

M 7

Merckblatt

für die Dorturner des Arbeiter-
Turnerbundes



A80-10522

Herausgegeben
vom Arbeiter-Turnerbund, Leipzig
Fichtestraße 36

Merkblatt für die Vorturner des Arbeiter-Turnerbundes

Turnziele.

Warum wir turnen.

Die gute Ausbildung der Vorturner ist die unerläßliche Vorbedingung für ein fruchtbares Wirken, denn „das gute Beispiel eines geschickten Vorturners steht über jeder Theorie oder enthält vielmehr die beste“.
Eton.

Eine alte Forderung lautet: „Der Vorturner soll seiner Riege in allen Dingen und zu jeder Zeit ein Ratgeber und Helfer sein, nicht bloß allein beim Turnen, sondern auch im Verkehr in und außerhalb der Turnstunde. Das ist die innere Agitation; damit werden die Mitglieder an den Verein gefesselt. Hierbei wie auch bei der Agitation unter den dem Turnen noch Fernstehenden taucht sehr oft die Frage nach dem Warum des Turnens auf. Kurz zusammengefaßt kann jeder Vorturner sagen:

Wie turnen

weil durch die Berufsarbeit der Körper einseitig ver-
bildet und zu vornübergebeugter schlechter Haltung
gewöhnt wird. — Die schlechte Haltung entsteht dann durch
Ueberdehnung und Schwächung der Nacken-, Schulter-
und Rückenmuskeln, also der Hinterseitenmuskeln, und durch Ver-
kürzung der Vorderseitenmuskeln; das sind vor allem die
Brustmuskeln. (Die Hinterseitenmuskeln verlieren durch das
langanhaltende Ueberstrecken beim dauernden Beugen über die
Arbeit die Fähigkeit, sich wieder zusammenzuziehen. Sie er-

schlafen, während die Vorderseitenmuskeln die Neigung bekommen, sich dauernd zu verkürzen);

weil durch schlechte gebeugte Haltung, die eine flache Brust zeitigt, die inneren Organe, besonders Herz und Lunge, die in engster Wechselwirkung zueinanderstehen, geschwächt werden und verkümmern. — Ein müdes Herz und eine schwache, atemuntüchtige und zur Tuberkulose vorbereitete Lunge sind die Folgen von einseitiger Arbeitsmethode und schlechter Körperhaltung;

weil durch körperlich schwere Arbeit schlechte Haltung, Ungelenkigkeit und Schwerfälligkeit eintritt. — Hieran leiden besonders Landarbeiter und ähnliche Berufe;

weil der größte Teil der Erwerbstätigkeit unter ungesunden Verhältnissen geschieht. — Die meisten Erzeugnisse verursachen bei ihrer Herstellung Staub in verschiedenen Formen (Sand, Haare, Wolle, Holz, Metalle usw.), entwickeln giftige Gase, Hitze und sonstige Unreinlichkeiten. Der lange Aufenthalt in solchen ungesunden Verhältnissen wirkt mordend auf Herz und Lunge, verdirbt das Blut und führt zu frühem Siedtum (zum Beispiel durch Bleivergiftung bei den Malern, Lössern, Schriffführern und Schriffführern, durch Quecksilbervergiftung in Gruben, bei Spiegelbelegern, Vergoldern und bei der Fabrikation von Thermometern und Glühlampen, durch Lungenleiden bei den Schornsteinfegern, Kohlenträgern, Blei- stillarbeitern, Formern, in den graphischen Berufen, bei den Steinmehlen usw.);

weil durch mangelnde Bewegung beim vielen Sitzen oder langen Stehen bei der Arbeit Verdauungsstörungen verschiedener Art, träger Blutkreislauf, Krampfadern, Hämorrhoiden und sonstige Unterleibs- krankheiten entstehen. Das alles wirkt aber auch auf die Geistes- und Gemütsstimmung ein. Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit und anderes sind direkte Folgen ungenügender Bewegung.

Darum turnen wir!

Denn beim Turnen wird der Körper zu Kraft, Gesundheit und Schönheit erzogen. Die Körperhaltung wird

durch Turnübungen verbessert, die Vorderseitenmuskeln werden gedehnt, die Brust gewölbt, der ganze Körper gestreckt.

