

# DAS TURNSYSTEM TYRŠ



PRAG 1928

HERAUSGEGEBEN

VOM VERBAND DER TSCHECHOSLOWAKISCHEN  
ARBEITERTURNVEREINE

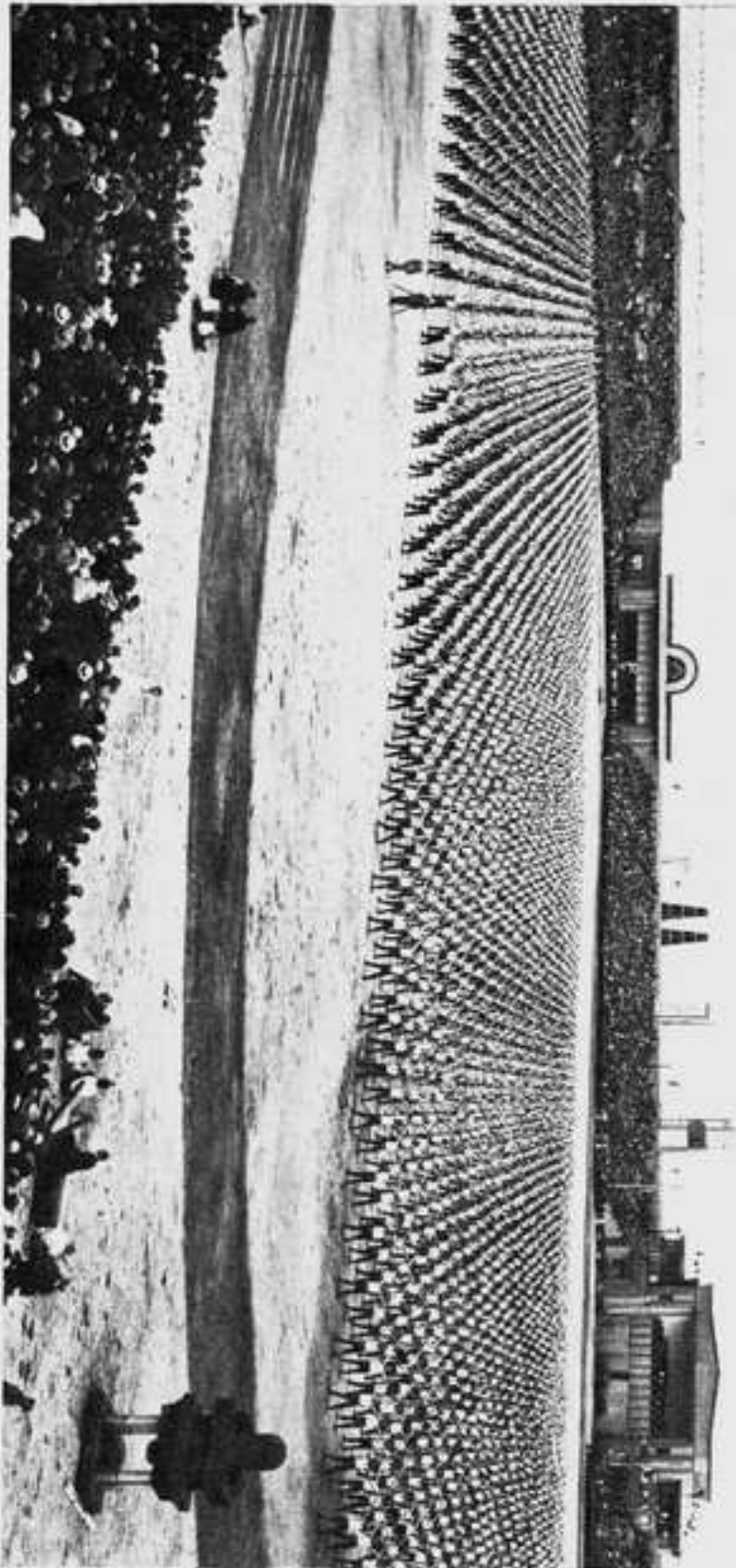
0595

# DAS TURNSYSTEM TYRŠ

---

PRAG 1928

HERAUSGEBEN  
VOM VERBAND DER TSCHECHOSLOWAKISCHEN  
ARBEITERTURNVEREINE



*Massenübungen der Männer, (II. tschechoslowakische Arbeiter-Olympiade, Prag 1927.)*

TISKEM  
LIDOVÉ KNIHTISKÁRNÝ A. NĚMEC A SPOL.  
V PRAZE II., HYBERNSKÁ 7



A80-10595

## ALLGEMEINES.

Die tschechoslowakische Arbeiterturnbewegung ist im Jahre 1897 entstanden. Von allem Anfang an hat man in dieser Bewegung das Turnen von einem weiteren Gesichtspunkte aus bewertet, als dieses Wort an und für sich bedeutet, das ist als eine *systematische Körpererziehung*.

