

1909

Koppisch <sup>xxx 4</sup>

# : Leitfaden :

zu dem vom 5. bis 8. September 1909  
in Bremen stattfindenden  
Turnkursus für Turnwarte



A80-10334

Bearbeitet von dem Bundesturnwart Koppisch  
u. den Kreisturnwarten Weinreich u. Algermissen.  
Durchgesehen vom Technischen Ausschuss des  
Arbeiter-Turnerbundes.

Ernst Inesten

Lobbendorf.

Grenzstraße n. 102.

# Arbeiter-Turnerbund (11. Kreis).

---

Ernst Twisten  
Lobbendorf  
Bertholdstr. Nr. 102

## Leitfaden

zu dem

vom 5. bis 8. September 1909 in Bremen

stattfindenden

## Turnkursus für Turnwarte.



Bearbeitet von dem Bundesturnwart Röppisch  
und den Kreisturnwarten Weinreich  
und Algermissen.

Durchgesehen vom Technischen Ausschuß  
des Arbeiter-Turnerbundes.

## Vorwort.

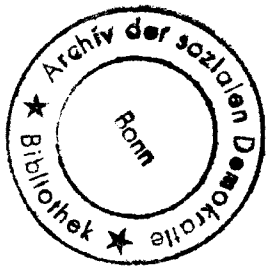
Werte Turngenossen! Mit vorliegendem Heftchen wollen wir unsern Turngenossen ein Merkblatt an den Turnkursus wie auch einen Leitfaden zur Abhaltung von Vorturnerkursen und -stunden bieten. Den gesamten Übungsstoff gründlich durchzuarbeiten ging nicht an, da das Werk dann den Umfang eines dickleibigen Lehrbuches annehmen und der Preis zu hoch würde, wir auch gleichzeitig ein Konkurrenzwerk zu den Bundeslehrbüchern schaffen. 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 Themata zu finden ist.

Von vornherein sei vor Abhaltung von Kursen auf den Abfag „Vorturner-Ausbildung und -Prüfung“ in Band 2 S. 64 des Bundeslehrbuches hingewiesen und sein Studium nachdrücklich 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.



A80-10334

# Turnplan.

2. Bringe möglichst Abwechslung in den Übungsstoff hinein, indem Du gleichartige Übungsarten 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 Übungsgebietes — 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 funkelnagelneue und recht verwickelte Übungsgruppen 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 umfangreichen Bundesarbeit, in bescheidenen Rahmen vollauf seinen Zweck, zu sein ein Leitfaden zur Abhaltung von Vorturnerkursen und -stunden.

Die Kursusleiter.

**1. Tag.** Sonntag, den 5. September, vormittags 10 Uhr, Vorberatung; nachmittags 2 Uhr, Vortrag durch einen Arzt über: Erste Hilfe bei Unglücksfällen mit praktischer Anleitung.

**2. Tag.** Vormittags 8 Uhr, I. Ordnungsübungen: Das Bilden und Umgestalten von Reihen und Reihenkörpern. (1 Stunde, Koppisch.) II. Die Übungen des reinen Sprunges: a) Hochsprung, b) Weitsprung, c) Weithochsprung, d) Fenster sprung, e) Sturmsprung, f) Tiefsprung. (1 Stunde, Weinreich.) III. Freiübungen: Systematik derselben. (1 Stunde, Algermissen.) IV. Spiele: a) Diebschlagen, b) Schlaglaufen, c) Barlauf. (1 Stunde, Koppisch.) V. Geräte: a) das Verhalten zu den Geräten, b) die Bewegungsrichtungen, c) alle Griffarten, d) alle Hangarten. (1 Stunde, Weinreich.) VI. Geräte: a) alle Stützarten, b) alle Sitzarten, c) Hangeln, d) Hangzucken, Wellen und Felgen. (1 Stunde, Algermissen.) VII. Keulenschwingen: Systematik. (1 Stunde, Koppisch.)

**3. Tag.** I. Ordnungsübungen: a) das Reihen in den Reihen, b) das Reihen im Reihenkörper, Ziehen und Schwenken. (1 Stunde, Koppisch.) II. Übungen des reinen Sprunges: 1. Dreisprung: a) deutsch, b) englisch; 2. Sprünge mit gegenseitiger Unterstützung; 3. Gesellschaftsprünge. (1 Stunde, Weinreich.) III. Geräte: Schwingen, Schaukeln und Spreizen. (1 Stunde, Algermissen.) IV. Spiele: a) Dreiballlaufen, b) Schlagball. (1 Stunde, Weinreich.) V. Vortrag: Die Entwicklung des deutschen Turnens. (1 Stunde, Koppisch.) VI. Gemischte Sprünge. (1 Stunde, Algermissen.) VII. Keulenschwingen. (1 Stunde, Koppisch.)

**4. Tag.** I. Die gebräuchlichsten Schritt- und Hüpfarten. (1 Stunde, Koppisch.) II. Volkstümliche Übungen: Ringen, Heben, Stein-, Diskus-, Ball- und Werwerfen. (1 Stunde, Weinreich und Algermissen.) III. Stabfechten. (1 Stunde, Koppisch.) — Nachmittags 1 Uhr Sitzung. Tagesordnung: 1. Ergebnis des Kursus bezw. Besprechung der einzelnen Themas. 2. Turnwarts-Neuwahlen. 3. Allgemeines.

## Ordnungsübungen.

(2 Stunden, Koppisch)

Diese Grundlage unseres Turnens und ist daher ohne sie kein geordneter Turnbetrieb möglich. Doch sind sie nur ein Mittel zu dem Zweck, Ordnung zu halten. Ein körperlicher Übungswert wohnt ihnen nur in bescheidenem Maße inne, sodaß sie zwar von den Turnwarten und Vorturnern beherrscht werden müssen, für das Allgemeinturnen aber nur einen kleinen Raum einnehmen dürfen (siehe auch Vorwort und Seite 1 in Band 3 des Lehrbuches).

1. Das Bilden und Umgestalten von Reihen und Reihenkörpern.
  - a. Die Reihe. S. 2.
  - b. Der Reihenkörper.
    - I. Die Linie.
    - II. Die Säule.
    - III. Die Staffel. S. 55—66 — 1 Stunde.
  - c. Das Reihenkörpergefüge. S. 85.
  - d. Das Gefüge von Gefügen. S. 88.
2. Das Reihen, Schwenken und Ziehen der Reihe und im Reihenkörper.
  - a. Das Reihen in der Reihe. S. 17.
  - b. Das Reihen im Reihenkörper und Reihungen der Reihen. S. 74.
  - c. Das Schwenken der Reihen. S. 41.
  - d. Das Schwenken der Säule. S. 79.
  - e. Das Ziehen der Reihe und Säule. S. 48 und S. 77 — 1 Stunde.

## Die gebräuchlichsten Schritt- und Hüpfarten.

1. Eintaktige Geschritte.
  - a. Eintaktige Schritte: Gewöhnlicher Gang, Zehengang, Spreizgang, Steigegang, Schnellgehen, Laufen, einfacher Hupf, Wechselhupf.

- b. Zweiteilige Geschritte: Doppelhupf oder Hopsler, Hopslergang, Galopp hüpfen.

### 2. Zweitaktige Geschritte.

- a. Zweiteilige Schritte: Nachstellgang, Kniewippgang, Tupsengang.
- b. Dreiteilige Geschritte: Schwebeschritt, Schrittwechselgang.
- c. Vierteiliges Geschritt: Schottisch hüpfen.

### 3. Viertaktiges Geschritt.

Doppelschottisch hüpfen.

### 4. Dreitaktige Geschritte.

Schwenkhüpfen, Wiegeschritt, Schritzwirbel, Kreuzwirbel.

### 5. Verbindung von Schritten und Geschritten.

- a. Im Marschtakt: Wechsel von gewöhnlichem Gang mit Zehengang, Spreizgang, Hopsler hüpfen, Galopp hüpfen, Schrittwechseln usw.
- b. Im Walzertakt: Wechsel von gewöhnlichem Gang mit Wiegeschritt, Schrittwechsel im Dreivierteltakt, Schwenkhüpfen, Schritzwirbel usw. (Rheinländer.)

### 6. Verflechten von Geschritten.

Schrittwechsel mit Wiegeschritt, mit Schritzwirbel, mit Schwenkhupf usw., Verflechten von Schrittwechsel, Schritzwirbel und Wiegeschritt.

