

Arbeiter-

Turnerbund

7. Kreisl. Bezirk

M

4

Für Vorturner

Merkblatt Nr. 3

zum Übungsstoff in den Vereins=
turnstunden und auf dem
Spiel- und Sportplatz



A80-10526

Herausgegeben
vom Arbeiter-Turnerbund, Leipzig
Fichtestraße 36

Preis 20 Pfennig



Für Vorturner



Freie Turnerschaft Nürnberg-Stüd. u. W. Technische Leitung

Was wir im Sommer 1918 üben müssen.

Obenan steht die Bundesturnfahrt. Ihr gilt in erster Linie unsere Aufmerksamkeit. Ziehen wir die Beobachtungen des Vorjahres zu Rate, dann müssen wir feststellen, daß sich mancher Turngenosse doch nicht genügend vorbereitet hatte. Es gab bei den allgemeinen Freiübungen sowohl, als beim Dreikampf Teilnehmer, denen ohne weiteres anzusehen war, daß sie wenig oder gar nicht geübt hatten. Hier müssen wir auf Mittel sinnen, wie dem abgeholfen werden kann. Betrachten wir uns dabei den abendlichen Turnbetrieb mancher Vereine, dann haben wir schon eine Erklärung für das Vorhandensein ungenügend vorbereiteter Turner, denn vielerorts steht entweder kein Spiel- oder Sportplatz zur Verfügung oder er liegt so weit ab, daß ein Teil der Turner nur selten oder gar nicht dort erscheint. Auf dem kleinen Turnplätze — so meint man häufig — lassen sich volkstümliche Übungen nicht ausführen. Gerade diesen Irrtum aber müssen wir bekämpfen.

Selbst der kleinste Turnplatz läßt die Ausführung, wenigstens einiger Formen, des volkstümlichen Turnens zu.

Wie das geschehen kann, das sollen die in diesem Heftchen niedergelegten Übungsverzeichnisse andeuten. Nicht einzig allein so, sondern so und ähnlich muß auf kleinem Platz volkstümlich geübt werden. Und weiter:

Wenn **alle** Turner im Volkstümlichen gefördert werden sollen, dann darf es nicht bloß im Kürturnen jedem nach Neigung überlassen bleiben, was er treibt, sondern **das Riegenturnen muß sich damit befassen.**

Donn
okrale
hek *

Den Bezirken und Gruppen erwächst hieraus die Aufgabe, erstens mal die Form dieses Lebens demonstrativ zu zeigen und zweitens das Wissen der Vorkurner auf diesem Gebiete zu bereichern. Der Erfolg aber wird sein, daß die durchschnittliche Leistungsfähigkeit gehoben und das allgemeine Interesse für volksförmliche Uebungen geweckt wird.

Daneben soll aber das Geräteturnen nicht vernachlässigt werden. Auch hierfür finden wir im vorliegenden Heft Anregungen. Möchten sie fleißige Benutzung finden.
G. Benedix.

Ordnungsübungen.

Diesmal sei nur auf die im „Merkblatt Nr. 2“ auf Seite 3—6 angegebenen Uebungen, auf den „Ratgeber für angehende Vorkurner“, Seite 9—31, und das Lehrbuch „Ordnungsübungen“ verwiesen. Als besonderes Uebungsziel fördere man die Grundstellung und den straffen Marsch im Gleichtritt. Dazu rasche und korrekte Drehungen.

Die Freiübungen zur Bundesturnfahrt 1918.

Zusammengestellt von Otto Schubert
Kreisturnwart des 1. Kreises.

Die Mitglieder des Bundesturnauschusses hatten den übrigen Kreisturnwarten Freiübungsgruppen zur Prüfung vorgelegt. Die folgende Gruppe wurde auf Grund dieser Prüfung am höchsten gewertet und somit für die Bundesturnfahrt gewählt.

Im Verein, Gruppe und Bezirk lege man Wert darauf, daß die Uebungen von jedem Turner, Spieler und Sportler vollkommen beherrscht und mustergültig zur Darstellung gebracht werden. Von vornherein sei darauf verwiesen:

Daß kein Dreikämpfer in die Rangliste aufgenommen wird, der aus einem nichtigen Grunde den allgemeinen Freiübungen fernblieb.

Beim Ueben im Verein nehme man jeden Abend nur eine Uebung durch. Nötigenfalls soll man diese im Anfang noch zerlegen und nur die schwierigeren Stellungen üben. Insbesondere sehe man auf kraftvolle exakte Ausführung.

1. Uebung.

1. Kreuzstellen links hinter rechts mit Kniebeugen rechts und Seitsschwingen der Arme (Hände in Risthalte, Kopf rechts gedreht).
- 2.—4. Pause.
5. Dreiviertel Außenarmkreis in die Hochhalte.
6. Ausfall links seitwärts und seitsschwingen der Arme. Blick nach links.
- 7.—8. Pause.
9. Wechselbeugen der Knie mit Rumpfbeugen rechts seitwärts, Beugen des rechten Armes auf dem Rücken und des linken über dem Kopf zur Deckung, beide Hände zur Faust geballt, Kopf bleibt links gedreht. Blick nach oben.
- 10.—12. Pause.
13. Strecken des rechten Beines und Seitspitzen des linken mit Seitsschwingen der Arme.
14. Schlußspitzen links und abschwingen der Arme.
- 15.—16. Pause.
- 17.—32. Widergleich. 33.—64. Wiederholung.

2. Uebung.

1. Vortippen des linken Beines und Vorhochschwingen der Arme.
- 2.—4. Pause.
5. Rückstellen des linken Beines mit Aufgehen und Beugen des rechten und Schwingen der Arme durch die Vor- in die Schrägrücktiefhalte, Hände zur Faust geballt.
- 6.—8. Pause.
9. Ausfall links vorwärts und Schrägvorhochschwingen der Arme.
- 10.—12. Pause.
13. Kniestrecken mit Vorhochspitzen links, Hochschwingen der Arme und Öffnen der Fäuste.
14. Schlußtritt links und Vorabschwingen der Arme.
- 15.—16. Pause.
- 17.—32. Widergleich. 33.—64. Wiederholung.

3. Uebung.

1. Ausfall links seitwärts und Seitsschwingen der Arme nach rechts, mit Beugen des linken vor der Brust, Hände zur Faust geballt, Kopf rechts gedreht.
- 2.—4. Pause.

