

M 3

Merkblatt

für die Vereins- und Abteilungs-
Turnwarte des Arbeiter-
Turnerbundes



A 80-10525

Herausgegeben
vom Arbeiter-Turnerbund, Leipzig
Fichtestraße 36

Preis 10 Pfennig.

Merkblatt

für die Vereins- und Abteilungsturn-
warte des Arbeiter-Turnerbundes



Was will das Merkblatt?

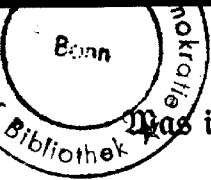
Es will dem Turnwart ein schneller Ratgeber sein bei all den Aufgaben und Fragen, die zu seiner ständigen Arbeit gehören oder gelegentlich unvermittelt an ihn herantreten.

Es will vornehmlich unsere Kriegsturnwarte unterstützen durch praktische Winke und Anregungen für den Turnbetrieb und durch den Hinweis auf die wichtigsten Bundeslehrbücher, auf lehrreiche Turnzeitungsartikel und auf unentbehrliche Hilfsbücher des Turn-, Spiel- und Sportwesens.

Es will einen Auszug von unserem, in jahrzehntelanger, mühevoller Arbeit entstandenem Turnsystem und seiner Methode geben, weil die meisten der jetzigen Turnwarte die Entwicklung des Bundes in technischer Beziehung nicht mitgemacht haben und somit selbst bei gutem Willen nicht imstande sind, das Turnen in unserem Sinne zu leiten, geschweige denn unsere theoretischen und praktischen Grundsätze des Turnbetriebes zu schützen und zu erhalten. Doch

es will weiter nichts als ein „Merkblatt“ — kein Lehrbuch sein. Aber es will durch Herzeigen von Proben des Geistes, der aus unseren Lehrbüchern atmet, zum Studieren anregen und durch Mitteilung von Erfahrungen der Turnplatzpraxis zum Nachefiern ermuntern. Wer den Winken und Ratschlägen des Merkblattes folgt, der wird die schönste Frucht seines Fleißes ernten:

einen bevölkerten, frischfröhlichen Turnbetrieb.



Was ist von der Leitung der Turnstunde zu sagen?

Obenan stehe bei Beantwortung dieser Frage die Tatsache, daß jeder, der einem Turnverein als Mitglied beitrifft, zunächst an sich selbst denkt. Seinen Kräften und Neigungen entsprechend will er sich tummeln und — gefellig ausleben. Gar zu leicht übersehen das unsere Turnwarte. Viele vergessen, daß wir das allgemeine turnerische Interesse des einzelnen weder durch erhabene lehrende Gestaltung der Turnstunde, noch mit Kasernenhofdrill wecken können. Die so verfahren, verraten wenigstens noch den guten Willen, ihrem Verein und der Turnsache zu nützen. Und doch werden sie gegebenenfalls ebensoviel Schaden, resp. ebensowenig Erfolg bringen, als wie diejenigen, die überhaupt als Turnwart kein Programm haben und den lieben Gott einen frommen Mann sein lassen. So also bevölkert man die Turnstunden niemals. Die länger freu waren, verlieren endlich auch die Lust, kommen seltener und bleiben schließlich ganz weg und „Neue“ werden wenig oder gar nicht gewonnen.

Darum sagen wir:

Turnwart, fühle mit den Wünschen deiner Turner! Leite die Turnstunde so, daß „unser Turnziel“ und „Die Reigungen der Mitglieder“ gleicherweise befriedigt werden.

Ueber unser Turnziel

ist im „Merkblatt für Vorturner“ * Seite 1 bis 4 alles geschrieben, was dazu zu sagen ist. Die dort stehenden instruktiven Sätze, die zugleich wichtiges Material zur Agitation enthalten, sollten öfter mal in Turnerversammlungen jeder Art besprochen werden. An dieser Stelle bescheiden wir uns mit einem Hinweis darauf.

Die Reigungen der Mitglieder

äußern sich je nach Alter und Geschlecht verschieden. Was der eine Teil mit Leidenschaftlichkeit treibt, dünkt dem anderen gleichgültig, einig sind sich aber alle in dem Verlangen nach Be-

* Merkblatt für Vorturner umsonst vom Arbeiter-Turnverlag zu beziehen.

wegung und Leben. Nur keine langatmigen, überflüssigen Erklärungen und Beschreibungen, wo schon jeder danach zappelt, sein Können zu probieren. Nie halte man die Turner länger als der jeweilige Zweck es erfordert in gebundener Ordnung („Achtungstellung“, „Marchieren im Umzug ohne besonderen Zweck“, „Gehen oder Laufen am Ort, länger als notwendig ist“, u. a. m.). Das raubt ihnen Zeit zu freiem Leben und schafft Mißstimmung. Es gibt Turnwarte, die von vorrhandenem Unbehagen der Lebenden absolut nichts merken und ruhig weiter „bimsen“, es gibt aber auch solche, die sich den Teufel um die Stimmung der Turner scheren — und ebenfalls weiter bimsen. Beide Fälle verlaufen zum Schaden des Vereins. Was die Mitglieder an den Verein lesetzt, oder von ihm abwendet, das ist

der Inhalt der Turnstunde.

Stofflich biete er das, was wir in unserem Turnziel erstreben. Wie das im einzelnen sein soll, lese man unter Frei- und Geräteübungen usw. nach. Die Auswahl dagegen komme dem Bedürfnis der Lebenden entgegen, befriedige ihre besonderen Reigungen. Und wenn auch mit aller Entschiedenheit für das Vorhandensein einer sorgfältig zusammengestellten „Geräteordnung“ eingetreten werden muß, so darf das trotz alledem kein Hindernis sein, gelegentlich zu besonderem Zweck davon abzuweichen. Lokal- und Witterungsverhältnisse sind dafür ebenso maßgebend, wie besondere Wünsche und Stimmungen. Es ist also beispielsweise kein Fehler, wenn an Stelle des zweiten Gerätes auf allgemeinem Wunsch Kürturnen, Volksitümliches Turnen, Wettlauf, Turnspiele und Neck- und Singspiele geübt werden. Und welche Lust erregt es bei den Turnerinnen, wenn hin und wieder mal der Turnwart (oder jemand anderes), sich auf einige Minuten ans Klavier setzt (wenn eins da ist) und zum Tanze spielt. (Wenn er's kann!) Auch der Tanz ist Leibesübung. Uns aber müssen alle Mittel recht sein, womit wir Lust und Freude auf dem Turnsaal oder Spielplatz hervorzaubern können. Das ist auch die beste Agitation. Beliebte ist auch ein flottes Spiel am Schlusse der Turn-

* Ueber die Notwendigkeit und die Bedeutung der Geräteordnung. Dies nach: „Merkblatt für Vorturner“, Seite 15 bis 16. „Kalender 1916“, Seite 135 bis 137. „Behrbuch“, Band 11, „Vom Turnbetrieb“, Seite 57 bis 60.

