

M 57

Arbeiter-Turn- und -Sportschule

Beiblätter für Lehrgänge

3. Fischelstraße 36. — Nachdruck verboten.

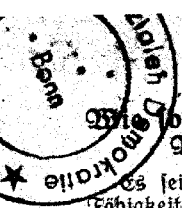
A 30-10508

Nr. 37.
den im März 1929.

Vorturner- und Vorturnerinnenschulung.

In den letzten Jahren hat sich eine gewaltige Umwälzung auf dem Gesamtgebiet der Leibesübungen vollzogen. Am meisten wurde das Turnen mit neuen Ideen durchsetzt. Es ist verständlich, daß bei der Masse der neuen Einflüsse und bei der Schnelligkeit, mit der sie sich durchzusetzen suchten, mancherlei Irrwege eingeschlagen wurden. Bei dem Ringen der neuen Anschauungen mit den alten Überlieferungen gab es Übertreibungen und Fehler. Auch jetzt ist die Entwicklung noch nicht abgeschlossen, aber wir dürfen wohl sagen, daß eine durchsichtigerer Klärung im Werden begriffen ist. Durch die Lehrarbeit der Bundesschule, unterstützt durch Kreis-, Bezirks-, Gruppen- und Vereinslehrgänge, beginnt sich eine Grundlage zu bilden, auf der für die nächste Zeit sinnvoll gearbeitet werden kann. Die Hauptgesichtspunkte dieser Grundlage zu umreißen, und damit bei der Vorturner- und Vorturnerinnenschulung behilflich zu sein, das ist der Zweck des vorliegenden Merkblattes.

Wir behalten hier die eingebürgerte Bezeichnung „Turnen“ und „Vorturner“ bei, meinen damit aber „Leibesübung“ bzw. „Übungsleiter“ im weitesten Sinne und denken nicht an die frühere Deutung des Wortes „Turnen“, zu einer Zeit, da man unter Turnen in der Hauptsache das Üben an Geräten verstand.



Wie sollen die im Geiste der neuen Zeit wirkenden Vorturner und Vorturnerinnen sein?

Es sei gleich vorweg gesagt, was hier an Eigenschaften und Fähigkeiten für Vorturner und Vorturnerinnen gewünscht wird, ist die Aufrichtung eines Ideales und eines Zieles. Wir wissen wohl, daß es nur sehr, sehr wenig Menschen geben wird, die in jeder Weise allen idealen und zielgerichteten Wünschen entsprechen. Es stehen viel zu viel wirtschaftliche, politische und erzieherische Hindernisse im Wege, an deren Beseitigung mitzuarbeiten nicht zuletzt auch die Aufgabe der Arbeiterpartei ist. Ob wäre aber unser Dasein, wenn nicht Ziele und Ideale es mit Inhalt und Streben erfüllen würden. Das unterscheidet ja den Menschen vom Tier.

Welches sind denn die Ziel- und Idealeigenschaften und Fähigkeiten neuzeitlicher Vorturner und Übungsleiter?

1. **Technisches Können;** denn, wer alle Übungen selbst richtig vorzeigen kann, überzeugt am besten.
2. **Umfassendes Wissen** über den Zweck und den Wert der Übungen. Wir müssen antworten können, wenn wir nach dem „Warum“ der Übungen gefragt werden.
3. **Menschliches und sachliches Verständnis.** Wir müssen das Übungsbedürfnis unserer Übungssteilnehmer kennen und auf ihre geistigen und körperlichen Bedürfnisse eingehen. (Studium am Körper. „Wo fehlt es dir?“ „Welchen Übungsausgleich brauchst du?“)
4. **Die Fähigkeit, den Lehrstoff in leicht faßlicher Weise darzubieten** und die Eignung zu kritischem Betrachten, ob die Übungen den Sinn der Übung auch richtig erfasst haben und dem Zweck entsprechend richtig ausführen.
5. **Verantwortungsgefühl.** Jeder Vorturner fühle sich als „Lehrer für Leibesübungen“. Das wird sein Verantwortungsgefühl erhöhen. Die Abenden erwarten von ihm, neben der Steigerung ihres technischen Könnens, durchgreifende Förderung ihrer Körperbildung und die Bereitung freude- und lustweckender Stunden.
6. **Bildungsdrang.** Wer nicht mit der Zeit geht, bleibt zurück im Wissen und Können. Jede Gelegenheit zur Weiterbildung muß man nützen.

7. **Geduld, Ausdauer, Kameradschaftlichkeit.** Wer jähzornig ist, sich leicht entmutigen läßt und keine bundesgenössische Kameradschaftlichkeit empfindet, der wird selbst bei großem technischen Können keine Erfolge haben.

Die neuzeitliche Körperschule.

Man könnte auch sagen, das „neuzeitliche Turnen“ oder die „neuzeitliche Leibesübung“. Es kommt alles auf die gleiche Absicht hinaus. Am besten machen wir uns den Sinn der neuzeitlichen Körperschule an einer Gegenüberstellung klar:

Früher, in der vergangenen Zeit, die in unserem Falle etwa bis Kriegsende reicht, war die damalige turnerische Leibesübung zu einem bedeutenden Teil „Schaugymnastik“: „Wie wirkt es auf den Zuschauer?“ „Wie sieht es aus?“ Das stand beim Übungsaufbau im Vordergrund der Erwägung.

Heute, in der neuen Zeit, steht an erster Stelle der Grundsatz: „Wie wirkt es auf den Körper des Abenden?“ „Alle Übungen gehen vom Körper aus.“ Erst in zweiter Linie denkt man an die Schauwirkung.