Beim Turnen werden durch kräftige, allseitige, die gesamte Muskulatur in Anspruch nehmende Bewegung die inneren Organe gekräftigt, der Blutkreislauf und die Verdauung angeregt, das Atembedürfnis wird gehoben und dadurch die Lunge gekräftigt und die Brust geweitet.

Beim Turnen werden die Muskeln fest und stark. Alles Welke schwindet. Muskellstärke verfallen nicht so leicht den verschiedenen ansteckenden Krankheiten.

Beim Turnen erholt sich der Geist, und durch die Geselligkeit wird er angenehm angeregt. Turnen ist also eine geistige Erholung und kräftigt somit die Nerven. Ruhiger Schlaf ist dem fleißigen Turner besichert.

Beim Turnen kann aber auch das sogenannte sportliche Bedürfnis des Arbeiters befriedigt werden; denn in unserem Turnbetriebe werden sowohl die volkstümlichen Uebungen auf sportlicher Grundlage, wie die Turn- und Wettspiele als gleichwertige und einander gegenseitig ergänzende Faktoren der Leibesübung gepflegt.

Was und wie sollen wir turnen?

Es ist nicht gleichgültig, was wir turnen, aber auch nicht wie wir unsere Turnübungen ausführen. Soll das Turnen seinen angestrebten Zweck erfüllen, gesunde, starke, schöne und geistig regsame Menschen zu erziehen, soll sich ferner die gesamte Arbeiterschaft dafür interessieren, damit sie seine Wohltaten schätzen lernt und benützt, dann müssen eine Reihe Vorbedingungen erfüllt werden, und zwar:

Das Turnen muß so viel als möglich im Freien betrieben werden, denn die durch Tätigkeit vermehrte Atmung wird im Freien, in reiner, sauerstoffreicher Luft, am wirksamsten für die Gesundheit.

Das Turnen muß Bewegungen bevorzugen, die den Körper strecken und die Brust weiten. Zu ersterem eignen sich besonders Hangübungen, zu letzterem sind am vorteilhaftesten Laufübungen, wegen der dabei vorhandenen Tiefatmung, und alle Uebungen, wobei die Brust nicht eingeeengt wird, zu wählen. (Ausbreiten der Arme usw.).

Das Turnen muß flott, lebhaft und in das Interesse der Lebenden wachhaltender Form betrieben werden. Steife Vehrweise, öder Drill und kleinliche Anwendung des sogenannten folgerichtigen Übungsaufbaues langweilt und vertreibt die Turner vom Übungsplatz. Statt Lust und Freude wird Anmut und Interesselofigkeit gefät.

Das Turnen darf nicht durch langfamige Übungsbeneennungen aufgehalten werden. Kurz und bündig, aufs Notwendigfte bechränkt, fei das Anſagen der Uebungen. Wer zum Turnen kommt, verlangt Befchäftigung, Ausarbeitung, Anregung, will etwas lernen und leiſten.

Das Turnen muß Anfänger und Schwächliche ebenso wie Fortgeſchrittene und Befähigte befriedigen. Beſonders der Anfänger darf nicht vor Aufgaben geſtellt werden, die zu erfüllen er nicht imſtande iſt. Der Fortgeſchrittene dagegen verlangt neue Anregungen. Das Turnen muß ihm hin und wieder einmal „eine Nuß zu knacken“ aufgeben. Darum gilt es, Vorturner heranzubilden, die mit genügend Lehrgeſchick ausgeſtattet ſind und den Fähigkeiten ihrer Riege entſprechend ihre Übungſtoff zuſammenſtellen.

Das Turnen muß den Sinn für ſchöne Körperhaltung wecken, und zwar nicht nur auf dem Turnplatz, ſondern auch außerhalb deſelben. Stets ermahne der Vorturner zu ſchönſter und richtiger Körperhaltung* bei allen Turnübungen.

Das Turnen muß den modernen Beſtrebungen der Spiel- und Sportbewegung Rechnung tragen. Volksſtümliche Uebungen müſſen in regelmäßiger Folge im Turnplan enthalten ſein. Ueber die Methode und die Leiſtungen der verſchiedenen Sportzweige ſind die Turner aufzuklären**.

Das Turnen mißamt dem Spiel und die ſportlichen Uebungen muß für jedes Alter und auch für Frauen und Mädchen die körperlich wertvollſte und angenehmſte Befchäftigung werden, zum Nußen des geſamten Volkes.