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



## Freiübungen (Systematik).

Bearbeitet von S. Algermissen.

### A. Allgemeines.

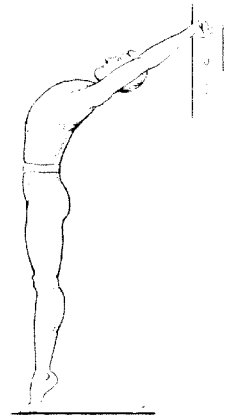
Durch das Verbinden der verschiedenen Gruppen miteinander entsteht eine ungemeine Vielseitigkeit der Übungsformen, doch sei hier ebenfalls vor zu komplizierten Verbindungen gewarnt, welche dem Gedächtnis und der Geisteskraft anstrengende Aufmerksamkeit zumuten, worunter wieder der körperliche Übungswert leiden muß. Einfache, doch oft wiederholte Dauerübungen sind hier im allgemeinen vorzuziehen. (Siehe unten 2 Freiübungen des Müllerschen Systems.)

Ergänzend zu dem Ratgeber sei hier noch bemerkt, daß wir jetzt unbedingt zwischen der schwedischen und deutschen Ausführung vieler Übungen, namentlich aber der Kumpf-übungen zu unterscheiden haben. Es sind danach folgende Kumpfübungen zu pflegen:

1. Kumpfbeugen vor-, rück- und seitwärts. Die Biegung geschieht in allen Teilen der Wirbelsäule. Kumpfstrecken.

2. Kumpfsenken (kann nur vorwärts geschehen). Die Biegung erfolgt mit hohlem Kreuz ohne Senken des Kopfes nur im Hüftgelenk. Kumpfsheben.

3. Spannbeugen (ist nur rückwärts auszuführen mit Stütz der gehobenen Arme gegen die Sprossen einer Leiter, oder gegen eine Wand, einen stützenden Turgenossen oder eine andere passende Unterstützungsfläche, wobei die Füße eine bis drei Fußlängen vom Lotpunkt der Unterstützungsfläche abstehen, die Hände so hoch wie möglich



greifen — den Körper also möglichst strecken und spannen — und das Kreuz nur in den oberen Wirbeln gebeugt wird. Die Beine müssen dabei mitsamt den unteren Wirbeln senkrecht zum Erdboden stehen und der Leib eingezogen sein. (Siehe Figur auf vorheriger Seite.)

4. Kumpfdrehen siehe Ratgeber S. 33.

5. Kumpfkreisen siehe Ratgeber S. 33.

6. Kumpfdrehbeugen — Verbindung von Drehen und Beugen.

Bei den Armübungen sei ferner auf das wirkungsvolle kleine Trichterkreisen aufmerksam gemacht, wobei die Arme in der Seithalte und so weit kreisen, daß die Hände sich in einem Kreise bewegen, dessen Durchmesser 30 cm beträgt.

Zwei Übungen aus dem Müllerschen System.

I. 1. Sprung in die Seitgrätschstellung (Fußspitzen nach innen), und Seitwippen der Arme, Hände zur Faust geballt. 2. Kumpfdrehen links, 3. Kumpfbeugen rechts, rechte Faust auf dem Boden. 4. Kumpfstrecken, 5., 6., 7. Kumpfdrehen rechts, Kumpfbeugen links usw. 5 mal nach jeder Seite die 3 Tempo 2, 3, 4. Bei guter Kräftigung sollen das Aufrichten und Drehen schnell und ruckhaft geschehen. Dann wird nur noch bei dem Aufsetzen der Faust auf den Boden gezählt.

II. 1. und 2. wie I. 1. und 2. 3. Kumpfsenken vorwärts, 4.  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts des Kumpfes über dem leicht gebeugten linken Bein. 5. und 6. Kumpfsenken vorwärts und Drehen links. 5 mal nach jeder Seite.

Freiübungen sind eine Art turnerischer Leibesübungen, welche der Mensch ohne äußere Hilfsmittel, vermöge der Gelenkigkeit der Glieder, auf ebener Fläche des Erdbodens vornehmen kann. Die Ausführung kann im Stehen, Liegen, Sitzen und Gehen geschehen. Die Ausführung der Freiübungen der Liegenden geschieht auf Befehle und Zeichen. Der Befehl enthält ein oder mehrere Worte der Ankündigung und ein Wort der Ausführung. Kopf, Kumpf, Arm und Beine sind bekanntlich die Hauptteile, in die der menschliche Körper gegliedert erscheint. Diese Teile sind beweglich mit

einander verbunden und lassen mehrfache Veränderungen ihrer Lage zu.

Man unterscheidet:

1. Gelenk-Freübungen. Ausführung: Schwingen und Kreisen der Arme und Beine, das Beugen, Strecken und Stoßen, das Heben und Senken, sowie das Drehen sämtlicher Gliedmaßen.
2. Fortbewegungs-Freübungen. Ausführung: Gehen, Laufen, Hüpfen, mit und ohne Armtätigkeit.
3. Gesellschafts-Freübungen. Hierzu gehören mindestens 2 Turner.
4. Kunst-Freübungen, auch Flachturmen genannt. Verschiedene Uebungen im Liegestütz, dann Rollen, Radschlagen, Hand- und Kopfstände, Stützwage, Ueber schlagen und freier Ueber schlag.
5. Widerstands-Freübungen. Ringen und Faustkämpfe.

## B. Einteilung.

Geschieht in:

1. Kopf-, 2. Rumpf-, 3. Bein-, 4. Armübungen.

### Kopfübungen.

- a. Der Kopf kann nach allen Richtungen hin gesenkt und wieder gehoben werden,
- b. nach rechts und links gedreht werden, dieses geschieht um seine Längsachse, ohne Bewegung des Oberkörpers,
- c. rechts und links kreisen, nach vorn gesenkt und dann nach der linken Seite, nach hinten und rechts und wieder nach vorn gedreht. Das Gesicht ist stets nach vorn und oben gerichtet.

Alle Bewegungen sind langsam auszuführen.

### Rumpfübungen.

- a. Rumpfbeugen und -strecken, vor-, rück- und seitwärts. Die Beugung erfolgt im Hüftgelenk.
- b. Rumpfdrehen rechts und links um die Längsachse, die Füße bleiben gestreckt am Standort.

- c. Rumpfkreisen rechts und links. Dieselbe kreisende Bewegung wie beim Kopfkreisen.

Alle Rumpfübungen werden in der Regel von Kopf-, Arm- und Beintätigkeiten begleitet.

### Beinübungen.

Das Bein ist durch die Hüften mit dem Rumpfe verbunden und gliedert sich in Oberschenkel, Unterschenkel, Fuß und Zehen.

- a. Beinheben. Die Winkelung im Hüftgelenk durch Heben des gestreckten Beines, wobei sich ein Bein vom andern entfernt, nennen wir Spreizen. In Verbindung hiermit kann man das Knie- und Fersehen üben. Beim Beinheben wird der Oberschenkel wagerecht gehalten, der Unterschenkel dagegen senkrecht. Beim Fersehen bleibt der Oberschenkel in seiner Lage, der Unterschenkel wird nach hinten wagerecht gehalten. Spreizen beider Beine nach entgegengesetzter Richtung heißt Grätschen.
- b. Beindrehen im Hüftgelenk nach innen und außen, oder links und rechts.
- c. Beinkreisen und im Bogen spreizen nach innen und außen oder links und rechts, auch mit dem Unterschenkel oder mit dem Fuß für sich allein.

### Fußübungen.

- a. Fußstrecken und -beugen.
- b. Fußdrehen nach innen und außen rechts und links.
- c. Fußkreisen nach innen und außen rechts und links.

Weitere Beinübungen sind das Vor-, Schrägvor-, Seit-, Schrägrück- und Rückschreiten oder -stellen.

Ein Schreiten führt zu einer Schrittstellung, hierbei ruht die Körperlast gleichmäßig auf beiden Beinen. Wir unterscheiden dabei:

- I. Seitgrätschstand. Die Beine sind seitwärts auseinandergestellt.
- II. Quergrätschstand. Die Beine sind vor- und rückwärts gestellt.

Eine Folge von Schrittstellungen ist das Gehen.