A80-10525

stunden, hierzu eignen sich vor allem die spaßigen Neckspiele. Aber auch Singspiele oder wenn Raum und Interesse dazu vorhanden, sind Spiele wie Barlauf, Völkerball (siehe Turnzeitung 1915, Nr. 19), Kaffball, (siehe Turnzeitung 1916, Nr. 16) u. a. sind zu empfehlen. Dann Aufstellung im Stirnkreis und Schlußgesang aus dem Liederbuch*, um den Text der Lieder beherrschen zu lernen. Wer als Gast dem fröhlichen Treiben zugehört hat, wird bald und gern Mitglied werden, wer aber dem Verein angehört, der wird, ohne daß er's weiß und vielleicht sogar ohne die bestimmte Absicht dazu zu haben, zum erfolgreichsten Agitator, wenn er hier und da bei seinen Freunden erzählen kann: „In unserem Verein ist's schön, da müßt ihr mal mitkommen!“**

Die Disziplin.

Ohne Disziplin ist ein geregelter Turnbetrieb undenkbar. Freiwillige Disziplin ist eine gegenseitige Vertrauenssache des Turnwarts auf der einen, und der Mitglieder auf der anderen Seite. Aber zuerst muß der Turnwart Disziplin üben. Sein gutes Beispiel und achtungsgebietendes Auftreten wirken von selbst auf die Mitglieder. Sie folgen ihm gern, weil sie in ihrem Interesse liegendes Wirken sehen und ihn darum aus Dankbarkeits- und Anhänglichkeitsgefühl persönlich nicht kränken wollen. Ist der Turnwart pünktlich auf dem Saal, gut vorbereitet auf die Turnstunde und freundlich und hilfreich mit jedem Turngenossen, dann erobert er sich schon hiermit die Herzen der Mitglieder. Streng vermeide er jede grobe oder ordinäre Umgangsform (siehe Kalender 1916, Seite 132) und verlege sich nicht auf nervöses Herumschnauzen. Will beispielsweise beim Antreten oder in anderer Aufstellung einmal nicht gleich Ruhe werden, dann soll er die Pärmen den nicht noch überschreiten, sondern nach seinem nicht genügend beachtet gebliebenen Ruhe- oder Achtungsgebot in abwartender Stellung so lange unfähig verharren, bis auch die Lautesten aufmerksam werden. Das erzieht am besten. Da helfen auch die Vernünftigen mit. Im geeigneten Moment mag dann der Hinweis auf das unsinnige, zeitraubende und damit selbstschädigende

* Die Liederbücher können auch Eigentum des Vereins sein, werden im Schrank bewahrt und zum Gebrauch verteilt.

** Vergleiche auch die Musterturnstunde im „Turnwart“, Seite 6 bis 15. Siehe hierzu den näheren Hinweis auf Seite 5 dieses Merkblattes.

Verhalten angebracht werden. Notwendigem Zwange ordnen sich die Turner im allgemeinen gern unter, nur zweckloses Herumbefehlen reizt auf. Vor allem sei der Turnwart bestimmt in seinem Auftreten und sicher in allem, was er tut. Denn der Tüchtige wird ohne weiteres anerkannt und respektiert.

Weitere Aufgaben des Turnwarts.

Die Leitung der Turnstunde ist an sich die wichtigste, aber nicht die einzige Aufgabe des Turnwarts. Als weitere seien genannt:

- a) Der Turnwart als Leiter der Spiele und volkstümlichen Übungen.
- b) Das Heranbilden von Vorturnern.
- c) Der Turnwart als Leiter der Vorturnerstunden.
- d) Der Turnwart als Leiter der Vorturneritzungen.
- e) Der Turnwart als Leiter der Turnfahrten und Wanderungen.
- f) Berührungspunkte des Turnwarts mit den Behörden.
- g) Führung der Statistik des Vereinsturnbetriebes.
- h) Gutes Einvernehmen und Hand in Hand arbeiten mit seinem Stellvertreter und mit dem Turnrat.
- i) Der Turnwart als Leiter der Jugendabteilung.

Zu allem hier weitere Ausführungen machen, verbietet Raum und Zweck dieses Merkblattes; aber die Quellen zu eingehenderem Studium müssen genannt werden. Hier sind sie.

Das meiste der unter a bis h genannten speziellen Aufgaben findet sich in dem Büchlein „Der Turnwart“. Das ist ein richtiges Hilfs- und Nachschlagewerk für Vereins- und Abteilungsturnwarte. (a bis h ist ein Auszug aus seinem Inhaltsverzeichnis.) Es kostet 70 Pfg. pro Exemplar. Jeder Turnwart muß es haben.

Der zweite Band unseres Lehrbuches: „**Vom Turnbetrieb**“, erläutert System und Methode des Turnens und behandelt die Vorturner- und Riegenprüfung. Preis 1,25 Mk.

Zur Leitung der Spiele und volkstümlichen Übungen sind unbedingt die „**Leitfäden der Bundeskurse**“ von 1912 und 1914. Sie sind von Praktikern verfaßt und bieten eine leichtverständliche Anleitung zur Ausführung der volkstümlichen Übungen.

Für Wettkämpfe dürfen nur **die kleinen Spielregel-Spelle** der neuesten Auflagen benutzt werden! (Arbeiter-

Turnverlag. Jedes Heft enthält nur ein Spiel und kostet 15 bis 20 Pfg.)

Zur Einführung in die Spieltechnik und als Fundgrube für Turnspielformen wird empfohlen Band 4 unseres Lehrbuches: „**Turnspiele**“. Preis 1.25 Mk.

Für gesellige Spiele, Neckspielformen und Singspiele sei auf das Heft „**Spiele mit**“ verwiesen. Preis 75 Pfg. (mit Noten.) Dieses und das folgende, „**Der Reiffaden für das Jugendturnen**“, Preis 40 Pfg., geben dem Turnwart eine solche Menge praktischer Anregung für das Turnen, Spielen, Wandern und für den geselligen Verkehr mit der Jugend, daß er nie in Verlegenheit zu kommen braucht.

Schließlich sei noch auf das „**Merkblatt für Spiel- und Sportleiter**“* aufmerksam gemacht. Es enthält die für den Bund maßgebende Spiel- und Sportordnung und die Serienspielregelung, daneben auch gesundheitliche Richtlinien u. a. m.

Die Führung der Statistik.