Also:

Einst: „Wie wirkt es auf das Auge des Zuschauers?“

Jetzt: „Wie wirkt es auf den Körper des Abenden?“

Und weiter:

Sinnvolle, planmäßig gepflegte Leibesübung kann sich niemals nur auf ein einziges Sondergebiet erstrecken. Die Bedürfnisse des im Kulturleben stehenden menschlichen Körpers sind im Hinblick auf Abnutzung und Aufbau äußerst vielseitig. „Gerätekunstturnen“ beispieelsweise kann deshalb keinesfalls die gesundheitlichen und körperbildenden Einflüsse des Laufens und Schwimmens oder der zweckbetonten Gymnastik ersetzen. Umgekehrt hat aber der Schwimmer, Sportler und Spieler längst die Vorzüge gewisser Übungen am Gerät erkannt.

Die neuzeitliche Körperschule muß deshalb, von den Bedürfnissen des menschlichen Körpers ausgehend, alle als vielseitig erkannten Formen der Leibesübung als eine Einheit von Bewegungsvorgängen ansehen und in bewußter Absicht zur Schulung und Entwicklung des Körpers ausnützen.

Übersicht der Übungsgebiete.

Man kann die Einteilung der Übungsgebiete von verschiedenen Gesichtspunkten aus ansehen. Dem nachdenkenden Vorturner sagt aber wahrscheinlich die folgende, vom „Einfluß der Übungen auf den Körper“ ausgehende Einteilung am meisten. Danach sieht die Sache so aus:

1. **Übungen zur Haltungsverbesserung.** Das sind solche, die das Knochengeriüst aufrichten und die Muskulatur kräftigen.
2. **Geschicklichkeitsübungen.** Hierher gehören als Vorübungen alle dehrenden und geschmeidigmachenden Übungen und weiter diejenigen, die zu ihrer Bewältigung Grifficherheit und vielseitig zusammenarbeitende Gliedertätigkeit erfordern (gleich „Kunstgeräteturnen“) oder solche, die geschmeidige Fertigkeiten und Kunststücke sind (= z. B. Hüpfen mit dem rechten Bein durch den Raum, der durch Fassung der rechten Hand an der linken Zehe entsteht).
3. **Kraftmehrende Übungen.** Hier weist schon der Name deutlich auf die Bedeutung der Bewegungsgruppe hin.
4. **Mut- und Entschlossenheitsübungen** sind alle diejenigen, zu deren Meistersung neben der nötigen Kraft und Entschlossenheit vorwiegend die Überwindung ängstlicher oder allzu vorsichtiger Hemmungen nötig ist.
5. **Leistungsübungen** sind in der Gymnastik, am Gerät, oder im Spiel und Sport alle Übungen, bei denen ein festes, bewegliches, umfangreiches, schweres oder widerstandleistendes Hindernis (Gegner) überwunden werden muß.

Als Untergruppen der Abschnitte 1—5 verdienen besondere Erwähnung:

- a) **Die Dauerübungen.** Das sind solche Bewegungen, die, je nach Zweck, Kraft oder Laune, wiederholt werden. (4-, 8-, 10mal usw.)
- b) **Schnelligkeitsübungen.** Der Name sagt schon, daß hier alle diejenigen Bewegungen gemeint sind, die mit besonderer Schnelligkeit wiederholt werden. Verbindet sich mit der Schnelligkeit auch eine kraftvolle Bewegungsäußerung, dann sagt man auch „Schnellkraftübungen“ (= „Vorstoßen“ der Arme, abwechselnd links und rechts).

c) **Bodenübungen.** Das ist eine gymnastische Übungsform, die zu ihrer Betätigung nichts als den Fußboden, evtl. belegt mit Matten oder sonstigem Weichmaterial, gebraucht. Bodenübungen sind zumeist Geschicklichkeits- und Kraftübungen, zum Teil aber auch Mutübungen.

d) **Heitere Gymnastik.** So nennt man die „gymnastischen Kleinigkeiten“, die zum Teil in das Gebiet der Bodengymnastik oder der Neckspiele gehören und neben körperschulender Wirkung vor allem das Freude- und Lustmoment der Leibesübungen betonen. Heitere Gymnastik kann auch an feste Geräte übertragen werden und zu ihrer Ausübung Handgeräte (Bälle usw.) verwenden.

Sondergebiete der Leibesübungen sind:

1. **Die Leibesübung des Kindes** (= „Kinderturnen“, Kleinkind 4—6 Jahre und Schulalter bis 14 Jahre). Hauptmerkmale: Stufenweises Eingehen auf die Grundsätze der Leibesübung, aber vorwiegend in spielerischer Form (haltungsverbessernd — wachstumanreizend).
2. **Die Leibesübung des Jugendalters** (14—20 Jahre). Allmähliche Steigerung der Leistungsformen unter Rücksichtnahme auf die körperlichen und seelischen Wandlungen der Entwicklungsjahre.
3. **Die Jahre der Vollkraft des Mannes** (20 bis 35 bzw. 40 Jahre). Höchste Leistungsfähigkeit in Kraft-, Ausdauer-, Mut- und Geschicklichkeitsübungen.
4. **Die Leibesübungen des „weiblichen Geschlechts“** (= „Frauenturnen“) erheischen die strengste Beachtung folgender Hauptziele:
 - a) Kräftigung des Körpers und seiner Organe für die Lebensaufgabe der Frau als Mutter.
 - b) Hebung der körperlichen Leistungsfähigkeit für den Kampf ums Dasein.
 - c) Bekämpfung der dem Körper aus der Berufstätigkeit drohenden Schädigungen.
 - d) Schulung des Körpers zum harmonischen und haushälterischen Gebrauch seiner Kräfte und Fähigkeiten für heitere und ernste Stunden.

e) Darbietung der Leibesübungen in freude- und lustwecker der freier Form mit verstehendem Eingehen auf die inneren Triebkräfte, die jedem Lebensalter innewohnen.

