

Arbeiter-Turn- und -Sportbund

Merkblätter für Übungskurse an der Bundesschule
des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes in Leipzig.

Arbeiter-Turnverlag H.-G., Leipzig S 3, Fichtestraße 36. — Nachdruck verboten.

A 80-10461 Nr. 7.

Musik und Turnen.

Warum Musik? — Um die abgehackten, metrischen Übungsformen seelisch zu gestalten. Jeder gesunde Mensch kennt die günstige Wirkung des musikalischen Rhythmus.

Rhythmus. Keine Pendeluhr geht mit mathematischer Genauigkeit, aber ihre Genauigkeitsfehler pflegen weit jenseits der sinnlichen Merkllichkeitsgrenzen zu liegen und sind daher nicht vorhanden im Bereich der Erscheinung, wohingegen jede natürliche Wasserwelle von jeder vorigen merklich abweicht. Wiederholte der Takt das gleiche, so muß es vom Rhythmus lauten, es wiederkehre mit ihm das Ähnliche, und da nun die Wiederkehr eines Ähnlichen im Verhältnis zum Verfließen dessen Erneuerung vorstellt, so dürfen wir kürzer sagen: Der Takt wiederholt — Der Rhythmus erneuert." — — —

„Rhythmus und Takt sind wesensverschieden, ja intentional (= absichtlich) einander entgegengesetzt. Der Rhythmus hängt niemals vom Takt, der Takt immer vom Rhythmus ab. Es kann der Rhythmus in vollkommenster Gestalt erscheinen bei gänzlicher Abwesenheit des Taktes.“ — — —

Beachten wir, daß wir die metronomisch genaue Wiedergabe einer Ländlichkeit, den skandiert (= betont) vorgetragenen Vers, den Parademarsch und alles Ähnliche als etwas Seelenloses und Totes erleben und solche Leistungen „mechanisch“ zu nennen pflegen, womit wir zum Ausdruck bringen, die vollkommenste

...kontrolle
...mek

Regelerscheinung sei die Maschine, und die Maschinenbewegung verrichte den Rhythmus." — — —

(Aus Ludwig Klages, "Vom Wesen des Rhythmus" in Pallas und Hilker, Künstlerische Körperschulung. Verlag F. Hirt in Breslau.)

Vorbedingungen für die harmonische Verwendung der Musik beim Turnen sind:

- a) Ein musikverständiger Leiter.
- b) Systematische Schulung der Abenden durch Gehör- und Aufmerksamkeitsübungen.

Fehlen die Vorbedingungen, dann Hände weg vom Musikturnen.

Unser Ziel ist nicht etwa, das Turnen künftig einzig nach Musik zu betreiben, nein, aber wir wollen durch regelmäßiges oder gelegentliches Musikturnen unsere Mitglieder musikalisch anregen und für schöne Musik interessieren (Musik als Bildungsmittel).

Von der richtigen Handhabung und Auswahl der Musikstücke und Übungen durch den Leiter (und Musiker) hängt es ab, ob das Musikturnen sich als ideale Sache zeigt oder ob es verwerflicher Mumpst ist.

Theoretisch-praktischen Musikunterricht zu nehmen ist eine unerlässliche Aufgabe für jeden Leiter, der sich dem Musikturnen widmen will. (Klavier- oder Geigenunterricht.) Am idealsten ist es, wenn der turnerische Leiter selbst Musiker ist.

Die Verwendung der Musik empfehlen wir bei Frei- und Handgeräteeübungen und beim Tanz, nicht aber beim Geräteturnen.

Geräteturnen nach Musik ist, weil unsinnig, zu verwerfen, weil darunter der Fluß der Übung leidet und das Wesen des Geräte-turnens in sein Gegenteil verkehrt wird (Entwicklung von Kraft, Geschicklichkeit, Mut).

Die gewöhnlichen Fehler des Musikturnens sind:

- a) Es wird nach abgedroschenen Weisen geturnt (Finnländischer oder Hohenfriedberger Marsch, Lampenputzergalopp).
- b) Die Musik spielt und der Leiter zählt extra noch laut dazu.

