

x x x 5



Leitfaden

:: zu dem ::

Bundes-Turnkursus
für Kreis- u. Bezirks-Turnwarte
des Arbeiter-Turnerbundes vom
5. bis 8. (Inkl.) 1930 in Leipzig

A80-10333

des Turnauschub

Arbeiter-Turnverlag Leipzig



Turnplan.

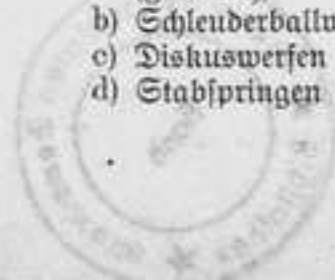


Donnerstag, den 5. Mai.

	Seite
1. Vortrag: Turnziele (Koppisch) 8 — 9 Uhr	
2. Eine schwedische Turnstunde, vorgeführt von etwa 40 Turnerinnen (Koppisch) 9 — 10 "	68
3. Ordnungsübungen (Liebers) 10 ^{1/2} — 12 "	7
4. Keulenübungen (Koppisch) 12 — 1 "	25
5. Reine Sprünge (Schüler) 2 ^{1/2} — 3 ^{1/2} "	46
6. Stabübungen (Benedix) 3 ^{1/2} — 4 ^{1/2} "	29
7. Gemischte Sprünge (Koppisch) 5 — 6 "	53

Freitag, den 6. Mai.

1. Keulenübungen (Koppisch) 8 — 9 "	25	
2. Geräte (Koppisch):		
A) das Verhalten zu den Geräten	} 9 — 10 " {	32
B) alle Griffarten		32
C) alle Hangarten		33
D) Bewegungsrichtungen		33
3. Stabübungen (Benedix) 10 ^{1/2} — 11 ^{1/2} "	29	
4. Geräte (Benedix):		
E) alle Stützarten	} 11 ^{1/2} — 12 " {	35
F) alle Stützarten		35
5. Freiübungen (Koppisch) 12 — 1 "	9	
6. Volkstümliche Abungen:	2 ^{1/2} — 4 ^{1/2} "	
a) Steinstoßen, Kugelschoden (Friedrich)		55
b) Schleuderballwerfen (Ahnicke)		56
c) Diskuswerfen (Koppisch)		56
d) Stabspringen (Schüler)		59



28207-082

7. Spiele: a) Schlagball (Liebers) 4¹/₂—5¹/₂ Uhr } siehe
 b) Barlauf (Koppisch) 5¹/₄—6 " } Spiel-
 buch.
 8. Vortrag: Physiologie und Psychologie
 der Leibesübungen (Dr. Simon) 8¹/₂ "

Sonnabend, den 7. Mai.

		Seite
1. Keulenübungen (Koppisch)	8 — 9 "	25
2. Geräte:	9 — 10 "	
G) Hangeln, Hangzucken und Klettern (Friedrich)		36
H) Stüteln u. Stützhüpfen (Friedrich)		38
J) Wellen und Felgen (Mhnicke)		39
3. Freiübungen (Koppisch)	10 ¹ / ₂ —11 ¹ / ₂ "	9
4. Geräte:	11 ¹ / ₂ —12 ¹ / ₂ "	
K) Schwingen, Schaukeln, Rippen und Stammen (Friedrich)		40
L) Spreizübungen und Pferdgeschwänge (Mhnicke)		44
5. Nachmittags von 2 Uhr ab Schlag- ball und Barlauf, darauf Sitzung nach Bedarf.		

Sonntag, den 8. Mai. (Frauenturnen.)

1. Schritt- und Hüpfarten (Benedix)	8 — 9 "	60
2. Springreifen-Abungen (Koppisch)	} 9 — 10. "	} 62
3. Langes Schwungeil (Koppisch)		
4. Eine schwedische Turnstunde (Koppisch)	10 ¹ / ₂ —11 ¹ / ₂ "	68
5. Gerätturnen	11 ¹ / ₂ —12 ¹ / ₂ "	72

Nachmittags von 2 Uhr ab:

1. Tamburinball (Koppisch)
 2. Schlagball mit Freistätten (Liebers) } siehe Spielbuch.

Hierauf: Sitzung.



Vorwort.



Werte Turngenossen! Mit vorliegendem Heftchen wollen wir unsern Turngenossen ein Merkblatt an den Turnkursus wie auch einen Leitfaden zur Abhaltung von Vorturnerkursen und -stunden bieten. Den gesamten Abungsstoff gründlich durcharbeiten ging nicht an, da das Werk dann den Umfang eines dickleibigen Lehrbuches annehmen und der Preis zu hoch würde, wir auch gleichzeitig ein Konkurrenzwerk zu den Bundeslehrbüchern schafften. Darum bieten wir hier als Leitfaden gewissermaßen nur das Gerippe des Turnkursus. Es soll ein Hinweis sein, wie der Stoff für einen Kursus zusammenzusetzen und in welchen Büchern und an welcher Stelle die genaue Bearbeitung der einzelnen Themas zu finden ist.

Einzig die Freiübungen sind ausführlicher behandelt, da es uns an einem geeigneten Lehrbuch darüber fehlt. Hier ist das Hauptgewicht auf die wertvollen körperbildenden Haltungen gelegt, wie sie uns namentlich die schwedische Gymnastik gelehrt hat. Von einer erschöpfenden Darstellung der Freiübungen konnte natürlich auch nicht die Rede sein, da solche den Rahmen eines Kursus-Leitfadens weit übersteigen würde.

Von vornherein sei vor Abhaltung von Kursen auf den Absatz „Vorturner-Ausbildung und -Prüfung“ in Band 2, Seite 64 des Bundeslehrbuches hingewiesen und sein Studium nachdrücklichst empfohlen.

Natürlich ist auch das Studium der einschlägigen Lehrbücher nach dem Kursus von höchstem Nutzen, da diese das Gelernte aufs glücklichste ergänzen und befestigen, andererseits durch den Kursus das Verständnis für das gedruckte Wort viel besser geweckt wird.



Folgende Regeln seien noch zur Abhaltung von Kursen und Vorturnerstunden zur Beachtung empfohlen:

1. Nimm Dir nicht zu viel vor, Du erreichst sonst nichts genügend. Rechne auch von vornherein mit unvermeidlichen, aber auch unvorhergesehenen Störungen und Du wirst gut auskommen.

2. Bringe möglichst Abwechslung in den Abungsstoff hinein, indem Du gleichartige Abungsarten, wie Ordnungs-, Frei-, Stab-, Hantel-, Keulenübungen usw. nicht hintereinander vornimmst, sondern durch andersgearteten Stoff, wie Spiele und die verschiedenen Arten des Gerät- und volkstümlichen Turnens trennst. Auch ist es ratsam, bei systematischer Durchnahme eines umfangreichen Abungsgebietes — wie z. B. die Ordnungsübungen — dieses in mehrere Abschnitte zu zerlegen, deren einzelner nicht gut über eine Stunde Zeit in Anspruch nehmen darf. Doch auch nicht zu kurz darf man die einzelnen Abschnitte gestalten, da sonst das Ganze zu sehr auseinandergerissen, dadurch der Zusammenhang verloren geht und das Verständnis erschwert wird.

3. Trachte nicht nach dem Ruhm, bei Vorturnerstunden und -kursen möglichst funkelneue und recht verwickelte Abungsgruppen zu bringen. Das Ziel muß sein, die Grundbegriffe unseres Turnstoffes zu festigen und den Vorturnern geläufig zu machen. Wer diese beherrscht, wird auch die „höhere Kunst“ leicht begreifen. Wer jedoch die Elementarbegriffe nicht kennt, kann vielleicht ein guter Kunstturner, auf keinen Fall aber ein guter Vorturner werden. Und letztere zu erziehen ist einzig unsere Aufgabe.

Werden vorstehende Weisungen und der nachfolgende Inhalt gewissenhaft beachtet, erfüllt das Heftchen vorläufig, bis zum Erscheinen einer umfangreicheren Bundesarbeit, vollauf seinen Zweck, zu sein ein Leitfaden zur Abhaltung von Vorturnerkursen und -stunden.

Der Turnausichuß.



Ordnungsübungen.



1. Antreten in der Reihe.
2. Richtung der Reihe.
3. Einteilung zur Linie.
4. Öffnen und Schließen der Reihen und Rotten.

Aufstellungen zu Frei- usw. Abungen durch:

I. Reihen:

- a) Reihen in den Reihen aus der Linie zur Säule;
- b) Reihen der Reihen aus der Linie zur Säule;
- c) Reihen der Reihenkörper aus dem Reihenkörpergefüge zum Gefüge von Gefügen.

II. Reihen mit Kreisen*):

- a) Reihen in den Reihen durch Kreisen aus der Linie zur Säule;
- b) Reihen der Reihen durch Kreisen aus der Linie zur Säule;
- c) Reihen der Reihenkörper durch Kreisen aus dem Gefüge zum Gefüge von Gefügen.

III. Reihungen 2. Art:

- a) — c) wie I. a) — c).

IV. Reihungen mit Kreisen 2. Art:

- a) — c) wie II. a) — c).

V. Schwenken:

- a) der Reihen aus der Linie zur Säule;
- b) der Reihenkörper aus dem Reihenkörpergefüge (Säule) zum Reihenkörpergefüge (Säule).

*) Zu geöffneten Reihen auch mit Schlängeln ausgeführt.

VI. Staffeln:

- a) in den Reihen aus der Linie zur Staffel;
- b) der Reihen aus der Linie zur Staffel;
- c) der Reihenkörper aus dem Reihenkörpergefüge zur Staffel.

VII. Verbindungen der genannten Ordnungsübungen:

- a) Reihen und Staffeln;
 - b) Reihen mit Kreisen und Staffeln;
 - c) wie a) Reihen 2. Art;
 - d) wie b) Reihen durch Kreisen 2. Art;
 - e) Schwenken und Reihen;
 - f) Schwenken und Reihen mit Kreisen;
 - g) wie e), aber Reihen 2. Art;
 - h) wie f), aber Reihen mit Kreisen 2. Art;
 - i) Schwenken und Reihen 1. und 2. Art;
 - k) Schwenken und Reihen mit Kreisen 1. und 2. Art;
 - l) Schwenken und Staffeln;
- sowie dreiteilige Verbindungen, wie Schwenken, Reihen und Staffeln usw. in den Reihen, der Reihen und Reihenkörper.

VIII. Aufmärsche:

- a) bestehend aus Zügen mit Reihungen;
- b) bestehend aus Zügen mit Schwenkungen;
- c) bestehend aus Zügen mit Drehungen;
- d) bestehend aus Zügen mit Verbindungen von Reihungen, Schwenkungen oder Drehungen.

Ordnungsübungen zu Reigen usw.

Kreis, Schleife, Schnecke, Achte, Schlangellinie, Kette, Rad, Schwenkmühle, Schwenksterne.

Die Befehle zu den genannten Ordnungsübungen, sowie ihre Ausführungsweise finden wir ausführlich beschrieben im 3. Band unseres Lehrbuches „Ordnungsübungen“, sowie im „Ratgeber“.



Freiübungen.



Wesensklärung.

Ein saft- und kraftloser Kleinkram von Hand- und Beinbewegungen einerseits, eine geistige Überbürdung durch 12, 16, 24, 32 und mehrzeitige gräßlich ermüdende Abungsbandwürmer andererseits, haben fast allen Turnenden den Geschmack an Freiübungen verdorben. Unkenntnis der physiologischen Wirkungen läßt eine wenig oder garnicht körperlindende, ja oft schädliche Ausführung zu und ist auch schuld daran, daß der schreckliche Taktteufel derart überhandnehmen konnte. Es gibt leider sehr viele Turnwarte, welche sich Freiübungen ohne Rhythmus garnicht vorstellen können. Alle Freiübungen, ganz gleich ob große oder kleine Muskelbezirke daran beteiligt sind, werden erbarmungslos in den $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ oder $\frac{4}{4}$ -Takt gepreßt, sehr zum Schaden des körperlindenden Wertes. Auf die gute Ausführung der Abungen zu achten, bleibt keine Zeit. Des Turnwarts heißestes Bemühen und seine gespannteste Aufmerksamkeit ist darauf gerichtet, daß niemand nachklappt. Kostbare Zeit wird auf den öden Drill des guten „Klappens“ verschwendet. Wenn die Abungen wertvoll für die Leibesbildung sind, schadet dies ja wenig, aber leider bilden wirklich gute Abungen eine seltene Ausnahme. Sie werden in Unkenntnis ihres Wertes spielerischen Schaustellungen geopfert.

In dieser Erkenntnis lehren wir hier keine Gliederpuppen-Gymnastik, erläutern nicht alle nur irgend denkbaren Bewegungsmöglichkeiten einzelner Glieder für sich und zueinander, bringen keine einzige komplizierte Abungs-

gruppe, sondern erklären nur einfache, schlichte aber ungemain körpurbildende Einzelhaltungen und Abungen. Der Zweck aller Leibesübungen ist neben der Stärkung der Gesundheit und Arbeitsfähigkeit Erziehung des Körpers zu möglichst vollkommener Schönheit. Diesem Zwecke können vor allem die Freiübungen noch ganz anders dienstbar gemacht werden. Das ist das Ziel in unserem Kursus.

Der Abungszweck, nicht die Abungsmöglichkeit ist unser Leitmotiv. Wir verfolgen den Zweck, den physiologischen Blick unserer Turnwarte für wahre Abungswerte zu schärfen und einen möglichst zusammenhängenden Einblick in die modernen Bestrebungen der Vertiefung unserer Leibesübungen zu gewähren. Freiübungen bilden die Grundlage des Turnens. Ihre Lehren haben wir auch auf das Gerätturnen zu übertragen und viele Gerätübungen dadurch wirkungsvoller zu gestalten.

Die Zusammenstellung methodischer Abungsgruppen überlassen wir dem Geschick der Turnwarte selbst und verweisen außerdem auf die technischen Teile der „Arbeiter-Turnzeitung“ und der „Freien Turnerin“. Nur folgende Regeln seien für Zusammenstellung und Abung von Abungsfolgen empfohlen:

1. Sei einfach, nicht gesucht. Die Sucht nach noch nicht dagewesenen Abungsformen verführt zu den unsinnigsten Formen. Da glauben z. B. viele Turnwarte, in den Freiübungen das Ballwerfen und -fangen, das Gerwerfen, Steinstoßen usw. vorbereiten zu müssen, das ist mindestens überflüssig. Gebt euren Turnern den Ball, den Ger, den Stein usw. draußen auf dem volkstümlichen Turn- und Spielplatz in die Hand, und sie werden die dazu nötigen Stellungen in praktischer Abung viel besser kennen und vor allem ihren Sinn und Zweck mühelos verstehen und schätzen lernen, was bei den Scheinbewegungen der Freiübungen nicht der Fall ist.
2. Achte auf gute Ausführung der wertvollen Halten, ohne in lustzerstörenden Drill zu verfallen, d. h., wohl muß du immer wieder auf richtige Ausführung dringen, du muß aber auch wissen, daß dies

verbildeten Körpern nur nach unablässiger Erziehung möglich ist und sich nicht etwa in 10 Minuten erzwingen läßt. Normale Körper aber gibt es nur sehr, sehr wenig unter der Arbeiterschaft.

3. Suche nicht jeden Tag etwas Neues zu bringen, sondern vertiefe den einmal durchgenommenen Abungsstoff durch öftere und immer bessere Wiederholung. So wenig man in 10 Minuten das Schwimmen erlernt (und dazu gehören auch nur sehr einfache Bewegungen), so wenig kann man auch andere Abungsformen in so kurzer Zeit tadellos beherrschen.
4. Langsam und zügig ausgeführte Abungen und längere „Halten“ sind wirkungsvoller als Ruck und Zuck, können daher umsomehr letztere überwiegen, als diese in den meisten volkstümlichen und Gerätübungen, sowie besonders in den wertvollen Bewegungsspielen zu üben hinreichend Gelegenheit geboten ist. Bei guten geübten Spielern erfolgen blühschnelle Bewegungen viel genauer und schöner, als dies dem Freiübungsturner auf Zuruf oder im Takt möglich ist. Jedes an seinem Ort.
5. Achte auf die Atemführung. Eingeatmet soll stets beim Weiten des Brustkorbes, ausgeatmet beim Zusammenpressen werden. Doch darf bei längeren „Halten“ der Atem nicht solange angehalten werden, daß das Gesicht hochrot, ja blau wird. Da muß die Atmung trotz der Spannung erfolgen. Auch soll stets nur durch die Nase geatmet werden.
6. Keine Atemübungen dürfen nie in staubigen oder dunstgeschwängerten Räumen vorgenommen werden.



A. Haltungen.

(In Klammern [] schwedische Bezeichnung.)

1. Grundstellung. Ausführung siehe Tafel I.
2. Hüftstütz [hüftfest- oder flügelstehende Grundstellung].
3. Stoßhalte [beugstehende Grundstellung] (Tafel II und Fig. 1 und 2).



