

A80-10482

Flechtstrasse Nr. 36 - Nachdruck verboten

.....ai 1950

Geräteübungen für Frauen

Vom Für und Wider

Man streitet sich herum, ob das Kürgeräteturnen den Frauen nützlich oder schädlich sei und kann zu keinem Mehrheitsergebnis kommen. Der Kampf wird in der Hauptsache von Männern geführt. Derweil turnen die dazu befähigten Frauen munter und erfolgreich drauf los und schimpfen auf die Männer, die ihnen das Wettturnen in Kürgeräteübungen nicht gestatten wollen.

Hierzu sind ein paar Feststellungen nötig.

1. Es ist richtig, ein Teil der Frauen liebt das Kürgeräteturnen und ist auch dazu befähigt. Keine Macht der Erde kann diesen Genossinnen verbieten, Kürgeräteübungen zu betreiben. Und warum sollten sie das nicht wettkampf-mäßig tun?
2. Richtig ist aber auch, daß der weitaus größere Teil der Frauen dem Kürgeräteturnen gleichgültig, ja feindlich gegenübersteht. Es wäre töricht, diese Genossinnen zum Kürgeräteturnen zwingen zu wollen.
3. Es ist weiter Tatsache, daß mindestens ein Drittel aller turnenden Frauen zum Kürgeräteturnen körperlich und geistig völlig ungeeignet ist.
4. Endlich ist es feststehende Tatsache, daß die meisten das Kürgeräteturnen liebenden Frauen nicht von sich aus, sondern von ihren männlichen Übungsleitern und Vereinsgenossen immer neuen Antrieb, das Kürgeräteturnen zu

erhalten. Ohnedem wäre sicher die Zahl der Kürgeräteturnerinnen, insbesondere der Wettturnerinnen, noch geringer.

Nach diesen Feststellungen müssen wir das Für und Wider des Kürgeräteturnens für Frauen mit einigen Worten beleuchten.

Für das Kürgerätewettturnen der Frauen würde sicher jeder Einsichtige ohne weiteres zu haben sein:

1. Wenn jede technische Vereinsleitung nur den Frauen Kürgeräteübungen bieten würde, die sie wollen und dazu die notwendige körperliche und geistige Eignung besitzen. (Die Frage würde zweifellos bei den Männern die gleiche Rolle spielen, wenn der männliche Körper nicht bedeutend leistungs- und widerstandsfähiger wäre als der weibliche.)
2. Wenn wir sicher sein könnten, daß die männlichen Übungsleiter der Frauen aufhören, ihren ehrgeizigen antreibenden Einfluß auf die noch nicht genügend entwickelten Frauen auszuüben.
3. Wenn Sicherungen zu schaffen wären, die es verhindern, daß ungenügend vorgebildete Frauen sich an Kürgerätewettturnen beteiligen.

Für das Kürgerätewettturnen derjenigen Frauen, die dazu geeignet sind, sprechen noch folgende Erwägungen:

1. Das Kürgeräteturnen ist eine einzigartige Leistungsschulung des Körpers, die dem Ausübenden in reichem Maße Gelegenheit zu eigenem Gestalten gibt und beim endlichen Meistern schwieriger Übungsgebilde unvergeßliche Höhenfreuden des Erfolges gewährt. Zähle Ausdauer und wohlüberlegtes Verfahren führt dabei zum endlichen Gelingen. Ist es nicht gerade das, was wir an unseren Frauen noch so schmerzlich vermissen? Wollen wir ihnen diesen Weg zur Willensschulung verbauen, sie für immer fernhalten von den das Selbstvertrauen so sehr stützenden Freuden des Erfolges? Nur deshalb, weil es Leute gibt, die unvernünftigerweise übers Ziel schießen? Verbieten wir das Schwimmen, weil jährlich Tausende dabei ertrinken?
2. In allen anderen Sportarten nehmen heute Frauen mit steigendem Erfolg an den Wettkämpfen teil. Sind diese Sportarten weniger gefährlich als das Turnen? Wenn

nicht, warum soll gerade beim Kürgerätewettturnen die dazu geeignete, vorgebildete Frau ausgeschlossen werden? Wäre es nicht im Interesse der Hebung des Geräteturnens gelegen, wenn man auch die dazu befähigten wettturnfreudigen Frauen zum Kürgerätewettturnen zulassen würde?

Gegen das Kürgerätewettturnen der Frauen kann ins Feld geführt werden:

1. daß ohne Zweifel seine ungehemmte Zulassung einen gesteigerten Wettturndrill bringen würde, der sicher eine Erhöhung der Unfallzahlen im Gefolge hätte;
2. daß Frauen in der Sucht, sich in Schwierigkeit und Gefährlichkeit der Übungen gegenseitig zu überbieten, weit über das Maß ihres wahren Könnens hinausgehen würden und wiederum körperliche Schädigungen davontragen können;
3. daß die Mehrzahl unserer derzeitigen Übungsleiter im Frauenturnen nicht genug erzieherisch geschult und mit den Grenzen der Leistungsfähigkeit des weiblichen Geschlechts zu wenig vertraut sind, woraus sich die unter 1 und 2 gemachten Feststellungen von selbst ergeben.

Die vorstehenden Erwägungen beschäftigten die Kreisfrauenturnwarte bei ihrer letzten Zusammenkunft 1929. Die bedenklischen Einwände behielten dabei die Oberhand und führten zu folgendem Beschluß:

„Selbstgewählte Geräteübungen (Kürübungen) im Vereinsbetrieb zu verbieten ist weder möglich noch beabsichtigt. Dagegen entsprechen Kürgerätewettkämpfe nicht unseren Anschauungen über sinngemäße Bildung und Schulung des Frauenkörpers und sind deshalb in jeder Form zu unterlassen.“

Hiernach sind Kürgerätewettkämpfe nicht zulässig. Trotzdem haben 1930 in verschiedenen Kreisen solche Wettkämpfe mit auf dem Arbeitsplan der Kreisfeste gestanden. Das ist ein scharf zu verurteilender Verstoß, der die ganze Frage zur nächsten Zusammenkunft der Kreisfrauenturnwarte erneut aufrollen muß. Diesmal aber auf breiterer Grundlage. Bis dahin möge sich die Bundesöffentlichkeit damit beschäftigen.

Wie die Dinge liegen, scheint ein Verbot des Kürgerätewettturnens nicht das Richtige zu sein. Wir werden viel-

mehr dazu kommen, daß die erzieherische Seite der ganzen Angelegenheit noch stärker als bisher betont wird, daß einschränkende durchführbare Bestimmungen im Hinblick auf die Teilnahme von geeigneten, sportärztlich untersuchten Genossinnen geschaffen werden und daß die Kenntnis über die Leistungsfähigkeit des weiblichen Körpers bei der Übungsleiterausbildung eine größere Rolle spielt.

Über den Sinn der Geräteübungen

Waren die Ausführungen vom Für und Wider des Geräteturnens der Frauen vorwiegend dem Kürgerätewettturnen gewidmet, so soll im folgenden die Rede sein von der Bedeutung der Geräteübungen in ihrer Eigenschaft und Verwendbarkeit zu körperbildenden und körperschulenden Zwecken.

Körperbildung ist gleichbedeutend mit „**Körperformung**“. An die Formung des Körpers geht man bewußt heran mit wohlüberlegten Rumpf- und Gliederbewegungen, in der Absicht, Gelenke zu lockern, Muskeln zu kräftigen und zu dehnen, Rundrücken zu bekämpfen oder Engbrüstigkeit zu beheben. Weil solche Bewegungen, um wirksam zu sein, öfter wiederholt und durch Zuordnungen gesteigert werden müssen, heißen die körperbildenden Übungen dieser Art auch „**Schulformen**“.

„**Körperschulung**“ ist zugleich auch **Körperbildung**. Aber die Übungen der Körperschulung wollen nicht die Formung des Körpers in erster Linie, sondern sie zielen ab auf die Verbesserung der Technik und des Könnens bestimmter körperlicher Fertigkeiten. Es sind also vornehmlich Übungen, die den Körper geschickt machen — schulen —, bestimmte Leistungen zu vollbringen.

Noch zwei weitere Begriffe müssen näher betrachtet werden: das natürliche Geräteturnen und das Kunstgeräteturnen. Beide Formen bergen körperbildende und körperschulende Übungswerte.