Unter Körpererziehung verstehen wir ausser einer regelmässigen natürlichen Lebensführung die zielbewusste und methodische Ertüchtigung des ganzen Körpers nach seinen physiologischen Bedürfnissen. Und da uns die körperliche Erziehung nur ein Bestandteil der allgemeinen Erziehung der Arbeiterklasse ist, so geht bereits angefangen von der Kindergeneration in den Arbeiterturnvereinen eine planmässige geistige und moralische Erziehung.

Auf Grund dieser Voraussetzungen, nach denen sich die gesamte turnerische Arbeit richten sollte, wurde, als es sich um die Wahl eines Systems handelte, als brauchbarstes das Tyrš-System gewählt. Es ist dies ein System einheimischen Ursprungs und berücksichtigt alle Seiten der körperlichen Erziehung: der gesundheitlich-erzieherische und eugenische Moment, der praktisch-nützliche Moment, die ästhetische, verstandes- und gemütsbildende Rolle. Sein Begründer ist Phil-Dr. Miroslav Tyrš (lies Tirsch), geb. 17. September 1832, gestorben 8. August 1884.

Die hauptsächlichsten Eigenschaften dieses Systems sind:

1. Es enthält eine Gesamtheit von Übungen, welche vom Kindesalter an bis ins hohe Alter hinein und zwar von beiden Geschlechtern durchgeführt werden können.
2. Es ist allseitig und enthält alle Übungen, welche einerseits den systematischen Turnunterricht beinhalten, andererseits verschiedene Arten von Sport und Spielen.
3. Zeichnet sich durch logische Anordnung aus, d. i. jede Übung geht zweckmässig aus der anderen hervor.
4. Bei ihrer Allseitigkeit ist es doch wieder einfach, es verliert sich nicht in kleinlichen Details und gefährdet die Übersichtlichkeit nicht durch Kompliziertheit.
5. Es entspricht gut in der Praxis, d. i. es enthält Übungen, welche der arbeitende Mensch bei praktischen Übungen anwenden kann und welche gleichzeitig dem Grundsatz einer allseitigen Durchbildung des Körpers entsprechen.
6. Das ganze System entspricht den wissenschaftlichen Bedingungen der Teilung, die Verteilung der einzelnen Bestandteile wird nach Merkmalen durchgeführt, welche aus dem inneren Wesen der Übungen sich ergeben. Die Einteilung ist vollständig, übersichtlich und gegliedert, die Reihenfolge der einzelnen Teile ist begründet und natürlich.

Der tschechoslowakische Arbeiterturnverband hat an diesem System unbedeutende Veränderungen durchgeführt, welche auf die gesamte Anordnung keinen durchgreifenden Einfluss haben.



Ausserdem, was wir bereits angeführt haben, sind noch zwei Momente bei diesem System ausschlaggebend: Es ist dem Charakter unseres Volkes angepasst, weiters, was schon aus seinen anderen Eigenschaften sich ergibt, es ist ein *lebendiges, wachsendes und entwicklungsfähiges* Gebilde. So hat es bisher immer genug Möglichkeiten geboten, jede neu aufgekommene und von uns angenommene Turn- oder Sportart logisch in seinen Rahmen einzufügen.

Das sind die Gründe, warum wir das Tyrš-System zur Grundlage der Turnübungen in unserer Bewegung gemacht haben. Das sind auch die Gründe, warum es sich uns in der dreissigjährigen Tätigkeit seit unserem Bestande voll bewährte und warum es auch in Zukunft die Richtlinie für unsere turnerische Tätigkeit sein wird.

### DIE EINTEILUNG DES SYSTEMS.

Das Tyrš-System teilt alle Körperübungen in vier Teile ein, welche die weiteste Einteilung darstellen und Gruppen genannt werden. Die I. und II. Gruppe gliedern sich wieder in kleinere Teile, welche wir *Klassen* nennen und diese wieder auf *Zweige*. Bei der III. und IV. Gruppe gibt es keine Klasse, die Untergruppen sind bereits die *Zweige*.

Ein Übungszweig ist die Gesamtheit aller Übungen, welche sich durch eine allgemeine Eigenschaft aneinanderreihen und so untereinander verwandt sind, dass sie ein geschlossenes Ganzes bilden und welche insbesondere an demselben Geräte durchführbar sind.

Die Leistungen, welche zu einem und demselben Übungszweig gehören, lassen sich in bestimmte Gruppen zusammenfassen, welche wir *Übungsarten* nennen. Diese Übungsarten teilen wir wieder in *hauptsächliche* und *untergeordnete Arten* ein.

Die genaue und vollständige Einteilung der Übungen in Arten ist ein Vorzug des Tyrš-Systems. In diesem Hinblick lässt es sich mit keinem anderen System vergleichen.

Jede Übungsart kann auf verschiedene *Weise* durchgeführt werden, welche erst nach näherer Bestimmung bestimmte einzelne *Übungen* oder *Übungsformen* bilden.