4. Nackenhalte [nacktenfest- oder ruhestehende Grundstellung] (Tafel III).
5. Seithalte [busenstehende Grundstellung].
6. Vorhalte [reckstehende Grundstellung] (Deutsche Tafeln Fig. 4).
7. Hochhalte [streckstehende Grundstellung] (Tafel IV).
8. Wagrechte Seitbeughalte der Arme:
 - a) Schwimmhalte (Fig. 3.)
 - b) Schlaghalte (Deutsche Tafeln Fig. 2).

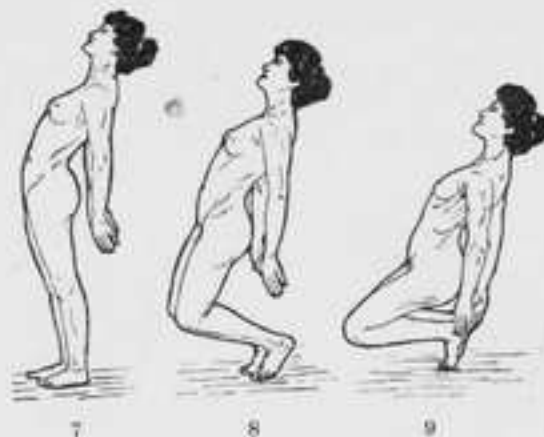
B. Freiübungen nach schwedischen Grundsätzen in Bewegungsgeschlechtern geordnet.

1. Gruppe: Beinübungen.
 1. Hüpfen am und vom Ort, auch im Zehenstand.
 2. Fuß- und Kniewippen in vier Zeiten mit verschiedenen Armhalten (Fig. 4—6).



4 5 6

3. Tiefe Kniebeuge nach Veg M. Mensendieck*) (Fig. 7—9).



Spielform: Hüpfen auf einem Bein, wobei sich zwei Partner gegenseitig das andere Bein mit der einen Hand halten, während die andere Hand auf des Gegners Schulter liegt. (Gegenhalbstehender Federhupf mit Hand und Fußstütze.) (Fig. 10.)



2. Gruppe: Übungen zur Streckung des Rückens. (Bogenstehende und spannbegstehende Übungen.)
 1. Bogenstehende Grundstellung mit Hüftstütz.
 2. Bogenstehender Zehenstand mit Schrägrückhochhalte (Tafel IV und Fig. 11).
 3. Bogenstehender Seitgrätschstand mit Seithalte.

*) Aus Veg M. Mensendiecks empfehlenswertem Buch: „Körperkultur des Weibes“ (geb. 4.80 Mk.).

Zwischenübung: Rumpfsenken vorwärts mit gestrecktem Kreuz, Kopf zwischen den anfangs hochgehobenen Armen (Tafel V), mit Seithalte oder mit Nackenhalte (Fig. 12); weiter beugen des Rumpfes abwärts mit Umklammern der Knie bei möglichst gestreckten Beinen, bis der Kopf letztere berührt (Fig. 13).



12



13

Besonders wirkungsvoll läßt sich das Strecken des Rumpfes gestalten, wie es Prof. Schmidt beschrieben hat. Erst werden die Arme vorgeführt, dann wird der Kopf gehoben, nun der Rücken möglichst gestreckt und dann erst der Rumpf gehoben.



14

4. Bogenstehende Ausfallstellung vorwärts mit Seithalte.
5. Bogenstehende Nackenhalte mit Aufstellen eines Beines auf das Knie eines Partners in Ausfallstellung vorwärts, wobei letzterer den aufgesetzten Fuß festhält (Fig. 14).

6. Spannbeuge mit Unterstützung durch einen Genossen
 - a) mit Nackenhalte, wobei der Partner in Quergrätschstellung mit vorhochgehobenen Unterarmen die Handgelenke des spannbiegenden Turners faßt und diesen stützt (Fig. 15).
 - b) wie a), der Unterstützende schreitet mit dem vornstehenden Bein zurück und kniet darauf langsam nieder, wobei weder dieser seine Armhaltung, noch jener seine Körperhaltung verändern darf (Fig. 16).



15



16

Diese Übungen sind auch im Knien auszuführen oder durch Beintätigkeiten zu erschweren. Auch kann dabei Seit- oder Hochhalte der Arme die Übungen schwieriger gestalten.



17



18



19

3. Gruppe: Gleichgewichtsübungen.

1. Zehenstand mit Kopfdrehen und verschiedenen Armhalten und -tätigkeiten (z. B. Armschlagen).
2. wie 1., doch in Kniebeuge.
3. wie 1. oder 2., doch im Seit- oder Quergrätschstand.
4. Sohlenstand oder Zehenstand mit Beinspreizen und verschiedenen Armhalten (Fig. 17—19).

5. wie 4., aber mit Beugen des Standbeines und Arm-tätigkeiten (Fig. 19).
6. Langsamer Schritt mit Armhalten wie bei 4. und gleichzeitigem Wechsel der Armhalten.
7. Sprungschritte anstatt des langsamen Schrittes.
8. Fortgesetztes Hüpfen vorwärts im Zehenstand (Schwipp-hops).



20



21



22



23

9. Standwagen vorlings (Fig. 20 und 21), seitlings (Fig. 22) und rücklings (Fig. 23) mit verschiedenen Armhalten. Solche Standwagen können mit und ohne Unterstützung ausgeführt werden.

10. Kopfstehen (Fig. 24) oder Händestehen (Tafel VI).

Spielform: Salzwägen, auch mit liegender Beinhebung (Fig. 25).



24



25

4. Gruppe: Übung der Muskeln um Schultern, Nacken und Becken.

1. Kleines Trichterkreisen der Arme in weiter Ausfallstellung vorwärts (5. Übung des Müllerschen Systems). Je weiter der Ausfall, desto schwieriger, aber auch muskelbildender die Übung (guter Ausfall Tafel VII und Fig. 26).
2. Heben eines oder beider Beine aus der Strecklage rücklings (Fig. 27).



26



27

3. Heben beider Beine und des Unterkörpers im Liegen, bis die Füße über dem Kopf den Fußboden berühren.
4. Bogenliegen, d. h. die Beine und den Oberkörper mit samt den vorgestreckten Armen aus der Strecklage vorlings aufbiegen, so daß der Körper nur auf dem Leibe ruht (Schluß der 8. Übung des Müllerschen Systems).



28



29

5. Gruppe: Übung der Bauchmuskeln.

1. Beinschwingen vorwärts und rückwärts (2. Übung Müller).
2. Kniestand: Senken des Rumpfes rückwärts (Fig. 28) und vorwärts, letzteres mit Unterstützung durch einen die Fersen gegen den Boden drückenden Partner (Fig. 29).

3. Rumpfsenken rückwärts aus dem Sitz und wieder aufrichten (3. Übung Müller). Hierbei müssen die Füße unter einen Schrank oder dergl. gesteckt oder von einem Partner festgehalten werden (Fig. 30).



30

4. Beinübungen im Liegen rückl. (Beinkreisen: 6. Übung Müller).

5. Liegestütz vorlings (Fig. 31 und Tafel VIII), auch mit Arm- und Beintätigkeiten, wie Beugen der Arme (Fig. 32), Vor- oder Seitsschwingen eines Armes, Rück- oder Seitsspreizen eines Beines, Vorschwingen des linken Armes und Rückspreizen des rechten Beines gleichzeitig.



31



32

6. Stüteln oder Stützhüpfen im Liegestütz vorlings vorwärts, rückwärts und im Kreise um die sich am Ort drehenden Füße oder

7. Schreiten im Kreise um die sich am Ort stützend drehenden Hände.

8. Liegestütz vorlings, ein Zweiter ergreift die Füße und hebt sie bis in das Handstehen empor.



33



34

6. Gruppe: Übung der seitlichen Rumpfmuskeln.

1. Seitbeugen des Rumpfes (Tafel IX, auch Fig. 33 u. 34).

2. Liegestütz seitlings (Tafel X und Fig. 35), auch mit Armschwingen und Beinspreizen.

3. Rumpfdrehen in Seitgrätschstellung, Fußspitzen nach innen, mit Seithalte der Arme (Fäuste geballt) und Seitbeugen des Rumpfes nach vorn, bis die Faust den Boden zwischen den Beinen berührt (4. Übung Müller; siehe auch Fig. 36 und 37).



35



36



37

4. wie 3., doch anstatt Seitbeugen Rumpfstrecken vorwärts über das leicht gebeugte vordere Bein (Fig. 38), dann $\frac{1}{2}$ -Drehung des Rumpfes über dem leicht gebeugten Bein (Fig. 39), Rumpfsenken vorwärts usw. (7. Übung Müller).



38



39

5. Rumpfkreisen mit in der Hochhalte gefalteten Händen.
6. Fortgesetztes Hüpfen in tiefer Kniebeuge.

7. Gruppe: Atmungsübungen.

Dies sind meist einfache, Brust- und Leibeshöhle weitende und wieder zusammenpressende rhythmische Abungen. Beim Weiten wird ein-, bei jeder Pressung ausgeatmet, welche Regel im übrigen bei allen Freiübungen zu beachten ist. Hier nur ein Beispiel:

Fersenheben mit Seitheben der Arme in Kammhalte möglichst weit zurück und Kopfneigen rückwärts (dabei recht tief einatmen); — langsam wieder in die Grundstellung zurück mit Senken der Arme und Strecken des Kopfes (dabei recht tief ausatmen).

Das tiefe Ausatmen ist noch wichtiger als das tiefe Einatmen. Atemübungen ohne vorherige körperliche Anstrengungen haben nur bedingten Wert, ja können unter Umständen noch schädigen, daher solche Abungen nur nach kräftigen Leistungen ausgeführt werden sollen.

C. Widerstandsübungen.

Solche spielen in verschiedenen alten und neuen Systemen eine große Rolle. Der Widerstand kann durch den eigenen Willen oder durch einen Gegner geleistet werden. Letztere Art wurde wohl zuerst von Ling eingeführt. Rothstein, Kloss und andere benutzten diese. Mitschke schrieb sogar darüber 1860 ein 124 Textseiten starkes Buch im Oktavformat, dem noch 16 Bildtafeln mit 102 Figuren beigegeben waren.

Die Widerstandsbewegungen mit einem Gegner sind mehr oder minder reine Kraftübungen und wirken auch als solche auf die jeweils bei der Arbeit beteiligten Muskeln und die inneren Organe. Alle diese Abungen können als Gemeinübungen betrieben werden.

Die Japaner unterscheiden: a) den Fingerkampf, b) die Handgelenkübung, c) die Unterarmübung, d) die Ellenbogenübung, e) die Oberarmübung, f) die Rückenträgerübung.

Die bisher ausgezählten Abungen dienen der Entwicklung des Oberkörpers. Der Unterkörper wird durch folgende Abungen gekräftigt, im Sitzen: g) Knöchelübung, h) Unterschenkelübung, i) Knieübung; im Stehen: k) Oberschenkelübung.

Bei allen Widerstandsübungen gilt noch die Regel, daß die Abenden abwechselnd den Angriff und die Verteidigung zu übernehmen haben. Der Verteidiger soll dem Gegner, wenn dieser schwächer ist, immer nur soviel Widerstand entgegensetzen, als nötig ist, die höchste Anstrengung aus dem Angreifer herauszuholen. Dadurch werden die Abungen zu Dauerübungen höchst anstrengender Art. (Daher Atemübung hinterher.)

a) Der Fingerkampf: Die Gegner stehen sich mit einem Schritt Entfernung in Seitgrätschstellung rechts (links) gegenüber; die Arme in Vorhalte, die Finger fest verschränkt, sucht der Angreifer den Verteidiger aus seiner Stellung oder über einen Grenzstrich zurückzudrängen.

Anfangs höchstens $\frac{1}{2}$ Minute üben. Allmählich werden Herz und Lunge so gekräftigt, daß die Abungen ohne Schaden länger ausgedehnt werden können.

b) Handgelenkübung: In Seitgrätschstellung sind die Innenseiten der rechten (linken) Füße aneinandergedrückt. Die geballten Fäuste der gestreckten rechten (linken) Arme liegen etwa in Hüfthöhe, die Innenseiten der vorgehobenen Arme sind kreuzweise gegeneinander gepreßt. Aufgabe: Den Gegner mittels des steifgehaltenen Armes herumzudrehen. Das linke (rechte) Bein rückt soweit vor, als der Gegner gedreht wird.

Ganz ähnlich werden auch die Abungen c) bis e) ausgeführt. Darum erübrigt sich eine nähere Beschreibung.

f) Rückenträgerübung: Die Gegner haben Rücken gegen Rücken stehend die Arme in Seithalte. Der Träger ergreift die in Ellenhalte befindlichen Hände des Gegners speichgriffs von unten her. Die Finger werden dicht ineinandergehakt und der Träger beugt sich kräftig nach vorn, den Getragenen aufhebend und einige Schritte vorwärts oder rückwärts tragend.

g) Knöchelübung: Die Gegner haben Streckfuß einander gegenüber. Die Hände der gestreckten Arme stützen auf den Boden. Nun rücken sie soweit einander näher, daß sich die gestreckten, schräg vorhochgehobenen rechten (linken) Beine an den Knöcheln kreuzen. Die linken

(rechten) Beine sind soweit gebeugt, daß die Fußsohlen fest auf dem Boden stehen. Aufgabe: Das gegnerische Bein beiseite drücken. Die Abungen h) und i) dementsprechend.

h) Oberschenkelübung: Die Gegner stehen mit einem Schritt Entfernung und seitgehobenen Armen mit verschränkten Fingern wie beim Fingerkampf einander in Quergrätschstellung rechts (links) gegenüber. Die vornstehenden Oberschenkel kreuzen sich von außen möglichst hoch und werden kräftig gegen einander gedrückt. Der Angreifer versucht den Gegner links (rechts) herumzuschwingen oder bei weichem Boden hinzulegen.

In der neueren schwedischen Schulgymnastik ist über diese durch einen Gegner unterstützte Widerstandsübungen nichts mehr zu finden. Dagegen werden hier wie auch in verschiedenen neuen Systemen bewußte und gewollte Muskelwiderstände bevorzugt. In diese Klasse fallen alle Abungen, welche langsam und zügig unter Anspannung aller Muskeln der jeweils übenden Körperteile ausgeführt werden. Ein Beispiel dafür. Armbeugen (oder Strecken) kann ganz nach Belieben schnell oder langsam geschehen, ohne daß dabei eine besondere Anstrengung nötig ist. Ich lasse nur den Beugemuskel (Bizeps) arbeiten und er hebt mit Leichtigkeit den auch gewiß leichten Unterarm empor. Ich kann aber das Armbeugen zur äußersten Kraftübung gestalten, wenn ich alle Armmuskeln dabei krampfhaft anspanne. Dann leisten die Streckmuskeln den Beugemuskeln hartnäckigen Widerstand. Jene wollen den Arm in der Streckhalte halten, diese wollen ihn beugen. Die Muskeln ringen gewissermaßen miteinander und von meinem Willen hängt es ab, diesen Kampf mehr oder minder anstrengend zu gestalten. Ein solcher Muskelwiderstand wird angewandt, wenn man das Heben eines sehr schweren Gegenstandes glaubhaft markieren will. Das heißt dann „bewußte Innervation“ und wird diese Art Gymnastik in dem Bez M. Mensendieckschen und dem Proschedschen System fast ausschließlich angewandt. Auch in der japanischen Körpererziehung spielen solche gewollten Muskelwiderstände eine bedeutende Rolle.

D. Gewandtheitsübungen.

1. Fallen in den Hockstand mit sofortigem Seit-, Vor- oder Rückspitzen eines Beines.
2. Fallen in den Hockstand mit sofortigem Rückhüpfen der Beine in den Liegestütz vorlings.
3. Fallen in den Sitz mit gekreuzten Beinen und Aufrichten ohne Gebrauch der Hände.
4. Fallen in den Sitz mit gestreckten Beinen, wobei sich die Arme in Vorhalte befinden, Senken rückwärts in die Rückenlage mit Heben der Beine über den Kopf, Aufkippen in den Stand (Bodenkippe).
5. Fallen in den Liegestütz rechts (links) seitlings. Das gestreckte rechte Bein wird vorher nach links geschwungen, gleichzeitig springt das linke etwas nach links, das rechte beugt sich kräftig und hält mit dem rechten Arm zugleich den Schwung des Körpers auf.
6. Fallen in den Liegestütz vorlings mit gebeugten Armen. Beim Einüben große Vorsicht. Zunächst nur im lockeren Sande mit gebeugten Knien üben.
7. Durchhocken, Spreizen, Grätschen, Flanken, Kehren usw. im Liegestütz.
8. Aberschlag über einen knieliegenden Turngenossen (Fig. 40), ein dritter steht hilfsbereit.