- c) Charakter der Musik und der Übungen harmonisieren nicht zusammen.
- d) Die Übung beginnt schon mit der Einleitung der Musik. Folge: Nach Schluß der Übung muß die Musik mitten in einem Satz abreißen.
- e) Die Musik setzt ohne Einleitung ein, die Turner beginnen aber erst acht Zählzeiten später. Folge: Abreißen der Musik mitten in einem Satz nach Schluß der Übung.
- f) Die Übungen sind überhaupt nicht auf den Inhalt, Umfang oder auf die Takteinteilung eines Musikstückes bearbeitet. Folge: Unharmonischer Ausklang, fehlende Übereinstimmung.
- g) Das verwendete Musikstück wird, entgegen seinem Charakter, zu langsam oder zu schnell gespielt. (3. B.: Liebesbriefpolka von Ziehrer = $\frac{3}{4}$ -Takt, als $\frac{1}{4}$ -Takt — wenn die Achtel als Viertel genommen werden usw. — wirkt dann wie Trauermarsch.)
- h) Die Musik spielt zu schnell. Folge: Die Turner kommen mit den Übungen nicht nach. Die Ausführung leidet dann.
- i) Das richtige Zeichen zum Übungsanfang wird verpaßt. (Vorspiel — Einleitung — Auftakt.)

Alle die vorstehenden Hauptfehler sind zu vermeiden, wenn Leiter und Abende zum Musikverständnis erzogen werden (und der Musiker soll möglichst Verständnis für den Sinn der Turnübungen haben.)

Einige wichtige Punkte aus dem Lehrgange sind:
Die Noten, das sind die schriftlichen Zeichen für die Töne.



Noten: 1 Ganze, 2 Halbe, 4 Viertel, 8 Achtel

Fig. 1. Notenliniensystem mit Noten und Taktstrichen.

Eine ganze Note = 2 Halbe oder 4 Viertel oder 8 Achtel. Eine halbe Note = 2 Viertel oder 4 Achtel und eine viertel Note = 2 Achtel ($\frac{1}{16}$, $\frac{1}{32}$ usw. interessieren uns jetzt noch nicht).

2
A80-10461

Ein Takt ist ein Zeitabschnitt, nach dem die Töne nach musikalischen Gesetzen abgeteilt werden. Taktstriche sind die senkrechten Querlinien bei Fig. 1—6. (Von Strich zu Strich = 1 Takt.) Die erste Note in jedem Takte (Taktanfang) wird stärker betont.

Bei Anfängern im Musikturnen muß zuerst der Taktanfang besonders stark hervorgehoben werden.

Taktarten, die uns hauptsächlich interessieren, sind $\frac{2}{4}$ -, $\frac{3}{4}$ - und erstl. $\frac{3}{8}$ -Takt. $\frac{2}{4}$ -Takt ergibt zusammengesetzt $\frac{4}{4}$ -, und $\frac{3}{8}$ - zusammengesetzt $\frac{6}{8}$ -Takt.



Fig. 2. Zwei Takte vom $\frac{2}{4}$ -Takt

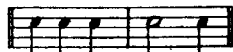


Fig. 3. Zwei Takte vom $\frac{3}{4}$ -Takt.

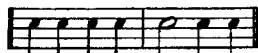


Fig. 4. Zwei Takte vom $\frac{4}{4}$ -Takt.

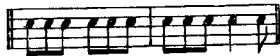


Fig. 5. Zwei Takte vom $\frac{6}{8}$ -Takt.

Das Tempo eines Musikstücks ist der Grad der Schnelligkeit, in dem das Stück gespielt wird.

Temposchwankungen sind es, wenn in einem Stück verschiedene Schnelligkeitsgrade vorkommen. Wir können z. B. gelegentlich Temposchwankungen einlegen, wenn wir die Musik veranlassen, diejenigen Takte, während deren Spielzeit z. B. Rumpfübungen gemacht werden, langsamer spielen lassen. Grundsätzlich sollen die Temposchwankungen der Musik beachtet werden. Also, die Übungen sind nach der im Originalzeitmaß gespielten Musik einzurichten.

Im allgemeinen gilt $\frac{1}{4}$ -Note soviel als ein gewöhnlicher Schritt und eine $\frac{1}{8}$ -Note soviel wie ein Laufschritt (Wettkauftempo).

Folgende Notizen über Taktarten und Tempo sind wichtig:

Gavotte, ein mäßig schnell gespieltes Musikstück im $\frac{4}{4}$ -Takt, eignet sich vorzüglich zur Begleitung von Frei- oder Handgerätfübungen und weniger schnellen Laufübungen (= Stilllauf).

Galopp, schnelles $\frac{2}{4}$ -Taktmaß. Eignet sich, mäßig schnell gespielt, für Laufübungen.

Polka (Rheinländerpolka). Mäßig schnell gespieltes Musikstück im $\frac{2}{4}$ -Takt. Eignet sich für Frei- und Handgerätfübungen und für Laufübungen und Hüpfweisen.

