

Nr. 28

Herausgegeben im August 1929 als Teilergebnis der Kreisfrauenturnwartetagung 1929.

## Gymnastische Schritt- u. Hüpfweisen

Unter diesem Sammelbegriff verstehen wir

- a) Gehen in einfacher, natürlicher Form und Gehen mit Zuordnung von Steigerungen des Übungswertes.
- b) Laufen einfach, natürlich und mit Steigerung.
- c) Hüpfen einfach und gesteigert.
- d) Hopsen einfach und gesteigert.
- e) Springen einfach und gesteigert.

Jede der fünf Übungsformen verdient im Übungsbetrieb aller Leibesübungen pflegliche Behandlung. Nur soll man sich vor gekünstelter Formgestaltung hüten. Die unnatürlichen, verketteten und verflochtenen Schritt- und Hüpfweisen früherer Zeit gehören heute nicht mehr zum Übungsinhalt unserer gymnastischen Arbeitsweise.

Schritt- und Hüpfweisen müssen sich als wichtiger Bestandteil der neuzeitlichen Gymnastik aus dieser selbst heraus entwickeln. Anreiz dazu bietet die Tatsache, daß die neuzeitliche Gymnastik alle starren, an den Ort gebundenen Formen meidet, um in freier, fließender Weise die Bewegung in den Raum hineinzutragen. Ganz von selbst entwickelt sich da aus dem einfachen Gehen das übungsgesteigerte Gehen, das zum Laufen, Hüpfen und Springen hinleitet.

Hüpfen und Springen erscheint nun entweder als ablenkende oder ablenkende Beigabe zu den Rumpfübungen oder es geschieht in Verbindung mit den Bewegungsformen des Oberkörpers.

Die freie Beherrschung der wichtigsten Schritt- und Hüpf-  
formen ist eine feine Schulung für die harmonische Gesamt-  
körperbewegung, die ihren schönsten Ausdruck im gym-  
nastischen Tanz findet.

Die hier folgende Sammlung und Beschreibung von  
Schritt- und Hüpfweisen verzichtet auf die Mitführung einer  
ganzen Reihe veralteter, früher fleißig „geübter“ Arten.  
Dafür sind neuere, wertvollere aufgenommen worden. Ein  
Teil davon findet hauptsächlich beim Tanz- und Singspiel  
Anwendung.

### 1. Das Gehen.

**Das natürliche Gehen** ( $\frac{2}{4}$ - oder  $\frac{3}{4}$ -Takt) geschieht mit weit-  
ausgreifenden Schritten bei schön aufgerichtetem Körper.  
Der schreitende Fuß wird mit der Ferse zuerst aufgesetzt  
und rollt nach der Fußspitze hin ab. Die Arme schwingen  
frei mit. Die Beinbewegung geht von den Hüften aus.

**Fehler:** Hin- und Herschieben des Beckens oder der  
Schultern, Vorfällen des Kopfes und der Schultern, Fest-  
stellen der Arme oder Unterarme, gezieltes Auswärts-  
drehen der Füße.

Abänderungen des natürlichen Gehens zu besonderen  
Übungs- oder Gebrauchszwecken sind folgende:

**Gehen am Ort** ist scheinbarer Gang ohne Fortbewegung. Es  
genügt, wenn der Fuß soweit gehoben wird, daß ein Tritt  
zustande kommt. Die eine Zeitlang übliche Form, Gehen  
am Ort lediglich mit hohem Knieheben zu machen, wurde  
fallengelassen, kann aber übungsweise auch noch gebraucht  
werden.

**Zehengang ist Gehen auf den Fußballen.** Es ist darauf zu  
achten, daß der Körper hochaufgerichtet dahinschreitet.

**Schnellgehen** ( $\frac{2}{4}$ -Takt, Galopprhythmus, jedes  $\frac{1}{8}$  ein Schritt).  
Das Zeitmaß des Schreitens ist schneller. Sonst wie „Gehen“.  
Die Arme werden gebeugt, um der schnelleren Bewegung  
der Beine besser folgen zu können. (Verkürzter Hebel.)

