

77

LEHRGANG FÜR FRAUEN= TURNEN

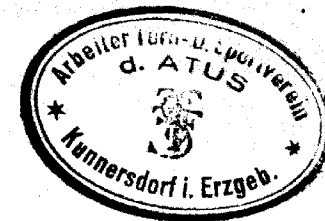
HERAUSGEGEBEN IM AUFTRAGE DES
ARBEITER-TURN- UND SPORTVER-
BANDES DER TSCHECHOSLO-
WAKISCHEN REPUBLIK,
SITZ AUSSIG a. E., VON
FRANZ GRASSE
Bundesturnwart



SEL
AA

1543





Lehrgang

für

Frauen=Turnen

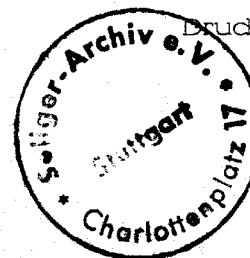
Leiffaden für die Frauen=
turnkurse 1928

Herausgegeben im Auftrage des
Arbeiter=Turn= und Sportver=
bandes der Tschechoslo=
wakischen Republik
Sitz Aussig, von
Franz Grasse
Bundesturnwart



Beschafft aus Mitteln des Bundesministeriums
für gesamtstaatliche Fragen *RoWi/65* 323

Druck von Gärtner & Co., Bodenbach a. F.



Bibliothek-Archiv
Roman Wirkner

Inhaltsverzeichnis:

	Seite
1. Zu unserem Kurswesen	3
2. Stundenplan für 2tage-Kurse	4
3. Wege und Ziele	5
4. Frauenproblem	8
5. Einleitende Übungen	10
6. Die Gymnastik — die Übungen der Körperschule	11
Rumpfvorbeugen — Rumpfrückbeugen	12
Rumpfsseitbeugen	14
Rumpfdrehen	15
Rumpfdrehbeugen und Rumpfkreisen	16
Übungen für den Schultergürtel	16
Übungen für die Schmeidigung der Hüften	17
Vorderseitenübungen	17
Beckenschwung (-stoß) oder -welle	19
Eine Auswahl von Rumpfübungsverbindungen	19
7. Schritt- und Hüpfübungen	21
8. Anwendungsbeispiele für die Gymnastik und Schrittübungen	29
9. Zum Geräteturnen	36
Beispiele für die Methode des Geräteturnens	40
Ein Beispiel für die Erlernung, Übung, Steigerung und Er- schwerung einer Übungsform	42
Recken und Strecken	44
Die Übungen des Sitzes und Spreizens am Barren	45
10. Spiel und Tanz	47
11. Gestaltung des Turnabends	50
12. Etwas über die Verwendung der Musik	55
Verwendung der Musik zu Schwungübungen	61
13. Festübungsprobleme	63

Zu unserem Kurswesen.

Unser Verband war in den letzten Jahren in großzügiger Weise bestrebt, durch Kurse für alle Gebiete der Leibesübungen moderne Anschauungen zu verbreiten und den Mangel an Übungsleitern und Vorturnern zu beheben. Unser Kurswesen baute sich in den letzten Jahren und gegenwärtig wie folgt auf:

1926: Kinderturnen (eigener Leitfaden — Mappel).

1927: Männerturnen (Technische Schrift 3/4, 1927).

1928: Frauenturnen (eigener Leitfaden, vorliegend).

Außerdem wurden Kurse für Turnspiel, Fußball, Leichtathletik, Wassersport und Wintersport abgehalten.

Der Kursus für das Frauenturnen ist besonders nötig. Die Anschauungen über das Wesen der Leibesübungen im allgemeinen und das Frauenturnen im besonderen sind einer dauernden Wandlung unterworfen. »Nichts ist beständiger als der Wechsel!« sagt ein bekanntes Wort und besonders das Frauenturnen ist heute noch immer in der Entwicklung begriffen. Verschiedene Systeme und Schulen gibt es, aber alle suchen noch. Wohl haben wir ein Lehrbuch: »Frauenturnen, -spiel und -sport, Band 23«, aber es ist bisher nur im 1. Teil erschienen und behandelt mehr die allgemeinen Fragen und bringt außerdem nur eine Reihe von bühnenfertigen Motiven. Die eigentliche Turnstunden-Kleinarbeit soll erst der 2. und 3. Band dieses Buches bringen.

Um das Frauenturnen in allen Kreisen auf eine einheitliche Linie zu bringen, müssen wir kurze Kurse abhalten, die den Turnwarten in möglichst klarer, gedrängter und übersichtlicher Form Anleitungen geben für die praktische Arbeit in den Turnerinnen-Abteilungen. Verwiesen sei auch auf das kommende Bundesturnfest, für das die Vorbedingungen in der Übungsweise doch überall gleich sein müssen.

Der V. Kreis hat den Anfang gemacht und einen dreitägigen Frauenturnkurs abgehalten, der von dem Leiter der Leipziger Bundesschule, Genossen Georg Benedix, durchgeführt wurde. Den dort gezeigten Übungsstoff verwenden wir im vorliegenden Kurse zum Teil.

Außerdem werden wir wiederholt auf das oben genannte Lehrbuch verweisen, denn unser Kurs, der mit Rücksicht auf unsere Verhältnisse nur zwei Tage dauern kann, kann das große Gebiet des Frauenturnens nicht erschöpfend behandeln.

Die Herausgabe des vorliegenden Leitfadens ist nötig, um den Frauenturnwarten die Möglichkeit zu geben, den in den Kursen praktisch durchgenommenen Stoff zu Hause in aller Ruhe verarbeiten zu können. Wir bringen in unserem Leitfaden etwas mehr Übungsstoff, als bei den kurzen Kursen zu verarbeiten möglich ist; dieses Mehr soll den Übungsleitern zum Studium dienen. Wir hegen die Hoffnung, daß unsere Frauenturnwarte nach Durcharbeitung des Stoffes unseres Leitfadens eine gewisse Uebersicht erhalten und leicht weiter arbeiten können.

Aussig, im Jänner 1928

Franz Grasse.





Der Kursplan bringt:

- a) Vorträge: »Wege und Ziele des Frauenturnens«, »Selbständigmachung der Frau« 2 Stunden,
 - b) Gymnastik, die Grundlage des Frauenturnens 2 Stunden,
 - c) Die notwendigen und wertvollen Schritt- und Hüpfübungen 1½ Stunden,
 - d) Anwendungsbeispiele von b) und c) 1 Stunde,
 - e) Geräteturnen 3 Stunden,
 - f) Spiel und Tanz 1—2 Stunden,
 - g) Gestaltung der Turnabende und Wiederholungen 2 Stunden,
 - h) Musik, Festübungen, Bühnenvorfürungen 1½ Stunden.
- Schlußaussprache. — Bei den Punkten b), c), d), h) wird auch die Verwendung der Musik mit behandelt.

Stundenplan für die Frauenturnkurse 1928.

1.	Einleitender Vortrag Weg und Ziele Gesundheitliches	8.	Vortrag Frauenproblem — Mitarbeit
2.	Gymnastik	9.	Schrittübungen
3.	Geräteturnen	10.	Anwendungsbeispiele (Gymnastik und Schrittübungen)
4.	Einleitende Übungen Schrittübungen	11.	Geräteturnen
5.	Geräteturnen	12.	Gestaltung des Turnabends
6.	Gymnastik	13.	Musik — Festübungen Bühnenvorfürungen
7.	Spiel und Tanz	14.	Spiel und Tanz
	Wiederholungen		
		15.	Wiederholungen (auch durch Teilnehmer) Aussprache

Wege und Ziele — Gesundheitliches.

Kurze Disposition zur Einführung in die Arbeiten unseres Frauenturnkurses.

Wir verwenden bei unserem Kurse zum Teil die Anregungen, die uns der Genosse Benedix anlässlich des Frauenturnkurses im V. Kreis in Tepliß gab. Die Durchführung des Kurses selbst müssen wir allerdings etwas anders gestalten als in Tepliß, denn dort waren fast nur solche Leute, die den dort gebotenen Stoff zum Großteil bereits kannten und der für manche nicht besonders viel Neues bot. Wenn wir aber unsere Turnwarte in den Vereinen in das neuzeitliche Frauenturnen einführen wollen, müssen wir ihnen die einzelnen Teile dieses Gebietes etwas klarer und schärfer zeigen, damit sie außer dem gerade gebotenen Übungsstoffe auch einen klaren Einblick in das Wesen unseres Frauenturnens gewinnen. Wir wollen daher

1. die einzelnen Übungsgebiete kennen lernen, wohl nicht erschöpfend, aber doch so weit, daß eine gewisse Uebersicht möglich ist,
2. Anregungen und Beispiele dafür geben, wie der Übungsstoff der einzelnen Gebiete zusammengefaßt und verwendet werden soll.

Bei den einzelnen Kapiteln verweisen wir noch näher und eingehender auf die Grundsätze, nach denen der gebotene Übungsstoff verwendet werden soll. Dabei möchten wir aber bemerken, daß bei unseren Kursen nicht der gebotene Stoff die Hauptsache ist, sondern daß wir uns bemühen wollen, den Turnwarten, Übungsleitern und Vorturnern das eigentliche Wesen des Frauenturnens zur Kenntnis zu bringen, weil wir der Ansicht sind, daß die Erkenntnis notwendig ist, um die richtigen Wege zur Erreichung unseres Zieles zu finden. Ziel unseres Kurses ist also: Bekannmachung mit dem neuzeitlichen Frauenturnen.

Was heißt nun neuzeitliches Frauenturnen?

Wir müssen zunächst die Merkmale der alten Schule betrachten: Charakter der Freiübungen der alten Schule — mehr Schauübungen — von der Übungsmöglichkeit getragen — darstellender Art — vielfache Gliederübungen ohne besonderen Wert — Zusammenfassungen, die auch in den gewöhnlichen Turnstunden oft mühsam erlernt werden mußten. Das Geräteturnen ist in der Regel nur nach den Grundsätzen des Männerturnens behandelt worden. Viele Vorturner kennen die Abweichungen des Frauenkörpers von dem des Mannes fast gar nicht, demzufolge sie auch vielfach Übungsformen verlangen, für die die Frau nicht geeignet ist, sondern siehe hier zum Beispiel Spreizen und Schwingen am Pferd, auch bei sogenannten guten Turnerinnen war da nie etwas Rechtes zu erreichen.

Reigen-, Tanz- und Bühnenvorfürungen: Alle Reigen mit verschiedenem Figurengehen, Dekorationsgegenständen, sogar elektrischen Lampen usw., die ohne jeden Körperwert und auch ohne jeden Inhalt waren.

Die ganze alte Turnschule war gewissermaßen eine Lernschule. Der Übungsleiter brauchte nicht nach bestimmten physischen und biologischen Übungszielen zu arbeiten, sondern suchte seine Aufgabe darin, die Übungen mehr oder weniger gut aneinanderzureihen und möglichst viele Übungen aneinanderzureihen.

Die Mehrzahl der Turnerinnen hatte kein Körperverständnis und auch keine seelische Verbindung mit der Sache, so daß viele fast immer wieder verloren gingen.

Das neuzeitliche Frauenturnen soll aber nur Zweckarbeit leisten. Notwendigkeit der Körpererleichterung der Frauen (Arbeitskraft, Gesundheit, Ablauf der Lebensvorgänge, Lebenskraft, Körperfunktionen der Frau: Geburt, Freude und Erholung).

Die Arbeit des Leiters muß darauf eingestellt sein, alle Arbeit geht vom Körper aus, der Leiter muß verstehen, mit bewußter Absicht diesem Ziele zuzustreben, diese Arbeit kann nicht Arbeit für das Auge des Zuschauers sein. Alle Arbeit muß ernste und zielbewußte Arbeit am Körper sein, die Frauen müssen dies merken und verstehen lernen, denn Körperkultur darf nicht Spielerei sein. Die Turnerinnen müssen aber auch merken, daß ihre Leistungen besser werden. Sie müssen Körper- und Selbstbewußtsein bekommen, um sich auch in etwaigen Gefahren wehren zu können. (Leistungsproben: Tragen, Springen, Klettern usw.)

Die Entwicklung des Frauenturnens steht noch nicht still, sie wird nie stillstehen, denn das wäre Rückschritt. Die Übungsformen verändern sich mit der Zeit, aber sie müssen immer natürlich sein und auch die Arbeitsweise muß natürlich bleiben. Die Turnwarte, die Vorturner und auch die Turnerinnen müssen dazu gebracht werden, das Wesen der Leibesübungen zu erfassen, und geschult werden, dasselbe zu vermitteln. Die technischen Leiter müssen zu der Erkenntnis gebracht werden, daß nicht Höchstleistungen unser Ziel sein können, denn solche Turnerinnen, die nur zu Höchstleistungen zu haben sind oder gefördert werden, gehen der Bewegung bald wieder verloren.

Wir können uns ohne weiteres den

Richlinien für den Betrieb der Leibesübungen der Frau

anschließen, die der Genosse Walter Heyne-Leipzig in einem Vortrage behandelte und die alles das enthalten, was die Leiter von Turnerinnen-Ableitungen zu beachten haben. (Siehe »Von allen — für alle« Nr. 7 von 1927.)

Die Turnerinnenturnwarte in Verein, Bezirk und Kreis mögen diese Leitsätze als Anlaß zu einer Aussprache in den technischen Ausschüssen benützen, um bei Kursen und Vorturnerstunden eine einheitliche Auffassung über den Stoff zu erreichen. Es wird sich auch empfehlen, bei Turnerinnenversammlungen eine Aussprache über die einzelnen Punkte abzuführen.

Den Grundsätzen sozialistischer Weltanschauung entsprechend ist die gesamte Körperbildung und -erziehung des weiblichen Geschlechtes nach folgenden Richtpunkten zu gestalten:

1. Die Erziehung der Frau zum Persönlichkeitsbewußtsein mit dem Ziele der Mündigkeit in allen weiblichen Belangen ist anzustreben.
2. Zu diesem Zwecke haben alle Sparten mit weiblichen Mitgliedern diesen genügend Einfluß auf Gestaltung und Durchführung technischer Dinge einzuräumen, und zwar so, daß neben dem männlichen Techniker eine weibliche Beraterin zu bestellen ist.
3. Alle fraulichen Leibesübungen — ganz gleich welcher Sparte — müssen den wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und -grundsätzen über die Lebens- und Leibeskunde des weiblichen Organismus entsprechen.
4. Um einseitige Erziehung zu vermeiden, muß neben der speziellen Spartenarbeit eine genügende Aus- und Weiterbildung in allgemeinwertigen fraulichen Übungsformen, die die Gesetze moderner Gymnastik und Rhythmik berücksichtigen, erfolgen.

5. Da schwere körperliche Arbeit den weiblichen Organismus schädigt, sind beim Betriebe fraulicher Leibesübungen Ueberanstrengungen sorgfältigst zu meiden.
6. Als körperschädigend sind besonders zu nennen:
 - a) Uebermäßiges Ueben an den Geräten,
 - b) überspannte Rekordforderungen auf sportlichem Gebiet.
7. Infolge ihres starken Gefühlslebens neigt die Frau sehr zu Spiel und Tanz, weshalb Jugend- und Volkstänze mit zu pflegen sind.
8. Da das Gebiet der weiblichen Leibeserziehung und -bildung äußerst wichtig und umfangreich ist, ist jeder männliche Leiter einer Frauengruppe verpflichtet, die zu dieser Arbeit nötigen Kenntnisse sich anzueignen.
9. Zur Durchführung von Punkt 8 haben die Bezirke Kurse für neuzeitliches Frauenturnen zu veranstalten.
10. Die reiferen, verheirateten Frauen bedürfen gleichfalls sehr dringlich geregelter und zweckdienlicher Leibesübungen, besonders auch, weil diese Frauen sonst der Arbeiter-Turn- und Sportbewegung verloren gehen. Deshalb muß die Förderung ausgesprochener Frauenabteilungen mit großem Nachdruck betrieben werden.

Enger umrissene Hauptpunkte unserer Arbeit sind:

1. Die Übungen der Körperschule, Gymnastik in verschiedenen Formen ohne und am Gerät.
2. Kräftigung des Frauenkörpers, mit Rücksicht auf seine besonderen Funktionen, Förderung einer weitgehenden Aufklärung in dieser Beziehung.
3. Kräftigung unserer lebenswichtigen Organe (Herz und Lunge) durch die Übungen des Laufens, Springens und Spielens in Sonne und Luft.
4. Schwimmen als Leibesübung und Brauchkunst.
5. Übungen, die Mut und Gewandtheit fördern, um der Frau auch Selbstbewußtsein anzuerziehen, das sie im Lebenskampfe braucht.
6. Freude und Erholung zu bieten, was notwendig ist, um in dem aufreibenden Dasein Ruhepunkte zu schaffen.

Unsere Leibesübungen sollen also der Erhaltung und Festigung der Gesundheit im hohen Maße dienen. Es ist daher nötig, daß die Turnwarte, Vorturner und auch die Turnerinnen ihren Körper und die Funktionen desselben kennen lernen, um

1. die dafür nötigen Übungsformen und Übungsweisen zu verstehen, und
2. auch verstehen zu lernen, was schädlich und ungeeignet ist.

Der Turnwart und auch die Turnerinnen müssen weiters darüber informiert sein, daß sie während der Menstruation bei der Ausübung von Leibesübungen vorsichtig sein müssen und alle Übungen, die heftige Erschütterungen hervorrufen, vermeiden müssen. Diese Frage ist selbstverständlich individuell und muß gegebenenfalls ärztlicher Rat in Anspruch genommen werden. Ob jegliche Leibesübungen zu unterbleiben haben, ist heute noch nicht klar zu entscheiden, weil ja auch sonst Berufsarbeit nicht möglich wäre. Jedenfalls sind aber anstrengende Übungen, Wettkämpfe, Sprünge, Läufe usw. nicht zu machen.

Wir hoffen, daß die vorstehenden Ausführungen ein Fingerzeig sind für die neuzeitliche Auffassung des Betriebes der Leibesübungen für unsere Frauenabteilungen. Wenn diese Erkenntnis überall festen Fuß gefaßt hat

und wenn in diesem Sinne gearbeitet wird, werden wir unseren Frauen und Mädchen geboten haben, was sie notwendig brauchen, damit wird auch die Zahl derer größer werden, die zu uns kommen, um sich für den Lebenskampf zu stärken und zu kräftigen und unsere Arbeit wird Dienst für den Sozialismus und das Proletariat sein.

Frauenprobleme – Mitarbeit und Selbständigmachung der Frau.

Genosse Benedix führte zu diesem Thema folgendes aus:

Die derzeitige Mitarbeit der Frau ist (auch in Deutschland) nicht zufriedenstellend. Die jetzige Mitarbeit konzentriert sich fast nur auf eine schmale Schicht in den Städten. Die Führerinnenbewegung und Ausbildungsarbeit hat zum Großteil den Zweck, daß die wenigen Turnerinnen, die bisher erfaßt wurden, die Aufgabe erhalten, die Turnerinnen immer wieder eindringlich aufmerksam zu machen, daß die Frauen im allgemeinen und überhaupt doch das gleiche Recht haben wie die Männer. Die Frauen nützen das Recht nicht aus. In der Versammlung schweigen die Turnerinnen — bei Delegationen ergreift selten eine Turnerin einmal das Wort. Ursache ist zum Großteil die Einstellung des Mannes. Frauenoppositionen werden vom Vorsitzenden oft mit einem spöttischen Lächeln abgetan, oder es kann auch vorkommen, daß der Vorsitzende mit der Faust auf den Tisch schlägt, um oppositionelle Turnerinnen einzuschüchtern.

Die Turnerinnen lassen sich von den Turnwarten wie Schachfiguren schieben. Sie vertrauen sich nicht, in den Betrieb mit hineinzureden. Die Turnerinnen sollen aber ihre Abteilung, so weit sie vom Verein selbständig ist, selbst verwalten. Sie sollen den Turnwarten helfend zur Seite stehen als Kassierinnen, Zeugarbeiterinnen usw. und als Vorturnerinnen.

Wir brauchen die Mitarbeit der Frau in der politischen Bewegung.

Unser Grundsatz muß sein:

1. In erster Linie müssen wir Sozialisten sein,
2. erst in zweiter Linie Turner und Sportler.

Wenn die Frau nicht mithilft, wird sich die Gesellschaftsordnung nicht ändern, der Einfluß der Frau ist doch groß. Der Sozialismus wird durch die Männer allein nicht erkämpft werden, wenn nicht die Frauen mithelfen. Wir müssen schon heute anfangen, die Frauen vorwärts zu bringen, das ist nicht nur eine Aufgabe der Partei, sondern auch unsere Aufgabe. Unsere Erziehungseinrichtungen sind dazu ein guter Anfang.

Der heutige Zustand ist eine versteckte Sklaverei. Wir haben zu viele Proletarier auf der Welt. Es macht dem Bürgertum nichts, wenn ein paar verrecken und verreckten.

Wir müssen die Arbeiterschaft und die Frauen unzufrieden machen, weil die Zufriedenheit die größte Gefahr ist. Das Bürgertum weiß, daß es der Arbeiterschaft heute wieder alles zumuten kann. Die Unzufriedenheit ist heute für uns eine Tugend. Der heutige Zustand muß und darf nicht so bleiben, die Zeit wird anders werden, nur wird es noch lange dauern.

Warum müssen wir die Frau frei machen und warum ist es besonders in dieser Beziehung nötig, nicht nur die Frauen, sondern auch die Männer aufzuklären?

Es gibt heute auch Sozialisten, die in der Familie Sozialismus nicht kennen — das Frauendasein ist fast eine Tragödie.

Die Brüder herrschen über die Schwestern, der Vater, der in der Fabrik nichts ist und sich ducken muß, herrscht zu Hause despotisch über die Familie. Die Frau muß früher als die anderen aufstehen und kommt später zur Ruhe, jeder in der Familie läßt seinen Dreck liegen, das Geld langt nicht, die Frau hat schon körperlich eine größere Last zu tragen als der Mann, siehe Schwangerschaft, die Frau muß die Kinder erziehen. Ruhe, Erholung und ein Ausspannen gibt es fast nicht für sie.

Wir müssen alles tun, um als Klasse aus diesem Elend herauszukommen. Mittel dazu ist der Klassenkampf. Ohne die Frau ist das aber nicht möglich. Die Aufklärung und Heranbildung der Frauen zu Mitkämpferinnen müssen wir bei jeder Gelegenheit tun. Besondere Schulungsgelegenheiten sind in besonderen Turnerinnenversammlungen möglich. Wir müssen ganz besonders bestrebt sein, die älteren Turnerinnen und die verheirateten Frauen zur Mitarbeit zu gewinnen, denn diese sind die gefestigten, ruhigen und verlässlichen Elemente in unseren Abteilungen, die aus so vielen Jahrgängen zusammengesetzt sind.

Wir dürfen nicht eher ruhen und rasten, bis unsere Frauen politisch aufgeklärt und organisiert sind und den schädlichen Einfluß der Kirche erkannt haben. Wir müssen weiter dafür sorgen, durch nimmermüde Aufklärung, daß alle diejenigen, die den schädlichen Einfluß der Kirche erkannt haben, aus derselben austreten. Wir müssen zeigen, wie die Pfaffen ihre eigenen Lehren in ihrem Verhalten anwenden, und daß das, was sie Religion nennen, von Menschenhand gemacht ist und weit davon entfernt ist, das zu geben, was wir brauchen, um das kurze Erdendasein als freie Menschen zu erleben. Wir müssen den Frauen zu der Erkenntnis verhelfen, daß die weltumfassende Organisation, die sich Kirche nennt, eine Geschäftsorganisation ist, die heute ein mächtiger Gegner für die Befreiung der Frau aus ihrem jammervollen Dasein ist. Wir müssen die Frauen auf die Haltung und Meinung der Kirche gegenüber dem Weibe aufmerksam machen. Welchen Einfluß die Pfaffen haben, beweist ein Vorfall, bei dem ein Pfaffe in der Beichte einer Frau verboten hat, mit ihrem Manne so lange nicht intim zu verkehren, als sie nicht erreicht hat, daß derselbe aus seiner Partei austritt und nicht mehr gegen die Kirche eingestellt ist.