„**Das natürliche Geräteturnen**“ umfaßt alle diejenigen Übungen, bei denen das Gerät in erster Linie ein Hindernis darstellt, auf das man sich irgendwie hinauf- oder herunterschwingt, hinüber-, hinauf- oder herunterspringt, -klettert, -steigt, oder obenstehend, sitzend, liegend oder gehend, allein

oder in Gemeinschaft mit Genossen Leistungen vollbringt, die tagtäglich im Leben vorkommen, wie Hüpfen, Heben, Tragen, Ringen, Schieben, Ziehen, Bälle werfen, lustige Wettkämpfe u. a. m. Das natürliche Geräteturnen gehört somit zu den Lebensformen der Leibesübung (Bilder 29—31).

„**Das Kunstgeräteturnen**“ ist eine Leistungsform der Leibesübung von höchster geistiger und körperlicher Inanspruchnahme. Das Vorhandensein von Kraft, Geschicklichkeit, Geschmeidigkeit und schneller Entschlußfähigkeit ist beim Kunstgeräteturnen unbedingt Voraussetzung. Seine Übungen sind jedoch künstliche Bewegungsbilder, die im gewöhnlichen Leben nicht vorkommen (= Riesenfelgen, freie Überschläge, Verbundensein von Geschwüngen u. a. m.).

Das natürliche Geräteturnen ist eine feine Vorschule für das Kunstgeräteturnen, weil es den Ausübenden stark, mutig und geschickt macht.

Die Einteilung der Übungen nach ihrem Zweck

Wer sich einem Verein für Leibesübungen anschließt, sucht Geselligkeit und will seine körperliche Leistungsfähigkeit steigern. Es ist klar, daß wir die Leute nur halten können, wenn sie bei uns das finden, was sie suchen. Es liegt im Sinn der Leibesübungen, daß wir den körperformenden Einfluß bestimmter Übungen bewußt ausnützen und auf die Übungsstunden verteilen. Wer den Sinn der Leibesübungen richtig erfaßt hat, wird ohne Zweifel alles tun, um ihm gerecht zu werden. Den meisten unserer Übungsleiter wird aber eine helfende und hinweisende Übersicht willkommen sein.

Jede Übungsstunde soll körperbildende, körperschulende und heitere Gymnastik enthalten. Damit jede Forderung zu ihrem Recht kommt, kann man das ganze Übungsgebiet so abteilen:

1. **Haltungsbessernde Übungen,**
2. **kräftigende Übungen,**
3. **heitere Übungsformen,**
4. **mutbildende Übungen,**
5. **Geschicklichkeitsübungen.**

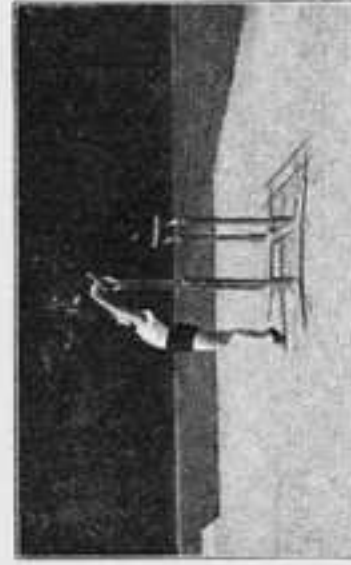


Bild 1. Spannbearg.



Bild 2. Spannbearg, Fehlerbild.



Bild 3. Rumpfwippen.



Bild 4. Spannbearg (Griff ein wenig höher).



Bild 5. Spannbearg.

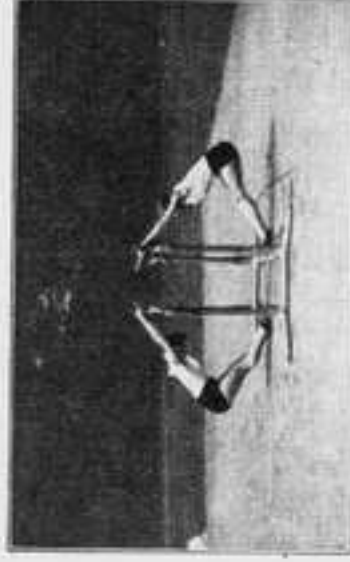


Bild 6. Wippsangand.



Bild 7. Oberschenkelbearg.



Bild 8. Rumpfwippen (auch mit Heben des Medizinballcs).

Wer diese fünf Arbeitspunkte seinem Übungsstundenbild zugrundelegt und ihre toten Namen mit sprühendem Leben zu erfüllen weiß, der wird dem Sinn der Leibesübungen gerecht und die Übungsplatzbesucher kommen gern wieder.

Zu den einzelnen Arbeitspunkten ist folgendes zur Kennzeichnung zu sagen:

1. Die haltungsbessernden Übungen

Das Arbeitsziel der haltungsbessernden Geräteübungen ist es, fortzusetzen, was die gymnastischen Übungen ohne Gerät begonnen haben. Die hier und da ausgesprochene Ansicht, daß die Turngeräte lediglich dazu da seien, die Formen des Kunstturnens, allenfalls noch die des natürlichen Geräte-turnens an ihnen zu pflegen, nicht aber haltungsbessernde Gymnastik zu betreiben, können wir nicht teilen. Wir sind vielmehr der Meinung, daß jede Möglichkeit, haltungsbessernden Einfluß auf den Körper des Übenden zu nehmen, notwendig ist. Wer wie wir die freie Gymnastik und diejenige am Gerät als eine einheitliche zusammengehörige Arbeit am Körper schätzen gelernt hat, wird sich die Gelegenheit, nach Bedarf haltungsbessernde Übungen auch am Gerät vorzunehmen, nicht streitig machen lassen.

Wir haben es bitter nötig, die paar uns wöchentlich zur Verfügung stehenden Stunden für Körperbildung mit allen geeigneten Mitteln auszunützen.

- a) für die Geschmeidigmachung der Wirbelsäule und Gelenke,
- b) für die Kräftigung und Dehnung der die Haltung beeinflussenden Muskelgebiete.

Hierbei darf man freilich nicht vergessen, daß es keine Übung gibt, die nur eine einzige Muskelgruppe in Anspruch nimmt. Es wird immer so sein, daß daneben auch noch andere Muskelgebiete mitarbeiten. Aber das steht fest, daß bei vernünftigen Üben diejenigen Muskelgruppen, die vorwiegend am Zustandekommen der Übung beteiligt sind, auch vorwiegend Gewinn davon haben.

Noch ein paar Worte über schlechte und gute Körperhaltung.

Schlechte Körperhaltung entsteht in der Hauptsache beim Vorhandensein von allgemeiner Körperschwäche,

ferner durch einseitige Berufstätigkeit und durch Erziehungsfehler. Ihre auffallendsten Merkmale sind runder Rücken, vorhängende Schultern, eingefallene Brust, vorhängender Leib, vorstehende Knie und steife oder schlotternde unharmonische Bewegungen.

Gute Körperhaltung ist in erster Linie das Ergebnis einer guten körperlichen Erbanlage und weiterhin der Erfolg erzieherischer, körperbildender und willensschulender Maßnahmen. Harmonische, ausgeglichene und aufrechte Bewegungen sind die Kennzeichen guter Körperhaltung.

A. Übungsbeispiele für Wirbelsäule und Gelenke

1. Das **Rumpfwippen** zur Geschmeidigmachung der Wirbelsäule und zur Bekämpfung des Rundrückens. Der Übende nimmt die aus Bild 3 ersichtliche Stellung ein. Ein Helfer legt die Hände auf den Rundrücken bzw. die Schulterblätter des Übenden und drückt sanft, aber wirkungsvoll, wippend die Wirbelsäule nieder. Folgendes ist dabei zu beachten:
 - a) Die Übende streckt die Arme, hält im übrigen aber den Körper entspannt.
 - b) Die Helferin darf nicht brutal und heftig drücken.
 - c) Je nach Bedarf wippt man acht- bis zwölfmal. Die Übung kann in einer Übungsstunde zwei- bis dreimal vorkommen.
 - d) Das Wippen kann in der hier beschriebenen Form an alle geeigneten Geräte übertragen werden. Z. B. Pferd, Barren, Bock, Reck tief, Leiter, Sprossenwand, Kasten u. a. m. (Selbst daheim am Tisch.)
 - e) Es können zugleich mehrere Paare üben. Übende und Helferin tauschen dann die Rollen.
 - f) Ehe die Übung als Gemeinschaftsarbeit geboten wird, soll sie erst genügend erläutert und richtig gezeigt werden, damit Unsinn vermieden und der erstrebte Zweck nicht gestört wird.
2. Die **Sparrbeugstellung** (siehe Bild 1) empfehlen wir nicht, weil sie im Vereinsbetrieb nicht mit genügender Sorgfalt überwacht werden kann. Die gar nicht leicht zu bewältigende Übung richtet dann mehr Schaden an. (Siehe das Fehlerbild Nr. 2.)