**Gehen mit großen Schritten** ( $\frac{3}{4}$ -Walzer-Takt = jeder Schritt  
ein Takt). Die Schritte werden soweit als möglich gemacht  
(„Riesenschritte“). Die Arme schwingen weitausholend mit.

**Gehen mit Kniehodießen** ( $\frac{2}{4}$ -Takt). Die Knie werden so  
hoch als möglich „gerissen“. Das bedeutet, daß hier die  
Druckkraft der Übung im Heben des Beines liegt. Sehr  
wichtige Vorübung für den Lauf.

**Spreizgehen** ( $\frac{2}{4}$ -Takt) ist Gehen mit Vorspreizen des schreiten-  
den Beines. Der Fuß wird auf den Ballen niedergesetzt.  
Tempo wie gewöhnliches Gehen.

**Hohes Spreizgehen** ( $\frac{3}{4}$ -Takt). Das schreitende Bein schwingt  
so hoch als möglich nach vorn oben und wird dann auf dem  
Fußballen niedergesetzt. (1 = Vorhochschwingen, hierin  
liegt die Druckkraft der Übung. 2 = Niedersetzen des  
Fußes.) Dann folgt das andere Bein.

**Gehen mit Beinschwingen** ( $\frac{3}{4}$ -Takt). Mit dem Vorschreiten  
links Vorschwingen rechts, dann Rückschwingen, erneutes  
Vorschwingen und in der vierten Zeit Niedersetzen des  
Beines. Dann folgt das andere Bein.

**Gehen mit Bogenspreizen** ( $\frac{3}{4}$ -Ländler-Takt = jeder Schritt  
ein Takt). Das schreitende Bein wird mit großem Bogen  
(= „Bogenspreizen“) erst nach hinten, dann nach außen,  
vorn und weit kreuzend vor das Standbein gebracht. Dann  
folgt mit ebensolchen Bewegungen das andere Bein. Die  
Druckkraft der Übung liegt im höchsten Kreisbogen (= seit-  
hoch).

**Ausfallgehen** ( $\frac{3}{4}$ -Walzer-Takt = jeder Schritt ein Takt). Der  
Körper fällt vorwärts, das Schreitbein wird gebeugt ge-  
hoben und fängt „ausfallend“ die Last des Körpers auf.  
Dann richtet sich mit Beinstrecken der Körper auf (hierbei  
ist das ehemalige Standbein noch hinten) und das Schreiten  
wiederholt sich mit dem anderen Bein.

**Kniewippgehen** ( $\frac{3}{4}$ -Walzer-Takt = jeder Schritt und jedes  
Wippen ein Takt). Nach jedem Schritt erfolgt ein- oder  
mehrmaliges Kniewippen. Hierbei ist der Oberkörper  
aufgerichtet (gute Dehnungsübung für die vorderen Hüft-  
gelenkbänder und Muskeln).

**Kreuzgehen** ( $\frac{2}{4}$ -Takt) ist Gehen seitwärts mit Kreuzen des  
nachscheidenden Beines vor oder hinter dem Schreitbein.  
Das letztere ist wertvoller, weil es als Dehnungsübung für  
die Hüftgelenkmuskulatur wirkt.

**Schwebegehen vorwärts** ( $\frac{2}{4}$ - oder  $\frac{3}{4}$ -Walzer-Takt) entsteht, wenn das linke Bein in der ersten Zeit vorschreitet und das rechte Bein in der zweiten Zeit mit dem Fußballen vor das linke Bein gestellt und beide Füße in den flüchtigen Zehenstand gehoben werden. Dann wiederholen sich die Bewegungen widereinander.

**Schrittwechselgehen** ( $\frac{2}{4}$ -Takt) besteht aus drei Bewegungen: 1. Vorschreiten; 2. Nachstellen des anderen Beines, mit der Fußspitze etwa an die Ferse des Schreitbeines; 3. Wiedervorschreiten des Schreitbeines. Die drei Bewegungen sind musikalisch in folgender Weise geordnet: Erste Bewegung eine Viertelnote, zweite und dritte Bewegung je eine Achtelnote.

