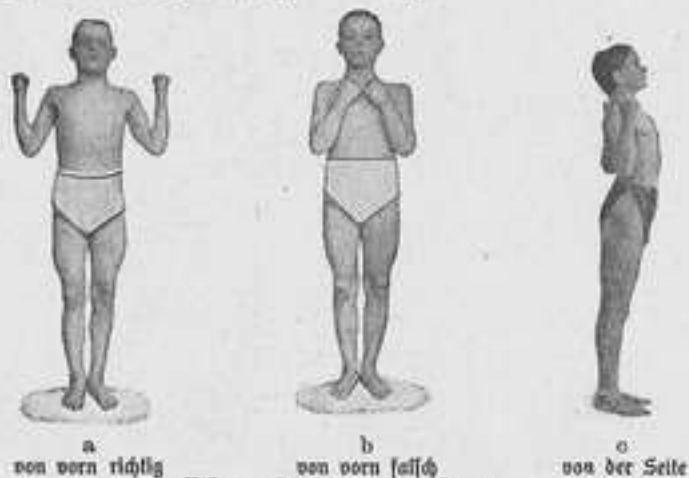
- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| a) Schrägvorhochhalte (Bild 31),   | e) Schrägrückhochhalte (Bild 54),                              |
| b) Schrägvortiefhalte (Bild 27),   | f) Schrägrücktiefhalte (Bild 31),                              |
| c) Schrägseitthochhalte (Bild 7),  | g) Schrägvorseithalte, Arme schulterhoch, halb vor, halb seit. |
| d) Schrägseittiefhalte (Bild 36a), |  |

Man soll aber nur leicht verständliche Schräghalten mit einem Wort bezeichnen. Schwierigere aber genau erläutern.

Die Schrägseitthochhalte in Kammhaltung, Arme möglichst zurück, ist ganz besonders zu empfehlen, da sie die Brust gut vorwölbt (Bild 7.)

7. **Stoßhalte.** Die Oberarme möglichst senkrecht am Körper, die Unterarme nach oben gebeugt, die Fäuste, soweit es geht, an die Schultern bringen (Bild 8a). Von der Seite gesehen, müssen die Unterarme die Oberarme decken (Bild 8c). Die gewöhnliche Haltung der Arme ist dabei Speichhalte.

Befehl: „Arme zum Stoß — beugt!“

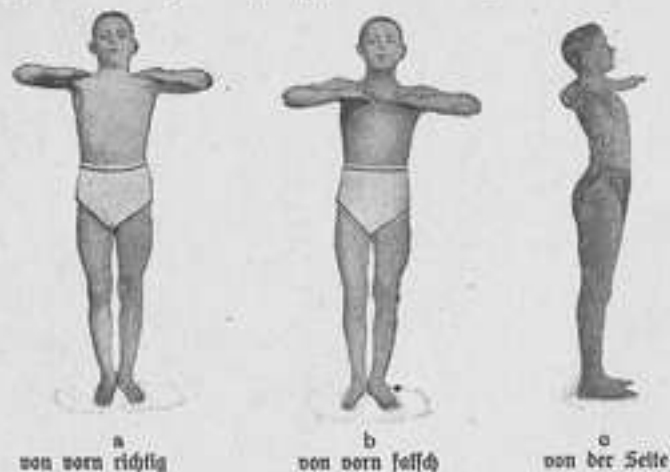


a von vorn richtig      b von vorn falsch      c von der Seite  
Bild 8. Stoßhalte der Arme.

Eine andere Stoßhalte ist die mit wagerecht vorgehaltenen Unterarmen, Ellbogen möglichst weit zurück (Bild 28.) Sie muß im Befehl als „tiefe Stoßhalte“ besonders benannt werden.

Und eine dritte Stoßhalte ist die mit wagerecht seitgehaltenen Oberarmen. (Siehe die Sportkerübungen, unter Festübungen.) Alle drei sind wertvoll. Die erstere ist die maßgebende.

8. **Schlaghalte.** Arme schulterhoch in Seithalte so gebeugt, daß die Hände in Rißhalte vor den Schultern liegen. Die Finger sind geschlossen und gestreckt, Unterarm und Hand bilden eine gerade Linie (Bild 9a), die Ellbogen sind möglichst nach hinten gedrückt (Bild 9c).  
Befehl: „Arme zur Schlaghalte — beugt!“



a von vorn richtig      b von vorn falsch      c von der Seite  
Bild 9. Schlaghalte der Arme.

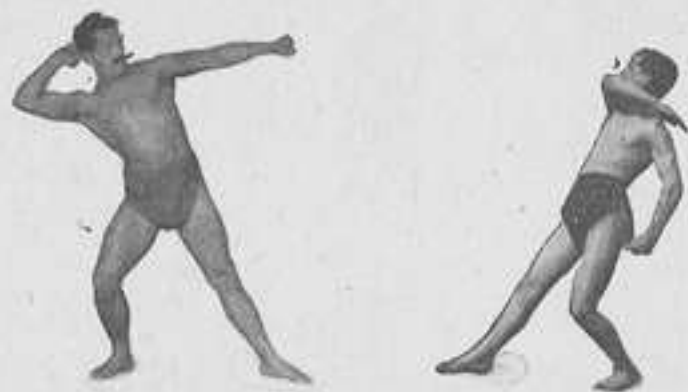


Bild 10. Rammhiebhalte rechts.      Bild 11. Rißhiebhalte rechts.

9. **Hiebhalte.** Hiebhalte heißt jede Armhaltung, aus der heraus man mit möglichster Wucht hauen kann. Dies sind stets Beugehalten. Je nach der Handhaltung unterscheiden wir:

- a) **Kammhiebhalte:** Die rechte Faust liegt in Kammhalte über der rechten Schulter (Bild 10).



b) **Risthiebhalte:** Die rechte Hand liegt in Risthalte über der linken Schulter (Bild 11).

c) **Speichhiebhalte:** Die Faust befindet sich in Speichhalte über der gleichseitigen Schulter (Bild 12).

Als wertvoll ist die Speichhiebhalte beider Arme über dem Kopf zum Speichhieb seitwärts zu empfehlen. Die Fäuste sind dicht über dem Kopf, die Ellbogen weit nach hinten gedrückt (Bild 13).

d) **Ellhiebhalte:** Die rechte Faust in Ellhalte neben der linken Hüfte (Bild 14).

Die nur für eine Seite beschriebenen Haltungen sind auch widergleich und mit beiden Armen gleichzeitig auszuführen.



Bild 12. Speichhiebhalterechts, zum Hieb vorwärts. (Deckung links gegen Speichhieb.)



Bild 13. Speichhiebhalte zum Hieb seitwärts.

Die Hände können bei allen Hiebarten zur Faust geballt oder auch gestreckt sein.

**10. Nackenhalte.** Bei schrägseithoch gehaltenen Oberarmen sind die Hände hinter dem Nacken verschränkt. Der Kopf darf nicht nach vorn geneigt, die Handgelenke sollen nicht gebeugt werden (Bild 15).

Befehl: „Zur Nackenhalte — fah!“

**11. Handstüh auf den Hüften.** Die Hände liegen auf dem seitlichen Rande des Beckenknochens. Die Daumen nach hinten, die übrigen Finger nach vorn gerichtet. Die Ellbogen sind zurückgenommen. (Bild 23a und 23b.)

Befehl: „Hände auf die Hüften — stüh!“

Ein bei Länzen und Reigen, namentlich bei Frauen beliebter Handstüh auf den Hüften geschieht mit dem Fingerrücken, der Daumen und die Finger sind nach hinten gerichtet = „Rückelstüh“ (Bild 16).

## II. Armbewegungen.

Die Arme sind durch die Schultern mit dem Rumpfe verbunden und gliedern sich in Ober- und Unterarme, Hände und Finger. Die Schultern mit den Oberarmen, die Finger, Hände und Unterarme können jedes für sich bewegt werden. Das Fingeröffnen (Fingerspreizen) und -schließen aller Finger gleichzeitig und jedes Fingers für sich, das Beugen jedes Fingers für sich und aller Finger gemeinsam zur Faust, das Verschränken der Finger (Fallen der Hände) und das Händeheben, -senken und -kreisen sind einestells so bekannte, selbstverständliche Bewegungen, andernteils für den Abungsbetrieb so unbeachtlich, daß eine besondere Beschreibung überflüssig ist.



Bild 14. Ellhiebhalte rechts.



Bild 15a. von vorn



Bild 15b. von der Seite



Bild 16. Rückelstüh mit Kreuzfußstätt.

Die selbständige Beweglichkeit des Unterarms ist des einseitigen Ellbogengelenks wegen sehr beschränkt. Möglich sind: Unterarmheben und -senken (siehe Armheben und Armbeugen und -strecken, wofür auch die Bezeichnungen „Unterarmvorhalte usw.“ gebraucht werden), Unterarmdrehen (siehe Armdrehen), Unterarmkreisen (siehe Armkreisen) und Unterarmschlagen (siehe Armschlagen).

Die Schultern können gehoben und gesenkt werden (Schulterheben, Schulterensenken, Schulterzucken), sie können auch vor- und rückbewegt werden, und sie können auch kreisen; dies nennt man Schulterkreisen (Schulterrollen). Das Schulterkreisen ist eine ganz gesunde Abung, die im täglichen Zimmerturnen ihren Platz finden mag.

Die Bewegungen der Arme als Ganzes unterscheiden wir wie folgt: 1. Armdrehen, 2. Armheben und -senken, 3. Armführen, 4. Armschwingen, 5. Armkreisen, 6. Armschlagen, 7. Armhauen, 8. Armstoßen, 9. Armbeugen und -strecken.

### 1. Armdrehen.

Wir können bei gebeugten Armen den Unterarm, bei gestreckten Armen den ganzen Arm um seine Längsachse drehen. Dadurch gelangt die Hand in eine andere Haltung. Nach dieser Haltung der Hand unterscheiden wir die Drehhalten der Arme als Rist-, Kamm-, Speich- und Ellhalte wie folgt:

**Risthalte.** Die Handrücken zeigen in der Hochhalte nach hinten, in der Vor- und Seithalte nach oben, in der Tiefhalte nach vorn und in der Rückhalte nach unten. Die Daumen sind in der Seithalte nach vorn gerichtet, in allen andern Halten einander zugekehrt, außer bei gekreuzten Armen, wobei die Kleinfingerseiten einander zugekehrt gehalten sind.

**Kammhalte.** Die Handrücken befinden sich stets in entgegengesetzter Richtung wie bei der Risthalte. Sie entsteht also durch eine halbe Drehung der Arme aus der Risthalte. Die Kleinfingerseiten sind in der Seithalte nach vorn gerichtet, in allen andern Halten einander zugekehrt, wieder mit Ausnahme der das Gegenteil bedingenden gekreuzten Arme.

**Speichhalte.** Die Handteller sind in Seithalte nach vorn gewendet, in allen andern Halten einander zugekehrt, außer bei gekreuzten Armen.

**Ellhalte.** Die Handrücken sind in Seithalte nach vorn gewendet, in allen andern Halten einander zugekehrt. Es ist also die entgegengesetzte Haltung der Speichhalte. Auch hier sind bei gekreuzten Armen nicht die Handrücken, sondern die Handflächen zueinander gewendet.

Veränderung der „Drehhalten“ ohne Umdrehen durch Heben und Senken der Arme.

So wie jede Drehung des Armes, um seine Länge die Halle ändert, genau so geschieht dies durch Armheben oder -senken in Strnebene. Heben wir aus der Tiefseichhalte die Arme in die Seithalte, ohne sie dabei um ihre Länge zu drehen, dann wird aus der Speichhalte Risthalte. Heben wir die Arme weiter ohne Drehung, dann wird aus der Risthalte Ellhalte. Erklärlicherweise gibt es da stets einen Übergangspunkt (Achtel-Armkreis), bei dem man mit gleichem Rechte von Speich- und Risthalte, respektive von Rist- und Ellhalte sprechen kann. Das ist im ersteren Falle die Schrägseitliefhalte, im letzteren Falle die Schrägseithochhalte der Arme. Man soll da nicht kleinlich den Winkel um einen Grad ausmessen wollen, sondern in solchem Falle die Halle durch den Hinweis auf die Handhaltung erläutern (Handteller oben oder unten usw.).

Armdrehungen als Freiübungen für sich haben nur in ganz seltenen Fällen und dann nur einen geringen Wert. Sie werden daher nicht besonders geübt. Die Vor- und Hochhalte der Arme wird, wenn nichts anderes gesagt ist, stets in Speichhalte ausgeführt, die Seithalte in Risthalte. Soll also der Arm aus der Vorhalte in die Seithalte geschwungen oder langsam geführt werden, dann erfolgt ohne weiteren Befehl von selbst eine Vierteldrehung des Armes um seine Längsachse und zwar aus der Speich- in die Risthalte.

### 2. Armheben und -senken.

Dies sind in der Regel langsame Bewegungen der gestreckten und gestrafften Arme, im Gegensatz zu dem Armschwingen, das schnell geschieht (siehe dieses). Die Hände und die Finger sind dabei gestreckt, wenn nicht ausdrücklich etwas anderes bestimmt ist. Die Finger sind geschlossen, auch der Daumen muß anliegen.

Im Gegensatz hierzu steht:

Weiches Armheben und -senken, das beim sogenannten rhythmischen Turnen des Frauenturnens (siehe Übungsgruppen) vorkommt. Hierbei wird alle Muskelspannung gelöst, der Arm wird leicht gekrümmt, weich, vom Schulteransatz beginnend, gehoben. Hierbei „hängt“ die Hand abwärts, beim Senken ist die Hand leicht gehoben.

Jede Aufwärtsbewegung heißt Heben, jede Abwärtsbewegung Senken. Nach den entsprechenden Richtungen unterscheiden wir:

- a) **Vorheben.** Die Arme beschreiben einen Viertelkreis nach vorn, gelangen also in die Vorhalte.
  - b) **Vorhochheben.** Die Arme führen einen halben Kreis nach vorn und oben aus, kommen also in die senkrechte Hochhalte.
  - c) **Seitheben.** Die Arme werden seitwärts in die Seithalte gehoben.
  - d) **Seithochheben.** Die Arme vollführen einen Halbkreis durch die Seithalte in die Hochhalte, sollen dabei aber scharf nach hinten gedrückt werden.
  - e) **Rückheben.** Die Arme bewegen sich nach hinten. Bei aufrechtem Oberkörper führt das Rückheben beider Arme nur bis in die Schrägrückliefhalte; erst durch Rumpfvorbeugen oder -senken können die Arme in die wagrechte Rückhalte gelangen.
  - f) **Hochheben.** Aus den wagrechten Halten beschreiben die Arme einen Viertelkreis nach oben.
  - g) **Rückhochheben.** Dies ist nur mit gleichzeitigem Rumpfvorbeugen oder -senken auszuführen. Die Arme beschreiben durch die Rückhalte einen Halbkreis in die Hochhalte (Bild 8d).
- Auch in schräge Halten können die Arme gehoben werden.
- Wir unterscheiden da:
- h) **Schrägvorseitliefheben.** Die Arme werden in die wagrechte Haltung zwischen Vor- und Seithalte gehoben.
  - i) **Schrägvorheben.** Achtelkreis der Arme nach vorn in die Schrägvortliefhalte.
  - k) **Schrägvorhochheben.** Dreiachtelkreis der Arme nach vorn und oben in die Schrägvorhochhalte.
  - l) **Schrägseitliefheben.** Achtel-Armkreis seitwärts in die Schrägseitliefhalte.
  - m) **Schrägseithochheben.** Dreiachtel-Armkreis seitwärts in die Schrägseithochhalte.

n) **Schrägseltrüchheben.** Ist nur mit einem Arm mit möglichster Zurücknahme der gleichseitigen Schulter zu machen. Der Arm beschreibt einen Viertelkreis schräg nach hinten und gelangt in die wagrechte Haltung zwischen Seit- und Rückhalte.