A80²-10526

5. Kniestrecken links und Beugen der Arme in die Stoßhalte.
6. Viertelrotation links, Kniebeugen links in die Ausfallstellung und Schrägvorhochstoßen des linken und Schrägrücktieffstoßen des rechten Armes.
- 7.—8. Pause.
9. Niederknien rechts, Schwingen der Arme in die Seitkammhalte und Rumpfbeugen rückwärts.
- 10.—12. Pause.
13. Rumpfstrecken, Kniestrecken mit Viertel-Drehung rechts in die Seitgrätschstellung und Hochschwingen der Arme.
14. Schlußtritt links und Seitabschwingen der Arme.
- 15.—16. Pause.
- 17.—32. Widergleich. 33.—64. Wiederholung.

4. Übung.

1. Auslage links rückwärts, Schrägvorhochschwingen des linken und Schrägrücktieffschwingen des rechten Armes, Hände zur Faust geballt.
- 2.—4. Pause.
5. Rumpfsenken vorwärts und Stützen der Hände auf den Boden.
6. Kniestrecken rechts in den Liegestütz vorlings. (Bei Bewegung 5 und 6 soll der Körper eine völlig gerade Linie bilden, vom Scheitel bis zur Ferse.)
- 7.—8. Pause.
9. Vorhüpfen mit gestreckten und gegrätschten Beinen, die Hände bleiben am Boden.
10. Rumpflieben, Seitsschwingen der Arme mit Drehen der Hände zur Kammhalte und Rumpfbeugen rückwärts.
- 11.—12. Pause.
13. Rumpfstrecken und Hochschwingen der Arme.
14. Sprung in die Grundstellung und Seitabschwingen der Arme.
- 15.—16. Pause.
- 17.—32. Widergleich. 33.—64. Wiederholung.

Freiübungen für Schüler und Schülerinnen zur Bundessturnfahrt 1918.

Wo die Schüler und Schülerinnen teilnehmen können, soll man die Teilnahme ermöglichen. Eine Verpflichtung dazu besteht jedoch nicht. Die folgenden Übungen sind so gewählt, daß alle

Links- und Rechtsdrehungen und Rumpfbeugungen vermieden wurden, weil das die Kinder erfahrungsgemäß zu leicht verwechseln und dadurch das Gesamtbild stören.

1. Übung.

1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seithochschwingen der Arme.
- 2.—4. Verharren.
5. Innenarmkreis. 6.—8. Verharren.
9. Rumpfbeugen vorwärts mit Vortieffschwingen der Arme zwischen den Beinen hindurch. 10.—12. Verharren.
13. Sprung zur Grundstellung mit Vorhoch- und Seitabschwingen der Arme. 14.—16. Verharren.
- 17.—64. Wiederholung.

2. Übung.

1. Vorspreizen links und Vorschwingen der Arme. 2.—4. Verharren.
5. Rückspreizen links (wagerecht), Kniebeugen rechts mit Rumpfbeugen vorwärts und Stützen der Hände auf den Boden (Kopf hoch). 6.—8. Verharren.
9. Aufrichten, Vorstellen links und Hochschwingen der Arme. 10.—12. Verharren.
13. Schlußstellen links und Vorabschwingen der Arme. 14. bis 16. Verharren.
- 17.—32. Widergleich. 33.—64. Wiederholung.

3. Übung.

1. Kniebeugen und Seitsschwingen der Arme. 2.—4. Verharren.
5. Sprung zum Seitgrätschstand und Hochschwingen der Arme. 6.—8. Verharren.
9. Rumpfsenken vorwärts mit Dreiviertel-Innenarmkreis zur Seithalte. 10.—12. Verharren.
13. Sprung zur Grundstellung mit Seithoch- und Vorabschwingen der Arme. 14.—16. Verharren.
- 17.—64. Wiederholungen.

4. Übung.

1. Rückstellen links, Rückschwingen der Arme. 2.—4. Verharren.
5. Ausfall links vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme. 6.—8. Verharren.

9. Kniebeugewechsel, Rumpfrückbeugen und Seitsschwingen der Arme. 10.—12. Verharren.
 13. Rumpfstrecken, Vorspreizen links und Seithochschwingen der Arme.
 14. Schlußstellen links und Vorabschwingen der Arme.
 15.—16. Verharren. 17.—32. Widergleich. 33.—64. Wiederholung. Bx.

Der Dreikampf zur Bundesturnfahrt*.

A. Dreisprung mit Anlauf.

Der Dreisprung mit Anlauf besteht aus drei aufeinander folgenden sprunghaften Sätzen, welche je nach der Art des Sprunges in verschiedener Form ausgeführt werden.

Am einfachsten ist die erste, die deutsche Art (Fig. 1),



bei der die Sprünge in zwei richtigen Schritten und einem Sprung bestehen, also links abspringen, rechts nieder- und wieder abspringen, links nieder- und abspringen und dann wie beim Weitsprung mit beiden Beinen niederspringen.

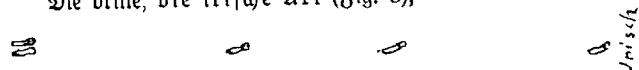
Die zweite, die englische Art (Fig. 2),



besteht in einem Sprung, einem Schritt und einem Spreizsprung, es wird also links ab- und links niedergesprungen, dann folgt ein Schrittssprung, vom linken auf das rechte Bein und vom rechten einen Weitsprung auf beide Beine.

* In Nr. 5 der Turnzeilung sind die vorläufigen Pflichtmaße zu finden. Nr. 12 vom 9. Juni enthält die endgültigen Pflichtmaße. Beide sind auszuschneiden und diesem Heft einzukleben.

Die dritte, die irische Art (Fig. 3),



besteht aus zwei Hüpfen desselben Beines und einem Sprung auf beide Beine. Also links — links — links. Alle drei Arten können auch mit dem rechten Bein begonnen werden.