3. Der **Spannbengehang** (siehe Bild 4 und 5) kann als guter Ersatz für die Spannbeugstellung angesehen werden. Die Bekämpfung des Rundrückens ist sein Ziel. Zu beachten ist:

- a) daß die hängende Turnerin Ristgriff schulterweit, also nicht zu eng nimmt;
- b) der Griff muß sehr fest sein, dagegen soll der übrige Körper ganz entspannt hängen;
- c) die unterstützende Helferin muß — wie beim „Rumpfwippen“ unter 5 — seine Hände = Bild 4 — oder seinen Rücken = Bild 5 — gegen den unteren Rand der Schulterblätter stemmen. Liegen die Hände bzw. der unterstützende Rücken der Helferin zu tief, dann wird der Übungszweck nicht erreicht, wohl aber die Hohlkreuzbildung gefördert.
- d) Es empfiehlt sich, eine hilfsbereite Turnerin an der Vorderseite der Übenden aufzustellen, um die Übende aufzufangen, falls sie den Griff vorzeitig aufgeben sollte.
- e) Wo die Übung bekannt ist und richtig gemacht wird, können, sofern die Geräte vorhanden sind, gleichzeitig mehrere üben.
- f) Reck, hoher Barren, Sprossenwand und Leiter sind die für den Spannbengehang geeignetsten Geräte.

4. Der **Wipphanstand** (siehe Bild 6) soll das Hohlkreuz bekämpfen.

- a) Geeignete Geräte hierzu sind Sprossenwand, Leiter, Doppelreck und Barren.
- b) Die Ausführung ist so, daß man entweder aus dem Stand auf einer Sprosse, oder auf der unteren Reckstange, mit Griff in Hochhalte oder tiefer, mit den Händen abwärts hangelt oder mit den Füßen aufwärts steigt. Die Knie sollen beim Wippen möglichst gestreckt bleiben. Man geht so nahe mit Händen und Füßen zusammen wie es geht und wippt mit dem Rumpfe auf- und abwärts, oder man faßt im Stand die Sprosse bzw. obere Stange brusthoch und senkt wippend den nur in den Hüften gebeugten Körper rückwärts mehrmals.

5. **Rumpfdrehen** zur Geschmeidigmachung der Wirbelsäule ist am ergiebigsten aus dem Sitz, weil hierbei das Becken festgestellt ist und der Drehung nicht nachgeben kann.

- a) Geeignete Geräte zum Sitzen sind die schwedische Bank, das Pferd quer, der Bock quer und Kasten quer.
- b) Man nimmt Reitsitz, sitzt also voll auf dem Gesäß und sucht mit den Beinen festigenden Halt unter der Sitzfläche.
- c) Das Rumpfdrehen geschieht mit Unterstützung der seit-schwingenden Arme im Wechsel links und rechts.
- d) Es können, wo es die Zahl oder die Länge der Geräte zuläßt, immer gleich mehrere üben.

6. **Kniewippen einseitig mit rückwärts angeristetem Bein** (Bild 10). Übungszweck: Drehung und Streckung der vorderen Hüftgelenkmuskeln und Bänder. (= Die Verkürzung dieser Bänder und Muskeln ist eine Folge des Sitzlebens und hat Schrägstellung des Beckens und schlechte Haltung zur Folge.)

- a) Die Übenden stehen rücklings am Gerät, ein Bein wird rückwärts gehoben und etwa in Hüfthöhe am Gerät angeristet. Sicherer Stand!
- b) Das Wippen erfolgt mit dem Standbein, aber so, daß gleichzeitig der Oberkörper zurückgenommen wird. Dabei können die Arme vorhoch- oder seithochgehoben werden.
- c) Hierzu geeignete Geräte sind Reck, Sprossenwand, Leiter, Pferd, Kasten, Bock.

7. **Hoher Liegestütz mit Beinrückhochschwingen**. Übungszweck wie bei Beispiel Nr. 6.

- a) Die Hände stützen am Boden, die gestreckten Beine liegen mit den Füßen auf dem Pferd, Bock, Kasten, Reck, Barren, einer Sprosse der Leiter oder Sprossenwand der schwedischen Bank oder dem Balken.
- b) Aus dem Liegestütz wird ein Bein rückhochgeschwungen, gleichzeitig soll der Kopf rückhochgehoben werden. (Die Fußsohle mag den Hinterkopf treffen.) Mehrmals ausführen, dann Wechsel der Beine.
- c) Es können je nach dem vorhandenen Gerätebestand gleich eine Anzahl Turnerinnen üben.

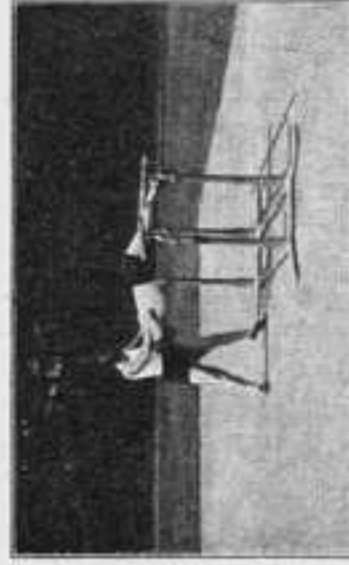


Bild 9. Rumpfhöhen gegen Widerstand.



Bild 10. Hüftgelenkdehnung.



Bild 11. Beistehen.



Bild 12. Beistehen gegen Widerstand.



Bild 13. Ballfänge (oder mit dem Ball Rumpfhöhen).



Bild 14. Elter Lebhangübung.



Bild 15 Bauchmuskelaufübung.



Bild 16. Bauchmuskelaufübung.

8. **Rumpfvorbeugen im Stand** hat mehrfachen Zweck, einmal ist es geeignet, das Hohlkreuz zu bekämpfen, zum anderen bewirkt es bei gestreckten Knien die notwendige Dehnung der Waden- und Kniekehlenmuskeln, und je nach dem Stand auf höherem Gerät mit kleiner Standfläche schult die Übung auch das Gleichgewicht.

- a) Auszuführen auf der schwedischen Bank, dem Kasten, Pferd, Bock und der schrägen Leiter.
- b) Die Übung ist leichter, aber auch weniger wirkungsvoll im Grätschstand, wertvoller dagegen im Schlußstand. Die Beine müssen vollkommen gestreckt sein. Man kann dem Vorbeugen das Wiederaufrichten folgen lassen, kann aber auch vorher mehrmals Rumpfwippen und dabei das Gerät irgendwie an der Standfläche anfassen.
- c) Es ist anzustreben, immer gleich mehrere Turnerinnen üben zu lassen, wenn dazu die Möglichkeit besteht.

B. Zur Bekämpfung des Rundrückens

muff zusammenwirken: die Geschmeidigmachung der Wirbelsäule, Dehnung der Brustmuskulatur und Kräftigung der Rückenmuskeln. Alle Übungen, die die Rückenmuskeln besonders zu beanspruchen, sind geeignet, sie stark zu machen.

9. Rumpfheben aus dem Liegen auf dem Bauch.

- a) Ausführbar auf der schwedischen Bank, dem langen Kasten und dem Pferd lang ohne Pauschen.
- b) Die Übende liegt lang auf dem Gerät, eine Helferin drückt auf die Beine, und nun hebt die Übende den Oberkörper so hoch wie möglich. Sie kann dabei die Arme verschieden halten, z. B. in Schilaghalte, Vorhalte oder Seithalte. Man kann den Oberkörper einfach aufheben und wieder senken, kann aber auch in gehobenem Zustand noch nachwippen, ein- oder mehrmals.
- c) Wo es möglich ist, wie beispielsweise an schwedischen Bänken, können mehrere zugleich üben und die Übung dann auch ohne Helferinnen versuchen.

10. **Rumpfheben aus dem Oberschenkeliegehang** (Bilder 7 und 8). Der Wert der Übung wird gegen den von Übung 9 noch erhöht durch das Heben der Last des tiefhängenden Oberkörpers.

a) Ausführbar am Pferd, Kasten, Bock und Barren. Die Beine liegen auf dem Gerät, der Oberkörper hängt frei herab. Wie bei Übung 9 muß eine Helferin kräftig die Beine niederdrücken, damit die Übende das notwendige Sicherheitsgefühl bekommt. Am Barren vertritt die Stelle der Helferin der hintere Holm, unter dem sich die Beine befinden.

b) Es ist besonders gut darauf zu achten, daß der Körper wirklich nur auf den Oberschenkeln, ja nicht auf dem Leibe ruht. Das letztere würde den guten Zweck der Übung in sein Gegenteil verkehren wegen der Gefahr von Unterleibsschädigungen.

c) Heben und Senken wie bei Übung 9, also auch mit Nachwippen im gehobenen Zustand.