Das iſt unſer Turnziel!

* Siehe die Vorbilder in Heft 1 der Leibesübungen: „Das Geräteturnen“. Preis 30 Pf.

** Aufklärung und Nachrichten enthalten, die mit guten Bildern verſehene „Moderne Körperkultur“ und „Jugend und Sport“. (Siehe Inſerat auf der zweiten Umſchlagſeite.)

Körperbildende Freiübungen im Turnbetrieb.

(Wenn möglich, immer nackt, wenigſtens mit bloßem Oberkörper ausführen.)

Zu verſchiedenen Zwecken:

1. Graderichtung des Körpers und Hervorwölbung der Bruſt durch Dehnung der Vorderſeiten- und Verkürzung der Rückſeitenmuskeln.
2. Kräftige Durcharbeitung des Körpers, beſonders der Unterleibsorgane, und Anregung des Blutkreislaufes durch ruckhafte Drehungen, kraftvolle Stoß-, Sieb- und Schlagbewegungen und zügige (das heißt langſame) Rumpfübungen.
3. Beherrſchung des Körpers in allen Lebenslagen durch Gleichgewichtsübungen (Standwagen und dergleichen).
4. Erziehung zu ſchöner Haltung durch Befolgung der unter 1 bis 3 genannten Tätigkeiten, aber auch durch Uebung ſchöner Körperſtellungen, wie ſie uns die Bildwerke verſchiedener Künſtler zeigen (ſogenannte äſthetiſche Gymnaſtik).

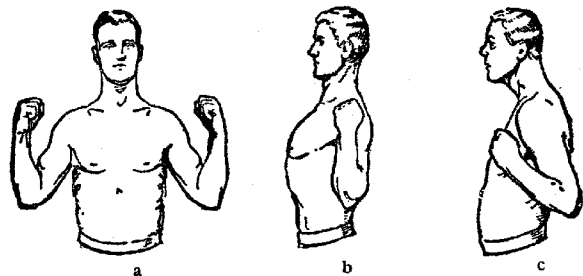
Kommt es nur auf die körpernähende Seite der Freiübungen an, dann ſind oft auch unſchöne Stellungen wertvoll; zum Beiſpiel: Kniebeugen mit geſtreckten Hüften, ſogenannte halbe Kniebeuge und dergleichen.

Zu Turnfeſten dagegen liebt man erſtens ſchöne Stellungen, zweitens ſchnelle Wechſel von hohen und tiefen Stellungen, von langſamen und ſtoßen Bewegungen; die Uebungen ſeien möglichſt mit einer Drehung verbunden, ſo daß im Verlaufe des Wiederholens alle Zuſchauere, die rings um den Platz ſtehen, die Uebung von allen Seiten kennen lernen.

Wertloſe Haltungen und Bewegungen ſollen nicht unnötigerweiſe gemacht werden, ſo zum Beiſpiel Vorheben der Arme, Vorſtellen eines Beines uſw.

Die fünf wichtigſten Armhalten ſind: Stoßhalte, Schlaghalte, Rackenhalte, Siebhalte, Schrägſiebhochrückhalte. (Siehe die fünf Figuren.)

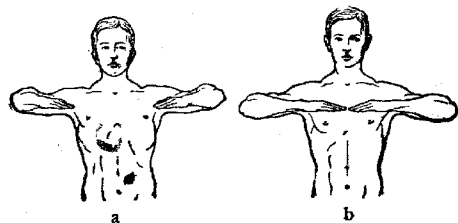
Alle dieſe Halten ſind ſo auszuführen, daß die Arme und Ellenbogen ſtets möglichſt weit nach hinten gepreßt werden, um eine ergiebige Weitung der Bruſt zu erzielen.



Figur 1

Stoßhalte:

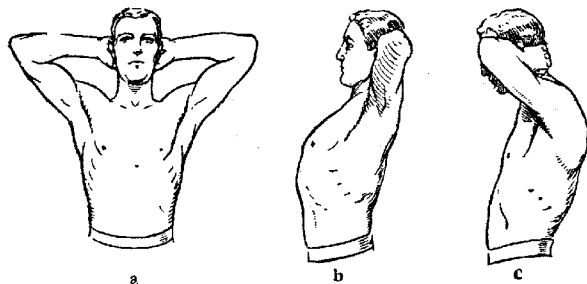
- a) Richtige Haltung, von vorn gesehen.
- b) Richtige Haltung, von der Seite gesehen.
- c) Falsche, schlaffe Haltung. (Die Arme sind gesenkt, die Schultern hängen vor, der Leib ist vorgeschoben.)