Alle in ihrer langsamen, zügigen Weise dem Heben entsprechende Rückbewegungen nennt man Senken, man kann daher aus der Hochhalte Vor- oder Seitensenken, Vorab- oder Seitabensenken ausführen. Natürlich kann man auch in schräger Richtung die Arme senken.

### 3. Armführen.

Werden die Arme in wagrechter Richtung aus der Vorhalte langsam ausgebreitet und wieder zur Vorhalte oder zum Kreuzen vor dem Körper zurückgebracht, dann nennen wir diese Bewegungen Führen der Arme. Die viel gebräuchliche Bezeichnung „Heben“ dafür ist nicht zulässig, da „Heben“ sinngemäß nur im Gegensatz von Senken gebraucht werden kann. Wir unterscheiden demnach:

- Vorführen der Arme.** Die Arme werden aus der Seithalte in die Vorhalte geführt.
- Seitführen der Arme.** Die Arme werden aus der Vorhalte nach außen in die Seithalte oder nach innen zum Kreuzen geführt.

Für die erstere Art kann man auch Ausbreiten sagen, bei der letzteren Art muß die Bezeichnung „nach innen“ stets im Befehl enthalten sein, falls die Arme kreuzen sollen.

- Beispiel: 1. Seitheben der Arme mit Drehen in Rammhalte.  
2. Vorführen der Arme mit Drehen in Speichhalte.  
3. Hochheben der Arme.  
4. Seitensenken der Arme.

### 4. Armschwingen.

Werden die Armbewegungen im Gegensatz zu den bisher besprochenen schnell und schwinghaft ausgeführt, dann nennt man dies nicht Armheben, Armsenken oder Armführen, sondern **Armschwingen**. Man sagt also anstatt Vorheben, Seitheben, Hochheben usw. Vorschwingen, Seit-schwingen, Hoch-schwingen usw., anstatt Vor-senken, Seit-senken usw. Vorschwingen, Seit-schwingen usw. Das Fleckschwingen wird besser Abschwingen genannt.

Auch die mit Armführen bezeichneten langsamen Bewegungen der Arme in wagrechter Ebene werden bei schneller Ausführung Schwingen genannt.

- Beispiel: 1. Vorschwingen der Arme.  
2. Seit-schwingen der Arme mit Drehen in Rammhalte.  
3. Hoch-schwingen der Arme.  
4. Seit-ab-schwingen der Arme.

### 5. Unterarmkreisen und Armkreisen.

Wir verstehen unter Armkreisen in den Freiübungen mindestens Dreiviertelkreise eines oder beider Arme. Viertel- oder halbe Kreise bezeichnen wir mit Vorschwingen, Seit-schwingen, Vorhoch-schwingen, Seithoch-schwingen usw. Wir unterscheiden Unterarmkreisen und Kreisen des ganzen Armes, kurz Armkreisen genannt. Im ersteren Falle kreist der Unterarm mit Drehung nur im Ellbogengelenk, im zweiten Falle erfolgt die Drehung nur im Schultergelenk. Das Unterarmkreisen ist wegen der geringen Bewegungsfreiheit im Ellbogengelenk nur sehr beschränkt möglich.

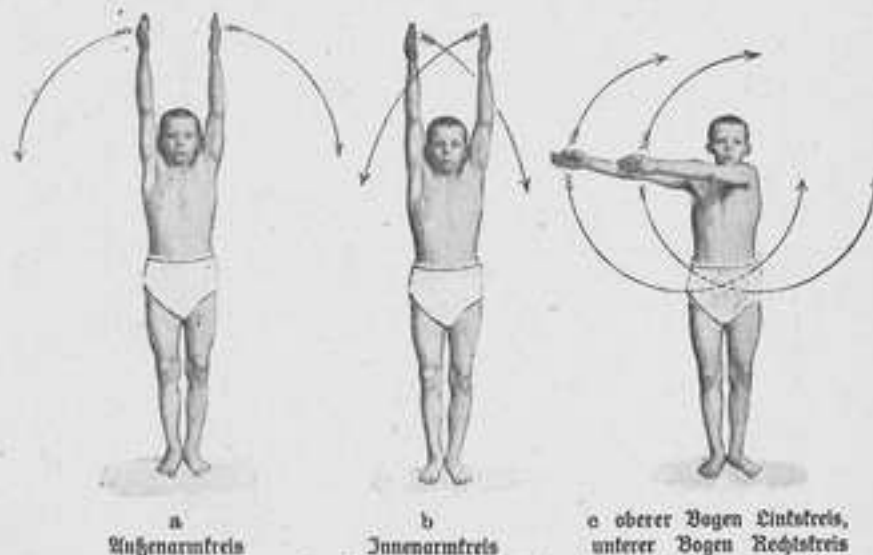


Bild 17. Kreisen der Arme in der Stirnebene.

Die Bewegungsrichtungen für das Armkreisen werden mit vorwärts, rückwärts, rechts, links, außen und innen bezeichnet. Damit diese Benennungen aber nicht mißverstanden werden können, ist es nötig, eine Ausgangshalte festzulegen. Dies ist, wie beim Reulenschwingen, stets die Hochhalte.

Jedes Armkreisen wird nach der Anfangsbewegung aus der Hochhalte benannt (Bild 17). Beginnen daher Armkreise aus der Tiefhalte, dann gehen Armkreise vorwärts zuerst hinten hinauf, Rechtskreise zuerst nach links und Linkskreise nach rechts, Außenkreise nach innen und Innenkreise nach außen. Dadurch darf man sich nicht verbläffen lassen, denn die Tiefhalte ist eben das Gegenteil der Hochhalte, und nur die letztere ist für die Bewegungsrichtungen der Armkreise maßgebend. Das Kreisen kann natürlich aus allen möglichen Haltungen



erfolgen. Bei Leitung von Freiübungen tut man gut, die Anfangsbewegung mit anzugeben, wenn Armkreise aus anderen Haltungen heraus als aus der Hochhalte beginnen.

Das Taktzählen erfolgt bei fortgesetztem Armkreisen stets mit dem Beginn des Durchschwingens des oder der Arme durch die Tiefhalte.

#### A. Unterarmkreisen.

Aus der Seithalte der Arme nach außen und innen, nach rechts und links ausführbar (Bild 18), auch aus der Vorhalte vorwärts und rückwärts. Es kann wohl einmal hier und da in einer Übungsgruppe verwendet werden, ist jedoch zu selbständigen Übungsgruppen unbrauchbar.

#### B. Armkreisen.

a) Armkreisen in der Flankenebene. Armkreise können sowohl vorwärts wie rückwärts, an der rechten wie an der linken und auch an beiden Körperseiten gleichzeitig geschwungen werden. Dann erfolgt das Schwingen in der Flankenebene (Bild 17d). Armkreise nur vorwärts oder rückwärts mit beiden Armen gleichzeitig an beiden Körperseiten sind nur sehr unvollkommen möglich, da der anatomische Bau unseres Schultergürtels ein genügend weites Rückschwingen beider Arme gleichzeitig unmöglich macht. Trotzdem wird die Übung hin und wieder verwendet. (Siehe Übungsbeispiel nach dem Abschnitt „Trichterkreisen“.)

Besser lassen sich Armkreise vorwärts oder rückwärts beidarmig an einer Körperseite ausführen, wobei ein jedesmaliges leichtes Rumpfdrehen nach der Seite des Schwingens beim Schwingen durch die Rückhalte erfolgt. Der Kreis des gegensinnigen Armes ist freilich auch bei dieser Form nur sehr unvollkommen. Der Arm muß beim jedesmaligen Rückschwingen scharf vor dem Körper gebeugt werden.

Dieses Kreisen vorwärts oder rückwärts beider Arme abwechselnd an der rechten und linken Körperseite ist für die gesamte Rumpfmuskulatur von durcharbeitender Wirkung. Erhöht wird die Wirkung noch durch die Belastung mit Handgeräten, namentlich Keulen und kleineren Hanteln. Aberhaupt haben fast alle Armkreise erst rechten Wert bei der Benutzung von Handgeräten.

Armkreise rechts vorwärts und links rückwärts oder umgekehrt können gleichzeitig sowohl an beiden Körperseiten wie auch an einer Seite geschwungen werden. Der Rumpf wird auch hierbei jedesmal leicht nach der Seite des Rückschwingens gedreht.



Bild 17d.  
Kreisen der Arme  
in der Flankenebene,  
linker Arm vorwärts,  
rechter Arm rückwärts.

b) Armkreisen in der Stirnebene. Armkreise in der Stirnebene, also rechts und links seitwärts, erfreuen sich größerer Beliebtheit als in der Flankenebene, auch bei Verwendung von Handgeräten. Sie sind leichter und schicker auszuführen und gewähren flüssigere Verbindungen. (Für die Richtungsbenennungen der Armkreise siehe Bild 17.)

#### Beispiele:

##### I.

1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seiterschwingen der Arme.
2. Sprung in die tiefe Kniebeuge mit Dreiviertel-Innenarmkreis.
3. und 4. Rückbewegungen.

##### II.

1. Langsam Seithochheben der Arme in vier Zeiten.
2. Ausfall rechts seitwärts mit Innenarmkreis.
3. Kniebeugewechsel mit Außenarmkreis.
4. Grundstellung mit Seitabschwingen.

##### III.

1. Ausfall links seitwärts mit Dreiviertel-Rechtskreis der Arme (nach links beginnen).
- 2.—4. Verweilen.
5. und 6. Halber Rechtskreis der Arme mit gleichzeitiger Vierteldrehung links und Vorspreizen links (die Arme sind in Vorhalte).
7. und 8. Verweilen.
- 9.—16. Rückbewegungen.

**Trichterkreisen.** Die vorstehend beschriebenen Armkreise werden so ausgiebig wie möglich geschwungen. Anders die Trichterkreise. Dies sind kleine Armkreise, meist in Seithalte der Arme, da sie in dieser Haltung am wirkungsvollsten sind. Ja, das Trichterkreisen in Seithalte ist zur Ausbildung und Kräftigung des Schultergürtels und zur Weitung der Brust viel wirkungsvoller als das große Armkreisen.

Die Ausführung ist folgende: Aus der Seithalte der völlig gestreckten Arme beschreiben die Arme in der Richtung nach vorn, unten, hinten und oben (Armkreisen vorwärts) kleine kegelförmige Kreise, deren größter Durchmesser — an den Fingerspitzen liegend — nur etwa 30 Zentimeter betragen soll. Besonderes Gewicht ist bei Ausführung der Übung auf das kräftige Rückschwingen der Arme zu legen.

In Ausfallstellung ist die Übung um so wirkungsvoller, je weiter und kräftiger der Ausfall erfolgt. Als Übungsbeispiel möge die fünfte Übung des Müllerschen Systems hier folgen.



Bild 18.  
Innenkreis der  
Unterarme.



Beispiel: Vorbewegung: Recht weiten Ausfall rechts vorwärts mit Seitsschwingen der Arme in Kammhalte, die auch während des ganzen Kreisens beibehalten wird (Bild 19).

1. 13 kleine Armkreise (Trichterkreise) vorwärts, dann sofort
2. 3 große Armkreise vorwärts, so ausgiebig wie möglich;
3. 13 kleine Armkreise rückwärts und sofort
4. 3 große Armkreise rückwärts; Schlusstritt rechts mit Abschwingen der Arme. Hierauf folgt die gleiche Übung mit Risthalte in Ausfallstellung links vorwärts.

c) Mählkreise. Ein gleichzeitiges Kreisen beider Arme, bei dem sich stets der eine in Hochhalte befinden muß, wenn der andere in Tiefhalte ist. Aus der Hochhalte zum Beispiel beginnt der zweite Arm erst mit dem Kreisen, wenn der erste Arm schon einen Halbkreis vollendet hat.



Bild 19. Trichterkreisen vorwärts der Arme in Seithalte.



Bild 20. Trichterkreisen des linken Armes rechts in Hochhalte.

Bei Außen- und Innentreisen als Mählkreise kreuzen sich die Arme sowohl in der Rechts- wie Linkshalte. Beim Kreisen beider Arme vorwärts oder rückwärts, jeder Arm an seiner Seite, bleiben die Arme stets um einen Halbkreis getrennt. Mählkreise sind nur als Außen- und Innenarmkreise — nicht als Rechts- und Linkskreise — und als Armkreise vorwärts oder rückwärts — nicht vor- und rückwärts gleichzeitig an beiden Körperseiten — zu schwingen, wohl aber an einer Körperseite mit starkem Beugen des gegenseitigen Armes beim Schwingen durch die Innenhalte.

- Beispiel: 1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Hochstoßen der Arme.  
 2.—11. 5 Außenarmkreise als Mählschwünge (mit dem rechten Arm beginnen; gezählt wird beim Durchschwingen jedes Armes durch die Tiefhalte, also im doppelten Tempo, wie einfache Armkreise oder auch nur für den beginnenden Arm zählen).  
 12. Sprung in die Grundstellung mit Tiefstoßen der Arme.

## 6 Unterarmschläge.

Dies kann aus der Seithalte oder aus der Vorhalte der gebeugten Arme geschehen. Im ersteren Falle erfolgt es seitwärts, im letzteren Falle vorwärts.

- a) Seitwärts: 1. in wagrechter Ebene. Aus der Schlaghalte (Bild 9) in Risthaltung, Seitsschlagen der Unterarme; dasselbe mit Drehen in Kammhalte während des Schlagens. 2. In senkrechter Ebene. Die Unterarme sind nach oben gebeugt, die Fingerspitzen berühren die Schultern (Bild 22), Seitsschlagen der Unterarme. (Diese gelangen ohne Armdrehen aus der Rist- durch die Speich- in die Kammhalte).
- b) Vorwärts: Die gebeugten Arme sind vorgehoben, die Unterarme liegen oben, die Hände berühren die Schultern; Vorschlagen der Unterarme.

Der Übungswert des Unterarmschlagens vorwärts ist sehr gering, das Unterarmschlagens seitwärts in wagrechter Ebene (1.) dagegen sehr empfehlenswert wegen Weitung des Brustkorbes, Streckung des Oberkörpers und Kräftigung des Schultergürtels.

## 7. Armhauen.

Während bei dem Armschlagen nur der Unterarm beteiligt ist, hat beim Armhauen der ganze Arm zu tun. Die Hände sind gewöhnlich dabei zur Faust geballt. Das Hauen erfolgt meist mit einem Arm, kann aber auch mit beiden gleichzeitig ausgeführt werden. Jedem Hauen geht ein Ausholen zum Hieb voraus. Dies geschieht durch Heben und Beugen des Armes. Wir nennen die dadurch eingenommene Haltung die „Auslage zum Hieb“ oder kurz die „Hiebbhalte“. (Siehe unter „Hiebhalten“). Bei dem Hieb streckt sich der Arm kraftvoll in der Hiebrichtung.

Wir unterscheiden Kamm-, Rist-, Speich- und Ellhieb. Die Handhaltung beim Hieb gibt den Namen. Geschlagen wird stets mit der Kleinfingerseite, ganz gleich, ob die Hand gestreckt oder zur Faust geballt ist.

Alle Freiübungshiebe werden bis zu einer besonders angegebenen Halte ausgeführt.

**Kammhieb.** Aus der Kammhiebbhalte (Bild 10) bewegt sich die Faust nach vorn und links, der Hieb trafe die linke Kopfseite des Gegners.

**Risthieb.** Aus der Risthiebbhalte (Bild 11) bewegt sich die Hand oder Faust in wagrechter Ebene nach vorn und rechts, der Hieb trafe die rechte Kopfseite eines Gegners.

Hoch- und Tiefrist- oder -kammhiebe kommen für Freiübungen nicht in Betracht.

**Speichhieb.** Aus der Speichhiebbhalte (Bild 12) bewegt sich die Faust nach oben und vorn, der Hieb trifft Kopf oder Schultern des Gegners von oben. Aus der Speichhiebbhalte zum Hieb seitwärts (Bild 13) bewegen sich die Fäuste nach oben und seitwärts.