Jeder Turnwart ist verpflichtet, die Zahl der in jeder Übungsstunde anwesenden Turner oder Turnerinnen aufzuschreiben. Das gleiche gilt für den Spiel- und Sportbetrieb. Ist für letzteren ein besonderer Leiter da, dann muß dieser die Eintragung ins Tagebuch machen. Ein statistisches Tagebuch muß sich jeder Vereinsturnwart und auch jeder Spiel- und Sportleiter anlegen. Der Arbeiterturnerbund gibt im Frühjahr 1917 eine neue verbesserte Auflage davon heraus. Bis dahin können zu demselben Zwecke die jetzt schon vorhandenen „**Riegenbücher**“ für den Turnbetrieb und diejenigen für Spiel- und Sport benutzt werden. Die kleinen Bücher, im handlichen Taschenformat, kosten pro Stück 20 Pfg. und haben die nötige Miniatur und den entsprechenden Vordruck. Für jede Riege muß ein solches Buch geführt werden. Die Sache ist sehr einfach. Nach Schluß der Turnstunde, beim Antreten in der Riegenaufstellung oder beim Gerätewechsel verleiht der Turnwart die Bücher, nach Beendigung des Turnens machen die Vorturner ihre Eintragungen, und die Bücher werden vom Turnwart wieder ein-

* Merkblatt für Spiel- und Sportleiter, umsonst vom Arbeiterturnverlag bestellen.

gefordert. Also an Ort und Stelle, nicht etwa zu Hause aus dem Gedächtnis sind die Eintragungen zu machen. Dabei ist es empfehlenswert, am Riegenbuch mittels Schnur gleich einen Bleistift zum Eintragen des Turnergebnisses zu befestigen.

Werden, wie es oft vorkommt, bei schwachem Turnbesuch mehrere Riegen zusammengetan, dann erhält der betreffende Vorturner auch die dazugehörigen Riegenbücher.

In gleicher Weise wird die Sache beim Spiel- und Sportbetrieb gehandhabt. Notwendig ist dazu die Einteilung der Mitglieder in Mannschaften oder in Spiel- und Sportriegen.

Gut bewährt hat sich auch die Einrichtung, daß neben den Riegenbüchern der Turnwart oder ein von der Vorturnerschaft dazu Beauftragter gegen Schluß des Turnens an alle Riegen herantritt und von den Vorturnern die Zahl der Teilnehmer am Turnen erfragt und sofort ins Tagebuch einträgt. Das kann aber auch so geschehen, daß am Schlusse in Riegenaufstellung, der Turnwart die Vorturner der Reihe nach abfragt: „Wieviel Mann waren da?“ 1. Riege, 2. Riege usw. Diese Einrichtung erspart die monatliche Eintragung und erleichtert so die immerhin ziemlich zeitraubende Führung des Tagebuches. Sie ist aber auch zugleich eine gute Kontrolle für die richtige Führung der Riegenbücher. Die Riegenbücher wiederum können zum Ansporn der Mitglieder benutzt werden, denn die Zusammenstellungen lassen erkennen, wievielmals jeder einzelne im Quartal geurnt oder gespielt hat.

Die turnerische Vereinsleitung ist für ordnungsgemäße Führung des Tagebuches verantwortlich.

Nur auf Grund des richtig geführten Tagebuches darf die Beantwortung des Fragebogens zur Bundesstatistik erfolgen. Darum empfiehlt es sich, aus der Mitte der Vorturnerschaft Revisoren zu wählen, die das Tagebuch des Vereins oder der Abteilung von Zeit zu Zeit kontrollieren.

Das wichtigste der Ordnungsübungen.

Vor dem Ariege standen die Ordnungsübungen nicht all zu hoch im Kurs. Dann setzte der Streit darum ein, ob die Befehle für einzelne Formen in turnerischer oder militärischer Ausdrucks-

weise erfolgen sollen. (Dies nach Arbeiter-Turnzeitung Jahrg. 1915 Nr. 25, Jahrg. 1916 Nr. 1, 2, 3, 4 und 6.) Der Streit blieb unentschieden. Die turnerische Befehlsform ist für den Arbeiter-Turnerbund maßgebend. Wer sich trotzdem in Militärformen „orientieren“ will, der schaffe sich das kleine Heft **„Die militärischen Ordnungsübungen im Turnunterricht“** an. Preis 40 Pfg. Zu beziehen durch den Arbeiter-Turnverlag.

Zur Sache selbst ist zu sagen, daß in manchem Turnverein entschieden zu wenig Ordnungsübungen gemacht werden. Auf Bezirksvorturnerstunden kann man genügend Erfahrungen hierüber sammeln. Das ist unturnerisch und läßt schlechte Rückschlüsse auf die Vereinstätigkeit des Turnwarts zu. Er trachte darum danach, daß seine Turner in folgendem sicher werden:

Antreten, Grundstellung, Richtung, Fühlung.

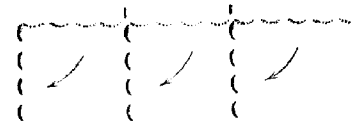
Das Antreten (2). Es empfiehlt sich, daß das gemeinschaftliche Antreten bei kleiner Zahl von Turnern in einfacher Stirnreihe, ~~~~~ und dasjenige größerer Massen in doppelter Stirnreihe ~~~~~ und dasjenige größerer Massen in doppelter Stirnreihe ~~~~~ und dasjenige größerer Massen in doppelter Stirnreihe ~~~~~ erfolgt. Und zwar ohne jegliche Abänderung einmal wie das anderemal. Nur zu ganz besonderem Zweck seien Ausnahmen zugelassen. Der Vorteil der unveränderten Form des Antretens liegt darin, daß die Turner schneller an ihre Plätze gewöhnt werden. Wird jebesmal in anderer Form und womöglich an anderem Platze angetreten, dann dauert länger, weil nur bei fleißigstem Ueben jeder die Reihen und Säulenuntercheidungen so beherrschten lernt, daß derartige Experimente gemacht werden können. Ueberflüssiges und zweckloses Ueben von Ordnungsformen muß vermieden werden. Die einfache Form genügt. Durch Drehungen und Reihungen ist sie schnell in alle Möglichkeiten verändert. Beim Antreten dulde der Turnwart keine Unterhaltung. Es soll so schnell als es nur irgend geht — im Laufschritt — erfolgen.

Die Grundstellung (3), Fühlung und Richtung (6) vervollständigen das Bild des Antretens. Ohne Schieben und Drängeln suche jeder mit kleinen Schritten in Richtung zu kommen. Der rechte Führer bleibe stets stehen. Fühlung hat jeder, wenn er bei richtiger Grundstellung seinen Nebenmann mit dem Ellenbogen leicht fühlt. Jeder muß ungefähr seinen Platz kennen.

Drehungen und Schwenkungen.

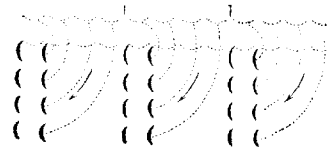
Alle Drehungen (10), die mit einem Ruck in die neue Richtung führen, wie Links und Rechts um und Kehrt müssen den Drehungspunkt auf der linken Ferse haben. Sonst geht die Richtung verloren. Der Turnwart achte darauf, daß jede Drehung kurz und schneidig, ohne Schlenkern der Arme gemacht wird. Natürlich muß auch sein Befehl schneidig und zwingend sein. Beim Schwenken (37) ist die Richtung nach dem schwenkenden, die Fühlung nach dem feststehenden Führer zu nehmen. Rauche, feste Schritte sind zur Pflicht zu machen. Für den Turnplatzgebrauch sind fast ausschließlich die Viertelsschwenkungen zu üben. Bei denen kann auch sehr leicht eine einfachere Form des Befehls angewendet werden. Zum Beispiel:

Aus der Stirnlinie von Viererreihen:



„Mit Viererreihen rechts schwenkt — marsch!“

Aus der doppelten Stirnlinie von Viererreihen-„gruppen“:



„Mit Gruppen rechts schwenkt — marsch!“

Marchieren, Laufen, Salt!