**Kreuzschrittstellung.** Das eine Bein schreitet oder stellt man kreuzend seitwärts vor oder hinter das andere vorbei.

Der Spreizstand erfolgt durch Stellen eines Beines und unterscheiden wir dabei Stellen mit:

I. Aufgehen (der Fuß wird auf der Fußspitze aufgestellt).

II. Aufrufen (der Fuß ruht auf der Ferse).

III. Aufkanten (der Fuß ruht auf einer Fußkante).

Die Körperlast ruht von I bis III auf dem Standbein.

**Hockstellungen.** Hockstand geschieht aus der Grundstellung durch Beugen der Knie.

Kniebeuge — halb und ganz tief, erhält man durch Beugen mit Öffnen der Knie und Heben in den Hockenstand.

Kniewippen — schnelles Beugen und Strecken der Knie im Stande.

**Auslagestellung.** — Ein Bein schreitet nach hinten, seit- oder rückwärts mit gleichzeitigem Beugen des andern Beines. Die Körperlast ruht auf dem Standbein.

**Ausfallstellung** — erhält man, wenn ein Bein mit gleichzeitigem Beugen desselben vor-, seit- oder rückwärts gestellt wird. Die Körperlast ruht auf dem schreitenden Bein.

**Schlußsprung** — Auf- und Niederhüpfen mit oder ohne Ferse- oder Knieheben der geschlossenen Beine. (Am und vom Ort ausführbar.)

**Kreuzsprung** — Kreuzen der Beine.

**Grätschsprung** — mit Seit- oder Quergrätschen und Schließen der Beine.

**Spreizsprung** — Absprung mit nur einem Bein und Vor- oder Seit spreizen des anderen Beines mit Wieder-schließen beim Niedersprung.

Kreuz-, Grätsch- und Spreizsprung sind ebenfalls am und vom Ort ausführbar.

**Schrittsprung** — Absprung mit einem und Vorschwingen und Niedersprung mit dem andern Bein.

**Hochsprung** — Sprung in die Höhe.

**Weitsprung** — Sprung in die Weite.

**Tiefsprung** — Sprung in die Tiefe vom erhöhten Stand.

## Armübungen.

Die Arme sind durch die Schultern mit dem Rumpfe verbunden und gliedern sich in Ober- und Unterarm, Hand und Finger. Die Tätigkeit der Schultern im engeren Sinne kann man bezeichnen als:

**Achselübungen.** Vor- und Rückbewegen der Achseln, Achselheben und -senken, Achselzucken, Achselkreisen.

**Armhalten.** Vorhalte — Arm wagerecht vorgehoben.

Seithalte — Arm wagerecht seitgehoben.

Hochhalte — Arm senkrecht hochgehoben.

Schräge Armhalten müssen in ihrer Benennung mindestens zwei und können höchstens drei Richtungsangaben enthalten. Wir unterscheiden demnach:

Schrägvorhochhalte und Schrägvortiefhalte.

Schrägeithochhalte und Schrägeittiefhalte,

(letztere beiden können nach außen, nach innen, nach rechts oder nach links vom Körper gerichtet sein)

Schrägrückhochhalte und Schrägrücktieftalte.

Bei sämtlichen Armhalten ist ferner die Handhaltung mit anzugeben. Demnach unterscheiden wir in der Vorhalte:

a. Speichhalte — Daumen oben, Handrücken n. außen.

b. Kammhalte — Daumen nach außen, Handrücken nach unten.

c. Rißhalte — Daumen nach innen, Handrücken nach oben.

d. Ellenhalte — Daumen nach unten, Handrücken nach innen.

Diese Handhalten sind auf die anderen Armhalten leicht zu übertragen, indem man aus der Vorhalte mit un- veränderter Handhalte die Arme ausbreitet oder hochhebt usw.

Armheben und -senken aus einer Armhaltung in die andere, nach allen Richtungen, wird langsam ausgeführt.

Armschwingen ist ein Schwingvolles. Uebergang aus einer Halte des Armes in die andere.

Armkreisen ist ein kreisendes Schwingen der gestreckten Arme.

Armdrehen ist eine Bewegung um seine Längsachse l. u. r.

**Armstoßen.** Die gebeugten Arme werden in gerader Linie gestreckt.

**Armhauen.** Die gebeugten Arme werden in krummer Linie (also im Bogen) gestreckt.

### Hiebarten.

Die Handhaltung (siehe diese auf S. 12) gibt den Namen für den Hieb. Man hebt den rechten Arm beim

1. Speichhieb — über die rechte Schulter oder den Kopf, der Hieb würde den Kopf oder die Schulter eines gerade vor uns stehenden Gegners treffen. (Speichhalte der Faust.)
2. Hochriethieb — über die linke Schulter, der Hieb würde die rechte Achsel treffen. (Riethalte.)
3. Riethieb — vor die linke Schulter, der Hieb würde den rechten Arm oder die rechte Seite treffen. (Riethalte.)
4. Tiefriethieb — vor die linke Hüfte, der Hieb würde die rechte Hüfte treffen. (Riethalte.)
5. Ellenhieb — rechte Faust in Speichhalte vor dem Leib, oder besser neben der linken Hüfte, der Hieb kommt mit Vorwringen der Faust in Ellenhalte, entgegengesetzt dem Speichhieb von unten nach oben.
6. Hochkammhieb — schrägseithoch über die rechte Schulter, der Hieb würde die linke Schulter treffen. (Kammhalte.)
7. Kammhieb — rechts in Schulterhöhe nach hinten, der Hieb würde den linken Arm oder die linke Seite treffen. (Kammhalte.)
8. Tiefkammhieb — rechts nach hinten und unten, der Hieb würde die linke Hüfte treffen.



## Stabfechtübungen.

1. Ellen- oder Bauchhieb.
2. Speich- oder Kopfhieb.
3. Rieth- oder Achselhieb.
4. Kamm- oder Achselhieb.

Alle Hiebe werden mit den entsprechenden Deckungen durchgenommen.

Näheres über Stabfechten findet man auf S. 342 und 343 der A. T. 3. 1908.



## Keulenschwingen.

(2 Stunden, von R. Koppisch)

Dies ist eins der unbekannteren turnerischen Gebiete und zumal die Turnsprache bedarf hierbei einer einheitlichen Regelung. Keulenschwingen zu lehren im Rahmen eines Vorturnerkurses ist freilich unmöglich, wünschenswert ist eine gewisse Fertigkeit der Kuristen. 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.

### 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 (S. 30).

Seitenschwingen in die Außen- und Innenhalte (letztere 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. Untere Armkreise werden auch Pendelschwünge genannt.

### 4. Ganze Armkreise (S. 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 bewegen sich bei Beginn der Übung aus der Hochhalte nach außen.
- b. Innenkreis -- widergleich.
- c. Armkreise vorw. und rückw. nach vorn und nach hinten aus der Hochhalte.
- d. Rechtskreise 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 mit Quergrätschstellung vorgenommen.

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

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

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

### 8. Handkreise. (S. 64—102.)

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

### 9. Wechselschwünge.

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

10. Bei den Mühlschwüngen werden die Keulen derart geschwungen, daß sie sich stets entgegengesetzt von einander befinden. (S. 133.)

## Hochsprung.

Als Grundform des Hochsprunges ist die mit Knieheben und darauf folgendem Strecken der Beine und Füße anzusehen.

Der Hochsprung wird zunächst aus dem Stande geübt, also mit Drehungen usw. Der Absprungsort wird mit dem Höherlegen der Schnur immer mehr von letzterer entfernt, sodaß ein Ueberspringen derselben mit gestreckten Beinen erfolgen kann. Der Hochsprung ist auch als Hindernissprung zu üben, indem ein Bein ab-, das andere aufspringt — Schrittssprung.

## Volkstümliche Uebungen.

Bearbeitet von W. Weinreich.