Die Reihenfolgen der Einteilung, welche wir im System anwenden, sind folgende:

- Gruppe,*
- Klasse,*
- Zweig,*
- Arten: hauptsächliche, untergeordnete,*
- Durchführungsweise,*
- Formen.*

Alle geringfügigen Bewegungen, welche nur wenig zu bedeuten haben, wie Hand-, Schultern- und Fussbewegungen, das Kippen und Kreisen der Hände und Sohlen, des Unterarmes, der Hüften, das Drehen der Arme, bei den Geräten sodann das Klatschen, das



*Auf dem Reck.*

Strecken, Spreizen, Kreuzen der Beine usw., fassen wir in einer Gruppe zusammen, welche wir die *Begleitbewegungen* nennen. Die Begleitbewegungen vereinigen wir mit den zugehörigen Übungsarten, damit wir diesen grössere Abwechslung verleihen oder sie erschweren.

Nach dieser Einteilung erscheint das Tyrš-System folgendermassen:

*Gruppe I.* Eigentliche Freiübungen, welche jedem Übenden vertraut sind und welche ohne Hilfe oder Widerstand anderer Übender durchführbar sind.

*Gruppe II.* Geräteturnen.

*Gruppe III.* Übungen, welche nur mit Hilfe anderer durchführbar sind — Gruppen und Spiele.

*Gruppe IV.* Übungen, bei denen ein lebendiger Widerstand überwunden werden muss — Widerstandsübungen.

Die Gruppe I. zerfällt in zwei Klassen:

Klasse A: *Freiübungen*, welche jeder Turner selbst ausführen kann, oder gemeinsam mit anderen. Diese Klasse hat zwei Zweige:

Zweig 1. *Eigentliche Freiübungen*, welche jeder Turner beherrscht, ohne sie lernen zu brauchen, d. i., er kann sie ohne jegliche Vorbereitung ausführen.

Zweig 2. *Künstliche Freiübungen*, welche eine genaue Kenntnis des gesamten Systems erfordern, um gehörig zusammengestellt und eingeübt zu werden.

*Verschiedenheiten*, welche wir wegen ihrer Vielseitigkeit und Schwierigkeit aus den Freiübungen, aus den Geräteübungen, aus den Gruppen usw. herausnehmen und auf blosser Erde durchführen. Man kann sie nicht nur mit Einzelnen, aber auch mit mehreren Turnern, oder in Riegen einüben. Allerdings ist für diesen Fall eine geeignete Auswahl der Verschiedenheiten notwendig, um ihre Durchführung zu erleichtern. Die Verschiedenheiten sind bei den Turnern sehr beliebt, schon wegen ihrer Manigfaltigkeit und ihrer fröhlichen Art.

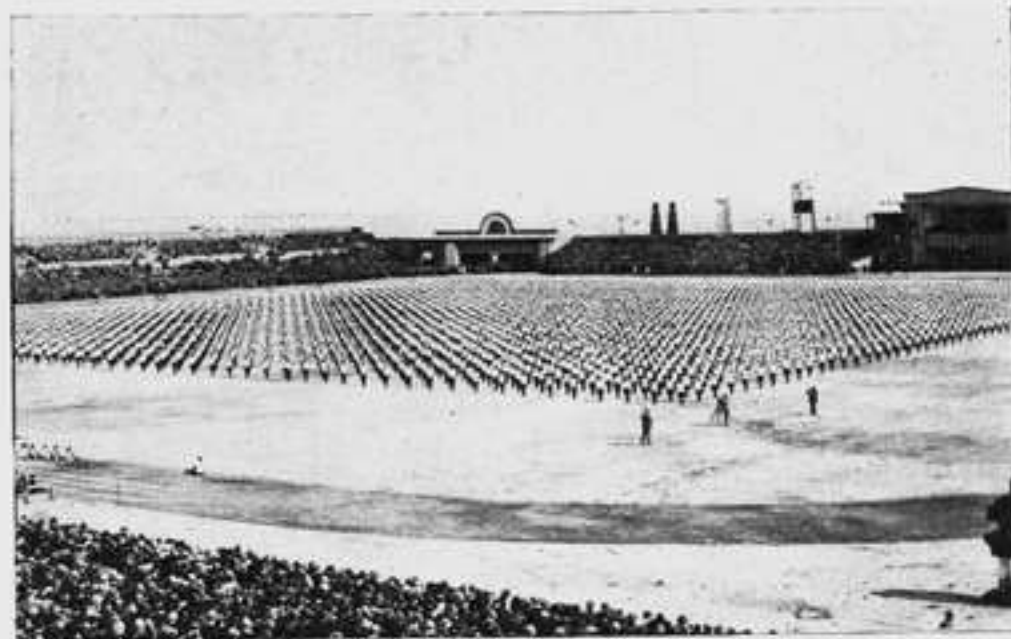
Die Freiübungen werden in fünf Hauptarten eingeteilt:

1. *Bewegungen.*
2. *Aushalte.*
3. *Wendungen.*
4. *Stellungen und Änderungen der Stellungen.*
5. *Gleitschritte, Schritt, Sprünge.*

Klasse B: *Reihenübungen*, welche Disziplin- und Ordnungsübungen darstellen und zur rascheren und sicheren Führung einer grösseren Anzahl von Turnern gehören. Auch diese Klasse zerfällt in zwei Zweige:

Zweig 1. *Reihenübungen*, bei welchen sich die Turner auf einen gegebenen Befehl in eine bestimmte *Formation* einreihen und wo die Leistung jedes einzelnen Turners vom Platze abhängig ist, welchen er einnimmt. Dieser Zweig wird in fünf Arten eingeteilt: 1. Übungen der Einzelnen (Vorbereitung zu den Reihenübungen); 2. Übungen der Reihe (mindestens 5 Personen); 3. Übungen des Reihenkörpers (2 Reihen); 4. Übungen der Truppe (4 Reihenkörper); 5. Übungen des Korps (3—4 Truppen).