Die Proletarier haben fast keine Erziehung, denn die wenige Schulbildung, die sie genießen, reicht nicht aus, um die bestehenden Verhältnisse klarer zu erkennen, die Proleten sind viel zuviel gefühlsmäßig eingestellt, dies gilt ganz besonders von den Frauen. Es kann vorkommen, daß Frauen, die sich einmal gegenseitig ihre Meinung sagen, dann lange Zeit hindurch trocken und nicht mehr miteinander verkehren, während bei den Männern, sagen wir zum Beispiel bei den Turnern, die sich in der Versammlung ganz gehörig in die Haare fahren, das nicht der Fall ist, sie sind nachher dieselben, die sie vorher waren.

Die herrschende Gesellschaft ist viel konsequenter. Sie scheidet sich von uns wie Feuer und Wasser und klärt ihre Kinder schon frühzeitig auf, daß sie einmal die Proleten beherrschen sollen. Sie erzieht ihre Kinder zu logischem Denken.

Wir müssen bestrebt sein, die Proleten zu höheren Lebensformen heranzuziehen. Meist fühlt sich der Prolet vielfach im Dreck wohl — in Bier- und Rauchdunst, statt ins Freie zu gehen. In feine Lokale, wo er schließlich billiger wegkommt, als in Spelunken, wagt er nicht zu gehen, oder fühlt sich dort bedrückt und ängstlich.

Wir müssen ganz besonders für eine bessere und freie Schule sorgen, denn das ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Befreiung der arbeitenden Menschen. Mit den heutigen Menschen ist der Sozialismus nicht möglich. Wir sehen, daß das Proletariat eine ganz andere Erziehung braucht, und zu dieser Erziehung gehört als eines der wichtigsten Faktoren die Frau. Die Frau muß eine begeisterte Erzieherin für den Sozialismus werden und erst dann können wir sagen, daß wir unserem Ziele näherkommen. Bei dieser Erziehung mitzuhelfen ist auch die wichtigste Arbeit der Arbeiter-Turn- und Sportbewegung.

Einleitende Übungen.

Jede Turnstunde soll mit einigen weniger anstrengenden Bewegungen: Wendungen, Gehen, Laufen, Schrittübungen, Reihungen aus den Ordnungsübungen, leichten gymnastischen Bewegungen eingeleitet werden.

Durch die einleitenden Übungen soll die Aufmerksamkeit wachgerufen werden; weiters der Blutkreislauf und die Atmung gefördert werden, damit der Körper auf die nachfolgenden anstrengenden gymnastischen Übungen vorbereitet ist.

Nachstehend eine Auswahl derartiger Übungen vom Teplitzer Frauenturnkurs des Genossen Benedix, Leipzig:

1. Einige Wendungen am Ort, um die Aufmerksamkeit zu prüfen.
2. Gehen am Ort — mit Drehungen, mit Temposchwankungen.
3. Auf der Umzugsbahn: Gehen, Laufen, Zehengang (abwechselnd).
4. Gehen mit Recken und Strecken und Beugen: abwechselnd 8 Zeiten Zehengang mit Hochhalte der Arme und 8 Zeiten Gehen in der tiefen Kniebeuge.
5. Gehen 1.—6. Zeit, 7. Zeit Abschlußhupf, 8. Zeit Sprung mit halber Drehung und sofort das Ganze wiederholen.
6. Gesicht zur Kreismitte: Hüpfen am Ort mit Vor- und Rückschwingen der Arme, das Hüpfen jedesmal in die tiefe Kniebeuge.
7. Die Übungen der Laufschiene.
Im Paar auf der Umzugsbahn:
8. Gehen, auf Zuruf Rad, oder mit Fassung beider Hände Gehen im kleinen Ring.
9. Dasselbe, aber nach jedem Rad gehen die Inneren ein Stück weiter und machen das Rad mit einem anderen Partner.
10. 8 Schritte gehen, Gesicht zur Kreismitte drehen, die Hinteren legen die Hände auf die Schultern der Vorderen und 8 Galoppsprünge in der Richtung des Umzuges.
11. 8 Schritte vorwärts gehen und 8-Zeiten-Mühle (Zittermühle, auch Tellerreiben genannt: beide Hände fassen, die Füße nahe zusammen und drehen).
12. Die Paare bilden einen Rechts- und einen Linkskreis, Gehen vorwärts (also gegeneinander), die Entgegenkommende wird immer umgangen, so daß eine Schlangenlinie entsteht.
13. Dasselbe mit Gehen auf allen Vieren.
14. Stirnkreis mit Handfassung: Gehen im Kreis 8 Zeiten, die nächsten 8 Zeiten Hüpfen in der Hockstellung mit Handfassung.
15. Der Stirnkreis wird in Einser und Zweier eingeteilt. Alle Einser links um und Seitgrätschstand, alle Zweier gehen auf allen vieren durch alle Beine bis auf den Platz zurück und dann Wechsel.

16. Aehnlich wie 15, nur machen alle Einser die Bank und alle Zweier springen darüber.
17. Gehen im Kreis, auf Zuruf »Halt!«, alle Einser machen mit dem Gesicht zur Mitte gewendet einen Bock, alle Zweier springen darüber, drehen sich um und springen sofort wieder zurück, machen nun selbst den Bock und die Einser springen zuerst nach außen und dann nach innen zurück, wieder Gehen usw.
18. Sitz im Flankenkreis, die Arme auf der Schulter der Vorderen und »rudern«.
19. Gehen mit Handfassung 8 Zeiten, dann Drehen zur Kreismitte und Vorhochschwingen mit gefaßten Händen und Heben in den Zehenstand, Vorab- und Rückschwingen mit Rumpfvorbeugen, 8 Zeiten, dann wieder Gehen usw.
20. Dasselbe, aber das Rumpfvorbeugen nur leicht und mit einem Hupf bei jedem Aufschwung, mit Knie- bzw. Unterschenkelheben.
Weiters kann die Einübung und Wiederholung von Schrittübungen bei den einleitenden Übungen vorgenommen werden. Marschieren mit Gesang, Spiele und Singspiele etc. etc. etc.

Die Gymnastik.

Die gymnastische Übungsweise ist die Grundlage aller Leibesübungen, also auch des Frauenturnens. Dazu gehört natürlich auch Geräteturnen im gymnastischen Sinne.

Wir haben schon beim Männerturnkurs gesagt, daß bei allen unseren Leibesübungen der Körper in den Mittelpunkt der Arbeit zu stellen ist. Eine Übung darf also nicht um ihrer selbst willen gemacht werden, weil sie vielleicht eine schöne Pose oder eine schöne Bewegung darstellt, sondern alle Übungen sind nur auf Grund ihres Wertes auszuwählen, bzw. sind immer solche Übungen zu suchen, die unseren Grundsätzen entsprechen.

Auf Seite 7 unseres »Lehrganges für Kinderturnen« haben wir als Hauptforderung für alle Arbeit folgende 4 Punkte aufgestellt:

1. Übungen für das Hüftgelenk und seine Muskeln.
2. Übungen für die Wirbelsäule und ihre Muskeln.
3. Übungen für die Bauchmuskeln (die Becken und Brustkorb verbinden).
4. Übungen für den Schultergürtel und seine Muskeln.

Das Ziel, die Durcharbeitung des Rumpfes, kann natürlich zum Teil auch auf das Geräteturnen verlegt werden.

Das besagt, daß die Grundlage unserer Gymnastik in den Übungen zu suchen ist, die diesen 4 Punkten entsprechen. Wir müssen also unser Augenmerk auf die Ausbildung der Rumpfmuskulatur richten. Die Übungen der einzelnen Punkte greifen in ihrer Wirkung oft auf die anderen Gebiete über.

Vom Rumpf soll alle Bewegung ausgehen; der Rumpf ist der Träger aller lebenswichtigen Organe und je mehr wir den Rumpf kräftigen und aktionsfähig erhalten, desto besser ist der Ablauf der Lebensvorgänge. Die Arme können wir an den Geräten stärken. Die Beine durch die Übungen des Laufens und Springens, die übrigens in ihrer Wirkung stark in die Rumpfübungen hineinspielen.

Wir bringen nachstehend eine Übersicht über die hauptsächlichsten Rumpfübungen. Bei den praktischen Übungen dieser Formen soll die

Wirksamkeit kennengelernt und damit eine Grundlage für die richtige Auswahl geboten werden. Wir bringen diese konstitutionsfördernden, körperbildenden Übungen der sogenannten »Körperschule« in folgender Reihenfolge:

1. Rumpfvor- und -rückbeugen.
2. Rumpfsseitbeugen.
3. Rumpfdrehen.
4. Rumpfdrehbeugen und Rumpfkreisen.
5. Übungen für die Schmeidigung der Hüften.
6. Übungen für den Schultergürtel.
7. Vorderseitenübungen (Bauch- und Brustmuskelübungen).

Die Verwendung dieser Übungen ist trotz der Einfachheit der Grundformen in vielseitiger Art möglich:

- a) Im Stand (Grundstellung, Grätschstand etc.),
- b) im Knien,
- c) im Sitzen, im Liegen,
- d) in der Bewegung.

Dieselbe Übung wird, in den verschiedenen Arten angewendet, immer eine andere Wirkung haben (verstärkt). Die Übungen können weiters verwendet werden:

- Langsam, zügig.
Schwunghaft ruhiger und lebhafter Schwung).
Federnd und wippend.
Locker und entspannt.

Aus dieser Übersicht ist zu ersehen, daß die Rumpfübungen in ihren verschiedenartigen Anwendungsmöglichkeiten eine große Fülle von Übungsstoff bieten! Der wichtigste Grundsatz ist: »Ohne Kunstleien — einfach und natürlich arbeiten!«

Keine Übungsreihen zusammenstellen, die bei einer gewissen Länge in jeder Zeit eine andere Bewegung bringen! Diese Art muß gänzlich überwunden und abgeschafft werden!

Reihenübungen, die für Vorführungen, Feste etc. zusammengestellt werden, dürfen nur sogenannte »Seriensübungen« sein, das sind Übungsreihen, bei denen eine oder zwei Grundformen oft wiederholt werden. Trotz der Einfachheit dieser Methode können aber sehr schöne und wirksame Übungsreihen gefunden werden. Der Nutzen einer solchen Art ist leichtes Merken und deshalb viel bessere Übung und Ausführung als bei der Methode von gestern.

Rumpfvorbeugen — Rumpfrückbeugen.

Lockerung und Schmeidigung der Wirbelsäule, Kräftigung der Rückenmuskeln; einem Vorbeugen soll immer ein Rückbeugen folgen.

Turnsprachlicher Unterschied: Rumpfvorsenken bei gestrecktem Rücken ungefähr bis zur Wagrechten, Rumpfvorbeugen mit krummem Rücken.

Übungsauswahl:

a) Im Stande:

1. Schwunghaftes lockeres Vorbeugen, die Finger berühren den Boden vor den Füßen und rasches Strecken in die Grundstellung. (Nach

einiger Übung versuchen, mit den Handflächen den Boden zu berühren.) Diese Übung wirkt auch als Dehnungsübung für die hinteren Beinstreckmuskeln.

2. Wie 1. Übung, das Rumpfstrecken aber mit Vorhochschwingen der Arme und Heben in den Zehenstand mit kräftigem Rückwippen der Arme in die Hochhalte.
 3. Wie 2. Übung, aber mehrmals Wippen beim Beugen und Strecken
 4. Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme: Schwunghaftes Vorbeugen (Fallenlassen) mit Vorab- und Rückhochschwingen der Arme, den Schwung gut ausklingen lassen, und Rückbewegung. Der rückbewegende Schwung soll so kräftig sein, daß der Körper von selbst in den Zehenstand gehoben wird.
 5. Seitgrätschstellung mit Nackenhalte: Schwunghaftes Wippen in der Rumpfsenkhalte.
 6. Seitgrätschstellung: Lockeres Vorfallen des Rumpfes, die Arme hängen locker nach unten. Auf Zuruf Halbaufrichten in die »Senkhalte« mit federndem Seitsschwingen der Arme (Schnellkräftübung).
- b) Im Knien auf beiden Knien, auf einem Knie bei vor- oder rückgestrecktem anderen Bein.
- c) Im Sitzen am Boden (gute Einwirkung auf die Lendenwirbelsäule).
7. Strecksitzen mit Hochhalte der Arme: Wie Übung 2, beim Vorbeugen müssen die Arme immer neben dem Kopfe bleiben. Die Übung ist zuerst schwunghaft zu üben.
 8. Grätschsitzen: Beide Füße fassen und versuchen, wippend mit der Nase den Boden zu berühren.
 9. Auf den Rücken legen: Aufrichten, Vorbeugen mit Fassen beider Füße, Wippen und wieder auf den Rücken legen. Gewandtheitsübung: Dieselbe Übung aus dem Liegen, aber so, daß auch die Beine beim Aufrichten des Rumpfes hochgehoben werden, die Füße sollen bei hochgehobenen Beinen berührt werden — und wieder zurück zur Rückenlage.
- d) Bauchlage, die Arme liegen vorn auf dem Boden:
10. Rückenstreckung durch Aufbäumen mit federndem Seitsschwingen der Arme. Hochschwingen der gestreckten Beine, der Oberkörper bleibt am Boden liegen. Aufbäumen und Hochschwingen der Beine zugleich.
 11. Besonders wichtige Übung für die Rückenstreckung: Tiefkriechstellung und abwärts wippen. (Tiefkriechstellung: Aus dem Knien auf beiden Knien Rumpfvorbeugen, die Hände werden flach auf den Boden gelegt und so weit vorgeschoben, bis die Oberschenkel senkrecht zum Boden sind, die Brust ist fast am Boden. Diese Übung kann durch einen Helfer, der beim Wippen sanft auf den Rücken drückt, verstärkt werden.) Ganz vorzüglich für die Kräftigung des Rückens ist auch das Tiefkriechen (aus dem orthopädischen Turnen). (Auf der schwedischen Bank, am Barren läßt sich die Tiefkriechstellung ebenfalls anwenden.)
- e) In der Bewegung, beim Vorwärtsgehen: Rumpfvor- und -rückbeugen, beim Schritthüpfen (siehe wilder Hopsen).

(Alle Drehungen um die Breitenachse des Geräteurnens sind Uebungen des Rumpfvor- und -rückbeugens (nur wirken da noch andere Kräfte). Rollen vor- und rückwärts am Boden, über ein Gerät. Vor- und Rückschwingen an den ruhig hängenden Schaukelringen etc. etc. etc.)

Rumpfsseitbeugen.

Das Seitbeugen bezweckt in erster Linie Schmeidigung der Wirbelsäule. Beim Seitbeugen darf der Körper und auch der Kopf nicht nach vorn hängen, weil sonst die beabsichtigte Wirkung nicht erreicht wird. Man verlange immer: Nach der Decke schauen!

a) Im Stand. Grundstellung oder besser Seitgrätschstand:

1. Einfaches Seitbeugen, der Arm an der Seite des Beugens kann lose herabhängen, kann aber auch möglichst weit am Bein hinabstreifen. Dieselbe Uebung auch in wippender Form mehrmals hintereinander nach einer Seite.
2. Verstärken durch Hochhalte eines Armes auf der dem Beugen entgegengesetzten Seite (beim Linksbeugen wird also der rechte Arm in der Hochhalte sein), der Arm wirkt durch sein Gewicht und durch einen kleinen Schwung verstärkend.
3. Seitgrätschstellung, Seithalte der Arme: Seitbeugen mit Standwechsel und abwechselndem Hochschwingen eines Armes: beim Linksseitbeugen ruht das Körpergewicht auf dem rechten Fuß, der linke Fuß steht auf der Spitze, der rechte Arm wird in der Hochhalte kräftig nach links geschwungen (gedrückt). Auch mit mehrmaligem Nachwippen.
4. Seitgrätschstellung, Nackenhalte der Arme (auch Seithalte): Rumpfsseitbeugen mit gleichzeitigem Kniebeugen, also linkes Knie in eine weite Ausfallstellung beugen und Rumpflinksseitbeugen. Dasselbe, aber gegenseitig: Kniebeugen links bei gleichzeitigem Rumpfr ech tsseitbeugen, auch wippend.

b) Im Knien auf beiden Knien oder auf einem Knie mit Seitstellen des gestreckten anderen Beines.

c) Im Streckgrätschsiß am Boden (oder auf Geräten).

d) In der Bewegung: Beim Kreuzgehen und Schritthüpfen seitwärts. Eine vorzügliche Uebung ist auch das Seit-schwingen an den ruhig hängenden Ringen. (Radschlagen etc. etc.)

Rumpfdrehen.

Lockeuzug und Schmeidigung der Wirbelsäule.

a) Im Stand: Seitgrätschstand, Seithalte der Arme:

1. Rumpfdrehen links und rechts (die Füße und die Knie dürfen nicht mitgedreht werden).
2. Dasselbe zügig mit starkem Gegendrehen der Hüften.
3. Verstärken durch Nachwippen. Mehrmals nachwippen.
4. Verstärken dadurch, daß die Arme lose mitgeschwungen werden, beide Arme nach einer Seite, wirken durch das Gewicht und den Schwung.
5. Weiter verstärken durch einen Boxstoß auf die gedrehte Schulter bei gleichzeitigem leichten Rückbeugen.
6. Seitgrätschstand, Seithalte der Arme und Rumpfvorsenken: Rumpfdrehen, wobei die Arme in ihrer Lage bleiben müssen und trotzdem abwechselnd die Füße berühren.

b) Im Knien auf beiden Knien (gegrätscht) oder auf einem Knie mit Seitstellen des gestreckten anderen Beines: Die Wirkung ist im Knien intensiver, weil durch das Knien das Becken möglichst fest gestellt wird.

c) Im Streck- und Streckgrätschsiß am Boden, auch hier tritt die Feststellung des Beckens wirksam in Erscheinung.

d) In der Bewegung:

7. Gehen vorwärts (langsam), Vorschreiten links mit Rumpfdrehen links, beide Arme schwingen zur Verstärkung des Drehens nach links. Dann rechts vorschreiten und Drehen rechts usw.
8. Verstärken dadurch, daß zu jedem Rumpfdrehen beide Knie leicht gebeugt werden.
9. Weites Ausfallgehen und Drehen wie vorhin.
10. Schritthüpfen und Rumpfdrehen.
11. Galopp hüpfen seitwärts mit halber Drehung nach vier, drei, zwei Hüpfen und bei jedem Hupf, die Arme werden zur Unterstüßung des Drehschwunges kräftig mitgeschwungen.

Schockwurf mit dem Medizinball ist ebenfalls eine wertvolle Uebung des Rumpfdrehens.

An den Ringen: Schaukelschwung, halbe und ganze Drehung beim Vor- und Rückschaukeln, aber so, daß das Drehen nicht durch den Abstoß vom Boden bewirkt wird, sondern, daß die Drehung erst am Ende des Schaukelschwunges durch einen kräftigen Ruck erfolgt. (Feine Drehung der Wirbelsäule.)

Am Reck: Drehung (schwunghaft) um einen griffesten Arm im Hangstand. Drehung im Hangschwingen um einen griffesten Arm.

Rumpfdrehbeugen und Rumpfkreisen.

Beim Drehbeugen und Kreisen ist die Wirkung des Drehens und des Beugens verbunden und dadurch erhöht.

- a) Im Stand: Seitgrätschstand, Seithalte der Arme:
1. Rumpfdrehbeugen vorwärts, rechts drehen, die Arme bleiben in ihrer Lage, trotzdem muß die linke Hand den rechten Fuß berühren. Abwechselnd, auch mehreremal hintereinander nach einer Seite, wodurch die Wirkung verstärkt wird.
 2. Rückwärts, die linke Hand berührt die linke Ferse.
Schwere Form: Die linke Hand berührt die rechte Ferse.
 3. Weiter Seitgrätschstand: Vorwärts, beide Hände berühren einen Fuß.
 4. Wie 3., aber mit einem tiefen Kniebeugen eines Beines.
- b) Im Knien auf beiden Knien: Rückwärts Drehbeugen.
Im Knien auf einem Knie, das andere Bein ist gestreckt seitgestellt.
- c) Im Grätschsiß auf Boden (oder auf einem Gerät):
Zusammengesetzte Bewegung: Seitgrätschstand, Seithalte:
1. Rumpfdrehen links.
 2. Rumpfvorbeugen.
 3. Rumpfdrehen rechts in das Seitbeugen.
 4. Rumpfdrehen rechts (ist nun ein Rückbeugen geworden).
 5. Aufrichten und Rumpfvorbeugen (nach der rechten Seite).
 6. Rumpfdrehen links in das Seitbeugen rechts.
 7. Rumpfdrehen links (ist wieder Rückbeugen).
 8. Aufrichten in die Ausgangsstellung, einigemal fortsetzen.
- d) Rumpfkreisen in verschiedener Ausführung:
1. In der Grundstellung.
 2. Im Seitgrätschstande, mit Standwechsel, mit leichtem Kniebeuge- wechsel.
 3. Im Knien auf beiden und auf einem Knie mit einem seit-, vor- oder rückgestellten Bein.
 4. Langsam zügig, locker und entspannt, schwunghaft.
- e) In der Vorwärtsbewegung: Gehen (Schritthüpfen).

Übungen für den Schultergürtel.

Besondere Übungen für den Schultergürtel sind ebenfalls sehr nötig. Steife Schultern geben den Ausdruck der Unbeholfenheit (siehe Drehungen, Rückschauen etc.). Herabhängende Schultern geben ein Bild nachlässiger Haltung und behindern ein ausgiebiges Durchlüften der Lungen. Schließlich sind aber alle Übungen, die für die Beweglichmachung des Schultergürtels verwendet werden, zum Teil auch Übungen, die die Rücken-, Brust- und Zwischenrippenmuskeln kräftigen.

1. Armkreisen, Trichterkreisen, Mühlkreisen.
2. Heben, Senken und Kreisen der Schultern.
3. Vor- und Rückwärtsbewegen der Schultern.
4. Achterschwünge mit einem und mit beiden Armen.

Übungen für die Schmeidigung der Hüften.

Die Geschmeidigerhaltung des Hüftgürtels ist besonders notwendig — siehe Geburt. Die Frauen müssen frühzeitig Übungen für die Erhaltung eines beweglichen und geschmeidigen Hüftgürtels betreiben. Die Schönheit vieler Bewegungen, des Ganges usw. hängt von geschmeidigen Hüften ab. Bei ungeübten Hüften werden alle Bewegungen ungeschickt aussehen.

Übungen allgemeiner Art:

Gehen am Ort mit hohem Knieheben, Laufen, Sprunglauf, Steigegang, Springen, Kniebeugen, Steigen mit ganz großen Schritten.

Besondere Übungen:

1. Beinschwingen vor- und rückwärts, locker in den Hüften.
Dasselbe auch mit leichtem Hüpfen.
2. Bogenspreizen, über vorn, seit, nach rückwärts und umgekehrt.
3. Beinkreisen vor und hinter dem Körper.
4. Der Boxhopper: Hüpfen auf einem Bein und zu jedem Hupf mit dem anderen Bein kräftig nach vorn, seit und hinten boxen.
5. Weite Ausfälle vorwärts und seitwärts. (Hohes Spreizen geht voraus!)
6. Ausfallgehen vorwärts mit Kniewippen bei aufrechtem Oberkörper.
7. Kreuzausfall recht weit und Kreuzauslage.
8. Gehen und Hüpfen vorwärts mit Kreuzen der Beine, Schritthüpfen mit Kreuzen der Beine.
9. Beckenschwung (Stoß) — Welle.

Vorderseitenübungen.

Ein wichtiges Gebiet sind auch die Vorderseitenübungen, Bauchmuskelübungen, Übungen zur Kräftigung und Lockerung der Muskeln des Atmungsapparates. (Zum Unterschiede von Übungen, die den Brustkorb erweitern sollen, das sind solche, die den Sauerstoffbedarf des Körpers heben als: Laufen, Springen, Schwimmen.)