11. Beinheben aus dem Liegen auf dem Bauch (Bild 11).

a) Ausführbar am besten am Pferd und Kasten oder am Tisch. Hier liegt der Oberkörper auf dem Gerät, während die Beine frei herabhängen. Helferinnen sind nicht nötig.

b) Die Beine werden nun einfach gehoben und gesenkt. Sie können in gehobenem Zustand noch nach oben wippen, können weit ausgreifend oder ganz klein, aber energisch Seit- oder Quergrätschen, oder Stoffbewegungen ausführen.

12. Rumpf- und Beinheben gegen Widerstand aus dem Oberschenkeliegen oder auf dem Bauch (Bilder 9 und 12).

Die Übungen 9 bis 11 können dadurch für Geübtere in ihrem Wert noch gesteigert werden, daß jemand das Heben des Rumpfes bzw. der Beine durch sanftes Niederdrücken mit der Hand erschwert. Das soll jedoch nicht heißen, daß soviel Kraft beim Niederdrücken angewendet wird, daß die Übende etwa gar nicht hochkommt. Sie soll hochkommen, aber sie soll dabei, je nach ihrer Kraft, mehr oder weniger Widerstand überwinden.

13. **Medizinballheben und -senken oder -fangen und -werfen mit gehobenem Oberkörper aus dem Liegen auf dem Bauch** (Bild 15). Für Geübtere ist auch das aus dem Bild 15 ersichtliche Ballfangen und -werfen eine interessante Wertsteigerung der Übungen 9 bis 11. Statt des Medizinballwerfens kann auch Ballheben und -senken erfolgen.

14. **Rumpfvorhalte aus dem Knien** (Bild 14). Hier wirkt ersichtlich die gesamte Körpermuskulatur, noch mehr als bei den Übungen 9 bis 13, am Gelingen mit. Es ist eine Leistungsprobe, die sehr geübte Turnerinnen probieren mögen.

- a) Wer kann den Oberkörper am weitesten in waagerechter Haltung vordrücken?
- b) Wer kann während dieser Rumpfhalte auch noch den Ball fangen und werfen?
- c) Wer läßt sich während der Rumpfhalte nicht niederdrücken?

Es empfiehlt sich, den Turnerinnen gelegentlich zu zeigen, wie sich die Muskeln straffen und dadurch hart werden, wenn sie ihre Hebearbeit verrichten, im Gegensatz zu ihrer Weichheit im Ruhezustand. Die Riege versammelt sich dabei um das Gerät, und die Turnerinnen befühlen die ruhende und die arbeitende Rückenmuskulatur der jeweils Übenden.

C. Bauchmuskelkräftigende Übungen

Kräftigung der Bauchmuskeln ist nötig, um die Eingeweide in ihrer natürlichen Lage zu halten. Dazu sind schlaffe Bauchmuskeln nicht imstande. Nur in ihrer natürlichen Lage können die Eingeweide des Leibes ihre lebenswichtige Tätigkeit gut vollbringen. Bauchmuskeln, die die Fähigkeit besitzen, sich kraftvoll zu spannen und wieder zu entspannen, sind für Frauen besonders wichtig. Sie erleichtern und verkürzen den Geburtsakt. Bauchmuskelkräftigende Übungen sind in der Hauptsache auch solche, die das Becken aufrichten. Schiefstellung des Beckens und Erschlaffung der Bauchmuskeln werden durch anhaltendes Sitzen hervorgerufen bzw. begünstigt.

Die bauchmuskelkräftigenden Übungen werden zumeist im Liegen auf dem Rücken ausgeführt. Wollte man die Turngeräte zu haltungsbessernden Übungen grundsätzlich nicht benutzen, dann müßten viele Vereine auf bauchmuskelkräftigende Übungen überhaupt verzichten, weil der Fußboden vieler Übungshallen das Hinlegen des Schmutzes halber nicht erlaubt.

15. **Beinübungen im Liegen auf dem Rücken** (Bild 15).

- a) Ausführbar auf dem Kasten, dem Pferd ohne Pauschen und den schwedischen Bänken. Die Übenden liegen auf

dem Rücken und können sich, wenn nötig, mit den Händen am Gerät festhalten.

b) Man übt:

Beinheben und wieder -senken, einzeln nacheinander. Beinheben und -senken frei, also ohne die Beine wieder auf das Gerät zu legen, und gleich wieder von neuem heben und senken.

Die Beine wenig heben und dann Seitgrätschen und Schließen, weit, oder ganz wenig, aber um so schneller und kraftvoller (Bild 15).

Beinheben, ein wenig, und quergrätschen.

Radfahren (das ist abwechselndes Kniebeugen und -strecken nach Art des Radfahrens).

Geringes Beinheben, alsdann Beinkreisen.

c) Wo es möglich ist, läßt man mehrere zugleich üben.

16. **Rumpfheben und -senken aus dem Liegen auf dem Rücken** (Bild 16).

a) Die Ausführung ist ohne und mit Helferin möglich. Mit Helferin übt man aus dem Langliegen auf den schwedischen Bänken, dem Kasten, dem Pferd ohne Pauschen. Ohne Helferin aus dem Liegen vor der Sprossenwand und der senkrechten Leiter, man steckt dabei die Füße unter die unterste Sprosse. (Zu Hause kommen die Füße unter den Schrank.)

b) Man übt: Rumpfheben und -senken. Eine Helferin drückt zur Erleichterung die Beine nieder.

Mit Helferin Rumpfheben und -senken, jetzt aber nicht wieder hinlegen, sondern sofort von neuem Heben und Senken.

Mit Helferin Rumpfheben und -senken, aber nicht hinlegen. In der Senkhalte wippendes Auf- und Niederbewegen des Rumpfes.

Ohne Helferin Rumpfheben und wieder -senken.

c) Die Anfängerin und Schwächliche wird zuerst den Kopf heben und der Reihe nach Schultern und Rundrücken folgen lassen; die Geübte dagegen soll die Übung mit ganz geradem Oberkörper ausführen. So wirkt sie besser.

17. **Rumpfsenken und -heben aus dem Sitz** (Bilder 17, 18 u. 19).

a) Die Ausführung ist mit Helferin aus dem Sitz am Kasten, Pferd, Bock, schwedischer Bank und Reckstange



Bild 17. Rumpfrückenken, Fehlerbild.



Bild 18. Rumpfrückenken, richtig.

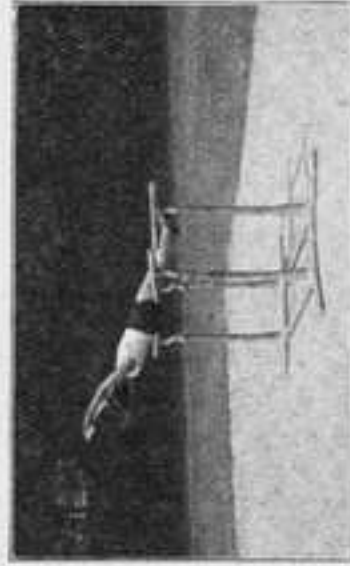


Bild 19. Rumpfrückenken.



Bild 20. Ballfangen in Rückenahalle.

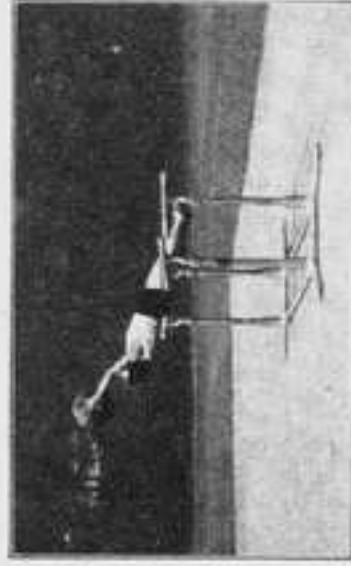


Bild 21. Rumpfrücken und -senken.



Bild 22. Rückenken und -heben.



Bild 23. Rückenken aus dem Knieen.



Bild 24. Balltreten.

möglich. Die Helferin hält, wie aus Bild 18 ersichtlich ist, die Beine fest. (Nicht rutschen lassen!)