Zweig 2. *Reihenrichtungsübungen* (Reigen), bei denen sich die Turner im Marschschritt oder im Laufschrift auf dem Übungsfeld bewegen und verschiedene Figuren nach der Anleitung und den Befehlen der Vorturner bilden. Die Befehle zur Ausführung dieser



Massenfreiübungen der Frauen. (II. tschechoslowakische Arbeiter-Olympiade, Prag 1927.)

Übungen weichen einigermaßen von den gewöhnlichen Befehlen bei den Reihenübungen ab und passen sich der Einteilung des Übungsfeldes an. Turntänze, Volks- und Reihentänze sind die Gipfelung der Freiübungen, welche mit Reigen verbunden werden.

Die Gruppe II. zerfällt in zwei Klassen:

Klasse A: *Turnen mit Geräten*, welche in der Hand gehalten werden und mit denen geturnt oder geworfen wird. Diese Klasse zerfällt in so viele Zweige, als es Geräte gibt, mit denen geübt werden kann, z. B.:

1. Hantelübungen,
2. Übungen mit Gewichten,
3. Übungen mit Keulen,
4. Übungen mit Fähnchen,
5. Übungen mit Reifen, Ringen usw.,
6. Übungen mit kurzem Schwingseil,
7. Übungen mit Stäben,
8. Diskuswerfen, Schleuderball und Wurfball,
9. Sperrwerfen,
10. Kugelstossen usw.

Weiters Übungen mit allen Geräten, welche in der Hand zu halten sind.

Klasse B: *Übungen auf Geräten*, an denen wir den Körper in seinen Bewegungen je nach dem Geräte halten, welches fest oder beweglich sein kann. Diese Klasse hat so viele Zweige, als Geräte sind, auf denen man üben kann, z. B.:



1. Übungen an dem grossen Schwingscil,
  2. Sprungübungen: Hoch-, Weit- und Tiefsprung mit Anlauf, Stabhochsprung,
  3. Übungen auf dem Pferde breit und lang, mit und ohne Pauschen,
  4. Übungen am Bock, breit und lang,
  5. Übungen am Tisch, breit und lang,
  6. Übungen am festen, schwebenden und am Doppelreck,
  7. Übungen an Barren,
  8. Übungen an Schaukelringen,
  9. Übungen an dem Rundlauf,
  10. Übungen an der steilen, schiefen und wagrechten Leiter und am Ribbstol,
  11. Übungen an Klettergeräten, Stange, Seil und Mast,
  12. Übungen auf Schwebestangen,
  13. Übungen auf Stützhanteln,
  14. Übungen mit Stelzen, Fahrrad, Schlittschuhen, Skis usw.
- Alle Übungen an den Geräten sind nach ihrer verwandten Eigenschaften in 13 Übungsarten eingeteilt:

1. Hang und Änderung des Hanges,
2. Stütz und Änderung der Stütz,
3. Sitz und Veränderung des Sitzes,
4. Hangeln,
5. Schwingen,
6. Wendungen,
7. Aufschwung,
8. Stemmen,
9. Überschwung,
10. Wellen,
11. Rollen, Spreizen, Überschlagen,
12. Aushaltungen,
13. Übergänge aus einer Übungsart in die andere Übungsart und Absprünge vom Gerät.

Diese angeführten Übungsarten heissen hauptsächlich. Manche von ihnen haben wieder untergeordnete Arten und diese wieder ihre Unterarten.

Bei den praktischen Übungen werden die Übungen einer und derselben Übungsart auch auf verschiedene Weise durchgeführt. Jede solche Weise hat ihre eigene Benennung, nach der man ersieht, wie die betreffende Übungsart durchgeführt werden soll. Eine so bestimmt angegebene Übungsart heisst *Form*.

Gruppe III. sind Übungen, welche nur mit Hilfe anderer Turner durchgeführt werden können, sie hat keine Klassen und wird nur in zwei Zweige eingeteilt:

Zweig 1. *Eigentliche Pyramidenturnen*, wo wir zur Ausbildung der Gewandtheit und Entschlossenheit Pyramidenfiguren bilden.

Zweig 2. *Turnspiele*, bei denen Gewandtheit und Mut erweckt wird und die Turner sich zu ebener Erde bewegen.