Die Kräftigung der Bauchmuskeln ist für die Frau eine wichtige Frage. Kräftige Bauchmuskeln sind eine gute Hilfe bei der Geburt. Auch die Verdauung wird durch gut arbeitende Bauchmuskeln gefördert. Gut entwickelte Bauchmuskeln verhindern den Hängebauch bei Frauen, die schon geboren haben, sind also ein Mittel, um die Schönheit des Körpers zu erhalten usw. Auswahl aus den bekannten Übungen:

1. Siß am Boden, die Füße dicht am Körper auf die ganze Sohle aufgestellt, die Hände neben dem Körper aufstüßen. Füße vom Boden abheben und vorhochstoßen — mehreremal.
2. Rückenlage: Abwechselnd ein Bein heben und senken.
Beide Beine heben und senken.
Beide Beine 10 Zentimeter vom Boden abheben, hochheben und wieder senken, nicht auf den Boden legen, sondern immer 10 Zentimeter gehoben lassen.

3. Sitz wie 1. Übung: Schwimmstoß mit den Beinen.
4. Bank rücklings: Hochspreizen und Knieheben bis zur Brust. Laufbewegung der Beine in der Bank rücklings.
5. Gesellschaftsübung zu zweien: Sitz gegenüber, die eine Grätschsitz, die andere die Beine geschlossen: Abwechselnd langsam niederlegen mit Nackenhalte, wobei die im Grätschsitz Befindliche die Beine der anderen gegen den Boden festhält. Zurückbeugt mit hohlem Kreuz (nicht auf dem Boden liegend) mehrmals leicht auf- und niederwippen.
6. Beide Grätschsitz, das rechte Bein kommt immer oben darüber: beide zugleich zurücklegen und wieder aufrichten.
7. Eine Turnerin Rückenlage mit Nackenhalte, die zweite drückt auf die Oberarme der Liegenden: Die Liegende beschreibt nun mit beiden Beinen große Kreise (eine Übung, die die gesamte Rumpfmuskulatur in Anspruch nimmt).
8. Steifer Mann (zu zweien gegenüber) als Leistungsprobe für die Rumpfmuskulatur. Abwechselnd gegeneinander fallen und auffangen.
9. Andere Form dieser Leistungsprobe: Der steife Mann liegt auf dem Boden, der zweite tritt in Grätschstellung über die Unterschenkel des Liegenden und umfaßt denselben ungefähr bei den Knien, der Heben- de nimmt eine Art Hockstellung ein, wodurch die Beine des steifer Mannes unter das Gesäß als Stütze kommen. Nun wird der steife Mann vom Boden aufgehoben und in wagrechter Lage leicht auf- und abgewippt.
10. Eine bekannte Vorderseitenübung ist auch der Liegestütz vorlings, der im Freiübungsturnen, im Geräteturnen oft wiederkehren kann.

Im Geräteturnen können wir an fast allen Geräten ebenfalls ausreichend die Bauchmuskeln üben, entweder im Hang durch Knie- oder Beinheben, oder im Liegen durch Rumpfheben.

Der Beckenschwung (-stoß) oder -welle.

Eine Übung von ganz vorzüglicher Wirkung. Auf folgende Weise mag diese Übung erlernt werden:

1. Grundstellung, Füße geradeaus, etwa eine Handbreit voneinander, die Arme in der Hochhalte: Armkreisen vorwärts, und zwar so, daß die Arme langsam nach vorn und abwärts geführt (halber Kreis) und dann mit einem kräftigen Ruck über rückwärts wieder hochgebracht werden. Bei diesem Ruck leisten die Schultern die Hauptarbeit.
2. Beim Abwärtsführen der Arme die geschlossenen Knie leicht beugen, beim Aufwärtsruck wieder kurz strecken.
3. Die Arme mit dem Handrücken von rückwärts auf die Hüften stützen; halbtiefes Beugen der geschlossenen Knie, dann das Becken kräftig nach vorn drücken, so daß der Körper nach vorn einen leichten Bogen macht, die Schultern bleiben dabei etwas zurück und sollen etwa über den Fersen liegen, die Knie werden erst im letzten Augenblick des Schwunges gestreckt.
4. Wie 3. Übung, den Beckenschwung mit dem Armkreisen der 1. Übung verbunden. Der Schwung muß immer wieder geübt werden, bis derselbe schön abgerundet wird.
5. Denselben Schwung in einer leichten Vortrittstellung mit Armkreisen beider Arme an einer Seite.
6. Wie Übung 5., aber in der Vorwärtsbewegung, also abwechselnd vorschreiten links und rechts (ganz kleine Schritte).

Eine Auswahl von Rumpfübungs- verbindungen.

Drehbeugen und Drehen.

1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seitsschwingen der Arme.
2. Rumpfdrehbeugen rechts, die linke Hand berührt den rechten Fuß.
3. Rückbewegung und Rumpfdrehen links mit Kniebeugen rechts und Seitsschwingen beider Arme nach links, Blick auch nach links.
4. Wie 2.
5. Wie 3.
6. Wie 2.
7. Rumpfstrecken mit Sprung in den Schlußzehenstand mit Seitsschwingen der Arme in Kammhalte.
8. Grundstellung mit Seitabschwingen der Arme. Dieselbe Übung gegengleich.

Vorbeugen und Drehbeugen rückwärts.

1. Vorspreizen links mit Vorhochschwingen der Arme.
2. Weiter Ausfall links vorwärts, Rumpfvorbeugen, Abschwingen des rechten Armes, die Finger müssen links neben dem linken Fuß den Boden berühren, der linke Arm schräg rückwärts hält das Gleichgewicht.
3. Kniebeugewechsel und leichtes Rumpfdrehbeugen rückwärts, die rechte Hand berührt die rechte Ferse.

4. Wie 2.
5. Wie 3.
6. Wie 2.
7. Rumpfstrecken, Vorspreizen links und Vorhochschwingen der Arme.
8. Schlußstellen zur Grundstellung mit Vorabschwingen der Arme.
Dieselbe Übung gegengleich.

Rumpfdrehen.

1. Sprung in den Seitgrätschstand mit lockerem Seitsschwingen beider Arme nach links.
- 2.— 6. Schwunghaftes Rumpfdrehen abwechselnd rechts und links, Schwung beider Arme nach der Seite des Drehens.
7. Schwung und Sprung mit halber Drehung links in den Seitgrätschstand.
8. Schwingen beider Arme nach rechts.
- 9.—15. Wiederholen.
16. Sprung zur Grundstellung mit Abschwingen der Arme.
Dieselbe Übung mit gegengleichem Drehen wiederholen.
Dieselbe Übung mit einer ganzen Drehung.
In der Bewegung: **Rumpfdrehen im Schwung und Sprung.**

1. Galopphüpfen seitwärts.
2. Galopphüpfen seitwärts, jeden vierten Hupf eine halbe Drehung, und zwar abwechselnd links und rechts drehen.
3. Dasselbe, aber jeden dritten Hupf eine halbe Drehung.
4. Jeden zweiten Hupf eine halbe Drehung.
5. Mit jedem Hupf eine halbe Drehung.
Dieselbe Übung als **Gesellschaftsübung**: Im Paar.
Fassung beider Hände, Gesicht zu Gesicht, die Arme gestreckt.
6. Galopphüpfen seitwärts auf der Umzugsbahn, nach (bei) jedem vierten, dritten, zweiten (schwerer bei jedem) Hupf eine halbe Drehung immer in der Bewegungsrichtung, so daß einmal Gesicht zu Gesicht, einmal Rücken zu Rücken gedreht ist, die Hände, die in der Tanzrichtung zeigen, bleiben als Drehpunkt gefaßt.

Eine kleine Universalübung: Rückenstreckung, Vorbeugen, Drehen und Beinstreckerübung.

Bauchlage, die Arme werden nach vorn auf den Boden gelegt.
Auf Zuruf:

- Zweimal Aufbäumen (Rumpfrückbeugen) mit Seitsschwingen der Arme.
Drehen links zur Rückenlage.
Zweimal Aufrichten und Rumpfvorbeugen, die Hände berühren die Füße.
Zurückdrehen zur Bauchlage.
Zweimal Aufbäumen.
Drehen rechts zur Rückenlage.
Zweimal Aufrichten und Vorbeugen
Zurückdrehen zur Bauchlage. Aufstehen.

Rumpfsseitbeugen.

Seitgrätschstellung mit Seithalte der Arme:

1. Kniebeugen links in die Ausfallstellung mit Rumpfsseitbeugen links.
2. Rumpfsseitbeugen rechts (die Knie bleiben gebeugt).
3. Rumpflinksseitbeugen.

4. Rumpfstrecken mit Hochhalte der Arme, die Hände verflochten.
5. Schwunghaftes Rechtsseitbeugen (kräftiger Zug).
6. Linksseitbeugen.
7. Rechtsseitbeugen.
8. Rumpfstrecken und Seithalte der Arme.
- 9.—16. Wie 1.—8. Gegengleich.

Rumpfkreisen.

Seitgrätschstellung, Hochhalte der Arme:

- 1.— 2. Rumpf vorfallen lassen und über links Kreisen bis zu einer leichten Rückbeuge, wieder aufrichten (halbes Rumpfkreisen).
- 3.— 4. Dasselbe rechts.
- 5.— 8. Links und rechts wiederholen.
9. Seitabschwingen und Kreuzhalte der Arme vor der Brust.
10. Seitsschwingen der Arme.
- 11.—15. Arme kreuzen und Seitsschwingen wiederholen.
16. Zurück in die Hochhalte.

Beckenschwung als Gesellschaftsübung.

Im Paar gegenüber in einer leichten Seitgrätschstellung, die rechten Hände sind gefaßt, die linken Arme schrägrück gehoben.

Es folgt nun abwechselnd Rumpfrückbeugen mit leichtem Kniebeugen und Wiederaufrichten mit einem Beckenschwung und Kreisen rückwärts des linken Armes.

Schritt- und Hüpfübungen.

Schritt- und Hüpfübungen sind gewiß ein wesentlicher Bestandteil des Frauenturnens. Die Verwendungsweise ist verschieden, als Zwischenübungen bei der Gymnastik, was Bewegung in die Arbeit bringt, sie können zu Tanzwechsel verarbeitet werden, zur Einleitung der Turnstunde kann man ebenfalls Schritt- und Hüpfübungen verwenden, sei es, daß schon bekannte Übungen der besseren Übung zugeführt werden oder daß neue Formen gelernt werden.

Mit Musikbegleitung werden Schrittübungen immer gern gemacht, besonders dann, wenn leichte Verbindungen einen Tanzwechsel schaffen.

Die Fülle der Schrittübungen, die wir in der Literatur finden, ist groß. Zu groß. Und es ist zuviel Ballast dabei. In unserem »Lehrgang für Kinderturnen« haben wir alle die Schritt- und Hüpfübungen zur Kenntnis gebracht, die das Merkblatt 28 der Bundesschule Leipzig verzeichnet. Wir zählen da mit allen Abarten und Zwirbeln zusammen 32 verschiedene Formen.

Soviel brauchen wir in der Praxis nicht, die Erfahrung hat gelehrt, daß wir mit viel weniger auskommen, wir wollen auch in dieser Beziehung bestrebt sein, einfacher zu werden.

Wie stellen wir uns nun dazu?

Hüpfübungen. Im gymnastischen Sinne sind die Hüpfübungen den Schrittübungen vorzuziehen, weil ihr Übungswert bedeutend größer ist. Wir wissen ja, daß Hüpfen und Springen denselben Wert hat wie das Lau-

fen, ja der Übungszweck wird damit meist schneller erreicht wie beim Laufen.

Weiters wollen wir in erster Linie die Übungen nehmen, die einfach und leicht zu erfassen sind; denn unsere Turnerinnen sollen die Formen der Leibesübungen nicht erst mühsam erlernen müssen und dann sollen auch weniger Begabte leicht mitkönnen.

Wirksame Abwechslung können wir in die wenigen Formen dadurch bringen, daß wir sie im

Gehen,
Laufen,
Hüpfen,

soweit als es auf Grund ihrer Eigenart möglich, verwenden.

Eine weitere Abwechslung und Abänderung bringt die Verwendung in verschiedenen Taktarten.

Alle Schritt- und Hüpfübungen sollen möglichst natürlich ausgeführt werden, alle Ziererei und gleichmäßig verlangten Anmutsbewegungen ausschalten. Der Bewegungsablauf soll natürlich und kraftvoll sein, die Anmut oder die Schönheit der Bewegung kommt dann von selbst; es empfiehlt sich besonders Armbewegungen nicht zu verlangen, das soll möglichst individuell sein und die Bewegungen, die zur Wahrung des Gleichgewichtes gemacht werden, sind meist zugleich auch die schönsten, weil es sogenannte Gegenbewegungen sind, wodurch der Bewegungsablauf richtig und abgerundet wird.

Folgende Schritt- und Hüpfübungen empfehlen wir zur ständigen Verwendung:

1. Schrittwechsel.
2. Nachstellgehen.
3. Schottisch.
4. Dreitritt.
5. Wiegegehen.

Diese fünf Übungsformen üben wir im »Gehen, Laufen und Hüpfen«, so daß wir dadurch eigentlich 15 verschiedene Formen erhalten. Diese Formel stellt die Steigerung dar und sie entspricht auch der Steigerung des Übungswertes.

6. Schritthüpfen.
7. Galopphüpfen.
8. Tyrolieenhupf.
9. Der Hopser.

Weitere Schrittübungen, die gelegentlich bei Tanzwechsel angewendet werden und die in verschiedenen Büchern, bei Volkstänzen (auch im »Vorturner«) vorkommen, wollen wir bei unseren Kursen nur kurz kennenlernen, das sind:

Schwebeschritt, Schwebehops, Schleifhops,
Schritzwirbeln,
Kreuzwirbeln, Kreuzwirbelhupf,
Schwenkschottisch

Zu 1.: Schrittwechselgehen.

Das Schrittwechselgehen ist ja überall bekannt, es wird im Zweiviertel-Takt ausgeführt. Zur ersten Einübung kann man jede Bewegung in einer Zeit machen:

1. Vorschreiten links.
2. Nachstellen rechts, und zwar so, daß die rechte Fußspitze an die Innenseite der linken Ferse gestellt wird, rechte Ferse etwas nach innen drehen.
3. Vorschreiten links.

Ausführung im Zweiviertel-Takt:

1. Vorschreiten links mit sofortigem Nachstellen rechts.
2. Vorschreiten links.

(Man kann das Nachstellen in der 2. Zeit auch so ausführen, daß man den rechten Fuß leicht kreuzend hinter den linken Fuß stellt.)

Ausgiebig wird das Schrittwechselgehen, wenn wir einen Armschwung und ein Rumpfbeugen oder ein leichtes Rumpfdrehbeugen dazu nehmen. Der Armschwung führt aus dem leichten Kreuzen vor der Brust durch die Tief- zur Seithalte; der Schwung wird durch Schulterarbeit bewirkt. Beim Vorschreiten links schwingt der linke Arm nach vorn, die linke Schulter wird ebenfalls leicht vorgenommen und der Rumpf leicht rückgebeugt.

Das Schrittwechselgehen ist auf den Zehen auszuführen.

Eine Steigerung des Schrittwechselgehens erreichen wir dadurch, daß wir es laufend und hüpfend ausführen.

Zu 2.: Nachstellgehen.

Im Zweiviertel-Takt:

- a) 1. Seitschreiten links mit sofortigem Nachstellen links in den Zehenstand.
2. Senken zur Grundstellung — oder
- b) 1. Seitschreiten links mit Heben in den Zehenstand und Seitspreizen rechts.
2. Mit dem Schlußstellen rechts Senken in die Grundstellung.

Im Dreiviertel-Takt:

- c) 1. Wie a) oder b).
2. Schlußstellen rechts in den Zehenstand.
3. Senken in die Grundstellung.

Nachstelllaufen:

- d) Wie Nachstellgehen, nur alles laufend (Achtelnoten).

Mit dem Nachstellgehen ist schließlich auch noch das Kreuzgehen und Kreuzlaufen verwandt:

Kreuzgehen:

1. Seitschreiten links.
2. Kreuzschreiten rechts hinter links.
3. Wieder Seitschreiten links usw.

Kreuzlaufen: Wie Kreuzgehen, nur laufend; beim Kreuzlaufen nach links wird der linke Unterschenkel ziemlich weit vorgeschwungen, der rechte Unterschenkel hochgeschwungen, beide Beine aber streng in der Vor-Rückwärtsrichtung schwingen. Die Seitwärtsbewegung wird nur durch das geringe Kreuzen bewirkt.

Zu 3.: Schottisch.

(Zweiviertel-Takt, Vierviertel-Takt.)

- a) Schottisch-Gehen: Zu Beginn geht eine Vorbewegung voraus, auf »und« erfolgt ein Aufhüpfen rechts mit Vorspreizen links, dann folgt:
1. Niederhüpfen rechts, das linke Bein berührt den Boden einen Augenblick später und Nachstellen rechts.
 2. Vorschreiten links.
- b) Schottisch-Laufen: Wie Schottisch-Gehen, nur alles laufend.
- c) Schottisch-Hüpfen: Wie a), nur alles hüpfend ausführen. (Schottisch-Gehen und -Hüpfen ist auch seitwärts, hin und her und rückwärts ausführbar.)
- d) Schottisch-Zwirbeln: Wie a) bis c), aber mit Drehen. Der Hupf führt immer in die Bewegungsrichtung, mit jedem Hupf wird eine halbe Drehung ausgeführt.

Zum Schottisch-Gehen, -Laufen, -Hüpfen verwenden wir zwecks besserer Ausführung der Bewegungen im gymnastischen Sinne Armschwingen, Rumpfdrehen und Drehbeugen, wie beim Schrittwechsel-Gehen. Aus den Übungen des Schottisch-Gehens, -Laufens, -Hüpfens kann man einfache Übungen und Tanzwechsel (wie Polka, Kreuz-Polka, Rheinländer) zusammenstellen, die als Abschluß des Freiübungsturnens in der Turnstunde immer gern getanzt werden (siehe Lehrgang Kinderturnen).

Einfache Übungswechsel, zum Beispiel als einleitende Übungen zu verwenden:

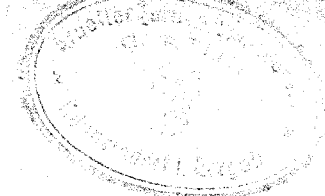
- 4 Schritte gehen und zwei Schottischhüpfen.
- 8 Schritte gehen, Fassung beider Hände und Rad mit 4 Schrittwechseln.
- 8 Schritte gehen, Fassen einer Hand und Rad mit 4 Schottischhüpfen.
- 8 Schritte vorwärts gehen, Tanzfassung, 4 Schrittwechsel mit viermal (also jedesmal) eine halbe Drehung, dabei einmal über die linke Seite und einmal über die rechte Seite neigen.
- 8 Schritte gehen und dann mit 4 Schottischhüpfen drehen (einfach fortgesetzt drehen).

Fassung beider Hände im Paar (Gesicht zu Gesicht):

- 1—2 Ein Schottischhupf in der Umzugsrichtung.
- 3—4 Mit dem Aufhüpfen eine scharfe Drehung Rücken zu Rücken, die vordere Hand (die in der Tanzrichtung zeigt) bleibt gefaßt, die hintere löst die Fassung, nach der Drehung, also Rücken zu Rücken werden beide Hände wieder gefaßt usw. Also einmal Gesicht zu Gesicht, dann Rücken zu Rücken.

Zu 4.: Dreitritt.

Dreitritt-Gehen: Dreitritt wird fälschlich oft Schrittwechsel im Dreiviertel-Takt genannt. Ebenso wird Dreitritthüpfen als Schottischhüpfen im Dreiviertel-Takt bezeichnet. Das ist nicht richtig. Beim Schrittwechsel wird das Vorschreiten und Nachstellen unmittelbar zusammen in einer Zeit ausgeführt, ein Dreitritt dauert aber einen ganzen Dreiviertel-Takt, es kommt auf jedes Viertel eine Bewegung:



1. Vorschreiten links.
2. Nachstellen rechts.
3. Vorschreiten links (zu diesem Vorschreiten links wird mit dem Nachstellen rechts in der 2. Zeit das Bein schon vorgesprenzt, so daß in der 3. Zeit der Niedertritt erfolgt).

Dreitritt-Laufen: Wie Gehen, nur alles laufend.

Dreitritt-Hüpfen: Die Bewegungen des Dreitritthüpfens sind so wie beim Schottisch-Hüpfen, nur wieder genau auf drei Zeiten verteilt:

»Und«: Die Vorbewegung, also das Aufhüpfen mit beiden Füßen:

1. Niedersprung rechts, das linke Bein berührt den Boden einen Augenblick später und Unterschenkelheben rechts.
2. Nachhüpfen rechts (links leicht vorspreizen).
3. Vorhüpfen links.

Dreitritt-Zwirbeln:

- a) Mit Gehen.
- b) Laufen.
- c) Hüpfen, hier wird in der ersten Zeit wie beim Dreitritt-Hüpfen Auf- und Niederhüpfen mit beiden Füßen ausgeführt.

Das Dreitritt-Zwirbeln aller drei Arten kann man gut zu einem gemütlichen Ländler »im Paar« mit Tanzfassung verwenden. Wo Musik zur Verfügung steht, kann man auf diese Weise hin und wieder die Freiübungen abschließen. Es genügt schließlich auch, den Takt auf einer Trommel oder mit einer Kastagnette anzugeben.

Zu 5.: Wiegegehen.

(Grundsätzlich im Dreiviertel-Takt.)

Wenn man das Wiegegehen im Vierviertel-Takte verwenden will, muß man eine Zwischenbewegung (Tritt oder ein Wippen) einfügen.

1. Seitenschreiten links.
2. Schreiten rechts, Kreuzen vor das linke Bein, mit dem Niederstellen erfolgt sogleich Unterschenkelheben links und Heben in den Zehenstand rechts.
3. Niederstellen links.

Wiege-Laufen: Wie Gehen, jedoch alles laufend. Beim Wiege-laufen, welches sich am Ort und auf der Umzugsbahn ausführen läßt, kann man Dreiviertel-Takt Musik (Mazurka) anwenden, nur muß dieselbe dann flott gespielt werden. Weiters ist es auch möglich, nach einem Marsch das Wiege-Laufen auszuführen.

Wiege-Hüpfen (Zweiviertel-Takt): Auf die Vorbewegung »Und« erfolgt ein Vorspreizen mit Aufhüpfen rechts, dann auf:

1. Das Niederhüpfen auf die linke Fußspitze mit unmittelbar folgendem Kreuztritt rechts vor links und Unterschenkelheben links, wie beim Wiegegehen.
2. Niederstellen links (dann folgt der Sprung nach rechts).

Zu 6.: **Schritthüpfen.**

Das Schritthüpfen wird in einer Zeit ausgeführt, und zwar erfolgt mit dem Aufhüpfen eines Beines zugleich das Knieheben des anderen Beines. Das Schritthüpfen ist möglich vorwärts, rückwärts und seitwärts und ist infolge seiner Einfachheit eine sehr verwendbare Uebung. Eine Runde Schritthüpfen ist entschieden wertvoller als eine Runde Stilllauf. Es läßt sich zu jeder Taktart verwenden.

Den Wert des Schritthüpfens können wir in mehrfacher Weise steigern:

- a) Mit Springen übers Kreuz (Hüffendrehen).
- b) Mit Rumpfdrehen, unterstützt durch Schwingen beider Arme. (Zum Beispiel beim Knieheben links Rumpfdrehen links und Schwingen beider Arme nach links, dann gegengleich. Die Arme schwingen über vorn nach rechts.)
- c) Mit Rumpfvor- und -rückbeugen, zum Beispiel Knieheben links, Rumpfvorbeugen und Rückschwingen der Arme, beim Knieheben rechts Rumpfrückbeugen und Vorhochschwingen der Arme. Diese Uebung wird dann nochmals verstärkt zum sogenannten »wildem Hopper« mit besonders kräftigem Rumpfvor- und -rückbeugen immer auf demselben Bein und einem Zwischentritt mit kräftigem Armschwingen aus dem Kreuzen vor dem Körper seithoch geübt.

