

A 80-10509 **ir Lehrgänge**

Zeitschrift Nr. 36. — Nachdruck verboten

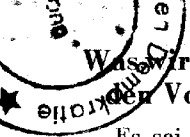
Nr. 37

(Herausgegeben im Dezember 1931)

## 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, zuerst 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 durchsichtigere 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“ und „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.



## Was wird von den im Geiste der neuen Zeit wirkenden Vorturnern und Vorturnerinnen verlangt?

Es sei gleich im voraus 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 Wegräumung mitzuarbeiten nicht zuletzt auch die Aufgabe der Arbeitersportler ist. Ode wäre aber unser Dasein, wenn nicht Ziele und Ideale es mit Inhalt und Streben erfüllen würden. Das unterscheidet jeden 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 fachliches Verständnis.** Wir müssen das Übungsbedürfnis unserer Übungsteilnehmer kennen und auf ihre geistigen und körperlichen Bedürfnisse eingehen. (Beschäftigung mit den körperformenden Einflüssen. „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 Übenden 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 Übenden 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 in 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 Körperschulung

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 Körperschulung 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 Übenden?“ „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 Übenden?“

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“ beispielsweise 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 Körperschulung muß deshalb, von den Bedürfnissen des menschlichen Körpers ausgehend, alle wert-**

vollen Formen der Leibesübung als eine Einheit von Bewegungsvorgängen ansehen und in bewußter Absicht zur Schulung und Formung des Körpers ausnutzen.

## Übersicht der Übungsgebiete

Man kann die Einteilung der Übungsgebiete von verschiedenen Gesichtspunkten aus vornehmen. Es kommt ganz auf die Absicht an, die man mit einer Einteilung verfolgt. Wir gingen bei unserer „Sichtung“ davon aus, daß der im Berufsleben stehende Übungsleiter eine Übersicht über den Übungsstoff braucht, aus der erstens klar hervorgeht, was jede Übungsstunde inhaltlich bieten muß und die zweitens dem, durch die Erwerbstätigkeit stark abgelenkten Übungsleiter, durch einfache, leicht faßliche Hinweise den Sinn der Leibesübungen immer wieder in Erinnerung bringt.

### Unsere fünf Arbeitspunkte

1. **Die heiteren Übungen.** Keine Übungsstunde ohne heitere Übungen. Wir wollen nicht den Ernst des Übens schmälern, aber die Menschen kommen zu uns auch aus Geselligkeitsdrang und wir müssen uns hierauf einstellen, sonst bleiben die Suchenden wieder weg. Zu den heiteren Übungen rechnen wir großzügig:
  - a) die heiteren Formen der Gymnastik;
  - b) die heiteren Formen der Übungen am Gerät (siehe Lehrbuch „Was turne ich vor?“);
  - c) die vielen Formen der Neckspiele;
  - d) die bewegungshungrigen Heimspiele (siehe Merkblätter Nr. 52 und 64);
  - e) Singspiel und Tanz.
2. **Die haltungsbessernden Übungen.** Man kann auch sagen die „körperformenden“ Übungen (siehe auch Merkblatt Nr. 2). Wir rechnen hierzu:
  - a) Übungen, die den Rundrücken bekämpfen;
  - b) Übungen gegen Bauchmuskelschlaffheit;
  - c) Übungen zur Aufrichtung des Beckens;
  - d) Übungen zur Schmeidigung der Wirbelsäule (= Dehnungs- und Lockerungsübungen).

3. **Die kraftbildenden Übungen.** Gemeint sind hierunter Übungen, welche auf die Kräftigung besonders zurückgebliebener Glieder oder Gesamtkörper abzielen, wie:
  - a) Finger-, Hand-, Arm- und Schulterkräftigung (insbesondere beim weiblichen Geschlecht);
  - b) Gesamtkörperkräftigung durch Heben, Tragen, Ringen, Zieh- und Schiebekampf.

Auch viele Formen der heiteren Gymnastik gehören hierher, weil sie Kraft und Ausdauer stählen.

4. **Die Mutübungen** dürfen nicht vergessen werden. Es handelt sich hierbei um Lebensformen wie:
  - a) Sprünge über natürliche insbesondere feste Hindernisse;
  - b) Tiefsprünge;
  - c) Steige- und Schwebübungen auf schmalen, hochgelegten Geräten (Balken, Schwebebaum, Schwedische Bank, hochaufgetürmte Geräte u. a. m.).

Auch viele Geräteübungen sind zugleich Mutübungen z. B.: Hocke, Flanke, Grätsche, Überschlag u. a. vom hohen Reck.