*Rhythmische Übung.*

Gruppe IV. In diese Abteilung sind die *Widerstandsübungen* eingereiht, bei denen wir den Widerstand einer lebendigen Kraft zu überwinden haben, entweder mit Geräten oder ohne Gerät, sie haben meistens einen kämpferischen Charakter. Auch diese Abteilung hat keine Klassen, nur vier Zweige, und zwar:

1. Ringkampfübungen,
2. Boxübungen,
3. Fechtübungen,
4. Widerstandsübungen (Überziehen, Überdrücken).

## DIE METHODIK.

Wenn wir mit unseren Schülern beim Unterrichts der Turnübungen zielbewusste Fortschritte machen wollen, müssen wir dazu eine bestimmte Methode haben.

Die Methode lässt sich nicht genau bestimmen, denn es gibt nicht bloss eine Methode. Am häufigsten sind verschiedene Schattierungen einer Methode untrennbar mit der Persönlichkeit des Vorturners verknüpft, mit seiner Findigkeit und Erfahrung, sowie mit den Fähigkeiten und dem Eifer seiner Schutzbefohlenen.

Die Methode bestimmen wir nach der Altersstufe der Turner, nach dem Geschlecht und nach den körperlichen und geistigen Eigenschaften, weiters nach dem Platz und der Zeit.

Die Hauptgrundsätze unserer Methode sind für uns folgende: Allseitigkeit, Ausdauer, Wetteifer, Angemessenheit der Übungen zu der Kraft und Stärke der Turner und zu ihren Fortschritten in der Ausbildung, Buntheit und Unterhaltsamkeit, welche eng mit der Disziplin und Ordnung zusammenhängen. Das Vorgehen muss systematisch und einheitlich sein.

Die Erziehung unserer Schüler geschieht zum Teile individuell, d. i. so, dass wir 5—10gliedrige Riegen bilden, je nach der Fortschrittlichkeit und nach den Fähigkeiten der Turner und dass wir sie einzeln üben und mit ihnen solche Übungen durchführen, welche Gewandtheit, Geschmeidigkeit und Unerschrockenheit voraussetzen, vor allem Geräteturnen. Zum anderen Teile geschieht die Ausbildung kollektiv durch gemeinsame Übungen wie: Freiübungen, Reihenübungen, Spiele und Gruppenübungen, um Disziplin und Solidaritätsgefühl zu erzielen.

Hinsichtlich der Altersunterschiede und der körperlichen Widerstandsfähigkeit berücksichtigen wir auch bestimmte Regeln, nach denen die Turner in drei Hauptgruppen eingeteilt werden, und zw.: *Schulkinder, Jugendliche und Mitgliedschaft.*

Die *Schulkinder* des beiden Geschlechtes teilen wir nach ihrer Körperentwicklung auf drei Gruppen:

- I. Gruppe: von 6—9 Jahre,
- II. Gruppe: von 9—12 Jahre,
- III. Gruppe: von 12—14 Jahre.

Die Regel bei den Übungen der Kinder ist es, sie angemessen nach ihrem Alter und ihrer Körperkraft zu beschäftigen. Zu lange Übungen, welche noch dazu zu einformig wären, sind nicht geeignet, eher werden abwechslungsreiche und interessante Übungen durchgeführt. Es sind dies vor allem Spiele, welche die Schüler am besten anregen können. Durch das Spiel erstarkt das Kind am besten zugleich mit der Entwicklung des Verstandes. Besonders Nachahmungsspiele und Wettspiele sind bei ihnen sehr beliebt und werden auch am besten verstanden.

Für die I. Gruppe sind im Turnplane folgende Übungen enthalten: Freiübungen (mit Gesang), Reihenübungen in Reihe und im Zuge, Spiele mit Gesang und Nachahmungsspiele, leichtere Verschiedenheiten, Übungen mit langem und kurzem Schwingseil, Lauf bis zu 20 m, Sprünge und mit den Mädchen Tänzchen und verschiedene Schrittarten.

In der II. Gruppe können ausser den bereits angeführten Übungen auch einfache Elemente am Bock, am Reck, am Barren, an den Leitern, Ringen und an den Schwingen durchgeführt werden.

In der III. Gruppe werden dieselben Übungsarten, wie in der II. Gruppe durchgeführt, aber die Übungen werden gesteigert. Lauf wird bis 30 m eingeübt. Die Freiübungen und die Reihen-



*Leichtathletik.*

übungen, sowie auch die Übungen an den Geräten werden schwieriger ausgesucht, besonders, was ihre Ausführung anbetrifft. Im Verlaufe der Übungen wird streng auf Disziplin und Ordnung geachtet.

Das Turnen *der Jugendlichen* ist im wesentlichen dem der Erwachsenen angeglichen, wird aber auf einer niederen Stufe der Durchführbarkeit ausgeführt und es wird dabei nicht nur auf das Alter, sondern auch auf die körperliche Entwicklung und auf den Charakter der Jungturner Rücksicht genommen. Darauf wird vor allem bei der Einteilung in Riegen geachtet.