Das Schritthüpfen ist vielseitig verwendbar: Abwechselnd mit Gehen als einleitende Uebungen, Hüpfen im Rad, Ring, Kreis, beim Tänzchen als Zwischenübung und nach allen Richtungen.

Zu 7.: **Galopp hüpfen.**

Galopp hüpfen ist ebenfalls in allen Taktarten möglich, vor-, seit- und rückwärts. Das Hüpfen wird in einer Zeit ausgeführt:

Seitwärts: Seittreten links mit sofortigem Abhüpfen und Nachhüpfen rechts; in der Fortsetzung haben immer beide Füße kurz hintereinander zu hüpfen.

Galopp hüpfen ist auch mit Drehen als Galoppzwirbeln möglich und im Paar ausgeführt haben wir den eigentlichen alten Galoppstanz vor uns.

Zu 8.: **Tyrolienne-Hupf.**

Der Tyrolienne-Hupf oder -Schritt ist ein Dreiviertel-Takt-Schritt. Nachdem er aus kleinen Sprüngen zusammengesetzt ist, ist er auch ziemlich anstrengend und wirksam. Zu den einfachen Schrittarten ist er aber nicht mehr zu rechnen. Die Erfahrung hat gezeigt, daß nicht alle Turnerinnen sofort diesen Hupf fertigbringen und manchmal sich recht plagen, ehe sie hinter dessen Geheimnisse kommen. Es ist zweckmäßig, Vorübungen zu machen.

Das Wesentliche ist der Ausfallsprung und das Beinschwenken.

- a) Der Sprung in die Ausfallstellung: Wir zählen immer bis 3, und zwar:

- 1, 2 kurz hintereinander und machen dazu einen Ausfallhupf links seitwärts in der Weise, daß wir mit dem linken Fuß zuerst niederkommen und einen kleinen Augenblick später mit dem rechten Bein gestreckt einen Tuff machen.

- 3 Sprung in die Grundstellung zurück. (Wir lernen dadurch bei dem Ausfallhüpfen das Nachklopfen des gestreckten Beines.)

- b) Das Beinschwingen:

1. Einen Schritt links am Ort mit Vorspreizen rechts.
2. Aufhüpfen links mit Beinschwenken rechts (der Unterschenkel wird gegen den Körper geschwungen). Die Uebung abwechselnd links und rechts.

- c) Der eigentliche Tyrolienne-Hupf wird dann folgend ausgeführt:

1. Ausfallhupf wie bei 1, 2 der Vorübung a).
2. Hüpfen rechts an den Standort des linken Fußes, wobei gewissermaßen der linke Fuß durch das rechte Bein weggeschlagen wird und Seitspreizen.
3. Aufhüpfen auf dem rechten Bein, wie bei b), 2., mit Schwenken des linken Unterschenkels.

Daran kann man besonders beim Erlernen dieser Uebung einen Dreitritt anschließen und dann den Tyrolienne-Hupf rechts weiterüben, oder immer fortgesetzt links üben.

Beim Tyrolienne-Hüpfen vorwärts zum Beispiel im Paar mit Fassung beider Hände wird der 2. Schritt (in der 2. Zeit) immer ein Stück vor das Ausfallbein ausgeführt.

Man kann den Tyrolienne-Hupf auch mit Drehung ausführen und geschieht diese Drehung in diesem Falle während der 2. und 3. Zeit. Schwierig ist der Tyrolienne-Hupf abwechselnd links und rechts mit Drehen.

Eine Runde Tyrolienne stellt tüchtige Anforderungen an die Atmung, ist also auch zu den Schrittübungen zu rechnen, die helfen, den Körper tüchtig durchzuarbeiten.

Zu 9.: **Der Hopper.**

Der Hopper ist ein zweizeitiges Geschritt. Wenn wir denselben im Dreiviertel-Takt verwenden wollen, müssen wir einen Doppelhopper anschließen, das heißt zweimal hüpfen. Der Hopper kann mit Knie- und Unterschenkelheben ausgeführt werden, und zwar vor-, seit- und rückwärts.

- a) Seitwärts hin und her:

1. Seitschreiten links,
2. Hüpfen links mit Unterschenkelheben rechts.
3. Seitschreiten rechts.
4. Hüpfen rechts mit Unterschenkelheben links.

- b) Dasselbe mit Knieheben.

- c) Vorwärts:

1. Vorschreiten (nicht springen) links.
2. Aufhüpfen links mit Unterschenkelheben rechts.
3. usw.

- d) Dasselbe mit Knieheben.

- e) Mit Knieheben rückwärts.

- f) Hopperzwirbeln.

Hopperzwirbeln setzt sich zusammen aus Hopper mit Drehen, abwechselnd Unterschenkelheben und Knieheben. Man kann es im

Zweiviertel-Takt, Vierviertel-Takt und auch im Walzertakt verwenden. (Zum Beispiel Hopswalzer mit Tanzfassung im Paar.)

Alle die bisher genannten Übungen sind zweckmäßigerweise mit entsprechendem Armschwingen und Rumpfdrehen und -beugen zu verwenden, erst dann erhalten sie Daseinsberechtigung und werden auch ausdrucksvoller.

Die minder wichtigen folgenden Übungen wollen wir nur kurz erklären:

a) Schwebeschritt:

1. Seitschreiten links.
2. Schwingen des rechten Beines vor das linke mit Heben links in den Zehenstand.
- 3.—4. Gegengleich.

b) Schwebehops: Wie a), aber immer zur zweiten Zeit noch ein Aufhüpfen.

c) Schleifhops (Dreiviertel-Takt):

1. Seitschreiten links.
2. Schleifen des rechten Fußes auf der Fußspitze vor den linken Fuß (Ferse nach innen drücken).
3. Hüpfen links mit Schwingen des rechten Beines vor das linke.

d) Schritzwirbeln, Gehen mit Drehen vor-, seit- und rückwärts:

1. Seitschreiten links.
2. Halbe Drehung links (die rechte Schulter vor dem linken Bein mit Seitschreiten rechts).
3. Halbe Drehung links (rückwärts, die linke Schulter zurück, auf dem rechten Bein und Seitschwingen links).
4. Schlußtritt rechts.

e) Kreuzzwirbeln:

1. Seitschreiten links.
2. Knieheben rechts und Stellen des rechten Fußes kreuzend vor den linken Fuß.
3. Heben in den Zehenstand mit halber Drehung links.
4. Senken zum Sohlenstand (ein halbes Kreuzzwirbeln).

Durch eine ganze Drehung entsteht ein ganzes Kreuzzwirbeln. Eine andere Ausführung geschieht in der Weise, daß in der zweiten mit dem Niederstellen auch schon die Drehung erfolgt. Man kann den Kreuzzwirbel zu verschiedenen Taktarten verwenden.

f) Kreuzzwirbelhupf: Kreuzzwirbel, nur beginnt das Drehen mit einem Kreuzhupf genau wie beim Wiegehupf. Mit Niederstellen des leicht nachspringenden Beines erfolgt auch schon die Drehung.

g) Schwenkschottisch: Wie Schottischhüpfen, dem ein Hüpfen mit Beinschwung vorausgeht.

1. Hüpfen rechts mit Vorspreizen (Vorschwingen) des linken Beines.
2. Wieder Hüpfen rechts mit Kreuzen links, vor oder hinter rechts.
- 3.—4. Wird ein gewöhnlicher Schottisch-Hupf abgeschlossen.

Anwendungsbeispiele.

Einige Beispiele sollen zeigen, wie wir die Einleitung der Turnstunde und den gymnastischen Teil ohne Geräte flott und anregend durchführen sollen. Grundmerkmal: Viel Bewegung, Abwechslung! Wenn eine Bewegung nicht sofort verstanden wird, muß sofort die methodische Erläuterung mit den entsprechenden Übungen einsetzen, aber immer flott drauflos üben. Eine wichtige Vorbedingung ist die Vorbereitung. In den Grundzügen muß der Übungsabend im Kopfe oder auf dem Papier festliegen. Ist das der Fall, dann wird die Arbeit des Leiters angenehm sein, die Gedanken sind dann mehr frei und manche schöne Einfälle des Augenblickes können mit verarbeitet werden.

In den Vereinen werden die Turnstunden vielfach so abgewickelt, daß einige Minuten marschiert oder gelaufen, dann zur offenen Freiübungsstellung übergegangen wird. Nun folgen eine Reihe von Freiübungen in meistens gleichförmiger Art (höchstens Schritt- oder Hüpfübungen als Zwischenübungen kommen noch vor), daran schließt sich der Abmarsch zum Geräte-Riegenturnen an.

Um den Turnabend recht anregend und abwechslungsreich zu gestalten, empfiehlt es sich, die Aufstellungsart bei den einzelnen Übungen öfter zu wechseln, manche Übung auf der Umzugsbahn oder im Kreise zu turnen; aus der offenen Aufstellung wieder auf die Umzugsbahn laufen und dort weiter üben.

I. Beispiel.

Auf der Umzugsbahn:

Gehen, Laufen, Zehengang, Fersengang, abwechselnd. Dabei ist hauptsächlich auf leichtes und ruhiges Arbeiten zu sehen.

Gehen mit Hochreißen eines Knies in verschiedenen Zeiten. Das gebeugte Knie ist so hoch als möglich emporzureißen, die Arme geben einen unterstützenden und gleichgewichtshaltenden Schwung.

Dasselbe mit Schritthüpfen.

Hände fassen zum Stirnkreis:

Erholendes Armschwingen mit Handfassung, vorhoch-, vorab- und leicht rückschwingen, Heben in den Zehenstand bei jedem Hoch- und Rückschwingen.

Dasselbe mit Vorstellen eines Beines, zu jedem Hochschwingen Unterschenkel- und zu jedem Rückschwingen Knieheben eines Beines.

Im Flankenkreis (auf der Umzugsbahn):

Wiegegehen — Wiegelaufen, die Bewegung der Arme ist freigestellt.

Stirnkreis wie vorhin:

- a) Erholendes Armschwingen wie vorhin.
- b) Schulterübung: Zurücknehmen der Schultern mit Rückschwingen der Arme und Handklatsch hinter dem Rücken. Vorschwingen der Arme, aber jetzt die Handrücken zusammenlegen. Dasselbe auch mit Federhüpfen am Orte.
- c) Galopphüpfen links und rechts mit Abschlußhupf und Handfassung. (Der Abschlußhupf muß sicher eilern werden.)

In der offenen Freiübungsaufstellung:

Rumpfübungen:

1. Grundstellung mit Hochhalte der Arme:
 - a) Rumpfvorbeugen, die Finger berühren vor den Füßen den Boden, anschließend Rumpfstrecken mit Vorhochschwingen der Arme und Heben in den Zehenstand, mit dem Zehenstand ist ein kräftiges Rückwippen in der Hochhalte zu verbinden.
 - b) Zweimal nachwippen, beim Vorbeugen und in der Hochhalte.
 - c) Dreimal nachwippen.

Zwischenübung:

Boxhops, abwechselnd links und rechts mit Vor-, Seit- und Rückwärtsstoßen (Boxen) eines Beines. Das ist Hüpfen auf einem Bein in verschiedenen Taktarten, mit boxendem Stoßen des anderen Beines, die Arme helfen beliebig mit und halten das Gleichgewicht.

2. Seitgrätschstand:

- a) Seitbeugen. Dabei muß der Kopf hochgehalten werden.
- b) Mit Nachwippen in der Seitbeuge.
- c) Zur Verstärkung einen Arm über den Kopf nach der Seite des Beugens schwingen, der durch den Schwung und die Last des Armes den Druck verstärkt.
- d) Die Hände in der Hochhalte verflechten und kräftiges schwingendes Seitbeugen.

Zwischenübung:

Je vier Turnerinnen fassen die Hände zum kleinen Kreis:

- 1.— 6. Galopphüpfen links, leicht und hoch.
- 7.— 8. Abschlußhupf.
- 9.—16. Rechtshin. Wiederholen. Dazwischen auch 8—16 Schritte am Orte gehen etc. etc. etc.

3. Seitgrätschstand mit Seithalte der Arme:

- a) Rumpfdrehbeugen, vorbeugen, die linke Hand berührt den rechten Fuß und wieder strecken.
- b) Mehrmals nach einer Seite, oder mehrmals wippend schwingen, ohne den Körper ganz aufzurichten.

4. Gesellschaftsübung zu zweien. Vorderseitenübung:

Die 1. und 3. Rotte Strecksiß am Boden, die 2. und 4. Rotte knien vor den anderen und hält die Sitzenden bei den Fußgelenken am Boden fest.

Es folgt nun:

- a) Mehrmaliges langsames Niederlegen und Wiederaufrichten.
- b) Nur Rückbeugen, aber nicht niederlegen, und wieder aufrichten.

Auf der Umzugsbahn:

Dreitritgehen, Dreitritzwirbeln und als Abschluß Dreitritzwirbeln im Paar als Ländlertanz.

Abmarschieren und Antreten zum Geräte-Riegen- oder -Gemeinturnen.

II. Beispiel.

In der Stirnreihe:

- a) Einige Wendungen (links- und rechtsum, Kehrtwendung).
- b) Gehen am Ort mit Temposchwankungen; je langsamer das Tempo wird, desto größer müssen die Armschwünge werden, auch die Knie sind immer höher zu heben.

Auf der Umzugsbahn:

Gehen, Zehengang, Trippeln: vorwärts, rückwärts, seitwärts auf Zuruf.

Hände fassen zum Stirnkreis:

Hände loslassen. Vorübungen für die Laufschiule, Armschwingen:

- a) Mit gestreckten Armen.
- b) Mit gebeugten Armen.
- c) Abwechselnd mit gestreckten und gebeugten Armen (kurz und lang).
- d) Hände fassen: Galopp links und rechts mit Abschlußhupf, als Wiederholung aus der letzten Stunde.

Gestrecktes Armschwingen mit starker Schulterdrehung:

- a) In der Laufstellung, die Schulter des vorgeschwungenen Armes muß mit vor.
- b) Mit Federhüpfen am Orte.
- c) Mit Schritthüpfen am Orte.

Auf der Umzugsbahn:

Nachstellgehen mit Unterschenkelheben:

- a) Im Dreiviertel-Takt mit Unterschenkelheben in der 1. Zeit.
- b) Im Vierviertel-Takt mit Unterschenkelheben in der 3. Zeit.

Laufen zur offenen Aufstellung:

Rumpfübungen:

1. Hüften.
 - a) Abwechselndes Seittreten mit leichtem Kniebeugen und sofort wieder Abstoßen und Schlußstellen.
 - b) Dasselbe, aber mit weitem federnden Ausfall.
 - c) Kreuzausfall (vorn vorüber) und Kreuzauslage.
 - d) Abwechselnd b) und c).

Zwischenübung:

Je vier Turnerinnen fassen die Hände zum kleinen Kreis. 16 Zeiten Schritthüpfen im Kreise rechts, und zwar:

- a) 4 Zeiten mit Handfassung und
4 Zeiten mit Drehen um sich selbst,
4 Zeiten mit Fassung und
4 Zeiten mit Drehen, zuletzt wieder Hände fassen und:

- b) 1.— 2. Vorhochschwingen der Arme und Rückstellen links.
 3.— 4. Kniebeugen links mit Rumpfrückbeugen.
 5.— 6. Kniestrecken und Hochschwingen der Arme.
 7.—14. Wiederholungen.
 15.—16. Abschwingen der Arme.
 a) und b) wiederholen.
2. Hüftenarbeit und Rumpfdrehen:
 Seitgrätschstand mit Seithalte der Arme:
 a) Halbe Drehung links mit Beugen des linken Knies, die Füße werden leicht mitgedreht, die Arme helfen durch Zug den Körper recht weit heranzudrücken. Zurück und dann rechts.
 b) Dasselbe, aber mit mehrmaligem Nachfedern bei der Drehung.
 c) Fortgesetzt als Schwung.
- Zwischenübung:
 Die gleiche Zwischenübung wie vorhin.
3. Rumpfsseitbeugen, -vorbeugen:
 Seitgrätschstand mit Nackenhalte:
 a) Seitbeugen links und rechts.
 b) Vorbeugen, die Hände drücken den Kopf recht weit herunter und möglichst an die Beine heran.
 c) Seitbeugen mit ungleichseitigem Kniebeugen, ein Arm wird nach der Seite des Beugens über den Kopf geschwungen, um den Druck zu verstärken.
 d) Hochhalte der Arme, Rumpfvorbeugen, schwunghaft; die Arme schwingen durch die Beine und versuchen mit den Handrücken auf dem Boden recht weit zurückzurutschen.
 e) Niederknien links mit Seitstellen des rechten Beines, Seitbeugen rechts mit Armschwung wie bei c), dann Wechsel.

Auf der Umzugsbahn:

- Zugübung. Außenstirnkreis mit Handfassung bei leicht gebeugten Armen:
 a) Vier Schritte vorwärts gehen als schwerer Zug, alle lassen sich leicht ziehen.
 b) Vier Zeiten Kniebeugewechsel rück- und vorwärts mit leichtem Rumpfrück- und -vorbeugen. Das Ganze mehreremal abwechselnd.
 Abmarsch mit einem Lied zum Riegen- oder Gemeinturnen an den Geräten.

III. Beispiel.

In der Stirnreihe:

Einige Reihungen, Vorreihen, Neben- und Hinterreihen (mit Gehen und raschem Sprung).

Auf der Umzugsbahn:

Gehen und Laufen auf der Umzugsbahn. Auf Zuruf stehenbleiben, Zehenstand, Arme hochschwingen, einen Moment das Gleichgewicht halten, mit beginnendem Vorfallen wieder weiterlaufen.

Im Stirnkreis:

Hände fassen, dann so weit zurückgehen, daß sich die Hände nicht mehr berühren.

Vorübung für Ausfallgehen:

Das linke Bein wird ähnlich wie beim Skilaufen so weit vorgeschoben, bis das Knie einen spitzen Winkel bildet, also über die Fußspitze hinausbeugt und das rechte Bein ebenfalls leicht gebeugt über dem Boden liegt. Die Arme werden dazu einfach zur Seithalte gehoben. Die Übung abwechselnd links und rechts.

Dieselbe Übung, aber zweimal nachwippen.

Dieselbe Übung mit Nachwippen als Ausfallgehen auf der Umzugsbahn.

In der Grundstellung mit Hochhalte der Arme:

1. Fallenlassen der Arme (Gewicht) und wieder hochschwingen.
2. Fallenlassen mit Rumpfvorfallenlassen, rück-, vor-, rückpendeln und wieder hochschwingen mit Rumpfstrecken.
3. Wie 2., aber mit Knie- und Rumpfwippen, das Gesäß muß auf die Ferse auftreffen.
4. Wie vorhin, aber mit Nachwippen in der Grätschstellung.
 Händefassen, Schritthüpfen, links, rechts, links, rechts, je 8 Zeiten.
 Langsames Gehen mit Rumpfvorfallen und -strecken, auf je einen Schritt vorfallen (die Schritte sind ganz klein) und ausatmen, auf den nächsten Schritt immer Rumpfstrecken mit Hochheben der Arme und vollständigem Ausrecken des Körpers und einatmen.
 Schritthüpfen links, rechts, wie vorhin, dann die Fassung lösen und Schritthüpfen in die offene Aufstellung, am Orte weiterhüpfen, bis die Aufstellung vollendet ist.

1. Seitgrätschstellung mit Hochhalte der Arme:

- a) Achterschwingen beider Arme (Schulterarbeit).
- b) Achterschwung mit Knieschwung.

2. Im Paar, Gesicht zu Gesicht, Hochhalte:

Rumpfvorbeugen mit gegenseitigem Auflegen der Hände auf die Schultern und Rumpfwippen (Streckung der Wirbelsäule).

3. Im Paar, beide Hände fassen:

- a) Vorspreizen links, Seit- und Rückspreizen und Schlußtritt links.
 Dasselbe rechts (Hüftenarbeit).

- b) Dasselbe, aber mit Hüpfen, der Wechsel von links geschieht ebenfalls mit einem Hupf.

Zwischenübung:

Schritthüpfen seitwärts, je 8 Zeiten links und rechts mit Pendelschwingen der Arme seitwärts und zurück bis zur Innenhalte.

4. Seitgrätschstand und Hochhalte der Arme:

- a) Halbes Rumpfkreisen, Vorfällen links, Kreisen bis zum Rückbeugen und wieder aufrichten, dann rechts.

- b) Knien auf beiden Knien, ganzes Rumpfkreisen, dann Vorbeugen, auf die Fersen setzen und die Arme ganz flach über dem Boden, möglichst weit vorbeugen, rückbeugen, aufrichten.

Auf Zuruf rasch einen großen Kreis bilden mit Händefassen. Nun wieder Schritthüpfen links, rechts, links, rechts. Auf einen Zuruf Fassung lösen und Schritthüpfen durcheinander, auf einen weiteren Zuruf Schritthüpfen bis in die Stirnreihe, wie zum Anfang der Turnstunde.

IV. Beispiel.

Gehen, Laufen, Zehengang:

Steigegang mit kräftigem Armschwingen, abwechselnd mit federndem Hüpfen am Ort.

Steigegang wie vorhin, das Hüpfen am Ort, aber abwechselnd in den Seitgrätschstand und mit Beinkreuzen.

Hände fassen zum großen Stirnkreis:

- a) Vorhoch- und Vorabschwingen der Arme mit Heben in den Zehenstand.

- b) Mit dem Vorabschwingen Rumpfvorbeugen und Rückhochschwingen der Arme.

- c) Wie b), aber noch durch einen Knieschwung ergänzen.

Paarweise im Flankenkreis die rechten Hände fassen, und zwar so, daß die Paare Gesicht zu Gesicht stehen, also die eine links und die andere im Rechtskreise.

Eine Runde durchketten:

- a) Mit Gehen.

- b) Laufen,

- c) Schritthüpfen.

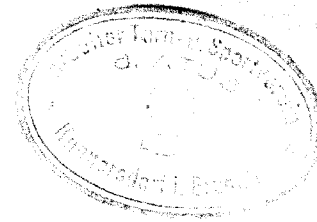
- d) Schritthüpfen mit Rad in der Weise, daß in der 1. Zeit zur nächsten gewechselt, 7—8 im Rade gehüpft wird, und zwar einmal links und einmal rechts, Arme einhängen.

Hände fassen zum Stirnkreis, Hände los und eine leichte Erholungsübung: Vorhochschwingen der Arme mit leichtem Öffnen in der Hochhalte, Zehenstand, Rückbewegung.

Laufen zur offenen Aufstellung:

1. Federndes Seitschwingen der Arme, Kammhalte und Heben in den Zehenstand.

2. Seitgrätschstellung mit Nackenhalte, schwunghaftes Seitbeugen, abwechselnd mit schwunghaftem Vorbeugen.



Zwischenübung:

Kreuzgehen und Kreuzausfallgehen:

- a) 1. Seitschreiten links.

2. Kreuzschreiten vorn vorüber.

3. Seitschreiten links.

4. Kreuzschreiten hinten vorüber.

5. Seitschreiten links.

6. Kreuzschreiten vorn vorüber.

7. Seitschreiten links mit Seitspreizen rechts.

8. Schlußtritt. Dann wieder zurück.

- b) Wie a), aber anstatt des Kreuzschreitens weites Ausfall- und Auslageschreiten (Hüftenarbeit).

3. Knien auf beiden Knien, Seilhalte der Arme:

- a) Rumpfdrehbeugen links, die linke Hand berührt die linke Ferse.

- b) Rumpfdrehen.

- c) Bei leichtgeöffneten Knien Drehbeugen wie bei a), aber die linke Hand berührt nun die rechte Ferse.

