

Preis 1 Mk. 30 Pf.

Docturner

Von Karl Möller



Leipzig 1897

K. Voigtländer's Verlag.

U7 136775
XX 001283852

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800045677

33521

L. 193.

Der Dorturner.



Wegweiser für Turnwarte und Dorturner

mit einer

Übungsverteilung für drei Turnstufen.

Von

Karl Möller.

Leitwort.

„Es muß oberster Grundsatz im Turnvereinswesen sein, daß es im Turnbetrieb einzig und allein auf möglichst befriedigende Leistungen der ganzen Masse ankommt.“

H. Maul.



Z BIBLIOTEKI
c. k. kursu naukowego gimnastycznej
W KRAKOWIE.

Leipzig,

R. Voigtländer's Verlag.

1897.



~~140~~

80873

Akc. Nr 214 / D / 82 T.

796.46



Vorwort.



Das vorliegende Buch möchte der Vorturnerausbildung dienen und die Aufmerksamkeit der Turnwart und Vorturner mehr als bisher auf die Notwendigkeit eines geordneten Übungsganges hinlenken. Einzelne wohlaufgebaute Übungsgruppen sind wertvoll; aber der leitende Gedanke, der sie von Turnstunde zu Turnstunde verknüpft, verbürgt erst den sicheren Erfolg. Zu solcher Verknüpfung will der erste Teil besonders anleiten. Die Übungsverteilung auf drei Turnstufen soll der Vorturnerstunde und dem eigentlichen Kiegenturnen eine Hülfe bieten, die auch dort, wo das Vereinswettbewerb eingeführt wird, nicht unerwünscht sein kann.

Unvermeidlich war, daß der angehende Vorturner in diesem „Begleiter“ manches findet, was er wegen der angewandten Turnsprache nicht sogleich verstehen wird. Des Verfassers leitender Gedanke war eben, daß in der Vorturnerstunde Schritt für Schritt das durchgenommen werde, was im zweiten Teil dann von jedem Teilnehmer nachgelesen werden kann. Wohl will das Buch den Turnwart unterstützen,

aber es bedarf auch der unterstützenden Thätigkeit des Turnwarts.

Durch die Erfahrungen, die der Verfasser, der als Turnwart im Altonaer Turnverein und im Elbgau thätig ist, über die noch immer entstehenden Bedürfnisse der Vereine gesammelt hat, dürfte die von ihm unternommene Arbeit gerechtfertigt sein.

Für die Durchsicht einzelner Teile des handschriftlichen Entwurfs sagt der Verfasser den thätigen Förderern der Turnsache, den Herren Oberlehrer Dr. H. Schnell und Rektor G. Tönsfeldt, ebenso einigen anderen Turngenossen aus dem Altonaer Turnverein seinen Dank.

Hamburg-Altona, Weihnacht 1896.

K. Müller.



Inhalt.



Erster Teil.

	Seite
1. Die Bedeutung der Vorturner für das Gedeihen der Turnvereine.	7
2. Was muß in den Vorturnerstunden gelehrt werden? . . .	10
3. Wie sollen Ausbildungsstunden für Vorturner abgehalten werden?	14
4. Turnsprache.	20
5. Fortschritt zu bestimmten Zielen.	28
6. Übungsentwicklung. Wahre und falsche Vorübungen. . .	32
7. Übungssteigerung	37
8. Übungsveränderung	39
9. Übungsverbindung.	42
10. Gleiche Übungen an verschiedenen Geräten	51
11. Die Kraftübungen im Riegenturnen	54
12. „Volkstümliche Übungen“ im Riegenturnen	60
13. Übungswechsel und Gerätordnung	64
14. Vom Gerät	66
15. Aufstellung beim Gerät.	67
16. Ansagen der Übung	69
17. Vor- und Nachturnen. Erläuterung und Verbesserung .	70
18. Angang und Abgang	72
19. Hilfegeben	75
20. Aufmerksamkeit	76
21. Ordnung	78
22. Verkehr	79
23. Des Vorturners Wirksamkeit beim Rürturnen	80

Zweiter Teil.

	Seite
I. Zur Einführung	84
II. Die Übungsziele der Riegenstufen am Pferd, Barren und Rect.	86
A. Unterstufe	86
B. Mittelstufe.	89
C. Oberstufe	91
III. Die Übungen der Unterstufe	102
1. Pferd breit.	102
2. Pferd lang.	105
3. Barren	107
4. Rect.	114
IV. Die Übungen der Mittelstufe	122
1. Pferd breit.	122
2. Pferd lang.	128
3. Barren	130
4. Rect.	135

**Verzeichniß der in den Übungsangaben gebrauchten
Abkürzungen.**

- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| 1. r. = rechts. | 8. seitl. = seitlings. |
| 2. l. = links. | 9. z. = zu, zur, zum. |
| 3. vorm. = vorwärts. | 10. z. d. = zu dem. |
| 4. rückw. = rückwärts. | 11. a. d. = aus der, aus dem. |
| 5. seitw. = seitwärts. | 12. desgl. = desgleichen. |
| 6. vorl. = vorlings. | 13. wgl. = widergleich. |
| 7. rückl. = rücklings. | 14. Dreh. = Drehung. |
-



Erster Teil.



1. Die Bedeutung der Vorturner für das Gedeihen der Turnvereine.

Der Gedanke der deutschen Turnkunst hat seine volle Ausgestaltung noch nicht erhalten. Wohl ist der Turnübungsstoff nach den Musterarbeiten J. C. Lions immer weiter, man ist versucht zu sagen: vollständig und erschöpfend durchgearbeitet. Aber die große Aufgabe, wie eine umfassende Leibeserziehung des deutschen Volkes zu schaffen sei, wird noch immer umstritten. Erst jüngst hat das wiederbelebte Jugendspiel frische Bewegung in träge Massen gebracht. In vorzüglichen Schriften*) haben einsichtsvolle Männer von höherer Warte Umschau über das Erreichte gehalten und neue Bahnen gewiesen. Alle Turnwarte und Vereinsvorstände, die den Blick aus der Enge des Turnsaals, wo am Reck die Riesenschwünge geübt werden, noch zuweilen hinauslenken in die freien Weiten des Vaterlandes, müssen aus so eifrigem Wortwechsel um

*) Hervorzuheben: Prof. R. Bland „Turnkunst und Kunstturnerei“; H. Wickenhagen „Antike und moderne Gymnastik“; Prof. S. Stürenburg „Turnfeste und Wettturnordnung“ (Deutsche Turnzeitung 1894 Nr. 14—16).

die Endziele der Leibesübungen die eine Lehre längst entnommen haben, daß es gilt, fest und unentwegt die volkstümliche Aufgabe der Turnkunst ins Auge zu fassen. „Für Alle!“ muß die Losung sein. Diejenige Form und Art der Leibeserziehung wird bestehen, die der großen Volksmenge ans Herz wachsen kann. Darum muß das Gerätturnen — welches einem Professor Mosso so wenig als einem Major Rothstein weichen wird — vor allem immermehr so verbreitet und so gelehrt werden, daß jedermann aus dem Volke sich ihm zu nähern wagt. Denn nicht dort blüht ein Turnverein wirklich und wahrhaftig, wo die Hauptsache solche Gipfelübungen und Kunststücke ausmachen, denen der neugierige Haufen im Cirkus zusieht mit der Beruhigung, daß er ja für das etwaige Halsbrechen sein Eintrittsgeld bezahlt hat. Nein — dort ist wahrhafte Blüte, dort ist der Verein auf der Höhe, wo die ganze Turnerschar eine gute leibliche Durchbildung zeigt, wo der Neueintretende sofort in eine sorgsame, gute Schulung genommen wird, so daß er sich wohlfühlt und ihm gar nicht der Gedanke kommen kann, daß er ein Mitglied von geringerer Güte sei als die Fortgeschrittenen. Da liegt die große Aufgabe der Vorturner. Und damit ist auch die Bedeutung der Vorturnerausbildung gekennzeichnet. Die Vorturner müssen so ausgebildet werden, daß sie befähigt sind, die Turnerei dem Volke lieb und jedem Neuling annehmbar zu machen. In dieser Befähigung liegt die werbende Kraft eines guten Vorturners. Gerade in den unteren Riegen zeigt sich wohl in den meisten Turnvereinen der stärkste Zuzug, aber auch der stärkste Abgang von Mitgliedern. Warum verschwindet mancher Neuling so bald wieder sang- und klanglos in der großen Menge der Nichtturner? Sehr oft: weil der Turnbetrieb auf die zage Vorsicht des Anfängers nicht gebührende Rücksicht nahm, weil die Vorturnerschaft den Neulingen und Fremdlingen gegenüber ihren Aufgaben nicht gewachsen war.

Auch unter der älteren Mitgliedschaft eines Turnvereins greift das Fernbleiben vom Turnplatz erschreckend schnell um sich, wenn infolge von Vorturnermangel den Riegen ihr Recht nicht mehr wird. Wo aber die Riegen eines Vereins allabendlich unter der fürsorglichen Aufsicht gewissenhafter Vorturner stehen, da wird der Besuch dieser Riegen unter sonst normalen Verhältnissen regelmäßig, und die turnerische Arbeit eifrig sein. Was kann denn einen Turner an den Turnplatz mehr fesseln, als der Gedankengang: „Mein Vorturner ist gewiß da! Von ihm lerne ich etwas, ich komme vorwärts, sehe Neues, werde immer selbständiger! Mein Vorturner giebt sich Mühe, strengt sich an: dafür bin ich ihm Dank schuldig! Er wird bedauern, wenn ich nicht da war! Darum muß ich hin!“ Freilich, wir wollen es uns nicht verhehlen, mit der Dankbarkeit ist es oft nur schwach bestellt, und der Übelstände und auch der bindenden Pflichten, welche einem jungen strebenden Turner das Vorturnen als eine Last erscheinen lassen, sind genug. So erklärlich also auch das Zögern bei Übernahme des Vorturneramtes sein mag, so notwendig und so bedeutungsvoll ist doch dieses Amt selbst. Bei gutem Willen und den entsprechenden Fähigkeiten ist dieses auch gar nicht so unerquicklich, wie man's gewöhnlich darstellen möchte. Ein Turnlehrer, der die Erfahrung langer Jahre hinter sich hat, sagte einmal treffend: „All' diejenigen, die nicht vorturnen mögen, die davonlaufen, denen dadurch die Lust und Freude am Turnplatz vergeht, sind solche, die eben nicht vorturnen können.“ So wahr dieser Satz ist, so muß doch mit Bedauern hinzugefügt werden, daß es oft nur der Mangel an freundschaftlicher Aufopferungsfähigkeit ist, der bei diesem und jenem begabten Turner dieses „nicht vorturnen können“ verursacht. Ein guter Vorturner aber folgt, wenn er regelmäßig und eifrig vorturnt, dem inneren menschenfreundlichen Drange, zu helfen, zu fördern, damit das Ganze gedeihe, denn er wird bald inne werden, daß er es ist, der die Saat ausstreut,

aus welcher Treue und freudiger Eifer und Liebe zur Turnkunst erwachsen sollen.

Ergebnis.

Die Turnvereine werden ihre vollstümliche Aufgabe am ehesten erfüllen und den Bestand ihrer Mitglieder am meisten heben durch gute und gründliche Ausbildung von Vorturnern.

2. Was muß in den Vorturnerstunden gelehrt werden?

Die Abhaltung von besonderen Übungsstunden für Vorturner ist das wirksamste Mittel, die Vorturnerämter in den Vereinen gut besetzen zu können.

Nicht die Turnleistung selbst, d. h. die Überwindung bedeutender Übungsschwierigkeiten, kann die Aufgabe dieser Ausbildungsstunden sein. Wenn der Turnwart einmal aushülfeweise einen tüchtigen Turner zum Vorturnen heranziehen will, dann lautet gewöhnlich die Weigerung: „Ich weiß nicht, was ich vorturnen soll.“ Hört man einen jungen Streber über seinen Vorturner klagen, dann heißt's: „Ach, der turnt immer dasselbe vor.“ Und findet eine Versetzung und dazu etwa eine Prüfung statt, dann zeigt es sich nicht selten, daß der oder jener bei gewissen Übungen gänzlich zurückbleibt und sich entschuldigt: „Das haben wir niemals geübt.“ — Aus diesen Redensarten ergiebt sich klar und bestimmt zunächst die Forderung für den Vorturner, daß er nicht allein als guter Turner die schwierigeren Übungen, die seine Lieblinge sind, betreibe, sondern daß er sich auch der einfachen, grundlegenden Übungen entsinne und die langsame Überleitung zu den schwierigeren bedenke. Der Vorturner muß das gesamte System der Gerätübungen überblicken. Die Erkenntnis kann in den Vorturnerstunden leicht herausgearbeitet werden, daß es an jedem Gerät Übungsreihen giebt, die einen naturgemäßen

inneren Abschluß in sich finden. Diese Übungsreihen erkennt man oft schon äußerlich daran, daß sie an verschiedenen Gerätteilen oder aus verschiedenen Stellungen und Lagen, am Barren z. B. aus dem Außen- oder dem Innenseitstand oder dem Querstand am Barrenende, begonnen werden. Es soll selbstverständlich nicht verlangt werden, daß nun alle überhaupt möglichen Übungsformen durchgenommen werden! Nein, es sollen nur die an jedem Gerät zu unterscheidenden Hauptübungsgruppen hervorgehoben werden; dann werden die Vorturner nicht einseitig, nicht nur ihre bestimmten Lieblingsübungen vorturnen, sondern für Allseitigkeit und Abwechslung sorgen können.

Das soeben Gesagte fassen wir zusammen zu der ersten Forderung: **Die Vorturnerstunde gebe eine klare Übersicht über den nach natürlichen Gruppen geordneten Turnstoff.**

Eine zweite Forderung, die wir dieser ersten sogleich anreihen wollen, bedarf kaum einer längeren Begründung. Ohne Kenntnis der Turnsprache würden die Vorturner gar nicht imstande sein, Übungsbücher zu verstehen. Im turnerischen Verkehr — dem mündlichen wie schriftlichen — können überhaupt die technischen Ausdrücke gar nicht entbehrt werden. Daher muß gefordert werden: **Die Vorturnerstunde übermittle gleichzeitig mit der Übungsvornahme die Kenntnis der Turnsprache.**

Aber die Vorturnerausbildung muß noch ein weiteres berücksichtigen. Damit der Vorturner die Übungen den Kräften seiner Turner anpassen kann, müssen in seiner Riege ziemlich gleiche Kräfte vereinigt sein; es muß also eine Riegeneinteilung nach der turnerischen Fähigkeit der Mitglieder eingeführt sein. Dabei unterscheidet man dann gewöhnlich 3—5 Schwierigkeitsstufen. Auf diese Stufeneinteilung muß der Vorturner mit seiner Übungsauswahl Rücksicht nehmen. Freilich kann man sagen, daß ein gewandter Vorturner sehr bald wisse, was er seinen Turnern zumuten dürfe, daß er bald ein sicheres Gefühl

dafür haben werde, wo die Grenze des Erlaubten sei. Aber wie leicht werden wir Turner einseitig, wenn wir nur unseren Neigungen und Einfällen folgen! Vorwärts will der Vorturner und wollen auch seine Turner. Da findet er bald heraus, daß gewisse Übungen leicht erlernt werden, während andere dem verbenden Bemühen spröde entgegenstehen. Da bringt dann der Eifer in einer Übungsart weiter und weiter, und auf anderen Gebieten finden sich verwunderliche Lücken. Von einem guten Turner der 1. Riege verlangt man, daß er gründlich „durchgeturnt“ sei, daß keine Übung, in ihren Grundlagen wenigstens, ihm fremd sei. Was aber die 1. Riege an schwierigen Übungen lernt, das kann und soll auf Unter- und Mittelstufe meist schon vorbereitet sein. Daß eben in dieser Vorbereitung keine empfindlichen Lücken bleiben, ist das Kennzeichen eines guten Turnbetriebes. Also muß sich der Vorturner über den Übungsumfang seiner Turnstufe völlig klar sein, diesen überblicken und von Ziel zu Ziel eine Beherrschung desselben anstreben. Er muß wissen, daß es in den einzelnen Übungsreihen natürliche Schwierigkeitsgrenzen giebt, vor denen er anzuhalten, nach deren Erreichung er auch in andern Übungen zunächst eine gewisse Fertigkeit zu erstreben hat. Daraus folgt, daß in der Vorturnerstunde beständig auf den Schwierigkeitsabstand der einzelnen Übungen aufmerksam gemacht und erwogen werden muß, auf welcher Stufe die gerade geturnten Übungen durchzunehmen seien. So ergiebt sich die dritte Forderung: **Die Vorturnerstunde muß die Verteilung der Übungen auf die verschiedenen Schwierigkeitsstufen berücksichtigen.**

Aber damit sind die Aufgaben der Vorturnerstunden noch nicht erschöpft. Der Vorturner muß die besondere Art, wie Übungen leicht erlernt werden, genau kennen; er muß lernen, gleichartige Übungen zu guten Gruppen zu vereinigen; er muß dem Turner helfen und ihn vor Unfällen bewahren; er muß schließlich Ordnung und Aufmerksamkeit

in der Riege zu erhalten und sich zu seinen Turnern in das richtige freundschaftliche Lehrverhältnis zu setzen wissen. Auch auf dieses alles muß die Vorturnerstunde Rücksicht nehmen. Daraus ergibt sich die Forderung:

Die Vorturnerstunde muß die Art der Übungsvornahme, die Lehrweise, überhaupt das ganze Verhalten des Vorturners in seiner Riege erklären und in Beispielen vorführen.

Inwieweit berücksichtigt nun das vorliegende Buch diese Forderungen, die an die Vorturnerausbildung gestellt werden?

Unser Wegweiser will keine vollständige Übersicht über den gesamten Turnstoff geben. Ein Buch wie das Merkbüchlein von Ludwig Puritz ist in diesem Sinne das beste und sollte in der Hand des Vorturners auf keinen Fall fehlen. Der Turnwart, der sich mit dem System der Turnübungen eingehend beschäftigen will, findet wertvolle Belehrung in:

Dr. J. C. Lion, Die Turnübungen des gemischten Sprungs; Ravensteins Volksturnbuch, 4. Aufl. erneuert von Alfred Böttcher 1894; Dr. C. Euler, Encyclopädisches Handbuch des gesamten Turnwesens; Übungsstoff für die Vorturner- ausbildungsstunde der Berliner Turnerschaft.

Auch die Turnsprache findet besondere Erörterung in diesem Buche nur hinsichtlich einiger Grundbegriffe.

Die Übungsverteilung auf Turnstufen ist in einer Übersicht im zweiten Teil dieses Buches versucht worden. Dieser Übersicht folgt dann noch die eingehende Darstellung des Lehrganges für die Unter- und Mittelstufe, da der Verfasser glaubt, besonders durch diese die turnerische Ausbildung der Anfänger und Neulinge fördern zu helfen.

Der erste Teil des Buches ist besonders der vierten Forderung betreffs Übungsvornahme und Lehrweise gewidmet. Wie bezüglich der systematischen Übersicht und der Turnsprache, so muß auch hier der strebsame Vorturner

auf die einschlägige Turnlitteratur verwiesen werden. Für die Übungsvornahme und Gruppenbildung wird er aus den Beispielsammlungen, wie sie Froberg, Maul, Böttcher, Buley-Vogt, Tönsfeldt u. a. herausgegeben haben*), lernen müssen. Jede Vereinsbücherei sollte diese vortrefflichen Hilfsmittel für die Vorturnerausbildung besitzen, und die Vorturner sollten diese Hülfen auch wirklich fleißig benutzen.

Ergebnis.

In den Vorturner-Ausbildungsstunden muß

1. eine Übersicht über den nach natürlichen Gruppen geordneten Turnstoff gewonnen,
2. die Turnsprache erläutert und stetig geübt,
3. die Übungsverteilung auf Schwierigkeitsstufen erörtert und
4. endlich die Übungsvornahme, die Lehrweise, das Hilfegeben u. s. w., überhaupt das Verhalten des Vorturners der Riege gegenüber erklärt werden.

3. Wie sollen Ausbildungsstunden für Vorturner abgehalten werden?

Je nach den bestehenden Verhältnissen wird die wichtige Frage nach der Art, wie die Ausbildungsstunden für

*) W. Froberg, Übungsbeispiele aus dem Gebiet des Gerätturnens. 110 Abb. Leipzig, Ed. Strauch; A. Maul, Turnübungen am Reck, Barren, Pferd und Schaukelringen. Karlsruhe, G. Braun; A. Böttcher, Vorturnern zu Rat und That. Bremen, W. Heinsius; W. Buley und K. Vogt, Handbuch für Vorturner, in vier aufsteigenden Stufen. Wien, A. Pichlers Witwe & Sohn. — Für ältere Turner: G. Tönsfeldt „Das Turnen in der Altersriege“. Wien und Leipzig. Verlag von A. Pichlers Witwe & Sohn. — Siehe auch außer der „Deutschen Turnzeitung“ die Zeitschriften: „Der Turner aus Sachsen“, herausgegeben von W. Bier und W. Froberg und „Der Turner“, herausgegeben von Paul Hanschke.

das Vorturneramt abgehalten werden sollen, verschiedene Beantwortung finden.