Das turnerische Marchieren (84) soll mit flotten, weiten Schritten erfolgen (120 Schritt in der Minute). Abstand und Richtung darf dabei nicht verloren gehen. Der Turnwart muß die Saltungsfehler beim Marchieren kritisieren. (Grade gehen, Kopf hoch, Schultern zurück.) Antreten stets mit dem linken

Bein. Halt befehlt der Turnwart beim Niedersetzen des rechten Beines. Das linke schreitet noch einmal vor und rechts erfolgt Schlußtritt. (Auch beim Gehen am Ort. Nur ist hier links Schlußtritt.)

Beim Lauffschritt (86) lautet der Befehl „Lauffschritt — marsch, marsch!“ Auf Lauffschritt sind die Unterarme zu heben, Hände leicht geschlossen; beim zweiten marsch beginnt, links antretend, das Laufen. „Halt!“ — Mit dem Niedersetzen des rechten Beines kommt der Befehl und mit dem darauffolgenden dritten Schritt geschieht das Halten. Das rechte Bein ist kurz heranzuziehen. Lautet der Befehl „Im — Schritt!“, dann beginnt mit dem dritten Schritt das gewöhnliche Marschieren. Zähle 1, 2, 3.

Reihungen und anderes.

Die Reihungen (16) (Vor-, Neben- und Hinterreihen) zu zweien, dreien oder vierein, seltener mehr, soll der Turnwart öfter als Mittel zur Herstellung der Aufmerksamkeit für die Frei- oder Handgeräteeübungen verwenden. Aber nur die einfachen Formen wende er an. Nichts Zweckloses soll geübt werden. Zwecklos ist es aber, Reihungen mit Schlangen und ähnliches zu verlangen. Das und alles damit Verwandte gehört in das Gebiet des „Reigendrillens“ (93), wofür hier und in der Turnstunde kein Platz und keine Zeit vorhanden ist. Auch langweilige Aufmärsche (87) vermeide man da.

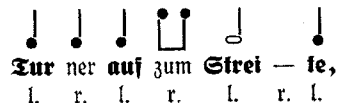
Die eingeklammerten Zahlen hinter den einzelnen Abschnitten bedeuten die Seitenzahl in unserem Lehrbuch, Band 3: „Die Ordnungsübungen“, das jedem Turnwart zum Studium empfohlen sei. Preis 1.25 Mk.

Das Singen im Marsch.

Viele Turnwarte legen wenig Wert auf die richtige Marschliedtechnik. Die Folge ist ungleiches Einsetzen mit dem Gesang, oder der schwere Takteil fällt anstatt aufs linke mit dem Niedersetzen des rechten Beines zusammen. Das ist ein Fehler. Auch zu hoch wird vielfach angestimmt. Dadurch entsteht ein mißtönendes lautes Schreiesingen an den hohen Stellen des Liedes. Alles das müssen wir vermeiden. Nach Schluß der Turnstunde

oder bei sonst geeigneter Gelegenheit mögen darum auf das Ueben und Einprägen folgender Hinweise einige Minuten verwendet werden.

1. Marschlieder sind in der Regel im $\frac{2}{4}$ - und $\frac{4}{4}$ -Takt gesetzt. Einige auch im $\frac{6}{8}$ -Takt. Doch eignen sich auch manche $\frac{3}{4}$ -Taktlieder zum Singen beim Marsch.
2. Die Marschliedkomposition unterscheidet schwere und leichte Takteile. Zum Beispiel:



Durch Fettdruck ist bei diesem bekannten Liede angedeutet, was unter dem „schweren“ Takteil gemeint ist. Dieser schwere Takteil muß stets mit dem Niedersetzen des linken Beines zusammenfallen. Der leichte Takteil fällt aufs rechte Bein. Oder, wie wir bei dem Worte „Streife“ sehen, das Niedersetzen des rechten Beines fällt mit der, durch eine halbe Note bedingten Dehnung der Silbe „Streife“ zusammen, denn die Dauer eines Schrittes entspricht dem Werte einer $\frac{1}{4}$ -Note $\frac{1}{2} = \frac{2}{4}$ -Noten. Eine Note mit Punkt wird um die Hälfte ihres Wertes verlängert. Siehe unten Abschnitt 5.

3. Es gibt Marschlieder, die mit schwerem, und solche, die mit leichtem Takteil anfangen.
4. Mit schwerem Takteil beginnen: „Turner auf zum Streife“ ($\frac{4}{4}$ -Takt), „Blaue Luft, Blumenduft“ ($\frac{2}{4}$ -Takt) und andere. Mit leichtem Takteil beginnen: „Die Freiheit hoch in Ehren“ ($\frac{4}{4}$ -Takt), „Das Wandern ist des Müllers Lust“ ($\frac{2}{4}$ -Takt) und andere. Der leichte Anfangstakt wird auch Vor- oder Auftakt genannt.
5. Ein empfehlenswertes Mittel, die Wiederanfänge gleichmäßig zu regulieren und den schweren Takteil stets aufs linke Bein zu bekommen, ist das Vorkühlen von Schrittzeiten vor dem Beginn mit dem Singen. Und zwar bei Liedern ohne Vorkakt zwei Schrittzeiten = zwei Schritte.

Mit dem dritten Schritt beginnt der Gesang. Und bei Liedern mit Vorkakt drei Schrittzeiten = drei Schritte. Mit dem vierten Schritt beginnt das Lied. Zum Beispiel ohne Vorkakt: „Abteilung marsch!“

1 2 **Heut'** — noch **sind** wir **hier** — zu **Haus**
l. r. l. r. l. r. l. r. l. r. l.

Weil „heut“ und „hier“ gedehnt gesungen werden, fällt das angedeutete Dehnungszeichen — aufs rechte Bein. Noch und zu sind kurz vor dem Niedersehen links zu sprechen.

1 2 3 Die **Frei = heit** hoch in **Eh = ren**
l. r. l. r. l. r. l. r. l. r. l.

Die Silbe „heit“ ist wieder kurz vor dem Niedersehen links zu sprechen. „Ehren“ = Drei-Viertel-Noten. Auf jede Viertel-Note fällt ein Marschschritt.*

6. Zwischen jedem gesungenen Vers soll eine Atempause von wenigstens vier Schritten liegen, ehe mit dem Singen des nächsten Verses begonnen wird. Dann aber soll der Leiter stets erst wieder die entsprechenden Schrittzeiten vorzählen. Er muß damit immer mit dem Niedersehen des linken Beines anfangen.
7. Nie soll das Liedersingen aufdringlich sein oder in müßes- „Liederschreien“ ausarten. Das Ansehen der Turnsache wird dadurch geschädigt und das Singen entbehrt dann seines erhebenden Genusses.
8. Neue Lieder werden gelernt durch vorsingen oder vorspielen. Wer es kann, singt oder spielt vor und der Chor versucht, zuerst leise und dann kräftiger, und wenn nötig anfangs mit sachweisen Wiederholungen, nachzusingen.