Der Anlauf zum Dreisprung geschieht so wie beim Weitsprung, doch muß man sich hüten, hierbei den ersten Sprung zu hoch zu springen, da sonst der Aufprall des Körpers auf den Boden zu stark ist, wodurch Fußverletzungen entstehen können, auch wird die Schnelligkeit dadurch aufgehalten. Der Oberkörper soll während der Sprünge leicht vorgebeugt sein, die Unterschenkel werden erst beim letzten Sprung vorgebracht und dabei die Knie möglichst bis zur Brust hochgezogen. Wesentlich ist der ruckartige Armwechsel nach dem ersten Niedersprunge. Hierdurch und durch weitausgreifendes Vorschwingen des vorherigen Spreizbeines kann der zweite Sprung füglich vergrößert werden.

Die Laufbahn sei eben, aber nicht allzu hart. (Wenn nötig, vorher mit Wasser begießen, nicht schlüpfrig machen.)

Zur Vermeidung von Unfällen (Fußverstauchungen usw.) empfiehlt es sich, die Knöchel sachgemäß mit Binden zu umwickeln.

Die erste Art des Dreisprungs soll nicht ergiebig genug sein und man sieht selten einen sportlichen Springer diese Art ausführen.

Als Vorübung mache man fleißig Hüpfen auf einem Bein am Ort und später Sirecken von 20—40 Meter weit Hüpfsprünge auf einem Bein mit kräftigem Armschwingen.

In der Turnhalle oder auch kleinen Übungsplätzen sind als weitere Vorübungen anzusehen

1. Umzug im Laufschrift mit großen Sprungschritten. (Hierbei können auf dem Boden in gleichen Abständen von 1,50 bis 2 Meter oder mehr Striche gezogen sein, die zu überspringen sind.)

2. In Abständen von 5 bis 9 Meter* Zwischenraum werden Hindernisse aufgestellt; z. B. kleine Springkästen, auf die Längs-

* 9,14 Meter ist beim sportlichen 110-Meter-Hürdenlauf der Abstand der zehn Hürden voneinander.

kante gestellte kleine Springbretter, niedere Hürden usw. Diese Übung dient zugleich der Vorbereitung des Hürdenlaufes, bei dem ja auch die Beherrschung des Schrittsprunges die Hauptsache ist.

3. Statt Dreisprung übe auch „Zweisprung“. Hier folgt dem ersten Absprung nur einmaliger, einbeiniger Nieder sprung, der zugleich den Absprung für den Sprung auf beide Füße bildet.

B. Kugelwerfen oder Schocken.

Mit Anlauf und Drehung.

Am erfolgreichsten wird die Kugel mit einer Drehung im Anschluß eines kurzen Anlaufs (höchstens 5–6 Meter) geworfen. Hauptbedingung ist, daß der Arm dicht am Körper gehalten und tief nachgezogen, nicht aber nach der Seite oder gar vor den Körper gebracht wird. Wir laufen nun mit schnellen Schritten einen Halbkreis bis annähernd 1 Meter vor die Abwurflinie, führen unmittelbar durch Uebertritt rechts über links eine halbe Drehung links aus, der wir sofort eine weitere halbe Drehung, verbunden mit einem Sprung vorwärts auf das rechte Bein, folgen lassen. Im völligen Zusammenhange mit diesem Sprunge erfolgt der Abwurf, und zwar über die Wurfarmschulter von schräg unten nach oben. Der Abwurf muß beginnen, wenn wir den linken Fuß noch am Boden haben, und wird während des Sprunges beendet. (Nicht zu zeitig mit dem Abwurf beginnen, sonst ist Gefahr, daß die Kugel seitlich herausfliegt. Der rechte Fuß befindet sich nach dem Wurf dicht an der Mallinie, die nicht überschritten werden darf.)

Dem Verhüten von Unfällen sei besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Kein Zuschauer oder Mitübender darf sich vor oder neben dem Werfer aufhalten. Die Seitengrenzen sind möglichst 15 Meter weit freizuhalten.

Aus dem Stand.

Solange noch nicht genügend Sicherheit erlangt ist, geschehe das Kugelwerfen ohne Drehung aus dem Stand. (Siehe Abbildung 4.) Die Kugel liegt in der rechten Hand, der Arm ist gestreckt, jedoch nicht angepannt, und das Handgelenk kräftig nach oben gebeugt. Ebenfalls sind die Finger zum besseren

Halten der Kugel nach oben gekrümmt. Die rechte Hand wird für das Schwungholen von der linken leicht unterstützt, beide Arme schwingen nun mit etwas nach vorn gebeugtem Oberkörper über das gebeugte linke Bein an die linke Körperseite, wobei der Oberkörper eine Acheldrehung links ausführt. Die Füße bleiben unverändert stehen. Unmittelbar schwingen nun beide Arme mit Dreiacheldrehung des Körpers und starkem Beugen in den Hüften nach rechts, die linke Hand gibt den Griff auf und der rechte Arm wird hinter das nun kräftig gebeugte rechte Bein geschwungen. Der Wurfarm darf jedoch nicht rückhoch geschwungen, sondern nur eben hinter den rechten Oberschenkel gehalten werden (siehe Figur 4). Aus dieser Stellung erfolgt durch Zurückdrehen und Aufwärtsreißen des Körpers, unter gleichzeitigem Rückschwingen des linken, Schrägvorhochschwingen des rechten Armes und kräftigen Strecken des rechten Beines, der Abwurf.



Fig. 4.
Ausholen zum Kugelwerfen.

Das Schocken.

Statt Kugelwerfen kann jeder Wettkämpfer auch Kugelschocken ausführen. Als Schockwurf bezeichnen wir, wenn der Wurfarm von hinten nur durch die Tiefhalte nach vorn geschwungen wurde, statt nach der Seite oder nach oben, wie beim Werfen. Wir müssen jetzt bedacht sein, die Kugel in derselben Weise wie beim Kegelschieben nur nach vorn zu bringen. Von großer Wichtigkeit für diesen Wurf ist, daß der Arm auf keinen Fall hinten hochgeschwungen wird. Durch tiefes Kniebeugen müssen wir bestrebt sein, den Arm mit der Kugel so recht von unten herauszuschwingen. Ein kräftiges Kniestrecken während des Wurfes bewirkt einen sehr günstigen Einfluß auf die Schwungkraft der Kugel.

Natürlich ist auch dieser Wurf mit Anlauf auszuführen; weniger geeignet ist jedoch hierbei die Drehung des Körpers.