### Uebungen des reinen Sprunges. „Freisprung“.

**Vorbemerkung!** Die Aufstellung der Turnenden für das Freispringen geschieht in einer Stirnreihe längs der Anlaufsbahn in der Art, daß der erste (Anmann) am entferntesten vom Aufsprungsort steht. Der Anlauf zum Sprunge erfolgt auf den Fußspitzen mit mäßig großen Schritten. Der Abstoß zum Aufsprunge darf nur mit den Zehen und Ballen stattfinden. Nach dem Aufsprunge und besonders beim Hochsprunge nach Ueberwindung des Hindernisses ist während des Fluges der Körper so schnell als möglich zur gestreckten Haltung zu bringen. Der Niedersprung muß bei geschlossenen Fersen auf die Fußspitzen mit leichtem Kniebeugen geschehen. Zu diesen Kniebeugen kann das Aufschlagen des Kinns auf die Knie zur Folge haben. Beim Springen soll der Atem während des Anlaufes und Sprunges angehalten werden, erst im Augenblicke des Niedersprunges soll das Ausatmen erfolgen. Der Mund soll stets geschlossen sein und die Zähne fest aufeinander liegen, damit ein Beschädigen der Zunge nicht vorkommt. Zu schnelles Hintereinanderspringen ist zu vermeiden. Die Steigerung des Sprunges liegt ja zum größten Teil in seiner Erhöhung oder Verlängerung. Das gilt allerdings nur von dem einfachen Hoch- und Weitsprunge. Die Benutzung des Springbrettes ist nicht notwendig. Soll jemand im Freien einen Sprung ausführen, z. B. über einen Graben, oder einen im Wege liegenden Baum, so wird ihm kein Springbrett hingelegt, und das Auge sucht vergeblich nach einem sicheren Absprungsort; es fehlt also die Uebung des Auges, die durch das fortgesetzte Springen ohne Brett erreicht wird.

a. Hochspringen aus dem Seitstande vorlings ohne Anlauf mit Benutzung der allmählich höher zu legenden Schnur!

1. Mit ein- oder mehrmaligen Kniebeugen vor oder beim Absprunge über die Schnur.
2. Mit zugeordneten Arm-, Vor-, Seit-, Hoch- oder Rückschwingen und mit verschiedenen Armhaltungen.
3. Mit besonderen Beintätigkeiten, wie Knie- oder Fersenheben, Springen, Grätschen und aus Schrittstellungen.
4. Mit zugeordneten Drehungen während des Sprunges.

b. 1—4 wie a. 1—4, aber seitwärts aus dem Querstand.

c. 1—4 wie a. 1—4, aber rückwärts aus dem Seitstand rücklings.

### Hochspringen mit Anlauf.

1. Mit 1, 2 oder 3 Schritten Anlauf und Abspringen mit einem Fuß.
2. Wie 1, aber Absprung mit beiden Füßen.
3. Mit ein- oder mehrmaligem Vorhüpfen und Absprung beider Füße.
4. Mit kürzerem oder längerem Anlauf und Abspringen links resp. rechts.
5. Wie 4, aber Abspringen beider Füße.

## Schottischer Hochsprung.

Kurz erwähnen möchte ich noch den sogenannten „Scotch Style“ oder schottischen Hochsprung, der zwar nicht so schön aussieht wie unser deutscher, aber darum nicht minder ergiebig ist. Der Sprung ist der nämliche wie unser Festsprung mit schrägem Anlauf über eine niedrige Kechstange, nur daß man natürlich auf die Leine nicht mit der Hand aufstützen kann. Der Springer, der mit dem rechten Fuße abzuspriegen pflegt, läuft mit wenigen Anlauffschritten schräg von links her an die Leine heran, wirft zuerst das gestreckte linke Bein darüber hinweg und reißt dann sofort unter kräftigem Vorbeugen des Oberkörpers das rechte Bein nach. Der Niedersprung erfolgt auf dem linken Fuß, dem der rechte unmittelbar folgt. Bei sehr kurzen Springschnüren ist der schottische Sprung wegen der möglichen Kollision mit den Springständern nicht zu empfehlen.

## Hindernissprung.

Der Hindernissprung wird auch mit Hürdenspringen bezeichnet. Er ist ein Schreit sprung, indem ein Bein ab-, das andere aufspringt. Einen Vorteil gewährt hierbei, wenn das Bein, das den Absprung ausführt, rückwärts gestreckt, während das andere angehockt und im Ueberspringen des Hindernisses der Fuß nach innen gezogen wird. Nach dem Aufspringen wird weiter gelaufen, um die anderen Hindernisse, die je 2 oder 3 hintereinander aufgestellt sind, zu überspringen. Zum Vorüber des Hindernissprunges können mehrere Springständer aufgestellt werden, die ungefähr 4 m von einander entfernt und in gleicher Linie stehen. Die Schnur wird anfangs niedrig, nach und nach höher gelegt. Gelingt der Sprung, ohne die Schnur herunterzuwerfen, so können feste Gegenstände als Hindernisse verwendet werden, z. B. Springkästen, Schwebekanten usw. Der Hindernissprung kann auch mit Belastung der Hände durch Hanteln oder Stab stattfinden.

## Weitsprung resp. Weithochsprung.

Der Weitsprung ist neben dem Hochsprung die natürlichste Form des Springens, bei welcher es darauf ankommt, den

Körper möglichst flach über den Boden gleiten und durch kräftiges Vorschwingen möglichst weit hinter dem Ziel niederkommen zu lassen. In der griechischen Gymnastik bediente man sich zur Erhöhung des Schwunges sogenannter Galtern, d. h. halbovaler Eisenstücke mit Oeffnungen zum Durchstecken der Hände. Beim Absprunge wurden die zurückgehaltenen Arme vor- und nach dem Niedersprunge zurückgeschlagen, um das sonst unvermeidliche Hintenüberfallen zu verhindern.

Im Allgemeinen können hier sämtliche Uebungen, wie beim Hochsprung vermerkt, geübt werden.

- a. Weitspringen mit allmählichem Weiterlegen der Schnur.
- b. Weithochspringen mit gleichzeitigem Weiter- und Höherrücken der Schnur.
- c. Weit- und Hochspringen über zwei hintereinander in verschiedenem Abstand aufgestellten Springschnuren
- d. Wie c., zwischen den Schnuren mit verschiedenen Drehungen, z. B. Sprung vorwärts mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links zum Stand zwischen den Schnuren und sofort weiterspringen seitwärts, mit oder ohne Drehung über die zweite Schnur usw.

## Senfsterprünge.

Die übereinander liegenden Schnüre mögen anfangs etwa 1,30 m Zwischenraum haben. Man springt über die tiefere und unter der höheren Schnur hin, oder auch durch einen vom Vorturner (senkrecht, schief oder wagerecht) gehaltenen Reifen.

1. Die Schnüre werden nach jedem Sprunge enger an einander gelegt.
2. Die Schnüre bleiben in gut zu durchspringender Entfernung, während nur die Ständer zusammengerückt werden.
3. Nach jedem Sprunge werden Ständer und Schnüre enger aneinander gerückt.

4. Beim Sprunge zwischen zwei Ständerpaaren und vier Schnüren (durch mehrere Reifen) werden außerdem die Ständerpaare weiter von einander entfernt.
5. Hchtsprung mit flüchtigem Stütz auf den Schultern des hinter dem Fenster aufgestellten Vorturners.

## Sturmspringen.

1. Aus dem Stand auf der oberen Brettkante vorwärts, seitwärts und rückwärts abspringen mit gleichen Füßen oder mit Vor- oder Seitsspreizen links oder rechts.
2. Mit Anlauf und Absprung eines Beines und mit Drehungen. Die einzelnen Teile des Sprunges folgen schnell ohne Unterbrechung aufeinander.

Anmerkung: Sollte in Ermangelung eines besonderen Untergestelles eine Reckstange zum Auflegen des Sturmbrettes benutzt werden, so hat der Vorturner bei den Sprüngen seitwärts oder schrägvorwärts sich zu Hilfe so aufzustellen, daß er die Turnenden von den möglichen Beschädigungen an den Reckständern bewahren kann.

Besondere Aufmerksamkeit verwende er darauf, daß die Springenden in guter Haltung die beim Aufsprunge gebeugten Sprunggelenke kräftig strecken, um ihre aus bedeutender Höhe herabfallende Körperlast mit Beugen und Strecken der Bein-gelenke im Niedersprunge federnd aufzufangen.

Bei allen Sprüngen mit Aufsprung beider Füße ist von vornherein, um das Vornüberschießen zu verhüten, ein gewisses Zurückhalten des Oberkörpers notwendig.

## Tiefsprung.

Die Hängebretter werden anfangs brusthoch an die Leitern gehängt. Die Uebungen beginnen aus dem Stande vorl. mit Griff der Hände an den vorderen Seitenkanten des Brettes:

- I. Aufspringen in den Stütz vorl., Abspringen rückwärts in den Stand.
- II. Sprung zum Stütz vorl.,  $\frac{1}{2}$  Drehung links bzw. rechts zum Sitz — dies geschieht durch Rück-schwingen der Beine und energischer Drehung — dann Niedersprung vorwärts in den Stand.
- III. Sprung zum Stütz vorl., Heben des Rumpfes und Hoden der Beine auf das Brett, Aufrichten in den Stand, Niedersprung rückwärts bzw. seitwärts.