In neugegründeten Vereinen, namentlich in kleineren Städten, wo die Zahl der Turner zunächst nicht groß ist, ist die Turnfertigkeit der Anfänger noch ziemlich gleichmäßig. Die Anregung zur Gründung des Vereins geht in solchen Fällen gewöhnlich von einigen Männern aus, die im Turnen Erfahrung haben. Diese werden als Vorturner die Ausbildung der übrigen leiten. Wollen sie sich für ihr Amt weiter ausbilden, so werden sie das am besten am gewöhnlichen Turnabend etwa eine halbe Stunde vor Beginn des allgemeinen Turnens, im Notfalle auch während des Kürturnens, thun. Der Turnwart turnt vor, genau wie sonst beim allgemeinen Ringturnen der Vorturner. Jede einzelne Übung wird von den Teilnehmern nachgeturnt. Vom Leichterem wird zum Schweren fortgeschritten. Die Haltungsfehler werden gerügt; die Einzelnen lernen das Hülfegeben. Zur Abwechselung turnt für den Turnwart auch einmal ein anderer Vorturner vor; seine Probeleistung wird nachher besprochen. Die hier geturnten Übungen kann nun jeder Vorturner in seiner Riege benutzen. Dieses Verfahren empfiehlt sich für neugegründete Vereine, weil dort die Fähigkeit der Vorturner noch nicht allzusehr über die der übrigen Mitglieder hinausragt und weil es hier besonders darauf ankommt, daß die Vorturner zunächst eine Anzahl Übungen kennen und selbst ausführen lernen. Wenn aber die Geschicklichkeit dieser Vorturner gestiegen ist, dann wird dieses Verfahren auf die Dauer nicht mehr durchführbar sein, denn die tüchtigen Turner wollen nicht immer wieder die leichteren Übungsgruppen durchturnen; ja, sehr bald zeigt sich bei ihnen die Neigung, vorwiegend solche Turnstücke zu üben, die Mut und Kraft erfordern, und durch die sie sogleich als die Tüchtigsten in der Menge auffallen. Das Turnen solcher schwierigeren Übungen aber in der Vorturnerstunde zu betreiben, kommt der Ausbildung der übrigen

Turner wenig zu gute und wird nur der Anlaß dazu, daß die leichteren Übungen teils vergessen, teils unterschätzt werden. Der Turnwart thut darum gut, diese tüchtigeren Turner, die zunächst als Vorturner wirkten, zu einer ersten Kiege zu vereinigen und etwa diejenigen, die Lust und Liebe für das Vorturnen beweisen, als Vorturner fernerhin zu verwenden, daneben aber jetzt andere, jüngere Turner zu jenem Übungsturnen heranzuziehen und so auszubilden, daß sie dauernd oder aushülfsweise vorturnen können.

Aber auch in älteren und größeren Vereinen, wo die Notwendigkeit noch viel dringender ist, für die unteren Kiegenstufen stets eine Anzahl geschulter Vorturner zur Verfügung zu haben, macht sich die Abneigung der tüchtigeren Turner, an der Vornahme einfacher „Schulübungen“ teilzunehmen, hemmend geltend. Das Bestreben, sich selbst weiter fortzubilden, ruft oft geradezu die Weigerung hervor, ein Vorturneramt zu übernehmen. Mit solcher Weigerung muß sich der Turnwart abzufinden wissen. In der Notlage verwende der Turnwart kurz entschlossen solche Turner, die willig sind und nur einigermaßen die Fähigkeit haben, als Vorturner zu dienen. Wo die nötige geistige Regsamkeit und Selbständigkeit vorhanden ist, da braucht's der hervorragenden turnerischen Befähigung für die unteren Kiegen ja gar nicht. Mit diesen Vorturnern turne er gemeinschaftlich in derselben Weise, wie es oben geschildert; er rege diese Vorturner an, Übungsbücher zu lesen, gebe ihnen selbst Übungsverzeichnisse, erteile ihnen gesprächsweise Anleitung und Ratschläge. Sehr bald wird er die Genugthuung haben, diese Vorturner immer mehr sich selbst überlassen zu können. Als anregend kann es empfohlen werden, wenn der Turnwart die Vorturner regelmäßig beim Kürturnen für etwa 5—8 Minuten an ein Gerät zusammenruft und eine Übungsgruppe andeutungsweise mit ihnen durchturnt, nämlich so, daß die einzelnen Übungen, die als Vorübungen zu einer Zielübung hinaufleiten, nicht von allen durchgeturnt, sondern nur von je einem

Turner ausgeführt werden. Wenn die Umstände, namentlich Ort und Zeit, es gestatten, kann der Turnwart ja auch für die Vorturner eine regelmäßige Übungsstunde an einem besonderen Turnabend abhalten; aber er hüte sich, diese anzusetzen, wenn nicht die Teilnahme bereitwillig und aus eigener Eingebung erfolgt; er sei zunächst erfreut, daß er Freiwillige für das Vorturnen fand, und mute diesen nicht zu, noch einen dritten Abend der Turnerei zu widmen. Allerdings muß es als anregende und den Gemeinfinn der Vorturner fördernde Einrichtung bezeichnet werden, wenn in größeren Vereinen etwa allmonatlich ein Vorturnerzusammenturnen veranstaltet wird. Die Pflicht der Teilnahme an Gau- und Kreisvorturnerstunden darf wohl als selbstverständlich erachtet werden.

Hat es der Turnwart auf solche Weise dahingebracht, daß alle Riegen mit Vorturnern versehen sind, dann mag er die Frage der Vorturnerausbildung grundlegender in Angriff nehmen. Dann mag er sich im Geiste einmal vorhalten, was alles zu den Eigenschaften und Fähigkeiten eines guten Vorturners gehört, und sich fragen: Wie bilde ich Vorturner heran, die diesen Anforderungen genügen?

In größeren Turnvereinen müssen Vorturnerkurse veranstaltet werden. In einer bestimmten Anzahl von Stunden muß der Übungsstoff systematisch und methodisch durchgearbeitet werden; die einzelnen Stunden müssen nicht zu weit auseinander liegen; der ganze Lehrgang sollte nicht über einen größeren Zeitraum als höchstens ein Vierteljahr ausgedehnt werden. Kann man es erreichen, daß während eines Monats vielleicht 3—4mal wöchentlich Ausbildungsstunden stattfinden, dann ist es um so besser; dann kann der Lehrgang, je nach der Auffassungskraft der Übenden und den Vereinsbedürfnissen, in ein bis zwei Monaten beendet sein. In jeder Übungsstunde wird am besten an einem Hauptgerät geturnt; zum Schluß kann dann noch ein Nebengerät (Tau, Stange, Leiter, Ringe, Kasten, Bock)

berücksichtigt werden. Doch können ja auch für die Nebengeräte und die volkstümlichen Übungen ganze Übungsstunden bestimmt werden.

Die nachfolgende Darstellung versucht einen ungefähren Begriff von dem etwa einzuschlagenden Lehrverfahren bei der Vorturner-Ausbildungsstunde zu geben.

Unterrichtsstunde: Barren. Übungen der Unterstufe. Wir haben uns in die Lage des Anfängers zu versetzen. Zunächst Stütz- und Sitzübungen. Wie hoch soll der Barren gestellt werden? Am besten zwischen Brust- und Hüfthöhe; denn der Anfänger hat zunächst Mühe, sich im Stütz zu erhalten. Diesen soll er erlernen. Querstütz aus dem Querstand, Seitstütz aus dem Seitstand. Erklärung dieser turnersprachlichen Ausdrücke. Die Haltung im Stütz wird besprochen; ebenso die Art des Niedersprungs. Verschiedene Beinthatigkeiten im Stütz. Sprung in den Stütz mit Vorschwingen. Weshalb wird bei Anfängern der Schwung nicht aus dem ruhigen Stütz begonnen? Vorschwingung in die Sitzarten; deren turnersprachliche Bezeichnungen. Mache der erste Turner z. B. Reitsitz vor der linken Hand, dann wird der nächste aufgefordert, den Reitsitz vor der rechten Hand auszuführen. Der Folgende soll einen andern Sitz vor den Händen einnehmen! Wie heißt dieser Sitz? Dann die Sitzarten hinter den Händen. Aber die richtige Haltung! — Es soll nach vorn und links über die Holme hinweg zum Stand neben den Barren geschwungen werden. Das war die Kehre links! Wie heißt das Überschwingen nach hinten zum Stand neben dem Barren? Der nächste führe eine solche Wende aus. Wende ist ein Schwung oder Sprung, bei dem die Vorderseite des Körpers dem Gerät zugewendet ist. Anders war es bei der Kehre! — Der Anfänger bedarf bei diesen Übungen der Aufsicht. Wie soll dieselbe gegeben werden? Ein Anfassen am Handgelenk genügt nicht. Bei Stützübungen soll man den Oberarm des Turners anfassen. Der Anfänger soll darauf achten, daß er beim Rückschwung die

Arme nicht beugt! Weshalb? Die ganze Kiege turnt jetzt die Wende; wer geturnt hat, giebt dem Nächsten Aufsicht! Die ersten Übungen im Stütz und Sitz sind erledigt. Eine Gruppe anderer Übungen: Stützeln und Stützhüpfen ohne Schwung. Die Turner führen der Reihe nach jeder eine andere Übung dieser Gruppe aus. Jetzt diese Übungen auch mit Schwung. — Dritte Übungsgruppe: Übungen des Sitzwechsels. Und so fort die übrigen Übungsgruppen durch, wie sie im zweiten Teil dieses Buches für die Unterstufe verzeichnet sind. Am Schluß der Stunde kurzer, zusammenfassender Rückblick auf die durchgenommenen Übungsgruppen.

Die nächste Übungsstunde. Kurze Wiederholung des in der vorigen Stunde verarbeiteten Stoffes. Aufforderung an einzelne Turner, einzelne Übungen auszuführen, um das turnsprachliche Verständnis zu befestigen. Dann Fortsetzung des Übungsstoffes der Unterstufe an demselben Gerät oder Durchnahme desselben an einem andern Hauptgerät.

Nach Durchnahme der Übungen der Unterstufe die Übungen der Mittelstufe. Schließlich Andeutung der Übungsziele für die Oberstufe.

Der Turnwart beachte, wie bei diesem Lehrverfahren die Forderungen erfüllt werden müssen, die im zweiten Abschnitt dieses Buches für die Vorturnerausbildung gestellt wurden. Die Übungen werden in natürlichen Gruppen, also in zusammengehöriger Reihenfolge, z. B. Übungen der Fortbewegung im Stütz, Übungen des Sitzwechsels, der Übersprünge u. s. w., durchgenommen; nach und nach bekommt der Vorturner so einen systematischen Überblick über den gesamten Übungsstoff; aber dadurch, daß in den Gruppen vor gewissen Schwierigkeitssteigerungen Halt gemacht wird, lernt der Vorturner die Schwierigkeitsstufen, wie sie durch die Riegeneinteilung ausgeprägt sind, beachten; er lernt gewisse Zielübungen aus Vorübungen entwickeln; er lernt aus Beispielen die Übungsveränderung und Übungsverbindung.

Der beständige Gebrauch der Turnsprache bildet ihn in dieser aus. Die Erläuterungen über Körperhaltung und Fehler bei der Übung, die Anleitung zur Hülfstellung bereiten ihn für die Praxis vor.

Die Frage, ob es wünschenswert ist, daß der Vorturnerlehrgang durch eine Prüfung abgeschlossen werde, oder ob es genügt, wenn die Vorturnerschaft aus der Zahl der regelmäßigen Besucher jenes Lehrganges je nach Bedürfnis neue Vorturner durch Wahl bestimmt, soll hier nur beiläufig berührt werden; dieselbe kann nicht für alle Verhältnisse übereinstimmend nur bejaht oder nur verneint werden.

Ergebnis.

In neugegründeten und kleineren Vereinen werden die Vorturner durch das als Beispiel dienende Vorturnen des Turnwarts mit den Aufgaben und Pflichten ihres Amtes bekannt gemacht. In älteren und größeren Vereinen muß die Ausbildung neuer Vorturner in besonderen Lehrgängen erfolgen. Durch Veranstaltung von regelmäßigem, etwa monatlichem Zusammenturnen der Vorturner ist für neue Anregung und Förderung des Gemeinfinns Sorge zu tragen.

4. Turnsprache.

Erklärungen für alle Begriffe der Turnsprache können hier natürlich nicht gegeben werden. Nur die **Grundbegriffe**, die auch in der Vorturnerstunde allgemeine Erläuterung erfahren müssen, sollen besprochen werden.

Die Turnsprache muß die Bewegungen, daneben aber auch die Lage oder Stellung des Turners zum Gerät mit unzweifelhafter Deutlichkeit bezeichnen.

Die Benennungen für turnerische **Bewegungen**, wie Spreizen, Kreisen, Grätschen und Hocken, Dieb- und Fechtsprung, Flanke, Kehre, Wende, Überschlag, Rolle, Schwingen,

Stützeln und Stützhüpfen, Hangeln und Hangzucken, Hangkehre, Stützkehre, Rippen, Schwungstemmen, Zugstemmen, Ruckstemmen u. s. w., mit den dazu gehörigen Bezeichnungen vorwärts, seitwärts und rückwärts, werden am besten durch beständigen Gebrauch eingeprägt. Nur die Art der Bezeichnung für **Drehungen** des Körpers sei hier erwähnt. Man spricht von Drehungen um die Achsen des Körpers und unterscheidet drei, nämlich Längen-, Breiten- und Tiefenachse. Die Längsachse ist die von der Sohlenebene des Fußes senkrecht bis zum Scheitel des Schädels verlaufende Linie. Die Breitenachse wird bezeichnet durch eine Verbindungslinie von der linken zur rechten Schulter des Turners. Die Tiefenachse verläuft von der Vorderseite der Brust nach der Rückseite des Rumpfes. Drehungen um die Längsachse sind die im gewöhnlichen Leben üblichsten; unsere Rundtänze hat man mit Recht fortgesetzte Drehungen um die Längsachse genannt. Wendungen, wie sie bei Freiübungen gemacht werden nach den Befehlen „Links — um!“ oder „Linksum — kehrt!“ sind im turnerischen Sinne $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehungen um die Längsachse ($\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Dreh. u. d. L.). An Geräten kommen solche Drehungen z. B. vor bei der Hangkehre am Reck, bei der Schere am Barren. Die Drehungen um die Breitenachse treten vorzugsweise beim Gerätturnen auf, so am Reck beim Felgaufschwung und bei der Felge, die volkstümlich „Bauchwelle“ heißt, als ganze Drehungen ($\frac{1}{1}$ Dreh. um d. B.), an den Schaukelringen z. B. beim Drehen rückwärts zum sogenannten „Nest“ als $\frac{3}{4}$ Drehung. Zu bemerken ist, daß bei diesen Drehungen die Achse aber nicht stets von Schulter zu Schulter verlaufend gedacht werden kann; zuweilen wird sie durch die Breite von Hüfte zu Hüfte gebildet, liegt auch oft ganz außerhalb des Körpers, z. B. zwischen den greifenden Händen beim „Riesenschwung“. Die Drehungen um die Tiefenachse (u. d. L.) kommen seltener vor; z. B. läßt sich solche Drehung am Barren in der Stützwage auf einem Arm (als „Drehling“)

ausführen. Bei der sogenannten „Reiterwelle“ liegt die Drehungsachse, die die Richtung der Tiefenachse des Körpers hat, ähnlich wie schon oben erwähnt in der Reckstange. — Das scherzhafte Nabschlagen, das von Clowns bis zu wirbelnden Höchstleistungen gesteigert wird, erweist sich ebenfalls unserer ernsthaften Betrachtung als fortgesetztes Drehen um die Tiefenachse. Die bekannteste Drehung um diese Achse ist diejenige, die wir beim Schwimmen — gleichviel ob in der Bauch- oder Rückenlage — ausführen, wenn wir die Richtung der Fortbewegung verändern.

Ebenso leicht, wie die Bezeichnungen für die Bewegungen durch den Gebrauch auf dem Turnplatze erlernt werden, eignen sich die Turner diejenigen an, welche ausdrücken sollen, wie sich der Körper des Turners durch seine Schwere oder durch seine Kraft oder durch beides zugleich in einer bestimmten Lage erhält. „Stütz“ und „Hang“ lernt jeder Turner schnell unterscheiden. Ist diese Unterscheidung gewonnen, so wird die Bereicherung des Sprachschatzes durch geringfügige Zusätze wie „Streck“-hang und =stütz, „Beuge“-hang und =stütz, Unter- und Oberarmhang u. s. w. keine unfassbare sein. Auch die Bezeichnungen Abhang (Schwebehang), Sturzhang, Hangwage, Stützwage, Schulterstand, Liegestütz, Liegehang, Schwimmhang, Hangstand, auch die Sitzbenennungen, wie Reitsitz, Grätschsitz, Streck Sitz u. s. w., entsprechen so bestimmt von einander unterschiedenen Turnübungen, daß ihre Erklärung an dieser Stelle verlorene Liebesmühe wäre. Die Abbildungen in unseren verbreiteten Übungsbüchern ansehen und die Bezeichnungen auf dem Turnplatze fleißig gebrauchen, wird hier die beste Einprägung herbeiführen.

Aber des Turnwarts harren doch noch einige turnsprachliche Aufgaben, die er durch grundsätzliche Erklärung lösen muß.

Bezeichnungen wie die eben angeführten genügen noch nicht, die Lage oder Stellung des Turners zum Gerät ganz unzweifelhaft festzustellen. Wenn z. B. ein Turner einen

„Stütz“ am Barren einnehmen soll, so kann das auf sehr verschiedene Weise geschehen.

Als erste Frage taucht zunächst die auf: **An welcher Seite des Geräts, allgemeiner: wo am Gerät befindet sich der Turner?** Jedes Gerät ist lang und breit. Zu der Länge bezw. Breite des Geräts kann der Turner eine verschiedene Stellung einnehmen. Es ist wie im täglichen Leben, wo sich jemand an die lange oder kurze Seite eines länglichen, etwa rechteckigen Tisches setzen kann. Setzt man sich — um bei diesem Beispiel zu bleiben — an die

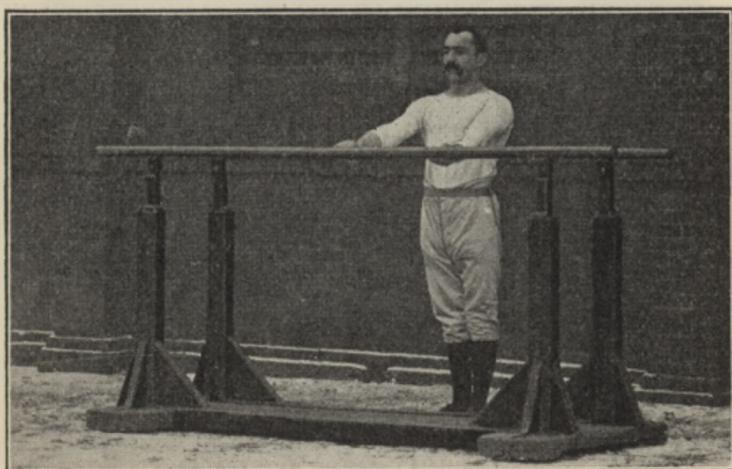


Bild 1.

lange Seite, so liegen die Länge des Tisches, z. B. die vordere lange Kante der Tischplatte, und die Breite (= „Breitenachse“) unseres Körpers in derselben Richtung, d. h. gleichlaufend oder parallel. Turnsprachlich heißt dieses „Seitverhalten“. Setzt man sich aber vor die schmale Seite des Tisches, so schneiden sich Längenausdehnung des Tisches und Breitenachse des Körpers unter einem rechten Winkel; man befindet sich dann im Querverhalten. Dieses Lagenverhältnis läßt sich nun im selben Sinne auch bei den verschiedenen Turnübungen nachweisen. Ein Turner stellt sich, wie Bild 1 zeigt, mit

Griff beider Hände an einem Holm von der Seite her vor den Barren; er hat jetzt Seitstand, denn die Länge des Barrens (der Holme) und die Breitenachse seines Körpers liegen gleichlaufend. Aus diesem Seitstand führt nun der Turner einen Wendeschwung zum Stütz zwischen den Holmen aus; diesen Stütz zeigt uns Bild 2. Die $\frac{1}{4}$ Drehung der Wende hat die Lage der Breitenachse des Turners verändert; diese liegt jetzt rechtwinkelig zur Länge des Barrens. Aus dem vorherigen Seitverhalten ist jetzt ein Quer-



Bild 2

verhalten, aus dem Seitstand ein Querstütz geworden. In ganz gleichem Sinne spricht man von Seit- und Querhang, von Seit- und Querliegestütz, von Seit- und Quersitz an den verschiedenen Geräten. Die Lagen zwischen dem Quer- und Seitverhalten werden als Schräglagen bezeichnet.