Vorübungen sind alle diejenigen, die die Muskeln der Hand, des Armes und Schultergürtels kräftigen, desgleichen diejenigen des Rumpfes und der Beine. Zum Beispiel

1. Defferes Heben der Kugel aus der Tiefhalte, mit gestrecktem Arm zur Vor-, Seit- und Hochhalte.

2. Gegenseitiges Zwerfen und Fangen der Kugel.

3. Werfen und Schocken der Kugel über die hochgespannte Springschnur in die Höhe und Weite mit immer weiter rückwärts verlegtem Abwurfsstandort.

4. Schocken der Kugel mit beiden Händen vorwärts und rückwärts über den Kopf.

C. Laufen.

Hierzu sei das Studium der Zeitschrift von 1917 empfohlen. Desgleichen das Merkblatt „Für Vorturner Nr. 2“. Für alle volkstümlichen Übungen aber erteilt Ratsschläge und Ausführungswinke der Leitfaden vom Bundeskursus 1914.

Volkstümliches Riegenturnen auf dem Turnplatze.

Da die weitaus größte Zahl der Turnplätze nur klein und für volkstümliche Übungen nicht eingerichtet sind, zudem aber auch während der Turnstunden durch das Geräteturnen ganz oder zum Teil in Anspruch genommen werden, so kann naturgemäß nicht die uneingeschränkte Ausübung des Volkstümlichen, sondern in den meisten Fällen nur ein „Ersatz“ dafür geboten werden. Dieser Ersatz ist aber, sofern er systematisch geübt wird, eine wertvolle Vorstufe für die weitere Entwicklung der Teilnehmer. Begünstigt eine sportfreundliche Turnplatzleitung im Sommer das Volkstümliche daneben noch durch platzschaffende Einteilung des Turnplatzes und ermunterndes Vorbild, dann bleiben die Erfolge auch nicht aus.

Die folgenden Übungsverzeichnisse geben Stoff für das Riegenturnen. Der Turnplan enthalte eine oder mehrere Rubriken: „Volkstümlich“. An dem dafür vorgesehenen Platze könnte es ja dem Vorturner überlassen bleiben, welche Übungsart drankommen soll. Bedingung sei nur, daß soweit als möglich alle Arten geübt werden.

Stabweitspringen.

Zur Vorübung. Wo man noch nie Stabspringen übte, fange man mit dem $2\frac{1}{2}$ -Meter-Stabe (Mannesmannrohr) an.

Und zwar soll zuerst der Kalt und Sang resp. Sangflüß am Stabe geübt werden durch

A. Springen von erhöhtem Stand.

Der Vorturner kann dabei zur Hilfeleistung den Stab während des Sprunges „führen“. (Siehe Fig. 5.)

1. Absprung aus dem Stand vom etwa hüft hohen Kasten, Bock oder Pferd (zur Schonung der letzteren überspanne man die Trittsstelle mit einem Schuh):



Fig. 5. Stabweitspringen von erhöhtem Stand.



Fig. 6. Stabweitspringen mit Beingräßchen.

- a) mit Einstich des Stabes etwa einen Meter vom Standort entfernt (siehe Fig. 5);
- b) mit Einstich des Stabes in immer weiterer Entfernung (dadurch wird die Sprungweite größer), ebenso
- c) mit immer Höherfassen und WeiterEinstechen des Stabes.

Der Griff sei Zweigriff; oben Kamm- und unten Rißgriff. Es können aber auch beide Hände Kammgriff haben. Ist die rechte Hand oben, dann schwingt der Körper flanken- oder wende-

schwungartig an der rechten Seite des Stabes vorbei. (Immer in gerader Richtung nach vorn.) Ist die linke Hand oben, dann schwingt der Körper links vorbei. Der Stab wird erst losgelassen, wenn der Niedersprung erfolgt ist. Der Springer versuche, sich während des Sprunges am Stabe im Bugehang hochzuziehen. Die Beine schwingen dabei in der Sprungrichtung vor.

2. Absprung wie bei 1, von nicht zu hohem Standort, aber mit Gräßchen der Beine. (Haltung am Stabe wie bei Fig. 6.)

3. Absprung wie bei 1 und 2, aber von immer höherem Standort herab. (Weiche Niedersprungstelle!)

B. Springen von ebenem Boden.

Hier ist zuerst das Laufen mit dem Stabe zu lernen. Man trage den Stab wagerecht und strebe danach, daß baldmöglichst eine recht ungezwungene Haltung beim Laufen mit dem Stabe erzielt wird.

Der Griff am Stabe sei für Anfänger nicht zu hoch, die obere Hand kopfhoch, bei senkrecht vor sich hingestelltem Stabe, dürfte recht sein, später greifen die Hände natürlich höher.

Der Einstich erfolge gleichzeitig mit dem Absprung.

Vorübungen: a) Stabsprung aus dem Stand, Einstich nahe am Absprungfuß; b) Stabsprung nach mehreren Anlaufschritten.

1. Stabweitsprung mit Anlauf und Einstich etwa 1 Meter von der Absprungstelle über eine Markierungslinie, die in 3 Meter Sprungweite gezogen wird.
2. Wie 1, aber mit dem Bestreben, sich recht hoch am Stabe emporzuziehen.
3. Einstich- und Sprungweite werden vergrößert.
4. Versuche, die Sprungweite durch kräftiges Strecken der Hüften und Vorwerfen der Beine zu verlängern (energisch vom Stabe abdrücken).
5. Versuche, während des Sprungfliegens mit der unteren Hand am Stabe hochzuhangeln, um dadurch die Sprungweite zu vergrößern. (Siehe Bild 7.)
6. Stabweitsprung mit gegräßchten Beinen. (Siehe Fig. 6.)
7. Wie 6, aber versuche, während des Sprungfliegens am Stabe emporzuhangeln.

Selbstredend wird man nach erlangter Sicherheit nicht beim ganz kurzen Stabe bleiben. Allzu lange Stäbe bringen aber auch keinen Vorteil.

Stabhochspringen.

Zur Vermeidung von Unfällen und zur Schonung des Stabes empfiehlt sich, daß immer jemand den zurückgeworfenen Sprungstab auffängt.

Anlauf und Stabtragen wie beim Stabweitsprung beschrieben.

Einstich etwa 25 Zentimeter vom Lotpunkte der Schnur entfernt.