Ist das Brett nach jeder Uebung erhöht, und so hoch, daß ein Springen in den Stütz nicht mehr möglich ist, so wird dieses durch einen Fellaufzug oder Aufstemmen erreicht. Tiefspringen kann auch aus dem Hange mit und ohne Drehungen ausgeführt werden. Beim Tiefspringen ist darauf zu achten, daß der Uebende nicht zuvor einen Sprung in die Höhe ausführt, sondern den Raum vom Absprung zum Aufsprung zu verkürzen sucht. Dies geschieht durch das Vorstrecken des einen und Beugen des anderen Beines. Das Kniebeugen muß sicher sein, und der Kopf hoch, damit das Kinn nicht auf die Knie aufschlägt.

## Dreisprung — Deutsch und Englisch.

Der Dreisprung wird geübt als Schreit- und Hüpf-sprung. Bei ersterem schreiten die Beine, also l. r. l. oder widersgleich; bei letzterem geht dem eigentlichen Sprunge ein Hüpfen voraus, also l. l. r. oder r. r. l. Der Schreit-sprung wird vielfach als deutscher, der Hüpf-sprung als eng-lischer Dreisprung bezeichnet. Um den Dreisprung vorzüben, werden anfangs drei Springbretter hintereinander gelegt und mit der Zeit immer weiter voneinander entfernt. Wird die Entfernung sicher im Springen abgeschätzt, dann fort mit den Springbrettern! ein Kreidestrich, oder im Freien eine gezogene Furche im Sande markiert den Absprung. Beim Dreisprung genau wie beim Weitsprung kräftiger und weiter Anlauf.

## Gesellschaftsprünge.

Bei den Gesellschaftsprüngen machen zwei oder auch drei Turner gleichzeitig ihren Anlauf auf das Pferd zu, der

erste, a. springt auf resp. über den Hals mit Stütz auf diesen, der zweite, b. im Sattel mit Griff auf den Pauschen, der dritte c. am Kreuz mit Griff auf diesem.

3. B. Hocken zum Knien, Kniesprung zum Seitstand rücklings, Hocken zum Streckstand, Niedersprung vorwärts usw.

Zu Zweien sind auszuführen a. Kehrauffitzen v. b. desgleichen l. dann Abgrätschen a. Wollsprung l. b. desgleichen v. usw.

Bei einer anderen Art von Gesellschaftsprüngen findet eine unmittelbare gegenseitige Unterstützung statt.

3. B. beim Hechtsprung. 2. Hocke vorwärts als Seitensprung im Hange an den Händen zweier im Reitsitz, Gesicht gegen Gesicht, auf dem Pferde sitzenden Mitturner, welche mit den freien Händen an den Oberarmen des Springers hehend nachhelfen. Diese Sprungarten sind jedoch besser als Sprünge mit gegenseitiger Unterstützung zu bezeichnen.

Als Gesellschaftsprünge sind außerdem zu üben:

Freispringen mit Handfassung oder Kettenanschluß vorlings und rücklings auch mit  $\frac{1}{4}$  und  $\frac{1}{2}$  Drehungen. Beim Sturmspringen mit Handfassung oder Kettenanschluß und gemeinsamem Abspringen seitwärts mit dem inneren Bein und gleichzeitigen Lösen der Fassung, auch mit Drehungen beim Niedersprünge.

## Das Ringen.

Die heute allgemein verbreitete Form dieses Wettkampfes wird von den Berufssportlern als griechisch-römisches Ringen bezeichnet; in Amerika ist der Schulter-Ellenbogen-Ringkampf, bei den Schweizer Talbewohnern das sogenannte Schwingen, ein Ringkampf, der auf den besonderen Schwingfesten ausgetrieben wird, gebräuchlich.

Zum Ringen bedarf man zunächst eines geeigneten Platzes, der am besten auf einem Stück aufgelockerten Bodens von etwa 0,30 m Lockerung gelegen sein soll. Jeder Rasenboden sowie alle untergelegten Matrasen sind zum Ringen zu glatt und ersterer außerdem zu hart. Das die Kraftübung des Ringens nur von völlig gesunden Leuten, mit normaler Herz- und Lungenbeschaffenheit, betrieben werden darf, versteht sich von selbst.

Von nicht geringer Bedeutung für den Verlauf des Ringens ist der erste Griff, mit welchem man den Gegner faßt. Derselbe wird dadurch gewonnen, daß man versucht, seine Arme zwischen denen des Gegners und zwischen seinem Körper durchzudrücken, wobei beide Ringer die Oberarme fest anlegen und, wenn sie abgedrängt sind, schnell ihrerseits den anderen zu fassen versuchen. Man unterscheidet zu Beginn des Ringens eine dreifache Art des Fassens, nämlich den Zwiegriff, Untergriff und Obergriff. Man vermeidet, sobald man sich gefaßt hat, eine zu große Annäherung der Körper; die Beine sind gespreizt, fest gegen den Boden gestemmt, das Gesicht wird nach hinten gedrückt, das Kreuz wird etwas eingebogen, die Köpfe befinden sich dicht nebeneinander und die Hände von denen die rechte das Gelenk der linken Hand fest umklammert, ruhen bei dem Gegner auf den untersten Teil des Kreuzes. Den Untergriff, welcher als der beste Griff stets zu erstreben ist, faßt um die Hüften des anderen Gegners, der seinerseits zum Obergriff verurteilt, über die Arme des anderen Ringers hinweggreifen muß, wobei es ihm nur schwer gelingt, diesen wirklich kräftig zu fassen, da er stets den Gegendruck der Arme des anderen zu überwinden hat.

Beim Zwiegriff, der die Chancen des Sieges ziemlich gleich auf beide Seiten verteilt, wird jeder versuchen, durch einen kräftigen Druck auf das Kreuz des anderen diesen nach hinten zu biegen und ihn, sobald er in den Hüften einknickt, durch die Schwere des eigenen Körpers auf den Rücken zu werfen. Beim Untergriff wird dieses, der tieferen Handlage wegen, noch leichter sein; man beginnt alsdann zweckmäßigerweise damit, daß man den Gegner etwas hochhebt und ihn dann über den einen Arm hinüber zu Boden wirft.

Aber der mit Untergriff gefaßte Ringer wird sich, wenn er gewandt ist, nicht lange dieser gefährlichen Situation aussetzen. Er kann durch einen kräftigen Druck mit beiden Armen von außen gegen die Arme des Gegners diese in ihrem festen Griff erheblich lockern und sich unter Ausnutzung der hierdurch gewonnenen körperlichen Freiheit umdrehen, so daß er nunmehr seinen Gegner den Rücken zuehrt. Beugt er sich jetzt schnell nach vorn, so wird er den anderen Ringer derart vom Boden erheben, daß er, immer noch seine Hüften umklammernd, auf seinem Gesicht und Rücken aufliegt. Er

kann ihn alsdann durch einen kräftigen Ruck entweder über seinen eigenen Kopf hinweg oder so zur Seite schleudern, daß er die Hände loslassen muß oder daß er derart zu unterst zu liegen kommt, daß man sich mit Leichtigkeit von seinem Griff gänzlich befreien kann, um alsdann mit einem neuen Erfassen den Kampf fortzusetzen. Jeder Ringler, der zu Boden fällt, wird sich so schnell als möglich auf den Bauch legen und durch kräftiges Andrücken der flachen Hände und der gespreizten Beine gegen den Boden den andern am Umdrehen zu verhindern suchen. Naturgemäß ergeben sich noch zahlreiche andere Formen des Ringkampfes, namentlich dann, wenn derselbe auf dem Boden, knieend oder liegend, ausgefochten wird. Der Gewandtheit des Einzelnen muß es überlassen bleiben, in diesen Lagen den günstigsten Griff herauszufinden. Der Sieg des Ringkampfes beruht darin, daß der Gegner mit beiden Schultern den Erdboden berührt.