Mazurka, ein mäßig schnell gespieltes Musikstück im $\frac{3}{4}$ -Takt. Eignet sich zur Begleitung von Frei- und Handgerätfübungen und von Laufübungen und Hüpfweisen.

Walzer, ein Musikstück im $\frac{3}{4}$ - oder $\frac{6}{8}$ -Takt. Eignet sich zur Begleitung von Frei- und Handgerätfübungen. Flotter $\frac{6}{8}$ -Takt eignet sich auch zu Übungen im Gehen.)

Vorspiel, Einleitung, Auftakt.

- Das Vorspiel (lat. Präludium) ist ein abgeschlossener, größerer Musikteil, der dem Hauptteil vorangestellt ist.
- Die Einleitung (lat. Introdution) ist ein in der Regel aus 4, 8 oder 16 Takten bestehender, harmonisch ausklingender und zum Hauptteil hinüberleitender Satz des Musikstückes.
- Der Auftakt ist in Stücken, wo er vorkommt, derjenige Taktteil, der, am Ende des Taktes stehend, zum Schwerpunkt (= hinter dem Taktstrich) hinstrebt. Der schwere, betonte Taktteil ist stets zu Anfang jedes Taktes.

Steht ein Auftakt zu Anfang eines Musikstückes, so können wir ihn nur zu Vorbewegungen verwenden, wie Armschwingen, Spreizen usw., während die Hauptbewegungen, wie Niederstellen beim Ausfall usw. mit dem schweren Taktteil zusammenfallen muß (s. Beispiel).

Gehör- und Aufmerksamkeitsübungen können ohne und mit Musik ausgeführt werden:

A. Ohne Musik.

- Gehen mit Temposchwankungen nach Händeklatschen, Taktgeben usw. (gewöhnlich, schnell bis Laufen und ganz langsam wechselnd).
- Armheben oder -stoßen oder andere geeignete Übungen in Temposchwankungen.

3. Gehen im Kreisumzug. Auf das Wort „Hopp!“ Sprung vorwärts (Graben), oder erschrecktes „Halt!“ (Kröte im Weg).
 4. Gehen im Kreisumzug. Eine Person in der Mitte springt, hüpfst, dreht sich usw. Alle tun sofort dasselbe.
 5. Laufen im Kreisumzug, auf „Hopp!“ sofort Halt.
- Die Übungen müssen so schnell als möglich, mit dem Ziel gleichzeitig mit „Hopp!“ ausgeführt werden.

B. Mit Musik.

1. Gehen mit Temposchwankungen.
2. Die Musik spielt zum Gehen. Die Übungen sollen die Taktart feststellen.
3. Gehen nach Notenwerten. (Bei den Achtelnoten Laufen, bei Viertelnoten Gehen, halbe Noten ein Schritt und eine Schrittzeit Pause.)



Fig. 6. 4 u. 1 2 3 4 1 2 3 4 u. 1 2 3 4 1 2 3

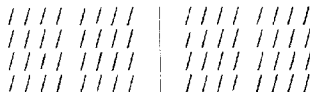
4. Gehen im Kreis. Laufe Musik, den Kreis größer ziehen (nach außen), leise Musik, Kreis kleiner machen (nach innen).
5. Gehen im Kreis. Musik gebundene Töne (= legato), gewöhnlich Gehen, gestohene Töne (= staccato), hüpfend mit Knieheben, aber im selben Tempo.
6. Stehen im Kreis, Augen zu. Musik hohe Töne, Aufrichten, Arme hoch, tiefe Töne, Kniebeugen.
7. Gehen im Kreis (Kinder). Nachahmen: Elefant = schwere, langsame Töne, Pferdchen = Galopp, Mäuschen = Triller, Läufer, Kasse = langsame, zögernde Töne (ritardando).
8. Auswertung der Musik. Aus irgendeinem passenden Musikstück alle Läufer laufen lassen; alle Triolen drehen lassen, alle staccato-Stellen hüpfen lassen usw.

Beispiele für Verwendung der Musik beim Freiübungs- und Handgerätekturnen.

1. Beispiel.

Harmonischer Abschluß zwischen Freiübung und Musikstück. Der Anfänger versuche sich zuerst an Volksliedern. Feststellen, wieviel Zählzeiten hat das Lied. Sind Noten da, dann ist es einfach. Sind keine Noten da, dann hilft einfaches Strichzeichnen auf ein Blatt Papier bei jeder Schrittzeit während des Singens. *J. B. Lied: „Blaue Luft, Blumenduft“* (Turn- und Tanzlust, S. 1).