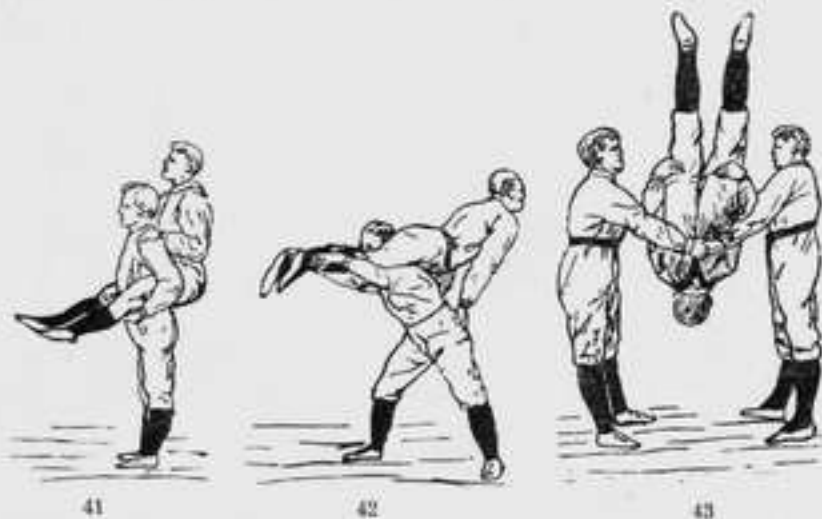
40

In diese Gruppe gehören dann noch die Rollen, freien Aberschläge vorwärts, rückwärts und seitwärts (Radschlagen) und Luftsprünge. Doch haben diese Abungen für die Allgemeinheit wenig Interesse.

E. Tragen.

1. Zwei tragen einen Dritten mittelst Flechtgriff auf den Händen.
2. Salztragen und -wägen: Zwei stehen Rücken gegen Rücken mit eingehakten Ellenbogen, dann hebt einer den Gegner auf und trägt ihn weiter oder sie heben sich abwechselnd auf, wobei der Obenliegende auch die Beine heben kann (Fig. 25) = Salzwägen.

3. Reitsitz eines Turners auf den Hüften eines andern hinten (Fig. 41) oder vorn, wobei jener die Beine hält, dieser sich an den Schultern oder am Halse des Trägers festhält [erstere Art heißt niederer Schnappsack, letztere Tragen mit Umarmung].
4. Reitsitz auf den Schultern [hoher Schnappsack].
5. Der Getragene läßt sich aus dem Reitsitz auf den Schultern längs des Rückens in den Kniehang herab [abwärtsgewendetes Salztragen].
6. Liegehangstütz vorlings auf den Schultern mit Stütz auf dem Kreuzbein des Trägers, letzterer hält die Beine fest (Fig. 42) [abwärts gewendeter Schnappsack].
7. wie 6., Ausbäumen in den Liegehang.
8. Streckstütz auf den Schultern zweier Turner.

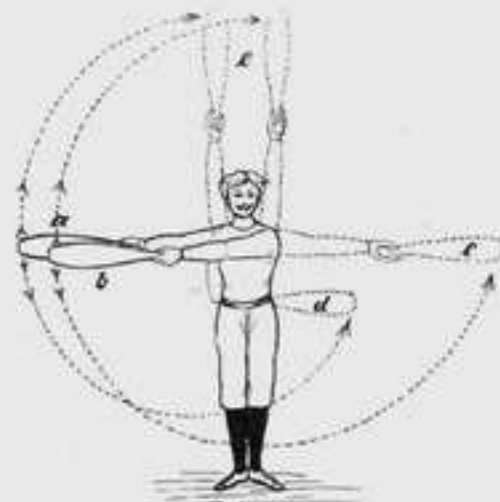


9. Spreizen über den Kopf eines Trägers im Streckstütz auf den Schultern zweier Turner.
10. Herumwerfen eines Turners durch zwei andere in Gegenstellung. Diese haben Handfassung und legen dem an einer ihrer Flankenseiten rücklings stehenden Dritten das entferntere Händepaar über den Kopf hinweg auf die Brust. Das nähere Händepaar auf dem Rücken hebt den Turner empor und wirft ihn mit Hilfe des entfernteren Händepaares herum (Fig. 43). Vorsicht! Nicht fallen lassen, bevor er sicher steht.



Keulenschwingen.

Dies ist eins der unbekannteren turnerischen Gebiete und zumal die Turnsprache bedarf hierbei einer einheitlichen Regelung. Keulenschwingen zu lehren im Rahmen eines Vorturnerkursus ist freilich unmöglich, wünschenswert ist eine gewisse Fertigkeit der Kursisten. Gutes Schwingen lernt man nicht in zwei Stunden. Dazu gehört gute Ausdauer. Unsere Aufgabe ist auch hier, die Grundbegriffe zu lehren, gewissermaßen das Gerippe darzustellen und einen Einblick in die Turnsprache zu gewähren, damit wenigstens das für das Keulenschwingen bis zum Erscheinen eines eigenen Werkes empfohlene Buch von Möller „Das Keulenschwingen“ einigermaßen verstanden und die weitere Ausbildung auf Grund dieses in besonderen Kursen vorgenommen werden kann. Die angegebenen Seitenzahlen beziehen sich auf das Möllersche Buch.



44.

a Außenhalte rechts	} Rechts-
b Innenhalte links	
c Außenhalte links	} Linke-
d Innenhalte rechts	
e Hochhalte	

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

1. Griffe.

a) Hauptgriff, b) Nebengriff. Bei beiden Griffarten umklammern vorerst der Daumen und die vier Finger den Hals der Keule. Beim Hauptgriff ist die Kleinfingerseite, beim Nebengriff die Daumenseite dem Keulenkopf zugekehrt. (Näheres darüber siehe Seite 32 und Seite 87.)

2. Benennung der Haltungen (Seite 30), auch Fig. 44.

Seitsschwingen in die Außen- und Innenhalte (letzte vorl. und rückl.), Vor-, Rück- und Hochschwingen in die Vor-, Rück- und Hochhalte.

3. Halbe Armkreise (Seite 44.)

Davon unterscheiden wir: obere und untere. Die selten angewandten oberen können nur vorl. und seitl., die viel verwendeten unteren auch rückl. geschwungen werden. Fortgesetzte untere Armkreise werden auch Pendelschwünge genannt.

4. Ganze Armkreise (Seite 29 und 30)

können nur vorl. und seitl. geschwungen werden, nie rückl. Bei den ganzen Arm- und Handkreisen gilt die Hochhalte als Ausgangshalte für die Bezeichnung der Bewegungsrichtung (Seite 27.) Wir unterscheiden danach:

- a) Außenkreis — die Arme (oder die Keulen allein = Außenhandkreis) bewegen sich bei Beginn der Übung aus der Hochhalte nach außen;
- b) Innenkreis — widergleich von a);
- c) Arm- oder Handkreise vorw. und rückw. nach vorn und nach hinten aus der Hochhalte der Arme oder der Keulen;
- d) Rechtskreise — Kreise beider Arme nach rechts und
- e) Linkskreise nach links aus der Hochhalte.

Alle Arm- und Handkreise können als „Gegenschwünge“, d. h. in entgegengesetzter Richtung, oder als „Parallelschwünge“, d. h. in gleicher Richtung geschwungen werden. (Seite 49—51.)

Armkreise in der Stirnebene werden zweckmäßig in der Seitgrätschstellung, Armkreise in der Seitenebene passend in Quergrätschstellung vorgenommen.

5. Verbindung von Armkreisen vorl. und seitl. durch Vierteldrehungen aus der Seit- in die Quergrätschstellung und widergleich. (Seite 54.)

6. Verbindung von Armkreisen vorw. und rückw. durch Halbdrehungen aus der Quergrätschstellung in die Quergrätschstellung. (Seite 57.)

7. Das „Überführen“ der Keulen aus dem Rechtskreisen in das Linkskreisen durch Drehungen. (Seite 62 und 104.)

8. Handkreise. (Seite 64—102.)

a) vor dem Arm, b) hinter dem Arm, c) vor dem Kopfe, d) hinter dem Kopfe, e) vor dem Körper, f) hinter dem Körper, g) halbe und ganze Schnecke. (Seite 111—119.)

9. Wechselschwünge.

Die bisher geübten Schwünge waren „Gleichschwünge“, da beide Arme stets gleichzeitig dieselbe Art Arm- oder Handkreise dabei schwingen. Wird dagegen z. B. links ein Armkreis und gleichzeitig rechts ein Handkreis geschwungen, worauf diese Schwünge miteinander wechseln, heißt man dies Wechselschwünge.

Einige Beispiele dafür:

- a) Arme in Hochhalte:
 1. Außenarmkreis rechts mit gleichzeitigem Außenhandkreis links vor dem Kopf;
 2. Außenarmkreis links mit gleichzeitigem Außenhandkreis rechts usw.
- b) Außenhalte der Arme:
 - 1—2. Zwei halbe untere Armkreise rechts mit gleichzeitigen Innen- und Außenhandkreis links vor dem Arm;
 - 3—4. Wechsel der Tätigkeiten beider Arme. Darauf wieder Wechsel u. s. f.

c) Vorhalte der Arme:

1. Handkreis vorwärts links hinter, rechts vor dem Arm.
2. Handkreis vorwärts rechts hinter, links vor dem Arm usw.

10. Bei den Mühl- schwingen

werden die Keulen in Arm- oder Handkreisen derart geschwungen, daß stets die eine in der senkrechten Haltung aufwärts gerichtet sein muß, wenn die andere abwärts gewendet ist. Bei den Außen- und Innenarmkreisen, wie bei den Armkreisen vorwärts und rückwärts trifft dies auch auf die Arme zu. (Seite 133.)

- a) Außenarmkreise
- b) Innenarmkreise
- c) Armkreise vorwärts
- d) Armkreise rückwärts
- e) Linksarmkreise mit Beginn des linken Armes
- f) Linksarmkreise mit Beginn des rechten Armes
(Bei e müssen hinter dem Rücken, bei f hinter dem Kopfe Handkreise eingelegt werden)
- g) Handkreise vorwärts in der Vorhalte
- h) Handkreise vorwärts in der Vorhalte mit gekreuzten Armen

als
Mühl-
schwin-
ge.



Die Stabübungen.



A. Die Stabhalten.

Auf dem Turnplatze soll die Benennung der Stabhalten kurz und bündig sein, der Vorturner unterstütze das gesprochene Wort durch gleichzeitiges „Vormachen“ der verlangten Übung.

Beim Niederschreiben von Übungsgruppen darf nichts außer acht gelassen werden, was zum Verständnis der Übung notwendig ist. Es ist besser ein Wort zuviel, als eins zu wenig zu sagen. Folgendes will beachtet sein:

1. Wie ist die Haltung des Stabes? — Wagrecht? Senkrecht? oder Schräg?
 2. In welcher Halte befinden sich die Arme? — In Vor-, Seit-, Hoch-, Tief-, Rück- oder Schräghalte? Aus diesen beiden ersten Erfordernissen ergibt sich schon: „Schräge Vorhalte“, „Wagrechte Seithalte“, „Senkrechte Hochhalte“ usw. Und weiter:
 3. Wird der Stab mit beiden Händen oder nur mit einer gehalten, und mit welchem Griff? — Rist-, Kamm-, Ellen-, Speich- oder Zwiegriff und Schlußgriff? An einem Ende oder an beiden oder in der Mitte des Stabes?
- Wir unterscheiden am Stabe ein linkes und ein rechtes Ende, analog des linken und rechten Armes. Ferner ein näheres und ein entfernteres, sowie ein oberes und ein unteres Stabende. Beispiel: „Wagrechte Vorhalte links (links = mit dem linken Arm.) Stab seit mit Ristgriff am linken Ende gefaßt.“

4. Befindet sich der Stab vor, hinter oder neben dem Körper? — Vorlings? Rücklings? oder links resp. rechts Seitlings? Wird der Stab „über“ oder „unter“ dem Arm gehalten?

Stabsfeithalten bezeichnen wir nicht mit „seitlings“, letzteres kann nur bei Hoch- und Tiefhalten angewendet werden. Beispiel: „Wagrechte Tiefhalte links seitlings, Stab mit Ristgriff an beiden Enden gefaßt. (Rechter Arm vorn.)

5. In besonderen Fällen soll bei schrägen Stabhalten die dabei mitwirkende Armhalte gesondert bezeichnet werden.

Beispiel: „Armseithalte links und Stabschrägseithochhalte nach außen, mit Speichgriff links am unteren Ende.“

6. Mitunter ist es empfehlenswert, das Seit- oder Querverhalten des Stabes zum Turner mit zu benennen.

Beispiel: „Wagrechte Hochhalte rechts, Stab quer (quer = von vorn nach hinten), Speichgriffs in der Mitte gefaßt.“ Bezeichnungen wie: „Nackthalte“, „Stab geschultert“ usw. bleiben der Turnplatzpraxis erhalten. „Stabinnenhalte“ und „Stabaußenhalte“ sind ebenfalls gute Bezeichnungen für Stabhalten, die den entsprechenden Keulenhaltungen (siehe daselbst) entlehnt sind. 57 Haltungsbeispiele usw. finden sich im Jahrgang 1909, Nr. 14 der Arbeiter-Turnzeitung.

B. Die Stabübungen.

Beim Turnen wird der Stab gebraucht als „Last“, als „Stütze“, als „Spielgerät“ und als „Waffe“.

1. Der Stab als Last.

Solange wir den Stab mit den Händen tragen, benötigen wir ihn als Last. Wir heben und senken den Stab ein- oder beidarmig nach allen Richtungen und stoßen ihn durch kräftiges Strecken der zuvor gebeugten Arme fast in alle Haltungen.

Stabschwingen ergibt sich durch die kreisbogenförmigen Bewegungen der Arme, die den Stab auf verschiedene Weise halten (auch einarmig), und durch schwinghaftes bogenförmiges heben und senken des Stabes.

Stabkreisen dagegen ist die kreisende Bewegung des Stabes selbst. Der Drehungspunkt liegt dabei in einem Ende des Stabes. (Beim Stabschwingen und -kreisen kann mit Erfolg die Turnsprache der Keulenübungen angewandt werden, siehe daselbst.) Liegt der Drehungspunkt aber in der Mitte des Stabes, dann nennen wir das nur Stabdrehen. Letzteres wird sowohl mit beiden Händen (an den Stabenden), als wie mit einer Hand (in der Stabmitte) ausgeführt.

„Stabwinden“ endlich ist die Verbindung von Armbeugen und -drehen. Meist mit Kamm-, seltener mit Ristgriff. Gewöhnlich nur einarmig, aber mit kurzem Stab auch gleicharmig zu machen.

Stabheben und -senken erscheint fast nur bei den Stabkraftübungen mit dem schwereren Eisenstabe. Solche Übungen werden vorzüglich mit einem Arm bei Griff an einem Ende ausgeführt.

2. Der Stab als Stütze.

Wie ein Spazierstock aufgestellt und am oberen Ende von einer Hand oder mit beiden gehalten: Spreizen, Kniebeugen und -strecken, Beinschwingen, Rückhüpfen in den Liegestütz, in demselben Armbeugen und -strecken, Unterwinden und dergleichen mehr.

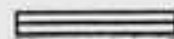
3. Der Stab als Spielgerät.

Gegenseitiges Zuwerfen und Fangen, Aufwerfen und Selbstfangen, Weitergeben, Stabentwinden, Stabziehen und -schieben usw.

4. Der Stab als Waffe.

Hierher gehören die Stabschwertübungen.

Ausführlicher behandelt und mit Zeichnungen versehen sind die Stabübungen in Nummer 23 der Arbeiter-Turnzeitung 1909.





Gerätturnen.



A. Das Verhalten zu den Geräten.

(Siehe Ratgeber Seite 45—47.)

B. Alle Griffarten.

1. Ristgriff (Ausgriff): Die Handrücken sind in der Hochhalte nach hinten, in der Vor- oder Seithalte nach oben, in der Tiefhalte nach vorn und in der Rückhalte (aus dem Seitstand rücklings am hüft- bis brusthohen Reck) nach unten gerichtet. In der Seithalte sind die Daumen nach vorn gerichtet, in allen anderen Halten einander zugekehrt. Am Reck quer ist Ristgriff nicht anwendbar.
2. Kammgriff (Untergriff): Die Handrücken sind stets in entgegengesetzter Richtung wie beim Ristgriff. Man gelangt in allen Halten aus der Risthalte in die Kammhalte durch $\frac{1}{2}$ -Drehung der Arme nach außen. Die Kleinfingerseiten sind außer in Seithalte (nach vorn) stets einander zugekehrt. Auch dieser Griff ist am Reck quer nicht anwendbar.
3. Speichgriff: Die Handrücken sind in der Rück-, Tief-, Vor- und Hochhalte stets nach außen gerichtet. Man gelangt aus der Risthalte in die Speichhalte in allen Halten durch $\frac{1}{4}$ -Drehung der Arme mit den Handrücken nach außen. Speichgriff ist am Tisch und im Seitverhalten an Reck und Barren nicht anwendbar.
4. Ellengriff: Die Handrücken sind einander zugekehrt, also nach innen (in der Seithalte nach vorn) gerichtet. Dies gilt, ebenso wie beim Speichgriff die Richtung der Handrücken nach außen, nur für die Halten ohne Kreuzen der Arme. Werden diese gekreuzt, oder, wie oftmals beim Ellgriff am Pferd, aus dem Seitstand

vorlings am Sattel, rechte Hand ellgriffs auf der Vorderpausche, vor dem Leibe gebeugt, ist für die Griffbestimmung die Haltung ohne Kreuzen oder Beugen der Arme maßgebend. Bei gekreuzten Armen sind ellgriffs die Handflächen, Speichgriffs die Handrücken zueinander gewendet.