## Das Stemmen und Heben.

Das Stemmen und Heben ist für die Stählung der Muskeln von Wert, wenn es sachgemäß und nicht lediglich einseitig, sondern als ein Teil der Turnerei zur Durchbildung des Körpers betrieben wird. Als Gewichte dienen entweder eiserne Kugeln mit abgeflachtem Boden und einen Handgriff oder die sogenannten Kugelstäbe, d. h. vergrößerte Hanteln. Vor jeder Uebertreibung ist jedoch dringend zu warnen und ganz besonders ist der junge, im Wachstum und in der Entwicklung begriffene Mensch unbedingt von besonderen Kraftproben auszuschließen. Man beginnt mit dem Stemmen mit beiden Armen, wozu die Kugelstäbe besonders geeignet sind.

Hierzu tritt man an den auf der Erde liegenden Stab (Hantel) heran, stellt sich mit weitgegrätschten Beinen hinter denselben auf und umfaßt ihn etwas weiter, als in der Schulterbreite, in der Mitte mit beiden Händen. Alsdann bringt man die Hantel mit einem kurzen Ruck beim Aufrichten des Körpers bis vor die Brust, Ober- und Unterarme bilden jetzt einen spitzen Winkel. Dann erfolgt das senkrechte Aufwärtsstemmen, bis zu völlig gestreckten Armen. Bei dem Stemmen mit einem Arm stellt man sich in die Quergrätschstellung, faßt das Gewicht mit der einen Hand und stützt

die andere Hand fest in die Hüfte. Nach ruckartigem Aufrichten des Körpers ruht der Ellenbogen des zum scharfen, spitzen Winkel gebeugten Stemmarms auf der herausgedrückten Hüfte. Indem man nun das Körpergewicht auf das hintere Bein verlegt, stemmt man das Gewicht in die Höhe. Man kann das Stemmen mit beiden und mit einem Arm auch vermittelt Schwunges und ohne Pause unmittelbar nach dem ersten Anheben ausführen — Heißen.

## Das Steinstoßen.

Das Steinstoßen geschieht derart, daß man den Stein oder Eisenwürfel mit der flachen Hand und mit möglichst nach hinten übergreifenden Fingern von hinten faßt. Dann hebt man diesen bis in Schulterhöhe, die Beine sind quergrätscht, streckt das linke Bein, beugt den Oberkörper zurück, so daß sein Gewicht auf dem im Knie gebeugten rechten Bein liegt, und erhebt den linken Arm faustgeballt bis zur Hüfthöhe. Aus dieser Lage stößt man, unter energischem Vornhereinlegen des Körpers, die Last mit dem rechten Arm nach vorn. Die Schwere des Steines beträgt in Deutschland im allgemeinen 17 kg.

Bedingte Regeln: Veränderung der Fußstellung, Rück- und Vorstellen, Spreizen des l. Beines im Bogen vor dem hier feststehenden r. her, Sprung am Ort und Ausprung sind zulässig, wenn der Stoß dabei nur nicht über die im Voraus aufgerissene Handlinie des Standmales ausgeführt wird.

Als Endpunkt des Wurfes, welcher gewöhnlich nur Weitwurf ist, gilt die Stelle, wo der Stein niederfiel, nicht, wo er weiterrollend zur Ruhe kam.

## Der Diskuswurf.

Das Diskuswerfen oder die Diskobolin verdankt seinen Namen den sogenannten „Diskos oder Solos“, einer anfangs steinern, später metallenen, linienförmigen Scheibe, welche in der Mitte etwas stärker, nach dem Rande schwächer auslaufend geformt war. Man stellt den Diskus heute in der



Regel aus Eisen her, hat einen Durchmesser von 20—21 cm, in der Mitte 11—14, am Rande 5—7 mm stark, Gewicht 2 kg. Mit diesem läßt man sowohl Hoch- wie Weitwurf neben dem Zielwurf üben.

Der rechte Arm, welcher den Diskus gegen die innere Handfläche aufwärts gelehnt, also Speichgriffs, trägt, fährt zunächst bis zur Höhe der Schulter zurück, und wirft dann in rascher Bewegung, einen Bogen nach unten und vorwärts beschreibend, die Scheibe in die Luft.

Die Würfe können mit  $\frac{1}{2}$  und  $\frac{1}{4}$  Drehung ausgeführt werden. Der Diskus muß dann wagerecht die Luft durchschneiden und am besten dabei — bei einem Wurf rechts — auch rechts rotieren, d. h. beim Abwurf vom kleinen Finger aus über die übrigen Finger herausrollen.

## Das Weitwerfen mit dem kleinen Ball.

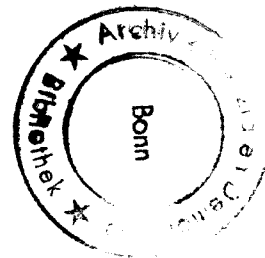
Diese Übung wird mit einem mit Roßhaaren gefüllten Lederball von 23 cm Umfang und 100 g Gewicht ausgeführt. Der Ball kann sowohl aus dem Stand, als auch mit Anlauf geworfen werden. Die Wertung des Wurfes geschieht nach der Entfernung der Niederfallstelle des Balles, von der Abwurfslinie und hat in Deutschland Resultate von 95, in England von 105 m gezeitigt.

## Das Gerwerfen.

Man unterscheidet Gerhoch-, Gerweit- und Gerzielwürfe, welche entweder gerade, oder Kern oder sogenannte Bogenwürfe sein können. Zur Zeit Jahns warf man früher gegen Pfahl- oder Gerköpfe, welche beim Treffen nach hinten umklappten; neuerdings ist man zu einer hölzernen Ringscheibe übergegangen, in welcher die Spitze des Gers stecken bleibt und nach deren Ringnummer der Wurf bewertet wird. Die Gere, mit denen nach dem Gerkopf geworfen wird, sind  $1\frac{1}{2}$ —2 m lang und 3—4 cm stark, aus leichtem Holz, mit eisernem Beschlag; für Scheibenwurf ist eine eiserne Spitze vorgesehen.

Beim Gerwerfen soll man nicht wie seinerzeit die Alten im Mittel-, sondern etwas hinter den Schwerpunkt fassen. Zum Zielen steht der Turner in der Ausfallstellung, mit nach dem Ziel gerichteter linker Fußspitze. „Der gestreckte linke Arm ist mit geballter Faust nach hinten geschwungen, sodaß er über das Gefäß hinausragt. Der rechte gebeugte, möglichst weit vorgenommene Arm legt den mit voller Faust gefaßten Ger an die rechte Wange und bringt dadurch Auge, Faust, Spitze und Ziel in eine Linie.“ Alsdann wird der rechte Arm weit nach hinten gestreckt, auf beiden Fersen eine viertel Wendung rechts ausgeführt und durch Strecken des linken und Beugen des rechten Beines, der Oberkörper zur Auslagestellung links vorwärts zurückgebogen. Der linke Arm wird nun zur Wagerechten gehoben und unter genauer Einhaltung der Zielrichtung, der Ger durch kurzes, energisches Beugen des rechten Armes im Ellenbogengelenk vorgeschleunigt, während der linke Arm nach hinten schwingt und der Körper durch kräftiges Strecken des rechten und Beugen des linken Beines aus der Auslage-, wieder in die Ausfallstellung links-vorwärts übergeht.

Beim Bogenwurf ist der Arm soweit schräg nach hinten zu strecken, daß der Schaft des Gers fast den Boden berührt. Das Gerwerfen links wird in analoger Weise ausgeführt.



## Die gemischten Sprungarten.

Bearbeitet von S. Algermissen.

Unter gemischte Sprünge versteht man Sprünge, bei denen der Springer noch durch die Hände stützend, stoßend oder ziehend unterstützt wird. Hierher gehören alle Bock-, Pferd- 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, Uberschlag. Seitensprünge beginnen aus dem Seitverhalten.

Hintersprünge aus dem Querverhalten.

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

Hechtsprünge geschehen mit Stütz und einer Hand und meist auch mit Absprung nur eines Beines, was aber nicht unbedingt nötig ist.

Hintersprünge — aus dem Querstand.

Hechtsprünge — mit und ohne schrägen Anlauf gegen das Gerät; hierbei stützt nur eine Hand, der Absprung erfolgt meist mit einem Bein. (Absprung l. stützt die r. Hand, Absprung r. stützt die l. Hand.) Nur bei der Wende widergleich.

Wolfsprung — ein Bein gebeugt, das andere Bein gespreizt. Wolfsprung links, das linke Bein gespreizt. Wolfsprung rechts, das rechte Bein gespreizt.