**Schritzwirbelgehen** ( $\frac{3}{4}$ -Walzer-Takt). Wirbeln heißt Drehen, demnach ist Schritzwirbelgehen Gehen mit Drehungen. Die Übung wird meistens seitwärts ausgeführt, und zwar: 1. Takt Seiterschreiten links, 2. Takt halbe Drehung links auf dem linken Fußballen zum Seiterschreiten rechts, 3. Takt halbe Drehung links auf dem rechten Fußballen zum Seiterschreiten links, 4. Takt Schlußtritt rechts, 5. bis 8. Takt widereinander.

**Weitere Abänderungen** erzielt man durch Rückwärts- oder Seitwärts-(bzw. Vorwärts-)Ausführung der hier beschriebenen Schreitformen.

## 2. Das Laufen.

**Das natürliche Laufen** ( $\frac{2}{4}$ -,  $\frac{4}{4}$ - und  $\frac{3}{8}$ -Takt) muß, genau genommen, schon den Hüpfformen zugerechnet werden, denn der Lauf ist ein richtiges Hüpfen von dem einen auf das andere Bein. Zwischen jedem Laufschrift fliegt der Körper einen Augenblick frei in der Luft. Man kann für gymnastische Zwecke unterscheiden zwischen „Schönlauf“, „Schnellauf“ und „Dauerlauf“.

Beim Schön- und Schnellauf tritt der Fuß mit dem Ballen auf, beim Dauerlauf dagegen mit der ganzen Sohle.

Beim Schön- und Schnellauf wird das Knie des Schreitbeines höher gehoben als beim Dauerlauf.

Die Arme schwingen unterstützend gebeugt aber in den Schultern lose mit.

Ausführliche Einzelführung in die Technik des Laufes siehe in unserem Lehrbuch Band 16, „Die Leichtathletik“.

Abarten des natürlichen Laufes sind:

**Laufen am Ort** ist scheinbarer Lauf ohne von der Stelle zu kommen.

**Sprunglaufen** ( $\frac{2}{4}$ -Takt = jeder Sprung ein Takt). Das Laufen mit großen Sprungschritten kann entweder mit dem Ziel weiter Sprünge oder hoher Sprünge ausgeführt werden. In jedem Falle ist es eine wertvolle Übung.

**Einige weitere Laufabarten** werden bei den Hüpfformen mit erwähnt.

## 3. Das Hüpfen.

Das Hüpfen gehört zu den wichtigsten Bewegungsformen der neuzeitlichen Gymnastik. Immer leicht federnd im Fußgelenk muß es auf dem Fußballen erfolgen. Die Arme unterstützen in freier Weise durch entsprechendes Schwingen die Leistungsfähigkeit des hüpfenden Körpers.

**Alle Hüpfformen** geschehen im Rhythmus des Laufes, 1, 2, 5, 4 usw.

**Hüpfen am Ort** ist in vielen brauchbaren Formen in Übung.

Die bekanntesten sind:

- „Schlußhüpfen“ = leicht federndes Aufhüpfen mit geschlossenen Füßen, Schlußhüpfen am Ort, auch vor- und rückwärts im Wechsel oder links und rechts seitwärts im Wechsel.
- „Grätschhüpfen“ = Hüpfen in den Grätschstand und zurück.
- „Kreuzhüpfen“ = Hüpfen in die kleine Kreuzschrittstellung und zurück.
- „Spreizhüpfen“ = in der Form des Laufes „als Wechselhüpfen“, das ist von einem Bein auf das andere mit Vor- oder Rückspreizen.
- „Hüpfen mit Beinschwingen“ = bei jedem Aufhüpf Schwingen des freien Beines nacheinander vor- und rückwärts.

- f) „Boxhüpfen“ = bei jedem Aufhupf erfolgt ein Boxstoß (= Treten) mit dem anderen Bein vor-, seit- oder rückwärts.
- g) „Aufhüpfen mit Beinkreisen“ = links Hüpfen und bei jedem Hupf einen Kreis des seithochgehobenen rechten Beines.