5. Zwangellengriff: Die Arme werden noch weiter nach innen gedreht, so daß die Kleinfingerseiten einander zugekehrt sind. Der Griff wird selten angewandt, dann aber meist im Hange am Reck und wagrechter Leiter, nur ausnahmsweise im Stütz am Barren und Pferd benutzt.
6. Zwiegriff: Die Hände haben zweierlei Griff. Alle Griffarten lassen sich miteinander verbinden, nur nicht an allen Geräten und in jedem Verhalten.
7. Schlußgriff: Die Hände berühren einander bei Ausübung eines Griffes (daher Schlußhang und Schlußstütz).
8. Weit- oder Spanngriff: Die Hände haben möglichst weit voneinander Griff gefaßt (Spanhang, Spannstütz).
9. Kreuzgriff: Die Arme sind bei Ausübung eines Griffes gekreuzt und
10. Ballengriff: Die Handballen dienen als Unterstüßungsfläche.

C. Alle Hangarten.

(Siehe Ratgeber Seite 48—54.)

D. Bewegungsrichtungen.

Wir können unseren Körper durch Hangeln, Springen, Gehen und Hüpfen auf den Füßen wie auf den Händen nach allen Himmelsrichtungen hin bewegen. Maßgebend für die Bezeichnung einer Bewegung ist die Körperseite, in deren Richtung die Bewegung erfolgt. Also vorwärts in Richtung des Gesichts, rückwärts in Rückenrichtung und seitwärts nach einer Seite hin. Dies trifft bei den Bewegungen seitwärts auf alle Körperlagen zu, bei den Bewegungen vorwärts und rückwärts jedoch nur

auf die aufrechte, fuß- oder kniestehende oder mit den Beinen abwärtshängende Körperhaltung. Bei anderen Haltungen ändert sich dies. Demnach werden die Bewegungsrichtungen wie folgt benannt:

Vorwärts: in aufrechter Körperhaltung (Beine unten, Kopf oben) alle Bewegungen in Gesichtsrichtung; in wagrechter Körperhaltung vorlings (Kriechen, Liegestützen usw.) in Kopfrichtung, in wagrechter Haltung rücklings, dagegen in Fußrichtung und in händestehender oder kopf-abwärtshängender Haltung in Rückenrichtung.

Rückwärts: widergleiche Bewegungsrichtung von vorwärts.

Seitwärts (links oder rechts): nach der linken oder rechten Seite hin.

Außer diesen geraden können wir noch drehende Bewegungen ausführen. Bekanntlich unterscheiden wir drei Körperachsen, die Längen-, Breiten- und Tiefenachse. Um alle diese Achsen können wir uns drehen und werden auch diese Bewegungen nach der Körperseite benannt, nach der sie gerichtet sind. Die Drehungsachse braucht dabei nicht im Körper, sie kann auch außerhalb desselben liegen, z. B. kreisen um einen lebenden oder toten Gegenstand, Riesenfelge (die Achse liegt in der Stange zwischen den Händen usw.).

Drehungen um die Längsachse im Stehen (Wendungen), im Stützen (Stützkehre, Schraubenspreizen, Kehre usw.) oder im Hängen (Hangkehre, Schwimmhangwelle usw.) werden stets mit rechts oder links bezeichnet, und hat die Lage des Körpers hierauf gar keinen Einfluß.

Drehungen um die Tiefenachse (Radschlagen, Reiterwelle, Drehungen in der Stütz- oder Hangwage) heißen ebenfalls je nach der Drehungsseite rechts oder links.

Drehungen um die Seitenachse (Roller, Felgen, die meisten Wellen, Aberschläge, Luftsprünge usw.) heißen vorwärts, wenn sie in Gesichts-, und rückwärts, wenn sie in Rückenrichtung erfolgen. Hierbei entstehen in manchen Körperlagen Zweifel, da eine z. B. aus dem Handstehen erfolgende Drehung anscheinend entgegengesetzte Richtung hat. Wir müssen eben bei solchen Drehungen genau wie beim Kreisen der Keulen von einer Ausgangshalte aus-

gehen. Dies ist bei den Körperdrehungen um die Breitenachse die aufrechte Haltung. Was aus dieser Haltung in Gesichtsrichtung beginnt, heißt vorwärts, auch wenn es nach $\frac{1}{2}$ -Drehung anscheinend rückwärts geht. Darum heißt auch die als Sturzwelle bekannte Riesenfelge „Riesenfelge vorwärts“, trotzdem anscheinend der Rücken vorangeht, und die andere, bei der anscheinend die Stirnseite vorangeht, „Riesenfelge rückwärts“. Ganz klar wird uns dies bei letzterer Übung, wenn wir aus der Felge vorlings rückwärts immer freier herausgehen, bis wir in die Riesenfelge gelangt sind. Der Körper bewegt sich fortgesetzt in gleicher Richtung dabei, folglich kann sich auch die Drehungsrichtung nicht ändern.

E. Die Sitzarten.

Aus dem verschiedenen Verhalten zum Gerät leiten wir ab: Seitlich = Seitverhalten, Quersitz = Querverhalten, Schrägsitz = Schrägverhalten.

Wir können ohne und mit Gebrauch der Hände sitzen. Im letzteren Falle: vor, hinter, zwischen und neben den Händen. Am Barren unterscheiden wir noch „Innen-“ und „Außensitzarten“. Bei solchen auf einem Schenkel befindet man sich im Innenquer seit- oder schrägsitz, wenn das nicht sitzende Bein zwischen den Holmen ist. Das umgekehrte ist beim Außensitz der Fall.

Der Übergang aus Hang, Stütz oder Stand in den Sitz heißt Aufsitzen. Beispiele: Sprung in den Sitz. — Spreizaufsitzen. — Wende-, Flanken- oder Kehraufsitzen. Das Verlassen des Sitzes geschieht in entsprechender Weise durch Absitzen. Beispiele für die gebräuchlichsten Sitzarten finden sich im „Ratgeber“ Seite 59—61. Hinzuzufügen ist noch: Hocksitz = Sitzen mit Kniebeugen und Aufstellen der Fußsohlen. — Türken- oder Schneidersitz mit gebeugten und gekreuzten Beinen. — Schwebesitz mit gehobenen Beinen, mit oder ohne Gebrauch der Hände.

F. Die Stützarten.

Wir unterscheiden:

Keiner Stütz = nur die Arme sind in gleicher Weise die Stützpunkte des Körpers.

Gemischter Stütz = außer den Armen berühren noch andere Körperteile das Gerät, z. B. linker Arm Beugestütz, rechter Unterarmstütz, oder beim Liegestütz. (Siehe Nr. 23 der Arbeiter-Turnzeitung 1907.)

Freier Stütz = die Hände stützen auf dem Gerät, ohne daß die Arme den Körper berühren.

Griffstütz = die Hände erfassen in irgend einer Griffart das Gerät.

Flachstütz = die inneren Handflächen (Handteller) bilden die Grundlage des Stützes.

Spannstütz = weiter als schulterbreit stützend.

Schlußstütz = die Hände berühren sich.

Weitere Beispiele für Stützarten finden sich im „Ratgeber“ Seite 54—58.

Alle Stützarten sind zumeist in Seit-, Quer- oder Schrägverhalten zu machen und zwar vorlings, rücklings oder seitlings und in verschiedenen Griffarten.

G. Hangeln, Hangzucken und Klettern.

Zu den wichtigsten Übungen im Hange gehört neben dem Griff- und Hangwechsel, der Einfügung von Bein- und Rumpftätigkeiten, dem Vor-, Rück- und Seitsschwingen ohne und mit Veränderung der Beinhaltung usw., das Hangeln. Dasselbe kann am Ort und vom Ort mit Drehungen um die Längsachse, mit Änderung der Griff- und Hangarten, mit Aber- und Nachgreifen der Hände, ohne und mit Schwingen des Körpers und ohne und mit Drehungen ausgeführt werden. Sind bei dieser Übung beide Hände gleichzeitig tätig, so bezeichnet man sie mit Hangzucken. Einschlägige Übungen sind: Hangeln im Querstreckhang, Beugehang, Unter- und Oberarmhang, Schwebehang, Sturzhang usw. in gemischten Hangarten, in den verschiedenen Hangarten rücklings.

Drehhangeln: Im Seitspannhang (an der wagenrechten Leiter) mit gestreckten Armen hat die linke (rechte) Hand an der ersten Sprosse Speichgriff, die rechte (linke) Hand an der 4. oder 5. Sprosse Ellengriff, worauf die linke (rechte) Hand den Griff löst und der Körper sich mit $\frac{1}{2}$ -Drehung rechts (links) um den rechten (linken) Arm bewegt, der linke (rechte) Arm wird kreisend durch die Tief-

halte geschwungen und die linke (rechte) Hand faßt mit Ellengriff die 8. oder 10. Sprosse. Dann gibt die rechte (linke) Hand den Griff auf und die Drehung erfolgt links (rechts). Die weitergreifende Hand nimmt immer Ellengriff.

Klettern.

Unter Klettern versteht man eine Aufwärts- und Abwärtsbewegung an Tauern und Stangen, bei welcher Beuge- und Strecktätigkeiten der Arme und Beine gleichmäßig wechseln.

Das Klettern an einer Stange wird vorbereitet durch Übungen einfachster Art, wie zum Beispiel das Erfassen der Stange in bestimmter Höhe, Einfügung von Fuß- und Kniewippen mit Wechsel der Griffhöhe, den Hang mit gestreckten und gebeugten Armen, Beinübungen im Hange usw. Zum eigentlichen Klettern nehmen die Beine den Kletterschluß und zwar wird dabei das eine Bein mit dem Schienbein von hinten her so an die Stange gelegt, daß das Knie an eine Seite und die äußere Fußkante an die entgegengesetzte Seite drückt; das andere Bein wird von vorn an die Stange gelegt, daß der Unterschenkel und besonders der Teil zwischen Wade und Ferse einen Druck gegen die Stange ausübt. Beim Klettern ist es notwendig, mit den Händen möglichst hoch vorzugreifen und dann die Beine gleichfalls hoch nachzuziehen. Das Niederklettern soll nicht durch Gleiten oder Rutschen geübt werden, sondern Griff um Griff, also hangelnd, geschehen. Der Kletterschluß kann noch ausgeführt werden an zwei Stangen mit innen oder mit außen angelegten Knien. Eine Gewandtheitsübung ist das Wanderklettern von einer Stange zur andern seitwärts, schrägauf- oder abwärts. Besondere Kletterarten sind das Klettern seitlings und rücklings.

Seitlings wird ausgeführt, indem sich der Turner mit der rechten Schulter an die Stange anlehnt, das rechte Bein von vorn um dieselbe schlingt und so mit herabhängendem linken Bein klettert.

Rücklings führt man aus, indem sich der Turner mit dem Rücken an die Stange lehnt, diese mit Speichgriff

über dem Kopf ansaßt, die Beine nehmen gewöhnlichen Kletterschluß.

Die Übungen am Klettertau sind denen an der Stange eng verwandt.

H. Stützen und Stützhüpfen.

Stützen geschieht durch abwechselndes Handlüften links und rechts, so daß zwischen jedem Wechsel der Stütz wieder beidarmig erfolgt. Es kann an und von Ort, vor-, rück- und seitwärts, vorlings und rücklings ausgeführt werden.

Zugeordnete Tätigkeiten: Stützen mit Griffwechseln; mit Beintätigkeiten; mit Schwingen; mit Drehungen um die Längsachse.

Einschlägige Übungen: Stützen vor- und rückwärts im Querbeugestütz, im Innen- und Außenseitstütz, im Schrägstütz, Unterarmstütz, Liegestütz, Schwebestütz, im Innen- und Außenseitstütz; Stützen im Wechsel mit Streck-, Beuge- und Unterarmstütz.

Löwengang: Im Beugestütz erfolgt das Weitergreifen im tiefen Bogenschwung nach unten, jedesmal nach vor- oder rückwärts, woran sich ein langsames Armstrecken und -beugen anschließt.

Stützarmwippen: Das ist aufeinanderfolgendes Beugen (Niederwippen) und Strecken (Aufwippen) der Arme im Stütz.

Vorteile: Kreuz strecken und Kopf in den Nacken legen, wodurch das Gewicht des Körpers besser auf die Gesamtmuskulatur verteilt wird.

Stützhüpfen: Durch gleichzeitiges Armwippen wird aus dem Stütz aufgeschleunigt und im Fluge wieder Stütz gefaßt. Stützhüpfen wird an Ort und von Ort geübt, vorwärts, rückwärts oder seitwärts ausgeführt.

Zugeordnete Tätigkeiten: Siehe unter Stützen.

Einschlägige Übungen: Siehe unter Stützen (mit Ausnahme des Löwenganges).

Stützwechsel = der Wechsel des Stützes von einem Körperteil auf einen andern, z. B. aus dem Handstütz in den Unterarmstütz oder aus einem Stützverhalten in ein anderes, z. B. vom Querstütz in den Seitstütz.

Beispiel am Barren: Aus dem Streckstütz Senken in den Unterarmstütz und wieder Aufstemmen in den Streckstütz.

Vorteile: Auslegen der Unterarme so, daß die Ellenbogen mehr nach innen liegen, die Hände mehr nach außen herumgreifen, wobei ein Druck gegen die Barrenholme erfolgt. Beim Senken Vorlegen des Oberkörpers zur Gleichgewichtserhaltung. Das Aufstemmen wird durch ruckhaftes Ziehen und Abstemmen mit den Unterarmen von den Holmen, bei gleichzeitigem Vorlegen des Oberkörpers, ausgeführt.

J. Wellen und Felgen.

a) Wellen.

Wellen sind ganze Drehungen um die Breiten-, Längen- oder Tiefenachse des Körpers, wobei das Gerät (hauptsächlich am Reck) außer den Händen noch mit einem andern Körperteil berührt wird, wonach dann die betreffenden Wellen bezeichnet werden.

Auch kann man die Wellen als Gesellschaftsübungen ausführen. Es werden noch eine ganze Anzahl Wellen geturnt, welche bildliche Benennungen haben, da treffende turnerische Bezeichnungen noch nicht dafür gefunden wurden.

- Stützwelle
- Kniewelle*)
- Kniehangwelle
- Sitzwelle
- Schraubenwelle
- Sohlenwelle
- Ristwelle
- Fechterwelle
- Reiterwelle

siehe Ratgeber Seite 63—66.

Mühlwelle: Im Seitverhalten quergreifend zwischen und neben den Händen, vor- und rückwärts mit der entsprechenden Griffart. Bei der Ausführung neben den Händen ist besonders auf den gestreckten Körper zu achten.

Fersenwelle: Aus dem Seitstütz rücklings, beide Knie werden so hoch gehoben, bis die Fersen die Stange berühren, rückwärts mit Ristgriff, vorwärts mit Kammgriff auszuführen.

*) Auch mit nur einer grifflosen Hand ausführbar.

Liegestützwehle: Aus dem Seitstütz vorlings mit Zweigriff durch Wendeschwung in den Querliegestütz (Spreichgriff) vorlings, innere Fußseiten liegen fest an der Stange, Arme gestreckt und seitwärts ausführbar.

Armwehle: Diese Übung kann sehr vielfältig geturnt werden. Im Vorlingsverhalten sind die Unter- oder Oberarme aufgelegt, die Hände sind griffest und haben Schlußgriff. Bei der Oberarmwehle können auch die Unterarme gekreuzt sein und ist diese dann rückwärts ausführbar. Rücklings hängt der Körper in den Unterarmen, auch können die Arme seitgestreckt werden in den Oberarmhang mit griffesten Händen, beide Arten sind vor- und rückwärts ausführbar.

b) Felgen.

Felgen sind Drehungen, welche nur um die Breitenachse ausführbar sind, sie können aus dem Seitstütz vorlings und rücklings geturnt werden und zwar im Stütz vorlings nur rückwärts, im Stütz rücklings vorwärts und rückwärts mit flüchtiger Vorhalte der Beine und der dazu entsprechenden Griffart. Riesenfelgen sind aus dem Stütz oder Hang, vorwärts mit Kammgriff, rückwärts mit Ristgriff auszuführen, wobei Arme und Körper eine gerade Linie bilden. Die Stange darf mit keinem anderen Körperteil als nur mit den Händen berührt werden.