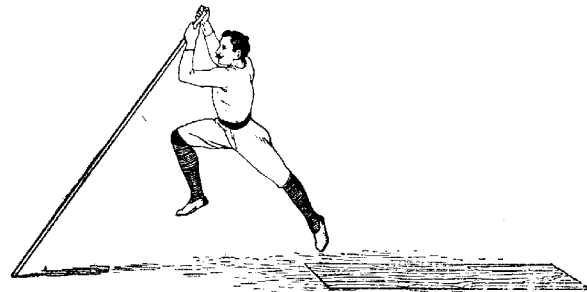


Fig. 7. Stabweitsprung von ebenem Boden.

Absprung bei Sprunghöhen von 1,50 bis 2 Meter etwa 1 bis 1,50 Meter vom Einstichpunkte entfernt. Erst wenn der Einstich „sticht“, dann erfolgt der Absprung.

Vorübungen = Stabweitspringen. Aufschwünge, Armbeugen und -strecken im Hange, Klettern an Tau und Stangen. Mit Anlauf (anfänglich nicht zu schnell):

1. Stabhochsprung mit Rückwerfen des Stabes, ohne Spring-schnur oder -latte. (Hier soll nur erstrebt werden, dem Anfänger das seitliche Hochwerfen des Körpers, das zum Ueberfliegen der Schnur nötig ist, zu lehren.)

2. Stabhochsprung über 1 Meter Sprunghöhe der Schnur. (Hinweis auf das stärkste Hochziehen am Stabe. Mehrmals üben zur Gewöhnung an Einstich- und Absprungstelle.)
3. Stabhochsprungen mit allmählichem Höherlegen der Schnur. Stabhoch- und -weitspringen kann, wenn genügend Matten vorhanden sind, selbst im Winter im Turnsaal geübt werden. Eine schwere Kokosmatte dient dem Stabe als Einstichort. (Es gibt auch „Einstichplatten“.)

Weitspringen mit Anlauf.

Sehr wichtig ist es, daß man beim Weitsprung die richtige Absprungstelle trifft. (Den Balken.) Ein sehr zuverlässiges Mittel, das zu lernen, ist es, wenn man die Anfangsstelle seines Anlaufs markiert und, falls man zu zeitig — also vor dem Balken — abspringt, die Anlaufmarke, um ebensoviel weiter nach vorn verlegt. Denn die Länge der Schritte ist beim schnellsten Anlauf — auf dem Sportplatz 30 bis 40 Meter — in seinen einzelnen Abschnitten gleich. (Etwas länger zu Anfang, kürzer am Ende.)

Vorlegen des Oberkörpers beim Absprung, kräftige Mitarbeit der Arme und Anhocken der Beine möglichst bis an die Brust befördern die Sprungweite. Man vergesse auch nicht eine gewisse „Sprunghöhe“ zu erstreben, weil dadurch ebenfalls die Sprungweite verbessert wird.

1. Weitsprung über einen Raum von etwa 3 Meter mit dem Ziel, die Absprungstelle sicher zu treffen und die oben beschriebene Körpermitarbeit zu erlangen.
2. Weitsprung mit Benutzung einer in 2,50 bis 3 Meter entfernliegenden etwa 50 Zentimeter hochgelegten Schnur.
3. Weitsprung wie bei 2, aber mit Vergrößerung der Entfernung bis zur Schnur und Höherlegen derselben. (Ganz Ungeübte müssen noch niedrigere Pflichten erst lernen.)
4. Weitsprung als Weitsübung: Wer kommt am weitesten?
5. Weitsprung mit Viertel-, halben oder ganzen Drehungen um die Länge.
6. Weitsprung mit Belastung der Hände durch kleine Kanteln (etwa 1 bis 1½ Kilogramm). Das Vorwerfen der so belasteten Arme soll die Sprungweite fördern.
7. Weitsprung als „Schlußsprung“ (das ist mit Abspringen beider geschlossener Beine).

Der letzteren Übung kann als Vorübung der „Schlußsprung aus dem Stand“ vorausgehen, die ganz wie oben mit denselben Abänderungen geübt werden soll.

Auch der Dreisprung ist beim Weitspringen zu üben (siehe vorn). Dreisprung aus dem Stand ist dreimal hintereinander ausgeführter Schlußsprung.

Hochspringen mit Anlauf.

Für Hochsprung ist der Anlauf nicht sehr lang notwendig. Er hat überhaupt nicht die hervorragende Bedeutung für die Erreichung eines hohen Sprunges, wie er sie beim Weitsprung besitzt. Beim Hochsprung liegt das Schwergewicht im richtigen Absprung. Man soll immer eine bestimmte Länge für den Anlauf

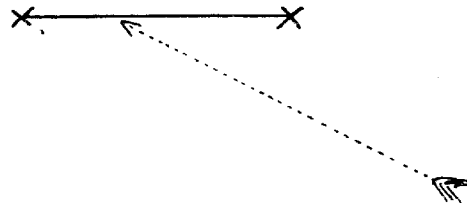


Fig. 8. Hochsprunganlauf (schräg).

festlegen, weil erst dann alle Kraft auf den Absprung und das richtige Absprungbein konzentriert werden kann. (Erst mit drei Schritten Anlauf üben.)

Man kann von vorn oder schräg von der Seite anlaufen. Die in den beiden beigegebenen Zeichnungen angedeuteten Winkel des schrägen Anlaufes stellen das Neueste dar. Noch schrägere Richtung zur Seite oder Latte hat immer längeres Verharren über derselben während des Fluges im Gefolge. Das erhöht die Gefahr des Berührens.

Der schräge Anlauf kann aber auch im beengten Turnsaal geübt werden, wenn die Aufstellung der Springländer so wie umstehend erfolgt. Der Anlauf bleibt also hier im Verhältnis zum Raum gerade. Die Beine aber liegt schräg.

Im Augenblick des Absprunges ist der Oberkörper etwas vorgeneigt. Bei schrägem Anlauf springt man fast ausnahmslos

mit dem äußeren Bein ab. Schnelles Vorschwingen des inneren, des Spreizbeines, Hochreißen der Arme und kräftiger Absprung im Sprunggelenk ergänzen einander in dem Streben, hoch und drüber hinwegzufliegen. Das Sprungbein ist schnell nachzuziehen, und über der Latte, nicht schon früher, muß eine Drehung nach oben und vorn erfolgen, die den Springer von der Latte abbringt. Diesen Sprung technisch richtig zu lernen, empfiehlt es sich, beim Ueben nicht in erster Linie auf die Sprunghöhe, sondern auf die vorteilhafte Technik zu achten.