Zwischenübung:

Einfeilung zu Paaren in jeder Rotte (also in der Tiefe der Aufstellung), in jedem Paar Gesicht zu Gesicht, Fassen der rechten Hände und nun in jeder Rotte:

- a) Durchketten mit Gehen, am Ende der Rotten einen kleinen Bogen gehen und dann der Entgegenkommenden die entsprechende Hand entgegenhalten.

- b) Dasselbe, aber mit Schritthüpfen.

4. Tiefes Kniebeugen und Aufstüßen der Hände knapp vor den Füßen, Rückhüpfen mit Grätschen der Beine und zurück in die Hockstellung. (Dehnungsübung für die Beinanzieher und Beckenbodenmuskeln.)

5. Strecksiß am Boden, mit Hochhalte der Arme:

- a) Abwechselnd ein Bein schräg vorhochheben, mit Rumpfvorbeugen, beide Hände berühren die Fußspitzen.

- b) Beide Beine vorhochschwingen und Berühren der Fußspitzen.

Auf einen Zuruf paarweise mit Fassung beider Hände auf der Umzugsbahn. Dann je 8 Galopp hüpfen seitwärts im Linkskreise und 8 Schritthüpfen im kleinen Ring links am Ort, mehrmals, auf einen weiteren Zuruf Galopp und Schritthüpfen beliebig durcheinander.

Zum Schluß wieder Antreten in der Stirnreihe oder zum Geräteturnen.

Zum Geräteturnen.

Bei Besprechung dieses Kapitels wird es sich nicht darum drehen, eine große Fülle von Übungsgruppen zu bieten und durchzuturnen, sondern unsere Übungsleiter mit den Grundsätzen für das Geräteturnen der Frau vertraut zu machen. Beim Geräteturnen gelten dieselben Grundsätze physiologischer und biologischer Art, die überhaupt für die Leibesübungen im allgemeinen und für das Frauenturnen im besonderen maßgebend sind. Unser Lehrbuch »Frauenturnen, Spiel und Sport« behandelt diese Frage eingehend. Wir wollen aber der Vollständigkeit halber einen Auszug bringen, der unsere Arbeiten in dieser Beziehung festlegt: Das Geräteturnen darf nicht vernachlässigt werden, wenn es auch nicht an erster Stelle stehen soll. Es hat im Frauenturnen die Aufgabe, haltungsbessernd und muskelbildend zu wirken. Es soll auch eine Nervenschule der Geschicklichkeit sein, soll Mut und Entschlußkraft fördern und Freude am körperlichen Können erwecken. Das leistet das Geräteturnen auch und kann von den Turnerinnen unbedenklich geübt werden:

- a) Wenn grundsätzlich auf das ehrgeizige Streben nach Höchstleistungen verzichtet wird.
- b) Wenn verständige Übungsleiter oder -leiterinnen die allzu stürmischen »Draufgängerinnen« entsprechend belehren und einen für jede Fähigkeitsklasse geeigneten Übungsstoff bereithalten.
- c) Wenn Übungen vermieden werden, die nachgewiesenermaßen durch zuviel Pressung (Atem anhalten) bedenklich für Herz und Lunge sind (Kraftübungen).
- d) Wenn die Ausführung von Stützübungen eingeschränkt wird, solange die Übenden noch nicht genügend Allgemeinkraft besitzen. (Erinnert sei an das ebenso zwecklose wie unsinnige Beginnen, einer Turnerin die Oberarmkuppe am Barren zu lernen, solange sie jedesmal noch tief in den nachteiligen Stütz einknickt.)
- e) Wenn im Übungsbetrieb die Teilnahme an Gerätepflichtübungen und noch mehr an Geräte Kürübungen als Wettkampf so lange verhindert wird, bis ohne Bedenken so viel Kraft und Geschicklichkeit festgestellt werden kann, daß körperliche Schädigungen beim Verbleiben in vernünftigen Übungsgrenzen nicht zu befürchten sind.

Das Ganze ist eine Angelegenheit, deren zweckmäßige Durchführung von dem Verständnis des Übungsleiters abhängt.

Ein ehrgeiziger Übungsleiter, der sein Sinnen und Trachten auf Herausholung von Höchst- und Gipfelleistungen einstellt, ist der allerungeeigneteste Lehrer einer Turnerinnenabteilung!

Damit ist aber zugleich auch gesagt, daß wir keine ganz genau vorgeschriebene Übungsliste aufstellen können, was etwa für Turnerinnen zulässiges und unzulässiges Geräteturnen sei. Das wechselt mit den Personen. Demnach kann selbst eine Pflichtübung unter Umständen für die eine oder andere Turnerin schwerer zu machen sein, als ihre etwaige eigene Kürübung, obwohl der allgemeine Schwierigkeitsgrad der gleiche ist.

Hier sprechen eben subjektive Dinge mit. Bei der Pflichtübung muß man etwas tun, was ein anderer gedacht hat. Das liegt einem nicht immer. Die Kürübung dagegen enthält die eigenen Spezialtricks. Die beherrscht man selbst dann besser, wenn sie schwerer sind als die vorgeschriebenen leichteren Übungen.

Ein Verbot, Kürübungen zu turnen, würde daher nicht das Richtige treffen, weil ihm gar nicht die Geltung zu verschaffen wäre und weil man den Turnerinnen, die mit Leichtigkeit und Grazie schwierige Übungen am Gerät meistern können, auch nicht die Freude am eigenen Schaffen und Können nehmen darf.

Dieses Buch, und auch die folgenden Bände dieses Buches, müssen in jeder technischen Vereinsbibliothek vorhanden sein. Zur weiteren Klärung dieser Frage bringen wir noch einmal den Aufsatz des Genossen Heyne aus unserem technischen Heft Nr. 7 von 1927 zur Kenntnis:

Der Streit geht nicht darum, ob die Frau am Gerät turnen soll oder nicht. Ausgenommen einige »Systemfanatiker« — die nicht zählen — sind alle Fachleute darüber einig, daß das Turnen an den Geräten für die Frau ebenfalls Vorteile bietet. Es geht bei diesem Streite nur um das »Wie« und »Was«. Hier stehen sich alle und neue Auffassung zum Teil noch schroff gegenüber. Die Vertreter der neuen Richtung gründen ihre Auffassung auf soziologische und biologische Erkenntnisse. Die Anhänger der alten Schule hingegen betrachten diese Angelegenheit entweder nur vom Turnstandpunkte aus, oder sie urteilen vom grünen Tisch. Besonders im letzteren Falle sind es meist Leute, die die sozialen und wirtschaftlichen Einwirkungen, unter denen die unteren Volksschichten stark zu leiden haben, nur wenig oder gar nicht in Rechnung stellen. Diese Körper und Geist schädigenden Einwirkungen sind aber ein Hauptfaktor bei der Beurteilung des »Wie« und »Was« in den Leibesübungen.

Infolge schlechter sozialer Verhältnisse weist gerade die proletarische Jugend ungenügend entwickelte Organe auf, besonders das weibliche Geschlecht. Mangelhaft gebildete Organe aber funktionieren schlecht und führen zum frühzeitigen Verfall. Man betrachte nur eine 30jährige Arbeiterfrau; beim Manne steht es nicht minder schlecht, der ist mit etwa 40 Jahren ein verfallendes Geschöpf. Die proletarische Jugend leidet sehr unter mangelhafter Organbildung. Schuld daran sind ungenügende Nahrung, Wohnung, Kleidung, und im beruflichen Leben lange Arbeitszeit sowie Mangel an Licht und Luft. Mit der sogenannten Blutarmut beginnen meist die jugendlichen Leiden. Uebrigens eine Krankheitserscheinung, die durchaus nicht aus Mangel an Blut entsteht, sondern dadurch, daß infolge ungenügender Organfunktion dem Blute nicht die nötigen Aufbaustoffe zugeführt werden. Solche Entwicklungsstörungen in der Jugendzeit sind entscheidend für das ganze Leben des Menschen in körperlicher und geistiger Hinsicht. Diese Störungen sind eine der Ursachen, die gerade den Frauenkörper für die schweren Erkrankungen: Unterleibsleiden, Tuberkulose, Krebs usw. sehr empfänglich machen.

Diese schlechten wirtschaftlichen Verhältnisse zu ändern sind Machtfrauen: Kampf um bessere Lebensbedingungen. Den Körperzustand zu bessern ist Aufgabe des Arbeiter-Turn- und Sportbundes. Hier muß eine gute Körpererziehung einsetzen, um das Mangelhafte einigermaßen zu verbessern oder wenigstens zum Stillstande zu bringen. Solche Schäden sind aber nicht in einigen Jahren zu beheben, sondern erfordern sorgsame und ausgewählte Besserungsarbeit bis zur vollen Körperreife, ja bei den meisten Frauen bis ins hohe Alter. Man denke nun nicht gleich an ein Gesundheitsturnen, etwa nach schwedischer Art; das wäre für einen Verein undurchführbar. Die heutige Übungsweise berücksichtigt die fraulichen Notwendigkeiten schon genügend. Nur vermeide man die schädigenden Dinge und die liegen auf dem Gebiete des Geräteturnens — auch im übertriebenen Sport und Spiel, doch das gehört jetzt nicht hierher. Ver-

gegenwärtigt man sich, daß die ganze Geräteturnerei mit ihrem Leistungs- und Gipfelfimmel gerade in die schwerste und komplizierteste Umbildungszeit der jungen Mädchen — die Pubertät — fällt, muß man die Schwere der Versündigung erkennen. Es muß in diesem Falle von einer ernstlichen Versündigung an dem jugendlichen Körper gesprochen werden. Die ältere Frau läßt sich zu solchen Torheiten nicht mehr verleiten, instinktiv bleibt sie fern. Der Jugend aber fehlt das Verständnis für den sich entwickelnden und meist mangelhaften Körper. Die Erleuchtung kommt erst, wenn sich die schädlichen Wirkungen eines übertriebenen Geräteturnens einstellen; leider ist es dann oft zu spät. Mit roher Muskelproßerei und Kunstübungsmaßchen ist eben beim weiblichen Geschlecht nicht viel anzufangen! Kein gewissenhafter Übungsleiter wird beitragen, seine Schutzbefohlenen frühzeitigem Ruin auszusetzen!

Eine bessere Betreuung und Aufklärung der Jugend — leider auch mancher Übungsleiter — zur Beseitigung der über diese Fragen herrschenden Unkenntnis tut bitter not! Was ist es anderes als Unkenntnis, wenn viele noch immer das Schlagwort von der Höchstleistungsfähigkeit der Frau nachsprechen? Gewiß, auch der Frauenkörper ist höchstleistungsfähig, nur liegt diese Fähigkeit auf ganz anderem Gebiete. Erinnerung sei an die oft sehr starken Leistungen bei der Menstruation und dem Gebärrakt. Hier leistet der Frauenkörper durch den großen Blutverlust Enormes, was ein Männerkörper vielleicht schwerlich überstehen würde. Auch andere Gründe sprechen noch gegen die schweren Formen des Geräteturnens: außer schwachen Gelenken und Bändern sind es besonders die statischen Verhältnisse. Beim Frauenkörper liegt der Schwerpunkt in den Hüften, beim Männerkörper in den Schultern. Dieser Umstand wirkt bei der Frau doppelt erschwerend und schließt großes, schwinghaftes Ueben in Stütz und Hang aus.

Eine Hauptschuld an der gesamten Gipfelfurnerei trägt wohl die maßlose Ueberschätzung des Leistungsgedankens. Eine Ueberschätzung, die ein charakteristisches Zeichen der heutigen Zeit ist. Beispiele hierzu liefern Industrie und Wirtschaft sehr reichlich. Deshalb weg vom Höchstleistungsprinzip! Die Gefahren für den Körper sind eben größer als der Nutzen. Wer selbst gipfel- und weltgeturnt hat, weiß, welche Schäden beim »Immer-feste-druff-Ueben« entstehen und entstanden sind. Es ist wohl etwas anderes, ob ein Männerbauch gegen das Gerät saust, eine Männerbrust gequetscht wird oder der ganze Körper wie ein Paket alte Hadern in die Ecke schleudert. Die Frau soll gewijigt sein und die Fehler des Mannes nicht nachahmen.

Nun soll den Frauen durchaus keine Sieben-Monate-Kind-Behandlung zuteil werden. Auch der Frauenkörper verträgt und braucht Anstrengungen. Nur müssen sich diese Übungsformen der Eigenart des Frauenkörpers anpassen. Hier sind es besonders die Uebungen des gemischten Springens an Bock, Pferd, Kasten und Barren. Auch verzichte man, um Stauchungen und Senkungen zu verhüten, auf übertriebene Tiefsprünge. Ergänzungsübungen und Dehnungsformen in Stand, Hang und Sitz an allen Geräten sind dem Frauenkörper sehr von Vorteil. Auch Sprossenwand, Langband, Leitern und Kletterstangen bieten eine Unmenge brauchbaren Stoffes. Ueberall gibt es viele Gelegenheiten, auch kleine Mehrleistungsversuche zu unternehmen, ohne die Uebenden einer bewußten Gefahr auszusetzen. Es empfiehlt sich, solche Mehrleistungen in spielerische Formen zu kleiden und als Schnelligkeits-, Dauer- oder Geschicklichkeitsübungen zu bringen. Zum Beispiel am langgestellten Pferd ohne Pau-

schen: 1. Wer rutscht im Reitsitz mit Aufstütz der Hände über das Pferd; 2. ohne Gebrauch der Hände. Beide Uebungen nach der Stoppuhr oder, wenn angänglich, an zwei Pferden üben. 3. Kniegang vorwärts, seitwärts, rückwärts als Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübung; ebenfalls in Weltform. Am Doppelreck, eine Stange hüft-, die andere reichhoch. Von einem bestimmten Aufstellungspunkte aus unter der unteren Stange durchlaufen, durchkriechen oder durchschwingen. 2. Zwischen beiden Stangen durchschwingen. 3. Ueber die obere Stange steigen. Das alles auch mit Tragen eines Gegenstandes: Madizinball usw. Senkrechte Leiter: 1. Griff an den Sprossen (Gesichtshöhe) und Wechselhüpfen vom Boden auf die erste Sprosse und zurück. Dann die Uebung steigern, auf die 2., 3., 4. und — wenn möglich — auf die 5. und 6. Sprosse hüpfen (Dehnungsübung). 2. Griff an den Sprossen, die Beine umschlingen die Holme, und klettern.

Bei allen diesen Uebungen vergesse man nicht, in natürlichen und schlichten Formen zu bleiben, wie überhaupt Einfachheit und Natürlichkeit zum Grundsätze der gesamten körperlichen Erziehungsarbeit werden muß.

Weiter gehört zu den Aufgaben eines fichtigen Übungsleiters eine möglichst gute Beobachtung seiner Turnerinnen. Ein aufmerksamer Turnwart wird bald die körperlichen Schwächen seiner Schutzbefohlenen erkennen und danach seinen Übungsstoff ordnen. Ein weiteres Geheimnis des Erfolges ist, die oftmals trockenen Zweckformen am Gerät lebengestaltend, erfrischend und schmackhaft zu machen. Oft tut ein Scherzwort gute Dienste. Kurzmerkende Hinweise auf Zweck und Wert der Uebung tragen sehr zum Verstehen bei. Nicht den Körper abschnittsweise, etwa erst alle Arm-, dann Bein- und Rumpfübungen durchführen, sondern Abwechslung schaffen, bald armstärkende, rumpfdehnende Uebungen.

Diese Form Geräteturnen zu pflegen ermöglicht allen Frauen und Mädchen erfolgreiche Teilnahme. Darüber hinaus bleibt es besser Veranlagten immer noch unbenommen, eine Sonderleistung zu vollbringen. Doch soll der Turnwart in diesem Falle niemals den Antreiber spielen, sondern muß als kluger Berater und Helfer wirken.

Die vorstehenden Ausführungen zeigen, daß das Problem »Geräteturnen der Frau« nicht so einfach gelagert ist, um mit schnellem Wort darüber zu urteilen. Die Vorsicht gegenüber den bisher gebräuchlichen Formen des Geräteturnens hat also bei näherem Hinschauen wohl sehr große Berechtigung. Zusammenfassend darf wohl gesagt werden: Geräteturnen in vernünftigem Ausmaße unter Berücksichtigung der fraulichen Eigenart und unter Herabsetzung der Schwierigkeit, wird dem weiblichen Geschlecht sicher zum Vorteil sein.

Wir können vorstehende Ausführungen nur unterstreichen.

Unser Lehrbuch teilt die Uebungen an den Geräten in folgende vier Hauptgruppen ein:

- a) Uebungen zur Verbesserung der Haltung,
- b) Uebungen zur Mehrung der Kraft,
- c) Uebungen zur Entwicklung und Schulung der Geschicklichkeit,
- d) Uebungen zur Hebung des Mutes, der Geistesgegenwart und Entschlußfähigkeit.

Dazu möchten wir noch sagen, daß solche Uebungen Freude und einen lebhaften Betrieb bringen. Es sind Übungsformen, die den Wettstreit hervorrufen und als Gesellschaftsübungen zu empfehlen sind.

Übungsstoff.

Am Frauenturnen können wir fast alle Übungen der Unterstufe an den Hauptgeräten verwenden, denn ihr Ziel ist die Stärkung der Handkraft durch Kräftigung der Finger, Arm-, Brust- und Rückenmuskeln, Förderung der Stützkraft und Kräftigung der Bauchmuskeln.

Es e.übrigt sich in unserem Leitfaden diese Übungen abzudrucken, da sie in unseren Lehrbüchern Reck, Barren und Pferd in weitgehendstem Ausmaße zu finden sind. Wir wollen daher lediglich die Anwendungsweise im Übungsbetrieb behandeln und nachstehend eine Reihe von Beispielen zur Kenntnis bringen und praktisch durchführen. Als ganz besonders wichtig sehen wir die gemischten Sprünge an, die auch eine entsprechende Abwechslung der Übungsmöglichkeiten bieten.

Beispiele für die Methode des Geräteturnens.

Grundsatz: Einfach und lebhaft! Wo genügend Geräte vorhanden sind, empfiehlt sich die Form des Gemeinturnens. Das Gemeinturnen bietet die Möglichkeit, den Wettfeiler dadurch anzuregen, daß kleine Wettläufe eingeschaltet werden, weiters Übungsformen, die von jeder Abteilung für sich gemacht werden, mit dem Ziel: »Welche Abteilung ist zuerst fertig?«

Das Geräteturnen auf diese Weise geführt, wird gewiß allen Turnerinnen gefallen, nur darf man die Anforderungen nicht überspannen. Turnerinnen, die das Kunstturnen, soweit man bei Turnerinnen davon sprechen kann, pflegen wollen oder können, müssen in besonderen Förderriegen arbeiten.

a) **Barren**, etwas über brusthoch.

1. Sprung in den Seitstütz, auf gutes Strecken der Arme und des Rückens sehen — mehrmals!
2. Sprung in den Quersstütz, gut abspringen, Füße abdrücken.
3. Seitstütz, Vierteldrehung in den Außenquersitz vor den Händen. Niedersprung mit gutem Abschwung, wobei beide Hände auf den entfernteren Holm stützen.
4. Wettlauf durch die Holmgasse auf die andere Seite in den Sitz am Boden (in der Riege), wenn die Riege fertig ist, sofort wieder zurück auf den ersten Platz.
5. Mehrmaliger Sprung in den Seitstütz, abwechselnd mit Turnerinnen auf der anderen Barrenseite, als Übung zur Mehrung der Stütz- und Sprungkraft. Dieselbe Übung auch in der Weise, daß ein Wettkampf zwischen den einzelnen Riegen, auf Zahl der Sprünge, ausgeführt wird.
6. Innenseitsitz zu zweien gegenüber, Rückbeugen mit Fassung in den wagrechten Liegehang und Wippen darin. Niedersprung vorwärts, Vorhüpfen in den Hangstand und durch die flüchtige Spannbeuge Abdrücken vorwärts.
7. Seitstütz, Drehen in den Außenquersitz, halbe Drehung in den Außenquersitz, Kehre über beide Holme.
8. Zweimaliger Wettlauf um den Barren herum.

b) **Reck**. Wenn möglich, stellen wir mehrere Reck auf, das erste brusthoch, die anderen immer höher, das letzte kopfhoch. Wo nur ein Reck vorhanden ist, verwenden wir einen neben das Reck gestellten Barren so gut als möglich als Ersatz.

1. Sprung in den Seitstütz, mehrmals, beim:
 - 1., 2., 3. und 4. Reck hintereinander. Wir steigern dadurch ganz erheblich die Anforderungen.
2. Am brusthohen Reck: Vorschweben in den Hangstand mit Durchbiegen des Rückens (Brust vorwölben), mehrmals. Wir stellen dann zwei Reck wie das 4. und zwei wie das 1.
3. Sprung in den Stütz, Wellabzug in den Hockstand unter der Stange, mehrmals Vorwippen mit Vorspreizen eines Beines, zuletzt Abdrücken vorwärts.
4. An der hohen Stange, zu zweien: Eine Turnerin Seithang, die zweite faßt die Beine der ersten und geht zurück und hebt sie so hoch als möglich. Ist Kräftübung für die hebende und Rückenübung für die hängende Turnerin.
5. Am tiefen Reck: Vorschweben in den Hangstand mit sofortigem Abdrücken durch die Spannbeuge. Halbe Drehung, wieder Fassen und dieselbe Übung zurück. Die Übung dann so, daß jede Riege diese Übung sechsmal ausführen muß, dreimal hin und dreimal her, in Wettform: Welche Riege steht zuerst in Ordnung? Dabei muß aber jeder einzelne Schwung richtig und gut ausgeführt werden.
6. Zu zweien: Eine Turnerin nimmt Griff am hohen Reck, eine zweite steht ihr gegenüber etwa zwei Schritte im Seitgrätschstand. Die erste schwingt nun vor und tritt mit beiden Füßen auf die Oberschenkel der anderen Turnerin, die dazu die Knie leicht beugen muß, wobei sie gleichzeitig die Knie der am Reck hängenden Turnerin faßt. Die am Boden stehende Turnerin beugt sich nun mit gebeugtem Knie weit zurück und zieht die andere recht weit vor — Kräftübung.
7. Die 5. Übung in der Weise, daß an das Vorschweben sich sofort eine halbe Drehung mit einer griffesten Hand anschließt, der nächste Vorschwung muß nun mit Zweigriff ausgeführt werden. Die Übung wird so lange wiederholt, als das Reck dazu Raum gibt.
8. In beliebiger Weise über die Stange kommen, auch in Wettform.

c) **Pferd**, seit.

1. Einige Male den Anlauf und den Absprung für die Stützsprünge üben.
2. Aufhocken und Kniesprung.
3. Aufhocken und mit dem Kniestrecken Niedersprung vorwärts.
4. Zwischenübung: Querstand auf dem Pferd in der Weise, daß die Turnerin ganz am Ende des Kreuzes mit dem Gesicht vom Pferd weg steht. Kniebeugen mit Fassen der Pausche hinter dem Rücken. Nun mehrmals Strecken der Hüften bei gebeugten Knien. Dieselbe Übung mit zwei Turnerinnen am Pferd in der Weise, daß immer abwechselnd die Übung ausgeführt wird. Anschließend Reitsitz, Vierteldrehung in den Seitsitz und Spreizabsitzen oder auch einfach Niedersprung.

5. Hocke. Mehrmals üben, auch in flotter Weise.
6. Wettlauf um das Pferd herum, auch mit Kriechen unter dem Pferd hindurch.
7. Zwischenübung zu zweien: Eine Turnerin steht im Querstand quergrätschend auf dem Pferd, ein Fuß in der Vorderpausche, der andere am Kreuz; eine zweite Turnerin im Querstand vor der anderen mit Fassung beider Hände auf dem Halse: Die auf dem Halse stehende Turnerin beugt nun ein Knie und versucht mit dem gestreckten anderen Bein den Fußboden zu erreichen, während die andere Turnerin unterstützt und sie dann wieder hochzieht.
8. Hocke über Hals, Sattel, Kreuz, hintereinander. Zulezt ein neuerlicher Wettlauf, der darüber entscheidet, welche Riege, die faulste, alle Geräte aufzuräumen hat.