Das Turnen *der Mitgliedschaft* stützt sich auf das ganze Tyrö-System. Die Mitglieder werden nach den Geschlechtern eingeteilt und bei der Einteilung in Riegen wird nicht nur auf die körperlichen Widerstandsfähigkeiten und die Entwicklung, aber auch auf die fünf Stufen in der Schwierigkeit der Durchführung Rücksicht genommen, nach welcher alle Elemente eingeteilt werden. Es sind dies:

- I. Stufe: Elemente, welche jeder Anfänger ausführen kann.
- II. Stufe: Elemente, welche weniger geübte Turner nach einer vorgehenden Einübung ausführen können.
- III. Stufe: Elemente, welche nur von fortgeschrittenen Turnern ausgeführt werden können.
- IV. Stufe: Elemente, welche nur von sehr guten Turnern bewältigt werden können.
- V. Stufe: Gipfelleistungen, welche nur von Turnern, welche sich durch besondere Fähigkeit und Körperkonstitution auszeichnen, durchgeführt werden können.



Damit ein methodisches, harmonisch abgeschlossenes und zweckmässiges Vorgehen bei allen Übungen erzielt werden kann, wird der Übungsstoff, welcher im System enthalten ist, bewertet, die Übungen werden ausgewählt und nach ihrer Eignung für die verschiedenen Altersstufen und für die Geschlechter zugeteilt, d. i. wir gehen nach einer bestimmten *Grundlage* vor.

Durch die Grundlagen trachten wir 3 Grundregeln zu erzielen:

1. Das *Ausmass* festzustellen, welches bestimmten Altersklassen zukommt.

2. Den *Stoff* für die ganze Übungsdauer einzuteilen.

3. Die *Anzahl* der wöchentlichen *Übungsstunden* zu bestimmen.

Bei der Bewertung und der Auswahl der Übungen ist uns massgebend:

1. Die Ausgiebigkeit der Leistung, ihre Anmut, die Zweckmässigkeit, Schwierigkeit der Durchführung, die Schnelligkeit und die Dauer.

2. Die Persönlichkeit des Turners, seine körperlichen und geistigen Eigenschaften.

3. Das Alter der Turner.

4. Sein Geschlecht und seine physiologischen Bewegungsbedürfnisse, welche durch die Art seiner Tagesbeschäftigung bestimmt werden.

Nach diesen Grundregeln über die Dispositionen wird

### DER ÜBUNGSPLAN

ausgearbeitet.

Da wir die Jahreszeit berücksichtigen, *Sommer-* und *Winterszeit*, *Frühjahrs-* und *Herbstsaison*, da jede dieser Jahreszeiten eine eigene Beschäftigungsart erfordert, teilen wir den Übungsstoff für das ganze Jahr ein. Die Sommerzeit ist am geeignetsten für Körperübungen, welche im Freien ausgeführt werden können, wie z. B.: Leichtathletik, Baden, Schwimmen, Ballspiele, Skating, Touristik, die Winterszeit, teilweise auch die Herbst- und Frühjahrszeit für Übungen in geschlossenen Räumen. Im Winter wird im Freien das Skifahren, Rodeln und Schlittschuhlaufen betrieben. Der Plan wird auch nach Monaten eingeteilt, bis er schliesslich die Aufgabe für die Wochen und endlich für jede einzelne Übungsstunde bestimmt.

Die genaue Ausarbeitung des Übungsplanes wird so durchgeführt, dass die eingegliederten Übungen durch ihre Wirkungen immer zu den Hauptzielen der körperlichen Erziehung beitragen, welche am Anfange dieser Übersicht bereits erwähnt wurden. Es sind dies:

1. Das *gesundheitliche* und *eugenische Ziel*,

2. das *praktische* und *nützliche Ziel*,

3. das *ästhetische Ziel*,

4. das *Ziel des Verstandes-* und *der Gemütsbildung*.

Das bedeutet, dass im Plan für jede Zeit und für jede Stunde nach den örtlichen Verhältnissen und nach der Jahreszeit Übungen eingereiht werden müssen, welche



*Ballspiel der Schüler.*

1. *gesundheitsfördernd* wirken, d. i. solche Übungen, welche die Leistungsfähigkeit der inneren Körperorgane erhöhen:

A. Der Atemorgane und der Blutgefässe. In dieser Hinsicht wirken:

- a) lange und rasche Märsche in unwegsamem Terrain,
- b) rasche Läufe auf kurze Entfernung — 50—200 m,
- c) Läufe von 500—3000 m,
- d) Pfadfinderschritt, d. i. abwechselnder Schritt und Lauf,
- e) Sprungschritte,
- f) Spreizen auf den Geräten und Sprünge über natürliche und künstliche Hindernisse,

g) Schwimmen, Wasserpolo,

h) Wettspiele.

B. Verdauungs- und Ausscheidungsorgane:

- a) Arm-, Rumpf- und Beinbewegungen,
- b) Atemübungen,
- c) Schwimmen und Rudern,
- d) Wasserbäder, Sonnen- und Luftbäder,
- e) Massage.

C. Nervensystem:

- a) Geeignete Auswahl von Geräteturnübungen,
- b) Schwerere Spiele und verschiedene Sportarten.