Ohne Helferin übt man aus dem Sitz auf dem Barrenholm (Bild 19) oder aus dem Sitz vor Sprossenwand und Leiter. Die Beine befinden sich unter dem anderen Holm bzw. den unteren Sprossen.

- b) Das Rücksenken darf nicht weiter als waagrecht erfolgen, am wirkungsvollsten ist die schräge Rumpfhaltung. Wird das Senken tiefer ausgeführt, dann besteht die Gefahr des Überdehnens der Bauchmuskeln und Eingeweidebänder. Aus der günstigen wird dadurch eine gefährliche Übung. Darum: Aufpassen! (Bild 17.)
- c) Die Formen des Rumpfsenkens und -hebens sind die gleichen wie sie schon bei 16b aufgezählt wurden.
18. **Rumpf- und Beinheben und -senken gegen Widerstand.** Die Übungen unter 15, 16 und 17 versuche mit kräftigen, geübten Turnerinnen auch so, daß das Heben erschwert wird durch sanftes Niederhalten mit den Händen. Nicht festhalten! Nur erschweren!
19. **Medizinballfangen und -werfen aus der Rumpfrücksenkhaltung** (Bild 20).
20. **Rumpfheben und -senken mit Belastung durch den Medizinball** (Bild 21).
21. **Rücksenken und wieder heben aus dem Sitz auf dem Pferd mit Anristen an einer Pausche** (Bild 22).
22. **Rücksenken und wieder heben aus dem Knien auf dem Gerät** (Bild 25).
Für alle Fälle sollen hierbei Helferinnen bereitstehen.
23. **Beinheben und -senken aus dem Hang.**
- a) Ausführung an allen zum Streck- oder Beugehang geeigneten Geräten.
- b) Beinheben und -senken einzeln nacheinander oder beide zugleich und in der Vorhalte Kniebeugen und -strecken, Grätschen, Beinkreisen.
24. **Beinheben und -senken mit Belastung und gegen Widerstand.**
- a) Der Medizinball wird zwischen den Beinen gehalten und gehoben.
- b) Das Beinheben wird durch eine Helferin erschwert.

25. Beinheben und -senken im Stütz.

- a) Nur für kräftige Turnerinnen.
b) Übungsmöglichkeit wie beim Beinheben im Hang.
c) Im Stütz den Kopf frei heben.

26. Medizinballwerfen und -fangen oder Medizinballtreten

(Bild 24).

- a) Im Hang und im Stütz kann der Ball der Übenden zugeworfen und von ihr mit den Füßen gefangen und zurückgeworfen werden.
b) Statt fangen kann die Übende im Hang oder Stütz den zugeworfenen Ball mit den Fußsohlen zurüctreten.

Über die Arbeit der Bauchmuskeln können sich die Turnerinnen sehr gut unterrichten, wenn sie durch Befühlen bei einer Übenden die Weichheit der entspannten Bauchmuskulatur vor der Übung und ihre Festigkeit während der Übung feststellen.

Soviel über die Hauptvertreter der haltungsbessernden Übungen.

2. Kräftigende Übungen

Die kräftigenden Übungen sind in ihrer Mehrzahl zugleich auch haltungsbessernde Übungen. Sie wurden hier nur herausgehoben, um ihren besonderen Wert zu unterstreichen und vor allem deshalb, weil dem weiblichen Geschlecht körper- und gliederkräftigende Übungen bitter nötig sind.

Der Vollständigkeit halber erwähnen wir hier nochmals die „Rücken- und bauchmuskelkräftigenden Übungen“ aus dem Abschnitt „haltungsbessernde Übungen“ als auch hierhergehörig.

Weiter sind wertvoll folgende Kräftigungsproben:

27. **Stärkung der Hand- und Fingerkraft.** Die Hand muß zeitig daran gewöhnt werden, kräftig zuzufassen, um den ganzen Körper oder Gegenstände mit Erfolg festhalten zu können. (Siehe auch unter 3., Heitere Übungsformen.)
- a) Übungen im Hangstand und im Hang; flottes Griffwechseln, Hangeln, Hangzucken ohne und mit Drehungen („Drehhangeln“, „Drehhangzucken“).
- b) Ausführbar an allen dazu geeigneten Geräten, wie Reck, Barren, Ringe, Leiter, Kletterstangen.

28. Stärkung der Arm- und Schulterkraft.

- a) Im Hangstand: Armbeugen und -strecken in allen Möglichkeiten und Griffarten.
- b) Im Liegehang, die Hände am Gerät, die Beine hält eine Helferin (Bild 25): Armbeugen und -strecken.
- c) Im Hang: Armbeugen und -strecken.
- d) Armbeugen und -strecken im Hangstand, Liegehang und Hang gegen Widerstand, das heißt, eine Helferin zieht im Hang an den Beinen oder drückt auf die Schultern der Übenden. Natürlich nur die Übung erschwerend, nicht etwa sie unmöglich machend.
- e) Im Liegestütz: Stemmstand und Stütz, Stützel, Stützhüpfen, Armbeugen und -strecken und soweit als möglich mit Zuordnungen der Beine (Bild 26).
- f) Vor übermäßigen Stützübungen ist zu warnen. Besonders unentwickelte Turnerinnen dürfen nicht über ihre Kräfte gehen.

Auch Armbeugen und -strecken im Hang ist maßvoll zu betreiben, damit sich nicht die am Armbeugen stark beteiligten Brustmuskeln zu sehr entwickeln. Das würde die Rundrückenbildung begünstigen.

29. Widerstandsübungen sind zur Kraftbildung besonders empfehlenswert.

- a) Im Sitz auf dem Gerät (schwedische Bank, Bock, Pferd, Kasten, Reck oder Barren) hält eine Turnerin die Knie geschlossen, eine andere versucht gegen den Widerstand der ersteren deren Knie auseinander-zuziehen.
- b) Wie bei a, jetzt sind die Knie der Sitzenden aber geöffnet und die Helferin soll sie gegen den Widerstand der ersteren schließen (Bild 27). (Übung a und b = Kräftigung der Schenkel- und Beckenbodenmuskeln.)
- c) Eine Turnerin liegt auf der schwedischen Bank, dem Kasten oder Pferd lang auf dem Bauch und hat einen Unterschenkel gehoben, eine andere sucht den Unterschenkel gegen den Widerstand der ersteren herunter-zuziehen. (Nicht ruckhaft reißen!) Nachher auch beide Unterschenkel heben und herunterziehen lassen. (Kräftigung der Rückseitenmuskeln der Beine.)

- d) Eine Turnerin liegt auf dem Gerät auf dem Rücken und hat ein Knie gehoben, Unterschenkel waagrecht; jetzt soll die Helferin das Bein nach unten strecken gegen Widerstand der ersteren. (Kräftigung der Vorderseitenmuskeln der Beine.)

Nachher auch beide Knie heben und herunterziehen lassen.

30. Schiebe-, Zieh- und Ringkampf am Gerät. (Siehe unter 5., Heitere Übungsformen.)

3. Heitere Übungsformen

Heitere Übungsformen am Gerät sind durchaus nicht nur belanglose Spielereien, wir haben es hier vielmehr mit Übungen zu tun, die in hervorragendem Maße Gewandtheit, Schnelligkeit, Entschlossenheit, Kraft, Geschicklichkeit und Ausdauer bilden.

Die heiteren Übungsformen gehören deshalb auch zur geeignetsten Vorschule des Kunstgeräteturnens.

Es ist unmöglich, im Rahmen des Merkblattes die Masse der heiteren Übungsformen restlos zu behandeln. Zudem entstehen täglich neue Formen. Wir können nur Arbeitsproben bringen, die zum eigenen Nachdenken anregen sollen. Bei allen Übungen ist Roheit zu vermeiden.

31. **Jemand vom Gerät losreißen.** Eine Turnerin hält sich an irgendeinem Geräteteil mit beiden Händen fest, eine andere soll ihr den Griff lösen oder sie losreißen.
32. **Jemand vom Gerät herunterziehen.** Eine Genossin sitzt auf einem dazu geeigneten Gerät, eine andere soll die Widerstrebende herunterziehen, -heben oder -schieben.
33. **Jemand nicht aufs Gerät hinauffassen.** Eine Genossin will in den Sitz, Stand oder Hang auf ein geeignetes Gerät hinauf, eine andere sucht sie durch Festhalten daran zu hindern. Die Übende nicht schon vorher auffassen, erst aufs Zeichen.
34. **Aus dem Sitz ohne Hilfe der Arme aufstehen.** Aus irgendeiner Sitzart auf dazu geeignetem Gerät irgendwie aufstehen, die Arme in Nackenhalte oder verschränkt auf dem Rücken.