Ein Beispiel für die Erlernung, Übung, Steigerung und Erschwerung einer Übungsform.

Fechtersprünge.

Fechterkehre, Fechterflanke als Ueber- u. Absprung.

Bei der Erlernung von Übungen im Frauenturnen müssen wir in der Regel ganz einfach beginnen, damit auch ungeübte oder minder geschickte Turnerinnen mitkönnen. Wir müssen jede Übungsform, die wir lernen sollen, zuerst dort üben, wo es am leichtesten ist und dann nach und nach erschweren bzw. die Leistung steigern.

- a) **Vorübungen:** Um die Bewegung des Kehrsprunges genau einzuprägen, üben wir denselben mit schrägem Anlauf über eine Sprungschnur. Wir fangen mit 50 bis 60 Zentimeter an und schauen streng darauf, daß der Anlauf, Absprung, das Ueberfliegen der Schnur richtig gemacht wird. Wir üben dann in flotter Weise durch mehrmaliges Ueberspringen der Schnur immer im Kreise laufend weiter, auch den Anlauf von beiden Seiten, abwechselnd links und rechts abspringend.
- b) **Am Schwebebaum:**
Dasselbe wie bei der Sprungschnur. Dadurch, daß wir eine feste Stange zu überspringen haben, stellen wir an viele Turnerinnen schon eine schwerere Aufgabe und wir finden, daß man bei einigen zureden muß, darüber zu springen, trotzdem der Schwebebaum nicht höher liegt als vorher die Sprungschnur, die gleich übersprungen wurde.
- c) **Am Reck, in Hüfthöhe:**
Fechtersprung mit Stützen einer Hand zuerst einmal aus dem Stande mit Schwingen eines Beines, dann mit Anlauf. Der Fechtersprung ist am Reck ziemlich leicht, nachdem wir die Stange fest umfassen und dadurch einen guten Stützpunkt erreichen. Die Leistung steigern wir dann durch Immer-höher-stellen.
- d) **Am Pferd ohne Pauschen:**
Hier gilt es ebenfalls einmal aus dem Stande erst mit Beinschwingen in den Reitsitz zu springen. Dann mit Anlauf in den Reitsitz und erst

nach diesen Vorübungen darüber zu springen. Wir steigern dann dadurch, daß wir:

1. Drehungen anschließen,
2. das Pferd immer höher stellen.

e) **Am Barren:**

1. Kehrschwung in den Grätschsitz bei ganz tiefgestelltem Barren,
2. in den Außenquersitz auf dem entfernteren Holm,
3. Fechterkehre über beide Holme.

Die Fechterkehre über beide Holme bildet für die Turnerinnen schon eine Leistungsprobe. Es gehört dazu neben gutem Ablauf, Absprung, eine genügende Vorübung und zweitens auch ein wenig Mut.

4. Fechterkehre und Fechterflanke aus dem Außenquersitz.

Um diesen Absprung gut zu erlernen, ist es nötig, eine Vorübung zu machen, das ist:

Außenquersitz zum Beispiel vor der linken Hand, beide Arme stützen also hinter dem Körper. Wir üben Verlegung des Schwerpunktes in der Weise, daß wir den Körper mittels eines Armschwunges links in den Seitliegestütz rechts seitlings bringen, wobei der Körperschwerpunkt möglichst weit rechts über den rechten Holm über den stützenden Arm zu bringen ist.

Gelingt diese Schwerpunktverlegung gut, so ist auch schon der vollständige Absprung gesichert und erlernt. Es bedarf dann lediglich eines kleinen Schwunges durch Strecken des Kreuzes, einen sogenannten Kreuzdruck.

f) **Dazu noch ein Übungsbeispiel am Reck, in einer Höhe, die zwischen brust- und hüfthoch liegt:**

1. Flanke.
2. Sprung in den Stütz, Vorschwingen der Beine und Niedersprung rückwärts, die Fassung bleibt und Flanke.
3. Aufspreizen links, Abstoßen rechts und Wendeschwung über die Stange, von der anderen Seite gegengleich wieder zurück.
4. Sprung in den Stütz, Vorschwingen der Beine und Rückschwingen, Niedersprung mit Vierteldrehung, Beinschwingen und Fechterkehre.
5. Spreizen eines Beines zwischen den Händen, Knieab- und -aufschwung, Spreizabsitzen mit halber Drehung in den Seitstand vorlings und Flanke.
6. Fechterkehre in flotter Weise, rasch hintereinander.

Die vorstehenden Übungen unterbrechen wir dann noch durch gymnastische Formen, des Vorbeugens, Rückbeugens und Seitbeugens, wobei die Stange als Stütze dient.

Recken und Strecken.

Ein Hauptgebiet des Frauenturnens am Gerät sind die Uebungen, die den Körper strecken und recken. Solche Uebungen sollen in allen Turnstunden vorgenommen werden. Zu diesem Uebungsgebiete gehören im allgemeinen:

Der **Hangsland** wird erreicht durch Vor-, Seit- und Rückschreiten oder Hüpfen.

Der Stemmstand.

Die Uebungen der **Spannbeuge** als kurze Dauerhalte oder schwunghafte Uebung.

Der Streckhang.

Um diese Grundformen in abwechselnder Art zu verarbeiten, können alle hier möglichen Abänderungen und Zuordnungen von Bein- und Armfähigkeit angewendet werden. Es empfiehlt sich, diese Uebungen womöglich auch in anregender Wettform zu machen.

Zu den Uebungen, die im Frauenturnen nicht allzu sehr verwendet werden, zählt auch das Hangschwingen am Reck.

Vorübungen: Nachdem eine unerlässliche Bedingung für das Hangschwingen ein sicherer Griff ist, sind die Uebungen zur Erreichung der Griffestigkeit notwendig. Wir beginnen damit im Hangstand durch Griffwechseln, Grifflösen, durch Hängeln, durch Hangzucken, durch Drehhängeln. Für diese Vorübungen können wir zur Abwechslung verschiedene Geräte verwenden, wo vorhanden Leiter, Reck, Barren, Ringe, Kletterstangen.

Eine weitere Vorbedingung ist die Erlernung eines sicheren Niedersprunges. Der Niedersprung muß elastisch geschehen. Wir üben also zuerst den Abschlußhupf auf ebener Erde. Dann Tiefspringen von Geräten, das wir dann leicht steigern können. Bei diesen Uebungen ist die Erhaltung des Gleichgewichtes und die richtige Legung des Schwerpunktes über dem federnden Beine immer eine andere.

1. In den Hang springen, Reck leicht sprunghoch: Seitstand vorlings, zuerst etwa 1 Meter vom Gerät entfernt, mit Rückschwingen der Arme. Wir springen nun in den Hang, dem sich ein Vorschwingen anschließt, mit sofortigem Niedersprung beim Rückschwung. Wir steigern dann die Schwierigkeit dadurch, daß wir die Entfernung, von der wir abspringen, immer vergrößern. Weiters dadurch, daß wir von einem Gerät, Stuhl oder Kasten in den Hang springen, was für Turnerinnen eine neuerliche Steigerung der Leistung bedeutet. An den Schwung anschließend üben wir nun Niedersprung zuerst rückwärts, dann mit einer Vierteldrehung seitwärts, und zuletzt glatter Niedersprung beim Vorschwingen.

2. **Beugehang.** Den Beugehang verwenden wir im Frauenturnen lediglich als Uebung zur Mehrung der Kraft. Nur wenige Turnerinnen sind imstande, sich einmal oder gar öfter in den Beugehang emporzuziehen. Um nun zu erreichen, daß durch fortgesetztes Ueben mit der Zeit doch die Mehrzahl das erreicht, muß der Turnwart diese Uebungen ebenfalls zu denen zählen, die er öfter machen lassen soll. Die erste Uebung ist so auszuführen, daß bei reichhohem Reck durch Absprung in den Beugehang gesprungen und einen Moment darin verharrt wird. Das Senken

zurück auf den Boden muß langsam geschehen. Diese Form der Uebung kann dadurch interessant gemacht werden, daß man die Turnerinnen zu veranlassen sucht, möglichst einige Sekunden in dem Beugehang zu verharren. Kontrolle durch Zählen oder eine Stoppuhr. Nach einiger Zeit wird es gelingen, bei sprunghohem Reck, Leiter, Ringe, daß die Turnerinnen sich einmal oder öfter in den Beugehang hinaufziehen. Wird es so gemacht, merken wir gewiß, daß das Selbstbewußtsein der Turnerinnen gefördert wird, weil sie tatsächlich eine Mehrung ihrer Kraft feststellen konnten.

3. Wenn die Griffestigkeit gesteigert, das Hangspringen, der Beugehang und der Niedersprung sicher erlernt sind, können wir dann auch Schwingen im Hang mit Viertel- und halber Drehung versuchen. Hier muß die Hilfe in der ersten Zeit gut sein, weil während des Drehschwunges die Turnerinnen nur an einer Hand hängen.

4. Nach allen diesen Uebungen ist es möglich, auch an die Erlernung des Unterschwinges heranzugehen. Wir üben den Unterschwing zuerst am Barren in der Weise, daß wir einen Holm ganz tief und einen recht hoch stellen, oder aber, wenn auch das Schwierigkeiten machen sollte, am Reck, bei dem wir an Stelle des tiefen Holmes eine Sprungsnur verwenden und über die Sprungsnur den Unterschwing versuchen. (Am Barren können wir vorher auch noch den Durchschub in den Sitz auf dem niederen Holm einschalten, um den Bewegungsgang vielleicht etwas vorzubereiten.) Das Endziel wäre bei dieser Uebung der Unterschwing in einer glatten und schönen Form aus dem Stütz am Reck, und zwar zuerst vom reichhohem Reck.

Alle diese Uebungen können wir in Uebungsgruppen turnen, in die wir immer einige Formen gymnastischer Art anschließen. Zu den Uebungen des Reckens und Streckens ist noch das Schwingen (Wippschwingen im ruhigen Streckhang auch an den Ringen und Leitern) zu zählen.

Die Übungen des Sitzes und Spreizens am Barren.

Die Sitzübungen und Uebungen des Springens am Barren bilden die Hauptformen des Uebungsschatzes für die Turnerinnen. Alle Sitzübungen müssen aber richtig ausgeführt werden, das heißt, daß unsere Sitze kein bequemes Ausruhen in einem festen Sitz sein dürfen, sondern daß bei allen Sitzübungen eine ausgiebige Rückenstreckung, Brustwölbung und ein Ruhen der Last zum größten Teil auf den Armen vorhanden sein muß.

Bei den Spreizübungen meinen wir besonders die Formen, die zu dem Schraubenspreizen gehören, weil diese Formen neben der Schönheit, die zutage tritt, wenn gut ausgeführt, besonders die günstige Einwirkung auf den Hüftgürtel (Beckenmuskulatur) für uns maßgebend ist.

Ein Beispiel mit Uebungen des Schraubenspreizens:

1. Aus dem Außenquerstand vorlings:

Sprung in den Stütz mit Vorschwingen in den Reitsitz vor der linken Hand (der Reitsitz ist so auszuführen, daß der Sitz nicht zwischen den Beinen ist, sondern daß der Holm etwas über dem halben Ober-

schenkel liegt und die volle Last bei hohlem Kreuz von den Armen getragen wird), Schraubenspreizen rechts mit einer halben Drehung rechts in den Außenquersitz vor der rechten Hand, Kehrsitzen links.

2. Wie 1. Uebung bis in den Quersitz vor der rechten Hand, Vorschwingen beider Beine mit Spreizen rechts über den linken Holm mit einer Vierteldrehung links in den Seitsitz auf dem rechten Schenkel, Spreizabsitzen links mit einer Vierteldrehung rechts.
3. Aus dem Querstand Sprung in den Stütz, Vorschwingen, Rückschwingen und Spreizen rechts über den rechten Holm mit sofortiger anschließender halber Drehung rechts, wobei das linke Bein durch die Holmgasse schwingt, in den Außenquersitz vor der linken Hand. Vorschwingen beider Beine und Spreizen links in den Schraubensitz über dem linken Holm, Schraubenspreizen rechts mit Vierteldrehung links in den Seitsitz links am rechten Holm, Hüfte auf den nun vorderen Holm, Spreizen links mit gleichzeitigem Niedersprung rückwärts.
4. Aus dem Außenquerstand vorlings Sprung in den Stütz mit Vorschwingen und Spreizen rechts über den linken Holm, Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts (das linke Bein schwingt durch die Holmgasse) in den Grätschsitz vor den Händen, Aufschwingen beider Beine mit Spreizen rechts über den linken Holm, wieder Schraubenspreizen wie vorher, Beine nicht in den Grätschsitz, sondern sofortiges anschließendes Kehrschwingen rechts als Niedersprung.

Als Zwischenübungen verwenden wir:

- a) Aus dem Außenquerstand vorlings Sprung in den Stütz mit Vorschwingen und Aufstellen beider Beine vor den Händen, nun folgt abwechselndes Heben in die Bank rücklings: 1. mit festen Füßen, 2. mit hohem Spreizen eines Beines, 3. mit Hochschwingen eines Armes.
- b) Querstand vorlings, Stand auf dem Querbalken, Senken des Körpers rückwärts in den Hang, ein Knie scharf gebeugt, das zweite Bein wird vorgestreckt. Nun auch in dieser Haltung Durchdrückung des Kreuzes nach vorwärts, weiters auch mit Fassungslosen einer Hand.
- c) Querstand am Barren, Speichgriff, Auflegen beider Füße rückwärts und Senken in den Schwimmhang. Versuche es mit abwechselndem Beugen und Strecken der Arme.
- d) Die Uebung a) und b) zugleich in der Weise, daß auf einer Seite des Barrens die Uebung a), auf der anderen Seite die Uebung b) ausgeführt wird.

Übungen am Stufenbarren.

(Holmhöhenunterschied zirka 50 Zentimeter.)

Aus dem Seitstande vorlings vor dem hohen Holm:

1. Ristgriff am hohen Holm, Stemmstand am niederen Holm, mehrmaliges Kniestrecken und Wiederbeugen. Wippend, das Gesäß muß auf die Fersen auftreffen.

2. Sprung in den Knieliegehang an den niederen Holm, mehrmaliges Armbeugen und -strecken, die Brust berührt den hohen Holm.
3. Wechsel, vom Knieliegehang zum Stemmstand und wieder zurück.
4. Knieliegehang, Armbeugen mit Hüftstrecken und Vorschieben des gestreckten Körpers weit vor, bis der Körper ungefähr mit dem hohlen halben Rücken aufliegt, und zurück.
5. Stemmstand, Armbeugen und Vorschieben des Körpers über den niederen Holm, Körper und Oberschenkel wagrecht. Versuche diese Uebung mehrmals schwinghaft auszuführen.
6. Knieliegehang an einem Knie, Lösung einer Hand und schwinghaftes Senken des Körpers mit Drehung um den griffesten Arm nach rückwärts.
7. Wie 5., aber ein Bein vorstrecken.
8. Durchwinden und schließlich Unterschwingen.

Spiel und Tanz.

Dem Volke gilt es,

Während wir zu spielen scheinen!

»Spielen ist die erste und einzige Beschäftigung unserer Kindheit und bleibt uns auch die angenehmste unser ganzes Leben hindurch.

Arbeiten wie ein Lastvieh ist das traurige Los der niedrigsten, unglücklichsten und zahlreichsten Klasse der Sterblichen, aber es ist den Absichten und Wünschen der Natur zuwider!«

Diese prächtigen Worte unseres trefflichen Klassikers Wieland verdienen in goldenen Lettern jedem Spielbuche voranzustehen — sagt unser Genosse Benedix in der Einleitung des Spielbuches »Spiele mit«.

Dieses Buch, das eine große Auswahl Spiele aller Art bietet, muß in allen technischen Bibliotheken vorhanden sein und auch fleißig benützt werden. Wir empfehlen den Übungsleitern dieses Buch einmal genau und gründlich durchzusehen und besonders die »Einführung« gut zu studieren.

Es kommt weniger darauf an, was gespielt wird, sondern daß recht viel gespielt wird. In der Praxis ist es gewöhnlich so, daß einige wenige Spiele immer wieder gespielt werden, und daß es oft schwer ist, ein neues Spiel einzuführen. Besonderer Beliebtheit erfreuen sich die Partei- und Wettspiele und jene Spiele, bei denen es ein wenig zu prügeln gibt.

Spiele erhalten oft ein anderes Gepräge durch Abänderungen der Spielweise. In unseren Kursen wollen wir einige Spiele versuchen und auch versuchen, unter Mithilfe aller Abänderungen zu schaffen. Unser bekanntes Spiel »Häng dich an!« spielen wir in der Bezirksschule in Aussig in der Weise, daß der vom Fänger verfolgte Läufer sich nicht mehr hinten an eine Gruppe von 3 bis 4 Spielern (die durch Umfassen verbunden sind) anhängt, sondern, daß er versuchen muß, dem hintersten Spieler einen Schlag zu geben. Hat er getroffen, so hat er das Recht, sich nun als Letzter anzuhängen, während der Vorderste weglaufen muß. — Bei der alten Form des Anhängens war es sehr schwer, sich irgendwo anzuhängen, wenn die sich drehenden Gruppen halbwegs fix waren. Die Läu-

fer mußten manchmal einigemal um den Kreis herumjagen, wodurch der Wechsel der Läufer zu gering war. Durch das Abschlagen wird das Spiel viel lebhafter. — Eine weitere Abänderung ist in der Weise möglich, daß der erste in der Gruppe abgeschlagen wird, wodurch sich die Gruppe, um das zu verhindern, um den letzten, also rückwärts, drehen muß, was natürlich schwerer ist, aber viel lustiger wirkt.

Singspiel und Tanz.

Aehnlich wie beim Spiel verhält es sich auch mit dem Tanz in seinen verschiedenen Formen. Das Heft »Tänze mit!« und auch der »Vorturner«, den alle unsere Vereine haben, enthalten eine große Auswahl aller Arten von Tänzen. Außerdem gibt es auf diesem Gebiete eine ziemlich reichhaltige Literatur. Wenn unsere Abteilungsleiter derartiges suchen, werden sie bestimmt Brauchbares finden.

Bei unseren Kursen wollen wir einen oder mehrere Tänze aus der angegebenen Literatur tanzen und auch versuchen, unter der Mithilfe aller Abänderungen zu schaffen, eine Arbeit, die gleichzeitig als Muster für selbständiges Schaffen gelten kann. Dieses Durcharbeiten soll aber auch den Zweck haben, den Vereinen einmal die richtige Ausführung der im »Vorturner« etc. enthaltenen Tänze zu zeigen, Variationen sind dann bei den Vereinen immer noch möglich.

Die eigentlichen Volkstänze stammen aus gewissen Gegenden und sind daher für andere Gebiete fremd und nicht gut einzuführen, werden deshalb auch nicht so urwüchsig ausgeführt wie in ihrem Heimlande. Auch in unserem Verbandsgebiete gibt es Gegenden, die eigene Volkstänze haben — Egerland, Mähren (Kuhländchen), Schlesien.

Unter den Abschnitt »Tanz« fallen schließlich auch die **Tanzwechsel**, die nach einem bestimmten Musikstück aus verschiedenen Schrittarten zusammengesezt werden. Siehe »Heiter im Dreiviertel-Takt« im »Vorturner« Nr. 9 von 1927. Solche Tanzwechsel stellen aber schon bis zu einem gewissen Grade Künsteleien dar, sollen sie gut sein, müssen sie dem Charakter des behandelten Musikstückes genau angepaßt sein, was nicht immer ganz leicht ist. Einen solchen Tanzwechsel allereinfachster Art, der nur eine fröhliche Unterbrechung der Gymnastik sein soll, bringen wir nachstehend:

Je vier Turnerinnen fassen die Hände zum kleinen Ring:

- a) 1.— 8. Galopp hüpfen linkshin, in der 7. und 8. Zeit einen leichten elastischen Abschlußhupf.
9.—16. Galopp hüpfen rechts.
17.—32. Wie 1.—16.
- b) 1.— 8. Schritt hüpfen im Rad rechts, und zwar eines gegenüberstehenden Paares, das zweite Paar ruht mittlerweile aus.
9.—16. Schritt hüpfen im Rad links.
17.—32. Dasselbe, aber nun das zweite Paar, während das erste Paar ausruht.
- c) 1.—32. Wie a).
- d) 1.—32. Wie b), aber das Schritt hüpfen mit Fassung beider Hände, und zwar ist ein Arm gebeugt und einer gestreckt, gewissermaßen nebeneinander.
- e) 1.—32. Wie a).

In den Jahrgängen des »Vorturner« sind schon eine ganze Reihe von Tanzwechseln erschienen.

Reigen und Tanz.

Die Reigen der alten Schule sind wohl fast überall abgetan. Sie haben den Volkstänzen, Singspielen und Tanzwechseln Platz machen müssen. Wir trauern dem alten Reigen nicht nach, die Mehrzahl dieser Gebilde war nicht natürlich, sondern recht künstlich zusammengesezt und ihr »Einlernen« hat manchen Aerger und Schweißtropfen gekostet.

Der eigentliche Tanz (der sogenannte rhythmische) ist ein sehr schweres Gebiet, auf welches sich nur solche Übungsleiter begeben sollen, die etwas, oder besser gesagt, die viel von Musik verstehen und auch schöpferisch begabt sind. Allerdings kann es auch vorkommen, daß Turnerinnen Tanzbegabung zeigen und dem Turnwart wertvolle Hilfe leisten.

Wer sich an eine derartige Arbeit macht, muß vor allem möglichst einfach bleiben, trotz inniger Anpassung an die Musik, deren Charakter durch den Tanz wiedergegeben werden soll.

Diese Form des Tanzes ist aber gewiß nicht unsere Aufgabe und es ist auch nicht möglich, die ganze Abteilung mit solcher Arbeit zu beschäftigen. Dazu können immer nur Auserwählte, die Begabung und Geschick zeigen, verwendet werden, und es fragt sich, ob eine derartige Arbeit so gut wird, daß sie sich lohnt, abgesehen davon, daß wir derartige Sachen nicht zu unseren Zielen rechnen können. Eine andere Wirkung spielt aber eine große Rolle und die ist zu bedenken, nämlich, daß andere Turnerinnen, die nicht mitkönnen, sich zurückgesezt fühlen und verärgert wegbleiben.

Literatur über (rhythmische) Tänze gibt es eigentlich nicht, denn die lassen sich ganz einfach nicht so beschreiben wie eine Übungsgruppe. Ein Tanz wird jedesmal neu geschaffen und dazu gehört eben Begabung.

Wie sollen wir die Turnstunde gestalten, um allen an uns gestellten Anforderungen zu entsprechen?

Wir wollen nachstehend eine Turnstunde skizzieren, aber vorher die allgemeinen Richtpunkte dafür festlegen.

Der Turnwart muß wissen und klar übersehen, was dazu gehört, eine nützbringende Turnstunde zusammenzustellen. Weiß er das, so wird er auch zielbewußt arbeiten können und nicht vor der Gefahr stehen, planlos die Zeit fortzuschlagen. In unserer Vorlage »Wege und Ziele« haben wir festgestellt, was wir unter unzeitlichem Frauenturnen verstehen. Um den Stoff weitgehendst richtig auswählen zu können, ist es dringend nötig, daß unsere Techniker nicht nur Übungsmaterial suchen und studieren, sondern in erster Linie solche Bücher und Werke, die die Erkenntnis des Wesens der Leibesübungen fördern, um dadurch zu lernen, gute und richtige Auswahl zu treffen. Denn die Leibesübungen sind tatsächlich eine Wissenschaft geworden. Wir können uns nicht verhehlen, daß die Leibesübungen früher für viele (wenigstens zum Großteil) eine Sammlung von Künsteleien und belanglosen technischen Fertigkeiten waren (man denke an die Geheigen ohne Körperwert, die Spielereien der Bliß-Stabübungen und die mühseligen Einrichtungen dazu, an das für das Auge ja gewiß interessante Kunst-Keulenschwingen, bei dem fast nur die Finger die Hauptarbeit zu leisten hatten, abgesehen von dem Armschwingen usw.). Das ist heute etwas besser geworden, aber zufrieden sein können wir noch lange nicht.