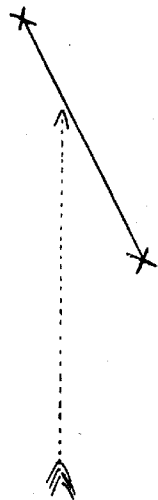


Fig. 9. Stellung der Springhänder für schrägen Anlauf zu Hochspringen in begrenztem Turnraum.

Man übe also:

1. Hochspringen mit geradem Anlauf als „Haltungsspringen“. Es kommt hierbei nicht auf Erreichung möglicher Höhe, sondern auf schönste Ausführung des Sprunges an. Beim Haltungsspringen muß

- a) der Anlauf in gerader Linie nicht hastend, ohne schlenkernde Bewegungen der Arme sein;
- b) während des Sprunges der Oberkörper schön aufgerichtet, nicht vorgeschoben oder verdreht und die Beine geschlossen sein;
- c) der Niedersprung sicher auf die Fußspitzen erfolgen, ohne Fort- oder Nachhüpfen.

2. Hochspringen mit schrägem Anlauf = „Schottischer“ Sprung nach Art des Festsprunges als „Leistungsspringen“. Hier kommt es weniger auf Haltung als auf Leistung an. Weiterhüpfen oder Hinfallen nach dem Sprunge machen ihn nicht ungültig.

Wertvoll ist auch das

Hochspringen aus dem Stand.

1. Der sportliche Hochsprung aus dem Stand geschieht am zweckmäßigsten wie folgt: Der Uebende steht so neben der Schnur oder Latte, daß er ihr eine Seite des Körpers zudreht, die Füße stehen, etwas auseinander, mit der ganzen Sohle fest auf dem Boden. Die Knie sind leicht gebeugt und der Oberkörper etwas nach vorn geneigt, die Arme schwingen parallel der Latte hin und

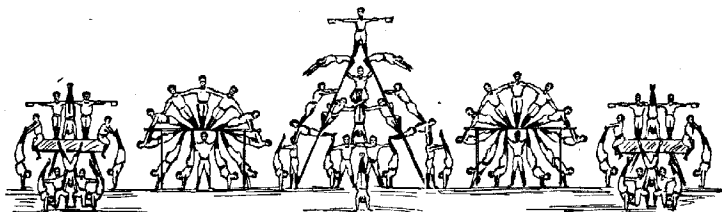
her. Im Augenblick des Absprunges werden die Arme mit aller Kraft hochgeschwungen und die ganze Streckmuskulatur beider Beine und des Rückens in Tätigkeit gesetzt. Das der Latte nähere Bein wird hochgeschwungen und über dieselbe gehoben, in dem Moment, wo das Gesäß über die Latte ist, wird auch das andere Bein angezogen und herübergeschwungen. Dieses ist die gebräuchlichste Art und eine Ableitung des schottischen Hochsprunges mit Anlauf.

2. Der turnerische Hochsprung aus dem Stand erfolgt als Schlußsprung. Das heißt mit geschlossenen Beinen und tüchtiger Armmittarbeit springt man:

- a) mit dem Gesicht der Leine zugekehrt vorwärts drüber hinweg;
- b) oder seitlich zur Leine stehend seitwärts drüber;
- c) rücklings zur Leine stehend rückwärts drüber;
- d) wie a und c, aber mit Beingrätschen oder mit zugeordneten Drehungen.

Weitere volkstümliche Uebungen,

wie Laufen, Kugelstoßen, Säurdenlaufen usw. finden sich im Uebungsheft „Für Vorturner Nr. 2“. Diesmal kam es darauf an, nur solche Uebungen zu beschreiben, die auch auf dem Turnplatze ausführbar sind. Möge überall fleißig geübt werden.



68 Mann.

Gerätekurnen.

Zur Hebung der Turnfertigkeit empfiehlt es sich, wenn nicht früher, so doch im Herbst dieses Jahres bezirks- oder gruppenweise Gerätewettkurnen zu veranstalten. Das kann in Form von Einzelkurnen oder Dreikampf geschehen. Es können aber auch bestimmte Uebungen, als Aufgabe für Gruppen- oder Bezirks-turnstunden, zeitig genug bekanntgemacht und ohne Punktwertung zur Turnstunde als schon vorgerückter Uebungsstoff durchgenommen werden. Dabei wird sich die Vereinsturnarbeit zeigen. Untenstehende Uebungen können als Pflichtübungen benutzt werden.

A. Für Turner.

Oberstufe.

Recht, Sprunghoch — Schwungübung.

Aus dem Schwingen im Seitstreckhang ristgriffs; Schwungstemme in den flüchtigen Streckstütz, Felgumschwung rückwärts, Kippe, Flankenschwung links in den flüchtigen Seitstütz neben der linken Hand, Sitzwellumschwung rückwärts anderthalbmal ($1\frac{1}{2}$ mal) bis zum Knieliegehang, Zurückslanken, Schwebehangkippe und Felgüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.

Recht, Sprunghoch — Kraftübung.

Aus dem Seitstreckhang ristgriffs; Zugstemme mit Vorhalte der Beine in den Streckstütz, Senken vorwärts in den Sturzhang vorlings, Senken durch die flüchtige Hangwage vorlings in den Streckhang. Anrissen in den Schwebehang, Durchhocken und Strecken zur Hangwage rücklings, Zurückhocken und Wellaufzug, langsam Senken rückwärts mit Vorhalte der Beine in den Streckhang, Nieder sprung.

Barren, schulter- bis kopfhoch — Schwungübung.

Aus dem Querstand vorlings; Sprung in den Oberarmhang in der Barrenmitte, Kippe in das Handstehen, Senken in das Oberarmstehen, Uberschlag vorwärts in den Oberarmhang und Aufstemmen beim Rückschwung in den Streckstütz, Vorschwung, Rückschwung und Kehre rechts über beide Holme.

Barren, schulter- bis kopfhoch — Kraftübung.