Hinzu kommt noch:

- h) „Galopp hüpfen“ ( $\frac{2}{4}$ -Takt) = mit flüchtigem Seit-spreizen links beginnend Seitstellen links und Nachhüpfen rechts. Das muß in flotter, hüpfender Folge geschehen. Keine großen Schritte, aber leicht federnd. Ebenso rechtshin. Die Ausführung vor- oder rückwärts ist nicht besonders zu empfehlen.
- i) „Kreuzlaufen“ ( $\frac{2}{4}$ -Takt) = wie Kreuzgehen (siehe weiter vorn), nur mit Laufschritten ausgeführt.
- k) „Schlaglaufen“ ( $\frac{2}{4}$ -Takt) = Vorbewegung Vorhochschwingen des linken Beines, 1. Niederstellen links mit gleichzeitigem Rückhochschwingen rechts, 2. Niederstellen rechts mit neuem Vorhochschwingen links usw. Dann ebenso rechts. Die Übung kann am und vom Ort ausgeführt werden.
- l) „Abschluss hupf“ = so nennen wir den Hupf, der irgendeine Hüpf- oder Hopperform beendet und in die Grundstellung bringt. Es ist meist ein „Spreizhupf“ in die Schlußstellung. („Spreizhupf“ = Spreizen links mit Nachhüpfen rechts in die Schlußstellung.)

**Hüpfen vom Ort.** Alle bisher genannten Hüpfformen können auch vom Ort, also vorwärts, zum Teil auch seit- oder rückwärts ausgeführt werden. Außerdem mit Drehungen, oder in Gesellschaftsform zu Paaren und im Kreis.

#### 4. Das Hopsen.

War beim Hüpfen die Bewegung der fertigen Form einzeitig — wie beim Laufen —, so ist beim Hopsen die fertige Form zweizeitig. Das veranschaulicht am besten die nacheinander ausgeführte Übung des „Spreizhüpfens“ (siehe daselbst) und des „Spreizhopsens“ (siehe unten). Wir sehen dabei, daß zum Hopsen zwei Zeiten nötig sind und zählen am besten 1 und 2 und 1 und 2 usw.

Bei dieser nach „Bewegungsfamilien“ geordneten Einteilung müssen einige alte Bezeichnungen ein wenig „umgebaut“ werden. Zum Beispiel:

„Schritthüpfen“ in „Schritthopsen“,  
 „Schwenkhüpfen“ in „Schwenkhopsen“ und  
 „Schottisch hüpfen“ in „Schottischhopsen“.

Bei der unterrichtlichen Behandlung erleichtert das die Arbeit, und die Übersicht über das ganze Gebiet wird klarer. An sich tut ja der Name auch gar nichts zur Sache.

Alle Hopperformen sind wie Hüpfen auch am und vom Ort und mit Zuordnungen zu probieren.

- a) „Spreizhopsen“ ( $\frac{2}{4}$ -Takt) = 1. Aufhüpfen links mit Vor-, Seit- oder Rückspreizen rechts; 2. Niederhüpfen links (beim Niederhüpfen befindet sich das freie Bein noch in seiner Spreizhalte), dann erfolgt das Hopsen rechts.
- b) „Hopsen mit Knieheben“ ( $\frac{2}{4}$ -Takt) = wie Spreizhopsen. An Stelle des gespreizten Beines ist hier das Bein gebeugt gehoben.
- c) „Hopsen mit Beinrückschwingen“ = beim Hopsen links wird das rechte Bein so weit als möglich rückhochgeschwungen; diese Form seitwärts ausgeführt, verlangt nach dem Hopsen links ein hopsendes Kreuzschreiten rechts vor links, dann wiederholt sich die Übung (auch „wilder Hopper“ genannt).
- d) „Schwebehopsen“ ( $\frac{2}{4}$ - oder  $\frac{3}{4}$ -Walzer-Takt) wie Spreizhopsen, nur soll hier das freie Bein mehr schwingend = „schwebend“ und vor dem Standbein leicht kreuzend mit Unterschenkelschwingen bewegt werden.
- e) „Schritthopsen“ (früher Schritthüpfen genannt) ( $\frac{2}{4}$ -Takt) = die leichte Form entwickelt sich am besten aus dem gewöhnlichen Gehen. Man hopst aus dem Gehen heraus bei jedem Schritt einmal leicht auf und das Schritthopsen ist fertig.

Die gymnastisch gesteigerte, wertvollere Form geschieht mit federndem Vor- und Rückbeugen des Oberkörpers.