5. **Geschicklichkeitsübungen.** Hierzu rechnen wir:
  - a) das Kunstturnen am Gerät;
  - b) die Schulung der Technik für die Leistungen bei Spiel und Sport;
  - c) gymnastischer „Schnick-Schnack“ wie: Hüpfen durch den Bogen der gefaßten eigenen Arme u. a. m.;
  - d) das „Gruppen- und Pyramidenbauen“;
  - e) die harmonische Bewegungsschulung, die zur Gymnastik gehörend bis zum Bewegungsschor heranreift.

Ziel aller Lehrgänge sollte sein, den Inhalt der vorstehenden fünf Arbeitspunkte zum klaren, einleuchtenden Verständnis der Übungsleiter zu bringen. Der Erfolg wird sein, daß jeder zu jeder Zeit weiß: „Was turne ich vor?“

Im Vordergrund unserer Arbeit stehen

### die Lebensformen der Leibesübung.

Das sind alle Hindernisse bewältigenden Leistungsübungen, die den Menschen befähigen, den Kampf mit den Gewalten der Umwelt aufzunehmen und zu bestehen.

Daneben brauchen wir

### die Schulformen der Leibesübung.

Das sind jene Übungen, die nach wohlgedachtem Plan durch Vorübungen die Technik der Körperschulung fördern oder die durch Ausgleichsbewegungen die Schäden beseitigen sollen, die dem Körper durch das Erwerbsleben zugefügt werden.

Und schließlich pflegen wir

### die Kunstformen der Leibesübung,

die ein Spiel mit der Bewegung sind ohne besondere, absichtliche Zweckbestimmung, allein aus Freude an der Bewegung und am Können (z. B. Kunstturnen am Gerät).

## Sondergebiete der Leistungen

Wir können unsere Einteilung der Leibesübungen nicht abschließen, ohne den nachstehenden Sondergebieten einige Worte zu widmen.

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 (haltungsbessernd — 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** (20—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 häuslicher Gebrauch seiner Kräfte und Fähigkeiten für heitere und ernste Stunden (siehe auch Merkblatt Nr. 1).
- e) Darbietung der Leibesübungen in Freude und lustweckender freier Form mit verstehendem Eingehen auf die inneren Triebkräfte, die jedem Lebensalter innewohnen.

5. **Die Leibesübungen der Älteren.** („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 (siehe auch Merkblatt Nr. 4).

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

## Die Kenntnis vom Übungswert und Übungszweck

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

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

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

**Heute muß sich der Übungsleiter in die Bewegungslehre nach unseren fünf Arbeitspunkten 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 Vorturnen des Übungsstoffes einfacher und interessanter als früher.**

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

Einige Hauptgesichtspunkte sollen die vorstehenden Ausführungen noch unterstreichen:

1. **Die Beeinflussung des Knochengewebes.** Die einzelnen Knochenenden sind miteinander durch häutige 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 Ausnutzen 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 (= Vergleich: Eine 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 Beinschütteln und -schleudern in allen möglichen Gliederhaltungen und in Rumpfbeugen, -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 Muskelkraft = 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 erfassen. Das geschieht bei den großen Rumpfbewegungen, beim Laufen und bei den gymnastischen Sprüngen. Wir gebrauchen aber zu körperschädenausgleichendem Zweck auch die örtliche Bearbeitung von Muskelgebieten. Zum Beispiel:

a) **Rückenkräftigende Übungen.** Das sind solche, bei denen die Muskelabschnitte des Rückens zu besonders leicht sichtbarer und nachprüfbarer Arbeit herangezogen werden. Wie: Heben des Rumpfes aus dem Liegen vorlings oder Rumpfhoben aus der Vorbeugehalte 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 beckenmuskelkräftigende 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 günstige Wirkung zum Teil verloren.)

c) **Gliedermuskelstärkende Übungen.**

Für die Beine: Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Kniebeuge in vielen Formen (= zugleich Fußgelenk und Fußsohlenmuskel kräftigend).

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) **Muskeldehnende 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 Nerventätigkeit 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 Blutversorgung 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.

5. **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 Dehnungs-

übungen ihn geschmeidig und nachgiebig machten. 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 Haupterfordernissen einer erfolgreichen Übungsleitung. Interessant, freudeweckend, flott und doch belehrend und weiterhelfend sollen die Übungsstunden sein. Sind sie es nicht, dann tritt Langeweile, Interessenlosigkeit und zuletzt Mitglieberschwund ein. „Freude ist alles!“

## Die Leistungsschule

Wer einem Verein für Leibesübungen beiträgt, 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 gymnastischen 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 Ubenden entsprechend zu verwenden, ist dringend geraten.