* Weitere Aufklärung über den Notenwert usw. hole man sich von notenkundigen Musikern ein (Klavierspieler usw.).

Wie soll die Leitung der Freiübungen sein?

Vergessen wir nicht, daß ein großer Teil der Turner die Freiübungen nicht liebt. Wären sie nicht so wertvoll zur gleichzeitigen körperlichen Erziehung der gesamten Abteilung auf einmal — im Hinblick auf das geringe Interesse vieler Turner müßten wir die Freiübungen aus dem Turnbetriebe verbannen. Weil sie aber unschätzbare Werte enthalten, können wir das nicht. Es ist jedoch unsere Pflicht, diese Werte erstens auch wirklich herauszuholen, und zweitens die Lebenden nicht durch ungeschickte Lehrmethode abzuschrecken.

Ueber den Wert der Freiübungen

und ihren besonderen Zweck sind unter Beifügung der richtigen Anhaltungen mit ihren Fehlerbildern im „**Merkblatt für Turner**“ instruktive Hinweise enthalten. Ausführlicher ist das ganze Gebiet der Freiübungen in „Bibliothek der Leibesübungen“ Heft 6/7, „**Freiübungen**“, Preis 50 Pfg., behandelt. Der Krieg hat leider die Fertigstellung des zweiten Teiles auf unbestimmte Zeit hinausgeschoben. Darum sollen hier einige Fingerzeige über

die methodische Behandlung der Freiübungen

gegeben werden. Um Raum zu sparen, sei alles, was gesagt werden muß, in kurze Abschnitte zusammengebrängt:

1. Turnwart, sei bei der Vornahme von Freiübungen nicht langweilig. Rede nicht unnötig viel, übe desto flotter.
2. Freiübungen sollen jede Turnstunde einleiten. Sie können aber auch in die Mitte oder an das Ende verlegt werden, jedoch nur, wenn zwingende Gründe das erheischen. Mindestens müssen jede Woche einmal Freiübungen gemacht werden.
3. Mache lieber öfter — alle Turntage — und nur 10 Minuten bis $\frac{1}{4}$ Stunde lang Freiübungen, als wie selten und dann über Gebühr lange Zeit aufeinander.
4. Denke an Wert und Zweck der Freiübungen, wenn du dich darauf vorbereitest, und mache nur einfache Formen vor. Vermeide solche Übungen, die du erstens selbst nur mühsam

im Gedächtnis behalten kannst und womit du weder den Zweck der Freilübungen erreichst — weil die Turner nur an die Reihenfolge der Bewegungen, nicht aber an die richtige Ausführung denken können — und womit du geradezu Mißstimmung gegen Freilübungen heranziehst.

5. Statt drei, vier oder gar sechs Übungsreihen (Gruppen) nütze nur eine richtig aus und entwickle sie je nach Fertigkeit und Zweck durch Anfügen oder Verändern von Bewegungen. Du erleichterst dir damit die Vorarbeit, erzielst durch die öftere Wiederholung und damit einhergehender Gelegenheit zu öfterer Kritik, daß die Bewegungen richtiger gemacht werden, und kannst deine Turner allmählich auch an gehaltvollere Übungen gewöhnen.
6. Erziehe auch gelegentlich zu gegenseitiger Kritik, indem einzelne Übungen und Haltungen nur von einem Teil der Turner geübt werden (zum Beispiel die geraden Kotten), während die ungeraden Kotten die Kritik und die Korrektur der Stellungen übernehmen. (Vergleiche hierzu den Artikel des Turngenossen K. Lauschmann in Nr. 4 und 5 der Modernen Körperkultur 1914. Preis pro Nummer 10 Pfg. Arbeiter-Turnverlag.)
7. Werden Übungen im Takt geturnt, dann muß der Turnwart die Taktzeiten beim Vormachen und auch beim Ueben mitzählen. Haltungübungen, also solche, wo es auf längeres Verweilen in körperbildenden Stellungen ankommt, werden besser nicht im Takt geturnt. Nur auf Zuruf.
8. Übungen im $\frac{1}{4}$ -Takt sind solche, wobei auf jede Taktzeit eine Bewegung erfolgt*. Im $\frac{2}{4}$ -Takt ist stets während der geraden Zahl Pause. Im $\frac{3}{4}$ -Takt und im $\frac{4}{4}$ -Takt erfolgt die Bewegung auf die erste Zeit, während die nächsten zwei, resp. drei Taktzeiten Pausen sind. Langsame Bewegungen können auch während zwei, drei oder vier Taktzeiten stattfinden.

Ein Übungsbeispiel, allmählich entwickelt.

- a) Seitenschwingen der Arme mit Drehen der Hände zur Kammhalte. Im $\frac{1}{4}$ -Takt viermal üben.

* $\frac{1}{4}$ -Takt-Übungen eignen sich als „Warmmacher“ bei kalter Witterung: Armböhen, -schlagen, Laufen usw.

- b) Im $\frac{2}{4}$ -Takt:
 1. Rückstellen links mit Seitenschwingen der Arme. (2. Pause.)
 3. Schlußtritt links, Armabtschwingen. (4. Pause.)
 5. bis 8. Wiedergleich, dann Wiederholung.
- c) Im $\frac{3}{4}$ -Takt:
 1. Ausfall links vorwärts mit Seitenschwingen der Arme. (2. und 3. Pause.)
 4. Schlußtritt links, Armabtschwingen. (5. und 6. Pause.)
 7. bis 12. Wiedergleich, dann Wiederholung.
- d) Im $\frac{4}{4}$ -Takt:
 1. Rückstellen links mit Seitenschwingen der Arme. (2. bis 4. Pause.)
 5. Ausfall links vorwärts mit Innenarmkreis, Hände in Rißthalte. (6. bis 8. Pause.)
 9. bis 16. Rückbewegungen.
 17. bis 32. Wiedergleich, dann Wiederholung.
- e) Die Rückbewegung von Übung d verändert:
 1. Rückstellen links mit Seitenschwingen der Arme. (2. bis 4. Pause.)
 5. Ausfall links vorwärts mit Innenarmkreis, Hände in Rißthalte. (6. bis 8. Pause.)
 9. Kniebeugewechsel mit Rumpfrückbeugen und Drehen der Hände zur Kammhalte. (10. bis 12. Pause.)
 13. Kniestrecken rechts und Rumpfstrecken mit Schlußtritt links und Armabtschwingen. (14. bis 16. Pause.)
 17. bis 32. Wiedergleich, dann Wiederholung.
- f) Übung e, wird wie folgt verändert:

In der 9. Zeit geht mit dem Kniebeugewechsel Niederknien rechts und Rumpfrückbeugen einher.
- g) Übung f, weiter erschwert:

In der 9. Zeit wird mit dem Niederknien Außenarmkreis verbunden. (Abwärts beginnend.)
- h) Übung g im $\frac{3}{4}$ - und später im $\frac{2}{4}$ -Takt.
- i) Übung g im ungleichen Taktmaß:
 1. Rückstellen links mit Seitenschwingen der Arme, Hände in Kammhalte uff.