1. Teil. II. Teil.



So stellen wir 64 Zählzeiten fest. Das Lied steht im $\frac{2}{4}$ -Takt = 32 Takte.

Unsere Übung muß also 64 Zählzeiten lang sein. Wir nehmen im I. Teil zur 1. Hälfte Rumpfübungen, zur munteren 2. Hälfte Armübungen und zum flotten II. Teil des Liedes Hüpfübungen.

(Langsam spielen = 8 Takte.)

- a) 1. Heben in den Zehenstand mit Seitheben der Arme in Kammhalte und Rumpfrückbeugen.
2. Verweilen.
3. Rumpfvorfenken mit Nackenhalte.
4. Verweilen.
5. Rumpsheben mit Seitfenken der Arme durch die Hochhalte.
6. Verweilen.
7. Abschwingen der Arme.
8. Verweilen.
- 9.—16. Wiederholung der Bewegungen von 1.—8. (Marschmäßig spielen = 8 Takte.)

b) 1. Seitsschwingen der Arme in Kammhalte.

2. Verweilen.

3. Armbeugen in die Schlaghalte.

4. Verweilen.

5. Seitsschlagen.

6. Verweilen.

7. Abschwingen.

8. Verweilen.

9.—16. Wiederholung der Bewegung 1.—8.

(Marschmäßig spielen = 16 Takte.)

c) 1.—32. 32 mal Streckhüpfen, das ist Hüpfen mit geschlossenen Beinen ohne Kniebeugen, nur durch die Arbeit der „federnden Füße“ (= Sportler-Trainingsübung).

Für Turnerinnen kann auch in 4 × 8 Zeiten Gehen am Ort (= 1.—6.) und Kreuzhupf mit Vierteldrehung rechts (= wenn das rechte Bein hinten kreuzt 7. und 8. Zeit) gemacht werden. Beim Kreuzhupf flüchtig Hüßfüß.

2. Beispiel.

Richtiger Übungsbeginn — die Hauptbewegung auf dem schweren Taktteil. Wir unterscheiden zwischen Freiübungshaupt- und -vorbewegungen. Unser 1. Übungsbeispiel bestand nur aus selbständigen abgeschlossenen Bewegungen, die darum Hauptbewegungen genannt werden können. Dagegen sehen wir beispielsweise beim Schreiten und Ausfall mehrteilige Bewegungen, die aus einer Vorbewegung — dem Spreizen — und der Hauptfähigkeit — dem Fußniederstellen — bestehen. Der schwere Musiktaktteil muß immer mit dem Fußniederstellen, also mit der Hauptbewegung zusammenfallen.

Musik: $\frac{1}{4}$ -Takt „Maiglöckchen-Gavotte“, (Turn- und Tanzlust, Seite 61). Wir zählen 4 Zeiten vor, und zwar: 1, 2, 3., u n d, bei u n d, das ist die 4. Zählzeit, da beginnt die Übung mit der Vorbewegung.

Und: Seitsspreizen links mit Seithochschwingen der Arme (= Vorbewegung).

1. Seitstellen links mit Seitsschwingen der Arme.

2. u. 3. Verweilen.

4. Seitsspreizen links mit Seithochschwingen der Arme.

5. Kreuzstellen links hinter rechts mit Armbeugen links in die Hiebhalte über dem Kopfe und rechts auf dem Rücken (Blick über die rechte Schulter).

6. u. 7. Verweilen.

8. Seitsspreizen links mit Seithochschwingen der Arme.

9. Seitstellen links mit Seitsschwingen der Arme.

10. u. 11. Verweilen.

12. Seitsspreizen links mit Seithochschwingen der Arme.

13. Schlußstellen links mit Seitabschwingen der Arme.

14. u. 15. Verweilen.

Mit 16. beginnt die Übung widergleich.

Bei vorstehendem Beispiele sehen wir Vorbewegungen bei: u n d, 4, 8, 12, 16 usw. Diese Art Übungen beginnen demnach stets mit dem T a k t e n d e. Übungen ohne Vorbewegungen beginnen mit dem Taktanfang.

3. Beispiel.

Vorbewegungen wie beim 2. Beispiel, Musik: $\frac{3}{4}$ -Takt „Mazurka“, (Turn- und Tanzlust, Seite 64). Hier zählen wir vor: 1, 2, u n d. (Mit „u n d“ beginnt die Übung mit der Vorbewegung.)