Figur 2

Schlaghalte:

- a) Richtige Haltung.
- b) Falsche, wertlose Haltung. (Beachte und vergleiche die Handhaltung bei beiden Figuren. Die Fingerippen dürfen sich nicht berühren, darum die Forderung: Arme zurücknehmen, Muskeln straffen.)



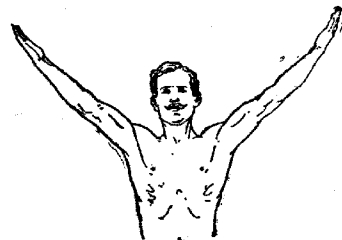
Figur 3

Nackenhalte:

- a) Richtige Haltung, von vorn gesehen.
- b) Richtige Haltung, von der Seite gesehen.
- c) Falsche, schlaffe Haltung. (Der Kopf wird mitsamt den Ellenbogen vorgebracht.)



Figur 4



Figur 5

- Figur 4: Kiebhaltung. (Muskeln straff, Ellenbogen nach hinten.)
- Figur 5: Schrägseithochrückhalte. (Hände in Kammhalte, Arme möglichst nach hinten gepreßt.)

Rumpfübungen: Beugen des Rumpfes nie einseitig machen; dem Beugen links folge immer dasjenige rechts usw.
Die Rumpfübungen sind in der Regel langsam auszuführen (zügig).

Rückbeugen, im Brustteil beginnend, Lendenteil nicht mit. Vorbeugen (besser: Vorstrecken), im Lendenteil beginnend. Seitbeugen mit Hochhalte der Arme, beide FüÙe fest auf dem Boden stehend.

Für die Bauchmuskeln: Liegestütz vorlings, (Leib nicht durchhängen), Sitzübungen mit Rückneigen, Liegeübungen mit Beinheben und -kreisen.

Übungsbeispiel:

- 1 bis 4. Vortreten links mit Schrägseithochrückschwingen der Arme.
5. Vierteldrehung rechts zur SeitgräÙschstellung mit Hochschwingen der Arme.
6. Rumpfbeugen links seitwärts.
- 7 und 8. Verharren.
- 9 bis 12. Rumpfbeugen rechts seitwärts.
13. Rumpfstrecken mit Seithalte der Arme.
14. Armbeugen zur Schlaghalte.
15. Seitschlagen.
16. Abschwingen und Sprung zur Grundstellung.
- 17 bis 64. Dreimalige Wiederholung, bis das Gesicht wieder die ursprüngliche Richtung hat.

Die nächste, nach den gleichen Grundsätzen zu bildende Übung kann mit Drehen links beginnen.

Es ist zu empfehlen, nicht zu viele Übungen bei Turnfesten zu machen, sonst flaut das Interesse der Zuschauer ab.

(*)

Übungsaufbau an Geräten.

Im Abschnitt „Turnziele“ des vorliegenden Heftes sind unsere Vorschläge für das Vorturnen niedergelegt. Speziell für den Aufbau von Übungsgruppen an Geräten ist folgendes noch der Beachtung wert.

In jeder Turnstunde müssen alle Muskeln des Körpers gehörig durchgearbeitet werden. Es darf nicht

vorkommen, daß an einem Abend nur Stützübungen gemacht werden. Ebenso sollen nicht ausschließlich Hangübungen gemacht werden. Die Zusammenstellung des Geräteurnplanes darf nicht so sein, daß beim ersten Gerät Reck tief (Stützreck) und beim zweiten etwa Pferd geturnt wird; das paÙt nicht zusammen. Hang- und Stützübungen müssen einander ablösen. Hang und Stütz soll, wenn möglich, sogar an ein und demselben Gerät und in einer Übungsgruppe enthalten sein. Auch die gesundheitlich wertvollen Lauf- und Sprungübungen sollen in jeder Turnstunde gepflegt werden. (Siehe Musterurnpläne auf Seite 15 und 16.)