**Ellhieb** (als Freiübung wertlos). Die Faust bewegt sich aus der Ellhiebhalte (Bild 14) nach vorn und oben, der Hieb trafe den Leib, das Kinn oder die Nase des Gegners von unten.

Zu den Hieben: Es ist bei uns üblich, mit geballter Faust zu hauen; die Finger können aber auch gestreckt sein. Im „Dschludschidzu“ der Japaner wird nur mit gestreckter Hand gehauen. Der Hieb mit der Kleinfingerseite der gestreckten Hand ist ungleich wirkungsvoller als mit der geballten Faust und kann bei richtiger Anwendung Knochen brechen. Allerdings härten die Japaner die Kleinfingerseite durch ständige Übung, indem sie damit auf harte Gegenstände schlugen. Bei Kaufhändlern suchen sie sich zu ihren Hieben stets solche Körperstellen aus, an denen die Knochen ungeschützt durch die elastische Muskelmasse dicht unter der Haut liegen, wie das Nasenbein, die Speiche und Elle in der Handgelenkgegend u. a. m.

### Dekung gegen Hiebe.

Gegen jeden Hieb kann man sich decken, indem man mit dem eigenen Unterarm der bedrohten Körperseite den Hieb abfängt. Man muß den Arm natürlich zweckentsprechend, je nach der Art des Hiebes, halten. Auch muß man Hiebe möglichst mit der Muskelmasse des Unterarmes auffangen, nicht etwa in der Gegend des Handgelenkes, wo die Knochen ohne schützende Muskelmasse unmittelbar unter der Haut liegen. Bei den Dekungen ist die Faust scharf geballt, damit die Armmuskeln gestrafft sind.

**Dekung gegen Rammhieb rechts.** Der wagrechte Hieb bedroht meine linke Kopfseite, daher muß der linke Unterarm, senkrecht nach oben gehalten, den Hieb abfangen.

**Risthiebdekung.** Der ebenfalls wagrechte Risthieb rechts bedroht meine rechte Kopfseite, weshalb der rechte Arm genau in der Haltung wie der linke gegen Rammhieb gehalten wird.

**Speichhiebdekung.** Der senkrechte Hieb bedroht von oben Kopf und Schultern, daher muß die Dekung mit wagrechter Schrägvorhochhalte des Unterarmes geschehen (Bild 12).

**Ellhiebdekung.** Der gleichfalls senkrechte Hieb kommt von unten, weshalb der Unterarm in wagrechter Schrägvortiefhalte deckt.

### Beispiele:

#### I.

1. Beugen rechts zum Speichhieb vorwärts.
2. Speichhieb in die Schrägvortiefhalte.

#### II.

1. Beugen rechts zum Speichhieb vorwärts.
2. Decken rechts gegen Speichhieb.
3. Beugen rechts und sofort Speichhieb in die Schrägvorhochhalte.

### III.

1. Beugen links zum Risthieb.
2. Risthieb in die Vorhalte.
3. Decken links gegen Risthieb links.

### IV.

1. Beugen beidarmig zum Risthieb, der rechte Arm über den linken.
2. Risthieb in die Seithalte.  
(Fünfmal wiederholen.)

### 8. Stoßen der Arme.

Stoßen ist energisches Strecken des gebeugten Armes aus der Stoßhalte (Bild 8 und 28), wobei sich die geballte Faust auf dem geradesten Wege dem Ziele nähert. Dadurch unterscheidet es sich vom Hauen, bei dem die Faust im Bogen fliegt.

Nach den Richtungen des Stoßes unterscheiden wir:

1. Seitstoßen, 2. Vorstoßen, 3. Hochstoßen, 4. Tiefstoßen, 5. Rückstoßen, 6. Schrägvorhochstoßen, 7. Schrägvortiefstoßen, 8. Schrägrücktieffstoßen, 9. Schrägseitlieffstoßen, 10. Schrägseithochstoßen.

### Beispiele:

#### I.

1. Beugen der Arme zum Stoß.
2. Vorstoßen.
3. Beugen zum Stoß.
4. Tiefstoßen mit Fingerstrecken.

#### II.

1. Beugen der Arme zum Stoß.
2. Hochstoßen und sofort wieder Beugen.
3. Seitstoßen und sofort wieder Beugen.
4. Vorstoßen und sofort wieder Beugen.
5. Tiefstoßen mit Fingerstrecken.

#### III.

1. Beugen der Arme zum Stoß.
2. Schrägseithochstoßen rechts und Schrägseitlieffstoßen links.
3. Beugen zum Stoß.
4. Schrägvorhochstoßen links und Schrägrücktieffstoßen rechts.
5. Abschwingen der Arme in die Tiefhalte.

### 9. Beugen und Strecken der Arme.

Während beim Beugen zum Stoß ohne weiteren Befehl die Hände zur Faust geballt werden, bleiben die Finger beim einfachen Armbeugen gestreckt. Die Arme können natürlich in jeder Haltung gebeugt werden;

zum Schlagen und zum Stoßen jedoch müssen die Oberarme dabei stets in ganz bestimmte Haltungen zurückkehren (siehe Schlag- und Stoßhalte), wenn nicht ausdrücklich etwas anderes bestimmt ist, während sie beim einfachen Beugen möglichst in ihrer Haltung verbleiben. Bewegungen mit Streckung des Armes, welche weder Schlagen, noch Hauen, noch Stoßen darstellen, nennen wir einfach „Armstrecken“. Beim Armstrecken aus der Stoßhalte wird die Faust geöffnet (also Finger gestreckt).

#### Beispiele:

1. Beugen der Arme, Fingerspitzen auf die Schultern, Unterarm vorlings.
2. Seilstrecken.
3. Beugen, Fingerspitzen auf die Schultern.
4. Hochstrecken.
5. Seitabschwingen.

### D. Beinübungen.

Die Beine sind durch die Hüften mit dem Oberkörper verbunden und gliedern sich in Ober- und Unterschenkel, Füße und Zehen. Mittels des „Hüfthebens“ können wir ein Bein willkürlich verkürzen. Die Zehen können gespreizt und geschlossen, gebeugt und gestreckt werden; die Füße können gedreht, gehoben (gewinkelt) und gesenkt (gestreckt) werden, sie können auch kreisen (Fußkreisen, Fußrollen). Alle diese Bewegungen interessieren uns als Turner nur bedingt.

An eigentlichen Beinübungen unterscheiden wir: 1. Heben in den Zehenstand, Senken in den Sohlenstand und Schließen in den Schlußstand, 2. Aniebeugen und Anien, 3. Beinheben (Anieheben, Unterschenkelheben und Heben der gestreckten Beine), 4. Spreizen, Schwingen und Kreisen, 5. Stellen, Schrecken und Treten, 6. Ausfall und Auslage, 7. Hüpfen, Springen, Gehen, Laufen.

#### 1. Sohlen-, Zehen- und Schlußstand.

Der gewöhnliche Stand ist der Stand auf der ganzen Fußsohle. Der Sohlenstand versteht sich daher von selbst, wenn nichts anderes genannt wird. Man kann noch auf den Fersen, den inneren oder äußeren Fuß- oder Ballenlanten stehen, und danach werden die Stände benannt. Sie sind turnerisch unbeachtlich; dagegen ist der Zehenstand eine viel gebräuchtere und auch wertvolle Übung.

Wir nennen sie „Heben in den Zehenstand“. Hierbei wird der Körper völlig aufrecht möglichst hoch in den Stand auf den Zehen gehoben. Zwar ist es in der Ausführung mehr ein Ballenstand, jedoch soll sich jeder Abende bemühen, die Körperlast möglichst über die Ballen hinaus auf die Zehen zu verlegen. Nur bei Anspannung der Gesamtmuskulatur und bei äußerster Streckung des Körpers wird der bedeutende

Abungswert erreicht. Die Übung kann aus der Grundstellung (Bild 21) wie auch aus Schritt- und Grätschstellung ausgeführt werden, ebenso im Schlußstand, das ist ein Stand mit geschlossenen Füßen. Man sagt für diesen Stand auch kurz „Schlußzehenstand“, wie auch vom „Grätschzehenstand“ gesprochen wird.

Die Rückbewegung heißt „Senken in den Sohlenstand“. Wurde die Übung aus der Grundstellung ausgeführt, dann genügt auch zur Rückbewegung der Befehl: „Grundstellung!“

Fußwippen nennen wir das schnelle Heben und Senken unmittelbar hintereinander.

#### Beispiele:

- I.
  1. Heben in den Zehenstand.
  2. Grundstellung.
- II.
  1. Vorschreiten rechts mit Vorschwingen der Arme.
  2. Heben in den Zehenstand, Seitabschwingen der Arme mit Drehen in die Kammhalte und gleichzeitigem Rumpfrückbeugen.
  3. und 4. Rückbewegungen.



Bild 21.  
Zehenstand  
mit Hochhalte  
der Arme.

#### 2. Aniebeugen und Anien.

Unter Aniebeugen versteht man für gewöhnlich ein Beugen der Hüft-, Knie- und Fußgelenke gleichzeitig. Eine Ausnahme bildet die Kniebeuge mit gestreckten Hüften (siehe diese). Der Oberkörper muß bei dem Beugen beider Knie völlig senkrecht bleiben (Bild 22 und 23). Fehler sind Rumpfvorsenken und -beugen und Kopfvorsenken (Bild 23c), auf die sehr geachtet werden muß. Beim Beugen der Beine soll man sich als Vorbereitung in den Zehenstand heben. Bei jeder Aniebeuge werden die Knie in der Richtung der Füße gebeugt (Bild 22 und 23a).

Wir unterscheiden: 1. halbtiefe, 2. tiefe Aniebeuge. 3. Kniewippen. 4. Hochstand.

1. **Halbtiefe Kniebeuge.** Die Knie werden nur so weit gebeugt, daß Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden (Bild 22).

2. **Tiefe Kniebeuge.** Die Knie werden so weit wie möglich gebeugt (Bild 23).

Aniebeugen kann in Grund-, Grätsch- und Schrittstellungen erfolgen. Die Rückbewegung heißt Knie-



Bild 22.  
Halbtiefe Knie-  
beuge mit Schlag-  
halte der Arme über  
den Schultern.



strecken. In allen genannten Stellungen kann das Beugen mit einem oder mit beiden Knien geschehen.

- a) Kniebeugen in Grundstellung. Erfolgt es mit beiden Knien, dann bleiben die Fersen geschlossen, die Knie werden, wenn nicht ausdrücklich anders befohlen, in der Fuhrichtung weit geöffnet (Bild 23a).  
 b) Beugen eines Knies. Soll nur ein Knie gebeugt werden, dann muß das andere Bein in irgend einer Richtung gestellt oder gespreizt werden. Tiefes Kniebeugen ohne Aufstellen des gespreizten Beines ist jedoch nur mit Vorspreizhalte (Bild 23d), mit Seitspreizhalte (schwierig) oder mit rückgehobenem Bein in der Standwage vorlings ausführbar. Sehr schwierig ist die tiefe Kniebeuge in der Standwage seitlings. Öfteres Kniebeugen und -strecken eines Beines mit Vor-



a

von vorn

b

von der Seite

c

Fehlerbild

d

rechts mit Vorspreizhalte links  
und Vorhalte der Arme

Bild 23. Tiefe Kniebeuge.

spreizhalte des anderen ist eine anstrengende, aber sowohl die Beinmuskeln stärkende als auch die inneren Organe des Unterleibes durcharbeitende Tätigkeit.

- c) Kniebeugen im Grätschstand. Eine ebenfalls sehr wirkungsvolle Art. Ausführbar mit beiden Knien im Seitgrätschstand, als Sohlen- und Zehenstand. Das Beugen beider Knie im Quergrätschstand ist nur zur Fechterstellung üblich. Das Beugen eines Knies im Grätschstand führt in eine Ausfallstellung (Bild 36).  
 d) Kniebeugen in Schrittstellung geschieht turnerisch fast nur mit einem Bein, beim Tanzen öfter auch mit beiden Beinen, beim Fechten stets. (Siehe Fechterauslage.)

Kniebeugewechsel erfolgt durch Strecken eines gebeugten Knies mit gleichzeitigem Beugen des anderen und führt aus einer Ausfallstellung in die widergleiche.

Ein anderer Kniebeugewechsel erfolgt aus tiefer Kniebeuge eines Beines mit vor- oder seitgestelltem gestrecktem anderen durch Hüpfen

mit Wechsel der Beinhalte. Diese Übung, pausenlos fortgesetzt, wird auch „Polnischer“ oder „Kosakentanz“ genannt.

- e) Tiefe Kniebeuge mit gestreckten Hüften. Dies ist eine besonders schwierige Art. Sie erfolgt aus Schluffstellung mit in den Brustwirbeln rückgehobenen Armen und eingezogenen Bauchmuskeln (Bild 24a), mit möglichst gestreckten Hüften, so weit, bis die Hände die Fersen berühren (Bild 24b). Die Rückbewegung geschieht in gleicher Haltung. Die Übung soll nur langsam ausgeführt werden und ist sehr anstrengend, aber auch sehr wertvoll, zumal für die Bauch- und Nackenmuskeln.



a

Ausgangshalte  
Bild 24. Tiefe Kniebeuge  
mit gestreckten Hüften.

b

Ausführung

3. **Kniewippen.** Ein möglichst kurzes, schnelles Beugen mit sofortigem Strecken der Knie. Es kann mit einem wie mit beiden Beinen erfolgen.

4. **Hockstand** ist in der Regel tiefes Kniebeugen im Sohlenstand mit geschlossenen Knien. Genau genommen ist aber auch die tiefe Kniebeuge ein Hockstand (= „zusammengehockt“). Deshalb sagen wir: Hockstand kann mit einem oder mit beiden Beinen ausgeführt werden. Die Beine können dabei geschlossen oder gegrätscht, die Knie geschlossen oder geöffnet sein; die Hände



25a. Hände zwischen den Beinen



b

Bild 25. Hockhockstand.  
mit rückgestelltem rechten Bein, Knie zwischen  
den Armen (= „Hockliegestütz“)

c

mit seitgestelltem linken Bein

können außerhalb der Füße und Knie sowohl wie zwischen den Füßen und Knien (Bild 25a) und vor, neben oder hinter den Füßen stehen, dann entsteht ein Hochstühstand.

Das Fallen in den Hochstühstand gehört zu den Gewandtheitsübungen. Der Körper fällt dabei so schnell herunter, daß die Füße flüchtig den Stand aufgeben. Es kann mit gleichzeitigem Vor-, Seit- oder Rückstellen eines Beines erfolgen. Die Fußspitze des rück- oder seitgestellten Beines berührt hierbei leicht den Boden (Bild 25b und c = „Hochliegende“).

**Knien.** Man kann die Knie so weit beugen, daß eines oder beide auf dem Boden stehen (Knien oder Kniestand); der übrige Körper bleibt gestreckt und senkrecht (aus der Grundstellung mit beiden, aus Grätsch- und Schrittstellungen gewöhnlich nur mit einem Knie, bei gleichzeitigem Beugen des anderen Knies [Bild 26] oder mit Vorgehen des anderen gestreckten Beines ausführbar). Wir heißen die entsprechenden Bewegungen Niederknien des rechten (linken) Beines oder beider Beine. Die Rückbewegung kann durch Sprung (nur beidbeinig), Ruck oder Kniestrecken erfolgen. Die Befehle dazu sind entsprechend zu geben.



Bild 26. Knien rechts\* aus der Ausfallstellung links vornwärts mit Speichhieb rechts und Schrägvorhochhalte links.

#### Beispiele:

##### I. Halbtiefes Aniebeugen.

1. Heben in den Zehenstand mit Beugen der Arme zur Schlaghalte.
2. Halbtiefe Aniebeuge mit Seit schlagen der Arme.
3. Kniestrecken mit Schlaghalte.
4. Sohlenstand mit Abschwingen der Arme.