Eine weitere Steigerung ist das Schritthopsen mit Kniekreuzen. Hier kommen vor allem die wertvollen Gegenbewegungen durch die Mitarbeit der Arme zur Geltung.

- f) „Hopserzwirbel“ ( $\frac{3}{4}$ -Takt) = wie Schrittzwirbel (siehe weiter vorn), nur hopsend ausgeführt.
- g) „Schwenkhopsen“ ( $\frac{3}{4}$ -Mazurka-Takt = „Tirolieneschritt“) = 1. leichtes Aufhüpfen beider Beine in die Ausfallstellung, 2. Hüpfen rechts an den Standort des linken Beines mit gleichzeitigem Vorschwingen links, 3. Aufhüpfen rechts mit Schwenken des linken Beines, insbesondere des Unterschenkels vor dem rechten Bein. Hierauf wiederholt sich die Bewegungsreihe wieder wie vorher. (Ist auch widergleich und seitwärts ausführbar.)
- h) „Schottischhopsen“ (bisher Schottischhüpfen) ( $\frac{1}{2}$ -Takt) = es geht als Vorbereitung ein Aufhüpf rechts mit Vorspreizen links voraus, dann folgt auf 1. Niederhüpfen rechts, das linke Bein berührt den Boden den Bruchteil einer Sekunde später, 2. Nachstellhüpfen rechts und Vortritt links. Dann wiederholt sich die Bewegungsfolge rechts. Schottischhopsen ist auch seitwärts hin und her ausführbar.
- i) „Hopserlaufen“ ( $\frac{1}{4}$ -Takt) = zwei Laufschriffe und ein Hopser folgen immer einander, dadurch kommt der Hopser einmal aufs linke, das nächste Mal aufs rechte Bein.

## 5. Das Springen.

Das Springen ist die Leistungsform des Hüpfens und Hopsens. Kraft, Gewandtheit und Geschicklichkeit sind seine Vorbedingungen und werden durch die Sprungübungen immer mehr geschult. Springen erweckt auch Lust und Freude und stärkt das Selbstgefühl in feiner Weise. Manche Sprichwörter, die im Volksmunde kreisen, deuten auch darauf hin, z. B. „Vor Freude einen Luftsprung machen“, „Vor Freude deckenhoch springen“, „Große Sprünge machen“, „Auf dem Sprung sein“.

Sprungübungen beanspruchen den ganzen Körper. Ältere Leute können sich wegen der Rückbildung der Muskeln,

Bänder und Gefäße nicht mehr mit Erfolg an Sprungübungen beteiligen. Vorsicht!

Hier einige der wertvollsten Sprungformen:

„**Hocksprung**“ = hohes Schlußhüpfen mit hoch angehockten Knien.

„**Grätschsprung**“. Im Gegensatz zum Grätschhüpfen, das in den Grätschstand führt, ist der Grätschsprung ein Freihochsprung mit Beingrätschen während des Sprungfliegens.

„**Spreizsprung**“ = aus dem Stand, nach einigen gewöhnlichen Schritten oder nach ein paar Schritten Anlauf erfolgt Abspringen links mit Vorhochspreizen rechts, dem unverweilt das linke Bein folgt zum Niedersprung.

„**Grätschhocksprung**“ = Absprung mit beiden geschlossenen Füßen und Anhocken, aber mit geöffneten Knien. (Die Arme können auftreibend den Sprung unterstützen, sie können aber auch in der Tiefhalte zwischen den Beinen bleiben.)

„**Schlußsprünge mit Beinschwüngen**“:

- a) Schlußhochsprung mit Beinvorschwüngen.
- b) Schlußhochsprung mit Beinrückschwüngen (wenn möglich, bis zum Anschlagen der Fußsohle an den Hinterkopf).
- c) Schlußhochsprung mit Beinseitschwüngen (= „Seitensprung“).

In der Wiederholungsform legt man nach jedem Sprung einen Zwischenhüpf ein.

„**Seitensprung**“ ( $\frac{3}{8}$ -Takt) = nach drei Schritten Anlauf links schräg vorwärts antretend, erfolgt Absprung rechts zum Seitensprung, also zum Absprung mit Beinseitschwüngen links, dann wiederholt sich der Sprung widergleich.