Und: Kniewippen (= Schwungholen als Vorbewegung).

1. Hupf in den Seitgrätschgehenstand mit Seitsschwingen der Arme.

2. Kniestrecken.

3. Verweilen.

4. Mit Vierteldrehung links, Knie- und Hüftwippen mit leichtem Vorneigen und Rückschwingen des linken und Vorschwingen des rechten Armes (Körper und Glieder möglichst entspannt).

Archiv der 5

5. u. 6. Wiederholung des Knie- und Hüftwippens mit Wechselarmschwüngen.

7. Mit Knie- und Hüftwippen Vierteldrehung nach vorn, Seit-
schwüngen der Arme.

8. Verweilen.

9. Kniewippen (= Schwungholen als Vorbewegung).

10. Hupf in den Schlußgehenstand mit Abschwüngen der Arme.

11. Kniestrecken.

Mit 12 beginnt die Vorbewegung zur widergleichen Aus-
führung, bei 24 erfolgt Senken in den Sohlenstand.

4. Beispiel.

Vorbewegung bei Schritt- und Hüpfweifen. Musik: $\frac{2}{4}$ -Takt.
„Truß nit so“ (Turn- u. Tanzlust, Seite 8). Wir zählen zwei Takt-
zeiten vor, so: 1, und, dann setzt die Musik ein. (Bei „und“
beginnt aber schon die Vorbewegung, in der Regel das Bein-
spreizen, manchmal auch das Hüpfen.)

a) Gehen. Bei „und“ Vorspreizen, bei 1 Niedersetzen des
Fußes und so fort.

Zur Verdeutlichung zähle beim Gehen in Achtern: 1 und 2
und 1 und 2 usw. So kommt immer auf „und“ das Spreizen,
auf die Zahl der Triff, und zwar 1 immer links, 2 immer
rechts.

b) Schrittwechselgehen vorwärts. Bei „und“ Vor-
spreizen links und bei 1 Niedersetzen links.

c) Schottisch hüpfen vorwärts. Bei „und“ Aufhüpfen
rechts mit Vorspreizen links, bei 1 Niederhüpfen der Füße.

d) Hopserrüpfen. Bei „und“ Spreizen links, bei 1 Nieder-
setzen links.

In gleicher Weise auch bei allen anderen Schritt- und Hüpf-
weifen. Dadurch kommt immer der schwere Taktteil auf das
richtige Bein.

Harmonie zwischen Musik und Übung muß angestrebt werden, ja,
beim Tanz ist die Harmonie geradezu Lebensbedingung. Jedoch
nicht kleinlich für jede Note durch das ganze Stück hineingedrillte

Bewegungen erfüllteln, das wäre Unfug — sondern, dem Rhyth-
mus des Stückes folgend, sich an seinem Hauptcharakter anlehnen.

Hierfür sind Beispiele:

a) Die Bundesfestübungen der Turner und Turnerinnen. (Die
Musik wurde nach den Übungen komponiert.)

b) Die Leipziger Stabübungen der Turnerinnen vom Bundes-
fest. (Siehe Vorturner 1922, Nr. 2 und 3.)

c) Die sächsischen Keulenübungen der Turnerinnen vom Bundes-
fest. (Siehe Vorturner 1922, Nr. 1.)

d) Die Mädchen-Festfreübungen im Vorturner 1922, Nr. 10.


e) Unser 1. Beispiel im vorliegenden Merkblatt („Blaue Luft“).

f) Die Übungsbeispiele im Frauenlehrbuch 1. Teil.

Die Auswahl der Musik für Turnübungen nehme Rücksicht auf
den Charakter der Übungen, z. B. für kräftige Männerübungen
= wuchtige und volltönende Musik. Für Turnerinnenübungen =
leichtere Musik mit schönen Melodien. Für Rumpfübungen =
lange Akkorde. Für Schnellkraft- und Gliederübungen = flotte
Weifen.

Literatur und Noten. Riemann, „Musikfashenbuch“, In-
halt: Lexikalische Beantwortung aller Fachfragen. Thurau,
„Rhythmische Gymnastik“ (Gehörübungen). Göller,
„Turn- und Tanzlust“, passend ausgewählte Notenstücke
für Schritt- und Hüpfweifen und Frei- und Handgerätkübungen.
Morena, „Klimperkasten“. Märsche, Polka, Walzer,
Mazurka, Galopp usw., geeignet für Turn- und Tanzübungen.





Druck: Arbeiter-Turnverlag
A.-G., Leipzig, Fichtestraße 36.