##### II. Tiefes Aniebeugen.

1. Heben in den Zehenstand mit Seit schwingen der Arme.
2. Tiefe Aniebeuge mit Hochschwingen der Arme.
3. Sprung in den Seitgrätschstand mit Dreiviertel-Innenkreis beider Arme.
4. Langsames Aniebeugen mit Heben in den Zehenstand und langsames Armbeugen zur Nackenhalte.
5. Sprung in die tiefe Aniebeuge (in Grundstellung) mit Armstrecken und Dreiviertel-Außenarmkreis.
6. Kniestrecken mit Seitabschwingen der Arme.

##### III. Wechselbeugen der Knie.

1. Seit schreiten rechts mit Seit schwingen der Arme in Kammhalte.
2. Aniebeugen rechts mit Aufziehen links, Beugen der Arme zum Speichhieb seitwärts (Fäuste in Speichhalte über dem Kopf).

\* Das Bild 26 ist insofern ein Fehlerbild, als der linke Unterschenkel nicht senkrecht steht.

3. Aniebeugewechsel mit Seit schlagen der Arme in die Kammhalte und Kopfdrehen nach rechts.
4. Schlußtritt rechts in die tiefe Aniebeuge mit Kopfdrehen nach vorn und sofort Kniestrecken, gleichzeitig Vorabschwingen der Arme.

#### IV. Hochstühstand.

1. Fallen in den Hochstühstand, Arme zwischen den Knien (Bild 25a).
2. Aufspringen zur Grundstellung.
3. Fallen in den Hochstühstand und sofort wieder Aufspringen.
4. Mit Viertel-Drehung links und gleichzeitigem Seitstellen links Fallen in den Hochstühstand rechts (Bild 25c).
5. Aufspringen mit Viertel-Drehung links.
6. Mit halber Drehung rechts und gleichzeitigem Rückstellen links Fallen in den Hochstühstand rechts (Bild 25b) und sofort Aufspringen.

#### V. Abungen im Hochstühstand.

Fallen in den Hochstühstand, Hände neben den Beinen, und:

1. Mehrmals Rückhüpfen in den Liegestütz, Rückbewegung.
2. Ein Bein rückstellen und mehrmals Beinwechselhüpfen. (= Abwechselnd die Beine strecken und hocken.)

#### Knien.

1. Ausfall rechts seitwärts mit Seit schräghochschwingen des rechten, Schrägseitliefschwingen des linken Armes, Blick nach der rechten Hand.
2. Viertel-Drehung rechts mit Niederknien links, Beugen des rechten Armes zum Speichhieb vorwärts (über der rechten Schulter) und Beugen des linken Armes vor den Kopf zur Deckung gegen Speichhieb, Rumpfrückbeugen dabei.
3. und 4. Rückbewegungen.



Bild 27. Unterschenkelheben rechts mit Schräglieflhalte der Arme.

#### 3. Beinheben.

Das Bein kann im Unterschenkel und auch als Ganzes gehoben werden. Wird es als Ganzes gehoben, kann dies gestreckt oder im Knie gebeugt geschehen. Letzteres heißt Anieheben. Das Heben des gestreckten Beines nennen wir gewöhnlich Spreizen. (Davon im Abschnitt „Spreizen“.)

Das langsame Spreizen eines Beines, z. B. in die Standwage, nennen wir Beinheben.

1. **Unterschenkelheben.** Diese mit Unrecht auch Ferseheben genannte Übung kann nur nach hinten, also rückwärts ausgeführt werden. In Grundstellung bleiben. Die Oberschenkel dabei geschlossen (Bild 27). Die Rückbewegung heißt Schlußstellen oder Senken in die Grundstellung.

Im Sprunge kann das Unterschenkelheben flüchtig mit beiden Beinen geschehen, auch können die Fersen dabei bis an das Gesicht gebracht werden; dies nennt man Anfersen.

**2. Knieheben.** Hierbei wird der Oberschenkel eines Beines vorgehoben bis zur wagrechten Halte oder auch noch höher. Der Unterschenkel bleibt senkrecht, der Fuß soll gestreckt sein (Bild 28). Die Rückbewegung heißt Schlusstellen oder Senken in die Grundstellung.

Auch das Knieheben kann im Sprunge mit beiden Beinen ausgeführt werden, wobei möglichst die Knie bis in Schulterhöhe kommen sollen. Dies ist eine gute Vorübung für das Springen.

**Beinstrecken** nennen wir das Strecken eines oder beider Beine aus der Kniebeugehalte. Geschieht dies Strecken so, wie man etwa einem bissigen Hund einen Tritt gibt, dann heißt es Beinstoßen.

#### Beispiele:

##### I. Unterschenkelheben.

1. Unterschenkelheben links und Fassen des linken Fußes mit den Händen.
2. Kniebeugen rechts bis zum Knien links.
3. Kniestrecken rechts.
4. Schlusstellen links.

##### II. Knieheben.

1. Knieheben rechts mit Armbeugen zum Stoß.
2. Beinstoßen rückwärts mit Hochstoßen der Arme.
3. und 4. Rückbewegungen.

##### III. Beinheben.

1. Langsames Vorheben des rechten Beines mit Vorhochheben der Arme.
2. Knieheben rechts mit Armbeugen zum Stoß.
3. Beinvorstoßen rechts mit Vorstoßen der Arme.
4. Senken des Beines in die Grundstellung mit Senken der Arme.

#### 4. Spreizen, Kreisen und Schwingen.

Das Heben des völlig gestreckten Beines nach irgendeiner Richtung hin heißt Spreizen. Die Bewegung erfolgt nur im Hüftgelenk. Die Rückbewegung in die Grundstellung heißt „Beinschließen“ oder „Schlusstellen“. Langsames Spreizen wird auch einfach nur „heben“ genannt.

Jedes Spreizen soll so hoch als möglich erfolgen. Besondere Spreizeübungen sind dafür zu empfehlen. (Siehe Beispiele weiter unten.)



Bild 28.  
Knieheben rechts  
mit linker Stoßhalte.

Das Standbein hat Sohlen- oder besser Zehenstand. Denn durch gleichzeitiges Fußwippen beim flüchtigen Spreizen wird die Übung wirkungsvoller. Ebenso erschwert Zehenstand die Gleichgewichtshaltung in einer „Spreizhalte“. Das Standbein kann gestreckt oder gebeugt sein (Bild 31b).



Bild 29. Vorspreizen rechts  
mit Stoßhalte in Handrithaltung.



Bild 30.  
Seilspreizen links.



Bild 31. Rückspreizen.  
rechts mit Schrägvorhochhalte  
und Schrägrücktiefsalte links



Bild 31. Rückspreizen.  
mit Beugen des Standbeines  
und gleicher Armhaltung wie bei a

Wir unterscheiden:

- a) Vorspreizen (Bild 29).
- b) Seilspreizen (Bild 30).
- c) Rückspreizen (Bild 31).

- d) Schrägvorspreizen nach außen und nach innen.
- e) Schrägrückspreizen nach außen und nach innen.



- f) **Bogenspreizen.** Das Bein wird nicht in gerader Richtung, sondern im Bogen nach seinem Bestimmungsort geführt; z. B. aus der Vorhalte des rechten Beines Bogenspreizen durch die Seit- in die Rückhalte ist „Bogenspreizen rechts des rechten Beines in die Rückhalte“.
- g) **Kreispreizen** = Spreizen im Liegestütz vorklings unter den stühhüpfenden Händen hinweg.
- h) **Beinkreisen** (auch „Kreischwingen des Beines“ genannt). Das Bein wird, wie beim Bogenspreizen, im Kreise geschwungen, nur werden ganze Kreise ausgeführt. Eine besonders wirkungsvolle Art ist das Beinkreisen im Liegen (siehe weiter hinten). Man kann schon in beschränktem Maße den Unterschenkel kreisen lassen, dies ist jedoch wertlose Spielerei. Bekannt ist das zur Losmachung der Fußgelenke viel geübte **Fußkreisen**, das auch eine wirklich wirkungsvolle Muskelarbeit ist. Es wird in Beinvorhalte geübt, ist aber trotz seines Wertes für den Turnsaal langweilig.
- Für die Richtungsbenennung bei allen Kreisen ist natürlich die Uhrtheorie maßgebend. Man denke sich eine Uhr auf dem Boden liegend, das Zifferblatt nach oben. Bewegt sich der Fuß mit den Zeigern, also von der 12 nach der 1 usw., dann ist es „Rechtskreisen“; bewegt er sich gegen die Zeiger, also widergleich, dann ist es „Linkskreisen“.
- i) **Beinschwingen.** Wird ein Bein aus einer Spreizhalte auf dem kürzesten Wege in die Spreizhalte an der andern Körperseite geschwungen, so heißt dies Beinschwingen. Das Dauerbeinschwingen von vorn nach hinten und widergleich ist eine wirkungsvolle Übung.

## Beispiele:

## I. Spreizen.

1. Vorspreizen rechts mit Vorschwingen der Arme.
2. Seitpreizen rechts mit Seit-schwingen der Arme.
3. Rückpreizen rechts mit Hoch-schwingen der Arme.
4. Schlußstellen rechts mit Vorabschwingen der Arme.

## II.

Wie Beispiel I., jedoch flüchtiges Spreizen und Armschwingen mit sofortiger Rückbewegung in der gleichen Zeit und jedesmaligem Fußwippen des Standbeines.

## III.

1. Vorhalte der Arme (Hände in Schlußristhalte) und je achtmal Vorspreizen links und rechts im Wechsel jedesmal bis zum Berühren der Hände.
2. Wie 1., aber mit Seithalte der Arme links und rechts Seit-spreizen.

## IV. Bogenspreizen.

1. Schrägvorspreizen links vor rechts mit Hüftstütz der Hände.
2. Bogenspreizen des linken Beines links mit Seitstrecken der Arme.
3. Vierteldrehung links, Bogenspreizen links (kreuzend) hinter rechts mit Aufsehen links, leichtes Rumpfdrehbeugen nach rechts, Blick auf den linken Fuß, rechten Arm auf den Rücken, linken gerundet über den Kopf schwingen.
4. Schlußstellen links mit Seitabschwingen der Arme.

## V. Beinschwingen.

1. Rückpreizen rechts mit Vorhoch-schwingen der Arme.
2. Vorschwingen rechts mit Vorschwingen der Arme.
3. Rück-schwingen rechts mit Seit-schwingen der Arme in Kammhalte.
4. Schlußstellen mit tiefem Aniewippen und Fünfoiertel-Außenarmkreis.

## VI. Beinschwingen, nach Müller.

Man stellt sich nackt oder möglichst leicht bekleidet morgens bei geöffnetem Fenster auf eine Fußbank, die rechte Hand auf dem Bettpfosten oder einer anderen festen Unterstüßungsfläche, die linke in die Hüften gestützt; nun kurzes, kräftiges Beinschwingen rechts von vorn nach hinten und zurück, wobei das Bein völlig gestreckt wird, die Muskeln kräftigst angespannt gehalten werden. Die Bewegung geschieht nur im Hüftgelenk. Großes Gewicht muß auf das kräftige Rück-schwingen gelegt werden. Die Übung wird dreizehnmal wiederholt, worauf drei möglichst große Schwünge mit Entspannung der Muskeln erfolgen. Dann die gleiche Übung widergleich.

## 5. Stellen und Schreiten.

**Beinstellen.** Das Beinstellen ist gewissermaßen ein Spreizen mit Aufsehen. Die Körperlast verbleibt auf dem Standbein. Der Fuß des gestellten Beines muß gut gestreckt sein, ebenso bleiben beide Beine schön gestreckt (Bild 32). Das Stellen geschieht mit vorausgehendem hohen Spreizen. Das Standbein behält gewöhnlich Sohlenstand, jedoch kann es auch zum Zehenstand gehoben werden. Die durch Beinstellen geschaffene Stellung heißt „Schrittstellung“.

Wir unterscheiden: a) Vorstellen, b) Seitstellen (Bild 32), c) Rückstellen, d) Schrägvorstellen, e) Schrägrückstellen, f) Kreuzstellen vor oder hinter das Standbein, g) Schlußstellen. Leheres erfolgt lediglich mit dem gespreizten Bein in die Grundstellung. Bei letzterem „Stellen“ erfolgt natürlich kein Aufsehen.

→ **Schreiten.** Dies unterscheidet sich vom Stellen dadurch, daß das schreitende Bein mit ganzer Sohle aufgesetzt wird und die Körperlast gleichmäßig auf beiden Beinen ruht. Es führt also in einen Grätschstand.

Das Kreuzschreiten führt in die Kreuzschrittstellung. Die Richtungsangaben sind die gleichen wie beim Stellen, also: a) Vorschreiten (Bild 33 = Quergrätschstand), b) Seitwärtschreiten (Bild 34), c) Rückwärtschreiten, d) Schrägvorschreiten, e) Schrägrückwärtschreiten, f) Kreuzschreiten vor oder hinter dem Standbein und g) Schlussschreiten.

**Treten.** Wenn beim Schreiten die Körperlast auf das schreitende Bein verlegt wird mit gleichzeitigem Aufheben des Standbeines, dann nennen wir es „Treten“ (Bild 34 und 34a). Die Richtungsangaben sind die gleichen wie beim Stellen und Schreiten. Die durch „Treten“ geschaffene Stellung ist die genau widerspiegelnde der durch „Stellen“ erhaltenen. (Vergleiche Bild 32 und 34.)



Bild 32. Seitstellen rechts mit Nackenhalte. Bild 33. Quergrätschstand durch Vorschreiten rechts mit Schlaghalte. Bild 34. Seitgrätschstand durch Seitwärtschreiten links mit Stoßhalte.

Der Unterschied zwischen Stellen, Schreiten und [Treten ist also:  
 Stellen: Die Körperlast ruht auf dem Standbein;  
 Schreiten: Die Körperlast ruht auf beiden Beinen;  
 Treten: Die Körperlast wird auf das schreitende Bein verlegt.  
 Die Rückbewegung heißt Schlusstritt.

#### Beispiele:

##### I. Beinstellen.

1. Vorstellen rechts mit Armbeugen zur Schlaghalte.
2. Seitstellen rechts mit Seitwärtschreiten in die Kammhalte.
3. Rückbewegungen.

##### II. Schreiten.

1. Seitwärtschreiten links mit Beugen der Arme zur Stoßhalte.
2. Halbe Drehung rechts auf beiden Fußballen mit Seitwärtschreiten.
3. Rückbewegungen.

### III. Treten.

1. Vortreten links mit Seitwärtschreiten der Arme (Bild 34a).
2. Niederknien rechts mit Stütz der rechten Hand auf den Boden (linker Arm hoch, Blick dahin).
3. und 4. Rückbewegungen.

### 6. Ausfall und Auslage.

**Ausfall.** Hierbei wird das „ausfallende“ Bein zu einem großem Schritt vom Standbein entfernt niedergesetzt, wobei es im Knie stark gebeugt wird. Es geht stets möglichst hohes Spreizen voraus.

Wir unterscheiden zwei Arten von Ausfall, und zwar:



Bild 34a. Vortreten links. Bild 35. Kurzausfall rechts vorwärts mit Seitwärtschreiten der Arme. Bild 36. Spreizausfall links seitwärts.

„Kurzausfall“. Das ist blühschnelles flüchtiges Spreizen und Niederstellen des Fußes zuerst auf die Fußspitze und sofort hinterher auf die ganze Sohle. „Weit, leicht und leise“ sei dabei Leitstern. (Bild 35.) Nicht tapfzig laut mit mächtigem Krach. Die andere Art ist

„Spreizausfall“. Körperlich wertvoller als „Kurzausfall“, muß diese Form in zwei Zeilen ausgeführt werden, z. B.:

1. Hohes Seitwärtschreiten links mit Heben in den Zehenstand rechts und Seitwärtschreiten der Arme.
2. Ausfall links seitwärts mit Seitwärtschreiten der Arme links (= Einshalte, Bild 36).
3. und 4. Rückbewegungen.