D. Die Bewegungsorgane, der Knochenbau und die Muskeln müssen auch gekräftigt werden und darum üben wir:



- a) Freiübungen,
- b) Touristik, Ausflüge,
- c) Laufen,
- d) Sprünge,
- e) Korrigierende Übungen,
- f) Gewandtheitsübungen,
- g) Reihenübungen,
- h) Übungen mit Geräten,
- i) Radfahren,
- j) Rodeln, Skilaut, Schlittschuhfahren,
- k) Widerstandsübungen, Schwimmen, Rudern, Klettern.

Übungen an Geräten werden so gewählt, dass sie praktisch, ästhetisch und gesundheitsfördernd sind, wodurch jede Unnatürlichkeit und jeder Zwang bei ihnen ausgeschlossen erscheint. Bei allen Übungen an den Geräten muss der Fortgang des Unterrichtes methodisch erfolgen, bis in die letzten Konsequenzen und allseitig, damit alle Muskeln soviel wie möglich beschäftigt sind, d. i., dass sie zusammengezogen und wieder gedehnt werden; alle Bewegungen sollen in allen Richtungen ausgeführt werden, gerade und in Bogen.

2. *Praktisch-nützliche*, d. i. solche, welche man im Leben direkt verwerten kann.

Es sind dies:

- a) Ausgiebige Übersprünge über feste und gefährliche Hindernisse und Übersprünge durch Spreizen über das Gerät,
- b) das Tragen und Stemmen von Lasten, besonders lebendiger Lasten,
- c) Übungen zur Sicherung des Gleichgewichtes und gegen Schwindel in bedeutender Höhe,
- d) Klettern,
- e) Schwimmen und damit verbundene Rettungsübungen,
- f) Widerstandsübungen.

3. *Ästhetisch*, d. i. solche Übungen, welche gleichmässig die gesamte Muskulatur des Rumpfes und der Gliedmassen beschäftigen und also auch entwickeln.

Es sind dies:

- a) Freiübungen, Bewegungen der Arme, des Rumpfes und der Füße, und zwar auf Kommando und zur Musik, und rythmische Übungen,
- b) Übungen mit Geräten (Staben, Hanteln, Keulen, Schwingseilen),
- c) Gewandtheitsübungen und Übungen auf den Hauptgeräten, welche Mut erfordern,
- d) Leichtathletische Disziplinen (Diskuswerfen, Kugelstossen, Speerwurf und und Ballschläudern). Bei genauer und wiederholter Durchführung dieser Übungen erzielen wir Eleganz der Bewegungen, welche auf einem vollkommenen Gleichgewicht des Körpers bei



*Waldlager der Pfadfinder.*

den verschiedenen Lagen und Veränderungen und in der in jedem Augenblick zweckmässig beherrschten Bewegung beruht.

Da wir überzeugt sind, dass nur schön durchgeführte Übungen auch *gut durchgeführte* Übungen sein können, verfolgen wir genau jede Bewegung und erfordern nicht nur ihre *richtige*, sondern auch ihre *elegante* Durchführung.

Durch die besondere Anordnung der Turnbewegungen dadurch, dass wir in sie Gleichzeitigkeit und gleichen Rythmus bringen, vereinigen wir sie zu Figuren und zu Gruppen, vereinigen wir die Schönheit der Bewegung mit der Schönheit der musikalischen und plastischen Wirkung.

Bei den gemeinsamen Übungen muss man nicht nur auf richtige und zweckmässige Haltung der Arme, des Körpers und der Füße achten, sondern auf die Leichtigkeit und die Elastizität der Bewegungen. Auch bei den Reihenübungen muss man immer zu einer strengen Ausrichtung, zu schönen und richtigen Schritt und hauptsächlich zu Disziplin und Ordnung aneifern.

Bei den Übungen an den Geräten müssen alle Bewegungen genau ausgeführt und rythmisch sein; die Forderung der Schönheit muss an erster Stelle sein und darum ist die genaue Haltung der Arme, des Rumpfes und der Füße eine unerlässliche Forderung. Die Forderung der schönen Ausführung gipfelt bei den Wettkämpfen und darum können auch diese ein gutes Mittel zur Erziehung des Schönheitssinnes sein.

Bei den Spielen, bei den Widerstandsbewegungen und bei Wettkämpfen muss es das Bemühen aller unserer Vorturner sein, ihren

Schutzbefohlenen ein feinführendes Benehmen zu ihren Kameraden anzuerziehen.

4. Durch die Übungen kann aber auch eine *Erhöhung der Leistungsfähigkeit der Sinnesorgane* erzielt werden, und zwar besonders durch diese Übungen:

a) Des Sehorgans: Durch genaue Bestimmung der Form und der Grösse verschiedener Gegenstände, durch Beobachtung von Erscheinungen und Bewegungen in der Natur, durch Abschätzung verschiedener Entfernungen bei ruhiger Körperhaltung und während der Bewegung,

b) des Gehörorgans: Durch Unterscheidung der Gehörwahrnehmungen nach der Art und der Stärke der Töne, ihrer Richtung und Entfernung, woher sie kommen,

c) des Tastsinnes: Abschätzung der Schwere, Heben und Halten von Lasten u. a. Zur Verschärfung der Sinneseindrücke und anderer geistiger Fähigkeiten: Erfassung der Situation, Vorstellungsvermögen, Voraussicht, Urteilsfähigkeit, Überlegung, Geistesgegenwart, Gewandtheit, mit welchen ein Vorsatz in die Tat umgesetzt wird. Willensstählung. Dazu dienen folgende Mittel:

- a) Leichtathletik,
- b) Fechten, Boxen, Ringkampf und das Überwinden von Widerständen.