5. Die Leibesübungen der Asten. („Vorgerücktes Alter“ über 40 Jahre.) Alle Übungen stehen unter dem Einfluß der allmählichen Abnahme der Geschmeidigkeit der Blutgefäße, des Lungengewebes und der Kraft des Herzens. Der Zeitpunkt des Beginns dieser Abnahme ist je nach Anlage und Lebensführung verschieden. Die Übungsweise muß deshalb sehr rücksichtsvoll sein.

Für Frauen besonders zu beachten: Schonend und vorsichtig, nicht zu viel Stehen, keine Pressungen, keine Wettkämpfe, keine Schnellkraftleistungen, keine gymnastischen Kraftformen.

Die Kenntnis vom Übungswert und Übungszweck.

Wir haben weiter vorn auf den Unterschied zwischen der älteren und der neuerzeitlichen Körperschulung hingewiesen. Hier soll noch ein anderer Unterschied zwischen Einst und Jetzt betont werden. Das Schwergewicht lag bei der Vorkurven- und Übungsleiterausbildung früher in der Beherrschung der Übungssprache und im ansprechenden Übungsaufbau. (Am Gerät und bei den Freitübungen wurden „Übungsgruppen“ aufgebaut.) Das hat sich geändert. Wir brauchen zwar auch heute noch die Übungssprache, aber:

Das Schwergewicht ruht schon heute in der Kenntnis des Übungswertes und des Übungsbedürfnisses.

Früher mußte der Übungsleiter für jede Übungsstunde ein vielseitiges Übungs- und Bewegungsgebilde zusammenstellen nach dem Grundsatz: „Wie sieht es aus?“

Heute muß sich der Übungsleiter in die Bewegungslehre vertiefen und sich Kenntnis von der Wirkung der gymnastischen Bewegungen auf den Körper verschaffen.

Aller Formelkram kann wegbleiben. Wer die Bewegungslehre und den Bewegungseinfluß auf den Körper richtig begriffen hat, wird zugeben, daß man sagen kann:

Heute ist die Darbietung, d. h. das Vorkommen des Übungsstoffes einfacher und interessanter als früher.

Wer die gymnastischen Grundsätze richtig erfaßt hat, dem braucht um die Gymnastikformen nicht bange zu sein.

Einige Hauptgeichtspunkte sollen die vorstehenden Ausführungen noch unterstreichen:

1. Die Beeinflussung des Knochengewebes. Die einzelnen Knochenenden sind miteinander durch häufige Sehnen beweglich verbunden. Der Beweglichkeit der Knochen in ihren Gelenken sind Grenzen gesetzt. „Gelenkig“ ist derjenige, der Glieder und Rumpf bis an die natürliche Grenze der Bewegungsmöglichkeit gebrauchen kann. Durch stete Übung, d. h. durch ununterbrochenes Ausnützen des ganzen Bewegungsumfanges, erhält man sich seine Beweglichkeit bis ins vorgerückte Alter, sofern nicht durch Abnutzung der Knochenenden hindernde Veränderungen eintreten. Nichtgebrauch der Gelenke führt zur Schwerbeweglichkeit, zur Versteifung (= die knarrende, wenig gebrauchte Tür).

Die Übungen zur Beweglichmachung der Gelenke und Knochenverbindungen heißen „Lockerungsübungen“ (nicht „lockere Übungen“). Die Lockerungsübungen bestehen aus „Schüttel- und Schleuderübungen“ der Glieder und des Rumpfes, wie: Hand-, Fuß-, Arm- oder Bein schütteln und -schleudern in allen möglichen Gliederhaltungen und in Rumpfsbeugen, -drehen und -schwingen.

2. Muskelgebrauch und Muskelkräftigung. Die Dicke der Muskeln ist ausschlaggebend für ihre Kraftfülle. „Dicke Muskeln“ ist gleichbedeutend mit viel Kraft. Unter normalen Verhältnissen nimmt der Umfang der Muskeln in dem Maße zu, wie sie gebraucht werden. Also: Viel Arbeit = viel Zunahme an Muskelmasse = viel Kraft.

Dicke, knollige Muskelballen sind nicht wünschenswert. Ein dicker Muskelpanzer beispielsweise um den Brustkorb hindert Herz und Lunge an ihrer Tätigkeit.

Wir erstreben lange, kräftige Muskeln, die sich stark zusammenziehen und ergiebige Schnellkraftleistungen vollbringen können. Deshalb meiden wir einseitige Kraftübungen.

Unsere gymnastische Arbeit am Körper soll immer den ganzen Menschen umfassen. Das geschieht bei den großen Rumpfbewegungen, beim Laufen und bei den gymnastischen Sprüngen. Wir gebrauchen aber zu körperchädenausglei-

hendem Zweck auch die örtliche Bearbeitung von Muskelgebieten. Zum Beispiel:

- a) **Rückenkräftigende Übungen.** Das sind solche, bei denen die Muskelpartien des Rückens zu besonders leicht sichtbarer und nachprüfbarer Arbeit herangezogen werden. Wie: Heben des Rumpfes aus dem Liegen vorlings oder Rumpfheben aus der Vorbeugung und weiter beim Ausbreiten der Arme in vielen Formen. In jedem Falle müssen sich hierbei die Rückenmuskeln mehr oder weniger stark zusammenziehen, also Arbeit leisten.
- b) **Bauch- und beckenmuskelerkräftigende Übungen.** Hier sind es die Bauchmuskeln, die zu besonderer Arbeitsleistung herangezogen werden. Zum Beispiel: Aus dem Liegen auf dem Rücken mäßiges Heben der Beine mit mancherlei Beinübungen, wie: Grätschen, Hocken, „Radfahren“, Heben und Senken u. a. m. Oder: Aus dem Liegen auf dem Rücken Heben des Rumpfes. (Dabei sehe man darauf, daß der Rumpf als Ganzes gehoben wird. Nur dann ist es Bauchmuskulararbeit. Wenn erst der Kopf, dann die Schultern und dann der Rücken gehoben wird, dann geht die Wirkung verloren.)
- c) **Gliedermuskelfördernde Übungen.**
Für die Beine: Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Kniebeuge in vielen Formen.
Für die Arme: Beugen, Strecken, Stützen, Stütz hüpfen, Stemmen, Stoßen, Kreisen. (Alle Armübungen kräftigen auch die Muskeln um Brust- und Schultergürtel.)
- d) **Zur Mehrung der Gesamtkörperkraft:** Heben, Tragen, Ringen, Schieben, Ziehen.
- e) **Muskelerdehnende Übungen.** Zur Geschmeidigmachung und zur Vollendung der Skelett-Lockerung brauchen wir die Dehnungsübungen. Damit wollen wir zu kurze Muskeln dehnen und strecken und unbequeme, störende Spannungen aus den Muskeln beseitigen.
Beispiele: Einseitiges Kniebeugen im sehr weiten Seitgrätschstand, abwechselnd links und rechts. Oder: Sehr weites Ausfallgehen. Oder: Armausbreiten zur Dehnung der Vorderseiten- und Zwischenrippenmuskeln. Oder: Tiefes Rumpfdrehbeugen u. a. m.

f) **Spannen und Entspannen der Muskeln.** Nirgends mehr als hier wird der Einfluß der Nervenfähigkeit auf die Bewegungen klar. Das Spannen der Muskeln ist leicht; die meisten Menschen bringen es mühelos fertig. Aber das Entspannen, das Lose- und „Leblos“-Machen der Muskeln ist schwer.

Der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung ist für die Blutzufuhr der Muskeln am günstigsten. Wenn wir es gelernt haben, die Glieder „ohne Muskelspannung“ zu schwingen, so sind das „lockere Übungen“, im Gegensatz zu den weiter vorn beschriebenen „Lockerungsübungen“. Beim lockeren Arm- und Beinschwingen müssen wir die Schwere des Gliedes spüren, dann ist es richtig.

3. **Die Beeinflussung der inneren Organe.** Die inneren Organe werden durch die gymnastische Rumpf- und Gliederarbeit stark beeinflusst. Je mehr die Muskeln arbeiten, um so mehr Blut brauchen sie. Je mehr die Muskeln Blut brauchen, um so mehr muß das Herz arbeiten, muß schneller „schlagen“ und der Blutkreislauf wird schneller. Da das Herz auch ein Muskel ist, so wird durch Mehrarbeit auch der Herzmuskel stärker. Das ist gesund, wenn keine Überanstrengungen vorkommen. Überanstrengungen kommen besonders leicht bei Frauen und Jugendlichen vor durch Pressung erzeugende Kraftübungen. Die vermeide man deshalb.

Aber auch die Lunge wird durch gymnastische Mehrarbeit stärker zur Arbeit gezwungen. Das Atembedürfnis erhöht sich. Die Gesamtheit der Lungenbläschen füllt sich und sucht Ausdehnung. Dadurch weitet sich der Brustkorb, wenn er kann, d. h. wenn Lockerungs- und Drehungsübungen ihn geschmeidig und nachgiebig machen. So greift eins ins andere.

Auch die Unterleibsorgane haben Nutzen von gymnastischen Übungen. Viele Übungen sind feine Massagen der Unterleibsorgane. Zum Beispiel: Sehr hohes Knieheben oder tiefes Rumpfdrehbeugen u. a. m. Alle Blutstauungen werden beseitigt. Der Darminhalt gemischt und weitergeschoben und ein allgemein besserer Umlauf der Säfte wird erzielt und der Gesamtstoffwechsel angeregt (= „Gesundheitsübungen“).

4. Die geistige und seelische Beeinflussung durch Leibesübungen ergibt sich aus der Art der Darbietung und der Güte der Übungen. Hier das richtige zu treffen, gehört mit zu den Hauptanforderungen einer erfolgreichen Übungsleitung. Interessant, freudewekend, flott und doch belehrend und weiterhelfend sollen die Übungsstunden sein. Sind sie es nicht, dann tritt Langeweile, Interessentlosigkeit und zuletzt Mitgliederschwind ein.

Die Leistungsschule.

Wer einem Verein für Leibesübungen beitrifft, hat zumeist zwei Beweggründe dafür. Einmal will er Gesellschaft haben und etwas erleben, und zum anderen hofft er, in dem von ihm gewählten Fach bald etwas zu leisten. Es ist unsere Aufgabe, den Zustrom der Mitglieder nach beiden Seiten hin zufriedenzustellen, soweit es eben möglich ist.

Leistungsübungen sind Lebensformen der Körperschule.

Selbstverständlich darf man erst dann Leistungen fordern und erwarten, wenn die Vorbedingungen dazu gegeben sind. Zu den Vorbedingungen gehört die Pflege der grundgymnastischen Betätigung, dann folgen die Spielformen der Leistungsübungen, worauf die leichteren und dann erst die anstrengenderen Formen der Leistungsübungen folgen.

Eine kleine „Blütenlese“ von Leistungsübungen soll jetzt folgen. Sie richtig, dem Kräfteverhältnis der Abenden entsprechend zu verwenden, ist dringend geraten.