Man vermeide alle Übungen, die geeignet sind, bei öfterer Vornahme den Körper zu verunstalten. Solche Übungen sind vor allem diejenigen, die mit falscher oder schlechter Haltung geturnt werden, weiter solche, die in einseitiger Weise nur eine bestimmte Muskelgruppe beschäftigen. (Stützübungen am Barren, wenn der Übende noch nicht die nötigen Stützkräfte besitzt = „Turnerbuckel“.) Wer ferner nur Kraftübungen turnt, vielleicht Hantelheben und dergleichen, der wird seine Brust- und Armmuskulatur übermäßig entwickeln. Dadurch werden aber diese Muskeln zum Schaden insofern, als besonders die Brustmuskeln durch ihre feste Umlagerung des Brustkorbes diesen am Heben und Senken beim Atmen hindern. Eine lächerlich geringe Laufübung macht den baumstarken Athleten schon atemlos. Wer hingegen nur Laufübungen pflegt, vernachlässigt Arm- und Schultermuskeln. Die eben angeführten Einseitigkeiten wirken verunstaltend auf die Körperform.

Im allgemeinen ist es ratsam, nicht zu lange Übungsverbindungen vorzuturnen. Solche „Übungsbandwürmer“ belasten zu sehr das Gedächtnis, und die übrigen Riegenmitglieder müssen zu lange warten, bis sie an die Reihe kommen.

Man soll jede Übungsgruppe nach einem bestimmten Plan aufbauen. Diese Forderung, die im Interesse der Übenden gelegen ist, wird erfüllt, wenn man:

1. die Hauptübung aus den sinnentsprechenden Vorübungen entwickelt;
2. die Hauptübung allmählich in ihrer Schwierigkeit steigert;
3. die Hauptübung verändert;

4. die Hauptübung mit stets wechselnden Vor- und Nachübungen wiederholt;

5. in eine Übungsgruppe Zwischenübungen einfügt.

Es ist also nicht nötig, daß man immerzu nur sogenannte „Kettenübungen“ turnt, die in langweilender Form stets beginnen: 2. wie 1., 3. wie 2. usw.

Hierzu einige Beispiele:

I.

Pferd seit mit Pauschen (Mittelstufe). Die Hauptübung: „Schraube“, aus sinnensprechenden Vorübungen entwickelt.

Sprung in den Seitfuß vorlings auf den Pauschen und Schraubenspreizen links:

1. mit Vierteldrehung links und Ueberspreizen übers Kreuz, Rückbewegung (die Hände bleiben hierbei griffel);
2. mit halber Drehung links in den Seitfuß rechts, Spreizabstößen links;
3. mit Dreiviertel-Drehung links in den Grättschfuß, Grättschabstößen;
4. mit ganzer Drehung links in den Seitfuß links, Spreizabstößen rechts;
5. mit ganzer Drehung links in den Seitfuß links und nachfolgendem Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Stütz vorlings, Nieder sprung rückwärts. Diese Übung wird vielfach „Schraube“ genannt, und zwar „halbe Schraube“ (Entwicklungsbeispiel). Die „ganze Schraube“ ist die Übung mit sofort anschließender Wiederholung, so daß also mit drei Körperdrehungen der Turner wieder in den Stütz vorlings an die linke Pferdseite gelangt.

II.

Bock seit (Mittelstufe). Die Hauptübung: Auf- und Abstößen, allmählich gesteigert.

A.

Mit kurzem Anlauf und Stütz auf dem Bock:

1. Sprung mit Vierteldrehung links in den Quersitz rechts, Abstößen links seitwärts.
2. Sprung mit halber Drehung links in den Seitfuß, Abstößen, möglichst weit vorwärts.

3. Sprung mit Dreiviertel-Drehung links in den Quersitz links, Abstößen rechts seitwärts mit Vierteldrehung links.

4. Sprung mit Dreiviertel-Drehung links und gleichzeitigem Schraubenspreizen links in den Grättschfuß vor den Händen, Grättschabstößen vorwärts.

B.

Die gleichen Übungen wie unter A, aber ohne Gebrauch der Hände.

C.