2. Ausfall links vorwärts mit Innenarmkreis. Hände in Rißhalte. (3. bis 4. Pause.)
5. Kniebeugewechsel mit Niederknien rechts, Rumpfrückbeugen und Außenarmkreis, Hände zur Kammhalte. (6. bis 8. Pause.)
9. Rumpf- und Kniestrecken mit Schlußtritt links und Armabschwingen. (10. bis 12. Pause.)
13. bis 24. Widergleich, dann Wiederholung.

k) Übung i wird unverändert geturnt, nur kommt noch die folgende Vorbewegung hinzu:

1. bis 4. Langsames Erheben in den Zehenstand mit Seit- hochheben der Arme, dann schließen sich die bei i unter 1. bis 12. angeführten Tätigkeiten an.

Wer der Entwicklung dieses Übungsgebietes aufmerksam gefolgt ist, der wird un schwer die hier angewandte Methode erkannt haben und auch imstande sein, nach diesen Fingerzeigen selbst aufzubauen. Es wäre verlockend, noch zu zeigen, wie durch Rundhalten der Arme und Einschalten von Lupfstricken resp. Knie- wippen die Übungen speziell für Turnerinnen noch schmack- hafter gemacht, wie durch Drehungen und Kniebeugen u. a. weitere Erschwerungen für fortgeschrittene Turner oder für festliche Ver- anstaltungen angefügt werden können, doch — das Merkblatt ist kein Lehrbuch. Es muß auch noch Raum gewonnen werden für

Bemerkungen über das Geräteturnen.

Die Beeinflussung des Geräteturnens durch den Turnwart geschieht auf dem Wege über die Vorturnerschaft. In persön- lichen Auseinandersetzungen, beim Kürturnen, am richtigsten aber in der Vereinsvorturnerstunde muß er versuchen, auf den Inhalt und die Methode des Geräteturnens einzuwirken. Jeder, auch der kleinste Verein kann Vorturnerstunden ab- halten, wenn er, im Monat wenigstens zweimal, Vorturner und fortgeschrittenere Turngenossen zu gemeinsamer Übungsstunde ver- einigt. Gegenwärtig ist es nötig, den Vorturnern zu zeigen, wie man Übungsgruppen für die Turnstunde zusammenstellt. Dafür einige Beispiele. Zuvor aber noch ein paar nötige Bemerkungen:

1. Die neuere Turnmethode liebt insbesondere die flotten Sprünge. Es besteht die Gefahr, daß unsere schönen Gewand- heitsübungen dadurch zu kurz kommen. Wenn auch ein Teil der langweiligen Nebenbewegungen zu Gunsten wirklicher Turnarbeit fallen mag, so würden wir uns mit Vernachlässigung der Gewandtheitsübungen doch selbst aufgeben. Schuld an der Bevorzugung der Sprünge ist wohl auch der Umstand, daß während des Krieges die guten Vorbilder für interessantes Geräteturnen fehlten. Wir haben die Aufgabe, neben den Sprüngen auch die Gewandtheitsübungen zu pflegen. (Kür- übungen üben.)

2. Für das Erlernen von Hauptübungen mag der Hinweis gegeben sein, daß zuvor geeignete Vorübungen nötig sind. (Vergleiche zum Beispiel die Ringeübungen in Nr. 26 der Turnzeitung 1916.) Immer soll erst die leichtere und einfachere Form geübt werden. Zum Beispiel: „Armbeugen und -strecken im Hang (Klimmzug), erst mit Kammgriff, später mit Riß- griff. Und weiter: „Die Flanke“ erst am Pferd, später am Reck oder Barren. „Die Rolle vorwärts“ am Barren quer erst aus dem Grätschfuß zum Grätschfuß später aus dem Stütz in den Oberarmhang usw. Wer noch nicht allein das Armbeugen bis zum Beugehang fertig bringt, dem muß man hebend helfen und ihn so lange er kann im Beugehang hängen lassen. Das stärkt die Armkraft. Auch das Senken aus dem Beugehang bereitet für das selbständige Sehen vor.

3. Die Turnsprache darf nicht vernachlässigt werden. Denn was nützen einem die schönsten gedruckten Übungsbei- spiele, wenn man sie nicht lesen und verstehen kann. Turnen nach gedrucktem Übungsmaterial übt und festigt im Gebrauch die Turnsprache. (Technischer Teil der Arbeiter-Turnzeitung u. a.) Für werdende Vorturner sei aufs wärmste **„Der Ratgeber für angehende Vorturner“** empfohlen. Das kleine, 70 Bfg. kostende Büchlein benennt die Turnübungen richtig und enthält auch über Ordnungs-, Frei- und Handgeräturnen alles, was ein Vorturnerlehrling wissen muß. Für Turnwarte ist unent- behrlich Band V unseres Lehrbuchs **„Geräteturnen“**, Preis 1.50 Mk. Auf 240 Seiten Text mit 270 nach photographischen Aufnahmen hergestellten Bildern, ist das ganze weite Gebiet

des Geräteturnens erschöpfend turnsprachlich und mit Entwicklungsbeispielen behandelt. Es gibt im Geräteturnen so leicht keine Frage, die nicht durch dieses Buch leicht beantwortet werden könnte. Es verdient weiteste Verbreitung. Bei dem Hinweis auf unsere neueren, unter Mitwirkung der Kreisturnwart entstandenen, maßgebenden Lehrbücher möchte der Wunsch ausgesprochen werden, daß auch die älteren Turnwart und Vorturner die nunmehr anerkannten Abweichungen von einigen früher üblichen turnsprachlichen Bezeichnungen beachten wollen. Gerade jetzt muß es verwirrend wirken, wenn, um nur einige Beispiele anzuführen, das schon seit zehn Jahren außer Kurs gesetzte und offiziell auch bei der deutschen Turnerschaft nicht mehr übliche Wort „Abhang“ anstatt „Schwebhang“ gebraucht wird. Desgleichen „Vorhebhalfe“ anstatt „Vorhalte der Arme oder Beine“ usw. Also ihr älteren Freunde, nehmt bitte auch mal unsere neueren Lehrbücher zur Hand. Es geschieht im Interesse unseres Vorturnererfasses.

4. Noch zwei Lehrbücher seien kurz erwähnt. In keiner Vereinsbibliothek sollte das Buch „**Die Hilfsleistung beim Geräteturnen**“ fehlen. Preis 1,25 Mk. Mit Bildern gibt es Anweisung zur Unterstützung bei Erlernung von Turnübungen und zur richtigen Hilfsstellung zur Vermeidung von Unglücksfällen.