Sehen wir nun einmal Bild 3 an. Welches „Verhalten“ nimmt der Turner hier ein? Offenbar ein Seitverhalten, denn Barrenlänge und Brustbreite haben dieselbe Richtung. Es ist der Seitstütz mit gebeugten Armen (Knickstütz). Aber dieses Seitverhalten unterscheidet sich —

abgesehen davon, daß hier ein Stütz und kein Stand eingenommen wird — wesentlich von dem Seitverhalten auf Bild 1. Dort hatte nämlich der Turner den Barren vor sich; jetzt hat er ihn im Rücken. Und auf Bild 4 sehen wir den Turner auf einem gebeugten Arm einen Stütz (Knickstütz) im Querverhalten einnehmen, wobei er die Seite seines Körpers gegen den Barren gedreht hat. Das bringt uns zu drei weiteren Bezeichnungen der Lage des Körpers, welche die Frage beantworten: **Welche Seite seines Körpers wendet der Turner dem Gerät zu?** Hat der Turner seine



Bild 3.

Vorderseite gegen das Gerät gewendet, so hat er einen Stand, Stütz oder Hang „vorlings;“ liegt das Gerät hinter seinem Rücken, überhaupt hinter seinem Körper, so wird seine Lage als „rücklings;“ liegt eine Seite des Körpers dem Gerät zugewendet, als „seitlings“ bezeichnet. Diese drei Bezeichnungen verwendet man an allen Turngeräten. So nennt man z. B. den einfachen Aufschwung am Reck einen Felgaufschwung vorlings, denn die Reckstange bleibt während der Übung vor dem Körper, und man gelangt in den Stütz vorlings. Dagegen wird der bekannte Kreuzaufzug aus leicht ersichtlichem Grunde ein

„Felgaufzug rücklings“ genannt, der in den „Stütz rücklings“ führt. Die Flanke über das Pferd führt zum „Seitstand rücklings,“ Kehre und Wende aber führen zum „Querstand seitlings“.

Gemäß den so erklärten Bezeichnungen, welche die Fragen beantworten: An welcher Seite des Geräts befindet



Bild 4.

sich der Turner? und: Welche Seite seines Körpers wendet er dem Gerät zu?, hat also der Turner auf Bild 1: Seitstand vorlings, auf Bild 3: Seitstütz rücklings mit gebeugten Armen und auf Bild 4: Querstütz seitlings auf einem gebeugten Arm an der Außenseite des Barrens. Auf den Querstütz in der Barrenmitte, den Bild 2 zeigt, finden die Bezeichnungen „vorlings“, „seitlings“ und „rücklings“ aus unmittelbar ersichtlichen Gründen keine Anwendung.

Der Vorturner muß sich über die vorstehend erklärten Begriffe völlig klar sein, damit er sie richtig gebraucht. Dem Ungeübten wird es z. B. vielleicht begegnen, daß er die Begriffe „seitlings“ und „Seitverhalten“ verwechselt. Ein Beispiel möge noch zur Klarstellung dienen. Der Reiter nimmt auf seinem Pferde einen Quersitz ein. Turnersprachlich wäre es nun falsch, den sogenannten „Damensitz,“ bei dem die Reiterin ja nur von einer Seite des Sattels her zu Pferde sitzt, als einen „Seitsitz“ (also als „Seit-

verhalten“) zu bezeichnen; auch dieser ist ein „Quersitz“, denn Breitenachse des Körpers der Reiterin und Längsachse des Pferdes liegen rechtwinkelig zu einander; richtig hingegen wird dieser Sitz ein Quersitz „seitlings“ genannt, denn die Reiterin hat allerdings die eine Seite ihres Körpers zum Pferde hingewendet.

Noch eine dritte Frage, die nach der Art des Griffes, kommt für die Turnsprache in Betracht. Eine ganz kurze und dabei erschöpfende Erklärung für die Griffarten zu geben, ist weit schwieriger, als mancher denkt. Wir begnügen uns hier in aller Kürze damit, der Praxis zu dienen, und gehen von der Haltung der wagerecht nach vorn gehobenen Arme aus. Beim „Ristgriff“ („Aufgriff“) sind dann die Daumen, beim „Kammgriff“ („Untergriff“) die kleinen Finger einander zugekehrt; beim „Speichgriff“ liegen die inneren Handflächen, beim „Ellengriff“ liegen die Handrücken einander zugewandt. Den „Ellengriff“ im Seithang z. B. am Reck nennt man auch zuweilen „Zwangellengriff“; bei demselben liegen die Handrücken mehr nach vorn gedreht; denselben Griff erhält man bei Windungen aus dem Kammgriff am Stab. — Dem Leser muß es überlassen bleiben, die so gegebenen Erklärungen der Griffe auf andere Armhaltungen zu übertragen. Auf unserem Bilde 1 hat der Turner einen sogenannten „Zwiegriff“, d. h. mit der linken Hand Kammgriff, mit der rechten Ristgriff. Bild 2 zeigt beim Querstütz den Speichgriff, Bild 3 beim Knickstütz rücklings den Kammgriff, Bild 4 den Speichgriff einer Hand.

Für den Gebrauch der Turnsprache soll man sich, wenn es gilt, Übungen schriftlich für andere verständlich auszu- drücken, zur Regel machen:

1. Kennzeichne die Lage oder Stellung des Turners vor der Übung;
2. kennzeichne die Bewegung nach Art, nach Richtung, nach Körperseite;

3. kennzeichne die durch die Bewegung herbeigeführte neue Lage des Körpers.

Um die Vorturner mit der Turnsprache hinreichend vertraut zu machen, darf der Leiter der Vorturner-Ausbildungsstunde nicht wännen, genug gethan zu haben, wenn er die Übungen ansagt; er muß ein weiteres thun. Hin und wieder muß er seinen Turnern geschriebene oder den verbreiteten Handbüchern entnommene Übungsverzeichnisse einhändigen, nach deren Angaben dann vorzuturnen ist; auch kann der Turnwart eine Übungsgruppe vorturnen, und nach jeder vorgeturnten Übung haben die Turner der Reihe nach die Übungen zu benennen. Man sollte vor solchen Übungen nicht zurückschrecken. Anfänglich will's vielleicht nicht gehen, aber die Scheu schwindet bald, und eine Sicherheit folgt der früheren Unklarheit und Unselbständigkeit, die auf den ganzen Turnbetrieb einen wohlthuenden, fördernden Einfluß ausüben wird.

Ergebnis.

Die turnsprachlichen Bezeichnungen für die turnerischen Bewegungen und für die Lagen und Stellungen werden am besten durch beständigen Gebrauch in der Vorturnerstunde und durch Turnen nach Übungsverzeichnissen eingeprägt; nur bei einigen allgemeinen Bezeichnungen wird sich die besondere Erklärung der zu Grunde liegenden Gesichtspunkte nicht umgehen lassen.

5. Fortschritt zu bestimmten Zielen.

Der Fortschritt ist für die Turnlust, was Licht und Luft für die Lebenslust bedeuten. Das Gefühl vergeblicher Bemühungen wirkt verstimmend und läßt die Freude an turnerischer Anstrengung ermatten. Diese muß gerade bei dem Anfänger lebendig erhalten werden; auch er muß deshalb eine Steigerung seiner Leistungen er-

kennen. Freilich ist es gewiß nicht die Absicht der meisten Turner, Kunststücke zu erlernen um der Kunststücke willen. Aber eine neue Übung wagen, einen neuen Schwung vollführen zu können, bedeutet zweifellos einen Fortschritt in der körperlichen Selbstbeherrschung. Und diese streben wir doch an! Jeder Turner wird deshalb denjenigen für den besten Vorturner halten, der ihn am sichersten zu neuen Zielen führt. Deshalb muß der Vorturner — auch in diesem Punkte dem Lehrer vergleichbar — jederzeit wissen, was er erstrebt. Das klingt so unendlich einfach und selbstverständlich. Wissen aber unsere Vorturner wirklich immer, wohin sie mit ihren Übungen streben? Wer das Vorturnen beobachtet, wird vielfach bemerken, daß heute einmal diese Übungsgruppe begonnen, das nächste Mal aus jener etwas herausgerissen und endlich am folgenden Turnabend abermals ein neues Übungsgebiet angeschnitten wird, oder — was leider auch nicht zu selten — daß immer wieder dieselben längst erlernten Übungen geturnt und so Freude und Lebendigkeit durch Langweiligkeit getötet werden. Entweder zielloses, willkürliches, von Zufall und Laune eingegebenes Hin- und Herprobieren oder fortschrittsloses, schläfriges Verharren! Durch diese Worte mögen diejenigen, denen sie nicht gelten können, in ihrem Verdienste sich nicht geschmälert fühlen! Es wäre erfreulich, wenn die Vorturner in der Mehrzahl wären, die darüber nachdenken, was sie zuletzt an demselben Gerät üben ließen, und was sich wohl daran anschließen läßt, was noch nicht sicher ging und darum wiederholt werden muß! Darin aber liegt das Rätsel eines wirklich erfolgreichen Vorturnens, daß die Verknüpfung zwischen dem Erlernten und dem Neuen mit zielbewußter und stetiger Sorgfalt hergestellt werde, daß der Vorturner sich klar die Fragen vorlege: Was hat meine Riege die letzten Male erlernt? Was bedarf noch der Wiederholung? Was kann sie — ihren Kräften und dem bisher Erlernten entsprechend — Neues einüben? Wenn

z. B. der Vorturner irgend eine natürliche Übungsfolge durchgenommen und dabei bemerkt hat, daß zwar die ersten Übungen derselben gut ausgeführt wurden, die letzten aber noch nicht ganz gelangen, so muß es selbstverständlich sein, daß er, so nahe vor dem gewünschten Ziel, das nächste Mal die Übungen wiederholt. Nichts wäre doch verkehrter, als nun etwas völlig anderes vorzuturnen! Das wäre Ziellosigkeit! Gerade viele Übungen verlangen eine liebevolle Wiederholung, damit sie gut erlernt werden, so z. B. der Unterschwung und das Schwingen am Neck, die Längssprünge am Pferd, die Spreizübungen am Barren und andere. Zur Erläuterung eines zielbewußten Vorturnens ein Beispiel. Ein Vorturner kommt in eine völlig fremde Krieger. Er turnt am breitgestellten Pferd Vor- und Rückschweben eines Beines und daran angeschlossene Flanke vor. Keinem Turner gelingt diese. Die meisten sind noch nicht einmal imstande, die Füße mit dem Flankenschwung auf das Pferd hinaufzuschwingen, sondern stoßen sich in freundschaftlicher Übereinstimmung die Kniee am Pferd. Einige schwingen auch das vorschwebende Bein nicht frei über das Pferd hin, sondern gelangen, da ihre Arme nicht genügende Stützkraft besitzen, auf der einen Hand in eine Sitzart, die keine turnsprachliche Würdigung verdient. Ein einziger schwingt die Beine beim Flankenschwung über das Pferd hinweg, gelangt aber nicht hinter dem Sattel, sondern seitwärts hinter dem Hals zum Stand. Ein schlechter Vorturner würde diese Übungen unbekümmert fortsetzen und Kehre und Wende folgen lassen. Ein anderer würde sich sagen, die Übung sei zu schwer und würde jetzt anderes, wie Hocken und Spreizen, vorturnen; ein zielbewußter Vorturner aber würde sofort erkennen, daß hier zunächst die einfache Flanke geübt werden muß; die würde er vorturnen; er würde das Pferd allmählich höher stellen, er würde diesen Sprung wiederholen — auch das nächste Mal; wenn dann die Flanke gut erlernt, würde er sie aus dem Stütz üben und (wenn die Krieger dann im übrigen

die Zielübungen der Unterstufe erreicht, d. h. die einfachen Übersprünge auch anderer Art erlernt hätte) dann zunächst das Vor- und Rückschweben eines Beines und diesem angefügte Übungen vorturnen und schließlich jene damals mißlungene Flanke aus dem sogenannten „Rad“ wieder aufnehmen, jetzt jedenfalls mit besserem Erfolge. Kurz gesagt: Der Vorturner muß einen naturgemäßen Lehrgang gehen. Wenn die Glocke das Zeichen zum Gerätwechsel giebt, muß der Vorturner mit Bestimmtheit wissen, daß die eben geturnten Übungen nicht erledigt sind, sondern daß sie entweder nochmals durchgeturnt oder erweitert werden müssen. Wenn in der einen Gruppe sodann die erwünschte Zielübung erreicht ist, wird ein anderer Abschnitt in Angriff genommen. So werden nach und nach die Ziele weiter gesteckt, und die Riege oder Einzelne erringen sich einen höheren Rang in der Riegenordnung.

Durch dieses Streben nach bestimmten Zielen wird es den Turnern bald zum Bewußtsein kommen, daß der Vorturner mit allen Vornahmen bestimmte Absichten verfolgt. Um so williger werden sie selbst folgen. Nicht allein auf den Unter- und Mittelstufen, auch auf der Oberstufe ist der bemerkbare Fortschritt ein Lust spendendes Element. Tüchtige Turner, welche mit Fleiß an einer Musterriege geübt haben, werden nachträglich oft die Bemerkung machen, daß sie durch dieses Üben vieles gelernt. Darin liegt ein Beweis dafür, wie sehr das zielbewußte Üben auf beschränktem Gebiet fördert. Darum muß auch auf der Oberstufe der Vorturner sich davor hüten, sich „in unstem Wechsel zweifelnd, wählend abzuhasen“; auch er muß darauf bedacht sein, vorwärts zu schreiten nach festen Zielen.

Ergebnis.

Der Vorturner hüte sich vor einem planlosen Übungsbetrieb; anstatt vorzuturnen, was ihm gerade einfällt, nehme er sich ein bestimmtes Ziel vor, das er erreichen will; er frage sich, ob nach dem bisher Er-

lernten das Neue nicht zu schwer sei, merke sich, wie weit dieses Neue erlernt wurde, damit dasselbe bei nächster Gelegenheit wiederholt, verändert oder erweitert werden kann.

6. Übungsentwicklung. Wahre und falsche Vorübungen.

Der auch für den Turnunterricht gültigen Regel: „Vom Leichten fortschreiten zum Schwierigen, vom Einfachen zum Zusammengesetzten“ kann auf verschiedene Weise entsprochen werden. Das einfachste Verfahren ist das: Man entwickelt eine bestimmte Zielübung aus einer Reihe von Übungen, welche sämtlich schon die Bewegung der Hauptübung enthalten. Ein einfaches Beispiel bietet die Hocke am breitgestellten Pferd, welche man entwickelt aus dem Aufhocken eines Beines und beider, dem Durchhocken zum Seitfuß auf einem Schenkel oder beiden oder zum Stütz rücklings, endlich dem Aufhocken mit beiden Beinen mit schnellem Strecken und Absprung vorwärts, welchen Übungen schließlich die Hocke folgt. Dieses Entwicklungsverfahren wird bei den meisten Übungen auf der Unter- und Mittelstufe anzuwenden sein; für viele Übungen ist es auch, da seine Zweckmäßigkeit leicht einzusehen ist, allgemein üblich geworden, so z. B. bei den Einspreizübungen am Barrenende. Bei diesen muß nicht allein die Spreizbewegung des Beines erlernt werden, sondern der Turner muß sich auch daran gewöhnen, die Last des Körpers mit dem stützenden Arm für einen Augenblick allein zu tragen und dann mit der andern Hand hinter dem spreizenden Bein wieder sicher Griff zu fassen. Wenn man hier die Übung beginnt mit einem Aufspreizen zunächst zum Reitsitz vor der grifflüftenden Hand, sodann zum Grätschsitz, indem das andere Bein zwischen den Holmen in die Höhe schwingt, so liegt darin offenbar eine sehr zweckmäßige Vorbereitung

für die Hauptübung. Ähnlich verfährt man beim Vorturnen der Kehre am langgestellten Pferd, für welche das Kehraufsitzen zum Quersitz auf einem Schenkel, zum Reit- und Streckstüz durchaus richtige Vorübungen sind. Bei der Einübung der Kreis-(Doppel-)Kehre als Seitensprung am Pferd kehrt dieser Gang der Einübung ebenfalls wieder, denn der ersten Flanke fügt man zunächst ein Kehraufsitzen auf Kreuz oder Hals an (Doppelkehraufsitzen), ehe man den ganzen Sprung ausführt. Der Grundsatz, durch solch schrittweises Vorgehen nach und nach an das Neue der Bewegung zu gewöhnen, ist durchaus richtig. Zu bemerken ist aber für dieses Verfahren, daß man nicht in den Fehler verfallen soll, „Vorübungen“ turnen zu lassen, die in der That schwieriger sind, als die Hauptübung selbst, obgleich sie nicht so weit führen, wie diese. Wollte z. B. ein Turner, ehe er die Flanke über das niedrige Reck üben läßt, an diesem den Flankenschwung zum Liegestüz seitlings vorturnen, so wäre das entschieden eine falsche Vorübung, denn dieselbe ist schwerer als die eigentliche Hauptübung. Wenn der Turner in einigen Stüzübungen die Arme genügend gestärkt und die Flanke am Pferd erlernt hat, ist es das Vernünftigste, diesen Überschwing am hüfthohen Reck sogleich ohne weitere Vorübung zu versuchen. Auch mit sogenannten „Vorübungen,“ welche in anderer Hinsicht verwerflich sind, wird Mißbrauch getrieben. Eine gute Vorübung darf nicht Bewegungen enthalten, welche für die Hauptübung geradezu falsch sein würden. Falsche Angewohnheiten sind doch so schwer abzulegen! Was soll man dazu sagen, wenn sogar in Vorturnerbüchern für die Schwungstemme und Rippe in den Streckstüz am Reck als Vorübungen Schwungstemmen und Rippen zum Beugestüz auf einem Arm und beiden angeführt werden? Die wahre Vorübung für die Schwungstemme bleibt einzig und allein das oft wiederholte, voll-ausholende Schwingen und der Versuch des Anschwung-

stemmens mit gestreckten Armen. Auch für die Rippe heißt es, nachdem ein ruhiges Schwingen und richtiges Ankippen erlernt ist, einfach: Beharrung führt zum Ziel! In dem Schwungstemmen und dem Rippen zum Beugestütz sind Bewegungen enthalten, die für die erstrebte Hauptübung hindernd wirken, und die man sich gar nicht erst angewöhnen soll. Für die Flanke am breitgestellten Pferd ist — um noch ein belehrendes Beispiel anzuführen — das Flankenauflitzen auf Hals oder Kreuz, wenn dabei Griff auf beiden Pauschen genommen wird, eine falsche Vorübung wegen des fehlerhaften Seitschiebens des Oberkörpers. Bei einer guten Flanke muß gerade der Oberkörper nahe am grifffesten Arm bleiben und der Stand hinter dem Sattel, nicht seitwärts hinter dem Hals oder Kreuz erreicht werden. Besonders verfehlt ist diese Vorübung, wenn man sie aus dem Rad oder der Finte ausführt, denn bei diesen kommt es für den nachfolgenden Flankenschwung besonders darauf an, daß der Oberkörper nicht von dem seine Last tragenden Arm zu weit entfernt werde. Derartige falsche Vorübungen müssen im Turnbetrieb vermieden werden. Das Verfahren der Übungsentwicklung sei im folgenden durch einige Beispiele gekennzeichnet.

1. Übungsbeispiel.

Barren. Unterstufe.

Aufgabe: Grätschitzwechsel vorwärts, zum erstenmal zu üben.

Schwingen in der Barrenmitte und

- 1) Vorschwung zum Grätschitz vor den Händen; in diesem Aufrichten des Körpers (Kreuz hohl, Beine gestreckt!) mit Stützen der Hände auf den Hüften. Griffaffen hinten und Kehre ab;
- 2) wie Übung 1) Vorschwung, 2. Grätschitz vor den Händen und ohne Pause Vorwerfen des in den Hüften gestreckten Körpers (Kreuz hohl!) und Vorgeifen der Hände zum Grätschitz hinter den Händen. Wendeabsetzen nach links oder rechts;

- 3) die vorige Übung, aber ohne Pause, also das Wendeabstehen sofort an das Vorneigen und Vorgeifen angeschlossen;
- 4) wie Übung 2, aber an das Vorneigen und Vorgeifen sofort Rückschwingen beider Beine zum Liegestütz vorl. angeschlossen;
- 5) wie die vorige Übung, aber statt des Liegestützes Einschwingen der Beine zum Stütz und Vorschwung.
- 6) Grätschitzwechsel vorwärts durch den Barren.

2. Übungsbeispiel.

Reck. Unterstufe.

Aufgabe: Kniewellauf- und Abschwung rechts neben der rechten Hand aus dem Seitstand vor dem schulterhohen Reck.

Vorbedingung: Die Turner haben den Knieaufschwung aus dem Schwingen im Knieliegehang zwischen und neben den Händen bereits erlernt.

- 1) Vorschwingen beider gestreckten Beine zum flüchtigen Abhang, so daß die Kniee sich in der Höhe der Stange befinden. Senken der Beine;
- 2) wie 1) und aus dem Abhang freies Seitspitzen des rechten Beines unter der Stange hin; Rückspitzen und Schließen beider Beine im Abhang. Senken der Beine;
- 3) wie Übung 2, aus der Seitspitzenhalte des rechten Beines Beugen desselben und Auflegen zum Kniehang und unmittelbar folgendes kräftiges Vorwärts- und Abwärtschwingen des l. Beines zum Knieaufschwung. Knieabschwung zum freien Schwebegang mit Seitspitzenhaltung rechts. Schließen der Beine zum Abhang. Senken der Beine.
- 4) Zusammenfassung zum Kniewellauf- und Abschwung.