„Dauerlauf“ (von 2—16 Minuten ansteigend). — „Schnellauf.“ — „Kreisbahnen“ (als Ersatz für Dauerlauf). — „Medizinballweit- und -hochwerfen.“ — „Klettern“ (schräg und senkrecht). — „Weit- und Hochspringen.“ — „Hindernisfreispringen“ über Bank oder Kasten (in verschiedener Höhe). — „Roller“ am Boden, über Hindernisse mit vorausgehendem Hechtsprung (= Hechtrollen über einen knienden Genossen, einen Kasten usw.). — „Bockspringen.“ — „Lauziehen.“ — „Tragen.“ — „Ringeln.“ — „Grenzkampf.“ — „Schwimmen.“ — „Wandern.“ — „Bergsteigen.“ — „Geräte-springen“ als Stütz- und Freisprung. — „Kunstgerätekurnen.“ — Hingzu kommt weiter jede technische Leistung auf sportlichem Gebiet und das Turn-

meist in Wind, Wetter, Sonnenbrand und Schnee, unter Beachtung der goldenen Regeln der Lebenskunst: Ruhe, Schlaf, gesunde Ernährung.

Sport und Spiel im Turnbetrieb.

Die Übungshalle wird in Zukunft nur noch als Zufluchtsort bei ganz schlechtem Wetter gebraucht werden. Das ist natürlich noch nicht so bald Tatsache, aber alle Anzeichen deuten darauf hin, daß es so wird. Damit soll ausgesprochen werden, daß der neue Mensch einen mächtigen Hunger nach Betätigung in Luft, Licht und Sonne empfindet, und da die Turn- und Sportvereine für die Bedürfnisse der Mitglieder da sind, muß sich, soweit es möglich, der Übungsbetrieb schon jetzt dem Sehnen nach „Tummeln im Freien“ anpassen. Das heißt also:

- a) Der Übungsbetrieb ist soviel als möglich im Freien durchzuführen.
- b) Das Streben der Vereine muß darauf gerichtet sein, Spiel- und Sportplätze zu errichten oder die Gemeinde dazu veranlassen, Plätze zu bauen.
- c) Neben dem eigentlichen Übungsbetrieb der Turnvereine muß Spiel und Sport organisch in das Vereinsleben eingeflochten werden.
- d) Die Übungsstunden der Turnvereine müssen mehr und mehr die vorbereitenden Übungen der Spiel- und Sportbetätigung übernehmen.
- e) Am besten und reibungslosesten wird sich der nach vorstehenden Grundsätzen eingerichtete Betrieb da abwickeln, wo die turnerischen Übungsleiter selbst ausübende Spieler und Sportler sind.

Schulung in der richtigen Auswahl und Darbietung des Übungsstoffes.

Es genügt nicht, zu wissen, welche Übungen den Körper bilden und durch welche Einflüsse er verbildet wird. Man muß auch die zweckmäßigste Anwendung der „Medizin“ kennen.

a) Was turne ich vor? Da stoßen wir schon auf Hindernisse. Das mächtigste ist der „Turngeräteplan“. Wir wollen die Übungen

nach dem Körperbedürfnis wählen, aber der „Turngeräteplan“ zwingt uns in lästige Fesseln. Da steht beispielsweise angeschrieben: „Schaukelringe — Bock“, und die Folge ist, daß wir nur in bescheidenem Maße unsere geplanten körperbildenden Ziele verfolgen können. Wir werden gezwungen — wie schon immer — die Übungsmöglichkeiten zu turnen, die die beiden Geräte zulassen. Das ist ein Nachteil des Riegenturnens. Der Vorturner, der seine Riegentenossen mit gebührender Aufmerksamkeit, sieht Schmalbrüstige, Rundrückige, Schwacharmige und solche mit allgemeiner Körperschwäche und müßte nun mit Ausgleichsübungen aufwarten. Dazu gebraucht er aber „Freizügigkeit“ in der Benutzung der Geräte.

Mindestens muß ihm gestattet sein, andere, freistehende Geräte zu benutzen, die dem Bedürfnis und dem Geschmack seiner Riege besser entsprechen, oder an Stelle der Geräteübungen geeignete gymnastische Übungen zu setzen.

Nur ein großer Meister im Vorturnen am Gerät wird immer und an jedem Gerät auf das allgemeine Übungsbedürfnis seiner Riege eingehen können.

Aus dem Vorstehenden ergeben sich zwei Dinge, die mit Nachdruck Beachtung fordern:

Erstens: Die Vorturnerschaft muß sich darauf einstellen, neben den Geschicklichkeitsübungen am Gerät auch allgemeine körperkräftigende und haltungsbessernde Übungen kennenzulernen (Vorturnerlehrestunden).

Zweitens: Es ist überall da, wo überzählige Geräte bereitstehen, zuzulassen, daß jeder Vorturner an Stelle seines planmäßig zugeordneten, aber ungeeigneten Gerätes ein freistehendes benutzt. Oder daß er an Stelle des Geräteturnens gymnastische Übungen vornimmt.

b) Der **Arbeitsplan einer Übungsstunde** nach neuzeitlichen Grundsätzen kann in den Einzelheiten vielerlei Abwechslung bringen, am grundsätzlichen Inhalt muß aber festgehalten werden. Die folgende Aufteilung des Stoffes kann als Vorbild dienen:

Zu Anfang der Stunde: Einleitende Vorübungen, bestehend aus Neckspielen, Geh- und Laufübungen und leichte gymnastische Grundformen.