K. Schwingen, Schaukeln, Rippen und Stemmen.

1. Schwingen.

Beim Schwingen bewegt sich der Körper pendelnd im Hang oder Stütz vorwärts und rückwärts oder seitwärts hin und her, wobei die Unterstüßungsfläche meist unbeweglich bleibt. Schwingen nur die Beine im Hüftgelenk, nennt man es auch Kurzschwingen, dabei bleiben der Oberkörper und die Arme im ruhigen Hang oder Stütz.

Kreis schwingen ist ein Schwingen im Kreise.

Das Schwingen kann in allen möglichen Hang- oder Stützarten geschehen, wobei der Körper die verschiedensten Haltungen einnehmen kann. Die Arme können gestreckt oder gebeugt sein, die Beine und Hüften, wie auch der ganze Körper desgleichen.

2. Das Schaukeln

unterscheidet sich vom Schwingen dadurch, daß hier das Gerät schwingt, der Körper also im Gegensatz vom Schwingen nicht selber schwingt, sondern geschwungen wird. Auch das Schaukeln kann in allen Hang- und Stützarten mit den verschiedensten Haltungen des Körpers und seiner einzelnen Teile geschehen. Auch können Drehungen um die Längen- wie Breitenachse des Körpers erfolgen.

Wir können uns durch fremde oder eigene Kraft schaukeln, außerdem noch durch Ziegenlassen von einem erhöhten Standpunkt aus. Beim Schaukeln durch eigene Kraft können wir durch Abstoßen mit den Füßen vom Boden im Stütz oder Hand an entsprechend hochgestellten Geräten in Schwung kommen, oder im Sitz und im Stand auf dem Gerät durch schnellendes Wippen am Ende des Vor- und Rückschaukelns.

Schaukelsprung nennt man einen Sprung in die Höhe oder Weite am Ende des Vorschaukelns, gewöhnlich über eine vorgespannte Schnur. Hierbei werden die Arme während des Vorschaukelns gebeugt und die Beine in den Schwebehang gehoben. Mit kräftigem Strecken der Arme und energischem Schrägvorhochstoßen der Beine läßt man sich am Ende des Vorschaukelns fliegen, den Körper im Fluge streckend.

3. Rippen.

Der durch Beinstoßen bewirkte Übergang aus dem Schwebehang oder dem Oberarmliegen in den Streckstütz heißt Rippe. Diese kann aus dem Stand, dem Hang, dem Stütz und dem Sitz ohne und mit Schwung vorlings und rücklings ausgeführt werden.

Wir unterscheiden, je nach der Ausführung, folgende Arten:

a) Schwungrippe: Am Ende eines Vorschwunges des gestreckten Körpers erfolgt ein kurzes, kräftiges Vorhochschnellen der Beine in den flüchtigen Schwebehang, hier ein kleines Wippen (Ankippen) und nunmehr ein wuchtiges Zurückwerfen der Beine bei völlig gestrecktem Oberkörper und gestreckten Armen, die Hände unter-

stützen die Aufwärtsbewegung durch Ziehen. Dieser Schwung führt uns in den Stütz. Die

- b) Stützkippe führt aus dem Stütz in den Schwebehang und wieder in den Stütz. Ausführung aus dem Schwebehang wie oben. Die
- c) Drehkippe ist eine Rippe, der im Streckhangschwinger am Ende eines Vor- oder Rückschwunges $\frac{1}{2}$ -Drehung vorangeht, welcher unmittelbar die Rippe folgt. Die
- d) Rippe rücklings erfolgt aus dem Schwebehang rücklings. Am leichtesten ist sie aus dem Sitz mit Abschwung rückwärts in den Schwebehang zu lernen. Dem Schwebehang schließt sich unmittelbar das schnellende Strecken des Körpers an, das uns in den Stütz führt. Diese Rippe ist auch aus dem Streckhang mit Durchhocken in den Schwebehang rücklings, aus dem Stütz rücklings und aus dem Sitz mit Abschwung vorwärts in den Schwebehang ausführbar.

Am Barren unterscheiden wir:

- e) Die Oberarmkippe, welche aus dem Oberarmliegen mit Schrägvorhochstoßen der Beine und schnellendem Strecken des Körpers ausgeführt wird.
- f) Die Ellenhangkippe aus dem Querschwebehang ellgriffs wird genau so ausgeführt, wie am Reck.
- g) Die Drehkippe am Barren führt uns aus dem Außenseitstütz vorlings zwiegriffs mit $\frac{1}{2}$ -Drehung nach dem Rippen in den Oberarmhang oder den Stütz im Barren.

Ausführung: Links Kamm, rechts Ristgriff, Sprung in den Schwebehang rücklings neben der rechten Hand, Rippen und unter dem Holm hindurch während des Aufschwügens mit Grifflösen rechts und $\frac{1}{2}$ -Drehung rechts um den linken Arm in den Oberarmhang oder den Querstreckstütz im Barren.

- h) Die Vorschwebe-*k*ippe erfolgt sowohl aus dem Querstand vorlings oder dem Innenquerstand, oder aus dem Seitstand vorlings am Reck mit Vorschweben der Beine, dem am Ende des Vorschwebens das schnellende Beugen in den Schwebehang folgt.

4. Stemmen.

Der Übergang aus dem Hang in den Stütz ohne eine Drehung um die Breitenachse heißt Aufstemmen. Geschieht dies mit Armbeugen und -strecken, langsam aber ohne Unterbrechung, so nennt man es Zugstemmen, mit einem Ruck = Ruckstemmen und mit Schwung = Schwungstemmen.

- a) Zugstemmen: Im Seitstreckhang ristgriffs, d. h. die Handrücken sind genau über der Reckstange, die Handgelenke nach außen gebeugt, mäßiges Vorheben der Beine, Griffweite enger als Schulterbreite, bei Kammgriff weiter. Oberkörper vorbeugen über die Stange.
- b) Ruckstemmen: Aus dem ruhigen Hang kurzes aber äußerst kräftiges Vor- und Rückschwingen der Beine bei ruhiger Haltung des Oberkörpers mit gestreckten Armen (Kurzschwingen), Kreuz hohl beim Rückschwung, dann beim nächsten Vorschwung der Beine kräftiges Armaufwippen.
- c) Schwungstemmen: Im Seitstreckhang ristgriffs (Kammgriff, Zwiégriff), wie bei der Zugstemme, kräftiges Schwungholen, Kreuz hohl, Beginn des Stemmens, wenn der Körper sich beim Rückschwingen senkrecht unter der Stange befindet.
- d) Drehschwungstemmen: Im Seitstreckhang kräftiges Schwingen, beim Vorschwung Aufstemmen mit $\frac{1}{2}$ -Drehung links um den linken Arm in den Streckstütz mit Zwiégriff an der entgegengesetzten Seite der Reckstange. Am Ende des Rückschwunges kräftig den Körper strecken.
- e) Barren quer: Aufstemmen aus dem Oberarmhang in den Streckstütz beim Rückschwung (Schwungstemme) Beim Schwungholen Überheben bis in das Oberarmliegen, dann kräftiges Schrägvorhochstoßen der Beine aus den Hüften, sodaß der gestreckte Körper, auf den Oberarm liegend, schrägvorhoch in die Luft ragt, wichtiges Rückschwingen und, bevor der Körper senkrecht zum Gerät kommt, schon mit festem Griff an das Arm-anziehen und -wegstemmen vom Gerät denken, welche Bewegung sogleich, wenn der Körper in die senkrechte Lage kommt, kraftvoll auszuführen ist, wobei der Ober-

körper vorgelegt wird. Die Hände dürfen nicht zurückgleiten.

Das Ausstemmen aus dem Oberarmhang beim Vorschwunge geschieht nicht, wie beim Rückschwunge, durch den Schwung, sondern mehr durch ein der Rückstemme am Reck ähnliches kurzes, schnellendes Beugen und Strecken des Körpers in der wagerechten Oberarmlage.

f) An den Ringen und am Schaukelreck lassen sich ebenfalls Zug-, Rück- und Schwungstemmen ausführen. Das Ausstemmen am Ende des Rückschaukelns entspricht genau der Schwungstemme am Reck, nur daß es an den beweglichen Geräten der schaukelnden Unterstühtungsfläche halber schwieriger auszuführen ist. Das Ausstemmen beim Vorschaukeln entspricht der Rückstemme am Reck, das Zugstemmen ist hier wie dort das gleiche.

L. Spreizübungen und Pferdgeschwünge.

a) Spreizen.

Die einfachsten Spreizarten sind:

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| Vor-, Seit- und Rückspreizen | } siehe Ratgeber Seite 69. |
| Anspreizen | |
| Auffspreizen | |
| Aberspreizen | |

Diese Abungen haben eine schon durch den Namen gekennzeichnete Bedeutung. Unter „Spreizen“ schlechthin verstehen wir ein Spreizen des linken oder rechten Beines unter der lästenden linken oder rechten Hand hinweg in den Schwebestütz quergrätschend oder aus dem Schwebestütz in den Stütz vorlings und rücklings. Dieses kann man am Pferd, Reck, Bock und Barren ausführen. Bei letzterem im Querstütz beim Vor- oder Rückschwung, wenn das linke oder rechte Bein über den linken oder rechten Holm unter der lästenden linken oder rechten Hand hinweg spreizt (dies wird auch fälschlich als Kreispreizen bezeichnet).

1. Beispiel: Aus dem Seitstütz vorlings am Pferd. Spreizen des linken Beines in den Stütz quergrätschend, Spreizen des rechten Beines in den Stütz rücklings, Niedersprung.

Erläuterung: Das linke Bein spreizt unter der lästenden linken Hand in den Stütz quergrätschend, dann das rechte Bein unter der lästenden rechten Hand in den Stütz rücklings.

2. Beispiel: Aus dem Innenquerstütz im Barren. Beim Vorschwung Spreizen des linken Beines unter der lästenden linken Hand hinweg.

Einspreizen kann nur am Barren ausgeführt werden und zwar deshalb, weil nur an diesem Gerät ein Innenverhalten zu verzeichnen ist. Auspreizen ist die widergleiche Ausführung von Einspreizen.

1. Beispiel: Aus dem Außenquerstand am Barren. Sprung in den Stütz mit sofortigem Einspreizen rechts, Niedersprung.

Erläuterung: Das rechte Bein spreizt unter der lästenden rechten Hand hinweg in den Barren hinein.

2. Beispiel: Aus dem Seitliegestütz am Barren. Einspreizen links in die Holmgasse, Auspreizen links in den Liegestütz, Niedersprung.

Man unterscheidet ferner:

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| Kreispreizen | } siehe Ratgeber Seite 70. |
| Schraubenspreizen | |
| Scherenspreizen | |

b) Geschwünge.

Geschwünge werden hauptsächlich nur am Pferd aus dem Stand wie aus allen möglichen Stütz- oder Sitzarten ausgeführt. Es sind zusammengesetzte Abungen, bei denen der Stützpunkt des Körpers fortgesetzt von einem auf dem andern Arm übertragen wird. Solche Abungen sind zum Beispiel fortgesetzte Kreisflanken, Kreiskehren, Scheren usw.

1. Beispiel: Aus dem Seitstütz vorlings am Pferd. Flanke links in den Stütz rücklings, Spreizen rechts in den Schwebestütz, Schere links, Spreizen rechts in den Stütz vorlings und Kreisflanke rechts in den Stand.

2. Beispiel: Aus dem Seitstütz rücklings. Dreifache Flanke rechts, Spreizen links in den Schwebestütz, Schere rechts und links, Spreizen rechts in den Stütz rücklings mit Erfassen rechts ellgriffs und Kreiskehre links.

Keine Sprünge.

Die näheren Bezeichnungen und Erklärungen über die verschiedenen Ausführungsarten des Springens finden wir im Ratgeber, 2. Auflage, Seite 35.

Der Vorturner hat darauf zu achten, daß bei Aufstellung der Riege er am entferntesten vom Aufstellungsort steht. Beim Anlauf zum Sprunge ist es nicht ratsam, allzugroße oder kleine Schritte zu machen. Der Absprung geschieht nur mit den Zehen und Ballen. Auch muß beim Sprung der Atem angehalten werden. Der Niedersprung darf nur auf den Zehen und Ballen mit mehr oder minder tiefer Kniebeuge erfolgen. Das Sprungbrett ist bei allen Sprüngen nur ein Nothelfer für Anfänger, den Absprung leichter zu erlernen, sonst ist es ratsam, möglichst ohne Brett zu springen. Draußen in der freien Natur, bei Sprüngen über Stock und Stein, über Pfützen und Gräben steht uns auch kein Sprungbrett zur Verfügung und doch muß manchmal solch ein Sprung gewagt werden. Wohl dem, der ohne Brett springen gelernt hat. Alle Sprünge können als Schluß-, Spreiz-, Hink-, Schritt- oder Grätschsprünge ausgeführt werden (siehe Ratgeber Seite 35).

Weitsprung.

Beim Weitsprung unterscheiden wir:

1. Ablauf, 2. Anlauf, 3. Absprung, 4. Flug und
5. Niedersprung.

Als Vorübung zum Weitspringen ist folgendes zu empfehlen:

1. a) Kniebeuge und Rückschwingen der Arme;
b) Schlußsprung vorwärts, Vorhochschwingen der Arme mit Anhocken der Beine.
2. wie 1., mit $\frac{1}{4}$ - und $\frac{1}{2}$ -Drehungen.
3. a) Vorstellen rechts und Rückschwingen der Arme;
b) Schrittsprung vorwärts und Vorhochschwingen der Arme.
4. a) Weitsprung mit 3 Schritt Anlauf, rechts, links, rechts;
b) Weitsprung mit 3 Schritt Anlauf, links, rechts, links.
5. Übung des Weitsprunges über zwei immer weiter auseinander zu legende, niedrig gespannte Schnuren (Graben-sprung).

Bei weiteren Sprüngen ist ein Anlauf von 30 bis 40 m empfehlenswert. Als Merkmal benutzt man eine Schnur oder weißes Band. Beim Niedersprung ist das Aufspringen auf harten Boden zu vermeiden; das beste hierzu ist eine Springgrube von Sand, Lohe oder Sägespäne. Das Weitspringen im Winter in der Turnhalle oder auf dem Tanzboden ist zu unterlassen, wenn keine einwandfreie Anlaufbahn vorhanden ist.

Bester Weitsprung ohne Brett aus dem Stande: Ewry, Amerika 3,50 m.

Bester Weitsprung ohne Brett mit Anlauf: C. Connor, Irland 7,61 m.

Bester Weitsprung mit Brett und mit Anlauf: Weinstein, Deutschland 6,95 m.

Hochsprung.

Hochspringen ohne Anlauf.

1. a) Aus dem Seitstande vorlings Kniebeuge und Rückschwingen der Arme;
b) Hochsprung mit Vorhochschwingen der Arme.
2. Hochsprung über die Schnur mit verschiedenartigen Armhaltungen.
3. Hochsprung über die Schnur mit Knie- oder Fersenheben und mit Grätschen.
4. Vorstehende Übungen mit Drehungen.
5. Vorstehende Übungen aus dem Querstand und Seitstand rücklings.

Der beste Sprung aus dem Stande ist von dem Amerikaner Ewry mit 1,6129 m.

Hochspringen mit Anlauf.

1. Aus der Ausfallstellung links vorwärts mit einem Schritt, rechts abspringen, Sprung über die Schnur.
2. Mit zwei oder drei Schritt Anlauf.
3. wie 2., mit Drehungen.
4. wie 2., mit beiden Beinen.
5. Hochspringen mit beliebigen Anlauf, dabei wird die Schnur allmählig höher gelegt.

Bei dem Hochspringen ist ein Anlauf von 6—8 m vollkommen genügend. Ein größerer Anlauf beeinträchtigt den Sprung. Ansitzen beim Anlauf, wie im Bogenlaufen,

Schrittwechselln, zu große oder kleine Schritte, machen den Sprung unsicher. Um ein Rutschen des Sprungbrettes zu vermeiden, springt man am besten natürlich ohne Brett, geht es aber nicht ohne dieses, bringe man an der unteren Kante eine Gummischeibe an; auf dem Turnplatze steckt man Holzpföcke vor.

Der beste Hochsprung mit Anlauf (deutsche) ist der von Pasemann 1,85 m. (Bretthöhe abgerechnet.) Der beste deutsche Sprung ohne Brett ebenfalls Pasemann mit 1,84 m.

Schottischer Sprung.

Der Sprung ist der nämliche, wie unser Fechtsprung mit schrägem Anlauf über eine niedrige Redistange, nur daß man natürlich auf die Leine nicht mit der Hand aufstücken kann. Der Springer, der mit dem rechten Fuß abzuspringen pflegt, läuft mit wenigen Anlaufschritten schräg von links her an die Leine heran, wirft zuerst das gestreckte linke Bein darüber hinweg und reißt dann sofort unter kräftigen Vorbeugen des Oberkörpers das rechte Bein nach. Der Niedersprung erfolgt auf den linken Fuß, dem der rechte unmittelbar folgt. Bei sehr kurzen Springsehnüren ist der schottische Sprung wegen der möglichen Kollision mit den Springständern nicht zu empfehlen. Gute Hilfsstellung ist nötig, da Ungeübte leicht auf das Kreuz fallen können und bei ungeschickten Niedersprung auf einem Bein dieses leicht verstaucht wird. Der schottische Hochsprung ist bei guter Übung ergiebiger als der deutsche. Der beste schottische Hochsprung ist der von Sweeney (Amerika) mit 1,9776 m. Englische Höchstleistung 1,95 m.