Querhangstand vorlings mit Speichgriff an den Holmenden; Heben des gestreckten Körpers in den Sturzhang, Senken zur Hangwage rücklings, Zurückdrehen bis zum Sturzhang, Beugen der Hüften und Senken der Beine zur Vorhalte, Aufstemmen in den Streckstütz, Heben in das Oberarmstehen, langsames Rollen vorwärts in den Oberarmhang, Aufstemmen in den Streckstütz Vorheben der Beine, Vierteldrehung links in den Seitstreckhang mit Beinvorhalte und Nieder sprung vorwärts.

Pferd, seit — mit Pauschen.

Mit kurzem Anlauf; die rechte Hand stützt ellgriffs auf der Vorderpause, die linke flüchtig auf dem Halse; Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Schwebestütz über der Vorderpause (die linke Hand stützt nun auf der Hinterpause, die rechte, zwischen den Beinen, auf der Vorderpause), Kreisspreizen des linken Beines links in den Stütz rücklings im Sattel, Kreisspreizen des rechten Beines links mit sofortiger Kreiskehre links über das Kreuz in den Querstand rechts seitlings am Kreuz.

Pferd, quer — ohne Pauschen.

Pferdhöhe 1,20 Meter, Sprungbrett 80 Zentimeter davon entfernt; mit Anlauf; Längsgrätsche rückwärts (also mit halber Drehung links).

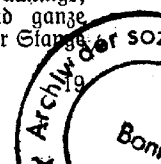
Mittelstufe.

Recht, Sprunghoch — Schwungübung.

Aus dem Schwingen im Seitstreckhang ristgriffs; Schwungkippe in den Streckstütz, Wellumschwung vorwärts, Fallen rückwärts in den Schwebehang, Hocken rechts und Aniewellauffschwung vorwärts, Spreizabstößen links mit Vierteldrehung rechts.

Recht, Sprunghoch — Kraftübung.

Aus dem Seitstreckhang ristgriffs; Vorheben der gestreckten Beine, Durchhocken und Strecken in den Sturzhang rücklings, Senken in den Hang rücklings, Grifflösen links und ganze Drehung rechts um den rechten Arm mit Wiedererfassen der Stange



links ristgriffs, Anrücken der gestreckten Beine, Wellaufzug in den Streckstütz, langsam Senken vorwärts in den Streckhang, Beinheben zur Vorhalte, Seitgrätschen und Schließen, Bein senken, Niedersprung.

Barren, schulter- bis kopfhoch — Schwungübung.

Aus dem Querstand vorlings mit Griff an den Holmenden; Sprung in den Streckstütz mit Einspreizen rechts über den rechten Holm, Kehrschwung rechts über den linken Holm in den Stütz, Schwingen in das Oberarmstehen, Rollen vorwärts in das Oberarmliegen, Oberarmkippe und Schwingen in das Oberarmstehen, Rollen vorwärts in den Außenquerstütz vor der linken Hand, Fächerflanken abstoßen links (also über den rechten Holm).

Barren, schulter- bis kopfhoch — Kraftübung.

Aus dem Außenstehstand vorlings vor der Mitte des Barrens, Hände ristgriffs am näheren Holm; Beinheben zur Vorhalte im Streckhang, Vorgreifen links und rechts zum Hang ristgriffs am enfterneren Holm, Wellaufzug rückwärts in den Liegestütz vorlings, Spreizen des rechten Beines in die Holmgasse und langsames Kreispreizen rechts über den vorderen Holm unter den flüchtig grifflösenden Händen hinweg zurück in den Liegestütz vorlings, dasselbe mit dem linken Bein und Hocke über beide Holme in den Seitstand rücklings.

Pferd, seit — mit Pauschen.

Mit kurzem Anlauf; Flanke links in den Stütz rücklings auf den Pauschen, Spreizen rechts in den Schwebestütz quergrätschend zwischen den Händen, Schere rechts seitwärts und Spreizen links in den Schwebestütz über der Vorderpausche, Zurückschwingen links und kehre links über den Hals.

Pferd, quer — ohne Pauschen.

Pferdhöhe 1,20 Meter, Sprungbrett 50 Zentimeter entfernt; mit Anlauf; Längsgrätsche mit Stütz auf dem Hals.

Unterstufe.

Reck, sprunghoch — Schwungübung.

Aus dem Schwingen im Seilstreckhang; am Ende des Vorschwunges Wellaufschwung rückwärts in den flüchtigen Stütz, Unterschwung in den Hang, Rück- und Vorschwingen, am Ende des Vorschwunges halbe Drehung links um den linken Arm mit Griff lösen rechts und Wiedererfassen der Stange ristgriffs, am Ende des nächsten Vorschwunges Kniellaufschwung rechts vorwärts neben der rechten Hand, Umgreifen rechts zum Ristgriff außen und Spreizen links in den Seilstütz zwischen den Händen, Niedersprung vorwärts.

Reck, sprunghoch — Kraftübung.

Aus dem Seilstreckhang ristgriffs; Wellaufzug in den Streckstütz, Spreizen links und rechts in den Seilstütz zwischen den Händen, Griffwechseln zum Kammgriff, langsam Senken vorwärts in den Hang rücklings, Ueberdrehen vorwärts in den Streckhang vorlings, Niedersprung.

Barren, brusthoch — Schwungübung.

Aus dem Innenquerstand; Sprung in den Querstreckstütz, Vor- und Rückschwingen in den Grätschstütz hinter den Händen, Rollen vorwärts in den Grätschstütz vor den Händen, Einschwingen und mit halber Drehung links Schere hinter den Händen in den Grätschstütz, Einschwingen und Wende links.

Barren, brusthoch — Kraftübung.

Aus dem Querstand vorlings am Barrenende; Kumpfbeugen vorwärts mit Rückhochheben der Arme und Erfassen der Holmenden speichgriffs, Aufzug in den Grätschstütz vor den Händen, Beinheben, -schließen und -senken, tiefes Armbeugen und wieder Strecken, halbe Drehung links durch nacheinander Stützeln erst der rechten Hand auf den linken und dann der linken auf den rechten Holm, Niedersprung vorwärts.

Pferd, seit — mit Pauschen.

Mit Anlauf; Flanke links in den Stütz rücklings auf den Pauschen und sofort Spreizen rechts und links in den Stütz vorlings, Ueber- und Zurückschwingen rechts und Flanke links.