Aus dem Seitstand vorlings mit Stütz auf dem Bock:

1. Sprung mit Vierteldrehung links und Schraubenspreizen rechts über den Bock in den Quersitz rechts, Abstößen links seitwärts mit Vierteldrehung links.
2. Sprung mit halber Drehung links und Schraubenspreizen rechts über den Bock in den Seitfuß, Abstößen vorwärts mit halber Drehung links.
3. Sprung mit Dreiviertel-Drehung links und Schraubenspreizen rechts über den Bock in den Quersitz links, Abstößen rechts seitwärts mit Stütz der linken Hand und halber Drehung links.
4. Sprung mit Dreiviertel-Drehung links, Schraubenspreizen rechts über den Bock und nachfolgendem Spreizen links in den Grättschfuß vor den Händen, Grättschabstößen vorwärts mit halber Drehung links.

III.

Barren quer (Schulterhoch, Mittel- bis Oberstufe). Die Hauptübung: Kippen und Scherenspreizen, wird als eine aus mehreren Teilen bestehende Vorübung geturnt.

Mit kurzem Anlauf gegen das Barrenende Sprung in den Oberarmhang in der Mitte, Kippen in den Grättschfuß vor den Händen, Scherenspreizen rechts vor die linke Hand und links durch die Holmgasse mit Vierteldrehung rechts in den Seitliegestütz vorlings. Alsdann

1. flüchtiges Aufhocken auf den näheren Solm, Nieder sprung rückwärts;
2. flüchtiges Aufgrättschen auf den näheren Solm, Nieder sprung rückwärts;
3. Hocken in den Innenstützstand;
4. Grättschen in den Innenstützstand;

5. Hocken in den Innenseitstütz, Zurückhocken in den Seitstand vorlings;
6. Grätschen in den Innenseitstütz, Zurückgrätschen in den Seitstand vorlings;
7. Hocke über beide Hölme;
8. Grätsche über beide Hölme.

IV.

Pferd seit mit Pauschen (Mittel- bis Oberstufe), die Hauptübung: Scheren, fortgesetzt abgeändert und erschwert.

1. Seitstütz vorlings auf den Pauschen, Spreizen links in den Schwebestütz quergrätschend, Schere rechts, Abspreizen links;
2. Seitstütz vorlings auf dem Kreuz, linke Hand auf der Hinterpausche; Spreizen rechts in den Schwebestütz quergrätschend, Schere links, Abspreizen rechts;
3. Seitstütz rücklings auf den Pauschen; Spreizen links in den Schwebestütz quergrätschend, Schere rechts, Abspreizen links;
4. Seitstütz rücklings auf dem Halse (die linke Hand auf der Vorderpausche), Spreizen rechts in den Schwebestütz quergrätschend, Schere links, Abspreizen des rechten Beines links;
5. Seitstütz vorlings auf den Pauschen, Spreizen links in den Schwebestütz quergrätschend, Schere rechts mit Viertel-drehung links in den Grätschitz, Wendeabstizen rechts;
6. Seitstütz rücklings auf den Pauschen, Spreizen rechts in den Schwebestütz quergrätschend, Schere links mit halber Drehung links in den Seitstütz quergrätschend, Abspreizen links;
7. Seitstütz vorlings auf den Pauschen, Spreizen links in den Schwebestütz quergrätschend, Schere rechts in den Seitstütz quergrätschend auf dem Kreuz, Abspringen links.
8. Seitstütz rücklings auf den Pauschen; Spreizen rechts in den Schwebestütz quergrätschend, Schere links mit Viertel-drehung links in den Grätschitz auf dem Kreuz, Grätschabstizen vorwärts.

V.

Reck Sprunghock (Mittel- bis Oberstufe), die Hauptübung: Stützwellumschwung vorwärts aus dem Stütz rücklings, mit stets wechselnden Vor- und Nachübungen wiederholt.