Der **zweite Stundenabschnitt** bringt die gymnastischen Schulungsformen; Bearbeitung der Wirbelsäule, des Rückens, der

Vorderseite, des Beckens und der Glieder. Es ist nicht nötig, daß diese Übungen nur in Freitübungsform gepflegt werden. Man kann sie zur Abwechslung und zur Erhöhung der Wirkung auch an Geräten ausführen. Jetzt erst treten Vorturner und Hilfsübungsleiter in Tätigkeit. Bis dahin waren nur die Gemeinübungen an der Reihe. Auch die Mut- und Geschicklichkeitsübungen am Gerät werden riegen- oder gruppenweise vorgenommen und von Vorturnern oder Hilfsübungsleitern geleitet (= Riegenturnen).

Der **letzte Übungsabschnitt** enthält Allerlei. Je nach Geschlecht und Alter wird dieser Teil heitere Gymnastik, Neckspiele oder Singspiele bringen.

Abweichungen vom Arbeitsplan sind natürlich zulässig. Einmal werden besondere Bedürfnisse der Mitglieder dazu raten, das andere Mal werden äußere Notwendigkeiten dazu zwingen (Festvorbereitungen). Sofern solche Abweichungen vom grundsätzlichen Inhalt nur gelegentlich vorkommen, ist nichts weiter dagegen einzuwenden. Die Hauptsache ist, daß Übende und Beobachter fühlen, daß „zielsichere Arbeit“ geleistet wird.

c) **Falsche Darbietung des Übungsstoffes.** Wer den körperlichen Wert der Übungen kennt, muß auch das richtige Maß der körperlichen Beanspruchung kennen und beachten lernen. Es ist vorgekommen, daß ein Übungsleiter an einem Abend übermäßig viele Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskeln durchgenommen hat. Die Folge war, daß die Teilnehmer am anderen Tage vor Bauchmuskelschmerzen nicht mal lachen konnten. Das ist eine fehlerhafte Übungsdarbietung. Damit peinigt man zwecklos die Teilnehmer, erreicht den gedachten Zweck nicht — wegen Überanstrengung — und weniger feste Leute bleiben weg, weil sie die Schmerzen nicht deuten können und der Meinung sind, daß ihnen das „Turnen“ nicht bekommt.

Jede Drillerei ist zu unterlassen!

Falsch ist es auch, wenn der Übungsstoff nur schablonenmäßig durchgenommen wird ohne kritische Beurteilung der Übungsausführung durch den Leiter.

Falsch ist es weiter, wenn die Übungsstunde zu einer freudlosen Exerzierstunde gemacht wird. Das läßt sich niemand auf die Dauer gefallen.

Falsch ist es endlich, wenn beim Gerätekturnen den Abenden Stoff geboten wird, der über ihre Kräfte und Eignung hinausgeht. Das kann zu gesundheitlichen Schädigungen führen und schreckt obendrein die Mitglieder ab. Das Gerätekturnen wird dadurch in seinem Ansehen geschädigt.

Besondere Schulungswinke.

Man kann leicht erkennen, daß die neue Vorturner- und Übungsleiterschulung wesentlich andere Wege gehen muß, als dies früher üblich war. Obenan steht jetzt:

1. **Einführung in Wesen und Wirkung der Leibesübungen.** Der angehende Übungsleiter muß durch Erfahrene auf dem Übungsplatze unterrichtet werden, muß auf das Studium geeigneter Lehrbücher hingewiesen und zum Besuch lehrreicher Vorträge und Lehrgänge angehalten werden.
2. **Einführung in die Gliederung einer Übungsstunde und in die methodische Darbietung der Leibesübungen.** Hier helfen am besten Hinweise, Beobachtung von Musterlehrstunden und Stellung vor Aufgaben (= Leitung von Übungsstunden) mit nachfolgender, vorsichtiger Kritik.
3. **Einführung in die neuzeitliche Mitarbeit der Vorturner und Hilfsübungsleiter beim Gemeinschaftsbetrieb.** Da gibt es noch mancherlei Hindernisse zu überwinden. Aber die Entwicklung wird weitergehen. Wenn z. B. bei einer Gemeinschaftsübungsstunde der Punkt Geschicklichkeitsübungen dran ist, dann sollen die Vorturner wissen, was darunter zu verstehen ist (= Kunstgerätekturnen). Es wäre falsch, wenn es nur heißen würde „Gerätekturnen“, wobei die Wahl des Übungsstoffes freigestellt bleibt; denn dann kann es passieren, daß ein Vorturner Übungen am Gerät turnt, deren Wirkung vorher schon bei den gymnastischen Übungen dagewesen ist. „Geschicklichkeitsübungen“ würden aber dann fehlen.

Gymnastik und Gerätekturnen müssen sich harmonisch ergänzen und sind als Ganzes anzusehen, sonst besteht die Gefahr, daß Nachteiliges oder Unsinn gemacht wird.

4. **Die neuen Ideen brauchen Zeit, sich durchzusetzen.** Man darf nichts erzwingen. Durch einfache Versuche und Erprobungen

sammelt man Erfahrungen, und die Praxis ist der beste Lehrmeister.

5. **Auch die Beherrschung der Übungssprache ist nötig.** Wer die Übungssprache versteht, der kann immer neuen Übungsstoff aus Lehrbüchern, Druckschriften und sonstigen technischen Veröffentlichungen schöpfen. Der Punkt „Übungssprache“ muß also bei der Vorturnerschulung mit behandelt werden, am besten durch praktische Proben auf dem Übungsplatze.

Die Übungssprache soll aber nicht ausschlaggebend für das Bestehen der Vorturnerprüfung sein.