Diebsprung — Absprung mit einem Bein, flüchtiges Nachgreifen der Hände, wenn der Körper sich schon an der andern Seite des Gerätes befindet.

Hechtsprung — Mit Unterstützung eines hilfsgebenden Turners. Nach kräftigem Anlauf und Absprung, ohne das Gerät zu berühren, werden die Beine im Vorliegen kräftig

zurückgeschwungen. Es erfolgt Stütz auf den Oberarmen des sich an der andern Seite des Gerätes befindenden Turners.

Schersprung — Ubersiegen des Gerätes mit gekreuzten Beinen, zwischen denen sich das Gerät befindet. Mit  $\frac{1}{4}$  oder gar  $\frac{1}{2}$  Drehungen leichter ausführbar.

Schaffsprung — Unterschenkel sind während des Sprunges gehoben. Körper sonst gestreckt.

Hocke — Ubersprung über das Gerät mit Knieheben. Beine gebeugt und geschlossen.

Grätsche — Beine werden beim Uberspringen seitgegrätscht.

Flanke — Im Seitverhalten wird der Körper ohne Drehung wagrecht über das Gerät geschwungen. Beine bleiben hierbei geschlossen. Aus dem Querverhalten muß beim Aufsprunge erst  $\frac{1}{4}$  Drehung erfolgen.

Wende — Aus dem Seitstand oder -stütz mit  $\frac{1}{4}$  Drehung. (Die Vorderseite des Körpers ist dem Gerät zugekehrt.) Aus dem Quersitz im Barren ohne Drehung.

Kehre — Die Rückseite des Körpers wird dem Gerät zugekehrt. (Beine zur Vorhalte gehoben.)

Uberschlagwende — Der Körper schwingt durch das Handstehen hindurch.

Kadwende — Aus dem Handstehen mit  $\frac{1}{2}$  Drehung seitwärts um die Tiefenachse.

Uberschlag — aus dem Stand oder verschiedenen Sitz- oder Stützarten, sowie aus dem Handstand, Arme gestreckt oder gebeugt, sowie mit gestrecktem oder gebeugtem Hüftgelenk mit ganzer oder halber Drehung vorwärts zum Stand. Geht aber aus dem Stand auch rückwärts auszuführen.

Stabspringen — hierzu wird ein Stab von ca. 3 m Länge benutzt, derselbe wird gewöhnlich Kammgriß gefast. Man kann damit Hoch- und Weitsprünge ausführen.



## Geräteturnen.

Bearbeitet von W. Weinreich.

- a) Das Verhalten zum Gerät,  
b) Bewegungsrichtungen, c) Griff- u. d) Hangarten.

- a) Seit-, Quer- und Schrägverhalten. (Siehe auch Ratgeber 2. Auflage S. 45—48).

Man befindet sich im Seitverhalten, wenn die Längs-  
linie des Gerätes mit derjenigen Geraden, die man sich von  
einer Schulter des Turners zur andern gezogen denkt, (Breiten-  
achse) parallel läuft. Liegen diese beiden Linien rechtwinkelig  
zueinander, so sagen wir Querverhalten.

Liegen die Linien schräg zueinander z. B. durch  $\frac{1}{8}$   
Drehung, dann sagen wir Schrägverhalten.

Befindet sich das Gerät vor uns, dann sage vorlings,  
hinter uns, dann sage rücklings, an der Seite, seitlings. Es  
ist also jene Körperseite für die Bezeichnung maßgebend, welche  
dem Geräte zugekehrt ist. Diese Bezeichnungen sind natür-  
lich auf alle Geräte anzuwenden, am Barren unterscheiden  
wir jedoch noch den Innen- und Außenseitstand, weil wir  
auch zwischen beiden Holmen, also in der Holmgasse, uns im  
Seitstand befinden können.

Gelangen wir nun aus diesem Verhalten durch Sprung  
oder Aufstehen in den Hang, Stütz oder Sitz am oder auf  
dem Gerät, so befinden wir uns dementsprechend im Seit-  
hang, Seitstütz, oder Seitsitz, vor- oder rücklings.

- b) Vorwärts, rückwärts, seitwärts.

Während die Begriffe vorlings, rücklings, seitlings das  
Verhältnis des Lebenden zum Gerät näher bestimmen, geben  
die Ausdrücke vorwärts, rückwärts, seitwärts eine Bewegungs-  
richtung an, wie z. B. Vor-, Seit-, Rückpreizen, Niedersprung  
vorwärts, Uberschlagen rückwärts, Rollen vorwärts usw.

## c) Griffarten.

Ristgriff: Die Handrücken sind nach oben gerichtet,  
die Daumen einander zugekehrt.

Kammgriff: Die Handrücken sind nach unten gerichtet,  
die kleinen Finger einander zugekehrt.

Speichgriff: Wenn die Handteller einander zugekehrt  
sind.

Ellengriff: Wenn die Handrücken einander zugekehrt  
sind.

Zwang-Ellengriff: Wenn die Hände noch weiter wie  
beim Ellengriff gedreht werden, sodaß die kleinen Finger  
einander zugekehrt sind.

Zwiegriff: Wenn die Hände zweierlei Griffe haben.

Schlußgriff: Wenn die Hände dicht nebeneinander,  
der Hang auf diese Weise, Schlußhang.

Weit- oder Spannunggriff: Wenn die Hände möglichst  
weit von einander gefaßt haben. Der Hang auf diese Weise  
heißt Spannung.

Kreuzgriff: Wenn die Hände kreuzend über- oder unter-  
einander greifen.

Ballengriff: Wenn die Handballen der Unterstützungs-  
flächen die Griffart darstellen.

## d) Hangarten.

Je nach den Körperteilen vermittelt deren das „hängen“  
erfolgt, unterscheiden wir:

Den Handhang: Wenn wir uns mit einer oder beiden  
Händen ans Gerät hängen. Sind hierbei die Arme gebeugt,  
so sagen wir Beugehang. Befinden wir uns im Seitver-  
halten, so sagen wir Seithang, im Querverhalten, Quershang.

Wird aus dem Seitstreckhang eine Beugung im Hüft-  
gelenk ausgeführt, sodaß die geschlossenen Beine sich vor  
dem Gerät befinden, so ist dieses ein Schwebegang vor-  
lings. Sind die Beine hinter dem Gerät, so ist dieses  
ein Schwebegang rücklings. Wird aus dem Schwebegang  
rücklings eine weitere halbe Drehung ausgeführt, so ist  
dieses der Hang rücklings.

Risthang auch am Schwebereck auszuführen.

Seit-Risthang: Die Beine sind seitgegrätscht, jeder  
Fuß an einem Seile.

Ähnlich diesem ist der Zehenhang: Ohne Gebrauch der Hände, nur an der Oberseite des Fußes hängend.

Kniehang: Ohne Gebrauch der Hände, nur am Kniegelenk hängend.

Schenkelhang: Vorwiegend an Leiter oder Barren und zwar derart, daß wir kopfabwärts nur an der Vorderseite des Oberschenkels hängen.

Armhang: Die Unter- oder Oberarme bilden den Aufhängepunkt für den Körper.

Sturzhang: Der Körper hängt gestreckt, kopfabwärts am Gerät. Wird der Hang so ausgeführt, daß verschiedene Teile des Leibes zugleich beteiligt sind, so sagt man hierzu gemischter Hang. Z. B. der Schwimmhang-Querliegehang, der Körper hängt gestreckt an den Armen und Beinen zugleich.

Der Nesthang: auch Nisthang rücklings genannt, wird ausgeführt, indem der Körper aus dem Seitstreckhang  $\frac{3}{4}$  Drehung rückwärts ausführt und hierbei die Füße an die Seile resp. Stange anrücken.

Seitliegehang: Erhält man, wenn die Beine aufliegend den Hang unterstützen, z. B. am Barren seit.

#### Stützarten.

Man befindet sich im Stütz, wenn die Körperlast auf den Armen am Gerät ruht, und zwar nach dem Verhalten am Gerät im:

Seitstütz — vorl., rückl. und seitl. innen und außen am Barren.

Querstütz — vorl., rückl. und seitl. innen und außen am Barren. (Siehe das Verhalten zu den Geräten.)

Streckstütz — die Arme sind gestreckt.

Beugestütz (Knickstütz) — die Arme sind gebeugt.

Schwebestütz — Der Körper ruht freischwebend auf den gestreckten Armen und Händen mit verschiedenen Beinhaltenungen.