Diese Übungsfolge will besonders den Knieabschwung richtig ausführen lehren; auf einer höheren Stufe wird man dann unschwer aus diesem Knieabschwung den Unterschwung vorwärts oder auch aus dem Fallen zum Schwebegang die Rippe anfügen lernen.

3. Übungsbeispiel.

Pferd breit. Oberstufe.

Aufgabe: Wendeschwung mit anfänglichem Ellengriff einer Hand und mit einer weiteren $\frac{1}{4}$ Drehung zum Stütz vorlings an der anderen Pferdseite.

- 1) Wende rechts mit Speichgriff der linken Hand auf der Vorderpausche und Ellengriff der rechten Hand auf der

- Hinterpausche zum Querstand neben dem Kreuz; die linke Hand giebt den Griff zuerst auf und faßt die Hinterpausche;
- 2) wie Übung 1, aber mit weiterer $\frac{1}{4}$ Drehung links zum Seitstand vor dem Kreuz; die rechte Hand bleibt griffest;
 - 3) wie Übung 2, aber der Wendeschwung führt zum Stütz vorlings am Kreuz;
 - 4) wie Übung 3, aber sofort Spreizauffitzen mit weiterer $\frac{1}{4}$ Drehung zum Reitsitz im Sattel angegeschlossen.
- 5—8) die Übungen 1—4 wiederholt, aber Stütz der linken Hand auf Hals, Ellengriff der rechten Hand auf der Vorderpausche; die Schwünge führen zum Seitstand oder Seitstüz am Sattel.

Das Entscheidende bei diesen Übungen ist die kurze Drehung und die Notwendigkeit, den Oberkörper über dem Pferd zu belassen, d. h. ihn nach der Drehung vornüberzulegen. Nach erlangter Sicherheit werden die Übungen sodann mit anfänglichem Stütz nur eines Armes, der mit Ellengriff faßt, ausgeführt.

4. Übungsbeispiel.

Reck. Oberstufe.

Aufgabe: Mit Kammgriff: Wellumschwung vorwärts aus dem Stütz rücklings zum Stütz vorlings mit Rückhocken der Beine im Augenblick des Schwebehangs.

- A. Das Reck ist schulterhoch. Aus dem Seitstand rücklings mit rückwärts gehobenen Armen Kammgriff:
- 1) Felgauffschwung rückl.-vorn. zum Stütz rücklings. Absprung vorwärts.
 - 2) Mit Anhocken beider Beine $\frac{1}{2}$ Drehung um d. B. zum Knieliegehang an beiden Knien. Hocken rückwärts zum Stand.
 - 3) Wie Übung 2, aber mit Rückhocken eines Beines zum Knieliegehang an einem Knie; auch sofortiger Knie- und Mühlwellauffschwung zu üben.
 - 4) Wie Übung 3, mit Rückhocken beider Beine in den Schwebegang vorlings (wie beim „Antippen“) und sofortiges Aufkippen zum Streckstüz.
- B. Übertragung der vorverzeichneten Übungen an das hohe Reck in der Weise, daß aus dem Stütz rückl. mit Kammgriff ein Fallen vorn. wie zum Wellumschwung vorn. erfolgt, und die Übungen des Rückhockens aus dem Rücklings- zum Vorlingsverhalten im Augenblick des Schwebehangs ausgeführt werden.

Die Übungen werden solange geübt, bis die Turner eine pausenlose Ausführung erlernt haben.

- C. Verbindung dieses Wellumschwungs mit vorangehenden und nachfolgenden Übungen.

Ergebnis.

Die Übungsentwicklung ist auf Unter- und Mittelstufe zwecks Erlernung neuer Übungen das beste Lehrverfahren. Dieses Lehrverfahren wird aber auch auf der Oberstufe mit großem Nutzen angewandt. Doch hüte sich der Vorturner vor falschen Vorübungen.

7. Übungssteigerung.

Ein anderes Lehrverfahren, welches in Vereinen beim Gerättturnen zum Teil außer Gebrauch gekommen ist, ist die Steigerung der Leistung in einer Übung, besonders in den Sprüngen. Die jetzt so modernen und bei tüchtigen Turnern beliebten Geschwünge am Pferd, die sich von der ersten glücklich gelungenen Kreisflanke zur „dreifachen“ und endlich zur „sechsfachen“ Kehre erweitern, sind die Ursache, daß man vielfach in ersten Riegen gar nicht mehr daran denkt, daß das Pferd auch höher gestellt und als Hochsprunggerät benutzt werden kann. Und gerade das sollte fleißig geschehen. Man sollte sich nicht, wenn der Anfänger eben die einfachen Sprünge über das brusthohe Pferd erlernt hat, in eifertiger Nachahmung der Kunstturner an die Weinkreise heranmachen und diese ausschließlich pflegen, sondern man sollte fortfahren, die Sprungkraft und den Sprungmut der Turner zu steigern. Unter den Kreiskehrkünstlern ist wohl mancher zu finden, der die Grätsche über ein kopfhohe Pferd nicht wagt. Gewiß sind die Pferdgeschwünge schön; ihren vollen Reiz begreift nur derjenige, der sie selbst ausführen kann; aber dieser Reiz hat zu Einseitigkeiten geführt, deren Folgen man daran erkennen kann, daß bei großen Turnfesten gute Turner meist mit Zagen an die

Längsgrätsche oder Längshocke herangehen*). Und doch haben gerade die kräftigen und kühnen Sprünge einen höheren Wert für die Körperausbildung als die vorzeitigen, selbstquälerischen Scher- und Spreizversuche, die der Anfänger im krummbuckeligen Stütz anstellt. Die Steigerung in einer bestimmten Sprungart von niedrigen zu höheren Leistungen — auch im Weitsprung — bringt überhaupt feurigen Wetteifer und schöne Turnlust in der Riege hervor. Flanke, Kehre und Wende, die Hocke und Grätsche als Seiten- wie auch als Hintersprünge über Bock und Pferd gehören zu den schönsten Turnübungen, die wir haben. Auch Hecht- und Diebsprung und die flotten Fechtsprünge geben Gelegenheit, Kraft, Gewandtheit und schöne Körperhaltung zu zeigen. Die Übersprünge am Barren und Reck ordnen sich ebenfalls hierher. Die Vorturner sollten ihr Augenmerk mehr, als es wohl neuerdings geschieht, auf diese einfachen Sprünge richten, hier die Leistungen steigern und die Haltung zu tadelloser Schönheit ausgleichen.

Aber nicht allein in den reinen Sprungarten sollte man die Steigerung in der Leistung beim Riegenturnen mehr ins Auge fassen. Auch bei Oberkörperübungen könnte man diese Art der Übung mehr berücksichtigen. Eine ganz treffliche Wirkung hat es, wenn der Unterschwing aus dem Seitstand mehrmals nacheinander geübt und die Reckstange immer höher gelegt wird. Am reichhohen Reck muß dann der Turner die Arme tüchtig beugen und die Beine hoch zum Schwebhang vorwärtsheben. Wenn sich auch bei den letzten Übungen Ermattung einstellt, so sind sie doch gute Vorübungen für das Schwungholen aus dem ruhigen Streckhang, ebenso wie die Sprünge aus dem Schaukelschwung vorwärts an den Ringen

*) Beim Deutschen Turnfest in Breslau hat über die Hälfte der Wettturner für die Längshocke die Wertung „genügend“ (3 Punkte) nicht zu erreichen vermocht.

über die immer höher gelegte Springschnur. Allerdings müssen die Turner bis zu einem gewissen Grade für diese Übungen vorbereitet sein; der Felgauffschwung am reich- und sprunghohen Reck muß erlernt sein. Auch diesen kann man wohl als Eingang vor anderen Übungen an dem immer höher gestellten Reck wiederholt üben lassen.

Am schulterhohen Reck kann man auch in den Beuge- stütz eines Armes aufspringen lassen; der andere nimmt dabei Kammgriff, später Ristgriff. Dann steigert man die Höhe der Stange noch 2—3mal, vielleicht bis Scheitelhöhe. Bei dieser muß der Turner energisch aufspringen und erlernt dabei ganz gut das Überdrehen der Hand aus der Hang- zur Stützhaltung, was als Vorbereitung für das Aufstemma- gen gelten kann. Freilich dürfen solche Kraftübungen nicht die ganze Zeit des Riegenturnens an dem einen Gerät ein- nehmen, da sie dann zu sehr ermüden und auch zu eintönig werden würden.

Ergebnis.

Zur Befestigung in einer Übungsart — vorzugsweise in Sprungübungen, aber auch bei Oberkörperübungen — muß die Übungssteigerung als ein vortreffliches und oft anzuwendendes Mittel bezeichnet werden.

8. Übungsveränderung.

Ein drittes Verfahren, eine ersprießliche Übungsfolge zu bilden, beruht darauf, daß man bei einer Übung bleibt, diese aber abändert. Dadurch wird nament- lich die so immer wiederholte Übung sicher und schöner er- lernt. Wo eine Übung noch nicht völlig be- herrscht wird, wo noch Haltungsfehler gemacht werden, oder wo die Übung nur durch längere Gewöhnung an ihre eigenartige Bewegung erlernt werden kann, da ist diese Wiederholung mit angebrachten Veränderungen ein passen- des, wirsames Mittel. In dem Abschnitt über „die

Kraftübungen“ ist die Bedeutung dieser Art des Vorturnens näher besprochen und an einer Übungsreihe (Knickstütz ohne Schwung) erläutert. Aber auch bei Geschicklichkeitsübungen ist sie wertvoll. So läßt man z. B. Hoche über Hals, Sattel und Kreuz des Pferdes mit verschiedenen Griffen, auch mit Drehungen ausführen. Auch das Weglassen des Sprungbrettes bringt bei diesen Sprüngen über Pferd und Bock vielfach neue Anregung mit sich, weil es neue Schwierigkeit bietet. Ein neues Ansehen bekommen die Sprünge auch, wenn man sie aus schrägem Anlauf oder an zwei hintereinander aufgestellten Geräten (Doppelbock, Reck und Pferd) in der Form von Gesprüngen vornimmt. Die Well- und Felgauffschwünge, das Kippen und die Rückstemme am Reck, ebenso das Einspreizen, Einkehren und Eingrättschen, auch die Oberarmhangübungen am Barren erfahren eine belebende Abänderung, wenn man sie aus dem Anlauf mit Absprung von einem vor das Gerät gelegten Sprungbrett ausführen läßt.

Ebenfalls bringt die Übertragung einer Turnübung an ein anderes Gerät, welche später noch besonders besprochen wird, eine Abwechslung mit sich, durch welche den Turnern eine bereits erlernte und gekannte Übung doch als neu erscheint. Das Hangeln an schrägen und wagerechten Leitern und am Reck übt man ebenso wie das Stützeln am Barren mit verschiedenen Beinhaltungen und Beinhätigkeiten. Dem Schwingen am Reck ordnet man Anhoßen, Seit- und Quergrättschen, Anfersen, ferner Griffwechsel und Grifflösen und Wiederfassen mit einer Hand und beiden zu. Dem nachdenkenden Vorturner wird es an Übungsmöglichkeiten in dieser Hinsicht kaum fehlen können. Auch hier hat er sich vor Einseitigkeit zu hüten und darf des Guten nicht zu viel bieten. Dort, wo die Kräfte der Turnenden erst langsam wachsen, wie bei Knaben und Jünglingen, überhaupt bei Anfängern, — nebenbei bemerkt: auch bei Mädchen und Frauen — und dort, wo diese Kräfte bereits langsam schwinden, wie bei den Turnern der Altersriegen, ist das

Verfahren der Übungsveränderung weit mehr angebracht als bei kräftigen Männern. Das Hinzufügen einer kleinen Änderung zu jeder vorangehenden Übung wird diesen leicht langweilig. Der Mann will mit der Übungsänderung vor allem vor eine neue Aufgabe gestellt sein. Wenn z. B. ein Vorturner in einer Riege, welche das Schwingen am Barren leidlich ausführt, vorturnt: „Schwingen zum Reitsitz vor der linken Hand; Einschwingen und Rückschwung zum Reitsitz hinter der linken Hand“, so würde diese Übung ja verändert werden, wenn nun der Rückschwung zum Reitsitz hinter der rechten Hand erfolgte. Aber diese Übungsfolge würde nur zu billigen sein, wenn die erste Übung ungenügend, d. h. mit schlechter Haltung, ausgeführt worden wäre. Wird die Übung aber genügend ausgeführt, so bietet doch der „Schlangenschwung“ nicht gerade so außerordentlich viel Neues im Vergleich zum „Halbmondschwung“. Will man vielleicht das Einschwingen aus dem Reitsitz hinter der Hand wiederholt üben, so lasse man doch den Sitz vor den Händen weg, denn der ist dann überflüssig. Man schwinde dann einfach in den Reitsitz hinter der Hand und aus diesem zurück in den Stütz und weiter zum Sitz hinter der Hand auf dem andern Holm. Dann sieht man doch, was eigentlich erlernt werden soll, was das Übungsziel ist. Aber einen Sitzwechsel an den andern zu reihen, nur weil es hier verschiedene Übungsmöglichkeiten geben kann, ist Zeitvergeudung. Eine bestimmte Aufgabe stelle sich der Vorturner als Ziel seiner Übungsgruppe, und diese suche er auch mittels Übungsveränderung zu erfüllen, aber ist die bestimmte Schwierigkeit überwunden, dann sei es auch genug der ermüdenden Wiederholung. Ob der Turner dann zuerst vor oder hinter der linken oder rechten Hand sitzt, das ist ihm völlig gleichgültig; dann stelle man ihn vielmehr vor eine wirklich neue Übung, welche eine neue Schwierigkeit bietet; oder, wenn man dann die erlernte Übung noch verändern will, geschehe es so, daß nun diese Ver-

änderung eine neue Schwierigkeit bietet. Bietet sie das nicht, ist sie nur eine Abwechslung, wie sie in Büchern zu Hunderten stehen mögen, so wird der Vorturner mit ihr das Gegenteil seiner Absicht erreichen, ermüden und langweilen, wo er anregen und ermuntern wollte.

Ergebnis.

Auch die Übungsveränderung dient zur Sicherung in der Übung und zur Erlangung größerer Beherrschung des Körpers, darf jedoch nicht ins Kleinliche und Langweilige verlaufen und den Fortschritt zu wesentlich neuen Übungen hindern.

9. Übungsverbindung.

Die im heutigen Turnen beliebteste Art, eine Gruppe zu bilden, ist die Übungsverbindung.

Auch bei dieser kann man verschiedene Wege einschlagen. Das Einfachste ist ja zunächst, an einem Gerät mehrere Übungen so aufeinander folgen zu lassen, daß die erste Übung in einem Stütz, Sitz oder Hang am Gerät endigt und daraus dann nach kurzer Pause die zweite Übung ausgeführt wird. Diese Aufeinanderfolge von Übungen verdient den Namen einer eigentlichen Übungsverbindung noch nicht. Immerhin bereiten solche Zusammenstellungen, wenn die Grundübungen gut erlernt sind, den Anfängern ein sichtliches Vergnügen, weil ihnen durch dieselben größere Ausdauer und Sicherheit verliehen wird; sie sind deshalb — abgesehen von ihrer Wichtigkeit für die Kraftübungen — auch für den anfänglichen Betrieb der Schwungübungen geeignet. Der Vorturner achte dabei aber besonders auf gute Haltung; namentlich in den Ruhelagen des Körpers, wie im Sitz und Stütz, sei diese tadellos. Hauptgrundsatz aber für den Vorturner sei, daß er nicht eher eine solche Übungszusammenstellung vorturne, ehe nicht

die einzelnen Übungen gründlich und sicher erlernt sind. Nichts ist verkehrter, als wenn der Vorturner eine mehrfache Aneinanderreihung von Übungen schön und gewandt vorturnt, seine Turner sich aber von Übung zu Übung durchquälen, ohne auch nur eine davon gut und selbständig ausgeführt zu haben. Wenn ein Vorturner nach einem solchen Mißerfolg sogleich nochmals eine Übungszusammenstellung vorturnt, dann darf man getrost von ihm sagen, daß es ihm noch an dem rechten Verständnis für seine Aufgabe fehlt. Solange die einzelnen Übungen noch nicht sicher erlernt sind, solange der Vorturner noch unausgesetzt bei den einfachen Übungen bald an dieser, bald an jener Seite Hülfe leisten muß, so lange soll er auf Übungszusammenstellungen verzichten und die einzelnen Übungen gehörig vornehmen. Auch in dem Falle, daß in solchen Übungsreihen nur eine Übung wider Erwarten nicht sicher ausgeführt wird, wiederhole der Vorturner diese Übung einzeln, anstatt die ganze Verbindung — deren übrige Teile gut geturnt wurden — noch einmal durchzuturnen; das zu thun, wäre doch zu zeitraubend. Überhaupt hüte der Vorturner sich, mit solchen Übungszusammenstellungen allzu viel kostbare Zeit zu verbringen. Immer und immer wieder eine leichte Übung zu wiederholen, die er schon lange erlernt hat, wird auch dem Anfänger langweilig werden und seine anfängliche Turnlust in das Gegentheil verkehren. Damit diese nicht erlahme, vergesse man nicht, auch in einzelnen neuen Übungen fortzuschreiten und die körperliche Geschicklichkeit auf immer neue Proben zu stellen.

Die Übungsverbindungen gestalten sich schwieriger und verdienen eigentlich erst ihren Namen, wenn ihre einzelnen Teile unmittelbar ineinander übergehen, wie dies z. B. am Reck bei der Verbindung von Rippe und Hocke der Fall sein kann; bei dieser Verbindung muß die Rippe in den Stütz mit hohem Rückschwung der Beine hinaufführen. Dieser Rückschwung wird dann sogleich be-

nutzt, um durch Anhocken der Beine und kräftiges Abstützen der Arme den Übersprung auszuführen. Sobald also der Turner durch die Rippe den genügenden Schwung nicht bekommt, auch nicht in den gehörigen Streckstütz gelangt, muß er sich erst zu diesem aufrichten; dann kann er durch Abhurten den Schwung zur Hocke nehmen und diese ausführen. Durch die auf solche Weise nötig gewordene Pause ist aber die beabsichtigte Übungsverbindung vereitelt worden. Dieses Beispiel zeigt, daß es bei solchen unmittelbaren Verbindungen viel mehr noch als bei den bloßen Übungszusammenstellungen auf vollkommene Sicherheit in den einzelnen Übungen ankommt: der Turner muß die Rippe bereits so sicher erlernt haben, daß er tadellos in den Stütz gelangt und den nötigen Rückschwung der Beine erhält; er muß aber auch in der Hocke die völlige Sicherheit erworben haben, damit er einmal den nötigen Mut und das Selbstvertrauen besitzt, diesen immerhin gefahrvollen Überschwingung auszuführen, andererseits auch ein sicheres Gefühl dafür hat, ob der durch die Rippe erhaltene Schwung der richtige für die folgende Hocke ist. Wer bei dem Überschwingung an und für sich noch mit Unsicherheit hockt, der wird bei dieser Übungsverbindung mit Sicherheit stürzen. Daraus folgt auch hier der Grundsatz: Jede Übung muß nicht nur erlernt, sondern durch andauernde Übung bis zur völligen Sicherheit geübt sein, ehe man sie in unmittelbaren Übungsverbindungen verwendet. Der Vorturner bedenke, daß die Verbindung zweier Übungen meist eine ganz erhebliche Erschwerung bedeutet, oft auch, wie das Beispiel der Hocke und anderer Überschwünge zeigt, tüchtigen Mut erfordert. Jeder erfahrene Turner kennt z. B. die Schwierigkeit, welche die Anfügungen an die Hangrippe am Barren, wie das Spreizen, Kreisen, das Schwingen zum Schulter- und Handstand, zuerst bereiten; es sind das eben Übungen, welche erst geraume Zeit nach der ersten Erlernung der einleitenden Übungen vorgenommen werden

können. Wenn ein Vorturner solche Verbindungen vorzeitig fordert, wird er zu keinen Erfolgen kommen. So selbstverständlich das für jeden Nachdenkenden sein muß — in der Praxis wird doch oft dagegen verstoßen.

Es erübrigt an dieser Stelle noch, über die Art, wie man durch Übungsverbindungen eine **Übungsgruppe** bilden kann, zu sprechen. Welche verschiedenen Wege man dabei einschlagen kann, wird am besten an Beispielen gezeigt. Wir wählen folgende **Ausgangsübung**:

Aus dem Außenquerstand am Ende des Barrens: Sprung in den Stütz mit Vorschwing; folgender Rückschwung zum Oberarmstand (Schulterstand auf beiden Holmen). Absprung rückwärts bei grifffesten Händen zum Stand.

A. An die Ausgangsübung werden verschiedene Abgänge angeschlossen.

1. Beispiel.

- 1) Oberarmstand, Vorschwing durch den Streckstütz und Aus spreizen rückw. des linken Beines über den linken Holm;
- 2) desgl. Aus spreizen r. über den rechten Holm;
- 3) desgl. Aus spreizen des l. Beines über den r. Holm;
- 4) desgl. Aus spreizen des r. Beines über den l. Holm;
- 5) desgl. Aus kehren l.;
- 6) desgl. Aus kehren r.;
- 7) desgl. Aus grätschen rückw.