6. **Die Vorturnerprüfung soll feststellen, ob der Prüfling genügend Kenntnisse besitzt:**
 - a) von der Wirkung der Leibesübungen auf den Körper,
 - b) von der methodischen Behandlung und Darbietung des Übungsstoffes in Gymnastik und Geräteübungen nach neuzeitlichen Grundsätzen,
 - c) von der zweckmäßigen Einordnung von Spiel und Sport in die Übungsstunde.

Wer das gut kann, den erkenne man an, selbst dann, wenn Übungssprache und Ordnungsübungen noch mangelhaft sein sollten.

Werben durch Leibesübungen.

Leibesübungen sind neben ihren sonstigen Vorzügen auch als Werbemittel von großer Bedeutung. Ich denke da vor allem an den nachhaltigen Eindruck, den Massenübungen von tausenden sich im Sonnenglanz biegenden und wiegenden Menschenleibern auf den Zuschauer ausüben. Und wo immer Leibesübungen gezeigt werden, von Männern, Frauen oder Kindern, immer können sie für Ibbende und Zuschauer zu einem Erlebnis werden, wenn keine groben Fehler in der Darbietungsform vorkommen. Hier wird aber noch oft gesündigt. Einige Hinweise erscheinen deshalb angebracht:

Bei Massenübungen sorge dafür, daß „der Aufmarsch“ gelingt. Er sei so einfach wie möglich und so kurz wie angängig. Wenn es geht, sollen gleichzeitig von mehreren Seiten möglichst breite Säulen den Platz betreten.

Die **Übungen** sollen in ihrem Inhalt die neuen Ziele der Lebensübungen aufzeigen. Die Zusammenstellung sei einfach und von Massen leicht erlernbar.

Die **Übungskleidung** sei im allgemeinen einheitlich. Gelegentlich kann aber auch gemischte Kleidung wirken. Je nach der Zusammenfassung der Abenden nach Sparten und Geschlechtern. Vom Standpunkte der Schaulwirkung gesehen, werden auch bei Männern weiße Hemden schön empfunden, dagegen wird man vom gesundheitslichen Standpunkt aus den unbedeckten Oberkörper vorziehen; zumal ja auch im Übungsbetrieb des Alltags die Männerübungen fast durchweg mit unbedecktem Oberkörper ausgeführt werden.

Massenübungen können auf Festplätzen stattfinden, sie können aber auch inmitten der Stadt auf freien Plätzen gemacht werden (Maiseier u. a.) oder eingeschaltet in Werbeumzüge, wobei von Zeit zu Zeit der Zug hält und eine kleine Übungsfolge gezeigt wird. Das wirkt prächtig und ist sehr eindrucksvoll.

Bei **Bühnen- oder Saalvorführungen** achte man darauf, daß der Vorführungsrahmen ein passender ist. Der Bühnenhintergrund sei möglichst einfarbig. Dreieckige Wände mit schöndiger Malerei stören ungemein. Alles Überflüssige muß von der Bühne herunter. Der Boden muß einen Belag bekommen (Teppich, Segeltuchplane oder ähnliches). Das Licht soll von vorn auf die Abenden fallen. Die Musik muß dicht dabei sein und sehr gut mit den Übungen harmonieren (Musikproben). Der Übungsleiter soll möglichst nicht sichtbar sein. (Auch nicht hörbar!) Der Anzug der Abenden sei sauber und in Ordnung. Es darf einfach nicht vorkommen, daß einer die Hosen vertiert oder ein Mädel kämme. Die Dauer der Einzelvorführung und die der ganzen Abendveranstaltung darf nicht zu lang sein. (Erstere etwa 5—10 Minuten, letztere 1½ bis 2 Stunden.) Bringt nicht zu viel Tanzsachen, aber auch kein langweiliges, nicht endenwollendes Geräteturnen. Macht keinen Mummenschanz mit blöden Verkleidungsmummern; werdet nicht zu wandelnden Garderobenständen. Sorgt für ausreichende, im Winter heizbare, nach Geschlechtern getrennte, leicht erreichbare Umkleieräume mit Waschgelegenheit.

Darbietungen von Leibesübungen gehören grundsätzlich ins Freie. Wenn sie aber schon auf der Bühne gezeigt werden, dann

aber unter allen Umständen nur dann, wenn nicht geraucht wird. Mitwirkungen bei anderen Anlässen nehme man nur an, wenn Leibesübungen dahin passen. Sie passen beispielsweise nicht in ein künstlerisches Konzertprogramm und sie gehören auch nicht in das Programm der — leider — immer noch nicht erledigten Kostümfeste und Maskenbälle. Nach der Vorführung sollen sich die Abenden gleich wieder ankleiden, nicht aber störend zwischen den Gästen herumlaufen. Jemand wie fordere man die Gäste zum Eintritt in den Verein auf (durch Aufdruck auf dem Programm, durch Lichtbild, durch Ansprache, durch Plakate, durch mündliche Werbung).

Die **gut geleitete Übungsstunde** ist und bleibt aber trotz aller öffentlichen Verbenotwendigkeit das beste und erfolgreichste Werbemittel:

Wenn die Abenden gegenseitig kameradschaftlich verkehren, wenn die Übungsleiter tüchtig sind und die Darbietung des Übungsstoffes in ansprechender Weise beherrschen, wenn technisches Können gefördert und Lust und Freude verbreitet wird,

wenn sich der Verein als Glied der großen sozialistischen Arbeiterbewegung fühlt, mitarbeitet und gehäufige, herabwürdigende und das Ansehen der Arbeiterportbewegung schädigende Vereinsstreitigkeiten meidet,

dann ist das Vereinsleben gesund und die Mitgliederzahl wächst.

Unsere Lehrmittel und Veranlassungen.