Bei der Ausarbeitung des Übungsplanes muss aus diesen Gruppen je nach den Umständen und den persönlichen Eigenschaften der Turner eine geeignete Auswahl getroffen werden, wobei das Hauptaugenmerk darauf zu richten ist, dass

## DIE ÜBUNGSSTUNDE

solche Übungen enthält, wodurch der ganze Körper allseitig beschäftigt wird, d. i. wobei der Rumpf, Arme und Beine in Tätigkeit sind.

Weiters muss man in den Plan Übungen einreihen, welche der Sinn für Disziplin und für das Ganze erzogen wird, das sind vor allem: Reihenübungen, Marsch und Lauf in Riegen, Freiübungen, welche gemeinsam auf Kommando geübt werden, Reigen, Aufmärsche, Pyramiden und Spiele.

In der ganzen Übungsstunde muss ununterbrochen so geübt werden, dass womöglich wenig Zeit verloren geht und daher müssen die Pausen zwischen den Übungen womöglich kurz sein, die Auswechslung der Riegen geschieht im Lauf. Um die Übungen manigfaltiger zu gestalten, werden zwischen die einzelnen Ablösungen besondere Übungen, sog. *Fünfminutenübungen*, eingeschoben.

In der Sommerzeit kann eine Stunde systematischen Turners ersetzt werden:

- a) durch Schwimmen, Rudern,
- b) Ballspiele, Lauf- oder Wurfspiele (Wurfball, Handball usw.),



Skisprung.

da diese Spiele durch ihren Charakter am ehesten einer Stunde systematischen Turnunterricht gleichkommen.

Einer ordentlichen Turnstunde geht dort, wo dies angänglich ist und wo gute Aufsicht besteht, eine Viertel- oder auch eine Halbestunde *Freiturnen* voraus, wobei die Turner ihren eigenen Fleiss und ihre Vorliebe für gewisse Übungen geltend machen können, für welche bei den regelmässigen Übungen in den Riegen wenig Zeit übrig bleibt, es ist dies auch die Zeit der zwanglosen Unterhaltung, welche eine Quelle der Fröhlichkeit ist, die nur das Freiturnen bieten kann.

Auf dem Sommerturnplatz werden wieder die leichtathletischen Spiele bevorzugt, wobei die Wahl der Übungen im Sinne der oben erwähnten Ziele getroffen wird.

Der Aufenthalt in der Natur geschieht entweder unter Führung des Vorturners oder selbständig und mit ihm werden verbunden:

- a) Dauermärsche zu einem bestimmten, im voraus ausersesehenen Ziele,
- b) Skauting,
- c) Spiele in der Natur,
- d) Baden und Schwimmen,
- e) Exkursionen zu Bildungszwecken,
- f) Skilaufen, Schlittschuhfahrten und Rodeln usw.

Soviel über das Tyrš-System, welches in der Tschechoslowakei benützt wird.





## VERBINDUNG DER KÖRPERERZIEHUNG MIT DER GEISTIGEN UND MORALISCHEN ERZIEHUNG.

Mit der körperlichen Erziehung bildet die geistige und die moralische Erziehung ein untrennbares Ganzes. Diese geht gemeinsam mit dem Turnen vor sich und lehnt sich auch an ein klar bestimmtes System an. Zum Teil wird diese Arbeit schon bei dem Turnen selbst geleistet, besonders sollen aber die Turner und Turnerinnen in der Zeit ausserhalb der Turnstunden, sowohl im Turnsaale als auch auf dem Turnplatz interessiert werden, wo sie nicht mehr unter dem direkten Einflusse des Vorturners stehen. Bei den Ausflügen in der Natur, bei der Touristik und beim Skauting wird die Sporttätigkeit direkt mit der geistig und moralisch erzieherischen Tätigkeit verbunden.

Diese Erziehungsarbeit lehrt die Turner die Bedeutung der körperlichen Erziehung für ihn als Einzelnen und für die ganze Arbeiterklasse verstehen, sie führt ihn zu gesundheitlichen Kenntnissen und sucht ihn zu einer richtigen Lebensführung zu erziehen. Sie erzieht in ihm den Sinn für *Disziplin und Solidarität der Arbeiterklasse*, sie pflanzt in ihn von Jugend auf das *Klassenbewusstsein*, das sozialistische Bewusstsein ein. Und dadurch gibt sie der Körpererziehung ihren Geist und den ideellen Gehalt der Bewegung, dessen führender Gedanke der *Sozialismus* ist.

---