Bemerkung: Diese Beispiele bieten leichtere Verbindungen, die zu dem Zwecke geübt werden könnten, um die Stützfähigkeit beim Vorschwing aus dem Oberarmstand zu befestigen.

B. An die Ausgangsübung wird eine andere Übung mit verschiedenartigen Abgängen angefügt.

Statt unmittelbar aus dem Oberarmstand einen Abgang erfolgen zu lassen, kann diesem vorher eine passende Übung angeschlossen werden, die nun ihrerseits verschiedenartig endigt.

2. Beispiel.

- 1) Oberarmstand, Rolle vorw. mit Aufkippen zum Streckstütz und Rückschwung zur Wende links;
- 2) desgl. Rückschwung zur Wende r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l.;
- 3) desgl. Rückschwung, Stützhüpfen vorw., Vorschung und Kehre l.;
- 4) desgl. Rückschwung, Stützhüpfen rückw., Vorschung und Kehre r.;
- 5) desgl. Rückschwung, Stützhüpfen vorw., Knickschwingen vorw. zur Kehre l.;
- 6) desgl. Rückschwung, Stützhüpfen rückw., Knickschwingen vorw. zur Kehre r.

Bemerkung: Auch dieses Beispiel bietet keine großen Schwierigkeiten, da ja der Turner, der eine gute Rolle vorw. bereits erlernt hat, jedenfalls die Rippe schon sicher ausführen kann. Also auch diese Gruppe könnte zur Befestigung des Erlernten dienen, da das Stützhüpfen zu hohem Rückschwung aus der Rippe nötig ist.

In dieser Weise an die Hauptübung, den Oberarmstand, eine andere Übung mit verschiedenen Abgängen anzufügen, bietet sich dem nachdenkenden Vorturner eine reiche Fülle von Übungsmöglichkeiten. So hätte zum Beispiel aus dem Oberarmstand, wie im vorstehenden Beispiele die Rolle vorwärts mit Aufkippen, auch irgend eine der nachfolgend aufgezählten Übungen an die Hauptübung angeschlossen werden können. Z. B.:

Vorschung in die Sitzarten, auch mit Drehung, Schere.

Vorschung zur Stützkehre.

Vorschung in einen Sitz und angeschlossenes Schraubenspreizen.

Vorschung zum Auspreizen und -Kehren zum Stütz.

Knickschwung vorw. in die Sitzarten, zu Ausschwingen vorw. und rückw., zur Schere und Stützkehre, zum Stützhüpfen vorw., auch zum Stütz und Vorhehalte der Beine.

Vorschung auch Knickschwung, und Fallen zum Schwebegang mit folgendem Aufkippen zum Stütz.

Senken zur Stützwage auf einem Arm oder zur freien Stützwage, ersteres auch mit $\frac{1}{4}$ Drehung um die Tiefenachse.

Heben zum Handstand mit geb. und gestr. Armen.

Rolle vorw. zum Oberarmhang.

Vorschieben des Körpers zum Oberarmstand mit gestreckten

Armen, aus diesem mit Grifflösen Fallen zum Oberarmhang u. folgende Rippen, Schwungstemmen und Rollen.

Durch alle diese Übungen ergiebt sich eine große Zahl von möglichen Übungsgruppen. Da aber die Anfügung immer derselben Übung leicht ermüdet, so muß dann für solche Gruppen auch ein Abschluß gefunden werden, der nicht zu leicht ist und daher an die Willenskraft des Turners nicht zu geringe Anforderungen stellt. Abwechslungsreicher und mehr zu empfehlen ist daher das folgende Verfahren.

C. An die Ausgangsübung werden der Reihe nach verschiedene Übungen angeschlossen.

Die vorstehende Übungsaufzählung zeigt, daß eine reiche Auswahl von solchen Anschlußübungen fast immer zur Verfügung steht. Der Vorturner wird aber doch gut thun, wenn er der Hauptübung möglichst gleichartige Übungen anfügt, Übungen, die unter sich ähnlich sind. Die Zusammenstellung allzu verschiedenartiger Übungen empfiehlt sich nicht, denn dabei wird dann meist in keiner der Verbindungen gehörige Sicherheit erzielt. Das unter B gegebene Beispiel der an den Oberarmstand angefügten Rolle vorw. ist im folgenden dahin geändert, daß der Hauptübung zwar immer die Rolle, aber in verschiedener Form, angefügt ist.

3. Beispiel.

- 1) Oberarmstand, Rolle mit Aufkippen zum Grätschsiß vor den Händen. Kehre l.
- 2) dsgl. Rolle mit Aufkippen und Rückschwung in den Grätschsiß hinter den Händen. Rückgreifen und Kehre r.
- 3) dsgl. Rolle mit Aufkippen zum Außenquersiß vor der r. Hand; Kehre l. mit Griff beider Hände auf dem l. Holm.
- 4) wgl.
- 5) dsgl. Rolle vorw. zum Oberarmhang, Vorschwung und Schwungstemmen zum Streckstütz, Rückschwung zum Außenquersiß hinter der r. Hand; Kehre l. mit Stütz nur des l. Armes auf dem l. Holm.
- 6) dsgl. Rolle vorw. zum Oberarmhang und Rückschwung zum

Schwungstemmen, Vorschwing im Streckstütz und Fallen auf die Oberarme in die „Kipplage“, Rippe und Rückschwung zum Außenquersitz hinter der l. Hand, Kehre r. mit Stütz nur der r. Hand auf dem r. Holm.

D. An die Ausgangsübung wird eine neue Übung angefügt, an die so entstandene Verbindung eine dritte, nachher eine vierte Übung und so fort.

Auch dieses Verfahren kann Anwendung finden und ist vielfach üblich; wie aber das nachfolgende Beispiel zeigt, ist dasselbe sehr zeitraubend und für die Turner anstrengend. Bei Vorführung von Musterriegen ist diese Art der Gruppenbildung sogar mehr in Gebrauch gekommen, als es den Zuschauern angenehm sein dürfte, denn immer und immer wieder dieselbe Reihe von Übungen zu sehen, bis schließlich das Neue kommt, ist nicht sehr reizvoll. Wenn z. B. eine Musterriege von 8 Turnern 6 Übungen, von denen jede mit Eingrättschen am Barrenende, Rückschwung in den Handstand und folgendem Knickschwung vorw. beginnt, ausführt, dann bekommt der Zuschauer 48 mal das Eingrättschen, 48 mal den Handstand und 48 mal den Knickschwung zu sehen. Solche Darbietung wird auch für den Schaulustigsten langweilig. Nur bei solchen Schwungsübungen, die leicht und schön aufeinander folgen, mag das in Rede stehende Verfahren angebracht sein.

4. Beispiel.

- 1) Oberarmstand. Vorschwing und Kehre l.;
- 2) Oberarmstand; Knickschwung mit Stützhüpfen vorw. zum Grättschitz vor den Händen; Borgreifen und Wende r.;
- 3) Oberarmstand; Knickschwung mit Stützhüpfen vorw. zum Grättschitz vor den Händen; Borgreifen und Heben zum Oberarmstand. Wende mit $\frac{1}{2}$ Drehung r.;
- 4) wie Übung 3, aber aus dem Oberarmstand Abschwingen durch den Oberarmhang und Rolle rückw. zum Oberarmstand mit sofortiger Wende r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l.;
- 5) wie Übung 4, aber aus dem letzten Oberarmstand Fallen wie bei der Rolle vorw. mit hohlem Kreuz zum Rückschwung

im Oberarmhang, am Ende des Rückschwungs Fallen zum Handhang und Vorschwing in diesem mit Vorbehalte der Beine, Rippe zum Stütz und Wende l.

E. Die Hauptübung wird eingeleitet durch verschiedene Eingänge, am besten ähnlicher Art.

Um dem Rückschwung in den Oberarmstand am Ende des Barrens verschiedene Einleitungen zu geben, stehen dem Borturner wiederum eine Menge von Übungsmöglichkeiten zur Verfügung. Dahin würden z. B. gehören: die Rippe in zwei verschiedenen Formen, nämlich mit sofortigem Aufschwingen der Beine zum Rippen aus dem Schwebegang oder mit Vorschwing im Streckhang mit Vorhehalte der Beine, aus welchem das Rippen erfolgt; ferner der Knickschwung rückw., das Zugstemmen und die verschiedenen Arten der Einsprünge, wie Einspreizen, Einkehren u. Eingrättschen. Im folgenden Beispiel ist noch eine andere Übung als Einleitung verwertet; die Abgänge oder Anfügungen sind in demselben weiter nicht angegeben.

5. Beispiel.

Aus dem Außenquerstande vorl. vor dem Barrende Rumpfbeugen vorwärts und Rückheben der Arme zum Speichgriff an den Holmen. Aufschwingen mit $\frac{1}{2}$ Drehung um die Breitenachse vorwärts.

- 1) zum Grättsitz vor den Händen; Ein- und Rückschwung der Beine zum Oberarmstand u. s. w.;
 - 2) zum Reitsitz vor der l. Hand;
 - 3) zum Reitsitz vor der r. Hand;
 - 4) zum Außenqueritz v. d. l. Hd.;
 - 5) zum Außenqueritz v. d. r. Hd.;
- | wie bei 1) zum Oberarmstand.

F. Die Hauptübung selbst wird innerhalb der verschiedenen Verbindungen, in welche sie nach dem Vorstehenden gebracht werden kann, verändert.

Um eine Übungsgruppe noch mannigfaltiger zu gestalten, kann man auch die Hauptübung innerhalb der verschiedenen, möglichen Verbindungen verändern; in dem von

uns hier gewählten Beispiel also müßte das mit dem Oberarmstand geschehen; derselbe könnte z. B. als sogen. „Schulterstand“ abwechselnd auf dem linken, dem rechten und als „Oberarmstand“ mit gebeugten oder gestreckten Armen auf beiden Holmen ausgeführt werden; auch ist der Schulterstand auf einer Schulter in der Weise möglich, daß der Kopf außerhalb der Holme gehalten und die Übung z. B. am linken Holm auf der rechten Schulter ausgeführt wird. — Die beim Musterriegelturnen wirkungsvollsten Übungsgruppen sind jedenfalls diejenigen, in denen Eingang, Hauptübung und Anfügung und endlich Abgang stets Neues bieten, das heißt vom Leichterem zum Schweren gesteigert sind. Die Gleichartigkeit der Übungsteile und ihre turnerschickliche Verbindung spielt dabei allerdings eine große Rolle. Besonders sollte man es sich dabei aus ästhetischen Gründen zur bindenden Regel machen, Schwungübungen mit Schwungübungen und Kraftübungen mit Kraftübungen zu verbinden, nicht beide Arten innerhalb einer Verbindung abwechseln zu lassen.

G. Es werden die einzelnen Übungen zweier Übungsgruppen abwechselnd geturnt.

Wenn man dieses Verfahren wählt, muß man darauf bedacht sein, daß die beiden Hauptübungen immerhin etwas Gemeinsames haben.

6. Beispiel.

Mit Anlauf von der Seite des Barrens her: Sprung mit Griff auf dem entfernteren Holm zum freien Stütz mit Rückschweben der Beine, Senken der Beine zum Seitliegestütz und mit sofortigem Abschneiden:

- 1) Hocken zum Innenseitstand; Hocken rückw. zum Stand auf dem hinteren Holm. Absprung rückw.;
- 2) Grätschen zum Innenseitstand; Grätschen rückw. zum Stand auf dem hinteren Holm; Absprung rückw.;
- 3) Hocken zum Innenseitstand; Hocken rückw. zum Außenseitstand;

- 4) Grätschen zum Innenseitstand; Grätschen rückw. zum Außenseitstand;
- 5) Hocken zum Innenseitstand; Hocken rückw. zum Seitliegestütz; Hocke über beide Holme;
- 6) Grätschen zum Innenseitstand; Grätschen rückw. zum Seitliegestütz; Grätsche über beide Holme.

Ergebnis.

Die Zusammensetzung von Übungen bedeutet Zeitverschwendung, wenn nicht in den aufeinander folgenden Übungen Sicherheit erlangt ist; tritt sie zu oft auf, so erlahmt das Fortschreiten zu neuen Zielen.

Die Übungsverbindung, für die Oberstufe die beliebteste Art der Gruppenbildung, darf nur vorgenommen werden, wenn volle Sicherheit in den einzelnen Übungen erzielt ist; die Übungsentwicklung neuer, schwieriger Übungen darf durch die Übungsverbindung nicht aus dem Ringeturnen der Oberstufe verdrängt werden.

10. Gleiche Übungen an verschiedenen Geräten.

Ein für das Turnen auf allen Stufen zu beachtender Umstand ist der, daß die gleichen oder ähnliche Übungen an verschiedenen Geräten möglich sind. Da hat sich der Vorturner die Frage vorzulegen: An welchem Gerät ist diese oder jene Übung am leichtesten auszuführen, an welchem Gerät turne ich dieselbe also zuerst vor? Z. B. ist das Einkehren aus dem Querstand am Barrenende im Grunde dieselbe Bewegung, wie wir sie machen bei der Kehre über das langgestellte Pferd. Aber die Breite des Barrens giebt leicht Anlaß dazu, daß der Turnende sich das Knie am Holmende stößt. Auch gehört schon größere Griffsicherheit und Stützfähigkeit dazu, nach dem Schwung über den Holm hinweg einmal diesen sicher zu fassen, zweitens den Schwung zur rechten Zeit zu hemmen, damit die Füße nicht gegen den anderen Holm schlagen, und endlich tüchtig zu stützen, damit kein Niedersinken in den Knickstütz oder kein Fallen erfolge.

Jeder verständige Vorturner wird daher die Kehre zuerst gehörig am langgestellten Pferd oder noch besser am hüft-hohen Kasten üben, denn hier führen schlechte Sprünge einfach zum Sitz auf dem Gerät, und ein Fallen, wie beim Barren zwischen den Holmen hindurch, ist nicht möglich. Dabei wird die Stützkraft der Arme, die Sicherheit der fehlerlosen und gewandten Körperhaltung zunächst durch oft wiederholte Kehren am immer höher gestellten Pferd, Kasten und Bock zu erhöhen sein. Haben die Turner an diesen Geräten die Kehrschwünge erlernt — was nicht mit zu großer Schwierigkeit verbunden ist —, dann sind die Kehrschwünge vom Barrenende aus auch leicht einzuüben. Daher sind die Kehrschwünge am langgestellten Pferd die wahren Vorübungen für jene am Barrenende zu nennen. Die allgemein üblichen Übungen des Kehraufsitzens zunächst in den Außenquersitz und Reitsitz vor der den Griff lösenden Hand, sodann zum Grätschsitz sind wohl als erste Versuchszübungen zu betrachten, die an die neue Form der Übung gewöhnen mögen; das eigentliche Überspringen aber läßt sich besser am langgestellten Pferd üben. Dieses bezüglich der Kehrschwünge erläuterte Verfahren, die Übungen zunächst an den Geräten erlernen zu lassen, an denen sie in einfachster Form auftreten, wird das Turnen vielfach erleichtern und giebt namentlich für die Sprungarten die wahren Vorübungen her. Für das Ausgrätschen vorwärts am Barrenende, eine Übung der Unterstufe im Männerturnen, ist die passendste Vorübung das Abgrätschen aus dem Liegestütz. Dieses aber wird der Turner am besten zunächst am langgestellten Pferd oder Kasten üben. An diesen Geräten wird der Turner schnell und ungefährlich die Erfahrung machen, daß die Hände rechtzeitig abstützen müssen und ferner, daß er die Beine weit grätschen und gestreckt halten muß, weil er sonst am Pferdende sitzen bleiben und bei gekrümmten Beinen sich die Knie stoßen würde. Der Ungeschickte würde am Barren viel empfindlicher mit der Innenseite der Oberschenkel gegen die Holm-

enden schlagen. Ferner wird der am Pferd Übende bald einsehen, daß er im Liegestütz die Füße nicht so weit zurückstellen darf, daß die Arme eine schiefe Lage haben: die Schultern müssen sich senkrecht über den Händen befinden, müssen eher noch etwas vorgeschoben werden. Stehen die Füße zu weit von den Händen ab, dann können beim Absprung die Arme nicht den nötigen Nachdruck geben. Da dann der Oberkörper nicht nach vorn kommt, so kann man beim Absprung des Anfängers ein plötzliches, unfreiwilliges und oft schmerzhaftes Einbiegen des Körpers nach hinten und einen dadurch unsicher gewordenen Niedersprung beobachten. Diese Fehler werden bei der Vorübung am Pferd schnell abgethan, wobei das Abgrätschen aus dem Liegestütz am langgestellten Bock und aus dem Stütz vorlings am breitgestellten Bock zu erlernen wäre. In ähnlicher Weise wird der nachdenkende Vorturner für viele von den Anfängern besonders erstrebte Übungen die Vorübungen an anderen Geräten finden. Die Flanken, Kehren, Wenden, das Hocken und Grätschen wird man erst am breitgestellten Pferd (auch ohne Pauschen) und Bock erlernen, sodann an das Reck und den Barren übertragen; die Kehre als Fehsprung z. B., die man am Reck nicht in den Sitz ausführen kann, wird am Pferd, am leichtesten aus schrägem Anlauf, zuerst geübt. Weinkreisen und Kreisflanken werden zunächst am Bock, dann am Pferd erprobt. Das Beinheben zum Schwebhang (Abhang), wie es beim Felgaufschwung am Reck vorkommt, wird an den Schaukelringen, an zwei Tauen, auch am schulterhohen Barren aus dem Querstand leicht ausgeführt. Auch der Überschlag mit gestreckten Armen dürfte, ehe er aus dem Schwingen am Barren versucht wird, eine passende Vorbereitung finden durch das Überschlagen aus dem Stande auf Pferd, Kasten oder Sprungtisch.

Aus diesen Beziehungen der verschiedenen Geräte zu einander wird der Vorturner mehr Vorteile und Erleichterungen gewinnen, als aus der Ausklügelung von solchen

falschen Vorübungen, wie sie in dem Abschnitt von der Übungsentwicklung näher gekennzeichnet sind.

Ergebnis.

Durch die Vornahme gleicher Übungen an verschiedenen Geräten erhält man vielfach einen Lehrgang, der in erfolgreichster und natürlichster Weise von leichteren zu schwierigeren Übungsformen führt.

11. Die Kraftübungen im Kriegerturnen.

„Kraftübungen“ an den Geräten pflegen wir solche Übungen zu nennen, die ohne erleichternden Schwung, also meistens langsam ausgeführt werden. Im Kriegerturnen werden wohl überall die schwinghaften Gewandtheitsübungen bevorzugt und auch mit Recht. Die schwierigeren Kraftübungen bleiben meistens — wie z. B. die Wage vorlings — dem Bemühen einzelner in der Turnkür vorbehalten. Aber auf den Unterstufen — namentlich beim Reck- und Barrenturnen — drängt sich die zwingende Notwendigkeit auf, durch einfache Kraftübungen den Anfänger zunächst so weit zu stählen, daß er überhaupt mit einigem Anstande die leichteren Geschicklichkeitsübungen bewältigen kann. Gerade für diese besitzen Knaben eine natürliche Anlage und daher ausgesprochene Vorliebe, aber erwachsene Neulinge im Turnen — bei denen der Bewegungsapparat außer Übung und bei denen das Verhältnis zwischen Körpergewicht und Muskelkraft vielfach ungünstiger ist — vermögen solche Übungen oft erst nach einiger Zeit der Kräftesammlung zu erlernen. Da muß z. B. das Stützeln am Barren die Streckmuskeln, das Hangeln an der Leiter, die Beugehangübungen an Reck und Ringen, das Klettern an den Tauen die Beugemuskeln der Arme, die Beinthätigkeit im Stütz und Hang die Unterleibsmuskulatur stärken. Aber nicht allein leichtere Geschicklichkeitsübungen, sondern auch solche von schwieriger Form, welche beim

Riegenturnen nicht fehlen sollen, bedürfen einer gewissen Kraftansammlung, also einer Vorbereitung durch Kraftübungen. Wenn diese an sich dann auch leicht sind, so können sie durch öftere Wiederholung als Dauerübungen sehr zweckvoll werden. Man kann eine Übungsgruppe so gestalten, daß ihr ganzer Verlauf vielmehr auf die Stärkung gewisser Muskeln abzielt, als auf die sofortige Erreichung einer bestimmten Übung. Ehe man z. B. Knickschwung am Barren oder Zugstemme am Reck ausführen lassen kann, muß man die Arme der Turnenden genügend gekräftigt haben, damit die Versuche nicht völlig fruchtlos ausfallen. So kann man für eine Übungsgruppe sozusagen eine Übung als Dauerübung zu Grunde legen und nur durch kleine Änderungen Abwechslung hervorrufen. Die folgenden Übungsbeispiele zur Vorbereitung von schwächer veranlagten Anfängern auf den Knickschwung vorwärts mögen das Gesagte erläutern.

1. Beispiel.

Zwei Turner üben gleichzeitig aus dem Außenquerstand am Ende des Barrens mit Griff auf den Holmenenden.