Die erste Schulung wird der angehende Übungsleiter im Verein bekommen. Die mündliche und praktische Unterweisung wird sehr unterstützt durch das Studium von Lehrbüchern und Zeitungen. Wenn der einzelne sich nicht alles anschaffen kann, dann sollte aber der Verein dafür sorgen, daß seine technischen Leiter die Möglichkeit erhalten, sich aus- und fortzubilden.

Die nötigsten Lehrbücher des turnerischen Übungsleiters sind aus folgender Liste ersichtlich:

Bibliothek der Leibesübungen.

Band 3.	Sportmassage	M.	2.—
"	4. Der Turnwart	M.	3.50
"	5. Das Geräteturnen	M.	2.30
"	7. Die Leibesübungen des Kindes	M.	3.25
"	10. I. „Spiele mit!“ Neckspiele	M.	2.—
"	10. II. „Lanze mit!“ Singspiele	M.	2.—
"	11. Das Turnen am Reck	M.	
"	12. Die Wettkampfordnung	M.	0.80
"	16. Die Leichtathletik	M.	2.25
"	17. Der Ratgeber f. Vorturner u. Vorturnerinnen	M.	3.—
"	18. Das Turnen am Barren	M.	2.75
"	21. Das Turnen am Pferd	M.	2.—
"	22. Körperbildende Gymnastik	M.	2.25
"	23. Frauenturnen, Spiel und Sport	M.	3.—
"	25. Der Schneeschuhlauf	M.	2.50
"	26. Das Handballspiel	M.	2.—
"	27. Der Sportwart	M.	3.—
"	28. Übungserlernung und Hilfeleistung	M.	3.—
"	29. Der Medizinball	M.	1.75
"	37. Auf zum Lanz!	M.	3.50
	Systemwettstreit der Bundeschule zum Olympia 1925	M.	1.50
	Turn- und Tanzmelodien, Klavieralbum	M.	5.—
	Prof. Dr. Müller: „Die Leibesübungen“	M.	20.—
	Prof. Dr. Müller: „Eignung der Mädchen und Frauen für Leibesübungen“	M.	2.—
	Prof. Dr. Müller: „Die gesundheitliche Bedeutung der Leibesübungen“	M.	2.40

Außer dem Studium der Lehrbücher und der technischen Zeitungen („Vorturner“) sind die Lehrstunden von höchstem Wert. Lassen wir mal die Reihe der Lernmöglichkeiten aufmarschieren:

Lehrstunden im Verein.

Zweck: Fortbildung der Vorturnerschaft — Erziehung von Vereinsübungsleitern durch Stellung von technischen Aufgaben an Vorturner — Heranbildung von Vorturnernachwuchs.

Teilnehmer: Vorturner und angehende Vorturner.

Lehrstunden und Lehrgänge im Bezirk.

Zweck: Vermittlung neuer Anregungen — Praktische Übung von Bezirks-, Kreis- oder Bundesfestübungen — Ausbildung und Prüfung von Vorturnern.

Teilnehmer: Vorturner und Turnwarte. (Man kann auch getrennte Lehrstunden abhalten.)

Lehrstunden und Lehrgänge im Kreis.

Zweck: Vertiefung des Wissens und Könnens der Bezirksturnwarte — Übermittlung des Lehrstoffes für Kreis- und Bundesfeste — Schulung von Turnwarten und Vorturnern.

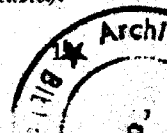
Teilnehmer: Nur Turnwarte und Vorturner, die schon in leitender Stellung stehen. Am besten nur Bezirks- und Gruppenturnwarte.

Lehrgänge an der Bundeschule.

Zweck: Schulung der Teilnehmer durch praktische Übungen, Vorträge, Arbeitsgemeinschaften und Lehrproben.

Teilnehmer: Grundsätzlich soll nur an Bundeschullehrgängen teilnehmen, wer schon durch Bezirkslehrgänge (Kreislehrgänge) vorgekult wurde. Anfänger auszubilden ist Sache der Bezirke.

Jede Meldung eines Teilnehmers an Bundeschullehrgängen muß auf besonderem Formular auch von der technischen Bezirksleitung (Sparte) unterschrieben werden. Vereinen, die sich ihren Bezirkspflichten entziehen, kann der Bezirk die Unterschrift verweigern. Damit ist die Meldung ungültig. Zu den Bezirkspflichten der Vereine gehört aber auch die Beschickung der Bezirkslehrgängen und Lehrgänge.



Es ist zur Vorturner- und Vorturnerinnenschulung noch viel zu sagen. Das würde aber den Rahmen eines „Merckblattes“ überschreiten. Nehmt die Lehrbücher zur Hand, besucht die Lehrstunden, verfolgt die Bundespresse, lest den „Vorturner“ und arbeitet mit. Dann kommen wir vorwärts.

Die Entwicklung steht nicht still.

Alle Formen der Leibesübungen werden nach und nach von selbst verschwinden. Neue Formen tauchen auf und ringen um Anerkennung. Das wird immer so sein. Was gut ist, setzt sich durch. Am schwersten, sich zu behaupten, haben es unsere kleinen Vereine auf dem Lande. Die neuen Ideen entstehen in den Bildungsmittelpunkten der Städte und sind fast durchweg auf dortige Verhältnisse zugeschnitten. Wenn das Land nicht so schnell mitkommen kann, weil dort die Verhältnisse ungünstiger sind (Leiter, Lokal, Einstellung der Bevölkerung), dann seien wir duldsam. Hüften wir uns vor herabwürdigender Kritik und helfen wir, wo wir können. Langsam, aber sicher wird es dann auch auf dem Lande vorwärtsgehen.

G. B e n e d i t.