Weithochsprung.

Der Weithochsprung unterscheidet sich vom Hochsprung dadurch, daß man die Schnur wie beim Hochsprung nicht nur höher, sondern auch weiter legt. Der Anlauf deckt sich mit dem vom Weitsprunge. Die Übungen vom Hochsprunge finden auch hier Anwendung, nur der Anlauf muß kräftiger und länger sein.

1. Weithochsprung mit gleichzeitigem Weiter- und Höherlegen der Schnur.

2. Weithochsprung über zwei mit verschiedenen Abständen aufgestellten Springschnuren:

- a) beide Schnuren sind gleich hoch;
- b) die hintere Schnur ist höher;
- c) die vordere Schnur ist höher.

Bei allen drei Formen a) bis c) sind die Entfernungen zwischen den Schnuren zu verlängern und die Schnuren allmählich höher zu legen.

Beste Sprung: Bremer mit 165:330 cm.

Sturmspringen:

Beim Sturmspringen benutze man ein nicht zu kurzes Brett. Ein Brett von 2 1/2 bis 3 cm ist am vorteilhaftesten.

Übungen:

1. Mit 3 Schritt auf dem Brett bis zur oberen Kante, aus dem Stand Absprung vorwärts.
2. wie 1., aus dem Querstand seitwärts.
3. wie 1., aus dem Seitstand rücklings, Absprung rückwärts.
4. Sturmspringen mit beliebigem Anlauf über eine immer höher zu legende Schnur.
5. Sturmspringen mit Anlauf über eine immer weiter zu legende Schnur. (Bei 4. und 5. können drei, zwei oder ein Schritt auf dem Brett vorgeschrieben werden. Auch sind die Übungen durch Steilerstellen des Brettes zu erschweren.)
6. Spielform: Aus dem Seitstande rücklings auf der oberen Brettkante Schlußsprung vorwärts auf die federnde Brettmitte und Weitsprung auf den Boden.

Die Springenden haben auf gute Körperhaltung zu achten, damit kein Vor- oder Rückwärtsfallen nach dem Niedersprung stattfindet. Gute Hilfsstellung ist vonnöten. (Weitere Übungen hieran siehe unter Gesellschaftsprünge Seite 51.)

Tieffsprung.

Liegt bei einem Sprunge der Ort des Abspringens höher als der des Niedersprunges, so ist es ein Tieffsprung. Die bedeutenderen Tieffsprünge erfordern schon einigen Mut und ist darauf zu achten, daß nur auf weichem Boden gesprungen wird. Selbstverständlich darf dabei die Knie-

beuge nicht vergessen werden. Am besten ist der Tieffprung von den Tieffprungritten, welche an eine Leiter gehängt werden, — daher sie auch Hängeschlitten heißen — auszuführen. Sind keine Tieffprungritte vorhanden, so springe man aus dem Stande auf die Sprossen der senkrechten Leiter oder aus dem Hange an der schrägen Leiter.

Sprünge vom Tieffprungtritt.

1. Aus dem Stande vorlings, rücklings und seitlings.
2. Aus dem Sitze, der Körper wird vor dem Absprunge in den flüchtigen Schwebestütz gehoben.
3. Aus dem Hange vorlings, rücklings und seitlings.

Der Sprungtritt ist den Abungen und Fähigkeiten entsprechend einzustellen.

Abungen an der schrägen Leiter.

1. Sprung zum Seitstreckhang vorlings, Niedersprung.
2. Aufhängeln an den Holmen bis zur Mitte, Niedersprung.
3. Aufhängeln an den Holmen über die Mitte, Niedersprung.

Abungen an der senkrechten Leiter.

1. Aufsteigen vorlings bis zur angegebenen Höhe, $\frac{1}{2}$ -Drehung, Niedersprung vorwärts.
2. wie 1., doch $\frac{1}{4}$ -Drehung, Niedersprung seitwärts.
3. wie 1., doch Niedersprung rückwärts.

Abfälle dürfen dabei nicht getragen werden. Beim Niedersprung ist große Vorsicht geboten, damit das Kinn nicht auf die Knie aufschlägt.

Fenster sprünge

sind Sprünge durch eine Öffnung hindurch, welche man durch zwei übereinandergespannte Schnuren bildet. Durch allmähliche Verengerung der Öffnung wird die Abung schwieriger gestaltet. Die Verengerung erreichen wir durch Verlegen der Schnuren oder durch Aneinanderrücken der Sprungständer.

Sechsprünge

über die Schnur können bei weichem Boden und guter Abung in das Handstehen auf der anderen Seite führen.

Sicherer aber landet der Springer auf den Schultern eines auf der anderen Seite hilfsbereit stehenden Turngenossen, welcher seinerseits in Vorschrittstellung den Springer unter den Armen aufzufangen hat. Der Helfer muß je nach der Weite des Sprunges bereit sein, schnell vor- und zurückzuschreiten zum Zwecke des Auffangens, ersteres bei zu kurzen, letzteres bei zu weiten Sprüngen. Die Hilfe hierbei darf nur von Erfahrenen gegeben werden.

Sprünge über kreuzweis gespannte Schnuren.

Zwei Paar Sprungständer paarweise hintereinanderstehend, gestatten uns, zwei Schnuren kreuzweise zu spannen und lassen sich hieran ganz anregende

Gesellschaftsprünge

ausführen. Letzteres sind Sprünge zweier oder mehrerer Turngenossen gemeinschaftlich, meist mit zugeordneten Fassungen und Drehungen von und zueinander. Sie sind vorzüglich auch am Sturmspringel mit Erfolg anwendbar. Hier einige Beispiele:

1. Zu Paaren mit Fassung der innere Hände und kurzem Anlauf, Antreten mit den äußeren Beinen, Sprung mit den inneren Beinen auf die Mitte des Brettes und mit Lösen der Fassung, Niedersprung seitwärts oder schräg-seitvorwärts nach außen. Der Sprung kann auch über eine auf jeder Seite in die Sprungbahn gespannte Schnur geschehen, ferner können den Sprüngen Drehungen nach außen und innen zugeordnet werden.
2. wie 1., nur anstatt der einfachen Fassung Ketten-schluß vorlings, ohne und mit Drehungen nach innen.
3. wie 1. oder 2., doch läuft ein dritter Turner mit einem Schritt Abstand vor dem Paare. Dieser springt mit zwei Schritten auf dem Brett über die obere Brett-kante vorwärts, zugleich mit den andern beiden seitwärts springenden Turngenossen.

Hindernissprünge

sind Sprünge über in den Weg gestellte feste Hindernisse. Dies können Sprungkästen, Schwebekanten, auf eine Seite gestellte Sprungbretter, Hürden, Böcke, Pferde usw. sein.

Man kann die Hindernisse mit Schluß-, Spreiz-, Grätsch-, Hink- und Schrittsprünge überfliegen. Der Schrittsprung ist am langsamsten beim sogenannten Hindernis- oder Hürdenlauf. Dabei darf keine Unterbrechung des Laufes durch die Sprünge erfolgen, sondern der Sprung ist einfach ein dem Hindernis entsprechender hoher und weiter Lauffschritt, ohne daß die Füße beim Niedersprung in Schlußstellung gelangen. Der Niedersprung erfolgt auf dem vorgeschwungenen Bein, das andere wird sofort zu neuem Lauffschritt vorgeschwungen.

Der Dreisprung

besteht aus drei hintereinander folgenden Sprüngen. Wir unterscheiden drei Formen davon: a) den deutschen, b) den englischen, c) den irischen Dreisprung.

Diese bestehen aus:

- a) zwei Schrittsprüngen und einen Spreizsprung. Einen Absprung mit dem rechten Bein folgt ein Niedersprung auf dem linken (erster Schrittsprung), sofort Absprung links und Niedersprung rechts (zweiter Schrittsprung), Absprung rechts und Niedersprung auf beide Füße (Spreizsprung);
- b) einen Hinksprung (vom abspringenden rechten Beine Niedersprung auf das rechte), einem Schrittsprung (vom rechten auf das linke) und einem Spreizsprung (vom linken auf beide Beine);
- c) zwei Hinksprünge (vom abspringenden rechten zweimal Niedersprung auf dasselbe) und einem Spreizsprung auf beide Beine.

Bei allen drei Formen pflegt der mittelfte Sprung der kürzeste, der letzte Sprung dagegen der längste zu sein. Das Verhältnis der Sprunglänge würde bei einem 10 Meter-sprung ungefähr 3,5 m zu 2,5 m zu 4 m sein. Mit dem englischen Sprung werden größere Weiten erzielt, doch gehört zu den Dreisprüngen im allgemeinen, zu den Hinksprüngen im Besonderen ein gutes Fußgelenk, da Verstauchungen und gar Knöchelbrüche nicht so selten dabei sind.

Anlauf wie beim Weitsprung (Seite 47). Der beste englische Sprung ist 15,30 m, der beste deutsche 13,57 m. Aus dem Stande ist der beste Sprung 9,51 m.

Gemischte Sprünge.

Unter gemischten Sprüngen versteht man Sprünge, bei denen der Springer noch durch die Hände stützend, stoßend oder ziehend unterstützt wird. Man könnte solche Abungen daher auch Stützsprünge nennen. Hierher gehören alle Bock-, Pferd-, Kasten- und Tischsprünge, soweit sie nicht als Freisprünge ausgeführt werden, und das Stabspringen. Auch Sprünge über lebende Hindernisse sowie über einen Zaun oder eine Mauer und andere Gegenstände sind gemischte Sprünge, wenn sie mit Unterstützung der Hände geschehen.

Wir unterscheiden dabei Flanken, Kehren, Wenden, Hocken, Grätschen, Wolfsprung, Diebsprung, Knieübersprung, Schersprung, Spreizsprung, Hechtsprung, Überschlag.

Seitensprünge beginnen aus dem Seitverhalten. Hintersprünge aus dem Querverhalten.

Längsprünge führen über das Pferd lang oder die Länge des Tisches oder Kastens hinweg.

- Hechtsprünge
- Flanke
- Wende
- Kehre
- Knieübersprung
- Hocke
- Wolfsprung
- Grätsche
- Diebsprung
- Überschlag

siehe Ratgeber Seite 71—75.

Spreize: Übersprung mit Spreizen eines Beines über das Gerät hinweg, das andere Bein schwingt dabei hängend an einer Gerätsseite vorüber.

Schersprung: Übersprung mit über dem Gerät gekreuzten Beinen. Die Grätsche seitwärts mit $\frac{1}{4}$ -Drehung und rückwärts mit $\frac{1}{2}$ -Drehung beim Ausprünge aus dem Anlaufe vorlings werden vielfach fälschlich ebenfalls als Schersprünge bezeichnet. Ihnen fehlt das für die Schere charakteristische Kreuzen der Beine. Natürlich kann der Niedersprung ebenso wie bei jedem anderen Sprünge mit $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ -Drehung erfolgen.

Die Nadel: Das rechte Bein hocht oder spreizt über den Sattel oder das Kreuz, sich mit hohem Knieheben um den linken oder rechten Arm mit $\frac{3}{4}$ -Drehung links herumlegend, wobei zugleich das linke Bein schraubenspreizend über das Kreuz in den Quergrätschitz im Sattel schwingt.

Kagensprung: Ausgrätschen in den Streckstand. Die Beine schwingen von außen um die stützenden Arme herum in den Stand vor oder zwischen den Händen.

Bei den Sprüngen auf oder über einen Turner kann auch dieser noch durch Wurf oder Zug behilflich sein. Hierfür drei Beispiele:

1. Grätsche über einen aufrecht stehenden Turner, wobei letzterer den von vorn anlaufenden Springer durch kräftigen Wurf mit einer Hand im Gesäß, von vorn zwischen den Beinen durchgreifend, unterstützt.
2. Hocke über einen Arm des Partners. Der Unterstüzende steht in Ausfallstellung links schrägvor und faßt mit seiner rechten und linken Hand bei gekreuzten Armen, rechts über links, die rechte und linke Hand des Springers. Dieser springt vorwärts von außen nach innen über den linken Arm, bei guter Ausführung über die linke Schulter des Partners, wobei ihn letzterer durch kräftiges Beinstrecken und Emporreißer unterstützt. Wer recht gewandt ist, kann auch auf demselben Wege ohne Lösen der Fassung von innen nach außen rückwärts zurückhocken.
3. Schraubensprung in den Streckstand auf die Schultern eines Turngenossen. Ausfallstellung und Handfassung wie bei 2., der Springer setzt seinen linken Fuß auf das linke (Ausfall-) Knie des Partners, springt kräftig in die Höhe, um mit Schraubenspreizen rechts und $\frac{1}{2}$ -Drehung links während des Sprunges von hinten auf den Schultern des Trägers zu landen. Letzterer unterstützt den Sprung durch kräftiges Emporreißer des Springers. Die 2. und 3. Abung können selbstverständlich auch widergleich ausgeführt werden.

(Siehe auch die Sprünge in den Freiübungen unter Absatz D., Tragen, und Absatz E., Gewandtheitsübungen.)



Volkstümliche Übungen.

a) Steinstoßen und Kugelschoden.

Zu den am meisten vorgenommenen Wurfübungen gehört das Steinstoßen. Das Gewicht des Steines beträgt 15 kg.

Der Stein wird beim Stoß rechts mit Hilfe der linken Hand von der rechten emporgehoben und nach schräg rückwärts über die linke Schulter auf die Hand des gebeugten rechten Armes geladen. Der Handrücken ist nach unten gerichtet, die äußersten zwei Glieder der geschlossenen Finger umfassen die passendste Kante des Steines an der hinteren Fläche, sind also nach hinten gerichtet. Zugleich mit dem Ausladen erfolgt ein Rückschreiten mit Beugen rechts in die Auslage links vorwärts und $\frac{1}{8}$ -Drehung des Rumpfes nach rechts, sowie Rumpfbeugen rechts.

Nun erfolgt mit kräftigem Strecken des rechten Beines und des Rumpfes das Schrägvorhochstoßen des Steines. Das Stoßen wird durch energisches Vorwerfen der rechten Schulter, durch schunghaftes Vorlegen des Körpergewichts auf das vornstehende linke Bein und durch energisches Zurückschwingen des vorher in der Vorhalte befindlichen linken Armes unterstützt.

Viele Steinstoßer lassen dem Stoße ein nochmaliges leichtes Armwippen in der Beughalte vorangehen, andere stoßen ihn erst einmal in die Hochhalte, beugen den Arm dann kurz nach hinten und stoßen nun unmittelbar darauf. Die Technik ist sehr verschieden und muß sich jeder Stoßer das für ihn passendste erproben.

Beste Leistung von Waiter, München: 10,045 m.

Das Kugelschoden geschieht mit der gewöhnlich 5 kg schweren eisernen Kugel dergestalt, wie man eine Regelkugel einhändig wirft. Nur erfolgt hier der Wurf

schrägvorhoch, damit die Kugel recht weit durch die Luft fliegt.

Beste Leistung von G. Müller, Leipzig: 18 m weit über einen 5 m hohen Eisenträger hinweg.

Weitere Bestimmungen über Steinstoßen und Kugelschossen siehe Wertungsordnung.

b) Schleuderball.

Das Schleudern mit irgend einem Gerät war schon in alter Zeit eine Betätigung zur Ausbildung des Körpers. So hat man z. B. in England und Amerika das Hammerwerfen zur Kräftigung des Körpers viel gepflegt.

Der Schleuderball ist auch bei uns in Deutschland schon lange Zeit als Volksgerät bekannt, trotzdem wird aber das Schleuderballwerfen noch nicht so gepflegt, als es sein sollte. Selbst die Deutsche Turnerschaft hat erst im Jahre 1899 auf dem Turntag in Naumburg den Schleuderball in ihre volkstümlichen Wettübungen eingereiht. Die Schwere dieses Gerätes war sehr verschieden; man hatte Bälle zur Benutzung, welche 5 bis 10 kg wogen. Betreffs der Beschaffenheit des Schleuderballes siehe Wertungsordnung Seite 12, § 34.

Die Wurfarten sind ebenfalls sehr verschieden gehandhabt worden, man hatte erst den Pendelschwung, dann den Kreischwung, das Kreisen mit Anlauf und Kreisen mit Drehung (siehe Spielbuch Fig. 70 u. 71) und Anlauf.

Aus diesen nun das richtige herauszunehmen, was wohl die praktischste Art sei, überläßt man jedem Einzelnen selbst, denn es findet wohl jeder Turngenosse am besten heraus, auf welche Weise ein guter Wurf zu erzielen ist. Der richtig geworfene Ball soll innerhalb einer 15 m breiten Bahn niederfallen.