Wird nichts anderes bestimmt, dann haben Stand- und Ausfallbein stets Sohlenstand. Das Körpergewicht soll hauptsächlich auf dem Ausfallbein ruhen. Wir unterscheiden die Ausfälle nach ihrer Bewegungsrichtung, wie das Spreizen, Stellen und Schreiten, und haben demnach Ausfälle: a) vorwärts (Bild 35), b) seitwärts (Bild 36), c) rückwärts

(Bild 37), d) schräg vorwärts nach außen, e) schräg vorwärts nach innen, f) schräg rückwärts nach außen. Die Rückbewegung aus dem Ausfall in die Grundstellung heißt Schlusstritt.

Es ist größter Wert darauf zu legen, daß beim Ausfall vorwärts sowohl als auch beim Ausfall seitwärts Oberkörper und Standbein eine gerade Linie bilden.



Bild 37. Ausfall rechts rückwärts.



Bild 38. Auslage links vorwärts.

**Auslage.** Diese Übung führt genau in dieselbe Körperhaltung wie der Ausfall. Bei der Auslage wird das Standbein scharf gebeugt, und das auf die Fußspitze resp. Fußballen gestellte Bein bleibt kräftig gestreckt, so daß eine fertige Auslage links rückwärts z. B. genau so aussieht wie ein Ausfall rechts vorwärts nur mit dem Unterschied, daß bei Auslage das gestellte Bein nicht mit der Sohle auf dem Boden steht. Die Schrittweite ist die gleiche: recht weit; das gestreckte Bein und der



Auslage links, schrägrückwärts nach innen (= Kreuzauslage links hinter rechts).

Oberkörper sollen hier wie da eine gerade Linie bilden, hier wie da ruht die Körperlast hauptsächlich auf dem gebeugten Bein. Nur bleibt sie bei der Auslage auf dem Standbein, während sie beim Ausfall auf das gestellte Bein verlegt wird. (Siehe Bild 37 und 38: Ausfall rückwärts und Auslage vorwärts, beides mit dem rechten Bein.)

Wir unterscheiden Auslagen: a) vorwärts, b) seitwärts, c) rückwärts, d) schräg vorwärts nach außen, e) schräg rückwärts nach außen, f) schräg rückwärts nach innen. Hierbei wird der rückwärts hinter dem Standbein kreuzend niedergestellte Fuß nur mit der Fußspitze aufgesetzt (Bild 38 b). Die Rückbewegung aus der Auslage heißt Schlusstritt.

**Fechterauslage.** Die Fechterauslagen weichen von der gewöhnlichen, vorstehend beschriebenen Auslage ab und sind für jede Fechtart verschieden. Gemeinsam ist den Auslagen zum Hiebfechten, Stoßfechten und Gewehrfechten die gleichmäßige Beugung beider Knie — beim Stoß- und Gewehrfechten etwas tiefer als beim Hiebfechten — und das Tragen der Körperlast gleichmäßig auf beiden Beinen. Für die Freiübungen kommen diese Auslagen nicht in Betracht, weswegen hier auch keine nähere Erläuterung erfolgt.

#### Beispiele:

I.

1. Auslage links vorwärts mit Stoßhalte.
2. Ausfall links vorwärts mit Schrägvorhochstoßen.
3. Auslage links rückwärts mit Rückschwingen der Arme.
4. Schlusstritt links mit Abschwingen der Arme.

II.

1. Ausfall rechts seitwärts mit Schrägseithochschwingen rechts und Schrägseittiefschwingen links. Blick nach der rechten Hand.
2. Viertel-Drehung rechts, Ausfall links seitwärts mit Wechsel der Arm- und Kopfhälfte.
3. Kreuzauslage links hinter rechts mit Schrägseithochschwingen des rechten Armes, linker Arm gebeugt auf dem Rücken, Blick nach der rechten Hand.
4. Viertel-Drehung links mit Schlusstritt links und Abschwingen der Arme.

#### E. Rumpfübungen.

Die Rumpfübungen bilden unstreitig den wichtigsten Teil der Freiübungen, ihre Einordnung dem Werte nach hätte darum eigentlich schon hinter Kopfübungen folgen sollen.

Rumpfübungen werden in der Regel langsam und zügig, das heißt mit Anspannung aller beteiligten Muskeln, ausgeführt. Dabei ist auf das Atmen die größte Aufmerksamkeit zu verwenden. Ausatmen bei Beugung des Brustkorbes, Einatmen bei Erweiterung desselben.

Arm- und Beinübungen sind im weiteren Sinne ebenfalls Rumpfübungen, ja sind wegen der Wirkungserhöhung mit diesen gewissermaßen untrennbar verbunden. Hier in diesem Abschnitt sollen aber hauptsächlich die Rumpfübungen für sich behandelt und nur mit Arm- und Beinübungen, soweit als nötig, verbunden werden.

Rumpfübungen sollen ihren hohen Wertes wegen in keiner Übungsgruppe fehlen, auch viel als Dauer- und Haltungsübungen benutzt werden.

Wir teilen die Rumpfübungen in folgende Bewegungen: 1. Rumpfsenken und -heben, 2. Rumpfbeugen und -strecken, 3. Rumpfkreisen, 4. Rumpfdrehen, 5. Rumpfdrehbeugen und Rumpfdrehen.



### 1. Rumpfsenten und -heben.

Beim Rumpfsenten bleibt die Wirbelsäule — im Gegensatz zum Rumpfbiegen — gestreckt, die Bewegung geschieht im Hüftgelenk, auch der Kopf bleibt bei angezogenem Kinn in seiner Haltung. Er darf also für sich weder gesenkt noch gehoben werden, sondern muß unverändert die Bewegungen des Rumpfes mitmachen.

a) **Rumpfvorsenten im Stehen.** Der gestreckte Rumpf wird nach vorn gesenkt, die gestreckten Beine werden schräg gestellt, indem das Gefäß nach hinten geschoben wird. Die Übung ist am leichtesten mit angelegten Armen. Je höher die Arme gebracht werden (Hüftstuf, Stoßhalte, Nackenhalte, Seithalte und Hochhalte), desto schwieriger wird sie. Wird die Übung mit Hochhalte ausgeführt, dann ist darauf zu achten, daß die Arme stets neben dem Kopfe bleiben. Der Kopf darf für sich weder gesenkt noch gehoben werden (Bild 39a). Er wird beim Rumpfvorsenten meist gehoben (Bild 39b), dies ist ein Fehler. Die Rückbewegung heißt „Rumpfheben“.



a richtig

b falsch

Bild 39. Rumpfvorsenten.

b) **Rumpfvorsenten im Anien.** Ein Helfer muß die Füße gegen den Boden drücken und gut festhalten. Die Oberschenkel der knienden Person sollen beim Rumpfvorsenten senkrecht bleiben, das Gefäß darf also nicht zurückgeführt werden. (Gewöhnlicher Fehler.)

c) **Rumpfrücksenten im Stehen** ist nur im Stand auf einem Beine möglich; das andere Bein wird auf das Knie eines in Ausfallstellung vorwärts befindlichen Genossen gestellt, der es am Fußriss festhält. So kann der gestreckte Rumpf rückwärts gesenkt werden (Bild 40a). Oder das andere Bein wird gleichzeitig mit dem Rumpfrücksenten in die Standwage rücklings gehoben (Bild 42). Auch diese Übung ist um so schwieriger, je höher die Armhalte dabei ist. Die Rückbewegung heißt „Rumpfheben“.

d) **Rumpfrücksenten im Sitzen.** Auch hierbei ist Unterstützung nötig. Der Helfer drückt die Fußriss des Abenden gegen den Boden (die Füße können in der Wohnung auch unter einen Schrank oder dergleichen gesteckt werden), worauf der Rumpf gestreckt rückwärts gesenkt werden kann. (Oder wie Bild 40b zeigt, als Gesellschaftsübung.) Zu tiefes Senten ist nicht ratsam.

Ohne Unterstützung oder ohne Unterstecken der Füße unter ein passendes Möbel wird die Ausführung dieser Übung weniger wertvoll, da die Rückenstreckung dabei nicht so gut zu bewahren ist. Der Rücken wird krumm gemacht und der Übungswert ist zum wesentlichsten Teile verloren.

Je höher die Armhalte dabei ist, desto schwieriger ist die Übung; am schwersten ist sie mit Hochhalte der Arme bis zur flüchtigen Berührung des Fußbodens nur mit dem Hinterkopf und mit den Fingerspitzen.



a im Stehen mit Unterstützung



b im Reithof auf einem Genossen

c im Anien

Bild 40. Rumpfrücksenten.

Rücken und Schultern sollen den Boden nicht berühren. Schwache Personen dürfen sich mit der ganzen Rückenfläche legen und vor dem Rumpfheben einen Augenblick ruhen.

Auch aus dem Anien ist das Rumpfrücksenten sowohl mit geschlossenen als auch mit geöffneten Anien bis zum Liegen möglich (Bild 40c); es wird jedoch leicht zum Rumpfbiegen (Bild 46).

e) **Rumpfsentent** ist nur als „Standwage“ auszuführen (siehe diese).

f) **Standwagen.** Das Senten des Rumpfes mit Heben eines gestreckten Beines in die wagrechte Haltung nennt man Standwage.

Oberkörper und gehobenes Bein müssen eine gerade Linie bilden. Das Standbein kann gebeugt oder gestreckt sein; letzteres ist die schwerere Form. Die Arme können dabei in allen möglichen „Halten“ sein, in Verlängerung des Oberkörpers durch die Arme ist die Ausführung aber am schwierigsten. Je nach der dem Boden zugekehrten Körperseite unterscheiden wir Standwage vorlings (Bild 41), rücklings (Bild 42), seitlings (Bild 43). Die



Bild 41. Standwage links vorlings.  
Arme in Vorhalte.



Bild 42.  
Standwage links rücklings.  
Arme in Rückhalte.



rechts seitlings mit angelegtem rechten  
und seitgehobenen linken Arm  
Bild 43. Standwage seitlings.

Standwage vorlings ist am leichtesten auszuführen, die rücklings am schwierigsten. Auch ist die Standwage rücklings wegen der Verbiegung der Lendenwirbel und der Zerrung der Bauchmuskeln nicht gerade sehr zu empfehlen. Die Rückbewegung heißt „Beinsenkfen und Rumpfsheben“.

## 2. Rumpfbeugen und -strecken.

Das Rumpfbeugen ist — im Gegensatz zum Rumpfsenken — stets mit einer Biegung der Wirbelsäule verbunden. Die Rückbewegung heißt „Rumpfstrecken“.

a) **Rumpfvorbeugen.** Der Oberkörper wird, soweit es geht, nach vorn gebeugt. Das Beugen soll mit Rumpfsenken beginnen, dem erst das Beugen folgt. Man kann die Beugung besser ausführen, wenn man vorher den Körper tüchtig streckt. Im Seitgrätschstand ist diese Übung um so leichter, je weiter der Grätschstand ist. Mit Umklammern der Oberschenkel kann man den Körper noch kräftiger beugen (Bild 44b), jedoch sollen die Knie vollständig gestreckt bleiben.

Das Rumpfstrecken läßt sich aus tiefster Beugehaltung besonders wirkungsvoll gestalten, wenn erst der Kopf

und die Arme gehoben, gleichzeitig der Rumpf in die Vorjenkhalte gestreckt und nun erst der gestreckte Oberkörper langsam gehoben wird (Bild 44a).

b) **Rumpfrückbeugen.** Die Beugung darf nur in den Brustwirbeln geschehen, der Kopf darf dabei nicht gesenkt werden. Die Übung unterscheidet sich deshalb nur wenig von einer Straffen, etwas über-



a Rumpfvorbeugen  
(Rückbewegung: Erst Strecken, dann  
Heben des Rumpfes aus der  
Vorbeuge)



b Rumpfvorbeugen  
in Grundstellung mit  
Umklammern der  
Oberschenkel



Bild 45a.  
Rumpfrückbeugen im  
Seitgrätschstand mit  
Hochhalte der Arme in Rück-  
haltung, Hände rückwärts  
abgebogen.

Bild 44. Rumpfvorbeugen.

triebenen Grundstellung (Bild 45a). Mit Stütz der Hände bei seit- oder hochgehobenen Armen gegen eine rücklings befindliche Wand oder mit Unterstützung eines haltenden Genossen wird daraus die Spannbeuge. Darüber siehe weiter hinten: „Übungen mit gegenseitiger Unterstützung“.

Die Bilder 45b, 46a, 46b, 46c und Bild 64 zeigen weitere Übungsmöglichkeiten.

Rückbeugen im Lendenterteil, also starkes Rückbeugen, ist möglichst zu beschränken. Mindestens soll ihm Vorbeugen folgen.

Die erste Form des Rumpfbeugens rückwärts, nur im Brustteil, ist für die schöne wie gesunde Entwicklung des Körpers die wertvollere Art und soll daher am meisten gepflegt werden.

Ein weiteres Beugen rückwärts, das bis zur sogenannten „Laube“ ausgeführt werden kann (Bild 48), ist kein reines Rumpfbeugen mehr.



Bild 45 b. Ausfall links vorwärts mit Rumpfrückbeugen.



Bild 46 a. Anien links mit Rückbeugen.



Bild 46 b. Rückbeugen als Gesellschaftsübung.



Bild 47. Rumpfrückbeugen als Fehlerbild. (Der Kopf ist für sich gesenkt, die Arme sind nicht neben dem Kopf).



Bild 48. Die Laube.



Bild 46 c. Rumpfrückbeugen im Anien mit Senken bis zum Liegen.

sondern eine Beugung des ganzen Körpers nach hinten. Alle dazu fähigen Gelenke des Körpers sind daran beteiligt, nicht nur der Rumpf.

d) **Rumpfsseitbeugen.** Die Beugung muß genau nach der Seite, ohne Verdrehung des Körpers, geschehen. Auch das Gesicht muß genau nach vorn gerichtet bleiben, wenn nichts anderes bestimmt ist; der Kopf bleibt senkrecht zu den Schultern stehen.

### 3. Rumpfreifen.

Wird der Rumpf aus der Vorseit- oder -beugehalte in die Seitbeugehalte rechts, darauf in die Rückbeugehalte und durch die Seitbeugehalte



a richtig



b

Fehlerbild. Die Haltung ist schlaff, der Körper verdreht, der Kopf gesenkt.

Bild 49. Rumpfsseitbeugen.

links wieder in die Vorseithalte geführt, dann nennen wir diese Übung Rumpfreifen, und zwar ist das eben Beschriebene ein „Rechtstreifen“

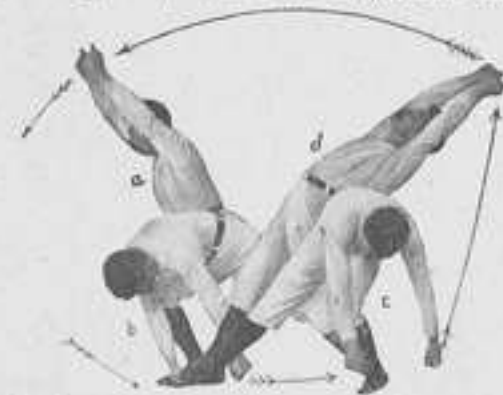


Bild 50. Rumpfreifen rechts an der linken Körperseite.

des Rumpfes, die widergleiche Ausführung ein „Linkstreifen“. Die Beine bleiben gestreckt.

Eine ausgezeichnete Übung ist „Rumpfreifen seitlings“, auch „Raddrehen“ genannt. Sie wird wie folgt ausgeführt: Weiter Ausfall



rechts vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme (Bild 50 a), dann Rumpfvorbeugen mit Senken der Arme (Bild 50 b), Wechselbeugen der Knie mit Rückführen der Arme (Bild 50 c), Rumpfdrehen mit Armheben in die Rumpfrückbeuge (Bild 50 d), Wechselbeugen der Knie in die Stellung (Bild 50 a). Damit ist die Übung beendet. Die Bewegungen sollen ohne Unterbrechung einander folgen. Natürlich ist die Übung auch widersgleich, das heißt anstatt des beschriebenen Rechtskreisens an der linken Seite auch mit Linkstreifen an dieser Seite, ebenso selbstverständlich auch an der rechten Seite in Ausfallstellung links vorwärts auszuführen.