Um die Übungsformen richtig auswählen zu können, muß der Turnwart Kenntnis über den Ablauf der Lebensvorgänge haben, muß wissen, daß durch ausgiebige Leibesübungen ein Einfluß ausgeübt werden kann. Die Wissenschaft, die die Biologie mit Bezug auf die Leibesübungen erforscht hat, zeigt uns, in welcher Weise wir arbeiten müssen, um tatsächlich Nutzen zu bringen. Jeder Turnwart soll Dr. Schnell: »Biologie und Hygiene der Leibesübungen« lesen, und zwar mehrmals. Durch dieses Studium wird der Gesichtskreis ungemein weit und wir lernen dadurch den Stoff zielbewußt anzuwenden.

Wir wollen zunächst drei Vorbedingungen allgemeiner Art aufstellen:

1. Die Turnstunden müssen so viel körperlich-wertvolle Arbeit bringen, als es das biologische Übungsziel verlangt. Die Übungen müssen wirksames Gegengewicht sein gegen die Schäden, die der Beruf, die schlechten Wohnungs- und Lebensverhältnisse mit sich bringen.

2. Freude und Erholung spenden. Die Nerven des Arbeiters, der tagsüber im Getöse des Betriebes steht, bei der Schreibmaschine sitzt, der Hausfrau, die ihr Leben lang beim Kochtopf und dem Aufwuschschaffl steht usw. sollen Entspannung finden, für eine kurze Stunde sollen unsere Turner die Mühsal des Lebens vergessen und reine Freude genießen; gelingt das dem Turnwart, dann ist er auf dem richtigen Wege.

3. Muß manchmal ein Viertelstündchen gefunden werden, um die Erkenntnis der Lage des Proletariates zu fördern und die Wege zu zeigen, die wir ziehen müssen, um Menschheitsrechte zu erringen.

Folgende Richtlinien mögen für die Übungsauswahl zur Erreichung unserer biologischen Ziele gelten:

a) Die allgemeine Körperkräftigung und Beeinflussung vieler wichtiger Organe erreichen wir durch die Körperschule der Gymnastik. Uebersicht-

liche und Anwendungs-Beispiele haben wir schon gezeigt. Ausreichende und zweckvolle Gymnastik darf also nie fehlen.

b) Unsere wichtigen Organe, Herz und Lunge, können wir nur durch die Übungen des Laufens, Springens und der Hüpfübungen beeinflussen und fördern. Alle Turnstunden müssen diese Übungen also in irgendeiner Form bringen.

c) Die Kräftigung der Arme, Mut und Gewandtheit bringt das Geräteturnen.

Zur Freude und Erholung dienen unsere einfachen Spiele, Tänze, Turnen mit Musik. Dabei soll gesagt sein, daß bei aller Ordnung und Disziplin der Ablauf der Turnstunde doch so sein soll, daß jegliches Geschrei und jeder Feldwibelton von Seite des Turnwartes und der Vorturner verpönt sein muß. Gibt es einmal Bockbeinige, die sich gar nicht einpassen und einfügen wollen, dann muß halt in aller Ruhe gesagt werden, daß auf ihre Anwesenheit verzichtet wird.

Wenn nun der Turnwart weiß, wie eine Turnstunde ausschauen soll, wenn er weiß, daß er neben anderen Übungen solche machen muß, die den Rumpf nach allen Richtungen beugen, biegen und drehen, schwingen und federn, wenn er weiß, daß er Laufen und Springen verlangen muß, um das Blut in Bewegung zu bringen, den Stoffwechsel anzuregen und die Organe zu üben, und dann die nötigen Ergänzungsübungen nach den übrigen Gesichtspunkten, so ist es dann nicht gar so schwer, eine gute Turnstunde zusammenzubringen.

Wir wollen nun nachstehend eine derartige Turnstunde skizzieren:

In der Stirnreihe:

a) Wir lassen abwechselnd am Orte Gehen und Federhüpfen, auf kräftiges Armschwingen und auf lautlose und elastische Bewegungen achten.

b) In der Flankenreihe: Nebenreihen zu viere nacheinander — Rückbewegung.

Nebenreihen mit einem raschen Sprung. Rückbewegung. Drehung zur Stirnreihe.

Eine Viertelschwenkung.

c) Einleitende Übungen:

Gehen auf der Umzugsbahn, Halten und Hände fassen: Quergrätschhüpfen (hoch und leicht).

Gehen im Zehengang; zum Teil mit Hochhalte, die Hände verflochten, den Körper also ganz strecken. Halten, eine Vierteldrehung zu Stirnreihen. Seitgrätschhüpfen.

Vierteldrehung zurück und Hände fassen:

Vorhochheben der Arme und Heben in den Zehenstand mit Ein- und Ausatmen.

Laufen auf der Umzugsbahn und Hinterreihen in die Flankenreihe — während des Laufens Hände fassen — auf Zuruf: Schritthüpfen, auf einen weiteren Zuruf das Schritthüpfen mit Beinkreuzen (Hüftdrehen).

Fassung lösen und zum Schritthüpfen kräftiges Schwingen der Arme von Seite zu Seite mit Rumpfdrehen.

Zur Erholung: Gehen im Walzertakt mit gefaßten Händen, unterbrochen mit Vorhoch- und Abschwingen mit Knie- bzw. Unterschenkelheben zur Saalmitte gewendet.

In der offenen Aufstellung:

1. Recken und Strecken, Seitgrätschstand mit Vorhalte der Arme, die Fäuste sind geballt:
Heben in den Zehenstand mit Hochschwingen und Rückfedern der Arme und Rückbewegung.
2. Laufstellung mit Vorhalte der Arme:
 - a) Armschwung vorab- und rückwärts (Gewicht muß wirken).
 - b) Steigerung durch Kniewippen.
 - c) Steigerung durch Sprung.
3. Rumpfvorbeugen:
 - a) Seithochheben der Arme, Rumpfvorbeugen (Einrollen) bis die Finger die Füße berühren und Rückbewegung.
 - b) Steigerung durch schwinghafte Ausführung, wobei der Rumpf zweimal wippen muß (bei jedem Schwung).
 - c) Im Paar: Beide Hände gefaßt, in einer weiten Quergrätschstellung, die linken Füße parallel nebeneinander:
Abwechselnd vor- und rückbeugen, wobei immer beide im Paar je ein Knie beugen müssen (einer Ausfall, der andere Auslage).
 - d) Dasselbe als langsame Zugübung.
4. Auslösende und entspannende Übung:
Schrift hüpfen im kleinen Ring, wobei je ein Arm gebeugt und der andere gestreckt ist (also nebeneinander), abwechselnd links und rechts.
5. Rumpfdrehen, Seitgrätschstand mit Seithalte beider Arme links:
 - a) Schwingen beider Arme von einer Seite zur anderen.
 - b) Steigern durch Drehen des Rumpfes mit jedem Schwunge.
 - c) Weitere Steigerung dadurch, daß zu dem Schwingen noch ein Kniewippen gefügt wird, wobei sich auch die Fersen vom Boden lösen können.
6. Rumpfrückbeugen und Strecken der Wirbelsäule: Knien auf beiden Knien mit Hochhalte der Arme:
 - a) Rumpfrückbeugen mit Seitensenken der Arme, die Finger sollen den Boden berühren.
 - b) Rumpfvorsenken in die Tiefkriechstellung und Rumpfwippen, auf die Fersen setzen, Vorsenken und die flachen Hände auf den Boden legen und vorschieben, bis die Oberschenkel senkrecht zum Boden sind, gegen den Boden wippen.
 - c) Beide Übungen, a) und b), abwechselnd.
7. Die 3. Übung, das Schrift hüpfen wiederholen, eventuell die Fassung abändern, nur eine Hand fassen, oder in die Arme einhängen etc.

Auf der Umzugsbahn:

Nach dem Schrift hüpfen laufen auf die Umzugsbahn, Hände fassen und Schrift hüpfen im Links- und Rechtskreise bis zur Aufstellung in der Stirnreihe, wie zu Beginn.

Wir teilen rasch Riegen ein und führen ein Gemeinturnen am Barren durch.

Barren, etwas über hüfthoch:

1. **Übung:** Zu zweien, Querstand vorlings, Fassung bei gestreckten Armen:
 - a) Kreisspreizen links, durch die Holmgasse über den linken Holm, mit Handluffen.
 - b) Kreisspreizen rechts über den rechten Holm.
 - c) Kreisspreizen links von außen über den linken Holm.
 - d) Kreisspreizen rechts von außen über den rechten Holm.a) bis d) nochmals, oder auch mehrmals wiederholen.
2. **Übung, einzeln:**
 - a) Kehre links, Laufen um den Barren herum zurück in die Abteilung.
 - b) Das Ganze mit Kehre rechts nochmals wiederholen.
3. **Übung:** Zu zweien, Außenseitstand vorlings in der Mitte des Barrens, Fassung bei gestreckten Armen:
 - a) Aufspreizen links und zurück.
 - b) Rechts. Beide Spreizübungen nochmals wiederholen.
4. **Übung:** Zu zweien, Seitstand rücklings mit Kammgriff:
Senken zur Standwage rücklings, Auflegen eines Fußristes auf den hinteren Holm in den Nesthang an einem Bein. Versuche des leichten Schwingens oder Wippens, und Rückbewegung.
5. **Übung:** Zu zweien, Querstand vorlings:
Kehraufsitzen rechts in den Außenquerstand vor der linken Hand, Kehrsitzen rechts über beide Holme.
Die Übung auch gegengleich.
6. **Übung:** Zu zweien, Außenseitstand vorlings:
Sprung in den Stütz, Hinübergreifen auf den anderen Holm in den Seitliegestütz, die zwei nächsten Turnerinnen treten heran und fassen die Füße der ersten und stemmen dieselben hoch. Armbeugen- und -strecken und dann Niedersprung.
7. **Übung:** Zu zweien, Querstand vorlings, wie bei der 5. Übung:
Versuch und Übung des Kehraufsitzens in den Grätschsitzen vor den Händen. Die Übung muß mehrmals hintereinander durchgenommen werden. Abgang dazu:
 - a) Kehrsitzen über beide Holme.
 - b) Eine Vierteldrehung in den Seitsitzen auf einem Holm und Spreizabsitzen.
 - c) Einschwingen und Kehre.
8. **Übung:** Einzeln, Innenquerstand am Ende des Barrens:
Sprung in den Stütz, Vorschwingen, Rückschwingen, der Rückschwung wird von einer zweiten Turnerin aufgefangen, die die schwingende Turnerin bei den Fußgelenken faßt und hochhebt. Armbeugen und -strecken. Zuletzt loslassen und Kehre.

Spiel:

a) Stirnkreis. Abzählen zu dreien. Der Leiter vergewissert sich erst noch einmal, ob alle genau wissen, welche Zahl sie haben. Er läßt die Einser vielleicht niedersehen, die Zweier zurücktreten und die Dreier zur Kreismitte laufen und die Hände fassen zum neuen Kreis. Wenn auf diese Weise die einzelnen Nummern fest eingepägt sind, gehen alle zurück in den Stirnkreis. Der Leiter ruft dann eine Zahl, worauf alle, z. B. alle Einser im Rechtskreise außen um den Kreis herumlaufen müssen und auf ihre Plätze zurück. Wer die Kreislinie als letzter betrifft, kommt in die Kreismitte und bekommt zur Strafe für die Faulheit ein Saffiges auf den Hinterteil. Der Leiter ruft dann nicht in der Reihenfolge der Zahlen, sondern beliebig durcheinander. Der nächstfolgende Faule bekommt immer von dem vorhergehenden die Prügel.

b) Anstatt der Nummern Eins, Zwei, Drei geben wir jetzt Farben, Rot, Grün, Blau. Sonst bleibt alles beim alten. Der Leiter ruft dann halt die betreffende Farbe.

c) Bei der dritten Abänderung geben wir allen Einsern die Bezeichnung als Hund, die Zweier sind Schafe und die Dreier Stachelschweine. Um nun die Aufmerksamkeit zu prüfen und auch um recht viele zu fangen, werden nun alle drei Bezeichnungen, Nummern, Farben und Tiernamen einmal bunt durcheinander gemischt angewendet.

Nach dem Spiele treten wir alle zusammen, hängen die Arme ein, machen einen Stirnkreis, um eventuelle Mitteilungen für die nächste Zeit, Turnstunde, Versammlung, oder auch über politische Tagesfragen zu machen. Diese Art empfiehlt sich deshalb, weil die Aufmerksamkeit gefesselt wird und durch das Einhängen der Arme niemand etwas anderes machen kann.

Zum Schluß trennen wir uns mit einem »Frei Heil!«.

Etwas über Verwendung der Musik.

Es gibt heute wohl kaum noch ein Schauturnen oder eine Bühnenvorführung, wobei nicht Übungen nach Musik geturnt werden. Es ist fast gar nicht mehr anders denkbar. Wie ist es nun mit der Auswahl der Musik?

Bei Festübungen und Übungsbeispielen, die im »Vorturner« und in unserer technischen Schrift »Von allen — für alle« erscheinen, ist die passende Musik in vielen Fällen angegeben. Viel schwerer ist es aber, wenn Musik zu eigenen Übungen ausgewählt werden soll, oder wenn die angegebene Musik nicht zu haben ist; wenn dann die Übungen noch nicht musiktechnisch richtig zusammengestellt sind, das heißt, wenn Pausen und Schwerpunkte vorhanden sind, die in Musikstücken absolut nicht zu finden sind, dann steht der musikalisch nicht vorgebildete Leiter vor einer schwer zu lösenden Aufgabe. Versteht der Turnwart selbst nichts von Musik, so muß er auf alle Fälle einen musikalischen Berater zur Seite haben, der wieder seinerseits möglichst auch etwas vom Turnen verstehen soll.

Mit der gut und richtig ausgewählten Musik steht und fällt gar manche Vorführung.

Wir wollen daher in unseren Kursen soweit als möglich dieses Kapitel behandeln, um auch dem unmusikalischen Leiter Anhaltspunkte zu geben, nach denen derselbe mit seinem Berater gut passende Musik auswählen soll.

Die Leipziger Bundesschule hat im Merkblatt Nr. 7, »Musik und Turnen«, diese Frage kurz behandelt und auch einige Beispiele für die Musikverwendung angeführt. Wir bringen nachstehend die allgemeinen Gesichtspunkte dieses Merkblattes zur Kenntnis:

Warum Musik? Um die abgehackten, metrischen Übungsformen seelisch zu gestalten. Jeder gesunde Mensch kennt die günstige Wirkung des musikalischen Rhythmus.

Rhythmus. »Keine Pendeluhr geht mit mathematischer Genauigkeit, aber ihre Genauigkeitsfehler pflegen weit jenseits der sinnlichen Merkmalsgrenzen zu liegen und sind daher nicht vorhanden im Bereiche der Erscheinung, wohingegen jede natürliche Wasserwelle von jeder vorigen merklich abweicht. Wiederholte der Takt das gleiche, so muß es vom Rhythmus lauten, es wiederkehre mit ihm das Aehnliche, und da nun die Wiederkehr eines Aehnlichen im Verhältnis zum Verfließen dessen Erneuerung vorstellt, so dürfen wir kürzer sagen: Der Takt wiederholt — der Rhythmus erneuert.«

»Rhythmus und Takt sind wesensverschieden, ja intentional (absichtlich) einander entgegengesetzt. Der Rhythmus hängt niemals vom Takt, der Takt immer vom Rhythmus ab. Es kann der Rhythmus in vollkommener Gestalt erscheinen bei gänzlicher Abwesenheit des Taktes.«

»Beachten wir, daß wir die metronomisch genaue Wiedergabe einer Tondichtung den skandiert (betont) vorgetragenen Vers, den Parade-marsch und alles Aehnliche als etwas Seelenloses und Totes erleben und solche Leistungen »mechanisch« zu nennen pflegen, womit wir zum Ausdruck bringen, die vollkommenste Regelausführung sei die Maschine, und die Maschinenbewegung vernichte den Rhythmus.«

(Aus »Ludwig Klages, Vom Wesen des Rhythmus« in Pallat und Hilker, Künstlerische Körperschulung. Verlag F. Hirt in Breslau.)

Vorbedingungen für die harmonische Verwendung der Musik beim Turnen sind:

- a) Ein musikverständiger Leiter.
- b) Systematische Schulung der Uebenden durch Gehör- und Aufmerksamkeitsübungen.

Fehlen die Vorbedingungen, dann Hände weg vom Musikturnen.

Unser Ziel ist nicht etwa, das Turnen künftig einzig nach Musik zu betreiben, nein, aber wir wollen durch regelmäßiges oder gelegentliches Musikturnen unsere Mitglieder musikalisch anregen und für schöne Musik interessieren (Musik als Bildungsmittel).

Von der richtigen Handhabung und Auswahl der Musikstücke und Uebungen durch den Leiter (und Musiker) hängt es ab, ob das Musikturnen sich als ideale Sache zeigt oder ob es verwerflicher Mumpiß ist.

Theoretisch-praktischen Musikunterricht zu nehmen ist eine unerläßliche Aufgabe für jeden Leiter, der sich dem Musikturnen widmen will. (Klavier- oder Geigenunterricht.) Im idealsten ist es, wenn der turnerische Leiter selbst Musiker ist.

Die Verwendung der Musik empfehlen wir bei Frei- und Handgeräteübungen und beim Tanz, nicht aber beim Geräteturnen.

Geräteturnen nach Musik ist, weil unsinnig, zu verwerfen, weil darunter der Fluß der Uebung leidet und das Wesen des Geräteturnens in sein Gegenteil verkehrt wird (Entwicklung von Kraft, Geschicklichkeit, Mut).

Die gewöhnlichen Fehler des Musikturnens sind:

- a) Es wird nach abgedroschenen Weisen gefurmt (Finnländischer oder Hohenfriedberger Marsch, Lampenpuße:galopp).
- b) Die Musik spielt, und der Leiter zählt extra noch laut dazu.
- c) Charakter der Musik und der Uebungen harmonieren nicht zusammen.
- d) Die Uebung beginnt schon mit der Einleitung der Musik. Folge: Nach Schluß der Uebung muß die Musik mitten in einem Satz abreißen.
- e) Die Musik setzt ohne Einleitung ein, die Turner beginnen aber erst acht Zählzeiten später. Folge: Abreißen der Musik mitten in einem Satz nach Schluß der Uebung.
- f) Die Uebungen sind überhaupt nicht auf den Inhalt, Umfang oder auf die Takteinteilung eines Musikstückes bearbeitet. Folge: Unharmonischer Ausklang, fehlende Uebereinstimmung.
- g) Das verwendete Musikstück wird, entgegen seinem Charakter, zu langsam oder zu schnell gespielt. Zum Beispiel: Der Liebesbriefpolka von Ziehrer = $\frac{2}{4}$ -Takt, als $\frac{1}{4}$ -Takt — wenn die Achtel als Viertel genommen werden usw. — wirkt dann wie Trauermarsch.)
- h) Die Musik spielt zu schnell. Folge: Die Turner kommen mit den Uebungen nicht nach. Die Ausführung leidet dann.
 - i) Das richtige Zeichen zum Uebungsanfang wird verpaßt. (Vorspiel — Einleitung — Auftakt.)

Alle die vorstehenden Hauptfehler sind zu vermeiden, wenn Leiter und Uebende zum Musikverständnis erzogen werden (und der Musiker soll möglichst Verständnis für den Sinn der Turnübungen haben).

Das Merkblatt sagt unter anderem, daß der Leiter, der öfter nach Musik turnt, einige Zeitlang Musikunterricht nehmen möge, das ist wohl

auch der einzige Weg, um tiefer in das Wesen des Musikturnens einzudringen. In unseren kurzen Kursen ist es nicht möglich, den Teilnehmern musikalische Kenntnisse beizubringen, wir wollen nur versuchen, auf Grund der gemachten und vorkommenden Fehler (siehe weiter vorn) die nötigen Winke zu geben zur möglichststen Vermeidung derselben.

Wichtig ist das Tempo eines Musikstückes.

Das Tempo ist der Grad der Schnelligkeit, in dem ein Musikstück gespielt wird. Dazu ist zu bemerken, daß in der Regel solche Musik gewählt werden soll, die im musikalisch richtigen Tempo zu den Uebungen gespielt werden kann. Wenn ein Musikstück flotten Charakters langsam gespielt werden muß, damit es zu den Uebungen paßt, ist es nicht richtig und macht keinen guten Eindruck, denn ein Trauermarsch paßt eben nur zu einem Begräbnis.

Temposchwankungen.

Das Merkblatt sagt dazu: Temposchwankungen sind es, wenn in einem Stück verschiedene Schnelligkeitsgrade vorkommen. Wir können zum Beispiel gelegentlich Temposchwankungen einlegen, wenn wir die Musik veranlassen, diejenigen Takte, während denen zum Beispiel Rumpfübungen gemacht werden, langsamer spielen zu lassen.

Dazu wäre zu sagen, daß dies mit Vorsicht zu handhaben ist, denn:

1. ist das musikalisch nicht richtig, und
2. geschehen dabei die meisten Versager — durch die Musiker und auch durch die Turnenden.

Grundsätzlich sollen die Temposchwankungen der Musik beachtet werden, also: die Uebungen sind nach der im Originalzeitmaß gespielten Musik einzurichten!

Gehen mit Temposchwankungen.

1. Wir lassen nach einem Musikstück mit Temposchwankungen gehen, um zu sehen, ob alle sofort darauf reagieren und sich anpassen.
2. Um festzustellen, wie die gleiche Musik bei verschiedenen Tempi wirkt und klingt.
3. Lassen wir Musikstücke verschiedener Taktarten spielen, um festzustellen, daß man zu allen Taktarten gehen kann und welche Musik zu verschiedenen Gangarten am besten und schönsten ist.

Für uns kommen folgende Taktarten in Betracht:

$\frac{1}{4}$ -Takt: Marsch, Gavotte, Konzertstücke.

$\frac{2}{4}$ -Takt: Polka, Konzertstücke.

$\frac{3}{4}$ -Takt: Mazurka, Ländler.

$\frac{3}{8}$ -Takt: Walzer.

$\frac{6}{8}$ -Takt: Walzer und auch Marsch.

Die Unterschiede in den einzelnen Taktarten lernen wir kennen, indem wir einige Uebungen danach turnen. Wir können eine Uebung nach verschiedenen Taktarten turnen, nur müssen wir das Tempo anpassen bzw. kommt es auf die Betonung an. Wir finden aber auch andererseits, daß manche Taktart zu dem Charakter einer bestimmten Uebung oder auch umgekehrt am besten paßt und am schönsten wirkt. Trotzdem wir also sehen, daß wir verschiedene Musik verwenden können, müssen wir doch suchen, die Musik zu finden, die für Auge und Ohr am besten zusammenklingt.

Wir können Schwungübungen nach $\frac{2}{4}$ -, $\frac{4}{4}$ - und $\frac{3}{4}$ -Taktmusik ausführen. Aber bei einem bestimmten Charakter eines Schwunges finden wir, daß sich eine bestimmte Taktart schließlich am besten eignet.

Vorspiel, Einleitung, Auftakt.

Eine Vorführung mit Musik soll in jeder Beziehung abgerundet sein. Also zu Beginn nicht vorzählen (es sei denn bei kurzen Motiven, die nach kurzen musikalischen Motiven ohne Vorspiel und Auftakt geturnt werden), sondern: einen Auftakt, eine Einleitung oder ein Vorspiel verwenden. Das Merkblatt 7 erläutert:

- a) Das Vorspiel (lateinisch: Präludium) ist ein abgeschlossener, größerer Musikteil, der dem Hauptteile vorangestellt ist.
- b) Die Einleitung (Introduktion) ist ein in der Regel aus 4, 8 oder 16 Takten bestehender, harmonisch ausklingender und zum Hauptteile hinüberleitender Satz des Musikstückes.
- c) Der Auftakt ist in Stücken, wo er vorkommt, derjenige Taktteil, der am Ende des Taktes stehend, zum Schwerpunkt (hinter dem Taktstrich) hinstrebt. Der schwere betonte Taktteil ist stets zu Anfang jedes Taktes.