Um Unglück zu verhüten, muß Sorge getragen werden, daß der Platz gut abgegrenzt ist und auf ihm hat sich während des Werfens niemand aufzuhalten.

c) Der Diskuswurf.

Der Diskus ist ein uraltes Gerät aus der Griechengymnastik. Material wie Form haben im Laufe der Zeit oft gewechselt. Vorzüglich wurde er aus Stein, später

aus Metall und neuerdings bei den amerikanischen Athleten aus Holz fabriziert. Stets ist es eine meist linsenförmige, manchmal auch ovale flache Scheibe, welche in der Mitte etwas stärker, am Rande schwächer auslaufend geformt ist. Auch das Gewicht war sehr verschieden. Bei sportlichen Wettkämpfen ist ein Gewicht von 2 kg vorgeschrieben, welches jetzt fast allgemein Geltung hat. Die jetzt meist geltende Form ist linsenförmig von 20—21 cm Durchmesser, nach der Mitte zu 11—14, am Rande 5—7 mm stark. Zu scharfe Ränder können leicht die Finger verletzen. In der Mitte der Scheibe ist für bessere Auflage des Handballens eine kreisrunde Vertiefung von 10 cm Durchmesser, die übrige Fläche ist durch 3 ganz flache rings herumlaufende Vertiefungen (Riefen) zum besseren Festhalten der Scheibe zu versehen. Gewicht 2 kg.

Man kann mit dem Diskus sowohl Hoch- als Zielwurf ausführen, am gebräuchlichsten ist jedoch der Weitwurf. Die Sportleute werfen aus einem Quadrat von $2\frac{1}{2}$ m Seitenlänge heraus. Gemessen wird von der Aufstellstelle bis zur nächsten Quadratseite. Werfen kann jeder nach Belieben. Man kann mit Speichgriff werfen (beim Zielwurf angebracht), doch hat sich der Wurf mit Ristgriff beim Weitwurf als der bessere herausgestellt. Der Wurf kann ohne oder mit $\frac{1}{2}$ oder $\frac{1}{4}$ Drehung um die Längsachse des Körpers ausgeführt werden, wie überhaupt die Wurftechnik sehr verschieden ist.

Bewährt haben sich folgende Wurfformen:

a) Ohne Drehung. Bei einem Wurf rechts wird die Scheibe in Auslagestellung links vorwärts so auf die rechte Hand gelegt, daß nur die ersten Glieder der gespreizten Finger über den Rand greifen. Der Daumen liegt auf. Die linke Hand greift zur Unterstützung auf die andere Seite der Scheibe. Mit Beinstrecken rechts und starkem Beugen links sowie Rumpfdrehbeugen links wird der Diskus so weit wie möglich in die Schrägtiefenrückenlage an der linken Körperseite gebracht. Das hintenstehende rechte Bein ruht nur auf den Zehen. (Man kann dieses Wechselbeugen der Beine und Drehbeugen des Rumpfes mit schrägtiefenrückenführenden des Diskus an die linke Körper-

seite zur Geschmeidigmachung der Gelenke und Muskeln mehrmals hintereinander vor einem Wurf ausführen.) Mit kräftigstem Wechselbeugen der Knie und zurück- und rechtsdrehen des Rumpfes wird der Diskus durch die Vorhalte, wo die linke Hand losläßt und der rechte Arm sich in Risthalte dreht, so weit als möglich rechts etwa in Schulterhöhe zurückgerissen (der Diskus liegt unter der Hand, nur gehalten durch den Schwung), sofort bei gestrecktem rechten Arm und kräftigem Ausfall rechts vorwärts wieder schrägvorhoch geschleudert, worauf man ihn vom Zeigefinger aus über die Mittelfinger rollen und über den kleinen Finger hinaus schrägvorhoch fliegen läßt. Die Scheibe fliegt völlig wagrecht linkskreisend durch die Luft und darf nicht in zitternde, wellenförmige Bewegung kommen. Letzteres ist das Zeichen eines schlechten Wurfs.

b) Mit $\frac{1}{2}$ -Drehung. Wie a), doch in einer der Wurf- richtung entgegengesetzter Stirnstellung. Dem Rückreißen des Diskus nach rechts schließt sich unmittelbar eine kräftige $\frac{1}{2}$ -Drehung links auf dem linken Fußballen mit Ausfall rechts vorwärts und dem Wurf an. Bei der Drehung muß der Arm immer so weit wie möglich rechts hinten bleiben.

c) Mit $\frac{1}{4}$ -Drehung. Wie a) bis zum Zurückreißen des Diskus nach rechts. Dem schließen sich unmittelbar zwei Sprungschritte vorwärts rechts und links mit jedesmaliger $\frac{1}{2}$ -Drehung auf dem linken und rechten Fußballen an, darauf wird der Diskus wie oben, nur in Ausfallstellung links vorwärts, fortgeschleudert.

Es ist **sehr große Vorsicht** beim Werfen, zumal mit Drehungen, zu beobachten, da Ungeübte das Gerät in unberechenbarer Weise nach allen Richtungen (nur nicht so leicht nach der eigentlichen Wurf- richtung) fliegen lassen. Das Feld vor dem Werfer und rechts und links muß völlig frei von Menschen sein. Ein unglücklicher Wurf kann mit Leichtigkeit ein Menschenleben zerstören.

In der deutschen Wettturnordnung existiert der Diskuswurf bis heute noch nicht (hauptsächlich seiner Gefährlichkeit wegen). Daher ist von Turnverbänden noch keine Pflichtleistung aufgestellt. Unser Bruderverein Fichte-Berlin hat beim volkstümlichen An- und Abturnen die Pflicht

auf 18 m festgesetzt. Je 1,50 m weiter zählt einen, je 75 cm $\frac{1}{2}$ Punkt, also 33 m 10 Punkte. Der beste neuere Wurf beträgt 44 m, doch zählen 30 m schon zu den guten Würfen. Es gehört große Ausdauer zur Erlernung und viel Übung.

d) Stabspringen.

Das Stabspringen unterscheidet sich von dem Freispringen dadurch, daß es nicht, wie bei dem übrigen Springen, ein Springen am Gerät, sondern mit dem Gerät ist. Das richtige und rechtzeitige Zusammenwirken der Arme und Beine erschwert das Erlernen des Stabspringens. Es erfordert eine besondere Schule, die den eigentlichen Sprung durch geeignete Vorübung mit dem Stab vorbereitet. Die Sprungstange soll aus Kiefer oder Esche geschnitten sein, kann aber auch aus Bambusrohr oder Stahlrohr bestehen. Beim Anlauf erfaßt man den Stab am oberen Ende mit der rechten Hand kammgriffs, weiter unten mit der linken Hand kamm- oder ristgriffs. Die Spitze wird etwas gehoben. Während des Anlaufs ist der Blick nach der Stelle gerichtet, an der man den Stab einsetzen will. Diese Stelle muß locker sein, aber auch nicht zu weich. Der Absprung beim Stabhochspringen ist am besten ohne Brett zu üben. Der beste bisherige Stabhochsprung ist von dem Amerikaner Dray mit 4,04 m Höhe, der beste deutsche Sprung von Pasemann mit 3,41 m.

Stabweitspringen.

Die Vorbemerkungen des Stabhochsprunges finden auch bei dem Stabweitsprunge Anwendung, und ist hierbei zu beachten, daß der Absprung von einem 50 cm hohen Sprungbrett oder in eine Springgrube mit möglichst weitem Einstechen des Stabes zu erfolgen hat. Doch auch auf ebener Erde kann dieser Sprung erfolgen, ohne daß natürlich die Weiten der anderen Arten damit erzielt werden.

Der beste bekannte Stabweitsprung vom 50 cm hohen Brett ist von Wels in Forst mit 9,03 m geleistet. Auf ebenen Boden sind 7,60 m von Hartmann in Wiesbaden erreicht.





Frauenturnen.



Vorbemerkung.

Scheinbar kommt das Frauenturnen herzlich schlecht in dem Leitfaden wie im Kursus weg. Doch sei darauf hingewiesen, daß im allgemeinen, abgesehen von den Gipfelübungen, der Unterschied zwischen Männer- und Frauenturnen nicht gar so groß ist, ein großer Teil des in einem Turnkursus für Männer gelehrtten Übungsstoffes daher auch ohne weiteres für das Frauenturnen zu gebrauchen ist. In diesem Kursus aber und dem dazu gehörigen Leitfaden trifft dies ganz besonders zu. Fast alles weiter vorn Behandelte ist mit genau demselben Recht für das Männer- wie für das Frauenturnen verwendbar. Es rechtfertigt sich daher, den spezifisch weiblichen Übungsstoff in kürzerer Zeit und auf engerem Raum zu behandeln, ohne das Frauenturnen dabei zurückzusetzen. Daß natürlich eine erschöpfende Behandlung in kurzer Zeit ebenso wenig möglich war, wie beim Hauptkursus, liegt klar auf der Hand. Einige Anregungen hoffen wir aber gegeben zu haben.

Schritt- und Hüpfarten.

A. Eintaktige Geschritte.

- a) Einteilige Schrittarten: Gewöhnlicher Gang, Zehengang, Spreizgang, Steigegang, Schnellgehen, Laufen (auch mit Spreizen und mit Knieheben), Sprunglaufen (mit Sprungschritten), Einfacher Hupf, Wechselhupf, Langsamgehen;
- b) Zweiteilige Schrittarten: Doppelhupf oder Hopfer (am Ort), Hopferhüpfen, Nachstellhüpfen, Galopp hüpfen.

B. Zweitaktige Geschritte.

- a) Zweiteilige Schrittarten: Nachstellgang, Kniewippgang, Tupsengang;
- b) Dreiteilige Schrittarten: Schwebeschritt, Schrittwechselgang, Schrittwechselhüpfen (Volkschritt), Kniehüpfgang (= wie Schrittwechselgang, aber im Zickzack gehen und kreuzend nachstellen), Kniehüpfen, Wiegehüpfen (= wie Wiegeschritt, aber schneller und das Seitwärtsgehen auf 1 erfolgt hüpfend);
- c) Vierteilige Schrittarten: Schottischhüpfen, Schottischlaufen (= drei Lauffschritten folgt immer ein Aus hüpfen, der zweite Lauffschritt führt stets nur bis zum nachstellen).

C. Dreitaktige Geschritte.

Storchgang (1. Knieheben des schreitenden Beines so, daß die Ferse an das Standbein zu liegen kommt, — 2. Kniestrecken und Vorspreizen, — 3. Gestreckt Vorwärtsgehen des Beines, hierauf Wechsel), Schwenkhopsen, Wiegeschritt, Dreitritt (= Schrittwechsel im $\frac{3}{4}$ -Takt), Schritzwirbel, Kreuzwirbel, Hopferwirbel (= wie Schritzwirbel aber mit Hopsen bei jedem Schritt).

D. Viertaktige Geschritte.

Doppelschottischhüpfen, Doppelschrittwechselgehen (= mit Tupschritten wie Doppelschottischhüpfen aber ohne Hüpfen), Schwenkschottischhüpfen (= wie Doppelschottischhüpfen, aber statt Tupschritten erfolgt entsprechendes Beinschwenken).

E. Verbindung von Schrittarten.

Im Marsch- oder Walzertakt wechseln einzelne Geschritte miteinander ab, ohne daß dabei die Eigenart jedes Einzelnen verloren geht, z. B.:

8 Schritt gewöhnlicher Gang	= 8 Schrittzeiten
8 Schritt Zehengang	= 8 Schrittzeiten
4 Geschritt Schrittwechselgehen	= 8 Schrittzeiten
8 Geschritt Hopferhüpfen	= 8 Schrittzeiten
usw.	

F. Verflechten von Geschritten.

Ein Geschritt ergänzt das andere. Der letzte Schritt des beendeten Geschrittes soll zugleich der erste eines neuen sein, z. B.:

Wiegeschottischhüpfen (= ein Schottischhupf mit Wiegeschritt). Der als Nachhupf geübte Aushupf des Schottisch ist zugleich der erste Schritt des Wiegeschrittes usw.

Weiteres über Schritt- und Hüpfarten siehe Nr. 2—4 der „Freien Turnerin“, Jahrgang 1908.

2. Springreifen-Abungen.

Aber die Art und Behandlung des Geräts siehe „Freie Turnerin“, Jahrgang 1909, Seite 150 ff. Siehe auch die Abungsgruppen im Technischen Teil 1909, Seite 77 und 85, sowie 1910, Seite 23.

Mit Vor-, Rück- und Seitfenken der Reifen ohne und mit Armkreuzen halte man sich nicht auf. Solche Abungen sind ledern. Die Reifen sind hauptsächlich zum Springen da. Höchstens kann man sie in Vorübungen ruhig übersteigen. Sonst übe man:

A. Einzelübungen.

1. Hüpfen am Ort auf beiden geschlossenen Füßen mit Durchschlag vorwärts fortgesetzt im $\frac{1}{4}$, $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ -Takt. Erstere Zeiten mit entsprechenden Zwischenhüpfen, letztere ohne solchen.
2. Dasselbe im Stand auf einem Beine mit Knieheben, Unterschenkelheben, Seit-, Vor- oder Rückspreizen des anderen Beines.
3. u. 4., wie 1. u. 2., aber Durchschlag rückwärts.
5. Durchschlag fortgesetzt abwechselnd vorwärts und rückwärts mit Wechselhüpfen der quergegrätschten Beine (der Reifen schwingt fortgesetzt halbe untere Kreise, die Füße hüpfen nacheinander auf).
6. Hüpfen am Ort auf beiden oder einem Fuße mit Durchschlag seitwärts. Die dabei auf dem Rücken befindliche Hand hat den Reifen ellgriffs gefaßt.
7. Hüpfen am Ort auf beiden Füßen mit Durchschlag vorwärts in der ersten und rückwärts in der zweiten Zeit.

8. wie 1.—4., aber mit $\frac{1}{4}$ -Drehungen bei jedem Hupf.
9. Gehen vorwärts mit Durchschlag vorwärts bei jedem 1. von 4, 3 oder 2 Schritten (natürlich kann man auch bei jedem 2., 3. oder 4. Schritte hüpfen).
10. wie 9., doch Gehen rückwärts mit Durchschlag rückwärts.
11. wie 9., aber Laufen anstatt Gehen, auch mit Durchschlag bei jedem Schritt.
12. Hupf am Ort mit doppeltem Durchschlag vorwärts.

Ferner können Reifendurchschläge auch bei den meisten Schritt- und Hüpfarten erfolgen, so mit Hopsen-(Doppel-)hüpfen, Galopp hüpfen, Schrittwechselgehen und -hüpfen, Wiegegehen und -hüpfen, Schritt- und Kreuzwirbel u. a. m.

B. Gesellschaftsübungen.

a) Zwei Turnerinnen mit einem Reifen.

1. Die Stirnpaare halten den Reifen in den rechten (linken) Händen. Hierbei steht die rechte, resp. die linke Turnerin in dem Reifen, nun folgen:
4 Schrittwechselhüpfen mit jedesmaligem Durchschlag vorwärts der Rechtsstehenden, dann Nebenreihen der linken rechts neben die rechte Turnerin mit 4 Schottischhüpfen durch Kreisen rechts, nunmehr führt die zweite die 4 Schrittwechselhüpfen mit Durchschlag aus.
2. In geteilter Stirnstellung, Reifen mit den inneren Händen gefaßt, gehen die Turnerinnen abwechselnd mit 4 Schritten in den Reifen und führen hier 4 Hopsenhüpfen mit Durchschlag rückwärts bei jedem Hupf aus.
3. Die Stirnpaare halten den Reifen in den äußeren Händen: 4 Hüpfen beider Gepaarten mit Durchschlag vorwärts, wobei sie die inneren Hände einander auf die äußeren Hüften (Schultern) legen, darauf Kreisen jeder Turnerin um ihr Reifende in 8 Zeiten, wieder Hüpfen mit Durchschlag usw.
4. Hüpfen mit Durchschlag im Flankenpaar, die Größere schwingt den Reifen und kann diese vorn oder hinten stehen.
5. Hüpfen mit Durchschlag im Flankenpaar mit geteilter Stirnstellung vorlings und Abernehmen des Reifens ohne Pause während des Schwingens.

b) Reifenlegen.

Zwei Turnerinnen Stirn gegen Stirn mit zwei Schritten Abstand von einander senken ihre Reifen aus der Ausgangshalte in die wagerechte Vorhalte, wodurch die beiden Reifen übereinander gelegt werden. Jede Partnerin hebt die Daumen von ihrem Reifen, um mit diesen auch den andern Reifen zu fassen. Um Rangstreitigkeiten zu vermeiden, wird bestimmt, welcher Reifen unten, welcher oben liegen soll. Der obere muß etwas später gesenkt werden. Einige Abungen mit den gelegten Reifen:

1. Die Erste macht mit 4 Schritten $\frac{1}{2}$ -Drehung, wobei sie die Reifen mit gestreckten Armen nach der Drehungsseite zu seithoch hebt, wobei sich die Arme der nachgebenden Zweiten kreuzen. Rückbewegung und gleiche Ausführung der Drehung durch die Zweite.
2. Beide drehen sich gleichzeitig mit ganzer Drehung unter den hochschwingenden Armen hindurch.