#### 4. Rumpfdrehen.

Die Drehung kann mit Feststellung des Beckens oder mit Drehen des Beckens ausgeführt werden. Das Becken kann durch Sit auf einem



a mit Feststellung des Beckens b mit Drehen des Beckens c mit Kopfdrehen rechts  
Bild 51. Rumpfdrehen rechts.

Schemel, einer Bank und dergleichen mehr festgestellt werden. Die Drehung erfolgt dann nur in der Wirbelsäule und kann nicht leicht über eine Achtel-Drehung betragen. Im Stande, ganz gleich, ob in Grund-, Grätsch- oder Schrittstellung, wird die Feststellung des Beckens durch die Parallelstellung der Füße erleichtert. Eher sollen die Füße nach innen stehen (Bild 51 a).

Beim Rumpfdrehen mit Drehung des Beckens kann eine Viertel-Drehung erreicht werden (Bild 51 b). Soll der Kopf noch für sich gedreht werden, muß dies besonders befohlen werden (Bild 51 c).

Das Rumpfdrehen kann links oder rechts und zurück nach vorn erfolgen.

#### 5. Rumpfdrehbeugen und Rumpfdrehsenken.

Mit gleichzeitiger Drehung um die Längsachse wird der Rumpf nach einer Seite, nach hinten oder vorn gebeugt oder auch nach vorn gesenkt. Im letzteren Falle heißt es „Rumpfdrehsenken“, sonst „Rumpfdrehbeugen“.

Wir unterscheiden also: a) Rumpfdrehen rechts mit Vorssenken des Rumpfes (Bild 52 a), b) Rumpfdrehen links mit Vorbeugen, c) Drehen links mit Rückbeugen (Bild 52 b), d) Drehen links mit Seitbeugen rechts (Bild 52 c). Dies alles auch widersgleich.

Aus der Stellung von Bild 52 c kann Rumpfdrehen rechts ausgeführt werden. Desgleichen aus der Stellung von Bild 52 c eine halbe Drehung rechts des Rumpfes in die widersgleiche Seitbeughalte.



a nach rechts mit Vorssenken des Rumpfes b nach links mit Rückbeugen des Rumpfes c nach links mit Seitbeugen rechts des Rumpfes

Bild 52. Rumpfdrehbeugen.

Beispiele für die richtige Benennung der Rumpfbewegungen mit gleichzeitiger Berücksichtigung der richtigen Atmung. Halte niemals den Atem an, wenn es nicht ausdrücklich gefordert wird. Ungeübte atmen stoßweise. Das ist falsch. Gleichmäßig tief soll aus- und eingeatmet werden. Ebenso ruhig und gleichmäßig, jedoch mit Muskelanspannung und Streckung des Körpers sollen die meisten dieser Bewegungen geschehen. Darum sollen die angegebenen Zeiten ausgenützt werden.

##### I. Rumpfsenken und -heben.

- 1.—4. Mit Nackenhalte der Hände Rumpfvorssenken. (Ausatmen.)
- 5.—8. Rumpfsheben mit Senken der Arme in der 8. Zeit. (Einatmen während des Hebens.)

## II. Rumpfbeugen und -strecken.

- 1.—4. Mit Vorhochheben der Arme Rumpfrückbeugen im Brustteil. (Einatmen.)
- 5.—8. Rumpfvorbeugen mit Vortiefsenken der Arme. (Ausatmen — Bild 44a.)
9. und 10. Kopf- und Armheben mit Rumpfstrecken in die Vorfenthalte. (Atem anhalten.)
11. und 12. Rumpsheben mit Seitabsenken der Arme. (Einatmen.)

## III. Halbseitige Atemübung.

1. und 2. Seithochheben des rechten und Beugen des linken Armes, die Hand seitlings möglichst hoch gegen die linke Brust gestemmt, dabei tief einatmen.



Bild 53. Rumpfbeugen links mit Druck der linken Hand gegen die linke Brustseite (Atemübung).



Bild 54. Rumpfbeugwechsel vorwärts und rückwärts.

3. und 4. Rumpfsseitbeugen links mit tiefem Ausatmen — die linke Hand drückt kräftigst gegen die linke Brustseite (Bild 53).
5. und 6. Rumpfstrecken mit Seitensenken des rechten und Seitstrecken des linken Armes. (Tief einatmen.)
7. und 8. Rumpfsseitbeugen rechts mit Hochheben links und Beugen rechts gegen die rechte Brustseite. (Tief ausatmen.)
9. und 10. Rumpfstrecken mit Seitabsenken der Arme. (Einatmen.)

## IV. Rumpfbeugwechsel vor- und rückwärts.

1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Vorhochschwingen der Arme und Rumpfrückbeugen. (Einatmen.)
2. Rumpfvorbeugen mit Tiefrückschwingen der Arme zwischen die Beine. (Ausatmen. — Bild 54.)

3. Rückbewegung in die erste Stellung. (Einatmen.)
- 4.—11. Viermalige Wiederholung der 2. und 3. Zeit im langsamen Vierteltakt.
12. Sprung in die Grundstellung, Rumpfstrecken mit Vorabschwingen der Arme.

## V. Rumpfbeugwechsel seitwärts.

1. Rumpfsseitbeugen links und Beugen des rechten Armes mit Ballen der Hände zu Füßen, die rechte Faust unter der rechten Achsel.
2. Wechselbeugen des Rumpfes und der Arme mit kurzem Ruck (Bild 55).

Dieses Wechselbeugen etwa zwanzigmal ohne Körperverdrehung wiederholen.

Die Bilder 56 und 57 zeigen die gleiche, respektive ähnliche Übung in erschwerter Form.



Bild 55. Rumpfbeugwechsel seitwärts mit Wechselbeugen der Arme in Grundstellung.



Bild 56. Mit Wechselbeugen der Arme. Rumpfbeugwechsel seitwärts in Seitgrätschstellung.



Bild 57. Mit Wechselbeugen der Arme. Rumpfbeugwechsel seitwärts in Seitgrätschstellung mit Wechselbeugen der Arme.

## VI. Rumpfdrehbeugen seitwärts.

Vorbewegung: Sprung in den Seitgrätschstand, die Füße nach vorn gerichtet und Rumpfdrehen links mit Seitenschwingen der Arme, Hände zur Faust geballt. (Einatmen.)

- 1.—4. Rumpfbeugen rechts, bis die rechte Faust den Boden zwischen den Füßen berührt, wobei die Beine aber möglichst gestreckt bleiben sollen. (Ausatmen. — Bild 52c.)
- 5.—7. Rumpfstrecken. (Einatmen.)
8. Rumpfdrehen rechts (recht kurz).

Nunmehr folgt die widergleiche Ausführung. Es ist darauf zu achten, daß die Füße stets mindestens parallel zueinander stehen — eher etwas

nach innen (warum? siehe unter „Rumpfdrehen“) —, also während der ganzen Übung nicht von der Stelle gerückt werden. Diese Übung fünfmal nach jeder Seite.

### VII. Rumpfdrehbeugen vorwärts und rückwärts.

Vorbewegung. Seitgrätschstand mit Rumpfdrehen rechts. Arme in Seithalte.

1. Rumpfvorsenken mit leichtem Beugen des rechten (vorderen) Beines. (Ausatmen).
- 2.—4. Rumpfdrehen über dem gebeugten rechten Bein. (Einatmen — Die Arme bilden eine gerade Linie und sind gut zurückzuzwingen. — Bild 52b.)
5. Wechselbeugen der Knie mit Rumpfvorsenken über das linke Knie. (Ausatmen.)
- 6.—8. Rumpfdrehen rechts, wieder Vorsenken, Drehen usw., fünfmal nach jeder Seite.

### VIII. Drehbeugen.

1. Ausfall rechts seitwärts mit Schrägseithochhalte des rechten und Schrägseittiefhalte des linken Armes. 2.—4. Verweilen.
5. Rumpfbeugen rechts mit Hochheben des linken Armes und Umfassen des rechten Oberschenkels von hinten mit dem rechten Arm, dazu Rumpfdrehen links (Bild 20).
- 6.—10. 10 kleine Armkreise des linken Armes rechts, wobei die Schulter möglichst mitkreist (siehe Bild 20, den punktierten Kreis).
- 11.—15. 10 kleine Kreise links.
16. Grundstellung.

## F. Übungen im Knien, Sitzen, Liegen, Liegestütz, Kopf- und Handstehen.

### 1. Übungen im Knien.

Im Knien können fast alle Kopf-, Arm- und Rumpfübungen ausgeführt werden, die schon weiter vorn beschrieben wurden; manche der letzteren sind gerade im Kniestand sehr gut, andere im Streckstand besser.

**Fallen vorwärts aus dem Knien** mit erfahnen Füßen (Bild 58 = das „Wiegemeßer“). Bei dieser Spielform muß der Boden sehr weich sein (gute Hilfsstellung). Wer den Rumpf genügend nach hinten beugt und den Kopf gut zurücknimmt, macht die Übung ohne Gefahr.

Beispiele von Übungen im Knien.

#### I. Übungen im einbeinigen Knien.

1. Auslage links vorwärts mit Rückschwingen der Arme.
2. Niederknien rechts mit Beugen der Arme zum Stoß.
3. Rumpfrückbeugen mit Schrägseithochstoßen der Arme.

- 4.—6. Dreimal Armbeugen und wieder Schrägseithochstoßen (beide Bewegungen immer in einer Taktzeit).
7. Rumpf- und Kniestrecken mit Armbeugen zum Stoß.
8. Schlusstritt links mit Tiefstoßen der Arme.

### II. Übungen im beidbeinigen Knien.

1. Tiefe Aniebeuge mit Dreiviertel-Außenarmkreis in die Seithalte.
2. Niederknien mit Schließen der Füße (die Knie sind geöffnet) und Beugen der Arme (die Oberarme bleiben wagrecht, die Fingerspitzen berühren die Schultern).
3. u. 4. Rumpfsenken rückwärts (Bild 40c) mit Seit schlagen der Arme in Kammhalte.
- 5.—8. Viermal Armbeugen und Seit schlagen.
9. Rumpfbeugen mit Armbeugen.
10. Kniestrecken in die Grundstellung mit Seitabschwingen der Arme.



Bild 58.

Rumpfrückbeugen im Liegen mit geöffneten Unterschenkeln „Wiegemeßer“.

### III.

Knien und langsam rückbeugen wie Bild 46c zeigt — Rückbewegung und ohne Gebrauch der Hände aufspringen zum Stand.

### IV.

Gesellschaftsübung: Knien zur „Bank“ wie Bild 40b.

### 2.3. Übungen im Sitzen.

Vorbemerkung: In den Sitz gelangt man:

- a) durch Fallen mit gekreuzten Beinen und darauf folgendem Strecken der Beine;
- b) durch Fallen mit Vorstellen des einen und Aniebeugen des anderen Beines, das nach dem Sitz ebenfalls gestreckt wird. Diese beiden Formen können mit oder ohne Gebrauch der Hände erfolgen;
- c) durch Fallen rückwärts mit gestreckten Beinen. Hierbei werden die Arme vorgehoben, der Rumpf vorgefellt, die gestreckten Beine schräger und schräger nach hinten gebracht, bis das Fallen erfolgt (Bild 59). Die Gesäßmuskeln müssen scharf angespannt werden, damit sie den Fall auffangen und nicht die Beckenknochen oder gar das Steißbein den Fallstoß bekommen. Wer es gut auf weichem Boden eingeübt hat, kann es auch ohne Gefahr auf hartem Boden machen. Der Übungswert ist jedoch gering;



Bild 59. Fallen in den Sitz mit gestreckten Beinen.



- d) aus dem Liegestühl rücklings durch Senken;  
 e) aus dem Liegestühl vorlings durch Hocken, Grätschen, Rollen usw.;  
 f) aus dem Liegestühl rücklings durch Rumpfsheben.

Abungen im Sitze sind:

- a) Rumpfsenken und -beugen vorwärts und rückwärts, letzteres bis zum Liegen, oder in schwererer Form: bis zum Berühren des Bodens mit dem Hinterkopf, worauf das Erheben wieder erfolgt. Die Füße müssen dabei unter ein Möbel oder Gerät gestellt sein oder werden von einem Helfer gegen den Boden gedrückt. Der Rumpf muß gestreckt bleiben, die Arme können in den verschiedensten Halten sein. Je höher sie gehalten werden, desto schwieriger ist die Abung.  
 b) Aufstehen an die Stirn mit einem Fuß oder mit beiden Füßen, die von den Händen herangezogen werden.  
 c) Heben eines oder beider Beine und Beugen und Strecken derselben.



Bild 60. Schneiderstuhl (auch Türkenstuhl genannt).



Bild 61. Erheben aus dem Schneiderstuhl ohne Gebrauch der Hände.

- d) Heben in den Schwebestuhl und Stählen und Stähhäpfen darin. Die Hände können neben oder zwischen den Beinen sein.  
 e) Sitzen ist Fortbewegen im Sitze ohne Gebrauch der Hände vorwärts, seitwärts oder rückwärts durch abwechselnde Bewegung der Oberschenkel in gewünschter Richtung.  
 f) Sitzhäpfen ist Häpfen auf dem Gesäß ohne Gebrauch der Hände am Ort und vorwärts oder seitwärts auszuführen.

**Schneiderstuhl** (auch „Türkenstuhl“ genannt). Sitzen mit gebeugten Beinen und gekreuzten Unterschenkeln, die Füße liegen unter den Oberschenkeln dicht am Gesäß (Bild 60). Man kann sich mit gekreuzten Beinen in diesen Sitze ohne Gebrauch der Hände senken und auch wieder erheben (Bild 61). Das Erheben endigt meist mit halber Drehung in die Grundstellung. (Eine beliebte scherzhafte Abung für Kinder und bei unflinken Reigen.)

**Quergreiftstuhl.** Sehr Gelenkige vermögen durch Gleiten der gestreckten Beine, das eine vorwärts, das andere rückwärts, bis in diesen Sitze zu gelangen.

### 3. Übungen im Liegen.

**Liegen auf dem Rücken** (Liegen rücklings):

- a) Rumpfsheben und -senken (siehe „Abung a im Sitze“).  
 b) Heben eines oder beider Beine (Bild 67) und Kreisen der Beine (siehe auch Abschnitt „Beintreiben“). Das ist eine sehr wirkungsvolle Abung.  
 c) Aufklappen in den Stand (Bodenklappe [„Erdschloß“] — Aufschnellen — Genicksprung): Die Beine werden gestreckt über den Kopf gehoben, die Arme gebeugt, die Hände stützen hinter dem Kopf auf den Boden oder stützen gegen die Oberschenkel (Bild 62a). Nun werden die

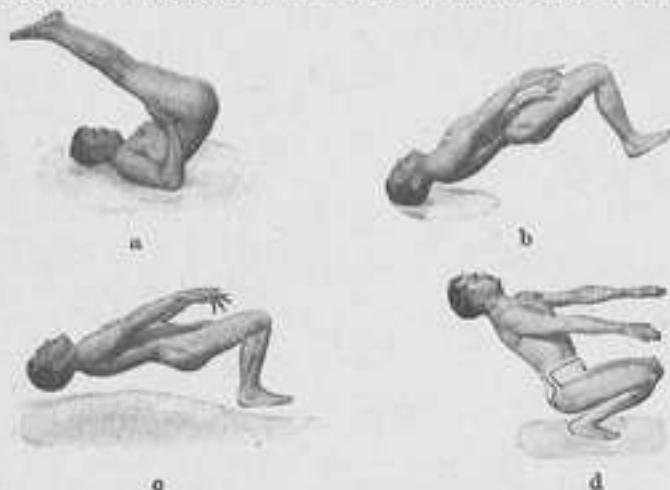


Bild 62. Aufklappen aus dem Rücklingsliegen (scherzhafte „Erdschloß“).