„Dauerlauf“ (von 2—15 Minuten ansteigend). — „Schnellauf.“ — „Kreishaschen“ (als Ersatz für Dauerlauf). — „Medizinball-

weit- und hochwerfen.“ — „Klettern“ (schräg und senkrecht). — „Weit- und Hochspringen.“ — „Hindernisspringen“ über Bank oder Kasten (in verschiedener Höhe). — „Rollen“ am Boden, über Hindernisse mit vorausgehendem Hechtsprung (= Hechtrollen über einen knienden Genossen, einen Kasten usw.). — „Bockspringen.“ — „Tauziehen.“ — „Tragen.“ — „Ringen.“ — „Grenzkampf.“ — „Schwimmen.“ — „Wandern.“ — „Bergsteigen.“ — „Gerätespringen“ als Stütz- und Freisprung. — „Kunstgeräturnen.“ — Hinzu kommt weiter jede technische Leistung auf sportlichem Gebiet und das Tummeln 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 ist, 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. Es ist auch nicht damit getan, daß man weiß, daß Freude und Lust die Stunde beseelen muß, nein, die Verwaltung des Vereins muß hinter dem Übungsleiter und den Vorturnern stehen und ihnen ermöglichen, ihr Wissen und Können auch anzuwenden. Zum Beispiel:

- 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 Riegegenossen mit geübtem Auge beobachtet, 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 er muß das Recht haben, 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 zugeteilten, 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 Aufteilung des Stoffes geschehe nach den auf Seite 4 u. f. empfohlenen **fünf Arbeitspunkten**: 1. Heiteres — 2. Haltungsbessernd — 3. Kraftbildend — 4. Mutfördernd — 5. Geschicklichkeit. Dabei muß nicht etwa diese Reihenfolge beibehalten werden. Man macht es etwa so:

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

**Der zweite Stundenabschnitt** bringt die gymnastischen körperformenden Übungen; Bearbeitung der Wirbelsäule, des Rückens, der Vorderseite, des Beckens und der Glieder. Es ist nicht nötig, daß diese Übungen nur in Freilübungsform gepflegt werden. Man kann sie zur Abwechslung und zur Erhöhung der Wirkung auch an Geräten ausführen. Jetzt erst treten die Vorturner 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 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 be-

achten 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 Geräteturnen den Übenden Stoff geboten wird, der über ihre Kräfte und Eignung hinausgeht. Das kann zu gesundheitlichen Schädigungen führen und schreckt obendrein die Mitglieder ab. Das Geräteturnen 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 den „Sinn der Leibesübungen“, das heißt in Wesen und Wirkung der Leibesübungen.** Der angehende Übungsleiter muß durch Erfahrene auf dem Übungsplatze unterrichtet werden, muß auf das Lesen geeigneter Lehrbücher hingewiesen und zum Besuch lehrreicher Vorträge und Lehrgänge angehalten werden.
2. **Einführung in die Gliederung einer Übungsstunde nach unseren fünf Arbeitspunkten und in das Verfahren bei der richtigen 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 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 (= Kunstgeräteturnen). Es wäre falsch, wenn es nur heißen würde „Geräteturnen“, 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 Geräteturnen 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 dem richtigen Verfahren bei der 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 die Übungssprache mangelhaft sein sollte.

## Werben durch Leibesübungen

(Siehe auch Merkblatt Nr. 61.)

**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 biegender und wiegenden Menschenleibern auf den Zuschauer ausüben. Und wo immer Leibesübungen gezeigt werden, von Männern, Frauen oder Kindern, immer können sie für Übende 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 zugänglich. Wenn es geht, sollen gleichzeitig von mehreren Seiten möglichst breite Säulen den Platz betreten.

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

**Die Übungs Kleidung** sei im allgemeinen einheitlich. Gelegentlich kann aber auch gemischte Kleidung wirken. Je nach der Zusammensetzung der Übenden nach Sparten und Geschlechtern. Vom Standpunkte der Schauwirkung gesehen werden auch bei Männern weiße Hemden schön empfunden, dagegen wird man vom gesundheitlichen 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 (Maifeier 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 Bühnen-

hintergrund sei möglichst einfarbig. Dreckige Wände mit schundiger Malerei stören ungemäch. Alles Überflüssige muß von der Bühne herunter. Der Boden muß einen Belag bekommen (Teppich, Segeltuchplane oder ähnliches, wegen Verletzungsgefahr beim Barfußüben und wegen Beschmutzung bei Bodenübungen). Das Licht soll von vorn auf die Übenden 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 Übenden sei sauber und in Ordnung. Es darf einfach nicht vorkommen, daß einer die Hosen verliert oder ein Mädchel Haarspangen. 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 Verkleidungsnummern; werdet nicht zu wandelnden Garderobeständern. 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. Mitwirkung bei anderen Anlässen nehme man nur an, wenn Leibesübungen dahin passen. Sie passen beispielsweise nicht in eine künstlerische Konzertfolge und sie gehören auch nicht in das Programm der — leider — immer noch nicht erledigten Kostümfeste und Maskenbälle. Nach der Vorführung sollen sich die Übenden gleich wieder ankleiden, nicht aber im Übungsanzug störend zwischen den Gästen herumlaufen. Irgendwie 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 Werbenotwendigkeit das beste und erfolgreichste Werbemittel:

Wenn die Übenden 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 der Verein als Glied der großen sozialistischen Arbeiterbewegung fühlt, mitarbeitet und gehässige, herabwürdigende und das Ansehen der Arbeitersportbewegung schädigende Vereinsstreitigkeiten meidet, dann ist das Vereinsleben gesund und die Mitgliederzahl wächst.

## Unsere Lehrmittel und Lerngelegenheiten

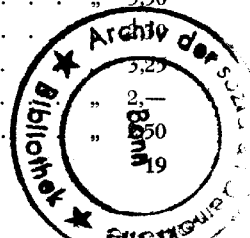
Die erste Schulung wird der angehende Übungsleiter im Verein bekommen. Die mündliche und praktische Unterweisung wird sehr unterstützt durch das Lesen von Lehrbüchern und Zeitungen. Wenn der Einzelne sich nicht alles anschaffen kann, dann sollte aber der Verein dafür sorgen, daß seine technischen Leiter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

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

### Bibliothek der Leibesübungen

(Organisationspreis)

„Arbeiter-Turn- und -Sportzeitung“, Einzelnummer	M. —,15
Der „Vorturner“ . . . . . monatlich	„ —,20
„Unser Körper“, Bundesschulfestübungen . . . . .	„ 1,25
Band 3. Sportmassage . . . . .	„ 2,—
„ 4. Der Turnwart . . . . .	„ 3,50
„ 5. Das Geräteturnen . . . . .	„ 3,25
„ 7. Die Leibesübungen des Kindes . . . . .	„ 2,—
„ 10. „Spiele mit!“ Neckspiele . . . . .	„ 3,50
„ 11. Das Turnen am Reck . . . . .	„ 3,50



Band 12. Die Wettkampfordnung . . . . .	M. —,80
„ 16. Die Leichtathletik . . . . .	„ 2,25
„ 17. Der Ratgeber für Vorturner und Vorturnerinnen . . . . .	„ 3,—
„ 18. Das Turnen am Barren . . . . .	„ 2,75
„ 21. Das Turnen am Pferd . . . . .	„ 2,—
„ 22. Gymnastik . . . . .	„ 3,—
„ 23. Frauenturnen, Spiel und Sport . . . . .	„ 3,—
„ 25. Der Schneeschuhlauf . . . . .	„ 2,50
„ 26. Das Handballspiel . . . . .	„ 2,—
„ 27. Der Sportwart . . . . .	„ 3,—
„ 28. Übungserlernung und Hilfeleistung . . . . .	„ 3,—
„ 29. Der Medizinball . . . . .	„ 1,75
„ 31. „Auf zum Tanz!“ . . . . .	„ 3,50
„ 32. „Tanze mit!“ Singspiele . . . . .	„ 2,—
„ 34. Was turne ich vor? . . . . .	„ 2,—
Systemwettstreit der Bundesschule z. Olympia 1925 . . . . .	„ 1,50
Musik und Leibesübung, Gymnastikmusik . . . . .	„ 5,—
Prof. Dr. Müller: „Die Leibesübungen“ . . . . .	„ 20,—
Prof. Dr. Müller: „Eignung der Mädchen und Frauen für Leibesübungen“ . . . . .	„ 2,—
Prof. Dr. Müller: „Die gesundheitliche Bedeutung der Leibesübungen“ . . . . .	„ 2,40

Die Bundesschul-Merkblätter für Lehrgänge.

Außer dem Lesen der Lehrbücher und der technischen Zeitungen 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 Bezirks- turnwarte — 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 Bundesschule.

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

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

Jede Meldung eines Teilnehmers an Bundesschullehrgängen muß auf besonderem Meldebogen 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 Bezirkslehrstunden und -lehrgänge.

Es ist zur Vorturner- und Vorturnerinnenschulung noch viel zu sagen. Das würde aber den Rahmen eines „Merkblattes“ 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

Alte 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, Übungsraum, Einstellung der Bevölkerung), dann seien wir duldsam. Hüten wir uns vor herabwürdigender Kritik und helfen wir, wo wir können. Langsam, aber sicher wird es dann auch auf dem Lande vorwärtsgehen.

G. Benedix.

---

Druck vom  
Arbeiter-Turnverlag AG.  
Leipzig S3, Fichtestraße 36

---