Diese Abungen können ebenfalls mit verschiedenen Schritt- und Hüpfarten ausgeführt werden, z. B. mit Wiegegehen, Schrittwechsellern, Kreuzzwirbel, Schritzwirbel u. a. m.

Dankbar sind auch Verbindungen von Reifenübungen mit Sprungübungen an verschiedenen Geräten, wie Frei-, Kasten-, Sturm-, Tief-, Bock- und Pferdspringen. Doch würde deren Beschreibung hier zu weit führen.

3. Langes Schwungseil.

Das etwa 1 cm starke und 5—7 m lange Schwungseil soll recht weich und schmiegsam sein. Ein neues Seil ist starr. Durch leichtes Klopfen mit einem hölzernen Gegenstand (Keule, Hammer) werden die an jeden neuen Seil noch haftenden Hansschalen zerkleinert und fallen heraus, wodurch auch das festgedrehte Seil weich wird. Das an wenigstens einem Ende mit einer Schleife versehene Seil wird zweckmäßig mit dieser Schleife an einen Haken, Spring-, Redukständer und dergleichen in Kopfhöhe aufgehängt und am andern Ende vom Leiter oder einer Turnerin geschwungen. Kann man das eine Ende nicht aufhängen, wird es von

einer Turnerin ruhig gehalten, diese schwingt also nicht mit. Dadurch wird ein gleichmäßiger Schwung erzielt. Die das Seil schwingende Person muß große Aufmerksamkeit darauf verwenden. Die Schnelligkeit der Umschwinge richtet sich nach der Fertigkeit der Abenden. Anfangs muß ein Umschwung immer ungefähr in der Zeit zweier gewöhnlicher Marschschritte, also im $\frac{2}{4}$ -Marschtakt erfolgen.

Das Seil kann den Abenden kopfwärts oder fußwärts, d. h. oben oder unten entgegengeschwungen werden. Durch resp. hineingelaufen oder hinübergesprungen kann in grader (senkrechter) oder schräger Bahn werden.

A. Laufen durch das kopfwärts geschwungene Seil.

1. Durchlaufen vorwärts unter das kopfwärts geschwungene Seil (die Abende muß dem Seil, wenn es an ihrem Körper vorbeigeschwungen ist, nachlaufen, darf nicht stocken und sich nicht umsehen) in anfangs beliebiger Zeit, dann nach jedem dritten, zweiten und zuletzt bei jedem Schwunge. Erleichtert resp. erschwert wird das Durchlaufen dann noch durch anfangs langsames, später schnelleres Drehen.
2. Durchlaufen rückwärts unter das kopfwärts geschwungene Seil.
3. u. 4. wie 1. u. 2., aber zu Paaren, Dreien und Vieren mit Handfassung oder Ketteneschluß (Beschränkung).
5. wie 1., doch legt die Erste beim Durchlaufen einen Gegenstand (Schuh, Taschentuch u. dergl.) nieder, während jede Zweite den Gegenstand aufheben muß.
6. Durchhüpfen vorwärts mit Galopphüpfen.

Alle diese Abungen können im Kreislauf der Abteilung, bei welchem sich die Erste immer wieder an die Letzte anschließt, beliebig lange, aber natürlich nicht bis zum Abersdruß oder bis zur Ermüdung getrieben werden. Auch können Armtätigkeiten zugeordnet werden, wie: Hüpfstütz, Kreuzen der Arme auf den Rücken, Handklapp ein- oder mehrmalig, Armkreisen, Armhalseln usw. Auch kann das Durchlaufen mit den verschiedensten Schritt- und Hüpfarten oder mit Drehungen unter dem Seil ausgeführt werden.

B. Laufen durch zwei Seile.

Stehen zwei Seile zur Verfügung, können dieselben:

- a) von einer Person mit beiden Händen in gleichem Abstand nebeneinander geschwungen werden und sind dabei dieselben Abungen wie unter A. auszuführen;
- b) die Seile haben einen Abstand von 4—5 m und werden von zwei Personen gleichmäßig geschwungen, die Turnerinnen laufen ohne Unterbrechung durch beide Seile nacheinander und zwar beim ersten Umschwung durch das erste, beim zweiten durch das zweite Seil.

Auch ein drittes Seil kann in gleicher Weise verwandt werden. Abgesehen von der durch das Laufen durch mehrere Seile verursachten Heiterkeit wird die Geistesgegenwart gut dabei entwickelt.

C. Hüpfen über das fußwärts geschwungene Seil.

- 1. Aberhüpfen Einzelner nach freier Zeitwahl.
- 2. Aberhüpfen Einzelner beim 3., 2. oder bei jedem Schwunge.
- 3. Hüpfen Einzelner über das Seil und sofort Lauf rückwärts durch das Seil;
- 4. Laufen in das Seil und Hüpfen in demselben;
- 5. Hüpfen Einzelner drei-, viermal oder beliebig oft im Seil. (Auch als Wettkampf brauchbar.)
- 6. Doppeldurchschlag des Seiles während eines Hupfes. Hierbei muß der Hupf möglichst hoch und der Durchschlag, also das Schwingen des Seiles, blitzschnell geschehen.

Bei dem Hüpfen im Seil tun Anfängerinnen gut, das Gesicht der schwingenden Person zuzukehren. Diese muß langsam schwingen und führt die Hüpfende immer einen Zwischenhupf aus. Durch allmähliche Steigerung der Schnelligkeit wird die Aufmerksamkeit und Gewandtheit gefördert.

Bei ganz schnellen Schwingen kann kein Zwischenhupf mehr ausgeführt werden, auch ist das Hinauslaufen aus dem Seil sehr schwierig dabei. Gewöhnlich muß dazu der Schwung gemäßigt werden.

Den Hüpfen können auch die verschiedensten Armhaltungen und -tätigkeiten, wie Hüftstütz, Vor-, Seit-, Hochschwinger, Händeklappen usw. zugeordnet werden, desgleichen dienen Drehungen zur Belebung der Abungen.

Ebenso können auch Paare mit den verschiedensten Fassungen und mit Drehungen im Seile hüpfen. Es kann auf beiden oder auf einem Beine gehüpft werden, auch mit Hopser-, Schrittwechsel-, Galopp-, Schottisch-, Schwenk- usw. -hüpfen.

Das Aufheben eines Taschentuches oder dergl. Gegenstandes ist ebenfalls während des Hüpfens auszuführen. Ferner das Werfen und Fangen eines Balles, auch zu Paaren gegenseitig im Seile oder mit einer Person außerhalb des Seiles.

Weiter kann eine Turnerin in das Seil hineinlaufen und eine andere von der Gegenseite unmittelbar darauf durchlaufen. Diese Übung ist auch zu Paaren von jeder Seite mit geschlossenen oder geöffneten Reihen zu üben.

Wie man durch zwei unmittelbar hintereinander geschwungene Seile laufen kann, so vermag man auch über solche zu hüpfen; desgleichen über zwei oder drei in je 4—5 m Entfernung geschwungene Seile. Hierbei muß die Schwungbahn der Seile die gleiche sein. Werden zwei etwa 3 m entfernte Seile widergleich geschwungen, kann man in einer Schwungzeit über das erste hüpfen und durch das zweite laufen oder auch umgekehrt, je nachdem das erste fuß- oder kopfwärts entgegenschwingt. Beide Seile müssen aber stets gleichzeitig den Fußboden passieren.



4. Eine schwedische Turnstunde.

Grundverschieden von der deutschen ist die schwedische Turnstunde. In erster Linie fallen hier die meist langsamen, zügigen Bewegungen und die Dauerhalten im Gegensatz zu dem Ruck und Zuck des deutschen Turnens auf. Zweifellos haben letztere Abungen auch ihre Berechtigung und werden von den Schweden sehr zu Unrecht vernachlässigt. Wir haben dies natürlich nicht nötig, da wir nur das Gute und nicht sklavisch das Ganze übernehmen wollen. Das Koordinationsvermögen, d. h. die Fähigkeit, möglichst viele Muskeln zugleich verschiedenartige Bewegungen ausführen lassen zu können, wird durch unsere Geschicklichkeitsübungen in hohem Maße gefördert, der Wagemut wird gehoben und bei gutem Können wird ein ungemein befriedigendes Gefühl der Sicherheit gewedt. Der hohe Anreiz der Geschicklichkeitsübungen fesselt zumal unsere wagemutige, frische Jugend. Wir können und wollen daher aus diesen und anderen Gründen unseren Turnbetrieb keineswegs durch schwedisches Turnen ersetzen.

Tiefgründiger noch als die Auswahl und die Ausführung der einzelnen Abungen ist der Unterschied im methodischen Unterricht hier und dort. Im deutschen Turnen gilt der Grundsatz, abwechselnd Unter- und Oberkörper zu berücksichtigen. Darnach finden in jeder Turnstunde im Riegenturnen ein Gerätwechsel mit Berücksichtigung dieses Grundsatzes statt. An demselben Gerät werden gewöhnlich 5—10 Stützübungen hintereinander geturnt, indem eine schwierige Abung langsam entwickelt oder einzelne Elementarübungen zusammengesetzt werden. Am nächsten Gerät folgen dann eben soviel Hang- oder Sprungübungen, Freiübungen, Abungen mit Belastung der Hände oder ein Spiel oder Rürtturnen vervollständigen den abendlichen Turnplan, und wir glauben den Körper wirklich allseitig durchgeturnt zu haben.

Anders bei den Schweden. Hier herrscht der Grundsatz, nach streng wissenschaftlicher Hinsicht alle Muskeln und Organe in jeder Turnstunde nach unveränderlichen Leitsätzen durchzuarbeiten. Eine methodische Entwicklung

oder Zusammensetzung von Abungsgruppen kennt man dort nicht. Ebensovienig ein Riegenturnen. Dort gibt es nur Einzelübungen und alles Turnen wird als Gemeinturnen betrieben. Eine Folge von Stütz-, Hang- oder Beugehangübungen widerspricht den schwedischen Grundsätzen. Keine Muskelgruppe darf vorwiegend beschäftigt oder gar überanstrengt werden. Der Abungsstoff einer schwedischen Tagesübung ist einzig nach dem Abungszweck geordnet und ist eine Tagesübung stets in folgende neun Gruppen geteilt, welche sich nach Prof. Dr. Schmidt „Die Gymnastik an den schwedischen Volksschulen“ (Preis 1 Mk.) also verteilen:

1. Gruppe: Beinübungen (hierzu zählen auch die Ordnungsübungen, welche aber nur auf eine ganz geringe Zahl einfacher Abungen beschränkt sind).
2. Gruppe: Abungen zur Streckung des Rückens insbesondere und des ganzen Körpers im allgemeinen.
3. Gruppe: Abungen im Hang und Heben des Körpers.
4. Gruppe: Gleichgewichtsübungen.
5. Gruppe: Abung der Rücken-, Schulter- und Nackenmuskeln.
6. Gruppe: Abung der Bauchmuskeln.
7. Gruppe: Abung der seitlichen Rumpfmuskeln.
8. Gruppe: Gehen und Springen.
9. Gruppe: Atmungsübung.

Einzig in der 1. und 8. Gruppe werden zahlreichere Abungen ausgeführt, in den anderen Gruppen dürfen stets nur wenige, meist eine bis drei Abungen vorkommen. Die anstrengenden Abungen liegen in der Mitte der Tagesübung.

Bei solchen Grundsätzen trägt das schwedische Turnen einen mehr orthopädischen Charakter. Wohl sind die Abungen noch mannigfaltig und gestatten dem erfahrenen Lehrer einen etwas weiteren Spielraum, als gewöhnlich angenommen wird, und doch gehört ein großes Lehrgeschick dazu, nur schwedische Tagesübungen im Vereinsturnen auch nur mehrere Monate hintereinander durchzuführen, ohne daß Verschiedene davonlaufen. Jahraus, jahrein dies streng durchzuführen, würde unserem Vereinsturnen ent-



schieden schaden und es zu der schwedischen Bedeutungslosigkeit herabdrücken.

Daher wird diese Turnstunde auch nicht zur ausschließlichen Benutzung vorgeführt (gelegentlich mag sie schon hin und wieder geübt werden), sondern hauptsächlich zur Belehrung der Kuristen. Wer über eine Sache urteilen will, muß sie möglichst gründlich kennen und interessant ist das schwedische System auf jeden Fall. Wer es aber kennen lernt, wird auch mit Freuden bereit sein, vieles Gute daraus zu entnehmen und unser prächtiges deutsches Turnen damit zu vertiefen.

Eine Tagesübung.

1. Gruppe.

a) Ordnungsübung: Antreten in einer Stirnreihe. Mehrere Wendungen. Abzählen zu Fünfen. $\frac{2}{4}$ -Schwenkung links in den Viererreihen, sofort Öffnen der Reihen zu zwei Schritten Abstand durch Nachstellgehen links seitwärts.

b) Freiübung: 5mal Fuß- und Kniewippen im $\frac{1}{4}$ -Takt mit Nackenhalte der Hände.

c) Freiübung: 5mal Sprung in die Seitgrätschstellung mit Seitsschwingen der Arme (in Kammhalte).

2. Gruppe.

a) Geräteübung: Aus dem Seitstand rücklings dicht am Ribbstol (unter reichlich kopfhohen Barrenholmen, Reckstangen, Leiterholmen oder an der Wand) Erfassen einer Stange über dem Kopf, Vorschreiten in die Spannbeuge, auch mit zugeordneten Beintätigkeiten, Verharren darin.

b) Freiübung: Rumpfsbeugen vorwärts mit Umklammern der Unterschenkel (Ausatmen), Rumpfstrecken, wobei zuerst die Arme vorgehoben, dann der Kopf gehoben, nun der Rücken gestreckt und darauf erst der Rumpf gehoben wird. (Tief einatmen.)

3. Gruppe.

Hangeln an der wagerechten oder schrägen Leiter, Klettern oder Hangeln an Stangen oder Tauen, Hangstandsübungen mit verschiedenen Beinhalten, Kopfdrehen usw.

4. Gruppe.

a) Freiübung: Rumpfsenken rückwärts aus dem Kniestand mit gegrätschten Beinen (weitere Übungen siehe Seite 15 u. 16 unter Freiübungen, 3. Gruppe).

b) Geräteübung: Gehen auf der Schwebekante mit fortgesetzten Standwagen vorlings.

5. Gruppe.

a) Geräteübung: Ausbiegen des Rumpfes aus dem Oberschenkelliegehang auf dem Barren seit, Drehen des Kopfes (Vorwärts-bogenliegendes Kopfdrehen) oder Armschlagen.

b) Freiübung: Beinheben aus der Strecklage rücklings.

6. Gruppe.

a) Geräteübungen: Streckhang rücklings am Ribbstol oder an senkrechter Leiter mit Heben beider Kniee bis zum rechten Winkel, Verharren in dieser Haltung; besonders Kräftige können die Beine dann auch strecken. Aus dem Streckhange an anderen Geräten läßt sich die Übung natürlich ebenfalls ausführen.

Liegestützübungen auf den verschiedenen Geräten oder auf dem Boden; senken des Rumpfes rückwärts aus dem Sitz auf der Bank oder

b) Freiübung: aus dem Streckstutz auf dem Boden, wobei eine Person die Beine gegen den Boden drückt.

7. Gruppe.

a) Geräteübung: Liegestütz seitlings rechts und links im Wechsel; oder Kniewippgang auf der Schwebekante.

b) Freiübungen: Rumpfdrehungen (Müller, 4. Übung, siehe unter Freiübungen Seite 19, Absatz 3 dieses Heftes). Hüpfen auf den Zehenspitzen in der Kniebeuge.

8. Gruppe.

Kurzer Marsch in schnellem Tempo, Zehengang, Laufschrift, Schrittsprünge über die Sprungkästen und Grätschsprung über den Bock seit.

9. Gruppe.

Atmungsübung: Ferseheben mit Kopfsenken rückwärts und Armheben kammsaltend in die Seithalte (recht tief Einatmen).

Fersen- und Armsenken mit Kopfsheben (recht tief Ausatmen). Diese Übung dreimal.



Gerätturnen.



Hierfür bleibt uns leider nur wenig oder gar keine Zeit im Kursus und noch weniger Raum im Leitfaden. Wir müssen schließen. Soweit es uns die Zeit erlaubt, sollen noch Kasten-, Sturm- und Bocksprünge ohne und mit Benutzung von Springreifen durchgenommen werden (Koppisch).

Ferner gibt Benedix einige Anregungen für Abungen an Stützgeräten und Ahnische an Hanggeräten. Damit schließt dieser Leitfaden, welcher voraussichtlich im Laufe der Zeit noch bedeutend ausgebaut wird. Daß er nicht spurlos an unserem Turnbetriebe vorübergehen und sich als segenspendend für die freie Turnsache erweisen möge, darauf allen Turngenossinnen und Turngenossen ein

Frei Heil!