Beine kraftvollst schrägvorhoch gestoßen (wie bei der Oberarmklappe am Barren), zugleich stößt man mit den Händen leicht ab und streckt den Körper ruckhaft (Bild 62b); unmittelbar darauf werden die Beine gebeugt so weit wie möglich nach hinten unter den Körper geschwungen, den das ruckhafte Strecken vorhochgeworfen hat (Bild 62c). Die Füße sollen etwa da zu stehen kommen, wo vorher das Gesäß lag. Je weiter die Füße zurückkommen, desto besser war die Abung und desto sicherer ist der Stand (Bild 42d). Die Abung ist nur sehr Gewandten möglich. Sie kann aber auch in noch schwierigerer Form ohne Handstütze ausgeführt werden.

**Die Brücke.** Die Knie werden rechtwinklig gebeugt, die Sohlen auf den Boden gestellt. Nun wird mit gleichzeitigem Heben des Körpers der Kopf so weit wie möglich zurückgebogen, so daß der Körper nur auf den Sohlen und dem Kopfe ruht (Bild 63). Die Brücke ist

die letzte Rettung beim Ringen und dient auch für sich als ganz brauchbare Streckübung des Körpers.



Bild 63. Die Brücke.

Bei einer anderen Form der Brücke erfolgt der Stütz nicht auf den Kopf, sondern auf den rücklings gehaltenen Armen (= „Bant rücklings“). Starke Menschen können dabei auf Schultern und Knien gewaltige Lasten tragen. Aber die „Laube“ (siehe Bild 48), in die man sich ebenfalls aus dem Rücklingsliegen heben kann, siehe weiter hinten.

### Liegen auf dem Bauche (Liegen vorlings):

- Heben des Oberkörpers. Ein Helfer muß die Füße gegen den Boden drücken. Mit Vorhalte der Arme ist das Rumpfsheben am schwierigsten, leichter mit Schlaghalte oder mit Hüftstütz.
- Wie a, aber ohne Helfer (Bild 64).
- Heben der Beine und des Rumpfes („Bauchprobe“). (Bild 65).



Bild 64. Rumpfsheben aus dem Liegen vorlings.



Bild 65. Bein- und Rumpfsheben im Liegen vorlings.



Bild 66. Rumpfoorbeugen im Stehstg.



Bild 67. Beintreten im Rücklingsliegen.

### Beispiele:

#### I. Übungen im Sit und Rücklingsliegen.

- Fallen in den Sit mit gekreuzten Beinen, Strecken der Beine und Vorhochschwingen der Arme.
- Rumpfoorbeugen, möglichst bis zum Berühren der Fußspitzen (Bild 66).

- Rumpfsheben und langsam rückwärtssetzen bis in das Liegen, langsame Beinheben (Bild 67).
- 9. Dreimalige Wiederholung der Bewegungen 2 und 3.
10. Heben in den Sit.
11. Kreuzen der Beine — linkes unter rechtes — zum Schneidersitz (Bild 60) und Vortieffensen der Arme mit Aufstützen der Hände seitlings auf den Boden.
12. Aufstehen nach leichtem Abstoß mit den Händen vom Boden mit halber Drehung rechts in die Grundstellung.

### II. Die Brücke.

- Vorspreizen links mit Vorschwingen der Arme.
- Aniebeugen und Hinlegen ohne Gebrauch der Arme (Streckliegen).
- Aufstellen der Füße in den Sohlenstand, Verschränken der Arme vor der Brust und Heben in die Brücke (Bild 63).
- Gehen mit Nachstellschritten rechts im Kreise und Rückbewegung.
- Hinlegen und Rumpfsheben in den Sit mit Stützen der Hände seitlings auf den Boden.
- Anhocken links in den Hockstand mit Vorschwingen der Arme.
- Knienstrecken links mit Vorhalte des rechten Beines.
- Grundstellung mit Abschwingen der Arme.

### 4. Übungen im Liegestütz.

Unter Liegestütz verstehen wir einen Zustand des Körpers, bei dem ein Fuß oder beide Füße oder Knie auf einer Unterstühtungsfläche liegen, während eine Hand oder beide Hände oder Unterarme ebenfalls auf einer Unterstühtungsfläche ruhen. Diese Unterstühtungsfläche kann für Arme und Beine die gleiche sein — im Freiübungsturnen meist der ebene Boden, es kann aber auch eine andere Unterstühtungsfläche der Arme tiefer oder höher liegen, als die der Beine. Dies kommt oft beim Geräteturnen vor. Für uns kommt hier fast nur der ebene Boden in Betracht, nur Übungen mit gegenseitiger Unterstühtung machen eine Ausnahme. Wir unterscheiden: a) Liegestütz vorlings, wenn die Vorderseite des Körpers, b) Liegestütz rücklings, wenn die Rückseite, c) Liegestütz seitlings, wenn eine Körperseite dem Boden zugekehrt ist, und zwar rechts seitlings, wenn die rechte, links seitlings, wenn die linke Körperseite bodenwärts zeigt.

**Liegestütz vorlings.** Die Hände sind reichlich schulterbreit nach vorn oder nach innen gerichtet. Die Hände müssen senkrecht unter den Schultern sein, eher etwas weiter vorn als hinten. Der Körper soll völlig gestreckt sein. Der Kopf bleibt genau so zum Körper wie in der

Grundstellung (Bild 68 a). Die unbedingt zu bekämpfenden Fehler sind: Hände schräg nach außen gestellt, Kopf in den Nacken gehoben oder hängend, hängender Leib mit dadurch überdehneter Bauchmuskulatur oder gebeugte Hüften mit gehobenem Gesäß, Einengung der Brust durch zu nahe beieinandergestellte Hände, falschen Stütz. (Siehe Fehlerbild 68 b.)



Bild 68. Liegestütz vorlings.

Man gelangt in den Liegestütz vorlings durch die tiefe Kniebeuge oder den Hockstand mit Rückstellen der Füße nacheinander, durch Rückhüpfen beider Füße gleichzeitig oder durch Stüteln oder Stützhüpfen der Hände vorwärts; ferner aus dem Seitgrätschstand durch Rumpfvorbeugen mit Aufstützen der Hände und Rückhüpfen aus dem Vorlingsliegen durch Aufstemmen; aus der Grundstellung durch Vorwärtsfallen (Bild 69). Die Rückbewegung in den Streckstand geschieht gewöhnlich durch Hocken oder Grätschen oder auch durch Heranziehen der gestreckten Beine mit nachfolgendem Rumpfsheben.



Bild 69. Fallen in den Liegestütz vorlings.



Bild 70. Armbeugen im Liegestütz.

#### Abungen im Liegestütz vorlings:

- Armbeugen bis zum Anstrennen und wieder Strecken (Bild 70).
- Seitstellen nach außen oder Grätschen der Beine.
- Vor- oder Seitheben eines Armes, auch mit Beugen des Stützarmes.
- Anhocken, Anknien, Hoch- oder Seitspreizen eines Beines, auch mit gleichzeitigem Heben des anderen Armes (Bild 71).
- Kreispreizen eines Beines bei angehocktem anderen Bein.

- Stüteln oder Stützhüpfen an oder vom Ort. Das Stützhüpfen am Ort auch mit flüchtigem Handklapp. Das Stüteln oder Stützhüpfen vom Ort kann mit Gleiten der Füße vorwärts oder rückwärts erfolgen oder auch seitwärts kreisend mit sich am Ort drehenden Füßen.
- Seitstreiten kreisend mit sich am Ort drehenden Händen.
- Heben in die freie Stützwage. (Sehr schwierig.) Ober auf den Armen. Die Ellbogen werden in die Hüften gestützt, die Hände nach außen gedreht, der Körper nach vorn geschoben, so daß sich das Becken etwa über den Händen befindet.



Bild 71. Rück-Hochspreizen des rechten Beines und Vorheben des linken Armes im Liegestütz vorlings.

**Knieleiegestütz.** Liegen auf den Fußspitzen und den Knien mit Stütz der Hände oder Unterarme auf den Boden. Mit Rückheben eines Beines wird die Übung auch „Wageknien“ genannt.

**Liegestütz rücklings.** Aus dem Liegestütz vorlings gelangt man in den Liegestütz rücklings durch eine halbe Drehung, auch durch Hocken, Grätschen oder Flanken. Der Körper ist ebenfalls völlig gestreckt, die Haltung der Arme und des Kopfes ist genau wie beim Liegestütz vorlings, nur die Hände sind nach außen gedreht (Bild 72). Fehler sind: Durchhängen des Körpers, Heben des Kopfes und der Füße und Beugen der Knie.



Bild 72. Liegestütz rücklings mit Vorhochspreizen rechts.

#### Abungen im Liegestütz rücklings:

- Seitstellen eines Beines.
- Grätschen der Beine.
- Vorhoch- und Seitspreizen eines Beines (Bild 72).
- Anheben eines Beines.
- Heben eines Armes evtl. mit Viertel-Drehung.



**Liegestütz seitlings.** Der Stütz geschieht auf einem Arm als Hand- oder Unterarmstütz. Der andere Arm kann in eine beliebige „Halte“ gebracht werden. Der Körper muß ebenfalls völlig gestreckt bleiben. Der Kopf bleibt in seinem Verhalten zum Körper wie in der Grundstellung (Bild 73a).

Auch hier sind die Fehler: Beugen der Knie, Durchhängen des Körpers, Senken oder Heben des Kopfes und dazu schlechte Haltung des stützfreien Armes (73b).

Abungen im Liegestütz seitlings:

- Anhocken des unteren Beines.
- Rück-, Vor- oder Seithochspreizen des oberen Beines, auch Kreisen desselben.
- Schwingen und Kreisen des stützfreien Armes.



a richtig mit Schrägseithoch über den Kopf gehobenem Arm.  
b falsch mit angelegtem Arm.  
Bild 73. Liegestütz rechts seitlings.

### Beispiele:

#### I. Abungen im Liegestütz vorlings.

- Fallen in den Hochstützstand mit sofortigem Rückschwingen in den Liegestütz (Bild 68a).
- Stützhüpfen mit Handklapp mehrmals.
- Anhocken und sofort Kniestrecken rechts mit Vorschwingen der Arme in die Standwage vorlings.
- Grundstellung.

#### II. Liegestützwechsel.

- Fallen in den Liegestütz vorlings.
- Flankenschwung rechts in den Liegestütz links seitlings mit Schrägseithochhalte des rechten Armes.
- Viertel-Drehung links in den Liegestütz vorlings.
- Hocken in den Liegestütz rücklings.
- Hinlegen und sofort Rollen rückwärts in den Liegestütz vorlings.

- Viertel-Drehung links in den Liegestütz rechts seitlings mit sofortigem Anhocken rechts und Schrägseithochschwingen des linken Armes.
- Kniestrecken rechts und Heben in den Seitgrätschstand.
- Sprung in die tiefe Kniebeuge mit geschlossenen Fersen, Vorschwingen der Arme und sofort Kniestrecken mit Abschwingen der Arme.

### 5. Kopf- und Handstehen.

**Kopfstehen.** Der reine Kopfstand ohne Gebrauch der Hände ist eine hervorragende Gleichgewichtsübung, die nur von Künstlern ausgeführt wird. Er erfordert starke Hals- und Nackenmuskeln.

Für Turner kommt nur das Kopfstehen mit Stütz der Hände in Betracht (Bild 74). Man gelangt in das Kopfstehen am leichtesten aus

dem Liegestütz vorlings mit Aufstellen des Kopfes und Hochschwingen oder Hochheben der Beine. Kopf und Hände bilden ein Dreieck. Je mehr der Kopf in gleiche Linie zwischen die Hände gebracht wird, desto schwieriger ist die Gleichgewichtshaltung. Auch durch Rollen rückwärts mit ruckhaftem Körperstrecken kommt man in das Kopfstehen. Die Rückbewegung erfolgt durch Senken rückwärts oder Rollen vorwärts. Man kann sich auch im Kopfstehen drehen durch Stützen der Hände im Kreise.



Bild 74.

Kopfstand.

gehalten (zusammengerollt) wird. Sie führt in das Liegen rücklings, das Sitzen, oder mit Abstoß der Hände sofort in den Stand. Schwieriger ist das Rollen in die Brücke.

Amüsant ist das Rollen über einen liegenden oder knieliegenden Kameraden. Es führt nach und nach durch allmähliches Höhergehen des Liegestützenden zum Überschlag (Bild 78).

Das Rollen rückwärts erfolgt am besten aus dem Liegen oder dem Sitzen. Der Körper wird hintenübergeworfen und rollt über den Rücken, das Genick und den Hinterkopf, wobei die Hände neben dem Kopf stützen, in das Kopfstehen, den Handstand, den Liegestütz vorlings oder in den Stand. Auch über den Rücken eines vorwärts rumpfbiegenden Genossen kann man mit Fassung Arm in Arm rückwärts rollen (siehe Bild 75).



Bild 75.

„Satzwagen“ (auch Rollen rückwärts über den Rücken).

**Handstehen.** Schwingen oder Heben des Körpers in das Stehen auf den Händen. Das Gleichgewicht hält sich um so leichter, je mehr der Körper dabei gebogen ist, jedoch ist das Handstehen mit ziemlich gestrecktem Körper schönheitlich und körpervbildend am erstrebenswertesten. Wegen der Schwierigkeit des Händestehens ist bei Massenübungen durch Helfer die Gleichgewichtserhaltung zu unterstützen. Ein ungeübtes Überschlagen ohne genügende Hilfe kann den Körper schwer erschüttern. Ungeübte können auch aus dem Liegestütz vorlings bis in das Handstehen gehoben werden.

Handstandkünstler können auf den Händen vorwärts (in der Rückenrichtung) und rückwärts (Gesichtsrichtung) gehen (Stüheln) und hüpfen (Stühhüpfen), ja sogar auf einem Arm stehen. Sie gehen und hüpfen Treppen stufenweise hinauf und hinunter; letzteres geht natürlich leichter.

**Überschlag** ist eine ganze Drehung um die Breiten- oder Tiefenachse des Körpers. Diese erfolgt mit Stütz der Hände auf dem Boden vorwärts und seitwärts, von Künstlern auch rückwärts. Den Überschlag seitwärts nennt man in bildlicher Bezeichnung „Rad schlagen“. Jeder Überschlag mit Stütz der Hände zählt zu den „gemischten Sprüngen“.

Aberschlag ohne Stütz der Hände heißt man einen „freien Aberschlag“. Hierfür ist die deutsche Bezeichnung „Luftsprung“ und die italienische „Salto“ sehr bekannt. Seine Gefährlichkeit erhellt aus dem vollen italienischen Namen „Salto mortale“, das ist „Todesprung“. Er wird vorwärts und rückwärts ausgeführt und darf nur bei sehr guter Hilfsstellung und ganz weicher Unterlage geübt werden. Am leichtesten und gänzlich ungefährlich ist er vom 1-Meter-Brett ins tiefe Wasser hinein zu üben. Künstler bringen es zu fortgesetzten Aberschlägen vorwärts und rückwärts mit und ohne Stütz der Hände, ja erreichen sogar beim „Luftsprung“ vorwärts doppelte Umdrehung und verbinden mit Drehung um die Breitenachse gleichzeitig Viertel- und halbe Drehung um die Längsachse.

## G. Kraftübungen.

Dies sind Freibungen nach dem psycho-physischen (seelisch-körperlichen) System, das in klarster Weise von dem Österreicher Proschek aufgestellt wurde. Erstrebt wird damit eine gute Muskelausbildung und gleichzeitig eine Schärfung der Willenskraft. Zur richtigen Ausführung gehört eine starke Willenskraft. Der Grad der Anstrengung läßt sich nicht mechanisch von außen bestimmen, wie z. B. durch das Heben mehr oder minder schwerer Gewichte, läßt sich auch ebensowenig von außen kontrollieren, sondern wird einzig und allein nur vom mehr oder minder starken Willen des Abenden selbst diktiert.