„**Galoppsprung**“ ( $\frac{1}{4}$ -Takt) = Vorschreiten links und Absprung links mit hohem Kniehochreißen rechts, dem unverweilt auch das linke Knie folgt. Dann wiederholt sich der Sprung widergleich.

„**Drehsprung**“ = aus dem ruhigen Gehen oder mit Anlauf Absprung links und Sprung mit halber Drehung links in



den Stand auf beiden Beinen, auf einem Bein oder in den Hockliegestütz.

Man kann auch mit Viertel- oder ganzen Drehungen springen.

Auch als Gesellschaftsübung ist der Drehsprung ausführbar. Die Übenden fassen sich mit den rechten Händen, nehmen links antretend drei Laufschrte, und nun springt der Linkslaufende rechts ab und springt mit ganzer Drehung hoch und an die rechte Seite seines Genossen (=  $\frac{3}{4}$ -Mazurka-Takt).

Die Drehsprünge lassen sich auch seitwärts ausführen und im Anschluß an Gehen, Laufen, Galopp hüpfen und andere geeignete Fortbewegungsarten. Sie bieten übungstechnisch Gelegenheit zu immer neuen „Erfindungen“.

### Zusammenfassung.

Die vorstehenden Beispiele von Geh-, Lauf-, Hüpf- und Sprungformen stellen nur eine knappe Übersicht dar. Sie sollen dem Lehrgangsteilnehmer, der praktisch die gymnastischen Werte an seinem eigenen Körper erprobte, helfen, sich zurechtzufinden. Nicht erwähnt wurden die natürlichen „Freiweit-“ und „Freihochsprünge“, weil sie als bekannt angesehen wurden. Sie gehören selbstverständlich mit in die praktische Übungsauswertung hinein. Erst die Freiweit- und Freihochsprünge über wirkliche Hindernisse zeigen, ob unsere Arbeit am Körper Früchte trägt. Darum darf in keiner Übungsstunde das wirkliche Naturspringen fehlen. Kleine und große zu überwindende Hindernisse gibt es ja im Übungsraum oder auf dem Übungsplatz genug. Hier halten wir es mit Bode, der irgendwo sagt: „Die natürliche Bewegung läßt sich nicht imitieren, sie läßt sich nur neu erzeugen.“

G. Benedix.

### Geeignete Musikstücke

aus dem Notenbuch „Musik und Leibestübing“ von W. Riedel, Arbeiter-Turnverlag AG., Leipzig S 3, Fichtestr. 56. Nr.

Marschieren, Gehen	1—5
Gehen mit Kniehochreißen	7, 16
Spreizgehen	7, 16
Hohes Spreizgehen	74
Gehen mit Beinschwingen (im $\frac{2}{4}$ -Takt)	7
Gehen mit Beinschwingen (im $\frac{4}{4}$ -Takt)	74
Gehen mit Bogenspreizen	87
Ausfallgehen	96
Kniewippgehen	96
Kreuzgehen	38
Schwebegehen (im $\frac{2}{4}$ -Takt)	15—17
Schwebegehen (im Walzer)	95
Schrittwechselgehen	9—12
Schritzwirbelgehen	97
Laufen	57—67
Sprunglauf	68
Hüpfen, Schluß-, Grätsch-, Kreuzhüpfen	8, 38, 58
Spreizhüpfen	57
Hüpfen mit Beinschwingen (im $\frac{2}{4}$ -Takt)	16
Hüpfen mit Beinschwingen (im $\frac{4}{4}$ -Takt)	74
Boxhüpfen	16, 38
Galopp hüpfen	19—24
Schritthopser	18—27
Schwenkhopser	87
Schottischhopsen	31, 35
Hopserlaufen	48, 114
Hock-, Grätsch-, Grätschhock-, Spreizsprung, Sprünge mit Beinspreizen oder Beinschwingen (2 Schritte Anlauf)	39, 42
Seitensprung	98
Galoppsprung	30
Drehsprung mit Linksdrehung (2 Anlaufschritte)	39, 42
Drehsprung mit Rechtsdrehung (3 Anlaufschritte)	94 b

Für „Hüpfen“ und „Hopsern“ sind in der Musikbeilage September 51 besondere Notenbeispiele gebracht.

W. Riedel.