- 1) Sprung zum Knickstütz. Absprung zur Ausgangsstellung, wobei besonders auf Streckung der Arme geachtet wird. (Die Übung kann auch sogleich 2—3mal ausgeführt werden.);
- 2) Sprung zum Knickstütz. Seitgrätschen und Schließen der Beine. Absprung;
- 3) Sprung zum Streckstütz. Niederlassen zum Knickstütz. Absprung und sofortiger Aufsprung zum Streckstütz. Wiederholung des Niederlassens. Absprung;
- 4) Sprung zum Streckstütz. Fersenheben rückw. Niederlassen zum Knickstütz. Bein Strecken. Absprung;
- 5) Sprung zum Streckstütz mit gleichzeitigem Anhocken beider Beine. Niederlassen zum Knickstütz mit gleichzeitigem Strecken der Beine. Absprung und Wiederholung der Übung.

2. Beispiel.

In der Barrenmitte:

- 1) Sprung zum Knickstütz. Armstrecken zum Streckstütz. Absprung;

- 2) Sprung zum Knickstüz. Armstrecken zum Streckstüz mit gleichzeitigem Heben der Kniee vorw. Absprung.
- 3) Sprung zum Streckstüz. Armbeugen zum Knickstüz und Strecken zum Streckstüz; auch mehrmals;
- 4) Sprung zum Streckstüz. Vorstüzeln eines Armes zum Schrägstüz. Niederlassen zum Knickstüz auf dem Arm, welcher vorwärts stüzelte, bei gestreckter Haltung des anderen;
- 5) wgl.;
- 6) Sprung zum Streckstüz. Rückstüzeln eines Armes zum Schrägstüz. Niederlassen zum Knickstüz auf diesem Arm bei gestreckter Haltung des anderen;
- 7) wgl.

3. Beispiel.

Es üben zunächst zwei Turner gleichzeitig aus dem Außenquerstand am Ende des Barrens mit Griff auf den Holmenenden.

- 1) Sprung zum Knickstüz mit mäßigem Vorschwingen der Beine und Absprung beim ersten Rückschwung, bei welchem die Hände griffest bleiben, die Arme aber kräftig gestreckt werden;
- 2) Sprung zum Knickstüz und zweimaliger Vorschwingung. Am Ende des ersten Rückschwunges Seitgrätschen und Schließen der Beine. Absprung beim zweiten Rückschwung.

Es üben zwei Turner gleichzeitig aus dem Innenquerstand am Ende des Barrens (Gesicht nach außen) mit Griff an den Holmenden.

- 3) Sprung zum Stüz mit Vor- und Rückschwung und Auflegen der Füße zum Querliegestüz. Zweimaliges Armbeugen und -strecken mit gleichzeitigem Vorspreizen erst des linken, dann des rechten Beines. Vorschwingung und Absprung;
- 4) in den Querliegestüz wie bei Übung 3. Armbeugen und sodann Abgleiten der Füße von den Holmen und Vorschwingung durch den Knickstüz und Absprung vorw.;
- 5) Sprung zum Stüz, Vorschwingung, Rückschwung zum Grätschitz hinter den Händen. Armbeugen mit Vorneigen des Oberkörpers. Sodann Einschwingen der Beine und Vorschwingung im Knickstüz, Rückschwung in demselben und Absprung mit dem folgenden Vorschwingung.

Es turnt nur ein Turner. Aus dem Außenquerstand am Barrenende:

- 6) Vorschung zum Grätschsitze. Vorgreifen und Knickschwung abermals zum Grätschsitze vor den Händen;
- 7) wie Übung 6, aber ein Zwischenschwung wird vor jedes Hochschwingen in den Sitz eingelegt.

Bei diesen Übungen — die für kräftige Leute oder in der Schule vorgebildete Turner minder notwendig, wenn nicht überflüssig sind — werden die Arme so gebraucht, daß die letzten Übungen schon die erfolgte Anstrengung und teilweise Ermattung zeigen dürften; wenn wieder dieselben Übungen auftreten, so kann ein Schritt weiter vorwärts gethan werden, wie es die zweite angeführte Gruppe gegenüber der ersten zeigt. So wird man es allmählich dahin bringen, daß die Knickschwungübungen auch Schwächeren gut gelingen. Es ist klar, daß durch solche Übungen ein Fortschritt in den Leistungen erzielt wird, obgleich für den Turner nach der einen Gruppe nur das Gefühl der Ermattung, nicht das belebende Gefühl einer erzielten Glanzleistung übrig bleibt. Solche Übungen müssen aber um ihres sicheren Erfolges willen gepflegt werden, und der Vorturner möge sich dabei besonders merken, wie weit die Leistungen seiner Turner gediehen sind. Es ist das Eigentümliche der Kraftübungen, daß sie durch solche Übungsgruppen vorbereitet sein wollen. Bei dieser Vorbereitung ist die Beobachtung eines bestimmten Verfahrens in vielen Fällen von Wichtigkeit. Angenommen, die zu erlernende Übung sei das langsame Anrücken beider gestreckter Beine aus dem Streckhang am Reck. In solchem Falle ist es empfehlenswert, nicht das Heben aus dem Streckhang zum Schwebegang, sondern gerade umgekehrt zunächst das langsame Senken aus diesem zu jenem zu üben. Um in den Schwebegang gelangen zu können, muß der Turner vorher schwinghaftes Anrücken der anheftenden Beine, welche sich dann strecken, gelernt haben. Auch durch Drehen vorwärts aus dem Stütz vorlings, in den man gelangte durch einfachen Aufsprung, durch Felgaufschwung oder durch Knieaufschwung und Rückspitzen, kann der Turner in den Abhang gelangen. Übt man nun

aus diesem das langsame Senken, so haben dieselben Muskeln nur eine hemmende und haltende Aufgabe zu verrichten, die bei der Hebung eine ungleich größere Arbeit (eine Zusammenziehung statt einer langsamen Ausdehnung) zu leisten haben. Wichtig ist — um bei diesem Beispiel zu bleiben — dann auch die Vorhebbalte der Beine recht fleißig zu üben. Fügt der Vorturner z. B. seinen Neckübungen dieses Senken aus dem Schwebhang bis zur Vorhebbalte und weiter bis zum vollen Streckhang wiederholt als Schluß an, dann darf man von der vortrefflichen Wirkung auf die Muskulatur überzeugt sein. Für die gleicharmige Zugstemme an Neck, Barren oder Ringen ist in ähnlicher Weise das Senken aus dem Streckstütz durch den Beugestütz zum Streckhang eine gute Vorbereitung. Hangwagen werden durch Senken aus dem Sturzhang leichter als durch Heben aus dem Streckhang vorlings bzw. rücklings ausgeführt. Das langsame Abwärts hangeln nach erfolgtem Erklettern des Taues stärkt die Arme in vorzüglicher Weise für das zu erlernende Aufwärts hangeln. Dieses angedeutete umgekehrte Übungsverfahren, statt der Hebung zunächst die langsame Senkung zu üben, sollte, wo es möglich ist, überall befolgt werden.

Um auf Mittel- und Oberstufe auch für die schwierigeren Kraftübungen zu tüchtigen, kann der Vorturner oftmals gewisse Kraftübungen bei den sämtlichen Übungen einer Gruppe als Angänge oder Abgänge benutzen. Von solchen geeigneten Kraftübungen seien hier aufgezählt: Langsamer Felgaufzug vorlings oder rücklings am Neck, die Zugstemme an Neck, Barren und Ringen (am Barren das langsame Heben aus dem Stütz mit Vorhebbalte der Beine zu Schulterstand, Wage und Handstand mit gebeugten Armen), das langsame Senken aus dem Stütz vorlings durch den Beugestütz mit Vorhebbalte oder aus dem Stütz rücklings durch die Hangwagen. Selbstverständlich werden auf diesen Stufen auch Übungsgruppen, die nur aus Kraftübungen zusammengestellt

sind, vorgeturnt; die Erfahrung lehrt aber, daß die Neigung der Turnenden diesen sich wenig zuwendet. Vorteilhaft ist es, wenn beim Riegenturnen regelmäßig vor oder nach einer Geschicklichkeitsgruppe eine wichtige Kraftübung versucht wird.

Für die Pflege der Kraftübungen bei jüngeren Turnern, z. B. in den sogenannten Zöglingsteilungen, ist im allgemeinen zu bemerken, daß bei diesen — die zumeist einen schlanken, weniger in die Breite gehenden Körper besitzen — die Fähigkeit zu schwierigen Kraftleistungen naturgemäß nur langsam anwächst. Turnwart und Vorturner sollen sich gegenüber solchen jugendlichen Leibern ihrer Verantwortung bewußt sein, sollen keine vorzeitigen Bravourleistungen großzüchten wollen, sollen vielmehr die Natur ihren Gang selbst gehen lassen. Die Gewandtheitsübungen an den Geräten, daneben aber auch kraftvoll ausgeführte Stab-, Hantel- und Keulenübungen thun hier mit stetiger Sicherheit ihre fördernden Dienste in wohlthätigerer Weise als übertriebene Kraftübungen und vor allem unvernünftiges Heben von schweren Gewichten. Die einzelne schwierigere Kraftübung wollen wir nicht in allzu ängstlicher Scheu verwerfen. Wenn ein kräftiger und körperlich begabter Turner von 16, 17 Jahren sich am Barren langsam zum Handstand heben kann, so mag er das getrost thun; jedem Vernünftigen wird er damit noch nicht Angst und Schrecken einjagen. Wenn aber derselbe unausgereifte Turnjünger in einer einzigen Übung zweimal mit aller Gewalt dasselbe ausführen, sich dabei noch durch eine Reihe von Einzelübungen hindurcharbeiten und dabei vielleicht 7—8 solcher „Musterübungen“ vollbringen muß, dabei fast Abend für Abend einige Wochen hindurch zur Vorübung der „Musterriege“ getrieben wird, so halte ich das für eine Verfündigung am jugendlichen Körper. Bei größeren Turnfesten kann man Beispiele davon leider antreffen. Jeder Turnwart — denn er ist nach Jahn's Wort „der Jugend zum Bewahrer und Berater verpflichtet, zum Hort und Halt und

zum Anwalt ihres künftigen Lebens" — sollte, wenn nicht schon sein natürliches Gefühl sich mit dem eben Gesagten in Übereinstimmung befindet, aus Dr. F. A. Schmidts Buch „Die Leibesübungen“ von einem Manne der Wissenschaft die Belehrung willig hinnehmen, daß für die Entwicklungszeit vom 14. bis 20. Lebensjahre die eigentlichen Kraftübungen immer noch hinter den Geschicklichkeits- und Schnelligkeitsübungen zurückstehen sollen. Auch hier gilt Lions treffendes Wort:

„Übung darf die Zinsen der Kraft verbrauchen, darf aber nicht das Kapital selbst angreifen.“

Ergebnis.

Solche Übungen, welche größere Kraft voraussetzen, müssen bei den Anfängern durch leichtere Kraftübungen vorbereitet werden; dabei schlägt man oft mit Nutzen das umgekehrte Übungsverfahren ein, statt des Hebens erst das langsame Senken zu üben. Bei jüngeren Turnern müssen die eigentlichen Kraftübungen hinter den Geschicklichkeits- und Schnelligkeitsübungen zurücktreten.

12. „Volkstümliche Übungen“ im Riegenturnen. *)

Die Frage: „Wie weit muß der Vorturner auch in den volkstümlichen Übungen lehrend thätig sein?“ fällt zusammen mit der Frage: „Welchen Platz sollen und können die volkstümlichen Übungen im Riegenturnen einnehmen?“

Die Einseitigkeit, die durch Beschränkung auf Hallen- und Saalturnen entsteht, hat sich gerade wie im Betrieb des Turnspiels auch in dem der volkstümlichen Übungen

*) Für die Einübung dieser Turnarten sei verwiesen auf das Buch von Dr. S. Schnell, „Die volkstümlichen Übungen des deutschen Turnens“, mit 15 Abbildungen. R. Voigtländer's Verlag in Leipzig.

besonders geltend gemacht. Bei Turnfesten bekommt man in den Übungen des Steinstoßens, des Springens und Laufens vielfach Leistungen zu sehen, die in einem überraschenden Gegensatz zu dem großen und starken Körperwuchs vieler Wettturner stehen. Mangel an Übung trägt die Schuld. Aber wo soll geübt werden? In der Turnhalle ist meist keine Gelegenheit dazu. Freilich hat man in den Hallen mancherorts einen besonderen Raum hergestellt, der durch seine Bodenbeschaffenheit die Vornahme wenigstens einiger volkstümlicher Übungen, und zwar auch im Winter, gestattet. Aber nur in ganz vereinzelter Turnhallen ist dieser Raum so groß, daß wirklich mehrere Turner oder mehrere Riegen gleichzeitig üben können. So bleibt es dann nicht aus, daß die große Mehrzahl der Turner, namentlich der Anfänger, oftmals nur als Zuschauer bei den volkstümlichen Übungen mitwirkt. Wo ein Turnplatz zur Verfügung steht, da können allerdings die Turner in größerer Anzahl diese Übungen betreiben; namentlich das Laufen kann regelmäßig vorgenommen werden. Freilich muß in den Abendstunden, die für viele die einzigen Turnzeiten sind, der Betrieb mancher Übungen ganz wegfallen oder doch als schwierig oder belanglos bezeichnet werden. Erst dort, wo die Turnvereine die volkstümlichen Übungen in Freiluft und Freilicht, also außerhalb der Halle und außer den Turnabenden, pflegen, werden diese Turnarten unverkürzt zu ihrem Rechte kommen. Die Möglichkeit dafür zu schaffen, wird überall ein schönes Ziel turnerischen Strebens sein!

Auf dieses Ziel mußte hingewiesen werden, damit von vornherein festgestellt sei, unter welchen Bedingungen einzig auch vom Riegenturnen eine gebührende Pflege der volkstümlichen Übungen erwartet werden kann. Wo diese Bedingungen noch nicht erfüllt sind, da wird man von dem nachstehend Empfohlenen wohl oder übel manches abstreichen müssen.

Die Pflege der volkstümlichen Übungen im Riegen-

turnen ist nun gewiß notwendig: sollen diese Übungen erlernt werden, so müssen sie auch gelehrt werden. Wenn sie aber in ihren verschiedenen Arten, z. B. als Weitsprung, Hochsprung, Steinstoßen, Gewichtstemmen, Laufen und Ringen, in den Geräteplan aufgenommen würden, dann würde der Erfolg im Gerätturnen bedenklich herabgedrückt werden. Für das Turnen einer Riege würden dann die einzelnen Geräte und volkstümlichen Übungsarten viel zu selten an die Reihe kommen. Durch solches Riegenturnen würden auch kaum größere Leistungen in den Arten des „Volksturnens“ erzielt werden. Das Wesen dieser Übungen verlangt andauernde Beschäftigung mit jeder einzelnen, zu der nur das Rürturnen den Raum hergeben kann. Auch ist es unmöglich, daß ein Turner zu gleicher Zeit in allen diesen Übungen sich tüchtige, gerade wie man durch den gleichzeitigen Betrieb vieler Spiele in keinem einzigen wesentlichen lernen wird. Am besten wird deshalb wohl die Aufnahme der volkstümlichen Übungen in den Geräteplan auf folgende Weise geregelt. Der Freisprung wird wegen seiner leiblichen und praktischen Bedeutung, wenn möglich auch der Stabsprung wegen der Schwierigkeit seiner Einübung als selbständige Übungsart in die Turnordnung aufgenommen. Daneben aber muß der Geräteplan regelmäßig und nicht zu selten wiederkehrend für „volkstümliche Übung“ in der Art Raum geben, daß die besondere Übungsart der Wahl des Vorturners überlassen bleibt. Auf solche Weise kann der Vorturner sich vor Zersplitterung der Kräfte sehr wohl bewahren; z. B. können die Wettturner vor Turnfesten die gerade verlangten Übungen betreiben. Daneben ist dann aber auch die Möglichkeit gegeben, die Übungsarten und -formen mannigfaltig zu gestalten, z. B. durch Aufnahme des Kugelstoßens mit und ohne Anlauf, des Werfens mit Ger oder Eisenstab, des Ballschleuderns und Ballstoßens u. s. w. Die Freiheit der Wahl wird aneifernde Lust erwecken, während durch die

strenge Vorschrift der bisher für das Wettturnen einzig gebräuchlichen Übungen beim Riegenturnen eine gewisse Eintönigkeit waltet. Das Riegenturnen kann ja doch in diesen Übungen nur die Grundlage bieten; namentlich gilt es, den Anfänger in die Übung einzuführen, damit er weiß: so soll's gemacht werden, so nicht! Die üblichen Fehler werden gezeigt, verschiedene Vorteile werden erklärt, die Übungsformen verändert. Oft wird auch hier, namentlich beim Freisprung und Stabsprung, der Vorturner entwickelnd vom Leichten zum Schwierigen fortschreiten müssen; nur hüte er sich vor Langweiligkeit. Über dem Erklären und Vormachen und den Vorübungen vergesse er die Hauptsache nicht, seine Turner z. B. springen und immer wieder springen zu lassen. Wenn so beim Riegenturnen die Anregung gegeben wird, möge jeder Einzelne in der Turnkür die Übungen betreiben, zu denen seine Neigung ihn hinzieht. Durch das Turnen in der Riege und die immer erneuerte Anregung durch die Vorturner und Turnwarte muß eine etwa aufkeimende Einseitigkeit ausgeglichen werden.

Die persönliche Aufgabe des Vorturners muß es sein, sich selbst in den volkstümlichen Übungen so weit zu üben, daß er seinen Turnern nicht Mangelhaftes oder gar Fehlerhaftes zeigt, daß er selbst die nötige Einsicht in das Wesen der Übung erhalten hat, um sie lehren zu können. Also auch der Vorturner hat jede einseitige Beschränkung auf das Gerättturnen zu vermeiden. Leicht wird der Fall vorkommen, daß in einzelner Übung dieser oder jener Turner seinen Vorturner in der Höhe der Leistung übertrifft. Der Vorturner soll den Übungen, in denen er selbst nun das Höchste nicht zu leisten vermag, keineswegs ängstlich aus dem Wege gehen; keine falsche Scham soll in solchem Falle die Sicherheit seines Auftretens der Riege gegenüber beeinträchtigen.

Ergebnis.

Eine ausreichende Pflege der volkstümlichen Turnarten ist nur auf dem Turnplatz und bei Übung auch

außer den üblichen Abendstunden möglich; das Riegenturnen hat die Aufgabe, die Turner so weit als möglich in die vollstümlichen Übungen einzuführen; der Vorturner muß daher nach möglichster Beherrschung derselben streben.

13. Übungswechsel und Gerätordnung.

Beim Riegenturnen wird wohl üblicherweise in allen deutschen Turnvereinen von jeder Riege an einem Turnabend mit einmaligem Gerätwechsel geturnt. Dabei wechselt ein Gerät, welches vorwiegend den Oberkörper anstrengt, gewöhnlich mit einem Sprunggerät ab, und man vermeidet es verständigerweise, an zwei Stützgeräten, wie Barren und Pferd, nacheinander zu turnen. Auch verteilt man die Geräte nicht ganz gleichmäßig an die einzelnen Turnstufen, sondern läßt weniger wichtige Geräte, wie den Bock, die schräge Leiter, die Klettertaue und -stangen in den Riegen der Geübteren mehr zurücktreten, behält diesen dagegen einige andere Geräte, wie den Sprungtisch und das Schaukelreck, noch besonders vor. Diese Gesichtspunkte sind durchaus richtige. Ein neues Gerät bringt neue Übungsformen, und einer immerhin möglichen Eintönigkeit wird dadurch vorgebeugt. Wo überdies die Hauptgeräte, wie Reck, Barren und Pferd, nur in einem Stück vorhanden sind, wo daher andere Geräte, die das Interesse der Turner weniger erregen, wie Leiter, Taue, Stangen, Gewichtübungen, mit jenen öfterer abwechseln müssen, da muß eine feste Gerätordnung notgedrungen ein- für allemal die Benutzung jener Hauptgeräte an die einzelnen Riegen verteilen. Wo in großen Vereinen Geräte in genügender Auswahl vorhanden sind, wo noch dazu vielleicht für jedes Gerät eine halbstündige Turnzeit angesetzt ist, da wird ein solcher Plan auch kaum zu Mißständen Anlaß geben. Wo aber — wie es in manchen Vereinen der Fall ist — nur eine Viertelstunde für jedes Gerät verbleibt, da mag sich wohl manchmal der Wunsch regen, die Übung an einem Gerät nicht plötzlich

zu unterbrechen. In diesem Sinne sagt J. C. Lion: „Wo die Turnlust erst recht aufzuflammen beginnt, wo die Lebendigeren in der Schar die Saumseligeren mit fortreißen, wo eine spröde Übungsform nach langem Werben sich endlich nachgiebig zeigt und eben ihren Kranz preisgeben will, da ist der Wechsel wie Nachtfrost in Maienblüte.“ Die treffende Wahrheit dieser Worte giebt uns die Lehre, nicht allzu engherzig und pedantisch zu verfahren; wo die Verhältnisse es gestatten, gebe daher der Vorturner oder Turnwart den Wünschen der Turner nach Fortsetzung derselben Übung nach. Aber wie er sich dabei des Grundes völlig bewußt sein möge, so sei er sich auch der Pflicht bewußt, dadurch keine andere Riege zu benachtheiligen, und weiter der Notwendigkeit, keine Übungsart dadurch zu vernachlässigen. Was für eine Gelegenheit nützlich und fördernd war, möchte, öfter wiederholt, in Schaden und Nachteil sich verkehren. — Übrigens kann auch nichts dagegen einzuwenden sein, daß in Vereinen, die einen Turnplatz benutzen, ein besonderer Sommerturnplan die volkstümlichen Übungen, ein Winterturnplan die Geräte bis zu einem gewissen Grade bevorzugt. Überhaupt braucht dort, wo die Zahl der Riegen nicht gar zu groß ist und der Turnwart ein Mann von Umsicht ist, nicht notwendig ein bestimmter Plan für das ganze Jahr durchaus bindend zu sein. Je nach auftauchendem Bedürfnis kann der Turnwart zeitweilige Änderungen vornehmen, durch welche Übungen öfter wiederholt oder neu aufgenommen werden, die bis dahin im Riegenturnen nicht gepflegt wurden. So kann es z. B. vor einem Turnfest, für das Massenvorführung mit Keulen geplant wird, oder auch bei erster Einführung des Keulenschwingens erwünscht sein, eine riegenweise Einübung der Anfänger vorzunehmen, da bei derselben alle die einzelnen Fehler genau bemerkt und beseitigt werden können, die man bei der Übung größerer Abteilungen entweder nicht bemerken oder schlechterdings nicht abstellen kann. Je nach Bedürfnis und Neigung können solche Übungen beibehalten und wieder abgesetzt werden. —

Auch mag es oftmals empfehlenswerth sein, dort, wo Altersriegen turnen, diesen eine andere Auswahl und Reihenfolge der Geräte zuzuweisen, als den Riegen der jüngeren Turner. Also auch hier gilt: Die Freiheit des Turnworts, wenn sie sich mit Einsicht paart, wird oft segensreicher wirken, als der Zwang der Turntabelle.