Fast jeder Muskel hat einen gegensinnigen Muskel (einen Antagonisten), der genau die entgegengesetzte Tätigkeit ausübt. So kann z. B.

der bekannteste Muskel unseres Körpers, der zweiköpfige Oberarmmuskel — mit dem jeder Start-sein-Wollende prahlt —, den Arm nur beugen, er kann ihn nicht strecken. Diese Arbeit übernimmt sein gegensinniger Muskel: der an der Rückseite des Armes liegende dreiköpfige Armstrecker. Diese Muskeln können wir nach Willkür ruhen lassen oder in Tätigkeit setzen. Selbst den Grad der Tätigkeit regelt unser Wille. Jedoch gehört auch dazu Übung. Der Ungeübte verbraucht selbst bei der kleinsten Arbeit das Mehrfache an Muskelkraft als der Geübte. Er macht sich die Arbeit schwer, aber ungewollt. Bei Kraftfreibungen erschweren wir die Arbeit gewollt, nur durch unseren Willen.

Der Geübte kann nämlich den einen Muskel aufs höchste anspannen und gleichzeitig den anderen gänzlich ruhen lassen. Je geübter ein Mensch darin ist, desto vollkommener ist seine Herrschaft über die Muskeln. Die Übungen im Rud und Zud erfordern eine solche Technik. Der Geübte ist blühschnell, der Ungeübte langsam. Man kann aber auch die gegensinnigen Muskeln mit Absicht gleichzeitig arbeiten lassen. Dabei liegt es ganz in unserer Willenskraft, die einfachste und leichteste Übung zur anstrengendsten Kraftübung zu gestalten. Ich will z. B. einen Arm beugen; da muß ich den Armbeuger anspannen. Je schärfer mir dies möglich ist und je vollkommener ich den Armstrecker dabei ruhen, d. h. erschlaffen lasse, desto leichter und schneller gelingt die Übung. Spanne ich jedoch den Strecker gleichzeitig an, dann gleicht mein Arm dem Wagen, den zwei an entgegengesetzten Enden gespannte Pferde auch entgegengesetzt ziehen. Sind die Kräfte gleich, dann wird sich der Arm (der Wagen) auch bei der größten Kraftanstrengung nicht von der Stelle bewegen; lasse ich dagegen mit dem Widerstand des Streckens etwas nach, dann wird der Beuger siegen. Das Maß der Anstrengung aber liegt in unserem Willen. Je stärker der Wille, desto größere Kraftentfaltung ist zu erreichen.

Diese Tatsache ist der Kern des Systems Proschek. Alle seine Übungen sollen mit bewußtem Widerstand der gegensinnigen Muskeln erfolgen. Damit sollen neben den Muskeln die Nerven, vorzüglich die Willenskraft, gestärkt werden.

Bei Armübungen erreicht man schon einen teilweisen Erfolg in diesem Sinne durch kräftiges Ballen der Hände zu Fäusten; jedoch bedingt das Handballen noch keine Langsamkeit der Bewegungen, sondern nur ein stärkeres Anspannen der jeweils arbeitenden Muskeln.

Anderer Kraftübungen beruhen weniger auf innerem Muskelwiderstand, als auf äußerem Widerstand eines oder mehrerer Glieder gegen die Bewegungen anderer Körperteile. Ich fasse z. B. mit meiner rechten Hand das linke Handgelenk und bemühe mich dann, den linken Arm gegen den Widerstand des rechten Armes hochzuheben. Oder ich senke den Kopf vorwärts, fasse mit einer oder beiden Händen die Stirn und strebe nun, den Kopf nach oben und hinten zu drücken. Hiergegen stemmt sich der

Kopf, und Hals- und Armmuskeln haben harte Arbeit zu leisten, ehe es sich herausstellt, wer stärker ist. So kann man weiter versuchen, den nach links gedrehten Kopf durch Druck gegen die linke Kopfseite nach rechts zu zwingen. Man kann sich aber einer gewollten Rechtsbewegung des Kopfes auch durch Druck gegen die rechte Kopfseite entgegenstemmen, kann den Halsmuskeln also passiven (erste Art) oder aktiven (zweite Art) Widerstand leisten. Passiven Widerstand kann man auch durch Ziehen überwinden, wenn es auch wenig ratsam ist, den eigensinnigen eigenen Kopf durch Ziehen an der Nase, den Ohren oder den Haaren in andere Richtung zu zwingen. Müller empfiehlt diese äußeren Widerstandsübungen zur Stärkung der Halsmuskeln bei zu dünnem Halss und in seiner vierzehnten Übung mit gleichzeitigem Frottieren der Beine und Seiten zur Kräftigung der Hüftmuskeln.



Bild 76. Langsames wechselseitiges Armheben und -senken mit Ausspannung aller Oberkörpermuskeln.



Bild 77. Beinheben rechts seitwärts mit Gegendruck des rechten Armes.

#### Beispiele:

##### I. Probeübung nach Proschel (zehnte Übung).

Ausgangshalte wie Bild 76 zeigt, die Muskeln jedoch ganz erschlafft; einatmen.

1. Anspannen sämtlicher Arm-, Brust-, Schulter und Rückenmuskeln, dann mit größter Kraftanstrengung Hochdrücken des linken und gleichzeitig Senken des rechten Armes, dabei ausatmen.
2. Die Muskeln erschlaffen lassen, dabei einatmen.
- 3.—20. Diese Übung zehnmal wiederholen.

##### II. Seitheben eines Beines mit Gegendruck eines Armes:

1. Hüftstütz links, langsames Seitheben des rechten Beines, dem sich der gestreckte rechte Arm kräftigst widersetzt (Bild 77). Sämtliche

Muskeln des rechten Beines müssen von vornherein auf das äußerste angespannt werden.

2. Die rechte Hand wird vorn vorüber an die Innenseite des rechten Beines geführt und widersetzt sich nun dem langsamen Senken des Beines durch Ziehen; dann Hüftstütz rechts und widergleiche Ausführung.

#### III.

Die gleiche Übung wie II, 1., aber mit Vorspreizen oder mit Anheben.

## H. Gesellschaftsübungen.

Gesellschaftsübungen sind solche Übungen, die nur durch Mithilfe eines oder mehrerer Turner 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 uner schöpfflich 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 Musterliegen 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 Handsfassung oder eine andere Verbindung zulassen. (Siehe die Übungsgruppe: Prager Jugendturner).
- b) Übungen, die durch Unterstützung nur erleichtert werden, also auch ohne solche auszuführen sind. Hierher gehören Standwagen, Kopf- und Handstände und Aberschläge.
- c) Übungen, die ohne Unterstützung als Freilübung nicht ausführbar sind, wie Spannbeugen, Heben, Werfen und Tragen eines Genossen und gemischte Sprünge als Freilübungen.

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. Das Lehrbuch „Frauenturnen“, desgl. „Kinderturnen“, die z. Z. in Arbeit sind, werden weitere Auswahl bringen.

Die Bilder Nr. 40b und 75 weiter vorn und die folgenden sind kleine Proben der unzähligen Übungsmöglichkeiten aus Gruppe b) und c).





Bild 78. Aberschlag über „Die Bank“.



Bild 79. „Äpfelwenden“.  
Der Vordere beugt sich vor,  
setzt die Hände zwischen den  
Beinen durch und der Hintere  
(Stöße) faßt die Hände  
und wirft vorwärts herum.



b in Gegenstellung (= im übrigen wie  
bei a, das Herumwerfen ist hier rückwärts)

a in Gleichstellung  
(= hintereinanderstehend)

Bild 80. Grätsche  
mit Unterstützung.Bild 81. „Schweblicher Federhupf“,  
das ist Hüpfen in dieser Stellung.Bild 82. Emporstemmen  
zum Handstehen.

Bild 83. Schiebetampf (Widerstandsübung).



Bild 84. Beinheben (Widerstandsübung).  
Aus dem Liegen innere Beine heben, Arm in  
Arm fassen, die gehobenen Beine umschlingen  
sich gegenseitig und man faßt jeder seinen  
Begner herumzuwerfen.

Bild 85. Spannbende mit Unterstützung.  
(Nach dieser, wenn der Hintermann faßt.)Bild 86. Hangstand an den Händen  
eines Helfers.



Bild 87. Kopfstützstand.



Bild 88. Kumpfrücken im Schulterst.



Bild 89. Eiegestütz vorlings auf Schultern und Kreuz eines Genossen.



Bild 90. Heben eines Genossen an den seitgehaltenen Armen rücklings auf den Rücken.

Mit den vorstehenden Bildproben schließt der erste Abschnitt des vorliegenden Buches. Längst nicht alle Möglichkeiten des Übungsbetriebes konnten aufgenommen werden — das Gebiet ist unerschöpflich.

## II. Gehen, Marschieren, Laufen, Hüpfen und Springen.

Unter diesem Titel sollen die vorstehenden Tätigkeiten mit wenigen Beispielen Erwähnung finden. Wie schon in der Einleitung des Buches gesagt wird, sind Freiübungen jeder Art auch während des Gehens und Laufens vom Ort und zwischen einer bestimmten Zahl von Schritten wieder am Ort einzuschalten.

Diese Abungsweise ist in ihren einfachen Formen gern benutzt zur Einleitung von Turnstunden, vor allem im Winter.

**Marschübungen nach Musik.** Marschübungen werden am besten nach dem Takte eines Marsches ausgeführt. Die Betonung liegt stets auf dem linken Bein (schwerer Taktteil).

Die gleichen Grundsätze gelten auch für das Marschieren nach Gesang.

**„Halt!“ während des Marsches.** Das „Halt“ wird angekündigt durch den Ankündigungsbefehl „Abteilung“, um den Turnern und Musikern Gelegenheit zur Vorbereitung zu geben. Zwischen Ankündigungsbefehl und Ausführungsbefehl müssen mindestens zwei Takte liegen (das sind im  $\frac{2}{4}$ -Takt vier, im  $\frac{4}{4}$ -Takt acht Schrittzeiten).

Merke! Nicht mitten in einer Tonfigur das „Halt“ befehlen. Eine Tonfigur (ein Satz oder eine Zeile) ist z. B.: „Drunten im Unterland, da ist's halt schön.“ Nach „schön“ kann „Halt“ kommen, nicht aber schon bei „da“ oder „ist's“ usw. Der Schluß des Marsches muß mit dem Schluß der Melodie des Musikstückes eines Abschnittes übereinstimmen. Fleißig üben! Zieht hierbei einen Turner-Musiker zu Rate.

**Freiübungen im Umzuge** (einleitende Übungen). Regel ist: Abungsteil und Marschbewegung müssen die gleiche Anzahl von Takten (Schrittzeiten) umfassen. Z. B. bei einer Übung im  $\frac{4}{4}$ -Takt (zwei Takte = acht Schrittzeiten) Marschbewegung und zwei Takte = acht Schrittzeiten Freiübungsübungen.

### Abungsbeispiel ( $\frac{4}{4}$ -Takt).

Im Umzuge links um den Abungsraum:

- a) 1.—7. Sieben Schritte vorwärts.
  8. Schlußtritt links.
  9. Zehenstand mit Seithochschwingen der Arme. 10. Verweilen.
  11. Tiefes Kniebeugen mit Seitschwingen der Arme. 12. Verweilen.
  - 13.—16. Rückbewegungen.
- Dann erfolgt wieder die Marschbewegung.
- b) 1.—15. Fünfzehn Schritte Marschübung.
  16. Schlußtritt rechts.

1. Seitwärtsreiten links mit Seitsschwingen der Arme. 2.—4. Verweilen.
5. Anie- und Rumpfsseitbeugen links mit Armverrücken auf dem Rücken. 6.—8. Verweilen.
- 9.—16. Rückbewegungen.

Dann Wiederbeginn der Marschübung und Wiederholung der Freiübung.

- c) Aufstellung in seitlich geöffneten, nach hinten geschlossenen Stirnreihen.

- 1.—3. Drei Schritte vorwärts.
4. Schlußtritt rechts.
- 5.—8. Gehen am Ort mit hohem Anheben.
- 9.—12. Vorfinken in die Standwage links mit Seitheben der Arme.
- 13.—16. Rückbewegung.

Dann Wiederholung, aber die Standwage widersgleich.

Nach jeder Standwage setzt sich mit Beginn der Wiederholung die nächste Reihe mit in Bewegung.

- d) Übungsart und Aufstellung wie bei c), aber in Flankenreihen, die seitwärts über den Übungsraum gehen.

- 1.—8. Kreuzlaufen links seitwärts.
- 9.—16. Viermal Vorhoch- und Vorabschwingen der Arme.

Mit Wiederbeginn des Kreuzlaufens fängt die nächste Reihe mit an. (Kreuzlaufen links ist: Laufen links seitwärts, wobei das nachstellende rechte Bein kreuzend hinter das linke gestellt wird.)

- e) Umzug links mit Armbeugen und Tiefstoßen im Schrittakt. (Beim Schreiten links Armbeugen, beim Schreiten rechts Armstoßen.)

- f) Vorbewegung Stoßhalte (Schlaghalte, Hiebhalte usw.), Umzug links mit Armseitstoßen und -beugen (auch Vor- oder Hochstoßen), und zwar:

1. Art: Seitstoßen beim Schreiten links und Armbeugen beim Schreiten rechts.

2. Art: Seitstoßen und sofort wieder Beugen bei jedem Schritt. In solcher Weise auch Armschwingen.

Statt Gehen auch:

1. Seit- oder Vorhüpfen als Schlußhüpfen (dasselbe auch im Hochstand).
2. Seit- oder Vorhüpfen auf einem Bein.
3. Seit- oder Vorhüpfen als Wechsellüpfen. Von einem Bein auf's andere, z. B. Spreizhüpfen.
4. Seit- oder Vorhüpfen als Doppelhüpfen (das ist Vor- oder Seithüpfen links und sofort mit demselben Bein nochmals hüpfen = „Hopfen“).
5. Alles bisher erwähnte Gehen und Hüpfen nur mit Lauffritten.
6. Die vorgenannten Übungen auch mit Springen wie:
  1. Schlußweitsprung.
  2. Spreizsprung.

3. Lauffprung. (Das sind eine bestimmte Zahl Lauffritte, z. B. drei Lauffritte und Sprung rechts vorwärts bei 4. Dann vier Schritte Vorwärtsgehen und eine Freiübung von acht Schrittzeiten. Alsdann Wiederholung.)

Diese wenigen Beispiele werden zur Erläuterung der Freiübungen im Marsche und mit Hüpfen und Springen genügen.

Die Übungen die nach einer bestimmten Zahl (4 oder 8 usw.) von Schritten am Ort ausgeführt werden sollen, können so sein, daß hierbei Wiederholungen von Bewegungen gewählt werden, die hierbei entweder erst gelernt oder doch wenigstens gefestigt werden sollen, z. B. Ausfall: auf 1. Heben in den Zehenstand mit Seitstreifen links und Seithochschwingen der Arme. Auf 2. Ausfall links seitwärts. 3. und 4. Pause. 5.—8. Rückbewegung.

Nun wieder rechts antretend 8 Schritte Marsch und die Übung rechts.

Durch Handfassung können die Abenden zu Paaren Vor- oder Seitgehen und auch Übungen in Gesellschaft machen = „Gesellschaftsübungen“, z. B.:

- a) 1.—6. Vorwärtsgehen in zu einem Schritt geöffneten Paaren mit Handfassung in Tiefhalte und Antreten mit dem inneren Bein.
7. Viertel-Drehung zueinander auf dem nun vornstehenden inneren Fuß.
8. Schlußtritt mit Erfassen auch der anderen Hand. Und nun:
9. Standwage links vorlings des Linken mit Ausbreiten der Arme.
10. Verweilen.
11. Rückbewegung. 12. Verweilen.
- 13.—16. Abt der Rechte. Ebenso mit seinem Schlußtritt Viertel-Drehung nach vorn.

Bei der Wiederholung wird die Standwage widersgleich gemacht.