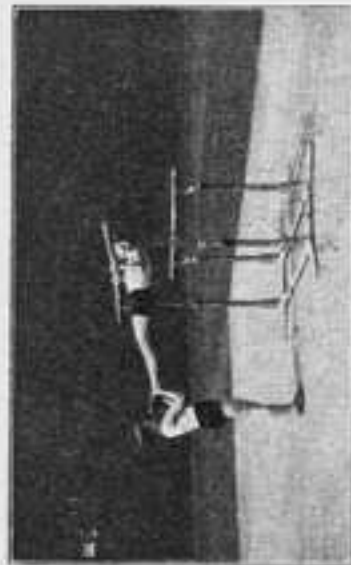


Bild 25. Armbeugen und -strecken.



Bild 26. Hinterückschwingen.



Bild 27. Widerstand: „Kufe zu“!



Bild 28. „Rund ums Pferd“.



Bild 31. „Den schmalen Steg hinan!“



Bild 30. Der Sprung über das Hindernis.

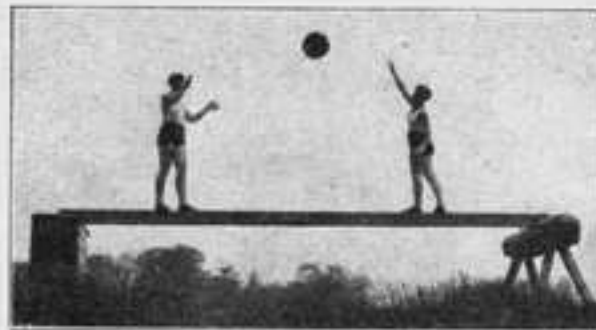


Bild 29. Ballwerfen in luftiger Höhe.

35. **Platzwechsel ohne sich anzufassen.** Zwei Turnerinnen befinden sich im Stand auf dem Pferd, Kasten oder Balken und sollen versuchen, aneinander vorbeizukommen, ohne sich anzufassen.
36. **Rund ums Pferd** (Bild 28). Eine Genossin versucht aus dem Sitz im Sattel seitwärts ums Pferd herum zu gelangen. (Also an einer Seite herunter und an der anderen wieder hinauf.)
37. **Lustige Wettläufe.**
- Die Riege steht in Stirnreihe etwa 10 Schritte vom Gerät (Pferd, Bock, Barren usw.) entfernt. Auf Zeichen läuft die ganze Riege in Flankenreihe der Riegen ersten nach. Welche Riege steht zuerst wieder?
 - „Komm mit!“ Irgendeine aus der Riege geht hinter der Riege herum, klopft eine Turnerin auf den Rücken und sagt: „Komm mit!“ Nun geht die Jagd um das Gerät herum in der bekannten Spielweise.
 - Riegenwettkampf: Die Geräte (Pferd, Kasten) stehen seit, die Riegen sind zu Stirnpaaren geordnet, die Paare der Riegen stehen je in einer kleinen Säule hintereinander an ihrem Gerät, die ersten Paare laufen ans Gerät, heben es und stellen es quer; sie laufen zurück, geben dem nächsten Paar einen Handschlag, worauf diese hinlaufen und das Gerät wieder seitstellen, und so fort, alle Paare durch. Nachher hinten anstellen. Welche Riege ist zuerst durch?
 - Den Kasten abbauen und wieder aufbauen! Aufstellung der Riegen wie bei c. Aufgabe: die ersten heben den Kastendeckel ab, die nächsten den nächsten Einsatz, und so fort, bis der Kasten abgebaut ist; dann wird alles wieder aufgebaut. Welche Riege ist zuerst fertig?
 - Ball verstecken! Kleine Kasten und Medizinbälle sind nötig. Flankenreihen. Die erste versteckt den Ball unter dem Kasten, die nächste holt ihn wieder heraus, die nächste versteckt ihn wieder und so fort. Welche Riege ist zuerst fertig?
38. **Schiebekämpfe.** Die Kämpfer sitzen sich gegenüber auf den dazu geeigneten Geräten und schieben sich gegenseitig herunter. Wer bleibt oben?

39. **Preßwurst.** Die Riege sitzt im Grätsch- oder Seitsitz dicht aneinander auf der schwedischen Bank. Nun heißt es: „Die erste herunterschieben!“ Die wehrt sich durch Dagegenstemmen. Muß sie weichen, dann setzt sie sich sofort hinten an und schiebt die nächste mit herunter, bis alle einmal herunter waren.
40. **Platzwechseln.** An nebeneinanderstehenden Leitern oder Sprossenwänden können Üben auf ein Zeichen ihre Plätze schnellstens wechseln durch Aneinander-Vorbei- oder Übereinander-Klettern.
41. **Grenzkämpfe.** Der Balken oder eine Bankreihe steht zwischen zwei Parteien. Nun heißt es, die eine Partei soll in das Gebiet der anderen, über die Bank hinweg, eindringen. Das verhindern diese durch Zurückdrängen. Wer drüben ist, kann drüben bleiben.
Es kann auch so sein, daß die eine Partei ins Gebiet der andern gehen darf, sich dort eine Genossin — die sich natürlich wehrt — raubt (wegschleppt oder -zieht) ins eigene Gebiet herüber = „Raub der Sabinerinnen“.
- Die vorstehenden Beispiele zeigen den Sinn der heiteren Übungsformen. Nun übt, „erfindet“ und schickt das Ergebnis ein an den „Vorturner“, damit auch andere wieder etwas Neues erfahren.

4. Mutbildende Übungen

sind alle diejenigen, bei denen ein Hindernis durch besondere Leistung überwunden werden muß, oder die, bei denen es gilt, ängstliche Hemmungen zu überwinden.

42. **Freisprünge über feste Hindernisse.**
- Freisprung über die gestellte Bank einer Turnerin ist das Leichteste, dann folgen zwei, drei und mehr „Turnerinnenbänke“, die übersprungen werden sollen. (Hoch- und Weitspringen.)
 - Sprünge über die Latte, über kleine Kästen, schwedische Bänke (einzeln und nebeneinander, mit und ohne Abstand) und sonstige feste Hindernisse.
43. **Tielspringen.** Allmählich zu steigernde Absprunghöhe von allen dazu geeigneten Stand- oder Sitzmöglichkeiten.

„Achtung! Weiche Niedersprungstelle!“
Federndes Fuß- und Kniegelenk!
Mund zu! Hilfestellung!

Es ist selbstverständlich, daß sich nur gesunde Turnerinnen am Tiefspringen beteiligen können. Gesunde Turnerinnen, ohne einengende Kleidung, können unbedenklich von allmählich gesteigerten Sprunghöhen in die Tiefe springen.

44. **Schwebegehen über schmale oder hohe Stege.** Gehen über den allmählich immer höher gelegten Balken oder die schwedischen Bänke.
45. **Stützsprünge über feste Hindernisse.** Gemeint sind hier die Grätschen, Hocken, Wenden, Flanken u. a. m. über Bock, Pferd, Kasten, Tisch usw., ohne und mit Federbrett. (Diese bekannten Übungsformen bedürfen keiner weiteren Beschreibung. Es genügt zu sagen, daß sie mutbildenden Einfluß ausüben.)

Wer über genügend Kraft, Geschicklichkeit und Entschlossenheit des Handelns verfügt und die vorstehenden Übungen mit Hilfestellung bis zur Höchstleistung steigert, ist mutig!

Wer ohne genügend körperliche und geistige Bereitschaft und womöglich noch ohne Hilfestellung solche Übungen wagt, ist leichtsinnig!

5. Geschicklichkeitsübungen

sind alle Formen des Geräteturnens, bei denen eine Leistung durch das Zusammenspiel zwischen Geschmeidigkeit, Kraft, Ausdauer und Nervenschulung zustande kommt.

Die natürlichen Formen des Geräteturnens setzen schon ein großes Maß von vorhandener Geschicklichkeit voraus.

Noch mehr sind aber die vielen Formen des Kunstgeräturnens Geschicklichkeitsübungen. Das beginnt schon bei den Schulformen des Spreizens, Kreisspreizens, Scherspreizens, Kreisflankens, Kreiskehrens usw., um dann zu enden mit den vielfach sinnig und flüssig verbundenen Gebilden der Pflicht- und Kürübungen.

Mit dieser Feststellung müssen wir uns im Rahmen dieses Merkblattes begnügen.