Steht ein Auftakt zu Anfang eines Musikstückes, so können wir ihn nur zu Vorbewegungen verwenden, wie Armschwingen, Spreizen usw., während die Hauptbewegungen, wie Niederstellen beim Ausfall usw., mit dem schweren Taktteile zusammenfallen müssen.

Beginn, Leitung und Abschluß von Vorführungen (Übungen) mit Musik.

Der Beginn der Übungen soll nicht durch Vorzählen, sondern mit einer musikalischen Einleitung oder Auftakt eingeleitet werden. Die Turnenden müssen bei den Vorübungen daran gewöhnt werden.

Der Leiter darf nicht laut mitzählen, das ist auf alle Fälle häßlich und zu vermeiden. Ebenso auf keinen Fall mit der Kastagnette oder sonst einem Instrument den Takt mitklopfen. Die Musik soll ja das Ganze heben und nicht nur als Taktmittel dienen. Die Vorführungen müssen eben so gut vorbereitet werden, daß jedes lästige Mitzählen wegfällt, ist das nicht der Fall, dann leidet ja die ganze Vorführung unter der Unsicherheit. Ist einmal eine kleine Nachhilfe nötig, dann muß das unbemerkt geschehen.

Mit dem Ende des Musikstückes muß auch die Übung zu Ende sein bzw. sind die Übungen so einzurichten, daß sie mit dem Ende des Stückes abschließen. Es ist auf keinen Fall schön und gut zu heißen, wenn die Musik plötzlich abreißen muß, weil die Übung aus ist. (Gegebenenfalls ist eine Konzession in der Weise möglich, daß der Musiker selbst einen guten musikalischen Abschluß baut, besser ist es aber, wenn auch das vermieden wird, denn ein feines Ohr hört auch das und die Harmonie ist gestört.)

Wir bauen unsere Übungen meistens zu 16 Zeiten auf.

Die Musikstücke, die für uns in Betracht kommen, weisen in ihrem Taktbau in der Regel 16 Takte (auch 8 mit Wiederholung) in einem Teil des Stückes auf. Manchmal auch 32, das ist aber schließlich gleich, weil es nur das Doppelte von 16 ist. Beim $\frac{1}{4}$ -Takt sind 16 Takte 64 Zählzeiten, wir werden also eine Übung zu 16 Zeiten genau viermal ausführen können, der Schluß muß mit dem musikalischen Abschlusse übereinstimmen.

Verwenden wir nur 16 Takte eines Stückes, so wird sich in der Regel die Anbringung eines Schlußakkordes nötig machen. Verwenden wir aber mehrere Teile eines Stückes, so ist die Ueberleitung von einem Teil

zum anderen im Stück selbst gegeben und immer wohl auch ein Abschluß vorhanden.

Wir sehen, daß es auf Grund des musikalischen Aufbaues und des üblichen Aufbaues der Übungen nicht vorkommen braucht, daß es einmal »nicht ausgeht«.

Einiges über den Zusammenhang von Übungen mit dem Charakter eines Musikstückes.

Wir haben festgestellt, daß die Teile eines Musikstückes in der Regel aus 16 Takten bestehen. Innerhalb dieser 16 Takte kommt ein bestimmtes musikalisches Motiv, Thema (Phrase), manchmal auch zwei, zum Ausdruck. Jeder Teil eines Stückes hat ein anderes Motiv, die aber untereinander im Zusammenhange stehen. Alle Motive zusammen ergeben den Charakter eines Stückes.

Wenn Musik zu gegebenen Übungen gesucht und verwendet wird, so hat sie fast immer nur die Rolle eines schönen angenehmen Taktmittels zu leisten. Wenn aber ein harmonischer Zusammenhang zwischen Musik und Leibesübungen zustande kommen soll, dann müssen die Übungen der Musik angepaßt werden. In der einfachsten Form müssen die Übungen wenigstens zu dem Charakter der einzelnen Motive passen. Zu schweren, ruhigen Motiven müssen auch schwere, zügige, schwunghafte Übungen gemacht werden. Zu leichten prickelnden Musikteilen, den sogenannten »Scherzandos« auch entsprechende leichte Übungsformen, Schritt- und Hüpfübungen etc.

Zu einer derartigen Verwendung der Musik ist aber schon etwas musikalisches Verständnis nötig. Für die Turnerinnen machen sich Vorübungen notwendig, wir müssen sie hören lernen, damit sie auch gefühlsmäßig erfassen, wenn Änderungen in der Musik verschiedene Übungsformen bedingen. Das Merkblatt 7 bringt auch einige Beispiele von

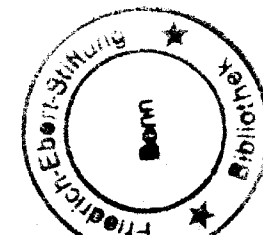
Gehör- und Aufmerksamkeitsübungen:

A. Ohne Musik:

1. Gehen mit Temposchwankungen nach Händeklatschen, Taktgeben usw. (Gewöhnlich, schnell bis Laufen und ganz langsam wechselnd.)
 2. Armheben oder -stoßen oder andere geeignete Übungen in Temposchwankungen.
 3. Gehen im Kreisumzug. Auf das Wort »Hopp!« Sprung vorwärts (Graben), oder erschrecktes »Hall!« (Kröte im Weg).
 4. Gehen im Kreisumzug. Eine Person in der Mitte springt, hüpf, dreht sich usw. Alle tun sofort dasselbe.
 5. Laufen im Kreisumzug, auf »Hopp!« sofort Halt.
- Die Übungen müssen so schnell als möglich, mit dem Ziel gleichzeitig mit »Hopp!« ausgeführt werden.

B. Mit Musik.

1. Gehen mit Temposchwankungen.
2. Die Musik spielt zum Gehen. Die Übenden sollen die Taktart feststellen.
3. Gehen nach Notenwerten. (Bei den Achtelnoten laufen, bei Viertelnoten gehen, halbe Noten einen Schritt und eine Schrittzeit Pause.)
4. Gehen im Kreis. Laute Musik, den Kreis größer ziehen (nach außen) leise Musik, den Kreis kleiner machen (nach innen).



5. Gehen im Kreis. Musik gebundene Töne (legato), gewöhnlich gehen, gestoßene Töne (staccato), hüpfend mit Knieheben, aber im selben Tempo.
6. Stehen im Kreis, Augen zu. Musik hohe Töne, aufrichten, Arme hoch, tiefe Töne, kniebeugen.
7. Gehen im Kreis (Kinder). Nachahmen: Elefant (Schwere langsame Töne), Pferdchen (Galopp), Mäuschen (Triller, Läufer), Käse (langsame, zögernde Töne — ritardando).
8. Auswertung der Musik. Aus irgendeinem passenden Musikstück alle Läufer laufen lassen; alle Triolen drehen lassen; alle staccato-Stellen hüpfen lassen usw.

Turnwarte, die Musik zur Verfügung haben und sich mit Musikturnen befassen, tun gut daran, wenn sie öfter Gehörübungen machen lassen. Der Nutzen kommt darin zum Ausdruck, daß durch diese Schulung spätere Vorführungen sicher vorbereitet werden. Wir verweisen dazu besonders auf das Lehrbuch: »Frauenturnen, Spiel und Sport«. In diesem Buche finden wir unter dem Kapitel: »Motive aus dem Gebiete der weiblichen Körperkultur« von Heyne eine ganze Reihe bühnenfertiger Gehör- und Aufmerksamkeitsübungen mit der dazu gehörenden Musik. Diese Beispiele mögen ebenfalls zum Studium des Musikturnens dienen.

Wir verweisen bei dieser Gelegenheit auch auf unsere Turnerinnen-Festübungen in Wien und Prag.

Zu unseren Wiener Uebungen wurde der allzeit schöne Walzer: »An der schönen blauen Donau« von Strauß verwendet, die Uebungen danach eingerichtet und bis zu einem gewissen Grade den einzelnen Motiven angepaßt.

Die Prager Uebungen wurden nicht von vornherein nach einer bestimmten Musik gebaut, da waren gymnastische Motive verarbeitet, zu denen dann der Genosse Riedel-Leipzig eine eigene Musik schrieb.

(Die Musik für die Prager Festübungen war also von vornherein ganz genau an- und abgepaßt und da ist es für die Sachlage gewiß interessant, wenn wir mitteilen, daß es — wie uns bekannt — zwei Vereine gegeben hat, denen die Musik eben »nicht ausging«; diese Vereine hatten in den von uns entliehenen Noten eine Menge Takte einfach gestrichen. Wie der Zusammenhang der Uebungen mit der Musik war, ist wohl erklärlich. Wir sehen daraus, daß ein Studium dieses Gebietes nötig ist.)

Wir hoffen, durch unsere Ausführungen und praktischen Uebungen auf diesem Gebiete einen kleinen Einblick geboten zu haben. Leider gibt es nur ganz wenige Vereine, die ein Klavier zur Verfügung haben. Die Geige, Mandoline, Ziehharmonika und schließlich auch die Mundharmonika bieten zur Verschönerung des gewöhnlichen Uebungsbetriebes ja auch manche Möglichkeiten. Die Verwendung eines Gongs oder der Trommel (unsere Tamburins) ist ebenfalls zu empfehlen.

Literatur und Noten. Rieman: »Musiktaschenbuch, Inhalt: Lexikalische Beantwortung aller Fachfragen. — Thuran: »Rhythmische Gymnastik« (Gehörübungen). — ATV. Leipzig: »Turn- und Tanzmelodien«, Notenbeilage des »Vorturner«. — Benedix: »Frauenturnen, Spiel und Sport«.

Verwendung der Musik zu Schwungübungen.

Um zu zeigen, daß man zu Schwungübungen verschiedene Taktarten verwenden kann, wollen wir einige Beispiele praktisch üben. Wir zeigen schunghafte Festübungen im $\frac{3}{4}$ -Takt und $\frac{2}{4}$ -Takt; hier ein Beispiel, wie wir den $\frac{3}{4}$ -Takt verwenden. Dieses Beispiel soll uns aber gleichzeitig auch zeigen, wie man zur gleichen Musik das gleiche gymnastische Thema in sinnvollen Variationen verwenden kann.

Im geöffneten Stirnkreis (auf der Umzugsbahn):

A.

1. Teil:

Seitgrätschstand, 8 Takte.

- 1.—16. Armschwingen vor- und rückwärts mit leichtem Fußwippen. — Die eigentliche gymnastische Arbeit müssen die Schultern leisten. — Musik leicht und ruhig.
- 17.—32. Das gleiche Armschwingen, aber verstärkt und gesteigert durch kräftiges Knie- und Fußwippen und auch das Armschwingen ist kräftiger und führt höher in die Vorhalte hinauf. — Musik etwas verlangsam, schwer und laut.
- 1.—32. Nochmals wiederholen.

2. Teil:

Ausgleichend und entspannend, 8 Takte.

- 1.—4. Vier Schritte am Ort gehen mit Armschwingen.
- 5.—8. Vier leichte gut federnde Hupfe am Ort mit gleichem Armschwingen (Armschwung wie beim Gehen). Dasselbe abwechselnd noch dreimal wiederholen.

3. Teil:

Ruhige Schwungübung, 8 Takte.

In der Grundstellung:

1. Vorhochschwingen der Arme mit Heben in den Zehenstand.
2. Vorab- und Rückschwingen der Arme mit Rumpfvorbeugen.
- 3—4. Rückbewegung und Seitensenken der Arme in die Grundstellung. Die Uebung noch siebenmal wiederholen.

B.

1. Teil:

Grundstellung:

- 1.—16. Seitenschwingen der Arme und Schwingen zur Innenhalte (Kreuzen vor der Brust) abwechselnd mit leichtem Fußwippen. Die Arbeit müssen wieder die Schultern leisten.
- 17.—32. Steigern durch Fuß- und Kniewippen.
- 1.—32. Nochmals wiederholen.

2. Teil:

Flankenkreis rechts mit Handfassung:

- 1.—4. Vier Schritte Gehen im Rechtskreis, leicht und wiegend.
- 5.—8. (2. Takt) Acht Laufschriffe, leicht hüpfend. Dasselbe abwechselnd noch dreimal wiederholen.

3. Teil:

Stirnkreis mit Handfassung:

1. Vorhochschwingen mit Heben in den Zehenstand.
2. Vorab- und Rückschwingen mit Heben in den Zehenstand.
- 3.— 4. Vorhochheben der Arme mit Heben in den Zehenstand und einem energischen Ruck am Ende der Bewegung.
5. Vorab- und Rückschwingen der Arme mit Heben in den Zehenstand.
6. Vorhochschwingen.
- 7.— 8. Vorabsenken der Arme und Rückheben der Arme mit Heben in den Zehenstand und einem energischen Ruck am Ende des Rückhebens.

Die Übung noch dreimal wiederholen.

C.

1. Teil:

Flankenkreis rechts, 8 Takte.

- 1.—16. (4 Takte) 16 Schritte im Zehengang mit leichtem Armschwingen beider Arme gleichzeitig vor und rück. — Musik leicht und lebhaft.
- 17.—32. (4 Takte) 8 Ausfallschritte mit Zwischenwippen und kräftigem Armschwingen. — Musik verlangsamt und schwer.
- 1.—32. Nochmals wiederholen.

2. Teil:

Im Flankenkreis, eingeteilt in Paare (bleiben aber hintereinander).

- 1.— 4. Vier Schritte vorwärts gehen mit leichten Schritten und Armschwingen.
- 5.— 8. Acht Laufschriffe mit Fassung beider Hände im Paar im kleinen Ring rechts.
Dasselbe noch dreimal wiederholen.

3. Teil:

Im Stirnkreis im Seitgrätschstand und Hochhalte der Arme:

1. Halbes Rumpfkreisen links — ist leichtes Vor-, Seit- und Rückbeugen, die Arme schwingen beide vorab, an der linken Seite zurück wieder in die Hochhalte.
2. Dasselbe rechts.
- 3.— 4. Entspannendes Zwischenschwingen der Arme, vorab und leicht zurück mit Fußwippen und wieder in die Hochhalte zurück.
Die Übung noch siebenmal wiederholen.

Diese drei Variationen einmal durchgemacht bringen eine große Menge körperlicher Arbeit ohne das Gedächtnis besonders anstrengen zu müssen. Es zeigt aber auch, daß man mit wenigen Mitteln sehr viel Abwechslung in unsere Arbeit bringen kann. Die vorliegenden drei Beispiele können so wie sie sind, bei einem Schauturnen oder auf einer großen Bühne vorgeführt werden, sind der Neuzeit entsprechend und in zwei Abenden spielend im Gedächtnis zu behalten. Es ist aber zu empfehlen, bei Schauturnen den Zuschauern die nötigen Erklärungen zu machen.

Festübungen.

(Kreis-, Bezirks- und Vereinsfeste.)

Die Frage der Festübungen ist eine der wichtigsten. Denn hier handelt es sich um Übungen, die der öffentlichen Kritik ausgesetzt sind, und die sollen demnach einwandfrei und schön sein und werbend wirken. Wir haben in den letzten Jahren Gelegenheit gehabt, verschiedene eigene Festübungen zu turnen und auch Übungen anderer Verbände zu sehen. Wir sind der Meinung, daß Festübungen im allgemeinen auch ein Bild der Bestrebungen des ausführenden Verbandes sein müssen, denn solche öffentliche Vorführungen sind seltene Gelegenheiten, diese Bestrebungen einer großen Masse von Proletariern vorzuführen, denen man sonst nie das Wesen, den Zweck usw. der Körperkulturbestrebungen zeigen kann. Bei kleineren Schauturnen sind es fast immer nur bestimmte Gäste, die kommen und ihr Scherflein beitragen.

Genau so wie die Anschauungen über das Wesen der Leibesübungen nicht ewig feststehend sein können, so ist es auch mit den Festübungen, denn die sollen ja zeigen, was wir wollen. Wenn wir das Jahr über die veraltete Form der Kettenübungsgruppen — weil unsinnig und unnatürlich — nicht mehr machen, dann dürfen wir das auch öffentlich nicht mehr tun. Es ringt sich auch hier langsam die Anschauung durch, daß das Einfache und Natürliche das Beste ist. Auch die Vorteile sind klar:

1. Die Turnwarte haben leichteres und angenehmeres Arbeiten. Sie können viel mehr Wert auf die Verinnerlichung der Bewegungen legen, weil die einfachen Formen das mühselige Einlernen, besser gesagt: Eindrillen, nicht nötig machen.
2. Die Turnerinnen fühlen sich wohler als bei den langen Übungsreihen der Vergangenheit. (Man denke an die Übungen der tschechischen Genossinnen in Prag: eine wahre Riesenschlange ohne Pausen nach links und rechts, und die lange Zeit, die die Plage, die dazu nötig war, ehe das arme Gedächtnis genügend präpariert war, das festzuhalten — und dann ist die Güte der Übungen immer noch eine Frage). Sie brauchen nicht mehr ihre ganze Aufmerksamkeit auf das Merken zu richten, sondern sie können die Übungen genießen und innerlich erleben und es wird dann innerhalb des Gesamtrhythmus auch der Eigenrhythmus zur Geltung kommen.
3. Es ist eine viel größere Beteiligung möglich, weil das monatelange Eindrillen wegfällt.

Welche Anforderungen müssen wir an Fest- und Bühnenvorführungen stellen?

- a) Sie müssen lebenswahr und so einfach sein, daß die Mitglieder aller Sparten sie ohne weiteres mitmachen können.
Die Übungen können bei aller Einfachheit zu schönen wirkenden Gruppen vereinigt werden. Wir empfehlen die Form der »Serienübungen«, das heißt eine Übung wird mehrmals hintereinander wiederholt. Eine zweite Übung kann unmittelbar angeschlossen werden, oder aber kann auch eine kleine Pause (musikalische Ueberleitung) eingeschaltet werden.
- b) Ein bestimmter Zweck muß den Übungen zugrunde liegen und die Übung muß den Turnenden Freude machen.
Also keine unmotivierten Posen, Haltungen und schöne Stellungen. Solche Übungen sind unecht und gehen übrigens in der

Masse wirkungslos unter. Wir wollen ernste Arbeit für die Erfüchtigung des Körpers leisten und das müssen wir der Öffentlichkeit zeigen. Rumpfübungen bilden die Grundlage.

c) Bei größeren Vorführungen (Kreis- und Bezirksturnfeste) muß die Masse schwingen: Massenrhythmus soll wirken.

Kleine Bewegungen, die persönliches Können und Fertigkeiten zeigen, mögen bei Einzelübungen und bei Bühnenvorführungen am Platze sein, in den Masse kommen sie nicht zur Geltung. Große Schwünge, auf und nieder, zügige und schnelle Bewegungen bringen Leben in die Masse.

Halten sind sparsam anzuwenden und gut in die Bewegungsbilder einzupassen.

d) Für Bühnenvorführungen gelten die vorstehenden Grundsätze ebenfalls, denn auch die Bühnenvorführungen sollen Werbearbeit leisten.

Bei Bühnenvorführungen kann man jeden einzelnen Turnenden sehen, da kommen auch gute Einzelleistungen zur Geltung. Sichere Beherrschung der Übungen ist eine selbstverständliche Sache.

Vor Künsteleien soll man sich hüten, denn die Grenze des Lächerlichen ist manchmal sehr schnell erreicht. Grundsatz muß sein: Einfach und gut! Also nicht sogenannte schwierige Übungen zusammenbauen mit recht kniffligen Uebergängen und Drehungen, sondern den Körper gut zur Geltung bringen.

Beleuchtung.

Man sieht immer wieder Turn- und Tanzvorführungen mit fortwährend wechselnder farbiger Beleuchtung. Das ist weder gut noch schön, aber sehr geeignet, einen recht kitschigen Eindruck zu machen. Weg damit! Am besten ist helles weißes Licht bei dunklem Zuschauerraum. (Beim Theaterspielen mag ein solcher Lichtwechsel notwendig sein, beim Turnen wirkt er in den meisten Fällen ungünstig.)

Musik.

Wegen Auswahl der Musik verweisen wir auf unser Kapitel: »Verwendung der Musik«. Eine gutgewählte Musik spielt natürlich eine große Rolle, schon manche Vorführung, die mühsam eingeübt wurde, ist durch schlecht gewählte oder gespielte Musik verdorben worden.

Literatur.

Brauchbare Bücher für Bühnenvorführungen, Tänze (rhythmische Tänze werden immer verlangt!?) gibt es fast gar nicht. Die erschienenen Bücher dieser Art sind entweder veraltet oder es ist nicht viel dazu. Im »Vorturner« und in unserer technischen Schrift »Von allen — für alle« sind aber Anregungen und auch fertige Sachen zu finden. Tanz ist aber ein sehr schweres Kapitel und wer nicht musikalisch und etwas schöpferisch veranlagt ist, soll lieber die Hand davon lassen und sich nur mit den einfachen Singspielen und Volkstänzen befassen.

Wir bringen nachstehend ein Beispiel für Festübungen, bei welchen die oben besprochenen Grundsätze angewendet erscheinen, die mit großem Erfolg vorgeführt wurden. Weiters verweisen wir auf die Übungen, die die reichsdeutschen Turnerinnen in Prag vorführen sollten («Vorturner» Nr. 3 und 4 von 1927 und schließlich auch Nr. 12.) Diese Beispiele sollen als Anschauungsunterricht dienen.

Freiübungen.

1. Gruppe.

(Walzer.)

a)

1. Seit spreizen links mit Seit schwingen beider Arme nach rechts.
2. Weiter federnder Ausfall links seitwärts mit unmittelbar anschließendem Kniestrecken links in den Seitgrätschstand, dazu schwingen beide Arme untendurch in die Seithalte links — der Ausfall muß so weit und so tief sein, daß die Finger beim Durchschwingen nach links den Boden leicht berühren.
3. Mit Kniebeugen rechts gegengleiches Armschwingen (nach rechts).
- 4.—6. Wiederholungen links und rechts.
7. Seit spreizen links mit Seit schwingen des rechten Armes untendurch in die Seithalte rechts (die Arme sind nun in der gewöhnlichen Seithalte).
8. Schlußstellen links mit Seit abschwigen der Arme.
- 9.—16. Wiederholen, aber mit Spreizen rechts und Seit schwingen beider Arme, nach links beginnen.

b)

1. Heben in den Zehenstand mit federndem Seit schwingen der Arme — Kammhalte.
2. Tiefes Kniebeugen (locker) mit Abschwigen der Arme, die Arme kommen zwischen die geöffneten Knie und die Finger berühren leicht den Boden, der Kopf wird gebeugt (die Wirbelsäule wird also locker gekrümmt).
3. Knie- und Rumpfstrecken und Heben in den Zehenstand mit federndem Seit schwingen der Arme, wie bei 1.
- 4.—7. Wiederholungen.
8. Grundstellung mit Seit abschwigen der Arme.
- 9.—16. Noch einmal wiederholen, wie 1.—8.

c)

- 1.—16. Laufen am Ort mit einer halben Drehung links in der 15. und 16. Zeit.

a), b), c)

Noch einmal wiederholen, das Laufen führt dann in die alte Frontrichtung zurück.

2. Gruppe.

(Walzer.)

a)

1. Heben in den Zehenstand mit Seit hochschwingen der Arme (den Körper gut strecken, Bauch einziehen, den Kopf leicht heben und die Arme weit rückwärts hochschwingen).
2. Rumpfvorbeugen mit Vorab- und Rückhochschwingen der Arme (beim Rückhochschwingen die Arme schön ausschwingen lassen).
3. Rumpfstrecken mit Vorhochschwingen der Arme.
4. Seit abschwigen der Arme mit Senken zur Grundstellung.
- 5.—16. Noch dreimal wiederholen, wie 1.—4.