Für das Turnen der älteren Herren zeigt unter Beigabe von 100 Übungsgruppen das Buch „**Die Altersriege**“ den richtigen Weg. Der billige Preis von 1 Mk. ermöglicht es sogar jedem Altersriegelturner selbst, zum Leben zu Hause (Freiübungen, Hantelübungen usw.) sich das Büchlein anzuschaffen.

Schließlich wäre noch das „**Merksblatt für Turnerinnen**“ zu erwähnen, das über den Turnbetrieb des weiblichen Geschlechts die nötigen Winke gibt. (Umsonst vom Arbeiterturnverlag. Jeder neu eintretenden Turnerin und jedem neuen Turnwart auszuhändigen.)

Neun Übungsbeispiele.

A. Pferd seit mit Pauschen.

1. Wie „Die Kehre“ verändert und erschwert werden kann. Mit Anlauf Kehre rechts:

- a) Ueber den Hals, rechte Hand Pauschenstütz.
- b) Ueber den Sattel, beide Hände Pauschenstütz.
- c) Ueber das Kreuz, beide Hände Stütz auf dem Kreuz.
- d) Ueber den Sattel, mit Stütz beide Hände im Sattel (zwischen den Pauschen.)
- e) Ueber den Sattel, mit Stütz neben den Pauschen auf den Hals und Kreuz.
- f) Mit Fauststütz im Sattel.
- g) Mit Flechtgriffstütz im Sattel (Hilfsstellung).
In gleicher Weise verändere Hocke, Flanke, Wende und Wolfsprung.

2. Eine andere Form, Übungen zu erschweren.

Die Flanke links (mit Pauschenstütz):

- a) Mit Anlauf.
- b) Aus dem Seitstand vorlings.
- c) Aus dem Seitstütz vorlings.
- d) Aus dem Seitstütz vorlings, nach vorausgehendem Ueber- und Zurückschwingen des rechten Beines über das Kreuz.
- e) Wie d, aber nach vorausgehendem Ueber- und Zurückschwingen beider Beine über das Kreuz.
- f) bis k. Wie a bis e, aber Kreisflanke rechts.
Soweit als möglich verändere in dieser Form auch Kehre, Wende und Hocke (Hocke rückwärts).

3. „Kehrauffitzen in steigender Schwierigkeit (Flecht-sprünge).

Aus dem Querstand rechts seitlings; Absprung links und Kehrauffitzen rechts in den Grätschstütz:

- a) Mit Stütz rechts auf der Vorderpause in den Grätschstütz auf den Hals.
- b) Mit Stütz rechts auf der Hinterpause in den Grätschstütz im Sattel.
- c) Mit Stütz rechts auf dem Kreuz in den Grätschstütz auf dem Kreuz.
- d) bis g. Wie a bis c, aber mit einer Vierteldrehung links in den Seitstütz links. (Auf dem linken Schenkel.)

4. Anfügungen an Übungsbeispiel 3.

Jede Übung beginnt mit Kehrauffitzen rechts in den Grätschstütz auf den Hals. (Wie bei Gruppe 3a.) Vierteldrehung

links und Spreizen links über die Pauschen in den Stütz vorlings am Hals, und

- a) Aufknien und Knie sprung vorwärts.
- b) Aufknien und Knie sprung in den Stand auf den Hals, Niedersprung vorwärts.
- c) Aufhocken in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.
- d) Hocken in den Seitfuß, Niedersprung vorwärts.
- e) Hocken in den Seitstand rücklings.

Etwas schwieriger wird die Gruppe, wenn jede Übung so anfängt:

Kehraufsitzen rechts, mit einer Vierteldrehung links, in den Seitfuß links auf den Hals. (Linker Schenkel.) Spreizen des linken Beines nach rechts in den Stütz vorlings am Hals und nun die obigen Übungen a bis e.

Natürlich können die vorgenannten Übungen auch mit Kehraufsitzen rechts in den Grätsch- oder Seitfuß im Sattel oder auf dem Kreuz beginnen, und anstatt „Knie sprung“ und „Hocke“ kann „Flanke“ und „Kehre“ entwickelt werden.

5. Eine schwierigere Übungsanfügung an Übungsbeispiel 3.

Jede Übung beginnt mit Kehraufsitzen rechts in den Grätschfuß im Sattel, Vierteldrehung links mit Spreizen rechts in den Schwebestütz über der Vorderpausche, und:

- a) Schraubenabspitzen rechts, mit halber Drehung rechts in den Seitstand (oder Stütz) vorlings am Hals.
- b) Schraubenspitzen rechts, mit halber Drehung rechts und Flankenschwung links in den Seitfuß auf den Hals.
- c) Wie b, aber Flanke links in den Seitstand rücklings.
- d) Schraubenspitzen rechts, mit Kehrschwung rechts in den Grätschfuß auf den Hals, Grätschabspitzen vorwärts.
- e) Wie d, aber Kehre rechts in den Querstand links seitlings am Hals.

An diesen fünf Beispielen ist für den lehrenden Turnwart der Weg gewiesen, auf dem anregende Vorkurturnstunden zu veranstalten sind. Nur nebenbei sei noch gesagt, daß ja mit diesen Anfügungen der Übungsreichtum noch nicht erschöpft ist. An die Grätschfußarten beispielsweise hätten noch allerlei Übungen angegeschlossen werden können, wie:

1. Rückschwingen in den Liegestütz und Übungen darin und daraus.
 2. Schere vor und hinter den Händen, auch mit Drehungen, u. a. m.
- Über auch an anderen Geräten ist die gleiche Methode anwendbar, zum Beispiel:

B. Am Barren (quer, brusthoch).

1. Die „Rolle vorwärts“ in ihren einfachsten Formen.
Jede Übung beginnt aus dem Querstand vorlings mit Griff an den Holmen und Sprung mit vorschwingen in den Grätschfuß vor den Händen, alsdann
 - a) Rollen vorwärts in den Grätschfuß vor den Händen, Kehrabspitzen links.
 - b) Rollen vorwärts in den Außenquerfuß vor der linken Hand, Niedersprung links seitwärts.
 - c) Rollen vorwärts in den Reiffuß vor der rechten Hand, Kehrabspitzen rechts.
 - d) Rollen vorwärts in den Oberarmhang.
2. Wie Übungsbeispiel 1 durch jedesmal veränderte Vor- und Nachübungen erschwert werden kann.
Querstand vorlings.
 - a) Grätschfußsitzen in den Grätschfuß vor den Händen, Rollen vorwärts in den Grätschfuß, Einschwingen und Wende rechts.
 - b) Sprung in den Außenquerfuß vor der rechten Hand, Spreizen links in den Grätschfuß, Rollen vorwärts in den Außenquerfuß vor der linken Hand, Federflankenabspitzen rechts.
 - c) Kehrschwung rechts in den Grätschfuß vor den Händen, Rollen vorwärts in den Reiffuß vor der rechten Hand einschwingen, Vorschwingen und Kehre links mit Vierteldrehung rechts in den Seitstand vorlings.
 - d) Kehrschwung links in den Außenquerfuß vor der linken Hand, Rolle vorwärts in das Oberarmliegen, Kippe in den Grätschfuß vor den Händen, Kehrabspitzen rechts mit halber Drehung links.