Hier galt es ja auch nur darzulegen, welche Übungsgebiete jeweils unter die fünf notwendigen Arbeitspunkte fallen. Die Erledigung dieser Aufgabe dürfte gelungen sein.

Die angewandte Übungsverteilung

Wir wollen natürlich, dem Sinne der Leibesübungen entsprechend, unsere fünf Arbeitspunkte über die ganze Übungsstunde verteilt wissen. Das ist die Aufgabe des Leiters eines Übungsabends. Wie die Vorturnerschaft aber auch schon an einem Gerät alle fünf Arbeitspunkte verwerten kann, dafür ein Beispiel:

Pferdseit mit Pauschen.

Die Riege steht in Stirnreihe im Seitstand zum Pferd.

1. Es wird abgemacht, die Riegererste läuft — ohne aufforderndes Zeichen — zu einer von ihr selbst gewählten Zeit plötzlich ab, um das Gerät herum, wieder an ihren Platz, die ganze Riege rennt ihr auf ihrem Wege nach und sucht sie unterwegs zu schlagen. Man kann dann auch die Riegerletzte laufen lassen oder irgendeine andere Turnerin. Gelaufen werden muß immer vom Ende der Riege bzw. vom Anfang der Riege (= Heitere Übungsform).
2. Kniesprung vom Sattel, alle flott durch (= mutbildend).
3. Aufhocken in den Streckstand, Niedersprung mit hohem Schlußhocksprung, die Arme umfassen dabei flüchtig die Knie. „Paketsprung“ (= mutbildend).
4. Zu zweien: Sprung mit halber Drehung in den Seitsitz auf Hals und Kreuz. (Das Gesicht der Riege zugewendet!) Zwei Genossinnen treten herzu und erfassen die Beine der Sitzenden, die Sitzenden senken sich hierauf auf ein Zeichen des Leiters rückwärts bis zur waagerechten Haltung. Wieder Heben und nochmals Senken (= Kräftigung der Bauchmuskeln und haltungsbessernd).
5. Flanke links, schöne Ausführung (= Geschicklichkeitsübung).
6. Flanke links als Schnelligkeitsübung (= Mut- und Geschicklichkeitsübung).

7. Zu zweien: Je eine Genossin steht vorlings am Hals und am Kreuz, eine andere mit einem Schritt Abstand dahinter. Die vordere soll ohne Zeichen, ganz nach Belieben, in den Stütz springen, das soll die Dahinterstehende verhindern (= Heitere Übungsformen).
8. Flanke rechts, schöne Ausführung (= Geschicklichkeitsübung).
9. Flanke rechts als Schnellkeitsübung (= Mut- und Geschicklichkeitsübung).
10. Zu zweien: Sprung in den Stütz auf Hals und Kreuz, zwei andere Genossinnen als Helfer dahinter, die ersteren legen sich vor in den Oberschenkelliegehang, die Arme gebeugt zur Nackenhalte. Die Helferinnen halten die Beine. Jetzt erfolgt Rumpfheben und -senken, mehrmals (= Rückenkräftigung, haltungsbessernd).
11. Sprung in den Pauschenstütz vorlings, mehrmals Hocken in den Stütz rücklings und wieder zurück. Zuletzt Spreizen links zwischen die Pauschen und Abspreizen rechts (= Geschicklichkeitsübung).
12. Mit dem Medizinball unterm Arm schnellstes irgendwie über das Pferd klettern, steigen, springen usw.; an der anderen Seite angekommen, wirft die Übende den Ball der nächsten Genossin zu, die dann dieselbe Übung ausführt (= Mut- und Geschicklichkeitsübung).
13. Zu zweien: Sprung in den Stütz vorlings auf Hals und Kreuz, zwei Genossinnen dahinter erfassen die Beine der Stützenden und heben sie bis in ihre Schulterhöhe (Kräftigere können es auch bis zur Armhochhalte tun). Hierauf sollen die Stützenden zweimal Armbeugen und -strecken ausführen. Achtung! Die Arme der Stützenden müssen immer senkrecht bleiben. Die Helferin darf nicht nach hinten ziehen. (Kräftigende Übung.)
14. Die Riege stellt sich im Stirnkreis vorlings mit Handfassung, oder im Flankenkreis um das Pferd auf. Die Arme womöglich gegenseitig auf die Schultern gelegt. Auf ein Zeichen: Laufschrift um das Pferd. Auf ein weiteres Zeichen: Kampf um einen Sitzplatz auf dem Pferd. Schon Sitzende können von den anderen heruntergezogen werden. (Heitere Übungsformen.)

Aus diesem Beispiel geht hervor, daß die fünf Arbeitspunkte sich sehr wohl auch an das Gerät übertragen lassen.

Das wird bei dem einen leichter als beim anderen sein. Je nach Notwendigkeit und nach Stimmung können dabei einzelne Punkte überwiegend drankommen. Eine feste Reihenfolge besteht nicht.

Die Vorturnerinnenschulung

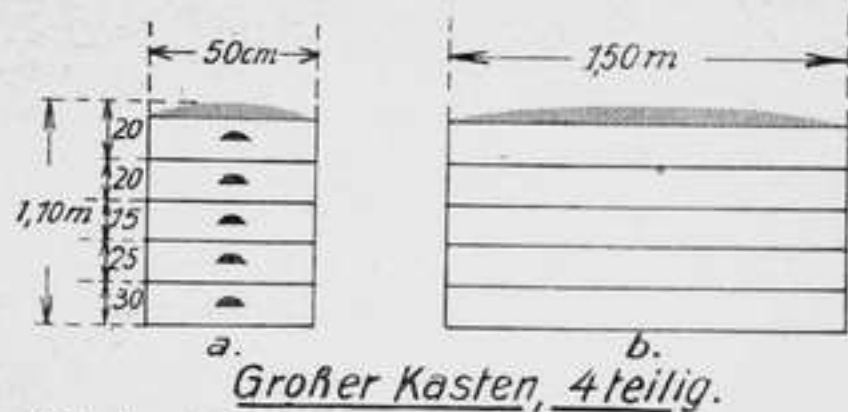
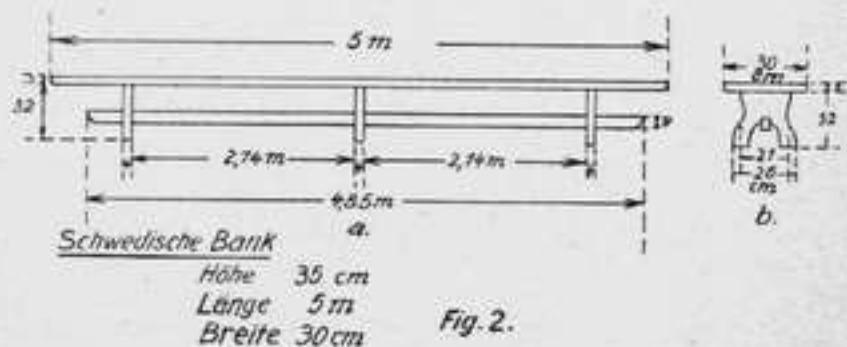
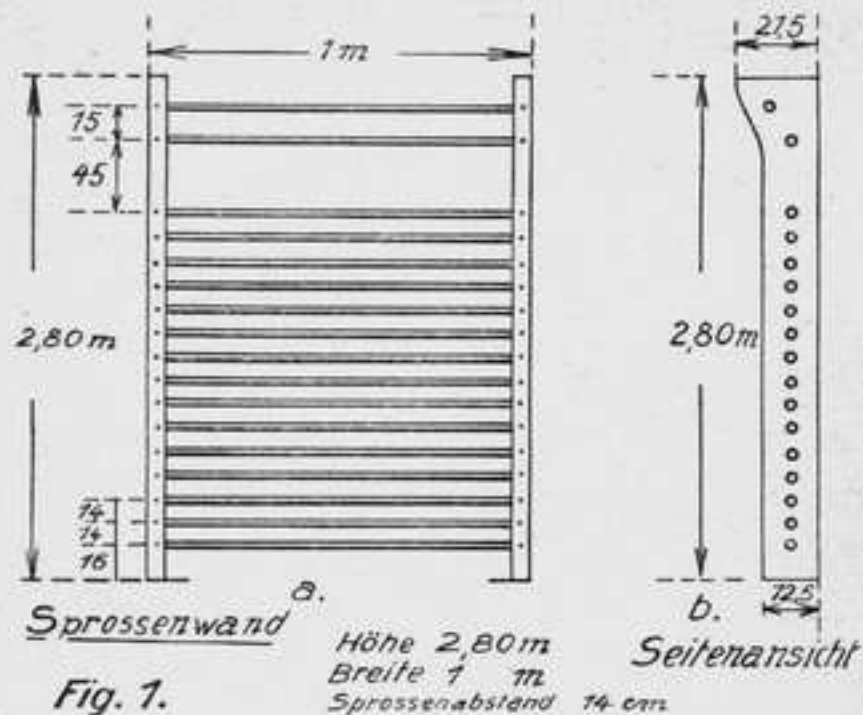
muff es sich zur Aufgabe machen, die fünf Arbeitspunkte erschöpfend zu behandeln und dabei die angehenden Vorturnerinnen und Vorturner mitarbeiten und miterfinden zu lassen. Man wird dann bald die Freude erleben, daß die Genossinnen sich in der Übungsauswahl „auskennen“ lernen.