Ergebnis.

Die Verteilung der Geräte an die Riege geschehe allerdings nach festem Plan; Abweichungen davon, unter Vermeidung von Einseitigkeit in der Übung und Störung im Turnbetrieb, sind jedoch an sich nicht verwerflich, oftmals sogar erwünscht.

14. Vom Gerät.

„Vor dem Turnen vergewissere sich der Vorturner von der Brauchbarkeit des Geräts!“ Diese alte Regel wird jeder gewissenhafte Vorturner befolgen. Besonders die Befestigung der Reckstangen und Holme verdient eine gehörige Aufmerksamkeit, denn der Vorturner trägt für Unfälle, die durch diese Aufmerksamkeit hätten verhindert werden können, die moralische Verantwortung. In der Vorturnerstunde muß der Turnwart deshalb die angehenden Vorturner mit der Einrichtung der Geräte genügend vertraut machen, damit der Vorturner alles vermeidet, was zu Unglücksfällen Veranlassung geben könnte.

Eine Hauptbedingung für ein gedeihliches Turnen ist die, daß die Geräte den Körperverhältnissen der Turner angepaßt seien. Die dauernde Form der Geräte bestimmt ja der Fabrikant; aber jedes Gerät hat auch seine veränderlichen Eigenschaften. Mehr, als mancher Vorturner ahnt, beeinflusst die Stellung des Geräts die Ausführung der Übungen, ja sogar oft — wie beim Barren die Entfernung zwischen den Holmen — deren gesundheitlichen Wert. — Ich habe einen Turnverein kennen gelernt, in dem es zur förmlichen Manie geworden

war, den Barren mindestens schulterhoch zu stellen. Bei solcher Höhe übte man dort mit Anfängern das Einspreizen am Barrenende und die Flanke als Seitensprung zum ersten Mal. Was Wunder, daß ein Turner nach dem andern herunterpurzelte! Für alle Anfangsübungen sollte man den Barren, ebenso wie das Pferd, nur wenig über hüfthoch stellen. Erst wenn man zu den Unterarm- und Beugestützübungen kommt, möge man bis zur Brusthöhe steigern. Auch auf der zweiten und dritten Stufe sollte man den Barren noch meist niedrig belassen. Wird z. B. der Überschlag am Barrenende mit gestreckten Armen geübt, so wird vielfach der Fall eintreten, daß der Übende aus dem Handstand wieder zurückschwingt und dabei niederspringt; ist dann der Barren zu hoch, stößt sich der Turner die Ellenbogen an den Holmen. Andernfalls muß natürlich das Gerät auch nicht zu niedrig gestellt werden, denn auch dadurch kann die Ausführung der Übung verhindert, selbst eine Verletzung des Turners herbeigeführt werden.

Ergebnis.

Wache über die Sicherheit des Geräts und passe dieses den Turnenden und den Übungen an!

15. Aufstellung beim Gerät.

Die Aufstellung am Gerät sollte ein- für allemal bestimmt sein. Die Ordnung der Turner nach der Größe macht den besten Eindruck. Der Geschickteste der Riege turne jedoch unmittelbar nach dem Vorturner als erster, damit die übrigen allenfalls noch einmal die Übung richtig vorgeturnt sehen. Auch der letzte in der Riege sei einer der besseren Turner, damit „der Übergang zu einer neuen Übungsform klar hervortrete“ (Buriz).

Der Hauptgrundsatz für die Aufstellung sei dieser: die Riege steht so, daß sie die Übungen genau sehen kann, ohne dem Turnenden im Wege zu sein.

Bei Sprunggeräten, bei denen ein Anlauf genommen wird, stellt sich die Riege am zweckmäßigsten so auf, daß der erste vom Gerät am weitesten entfernt, dem Ablaufsort also am nächsten steht. Die Riege steht also neben der Anlaufsbahn, nicht neben dem Gerät. Nach vollführtem Sprung geht der Turner hinter der Reihe entlang wieder an seinen Platz; auf keinen Fall tritt er so weg, daß dadurch eine Verzögerung und Hinderung für den Nächstturnenden herbeigeführt wird. Mißlingt einem Turner ein Sprung, und soll dieser auf Anordnung des Vorturners noch einmal wiederholt werden, so wartet der Turner mit dieser Wiederholung wenigstens bis der Nächste, am besten bis alle geturnt haben. Beim Reck, bei den Schaukelringen und der Leiter steht der Erste der Riege am besten dem Gerät oder dem Teil des Geräts, wo die Übung begonnen wird, am nächsten. Beim Barren nimmt die Riege gleichlaufend mit den Holmen Aufstellung.

Der Vorturner stelle sich so der Riege gegenüber, daß er sie ganz im Auge hat; er achte darauf, daß sich die Riege dem Gerät nicht allzu sehr nähert, denn einmal tritt dadurch die Möglichkeit der Belästigung und Gefährdung sowohl für den Turnenden wie auch für die Nähergerückten ein, und zum anderen ist ein etwas entfernterer Standpunkt auch für die Auffassung der vorgeturnten und die Beobachtung der nachgeturnten Übungen günstiger.

Zuweilen verlangt die Art der Übung, daß der Vorturner die Übenden auffordere, sich diese von einer ganz bestimmten Stelle aus anzusehen. Um z. B. das eigenartige Hochstoßen der Beine bei der Oberarmkippe oder das Strecken des Körpers bei der Rolle rückwärts am Barren zu beobachten, muß man den Übenden von der Seite sehen. Überhaupt sieht man die meisten Übungen am besten von der Seite des Turners; deshalb wird man das charakteristische Hochheben des Oberkörpers und Gesäßes beim Rückhocken aus dem Innenseitstand am besten vom Barrenende aus beobachten. Am Pferd wird z. B. das

beim Rückhocken mit beiden Beinen aus dem Stütz rücklings nötige Vorneigen des Oberkörpers am besten von der Seite des Turnenden her, die richtige Beinhaltung bei den Wolfsprüngen oder das pendelnde Hin- und Herschwingen bei den Scheren seitwärts dagegen am besten von hinten aufgefaßt werden. Also auch darauf hat der denkende Vorturner sein Augenmerk zu richten.

Ergebnis.

Stelle die Riege so auf, daß der Turnende allen sichtbar ist, und das Herantreten ebenso wie das Wegtreten ohne Zeitverlust und gegenseitige Behinderung geschehen kann!

16. Anfagen der Übung.

„Benenne die Übungen, welche du vorturnst!“ so lautet eine wohl überall erhobene Forderung. Aber wie selten wird sie erfüllt! Daran ist meistens Unkenntnis schuld. Viele mögen auch die Mühe scheuen oder glauben, damit Zeit zu vergeuden. Das letztere trifft zu, wenn das Anfagen falsch ausgeführt wird. Wenn, wie man's erleben kann, der Vorturner ein Übungsbuch in der Hand hat und ein langatmiges Verzeichnis herunterliest, ohne dieses selbst richtig aufzufassen, ohne daß ein Turner hätte im Geiste folgen und sich die Übungen sogleich vorstellen können, — so ist's freilich ein verwerfliches Verfahren. Aber wer die Turnsprache versteht, der wird kurz und knapp die Hauptübung bezeichnen und bei den folgenden Übungen stets nur das Neue benennen. Ein Anfagen wie dieses: Flanke rechts! Dasselbe aus dem Stütz vorlings! Dasselbe aus dem Vor- und Rückschweben links! u. s. w. nimmt doch wahrlich nicht zu viel Zeit in Anspruch. Die Turner merken sich dann die Ausdrücke und haben, wenn sie erst vorgeschrittener sind, den unverkennbaren Nutzen davon, die Grundbegriffe der Turnsprache, wie „vorlings“ und „rücklings“, „Seit- und Querverhalten“ u. s. w., zu verstehen.

Der angehende Vorturner wird dann schneller und leichter lernen, die üblichen Übungsbücher zu benutzen.

Der Vorturner aber, der die Übungen benennen will, muß dieselben auch richtig benennen; darum muß er die Turnsprache in seine Gewalt bekommen. Klarheit der Begriffe ist dabei Hauptforderniß, damit die Köpfe der Neulinge nicht verwirrt werden. Die Abbildungen in unseren guten Vorturnerbüchern fleißig und mit Verstand ansehen, wird hier offenbar ein vorzügliches Beleh rungsmittel sein.

Ergebniß.

Benenne die Übungen kurz und richtig!

17. Vor- und Nachturnen. Erläuterung und Verbesserung.

Das Turnen des Vorturners, welches den Riegenmitgliedern zum Vorbild dienen soll, muß natürlich frei von Fehlern sein. Wenn es dazu noch ganz besondere Vorzüge — Leichtigkeit in der Bewegung, Schönheit in der Form — aufweist, um so besser! Des Vorturners Bemühen richte sich also auf tadellose Ausführung. Auch für die einfachste und leichteste Übung sei ihm die beste Ausführung gerade gut genug; dann wird er um so mehr erwarten dürfen, daß ihm die Übung gut nachgeturnt werde.

Wohl nur bei den allereinfachsten Übungen wird dem bloßen Vorturnen ein fehlerloses Nachturnen von allen Turnern folgen. Theils wird mangelnde Auffassungskraft, theils mangelndes Können schuld sein. Um der ersteren zur Hülfe zu kommen, turne der Vorturner eine aus mehreren Theilen zusammengesetzte Übung erst langsam vor; nach den einzelnen Bewegungen mache er eine Pause, mache während derselben auf die jeweilige Haltung und Lage des Körpers aufmerksam und erläutere das Neue der folgenden Bewegung, sofern diese noch nicht geübt. Dem mangelnden Können der Turner helfe er, außer

durch die Aufsicht und die Vorbereitung vermittelt anderer Übungen („Vorübungen“), durch richtige Erklärungen ab. Bei jeder Übung zeige er möglichst deutlich das Wesentliche der Bewegung, sage — ohne viele Worte — worauf es ankommt; zuweilen kann er auch schon von vornherein auf die gewöhnlichen Fehler hinweisen; manchmal aber ist es ratsam, das Begehen dieser Fehler erst abzuwarten und dann das Falsche derselben hervorzuheben. Macht eine ganze Riege denselben Fehler, so ist es ganz lehrreich, wenn der Vorturner die Übung noch einmal vorturnt, und zwar zunächst richtig, wiederum mit möglichster Betonung der charakteristischen Bewegung, und unverweilt danach falsch, d. h. mit stärkerer oder gelinderer Übertreibung des von den Turnern gemachten Fehlers, damit dieser möglichst deutlich hervortrete. Dann muß aber dieselbe Übung noch einmal von der ganzen Riege durchgeturnt werden. Überhaupt sollte man beim Riegenturnen weniger, als es bisher üblich, davor zurückschrecken, dieselbe Übung ein- oder zweimal zu wiederholen. Gerade dadurch übt man sehr oft erfolgreich, während man sonst ohne sichtbares Resultat zu anderen Übungen greift. Natürlich soll man diese Wiederholung nur da vornehmen, wo eine Übung fast erlernt ist und wo es sich für die Einzelnen nur noch um das Erobern irgend einer bestimmten Bewegung, eines sogenannten „Kniffs“, handelt. Mit dem erfolgreichen Üben durch Wiederholung ist auch die Thatsache erklärt, daß man besser thut, eine Übungsreihe bis zu einem gewissen Ziel nach einer und dann, wieder vom Leichten zum Schwierigen fortschreitend, nach der anderen Seite durchzuturnen. Ein gewissenhafter Vorturner wird sich auch bei diesem Verfahren stets verpflichtet fühlen, beide Seiten mit gleicher Sorgfalt zu üben.

Besondere Aufmerksamkeit muß der Vorturner bei solchen zusammengesetzten Übungen, deren einzelne Teile sich nicht unmittelbar in demselben Schwunge aneinander schließen, darauf richten, daß über die Pausen nicht mit

nachlässiger Eilfertigkeit hinweggeturnt werde. Im Gegentheil muß darauf gehalten werden, daß in solchen Pausen die etwa verloren gegangene gute Haltung wieder hergestellt wird. Z. B. müssen am Neck nach einer Rippe, die vielleicht nicht musterhaft gelang, doch sofort die Arme gestreckt, der Oberkörper aufgerichtet, die Beine rückwärts, die Fußspitzen abwärts gestreckt und der Kopf frei aus den Schultern herausgehoben werden. Solche Gewohnheit wird dazu beitragen, daß sich der Turner hinsichtlich seiner Haltung in gehörige Selbstzucht nimmt. Zu dieser Selbstzucht gehört es auch — wie beiläufig doch wohl erwähnt werden muß —, daß niemand während des eigenen Turnens sich durch Bemerkungen der Umstehenden zum Sprechen verleiten lasse.

Um das Wesentliche einer Übung hervorzuheben, ist beim Vorturnen auch oft eine gute Abbildung von Nutzen. Schneller als vieles Reden giebt eine solche beispielsweise von dem hohen Rückschweben der Beine bei den Hintersprüngen am Pferd oder von dem Aufrichten des Körpers beim Vorwerfen zur Schraubenwelle am Neck einen deutlichen Begriff. Darum empfiehlt es sich hin und wieder in der Praxis, den Turnern solche Abbildungen aus den Übungsbüchern vorzuzeigen.

Ergebnis.

Turne möglichst fehlerlos vor; erkläre kurz und bündig, worauf es ankommt; hebe die begangenen Turnfehler hervor und scheue die Wiederholung nicht; achte mit Ausdauer auf sorgfältige Haltung auch nach mißlungenen Bewegungen!

18. Angang und Abgang.

Ein besonderes, ständig wachsendes Augenmerk möge der Vorturner auf An- und Abgang bei den Turnübungen richten. Ehe eine Übung begonnen wird, muß sich der Turner vor dem Gerät in die ruhige Grundstellung auf-

richten. Diese Grundstellung braucht nicht gerade in allen Fällen eine militärisch-straffe zu sein; sie soll nur durch ihre Ruhe das Nachdenken begünstigen; es trete für den übenden Turner ein Augenblick letzter Gedankensammlung ein, eine Hinlenkung ruhiger Aufmerksamkeit auf das Ziel der folgenden Bewegung. Derjenige Turner, welcher z. B. hastig auf die Barrenenden zueilt und aufspringt, ohne vorher die Grundstellung eingenommen, ohne also einen ordentlichen Aufsprung gemacht zu haben, wird die etwa vorgeturnte Spreizübung sicherlich nicht so gut ausführen, wie derjenige, der sich durch eine mäßige Kniebeuge aus der ruhigen Grundstellung einen sicheren Aufsprung zu verschaffen wußte. Jener hatte in seiner Hast gar keine Zeit, die Art der Bewegung durch das Gehirn hinreichend aufzufassen und zu dirigieren; er machte sich also in jeglicher Beziehung die Schwierigkeit der Übung noch schwieriger. Dieser dagegen überdenkt noch einmal die Bewegung, faßt das Hindernis des Geräts noch einmal ins Auge, nimmt einen sicheren Griff an diesem, beginnt daher die Übung unter den günstigsten Bedingungen. Darum lasse der Vorturner zu Beginn einer Übung eine ruhige Stellung einnehmen. Bei manchen Übungen, z. B. aus dem Stand am Barren oder Pferd, ist es zweckmäßig, als Ausgangsstellung nicht die gewöhnliche Grundstellung, sondern um des sicheren Griffes willen die mit Auflegen der Hände aufs Gerät zu wählen. Ohne auf einzelnes ausführlicher einzugehen, seien hier doch ein paar Unarten erwähnt, die man oftmals begehen sieht. Das allzu eilige Hinstürmen z. B. an das Barrenende sieht man meist bei Anfängern, die dabei besonders den Fehler begehen, daß sie nicht genau am Holmende anfassen; einen unbehülflichen Eindruck macht es auch, wenn der Anfänger, der am Barren, Reck oder Pferd in den Stütz springen will, anstatt durch eine mäßige Kniebeuge den Aufsprung durch Verneigen des Oberkörpers und Rückschieben des Gesäßes gewinnen will. Am Pferd nimmt der eifertige Neuling oft nicht Griff auf der

Höhe der Pauschen, sondern mit Vorliebe an der Abschrägung derselben. Am Reck sieht man nicht selten, daß der Turner unter der Stange steht und mit hochgehobenen Armen noch einen Augenblick verweilt; einen besseren Anblick gewährt es offenbar, wenn man den Turner erst während des Hochspringens die Arme heben sieht.

Wie es nun also nicht allein praktisch, sondern auch vom ästhetischen Standpunkte aus ansprechend erscheint, die Übung aus einer ruhigen Anfangshaltung zu beginnen, so wird es ebenso ansprechend und ebenso praktisch sein, sie stets durch eine Kniebeuge mit folgendem festem Stand abzuschließen. — Ein unsicherer, wankender Niedersprung macht einen schwächlichen Eindruck; ein fester, sicherer dagegen ruft die Vorstellung leicht überwundener Schwierigkeiten, also in sich gefestigter Kraft hervor. Praktisch erscheint die Zusammenraffung zu wohlüberlegtem festem Niedersprung aber auch, weil ein solcher eine den Körper entschieden kräftigende Übung an sich ist, und weil dadurch manches Unglück verhütet wird. Durch fahrlässige Absprünge ist schon mancher Turner gefallen; namentlich bei den Geschwüngen am Pferd ziehen nachlässige Abgänge leicht Verstärkungen der Hand oder des Fußes nach sich.

Für das allgemeine Verhalten einer Riege ist auch guter Angang und Abgang von Einfluß. Wo beide nachlässig ausgeführt werden, wo z. B. der Vorturner es ungerügt hingehen läßt, daß seine Turner, um in die Mitte des Barrens zu gelangen, unter dem Holm durchkriechen, da ist unverkennbar ein Schlendrian im Anzuge, der das gute Turnen beeinträchtigt. Der Vorturner sollte es niemals dulden, daß die Turner an das Gerät herantummeln; ohne Übertreibung sollte er auf rasches Heran- und Hinweggehen dringen.

Ergebnis.

Ruhiger, sicherer Angang, ruhiger, sicherer Abgang seien zu festem Brauch erhoben.

19. Hülfegeben.

Die „Aufsicht“ kann eine helfende, fördernde und eine beschützende, verhütende sein. Die erste Art wendet der Vorturner an, um dem Turner eine Übung, die er nahezu erlernt hat, vollenden zu helfen, namentlich dann, wenn es sich während der Übung zeigt, daß die Kraft nicht hinreicht, oder daß eine falsche Bewegung die glückliche Ausführung vereitelt, oder daß ängstliche Zaghaftigkeit die nötige Entschiedenheit der Bewegung beeinträchtigt. Mit einem Turner aber gewaltsam eine Übung erzwingen wollen, zu der die physische Kraft, die nötige Vorübung und das Selbstvertrauen noch fehlen, ist Unsinn.

Was die behütende und bewahrende Aufsicht angeht, so sei sich der Vorturner in dieser Richtung seiner vollen Verantwortung bewußt. Wir turnen nicht, um Arme und Beine zu brechen und verstauchte Glieder nach Hause zu tragen. Allzu große Angst, ein Aufsichtgeben bei jedem Überspreizen aus dem Stütz oder bei jeder schon lange erlernten Flanke wäre gewiß als unmännlich zu schmähen. Der Turner soll selbständig und mutig werden. Aber er werde es mit Vernunft und wohlerrwägender Selbstprüfung. Beide aber fehlen dem Anfänger meistens. Eine Übung unter Aufsicht auszuführen, ist nicht unwürdig; diese aber in unrechtem Stolz abweisen, hat schon manchen durch eigene Schuld verunglücken lassen. Auch das Ansehen des Turnens vor der Öffentlichkeit gebietet es, daß der Vorturner Unfälle verhüte.