Die Behandlung der Rolle vorwärts ist in entsprechender Weise auch auf andere Übungen anzuwenden, zum Beispiel:

 - a) „Rolle rückwärts“ in den Oberarmhang — in den Stütz — in das Oberarmstehen — mehrmals hintereinander in den Oberarmhang.

- b) Die Oberarmkippe in den Grätschfuß — Außenquerfuß — Reiffuß — Streckfuß — das Sandstehen.
- c) Turne sämtliche am Barren mögliche Kippformen.
- d) Turne sämtliche am Barren mögliche Aufschwungformen u. a. m.

Noch einige Formen:

C. Am Reck (Sprunghoch).

Wie am Pferd und Barren sind auch hier Übungen zu verändern, zu erschweren und Nebenübungen an Hauptübungen anzufügen, zum Beispiel:

- a) Kippe in verschiedener Form.
- b) Aufschwünge in verschiedener Form.
- c) Kippe oder Aufschwünge mit angefügten Übungen usw.

Zur Anregung für Vorturnerkunden sei aber noch eine Methode, die Vorturner und Vorturnerlehrlinge fortzubilden, gezeigt. Es handelt sich um die Stellung bestimmter Aufgaben an den Geräten. (Vergleiche auch Arbeiter-Turnzeitung Nr. 1, 1916.) Zum Beispiel:

1. „Auf welche Weise kann man in den Stütz rücklings gelangen?“

Die Vorturner zeigen nun der Reihe nach, ihren Kräften entsprechend, wie sie die Aufgabe lösen.

- a) Mit Durchhocken aus dem Streckhang und Aufzug vorwärts in den Stütz rücklings.
- b) Mit Aufschwung rückwärts und Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings.
- c) Mit Knieellaufschwung links neben der linken Hand und Spreizen rechts in den Stütz rücklings.
- d) Mit Kippe in den Streckfuß und Flanke links in den Stütz rücklings.
- e) Mit Schwungstemme in den Streckfuß und Hocken in den Stütz rücklings.
- f) Mit Ruckstemme in den Beuge- oder Streckfuß und halber Drehung links in den Stütz rücklings u. s. f.

2. „Welche Übungen kann man im oder an den Hang rücklings rittgriffs anfügen?“

Es wird wie folgt geübt: „Sprung in den Seitstreckhang rittgriffs, Beinheben, Hocken und Ueberdrehen rückwärts in den Hang rücklings“. Die Vorturner üben nun, jeder für sich der Reihe nach.

- a) Mehrmals Seitgrätschen und Kreuzen der Beine.
- b) Mehrmals Quergrätschen, abwechselnd das linke und rechte Bein vorn.
- c) Kniebeugen und -strecken links rechts und beider Beine.
- d) Hangeln im Hang rücklings.
- e) Grifflösen rechts, halbe Drehung links um den linken Arm mit Wiedererfassen der Stange rittgriffs und Aufzug in den Streckfuß.
- f) Wie d, aber mit ganzer Drehung links und Wiedererfassen der Stange, Beinheben und Durchhocken links, Antewellaufschwung links, Zurückspreizen links und Unterschwung u. s. f.

D. Eine neue Übungsmethode.

Der Sinn ist kurz der, daß alle Turner, nach einem im Turnsaal aushängenden Übungsverzeichnis, Kürübungen resp. Pflichtübungen lernen. Jede Übung hat ihre Nummer und nach der Summe, die jeder Turner davon beherrschen gelernt hat, gehört er in eine höhere oder niedere Kiege. (Vies darüber ausführlicheres in der Arbeiter-Turnzeitung 1917, Nr. 2 „Eine neue Übungsmethode“.)

Mit diesen Beispielen müssen wir uns bescheiden. Unsere Lehrbücher und Leisfaden, die im vorliegenden Merkblatt mehrfach empfohlen wurden, geben weiteren Aufschluß. Außerdem sind die Bundesturnwarte zur Aufklärung etwa nicht verstandener Hinweise gern bereit. Eines aber ist not:

„Turnwarte, seid unausgeseht tätig, euch selbst und eure Vorturner durch Studieren und Probieren vorwärts zu bringen!“

„Macht euch die Ratschläge des Merkblattes zu eigen im Interesse eures Vereins und der Arbeiterturnsache!“

Januar 1917.

Der Turnauschuh des Arbeiter-Turnerbundes.

S. U.: Georg Benedix.

Anhang.

Lesenswerte Artikel der Arbeiter-Turnzeitung:

- Bericht vom Bundesturnkursus 1914. Jahrg. 1914, Nr. 12, 13, 14, 15 und 16.
Der Verbandskasten, wie er sein soll. Jahrg. 1914, Nr. 15.
Eine Mustervorturnerstunde. Jahrg. 1914, Nr. 21 und Jahrg. 1915, Nr. 22.
Wald- und Geländeläufe. Jahrg. 1914, Nr. 21 und 25.
Erste Hilfe bei Unfällen. Jahrg. 1915, Nr. 3.
Zur Osteragitation. Jahrg. 1915, Nr. 8 und Jahrg. 1916, Nr. 5.
Werbeturnstunden. Jahrg. 1915, Nr. 10.
Turnerische Sünden. Jahrg. 1915, Nr. 12.
Handgranaten als Wurfgeräte. Jahrg. 1915, Nr. 19.
Volksstänze und Singspiele. Jahrg. 1915, Nr. 24.
Seht die Seile und die Aufhängedsen der Schaukelgeräte nach. Jahrg. 1915, Nr. 25.
Denkt an die Zukunft. Jahrg. 1915, Nr. 26.
Brauchen wir ein Reichs-Jugendwehrgesetz? Jahrg. 1916, Nr. 2.
Übungskarten für Vorturner. Jahrg. 1916, Nr. 3.
Der Arbeiterturnerbund als Erziehungsfaktor. Jahrg. 1916, Nr. 5.
Militärische Jugenderziehung. Jahrg. 1916, Nr. 7.
Jugendfragen. Jahrg. 1916, Nr. 8.
Vom Kinderturnen. Jahrg. 1916, Nr. 8 und 9.
Mehr Freilübungen. Jahrg. 1916, Nr. 9.
Die Neuorientierung in der Jugend- und Körperpflege. Jahrg. 1916, Nr. 15.
Vom folgerichtigen Vorturnen. Jahrg. 1916, Nr. 19.
Wir Turnerinnen. Jahrg. 1916, Nr. 25.

Aus der Deutschen Turnzeitung.

Ein sehr beachtenswerter Artikel über eine neue Methode zur Hebung der Turnfertigkeit steht unter dem Titel „Mein stiller Mitarbeiter“ in Nr. 48, Jahrg. 1916. (Im Auszug siehe Arbeiter-Turnzeitung 1917, Nr. 2.)