Unterarmstütz — Der Körper stützt mit den Unterarmen auf dem Gerät.

Stützwage — Der Körper wird mit Handstütz wgerecht gehalten und ruht für gewöhnlich dabei auf einem oder

beiden Ellenbogen, ist letzteres nicht der Fall, so nennt man das eine freie Stützwage.

#### Gemischter Stütz.

Liegestütz — vorl., rückl., seitl. Der Lebende stützt mit den Händen und liegt mit den Beinen oder Füßen auf dem Gerät, es kann aber auch nur eine Hand oder ein Bein auf dem Gerät ruhen.

Vorl. — Die vordere Körperseite ist der Unterstützungsfläche zugekehrt.

Rückl. — Die Rückseite ist der Unterstützungsfläche zugekehrt.

R. oder l. seitl. — Die rechte oder linke Seite ist der Unterstützungsfläche zugekehrt.

Hangstütz — Man hängt mit der einen und stützt mit der andern Hand. (Z. B. am Doppelreck.)

Stützkeln — ist ein dem Gehen ähnliches Fortbewegen auf den Händen im Stütz, Liegestütz und im Hangstand, vorw., rückw., seitw., kann aber auch am Ort geschehen.

Stützhüpfen — ist ein sprunghaftes gleichzeitiges Hüpfen am oder vom Ort mit beiden flüchtig wippenden Armen.

Stützhüpfen — Der gestreckte Körper ruht auf den stützenden Armen, das Schwingen kann in jeder Stützart und mit Stützhüpfen und Stützkeln, sowie mit Beugen und Strecken der Arme ausgeführt werden.

#### Sitzarten.

Der Sitz kann in folgender Weise ausgeführt werden:

Quer- oder Seitnsitz — auf beiden Schenkeln, wie beim gewöhnlichen Sitzen im Quer- oder Seitverhalten, beide Beine befinden sich an einer Seite.

Seitnsitz — auf einem Schenkel, das Sitzbein ist gebeugt, das andere gestreckt, auf jeder Seite ein Bein.

Quersitz — auf einen Schenkel, an der linken oder rechten Seite des Gerätes ausführbar. Rechter Schenkel, Quersitz rechts. Linker Schenkel, Quersitz links. (Barren Innenquersitz).

**Strecksiß** — ein Bein oder beide liegen gestreckt auf dem Gerät.

**Scherfiß** — Siß mit gekreuzten Beinen.

**Schrägsiß** — Siß im Schrägverhalten zum Gerät.

**Grätschsiß** im Seitverhalten — meist mit quer-gegrätschten Beinen. Im Querverhalten meist mit seit-gegrätschten Beinen.

**Reitsiß** — mit gegrätschten Beinen. Körperlast ruht auf dem Gefäß.

**Schraubenfiß** — nur während einer Uebung vorhanden.

### Hangeln

ist ein wechselseitiges Fortbewegen der Körperteile an denen man hängt, im Seit- und Quershang ausführbar. Dasselbe kann am Ort und vorw., rückw., seitw. vom Ort durch Ueber-, Unter- oder Nachgreifen geschehen.

**Schwunghangeln** — Hangeln mit Schwingen vor- und rückw., links und rechts hin, am und vom Ort.

**Hangzucken** — Gleichzeitiges Fortbewegen der Körperteile, an denen man hängt; mit Wippen am und vom Ort ausführbar. Dasselbe mit Schwingen nennen wir **Schwunghangzucken**.

### Wellen

sind ganze Drehungen um die Längen-, Breiten- und Tiefenachse. Berührt man noch mit einem andern Körperteil, außer den Händen, das Gerät, so entstehen die betreffenden Wellen.

**Kniewelle** — zwischen und außerhalb der grifffesten Hände, vor- und rückwärts ausführbar.

**Kniehangwelle** — ohne Benutzung der Hände, an einem oder beiden Knien.

**Sißwelle** — im Seitfiß vor- und rückwärts.

**Mühlwelle** — Der Körper ist gestreckt, und zwischen den Händen ausführbar vor- und rückw.

**Reiterwelle** — Seitwärts im Querverhalten, der Körper ist ebensfalls gestreckt.

**Schraubenwelle** — Das eine Bein wird mit  $\frac{1}{2}$  Drehung rückwärts zum Kniehang an die Stange gelegt, das andere gibt schraubenspreizend den Schwung zu einem Umschwung vorwärts oder rückwärts aus.

**Sohlenwelle** — mit Aufstellen der Fußsohlen auf die Stange, in Hoch- oder Grätschstellung auszuführen.

**Riße welle** — Wenn die Füße mit der Oberseite (dem Riße) an der Stange liegen.

**Hochrißwelle** — Füße dabei geschlossen.

**Grätschrißwelle** — Beine in Grätschhaltung.

**Armwelle** — Der Körper hängt an den Unterarmen vor- oder rücklings.

**Fechterwelle** — Aus dem Seitfiß, auf dem linken Schenkel Seit spreizen und Anrißen rechts, darauf wird mit grifffester linker Hand ein Umschwung vor- oder rückwärts ausgeführt, wobei der rechte Arm frei herum schwingt.

**Stützwelle** — Aus dem Stütz vorl. und rückl., vorw. und rückw. ausführbar.

**Felgen** — hierbei sind nur die grifffesten Hände am Gerät. Die Drehungen können vorwärts und rückwärts um die Breitenachse ausgeführt werden. Bei den Riesenfelgen bilden Arme und Körper eine grade Linie.

### Schwingen

ist ein pendelförmiges Vor- und Rück- oder Seitwärtsbewegen des gestreckten Körpers oder auch einzelner Glieder, dasselbe kann ausgeführt werden im Hang und jeder Stützart mit gestreckten Armen oder mit Beugen und Strecken der Arme. Die Hangfläche bleibt unbeweglich.

**Schaukeln** — ebenfalls ein Vor- und Rück- oder Seitwärtsbewegen, der Körper wird hierbei gebeugt. Das Schwingen erfolgt aus den Hüften heraus, mit kräftigem Vor- und Rückwerfen der gestreckten und geschlossenen Beine. Die Hangfläche schwingt zum Unterschied des Ruhehanges beim Springen mit.

### Spreizen.

Man unterscheidet, das gewöhnliche Spreizen vorwärts, rückwärts, seitwärts, nach außen und innen. (Das letztere vor oder hinter dem anderen Bein her.)

Die verschiedenen Arten des Spreizens an den Geräten sind:

**Anspreizen** — das spreizende Bein wird an die nähere Seite des Gerätes gelegt.

**Aufspreizen** — das Bein wird auf das Gerät gelegt.

Ueberspreizen — über das Gerät hinweg.

Einspreizen — am Barrenende, Quervorhalten vorlings von außen nach innen über einen Holm hinweg, mit Handlüften; oder aus dem Seitliegestütz Einspreizen in die Holmgasse.

Ausspreizen — widergl. Bewegung desselben Beines wie beim Ausspreizen.

Kreispreizen — wenn das spreizende Bein unter den lüftenden Händen hinweg ein Kreisbogen ausführt. (Uhrtheorie).

Schraubenspreizen — wenn mit dem Spreizen eine Drehung des Körpers um seine Längsachse ausgeführt wird.

Scherspreizen — wird mit  $\frac{1}{2}$  Drehung um die Längsachse mit flüchtig kreuzenden Beinen ausgeführt. (Aus dem Liegestütz, Grätschütz usw.)

Spreizauflitzen — führt aus dem Stand oder Stütz spreizend in den Sitz.

Spreizabflitzen — aus dem Sitz spreizend in den Stand.



## Spiele.

(Siehe Band 4 unseres Lehrbuches.)

Diebschlagen . . . . .	Seite 77
Schlaglaufen . . . . .	" 81
Barlauf . . . . .	" 84
Dreiballlaufen . . . . .	" 67
Schlagball ohne Einschenker . . . . .	" 145



## Inhaltsverzeichnis.

---

	Seite
Titelblatt . . . . .	1
Vorwort . . . . .	3—4
Turnplan . . . . .	5
Ordnungsübungen . . . . .	6—7
Freiübungen . . . . .	8—14
Stabfechtübungen . . . . .	15
Keulenübungen . . . . .	16—17
Volkstümliche Übungen . . . . .	18—29
Gemischte Sprungübungen . . . . .	30—31
Geräteturnen . . . . .	32—38
Spiele . . . . .	39