Sprung in den Seitstreckhang kammgriffs und

1. Wellaufzug rückwärts, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Stützwellumschwung vorwärts, Niedersprung vorwärts;
2. Beinheben, Hocken links, Knieellaufschwung vorwärts, Spreizen links in den Stütz rücklings, Stützwellumschwung vorwärts, halbe Drehung links in den Stütz vorlings und Unterschwung in den Stand;
3. Beinheben und Hocken in den Sturzhang rücklings, Wellaufzug vorwärts, Stützwellumschwung vorwärts, langsam senken rückwärts durch das Wageliegen rücklings in den Hang rücklings, Niedersprung;
4. Schwingen im Streckhang, Beinheben, Hocken und Wellaufschwung vorwärts in den Stütz rücklings, Stützwellumschwung vorwärts, Seitstrecken der Arme in den Armhang, Senken in den Spannhang, Niedersprung;
5. Schwingen im Streckhang, Beinheben, Hocken links und Mühellaufschwung links, Spreizen rechts in den Stütz rücklings, Stützwellumschwung vorwärts, Griffwechseln zum Ristgriff, Sitzwellumschwung rückwärts, Niedersprung vorwärts;
6. Schwingen im Streckhang, Kippe, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Stützwellumschwung vorwärts, Fersewellumschwung vorwärts und Fersewellabtschwung rückwärts.

VI.

Bock seit (Mittel- bis Oberstufe). Einfügung von Zwischenübungen in eine Gruppe. Sprünge mit Anlauf:

1. Grätsche.
2. Knie sprung.
3. Hocke.

Zwischenübung: Aufhocken in den Streckstand, Rumpfsenken vorwärts mit Rückspreizen rechts und Seitheben der Arme in die Standwage links, Spreizsprung vorwärts.

4. Wolfsprung links als Kehre rechts.
5. Wolfsprung rechts als Wende rechts.

Zwischenübung: Aufknien, Knie sprung in den Streckstand, Senken zur Standwage rechts vorlings mit vorgehobenen Armen, Spreizsprung vorwärts.

6. Grätsche mit Knieheben und -schließen während des Sprunges (Kafensprung).

7. Knieelbbersprung (Schafsprung).

Zwischenübung: Grätsche in den Seitfuß, Rumpfsenken rückwärts bis in das Wageliegen (hierbei ergreift ein helfender Turngenosse die Füße des Lebenden und drückt sie nach unten), Rumpsheben, Niedersprung vorwärts.

8. Sprung in das Handstehen, Leberschlag vorwärts.

9. Sprung in das Handstehen, Abhocken.

Zwischenübung: Wendelbewegung links in den Stütz vorlings an der enffernteren Seite des Bockes, Rumpfsenken vorwärts bis in das Wageliegen auf den Obersehenkeln mit vorgehobenen Armen in der Richtung des Kopfes (ein helfender Turngenosse drückt die Füße des Lebenden nach unten).

Nach diesen Übungsbeispielen, die nur als Anregung dienen sollen, wird es dem strebsamen Vorturner möglich sein, in ähnlicher Weise auch für alle anderen Geräte Übungsgruppen zusammenzustellen. Für das Erlernen von Übungen mag noch folgendes beachtet werden: Jede Übung soll an dem Gerät erlernt werden, wo sie am leichtesten ist. Beim Einüben beachte, daß Abstemmen leichter ist als Aufstemmen. Senken aus dem Sturzhang, dem Schwebegang, der Hangwage sind leichter als das Sehen des Körpers dahin. Die Hangwage sind aus dem Sturzhang leichter zu erlernen als wie aus dem Ansprung, darum soll zuerst mit Unterstützung des Vorturners die abwärtsführende Bewegung geübt werden, bevor an das Hinaufkommen aufs Gerät gedacht wird. Fleißiges Schaukeln an den Ringen erleichtert die Erlernung des Schwingholens am Reck.

Eine weitere Frage entsteht nun noch: **Wie erwirbt sich der Vorturner am sichersten sein Wissen?**

Die beste Grundlage für angehende sowohl wie für fortgeschrittene Vorturner bietet ein geregelter Turnbetrieb mit zweckmäßig geleiteten Vorturnerstunden.

Kein Vorturner darf ohne zwingenden Grund die Vereinsvorturnerstunden versäumen!

Soweit als nur irgend möglich, besuche jeder Vorturner Gruppen-, Bezirks- und Kreisvorturnerstunden.

Turnerische Veranstaltungen anderer Turnvereine bieten dem aufmerksamen Beobachter stets Anregungen;

darum soll man, soweit es geht, auch diese besuchen. (Turnfeste, Schauturnen, Spielfeste usw.)