Pferd, seit — mit Pauschen.

Pferdhöhe 1,10 Meter; mit Anlauf Grätsche mit Pauschenstüz.

B. Für Turnerinnen.

Sehr geübte Turnerinnen können auch in der Unterstufe der Männerübungen turnen.

Oberstufe.

Recht, sprunghoch.

Aus dem Seitstreckhang ristgriffs; Beinheben und Durchhocken links in den Knieliegehang links (Körper schön wagrecht mit gestrecktem rechten Bein), Schwingen im Knieliegehang und mit dem zweiten Vorschwunge Kniewellumschwung rückwärts in den Knieliegehang, Durchhocken rechts in den Schwebehang rücklings, Senken in den Hang rücklings, Ueberdrehen vorwärts mit Zurückhocken und Bein senken in den Beugehang, langsam Strecken der Arme, Niedersprung.

Barren, schulterhoch.

Aus dem Seitstand vorlings vor der Mitte des Barrens, mit Zwiegriff am näheren Holm (links Rist-, rechts Kammgriff); Schraubenausschwung mit Drehung links in den Grätschütz hinter den Händen, Rollen vorwärts in den Grätschütz, Vorgeifen auf die Holmenden, Einschwingen und Ausgrätschen.

Pferd, seit — mit Pauschen.

Mit Anlauf und Stüz der rechten Hand ellgriffs auf der Hinterpausche, der linken speichgriffs auf der Vorderpausche; Schraubenspreizen links beginnend, mit eineinhalber Drehung links in den Seitstüz vorlings an der anderen Pferdeseite (= Die Schraube. Siehe Ratgeber, Seite 91, Uebung 5), Hocken in den Stüz rücklings, Spreizen links und rechts in den Stüz vorlings, Flanke links in den Seitstand rücklings.

Mittelstufe.

Recht, kopfhoch.

Aus dem Seitstand vorlings mit Ristgriff an der Stange; Wellausschwung rückwärts in den Streckstüz, Ueberpreizen links

zwischen die Hände, Kniewellausschwung rückwärts in den Knieliegehang und sofort Kniewellausschwung vorwärts, Zurückspreizen links, Wellausschwung vorwärts in den Beugehang, Niedersprung.

Barren, etwas über hüfthoch.

Aus dem Querstand vorlings mit Anlauf; Sprung in den Innenquerstüz in der Mitte und mit dem ersten Vorschwung Spreizen rechts vor die linke Hand (über den linken Holm) und ohne Pause Spreizen links mit Vierteldrehung rechts in den Seitliegestüz vorlings, Hocken in den Innenseitstand und sofort Aufsprung in den Seitstüz auf dem hinteren Holm, Beinheben bis an den vorderen Holm, Grifflösen und Seitsschwingen der Arme und Senken rückwärts in den wagrechten Liegehang, Rückbewegung in den Seitstüz mit Ristgriff am hinteren Holm, Spreizen links und rechts in den Liegestüz rücklings und Niedersprung vorwärts.

Pferd, seit — mit Pauschen.

Mit Anlauf; Hocken in den Stüz rücklings auf den Pauschen, Spreizen links und rechts in den Stüz vorlings, Aufgrätschen in den Grätschützstand mit Vorhochschwingen der Arme, Niedersprung vorwärts.

Zum Werten der Geräteübungen.

Nur Uebung im Beurteilen kann einigermaßen vor böien Begleitermeinungen des Geräterwertungsturnens schützen. Viel wird stets vom persönlichen Empfinden des Kampfrichters abhängen, vor allem von seinen Kenntnissen und praktischen Erfahrungen.

Weisfätze für das Beurteilen.

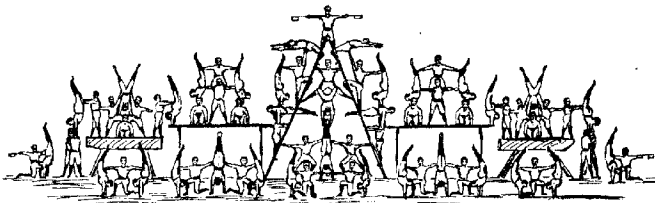
a) Pflichtübungen.

1. Jede Pflichtübung außer den Längsprüngen am Pferd muß aus mindestens drei Teilen (= turnerischen Bewegungen) bestehen (der Anspruch an das Recht z. B. zur Ausführung einer Rippe zählt nicht als Teil für sich, ebensowenig der bloße Niedersprung).
2. Der Uebungswert der ganzen Uebung beträgt 10 Punkte, wobei nur mit ganzen Punkten zu werten gestattet ist.

3. Bei kleinen unwesentlichen Fehlern — Hüfte auseinander oder angewinkelt anstatt gestreckt, flüchtiges Aniekrümmen, Nachgreifen, wo es nicht hingehört, Nachhüpfen beim Niedersprung usw. — sind immer mehrere, je nach ihrer mehr oder minderen Bedeutung, zusammenzuzählen, ehe ein Punkt in Abzug kommt.
4. Die widergleiche Ausführung der vorgeschriebenen Uebungen ist jedem Turner ohne Abzug gestattet, jedoch muß dann die ganze Uebung widergleich gelurnt werden, nicht etwa nur einzelne Teile.

b) Kürübungen.

1. Jede Kürübung muß ebenfalls mindestens aus drei Hauptteilen bestehen.
2. Jede Kürübung muß der Stufe entsprechen, in der das Wettturnen stattfindet, andernfalls sie höchstens bis zu 5 Punkten erhalten kann. Innerhalb der Stufe ist die Schwierigkeit bis zu 5 Punkten zu bewerten, so daß für die Ausführung der Uebung ebenfalls 5 Punkte bleiben.
3. Kraftübungen sind in der Schwierigkeit außerordentlich scharf zu fassen, da bei ihnen Versager nicht so leicht vorkommen können, als bei Schwungübungen. Es muß also eine ganz ungewöhnliche Kraftleistung sein, die 10 Punkte bekommt.
4. Die Schwierigkeit ist nicht nur nach der Schwere verblüffender „Tricks“ zu bewerten, sondern auch nach der Länge und der Schönheit der Zusammensetzung einer Uebung und der Haltung, mit der sie gelurnt wird.



72 Mann.