Schlußdarlegungen

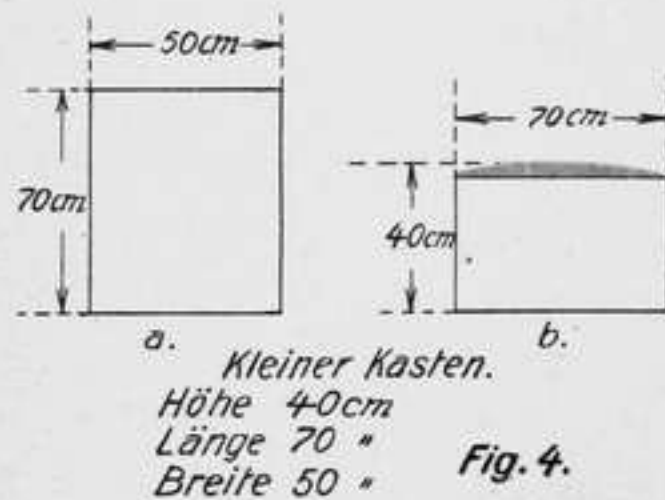
Wie sollen die Grundlagen unserer fünf Arbeitspunkte angewandt werden?

Das ist gar nicht schwer. Zuerst muff man sich freilich in den Sinn jedes der einzelnen Arbeitspunkte hineinvertiefen. Was ist die Grundlage? Welches sind die Formen? Hat man den Sinn begriffen, dann ist das Vorturnen eine feine Sache. Der heutige, nach den fünf Arbeitspunkten ausgebildete Vorturner hat es viel leichter als der von früher. Er präge sich nur ein:

1. Die Leute kommen zu uns, weil sie freudige Erlebnisse suchen und ihre Leistungsfähigkeit steigern wollen; „Geselligkeit“, „Geltung“.
 2. Was die zu uns Kommenden suchen, ist in den fünf Arbeitspunkten zu finden. Also: In jeder Stunde müssen die fünf Arbeitspunkte allesamt vertreten sein. Frage dich immer: „Waren sie schon alle fünf dran?“
- Daraus geht hervor, daß nicht eine schablonenhafte Aufbauplage, sondern eine sinnvolle, dem Bedürfnis entsprechende Art des Vorturnens das Richtige ist.



<i>Kinder-Kasten</i>	<i>Jugend-Kasten</i>
Höhe 90 cm	Höhe 1,10 m
Länge 1,40 m	Länge 1,50 "
Breite 45 cm	Breite 50 cm



Hilfeleistung beim Geräteturnen

Das Wichtigste ist:

1. Nicht zu derb und brutal anfassen! (Der Vorturner, der vom Männerturnen zum Frauenturnen kommt, neigt leicht dazu.)
2. Möglichste Vermeidung unschicklicher Griffe. (Im Falle der Gefahr freilich kann nicht erst lange überlegt werden, da heißt es unfallverhütend zufassen.)
3. Hauptangriffspunkte der Hilfeleistung sind die Oberarme, Rumpf und Beine seltener, Handgelenkhilfe nur beim Schwingen im Hang der Anfängerinnen.
4. Übungen, die von den Turnerinnen nur unter anstrengendster Hilfeleistung des Vorturners zusammengewürft werden, sind zu verwerfen.
5. Hilfsbereitschaft muß immer da sein, selbst gegen den häufig geäußerten Willen der Turnerinnen. Aber ebenso nötig ist es, die Turnerinnen zu gegenseitiger Hilfeleistung zu erziehen und ihnen durch allmähliche „Nur-Bereitschaft“ das Selbstvertrauen in ihre Kunst zu stärken.

Wichtige Geräte fürs Frauenturnen

sind:

Die Sprossenwand (siehe Figur 1 a und b). Am vorteilhaftesten da, wo man eine ganz freie Wand des Übungsraumes damit bedecken kann. Ein Sprossenwandfeld kostet 51,50—56,50 M.

Die schwedischen Bänke (siehe Figur 2 a und b) sollten, wenn möglich, in vierfacher Zahl vorhanden sein. Preis für eine Bank, 4 m lang, 70 M.; 4,50 m lang, 74 M.; 5 m lang, 78 M.

Der lange teilbare Kasten (siehe Figur 3 a und b). Wenn mehrere vorhanden sind, um so besser. Preis mit Segeltuchbezug 138 M., mit Rindlederbezug 185 M.

Die kleinen Springkästen (siehe Figur 4 a und b). Wenn möglich, vier Stück. Ihre Ausnutzbarkeit ist auch fürs Kinderturnen unerschöpflich. Preis für einen kleinen Kasten mit Segeltuchbezug 42 M., mit Lederbezug 64 M.

Der Balken. Länge etwa 5 m, Durchmesser etwa 15 cm. Die scharfen Kanten ein wenig abstoßen. (Nicht stark abrunden!) An beiden Enden Handgriffe zum Wegtragen einschneiden, an beiden unteren Enden Gummipuffer anbringen (dadurch liegt der Balken sicherer).

Übungsformen des Balkenturnens siehe im „Vorturner“. Preis des Balkens etwa 10 M. beim örtlichen Zimmermeister. Bearbeiten kann den Balken ein Vereinsgenosse (Tischler).

Ungeeignete Geräte fürs Frauenturnen

sind Schaukelringe, Schaukelreck und Rundlauf. An den Schaukelringen zu turnen erfordert viel Kraft und Ausdauer, das besitzen die wenigsten Turnerinnen in ausreichendem Maße. Das ewige Schaukeln mit Hineinsetzen und -stellen ist für die Wartenden langweilig.

Der Rundlauf nimmt viel Platz weg und das Rundlauf-fliegen hat gesundheitliche Nachteile. (Erzeugung von Blutleere im Gehirn — Ohnmacht, Erbrechen — und ungesunde Blutüberfüllung des Unterleibes).

Notwendige Schriften zur Vertiefung in die Betriebsweise des Geräteturnens

A. Merkblätter der Bundesschule.

- Nr. 2: „Körperliche Formung durch Leibesübung“, Preis 25 Pf.
Nr. 32: „Richtlinien zur Unfallverhütung beim Turnen, Spiel und Sport“, Preis 25 Pf.
Nr. 37: „Vorturner- und Vorturnerinnen-schulung“, Preis 25 Pf.
Nr. 50: „Weibliche Körperschulung“, Preis 10 Pf.

B. Lehrbücher des Bundes.

- Band 5: „Das Geräteturnen“, ein Sammlungswerk mit Übungsbeschreibung, Anwendungsbeispiele und turnersprachlicher Anweisung, Preis 2,30 M.
Band 11: „Das Turnen am Reck“, eine Übungssammlung nach Schwierigkeitsstufen geordnet, Preis 1,25 M.

- Band 17: „Ratgeber für angehende Vorturner und Vorturnerinnen“, das erste Hilfsbuch des werdenden Vorturners, Preis 3 M.
- Band 18: „Das Turnen am Barren“, Übungssammlung wie Band 11, Preis 2,75 M.
- Band 21: „Das Turnen am Pferd“, Übungssammlung wie Band 11, Preis 2 M.
- Band 28: „Übungserlernung und Hilfeleistung beim Geräteturnen“, Preis 3 M.
- Band 29: „Der Medizinball“, Preis 1,75 M.

Alle Merkblätter und Lehrbücher sind vom Arbeiter-Turnverlag AG., Leipzig S 3, Fichtestr. 36, zu beziehen.

Damit sei die kleine Betrachtung über das Geräteturnen der Frauen abgeschlossen. Die wesentlichsten Grundlagen wurden behandelt. In ausführlicher Weise und mit vielen Beispielen wird die Arbeit fortgesetzt im Lehrbuch „Frauenturnen, -spiel und -sport“.

G. Benedix.