In theoretischer Beziehung vermittelt zunächst die „Arbeiter-Turnzeitung“ und die beiden illustrierten Zeitschriften „Moderne Körperkultur“ und „Jugend und Sport“ Aufklärung und Wissen (siehe zweite Umschlagseite) daneben sollten aber folgende Bücher mindestens in den Händen eines jeden Turnwarts und Abteilungsleiters sein: „Handbuch des gesamten Turnunterrichts für die Vereine des Arbeiter-Turnerbundes“. Band 1: Hilfestellung beim Gerätturnen. Band 2: Vom Turnbetrieb. Band 3: Ordnungsübungen. Band 4: Turnspiele. Band 5: Gerätturnen. Band 6: Freilübungen. (Siehe Inserate, dritte und vierte Umschlagseite.) Diese Bücher gelten als maßgebend in inhaltlicher und turnsprachlicher Beziehung für die Vereine des Arbeiter-Turnerbundes. Viel Streit und Meinungsverschiedenheiten werden gespart, wenn diese Bücher zur Hand sind. Ihr fleißiges Studium garantiert ein umfassendes Wissen.

Ferner bietet das Buch „Der Turnwart“ eine spezielle Fundgrube für den Turnwart oder Abteilungsleiter. Unter anderem ist besonders der zweckmäßigen Leitung der Vereinsvorturnerstunden durch sechs Beispiele, die den Verlauf der Vereinsvorturnerstunden von Anfang bis Ende schildern, ein auf 40 Seiten bemessener Raum gewidmet. Neben diesem Buche ist der „Ratgeber für angehende Vorturner“ der Vorturnerausbildung gewidmet. Alles, was der Anfänger im Vorturneramt wissen muß, ist darin enthalten. Sein fleißiges Studium befähigt zum Bestehen der Vorturnerprüfung.

Für Altersriegenvorturner bietet das Buch „Die Altersriege“ 100 Übungsbeispiele an den verschiedenen Geräten und Hinweise, wie die Leitung einer Altersriege gehandhabt werden soll.

Die Preise dieser Lehrbücher sind sämtlich so gestellt, daß sie jeder Vorturner anschaffen kann. Nicht dringend genug kann dazu geraten werden.

Richtlinien für die Zusammenstellung des Geräteturnplanes.

Es ist unmöglich, einen für alle Vereine passenden Musterturnplan zusammenzustellen. Dazu sind die Verhältnisse überall

viel zu verschieden. Die Anzahl der Riegen, die Anzahl und die Verschiedenartigkeit der Geräte und nicht zuletzt die Platzverhältnisse spielen eine große Rolle bei der Zusammenstellung des Geräteturnplanes.

Hauptregel ist:

Einem Stützgerät darf beim Wechsel nicht wieder ein solches folgen; ebenso einem Hanggerät nicht wieder Hangübungen, sondern Hang- und Stützgeräte sollen einander oder mit volkstümlichen Übungen abwechseln.

Stützgeräte sind: Pferd, Bock, Kasten, Reck tief, Barren, Leiter (Stützübungen). — Zu allen diesen sind passend: Reck hoch, Schaukelringe oder -reck, Leiter (Hangübungen), Rundlauf, Kletterstangen oder Tau, Springen in allen Formen, Kugelschoben und -werfen, Kugel- und Steinstoßen, Ringen und Gewichtheben.

Natürlich wird niemand dem Reck tief, zu welchem Reck hoch der Muskelentwicklung wegen wohl passend ist, dieses auch folgen lassen. Zweimal das gleiche Gerät turnt man schon aus Gründen der Abwechslung nicht gern. Dasselbe ist es mit Leiterstützübungen und Leiterhangübungen.

Bei passender Bitterung bevorzuge man volkstümliche Übungen, soweit es die Platzverhältnisse gestatten. Volkstümliche Übungen (eingerechnet das Gewichtheben und Ringen) passen ebenso gut zu Hang- als wie zu Stützgeräten.

So geben wir denn dieses Merkblatt hinaus in der Hoffnung, auch hierdurch unsere freie Turnsache zu fördern. Mögen unsere Vorturner recht ergiebigen Gebrauch von den gebotenen Anregungen machen. Anfragen irgendwelcher Art turntechnischer Natur richtet man an den

Turnauschuß des Arbeiter-Turnerbundes.

Leipzig, Fichtestraße 36.