Ob bei einer Übung Aufsicht nötig ist, entscheidet in den meisten Fällen die Tüchtigkeit des Turners. Dennoch giebt es eine Anzahl Übungen, die niemals ohne Aufsicht — wenn auch nur so, daß jemand für alle Fälle zum Zugreifen bereit steht — geturnt werden sollten, z. B. das Hocken und Grätschen über das Beck.

Damit auch beim Rürturnen das Aufsichtgeben nicht

außer acht gelassen werde, lasse der Vorturner die Riegenmitglieder sich im Hülfe stehen bei einfacheren Übungen, wie z. B. den Sprüngen über den Bock oder das breitgestellte Pferd, versuchen, indem jeder Springende dem Nächstfolgenden Aufsicht giebt, nachdem der Vorturner dieselbe erläutert. Als Hauptregel gelte dabei, daß bei Stützübungen hauptsächlich der Oberarm, bei Hangübungen besonders das Handgelenk erfaßt werde. Bei Sprungübungen stellt man sich da auf, wo der Niedersprung erfolgen soll; dabei beachte man, daß man dem Turner nicht im Wege stehe, daß man selbst vor Stößen und Tritten sicher sei; z. B. giebt man am Pferd bei Flanken-, Wende- und Kehrschwüngen an der Seite des grifffesten Armes, beim Hocken ebenfalls von der Seite, beim Grätschen aber von vorn Aufsicht.

Im einzelnen sich über das Aufsichtgeben weiter zu verbreiten, mangelt hier der Raum; es sei empfehlend auf L. Schüßers Buch „Das Hilfegeben beim Turnen an den Geräten in Turnvereinen und Schulen“ hingewiesen. Dasselbe möge in keiner Turnvereinsbücherei fehlen und von jedem Vorturner genau durchgesehen werden.

Es ist selbstverständlich, daß in Vorturnerstunden der Turnwart auf die Methoden des Aufsichtgebens ganz besonders aufmerksam machen soll.

Ergebnis.

Fördere und hilf — aber mit wohlangebrachtem Maßhalten; schütze und bewahre mit nicht ermattender Aufmerksamkeit!

20. Aufmerksamkeit.

Der Vorturner verlange Aufmerksamkeit für sein Vorturnen, für seine Erklärungen, aber auch für das Turnen der Riegenengenossen, denn die Fehler des einen sind Belehrungen für den anderen. In einer Riege, wo Aufmerksamkeit herrscht, da unterlassen die Turnenden jegliches Sprechen,

während der Vorturner die Übung zeigt und erläutert, thun das schon aus Achtung, wenn der Vorturner sich anschickt, die neue Übung zu beginnen. Dann sind aller Blicke auf ihn gerichtet, und kein Stocken tritt ein in der Aufeinanderfolge der Turnenden; da zögert keiner, da tritt jeder frisch heran und fröhlich wieder weg von der Übung. Wo diese Aufmerksamkeit, die das Vorwärtstreben anzeigt, nicht herrscht, da ist ein Mangel vorhanden, da muß etwas geändert werden. Der Vorturner fordere durch ein entschiedenes „Achtung!“ zur Aufmerksamkeit auf und beginne nicht eher mit dem Vorturnen, als bis auch der Letzte zu ihm hinsieht! Freilich ist oft mangelnde Aufmerksamkeit auf das Verhalten des Vorturners zurückzuführen, wenn dieser vielleicht zu viel tadelt, zu langsam vorturnt, allzu schneidig sein will, zu schwierige Anforderungen stellt, denen keiner der Riege gewachsen ist. Im allgemeinen gilt wohl: „Zeige mir, wie deine Riege auf dich merkt, und ich will dir sagen, ob du ein guter Vorturner bist!“ — Nicht in allem sehe man Böswilligkeit, aber in Unaufmerksamkeit, Schwachhaftigkeit und Langohrigkeit sehe jeder Vorturner ein Hindernis zu gedeihlicher Arbeit und mache seine Riege mit Entschiedenheit darauf aufmerksam, daß ohne Fleiß und Aufmerksamkeit kein Vorwärtkommen möglich ist. Freilich muß dann dem Worte die That folgen. Der Turner muß merken, daß sein Vorturner ihn wirklich fördern will und fördern kann. Guter Wille und hülfsbereiter Eifer sind dann dem Vorturner unentbehrliche Eigenschaften. Eines ist darum auch vor allem not: Wer als Vorturner Aufmerksamkeit seiner Riege verlangt, sei vor allen Dingen selbst aufmerksam. Wer nach anderen Riegen hinsieht, mit guten Freunden plaudert und seiner Turnenden darüber nicht achtet, wer gar — wie es vorkommen kann — mit den Händen in den Hosentaschen dasteht und den armen, unglücklichen Neuling hülflos am Reck zappeln läßt, der verdient weder Achtung noch Aufmerksamkeit. Eigene Acht-

samkeit des Vorturners sei das gute Beispiel, das Nach-
eiferung bei den Turnern erwecken wird.

Ergebnis.

Verlange Aufmerksamkeit für das Turnen aller Riegen-
genossen, für das eigene Vorturnen und die Erklärungen
aber schweigende Aufmerksamkeit!

21. Ordnung.

Schon in dem Abschnitt „Aufstellung beim Gerät“ ist
Wichtiges über die Ordnung gesagt. Eine feste, sichere
Ordnung ist für ein gutes Turnen ebenso wichtig, wie
die Aufmerksamkeit. Nicht allein in der schnellen Auf-
einanderfolge der Übenden zeigt sich das. Schon beim
Herbeischaffen der Geräte muß sich der Geist der Ordnung
regen. Der Vorturner bestimme einfach — wo es nicht
anders geht — diejenigen, welche die nötigen Geräte her-
beibringen und fortschaffen. Man kann gar nicht selten
in Turnvereinen den schönen Anblick genießen, wie der
Vorturner und ein oder zwei dienstbereite Turner das
Pferd, die Matte und das Brett herbeischleppen, und
die übrigen Herren Turner in vornehmer Gelassenheit
der ferneren Dinge, die da kommen sollen, harren. Ist es
ja ganz recht und schön, wenn auch der Vorturner das
Unangenehme mit seinen Turnern teilt und die Geräte
herbeitragen hilft, so würde es doch in dem eben an-
gedeuteten Falle viel richtiger sein, er rührte keine Hand.
Der Vorturner ist doch kein Dienstknecht für solche, die mit
verschränkten Armen zusehen mögen, wie andere sich für sie
abmühen!

Beim Gerätwechsel achte der Vorturner auf schnelles
Antreten, auf straffes, schweigendes Marschieren. Beim
Riegenturnen entferne sich keiner von der Riege ohne davon
Anzeige beim Vorturner zu machen. Das beliebte Nieder-
sitzen auf nahestehenden Turngeräten darf nicht geduldet
werden. Über das Erscheinen der Turner an den Übungs-

abenden führe der Vorturner gewissenhaft Buch. Auch ermahne er, so früh wie möglich auf den Turnplatz zu kommen, damit nicht erst allmählich die Reihe der Turnenden vollzählig wird.

Bezüglich der Turnkleidung sei bemerkt, daß sie einfach sein möge. Am besten erscheint es, wenn der Verein sich über eine gleichmäßige Turntracht einigt. Der eigentliche Turnraum sollte von Schlachtfeldbummlern, d. h. solchen Turnern, die zum Herumstehen in ihren Alltagskleidern und zum gelegentlichen Mitturnen den Turnplatz unsicher machen, ganz sauber gehalten werden. Nur mit der Turnhose und den Turnschuhen bekleidete Turner dürfen am Turnen teilnehmen. — Dem Anfänger im Turnen muß gesagt werden, daß er Schlüssel, Geldbörse, Messer und derartige Dinge nicht in den Taschen tragen darf, da dieselben beim Turnen nicht allein hinderlich, sondern auch gefährlich sind. Ebenso wolle man an den Fingern keine Ringe tragen.

Allen Turnern sei der Vorturner auch in Sachen der Ordnung ein Muster. Er sei regelmäßig im Turnbesuch, pünktlich im Antreten, peinlich sauber in seiner Turnkleidung, vorbildlich in Worten und Werken.

Ergebnis.

Überwache die Ordnung in jeglicher Hinsicht; halte dieselbe selbst inne als ein Vorbild für andere!

22. Verkehr.

Der Vorturner sei seinen Liegendgenossen ein Freund, ein wohlwollender Helfer! Dem Ernst der Arbeit geselle sich der Scherz. Aber besser als eine allzu willfährige Alfbereitschaft ist der Eifer, der sich des ernstesten Vorwärtstrebens stets bewußt bleibt. „Ist endlich der neugebackene Vorturner fertig, so soll er sich in seiner ganzen Würde fühlen. Er soll sich nicht überheben, beileibe aber auch nicht vergessen, daß er der Führer ist — am wenigsten sich

zum Turnmeister der Riege hergeben" *). Fröhlichkeit ist ja eine Würze der Arbeit, aber Lachlust, welche selbst bei Erwachsenen in Albernheit ausarten kann, ist ihr Feind. Wo der Vorturner die bösen Geister nicht mehr zu bannen vermag, da stelle der Turnwart zur rechten Zeit den Ernst der heiligen Ordnung wieder her. — Der Vorturner muß es verstehen, sich in den Zustand und die Gefühle seiner Turner hineinzudenken und sich diesen anzupassen. Ruhe und Bestimmtheit seien ihm eigen; er zügeln den Eiligen, den Vorwitzigen, er sporne den Ängstlichen und Furchtsamen an. Er mache auf die Fehler der Ausführung aufmerksam, aber er raube auch dem Schwachen den Mut nicht. Lob, weises Lob sei ihm ein Mittel zum Anspornen, das seine Wirkung nicht versagen wird. Nie und nimmer spiele sich der Vorturner auf den schneidigen Befehlshaber hinaus! Der Turnplatz ist nach des Turnwarters Wort kein „Drillort“; alles Schnauzen und Räsonnieren gehört nimmermehr zum guten Ton. Der Vorturner sei straff und stramm, nicht schneidig und beißend; frisch und munter, nicht schläfrig = langweilig; er sei höflich = ernst, nicht geschwätzig = spaßhaft! Mit einem Wort: er sei den Turngenossen ein freundlicher Lehrer, ein belehrender Freund!

Ergebnis.

Der Verkehr des Vorturners mit seinen Riegen-
genossen sei gegründet auf freundliche Achtung, welche
durch das Bestreben des Vorturners, sein Bestes zu
leisten, und durch Eifer, Fleiß und Aufmerksamkeit
dauernd erhalten wird.

23. Des Vorturners Wirksamkeit beim Kürturnen.

Der echte und rechte Vorturner soll sich auch während
des Kürturnens als ein „Hüter und Bewahrer der Jugend“

*) Dr. F. Goetz in seiner beherzigenswerten Schrift „Vom rechten Turnerleben“.

und als ein Mithelfer des Turnwarts fühlen. Unmögliches wollen wir ja nicht von ihm verlangen. Wohin der Turnwart gerade nicht sehen konnte, dahin wird er vielleicht den Blick lenken. Ungehörigkeiten wird er nicht dulden. Alle thörichten Unternehmungen, zu denen unerfahrene Zöglinge neigen, und die in eine Schädigung der Geräte oder gar in eine Gefährdung von Leib und Leben auslaufen könnten, wird der Vorturner im Entstehen unterdrücken helfen. Dabei braucht er kein herrischer Befehlshaber zu sein! Ein Hinweis auf das notwendige, gleichmäßige Verhalten aller und darauf, daß nicht einer mehr Rechte haben könne, als der andere, wird in den meisten Fällen genügen. Das gute Beispiel des Vorturners wird Nacheiferung erwecken. Allen voran sei er ein eifriger Turner und stehe nicht nach dem Riegenturnen ermattet still, um mit anderen vertrauliche Zwiesprache zu halten. Ein guter Vorturner wird es nicht ruhig mit ansehen können, daß nur einige wenige ihre Kunststücke zum besten geben, und die übrigen staunend dabei stehen, wohl gar auf den Geräten umher sitzen. Alle müssen üben, wenigstens üben wollen. Die Vorturnerschaft muß den Turnwart unterstützen, einen flotten Zug in das Kürturnen hineinzubringen. Damit, daß da und dort ein Wildling den Handstand oder Riesenschwung übt, hier ein anderer mit verblüffender Ausdauer im Schaukelredt sitzt, ist freilich noch nichts gethan. Das Riegenturnen muß nachwirken im Kürturnen; die dabei gesehenen Übungen müssen geübt werden. Dazu muß der Vorturner die Anregung gegeben haben. Und wenn er dabei seinen Turnern einmal eine Übung nochmals vorturnt und ihnen nochmals Aufsicht giebt, so wird's ihm auch noch nicht gleich die Zeit rauben, im übrigen seinen eigenen Neigungen nachzugehen. Und wie dankbar werden ihm seine Schutzbefohlenen sein! Ein gutes Kürturnen kennzeichnet sich dem Beschauer besonders dadurch, daß sich um die einzelnen Geräte kleine Gruppen von Gleichstrebenden sammeln, die wieder und wieder um die-

selbe Übung ringen. Da feuert das Gelingen des einen das Wollen des andern an. So gedeiht rechter Turneifer. Schwächere Turner, die erst Anfänger sind, sollten darauf geführt werden, ganz besonders die kraftgebenden Übungen des Kletterns und Hangelns und des Stützelns, daneben auch die flotten Übersprünge über Bock und Pferd zu betreiben. Ein wachsam Auge aber möge besonders der Turnwart darauf richten, daß sich nicht zu junge, unausgewachsene Turner an schweren Gewichten vergreifen, wie das so oft die stille Neigung manches Gernegroß ist. Vor allem aber möge die Vorturnerschaft darauf hinwirken, daß die volkstümlichen Übungen, die ja naturgemäß beim Riegenturnen zu kurz kommen, beim Kürturnen desto eifriger gepflegt werden. Freilich ist die Gelegenheit in den Hallen und Turnsälen dafür nicht immer günstig, aber wo der Wille ist, da wird auch ein Weg sein. Darum Bahn frei den volkstümlichen Übungen!

Und noch eines verdient die Aufmerksamkeit einer umsichtig waltenden Vorturnerschaft: das Hilfe- und Aufsichtgeben beim Kürturnen. Die Turner müssen angehalten werden, sich bei allen gefährlichen Übungen untereinander Aufsicht zu geben. Besonders tückisch erweisen sich die Rollen am Barren, bei denen der Anfänger leicht zwischen den Holmen hindurchfällt; auch die Sprünge am Bock führen zuweilen zu Unzuträglichkeiten, bei Erwachsenen weniger als bei Knaben. Eine oft zu rügende Unsitte ist die, daß der Turner, welcher über den Bock sprang, nun so nahe am Gerät zurückgeht, daß der nächste Springer mit einem Bein gegen ihn stößt. Auf solche und ähnliche Unvorsichtigkeiten muß immer wieder hingewiesen werden.

Sollten die hier gestellten Forderungen an die Mitwirkung der Vorturner zur Aufrechterhaltung der Ordnung zu hohe und unbillige sein? Wenn nicht, so mögen wir nach ihrer Erfüllung streben.

Ergebnis.

Die Vorturnerschaft beaufsichtige in Gemeinschaft mit dem Turnwart während des Kürturnens die allgemeine Ordnung, rege zur Erlernung der beim Riegen- turnen durchgenommenen Übungen, besonders auch zum Betrieb der sogenannten vollstümlichen Übungen an und sorge durch Gewöhnung und Anleitung zur Hülfe- stellung für Verhütung von Unfällen!





Zweiter Teil.



I. Zur Einführung.

Im folgenden wird zunächst eine Übungsverteilung auf die Riegenstufen gegeben. Genaue Grenzen, für alle Verhältnisse passend, lassen sich allerdings nicht aufstellen; die Praxis des Turnplatzes verlangt aber eine Riegeneinteilung nach der Turnfähigkeit. Meistens unterscheidet man vier Stufen, so daß man, wenn in einer Stufe Turner für mehrere Riegen vorhanden sind, diese z. B. 4a=, 4b=, 4c= Riegen benennt. Oder man spricht von drei Stufen und setzt dabei stillschweigend voraus, daß eine Riege, die am Übungsabend die Übungen der höchsten Stufe turnen kann, doch nur ausnahmsweise und in großen Vereinen anzutreffen sei. Für ein Buch, das der Vorturnerausbildung dienen will, läuft das schließlich auf dasselbe hinaus, denn für diese kommen die Gipfelübungen nicht in Betracht. Für die Oberstufe (die zweiten und ersten Riegen) sind nachfolgend die wichtigsten Übungen angegeben, damit der Vorturner auch hier nach bestimmten Hauptzielen streben lerne, und der Turnwart diese für die Fortbildung der Vorturner auch angeben finde. Bei dieser Angabe strebte der Verfasser keineswegs nach Vollständigkeit — für die schon der

nötige Raum fehlte — und ließ absichtlich die bekanntesten Gipfel- und schwierigsten Kraftübungen aus; aber er scheute sich dabei doch nicht, schwierigere Übungsformen aufzunehmen, wenn sie ihm Anregung für das Streben der oberen Riegen zu versprechen schienen. Was nun von den aufgezählten Übungen der Oberstufe den zweiten, was den ersten Riegen zuzuweisen sei, darf der Verfasser wohl getrost dem Urtheil der Vorturner überlassen: Überall müssen erst die Grundformen geübt werden. Übungsveränderungen und Übungsverbindungen, die der denkende Vorturner in reichster Fülle finden wird, bilden den Abschluß.

Der Zweck des Buches hat aber auch für die Übungsangabe für Unter- und Mittelstufe Schranken aufgerichtet. Nach Vollständigkeit wurde hier ebensowenig gestrebt. Der Turnstoff sollte für den Gebrauch in den Vorturnerstunden geordnet werden. Nur dasjenige wollte der Verfasser bieten, was in den Ausbildungsstunden unumgänglich durchgenommen werden muß. Das Wesentliche mußte vom Unwesentlichen geschieden werden. In der Riege soll natürlich dem Vorturner das Recht der freien Wahl nicht verkümmert werden. Solange er aber ein Lernender ist, wird ihm am besten gedient werden mit Darreichung des Wichtigsten. Alles kann man bei der Vorturnerausbildung doch nicht durchnehmen; also wähle man die Hauptsachen aus.

Auf die Frage, warum in dem zweiten Teil dieses Wegweisers nur drei Hauptgeräte berücksichtigt seien, darf vom Verfasser billigerweise eine Antwort gefordert werden. Die Übungen an den anderen Geräten sind in den verbreiteten Übungsbüchern ausführlich behandelt; ihre Einordnung aber in die Stufenfolge der Riegen wird den Vorturnern, die sich in diesem Buche für die Hauptgeräte Rat geholt haben, nicht mehr schwer fallen.

Der Übersicht der Zielübungen für die drei Stufen folgt eine genauere Übungsangabe für die Unter- und Mittelstufe, die den Turnwarten und den

werdenden Vorturnern für die Vorturnerausbildung, den fertigen Vorturnern für die Vorbereitung auf die praktische Arbeit mit ihren Riegen auch im einzelnen eine Hilfe bieten will. Eine solche Übungsangabe auch für die Oberstufe würde ein besonderes Buch füllen und konnte deshalb hier keine Aufnahme finden.

II. Die Übungsziele der Riegenstufen am Pferd, Barren und Reck.

A. Unterstufe.

Pferd breit.

- a. Bei den einfacheren Übungen des Stützes und Sitzes müssen die Turner sogleich an ein kräftiges Armstrecken gewöhnt werden, so beim Aufknieen und Durchhocken mit einem Bein und beiden und beim Vor- und Rückspreizen und beim Schraubenspreizen vorwärts und rückwärts. Schere rückw. u. vorw. a. d. Reitsitz auf dem Kreuz oder Hals.
- b. Namentlich sollen die einfachen Übersprünge: Flanke, Wende, Kehre, Hocke, Wolfsprung, Grätsche erlernt werden.
- c. Der Flankenschwung und die Hocke mögen auch z. Stütz rücklings und aus diesem das Hocken rückwärts mit einem Bein und beiden geübt werden.
- d. Die Übungen des Hockens a. d. Anlauf werden auch am Pferd ohne Pauschen oder mit Stütz im Sattel ausgeführt.

Pferd lang.

Für die Übungen am langgestellten Pferd bilden die Sprünge am Bock die Vorbereitung.

- a. Sprünge z. Querfuß und Querstütz, wie z. Seitstütz auch mit gleichzeitigem Spreizauffitzen. Schere rückw. a. d. Reitsitz.

- b. Sprünge z. Reitsitz auf Kreuz, Sattel und Hals.
- c. Sprünge mit zwei- und einmaligem Aufstützen zum Liegestütz. Abgrätschen aus diesem.
- d. Sprünge z. Hockstand eines Beines und beider. Aufhocken zum Streckstand auf dem Kreuz. Abgrätschen aus diesem.
- e. Kehrschwünge zum Sitz und über das Pferd hinweg. Kehre als Fechtsprung. Wende aus schrägem Anlauf.

Barren.

- a. Übungen des Stützeln und Stützhüpfens, das Schwingen und die Überschwünge aus diesem: Kehre und Wende, sollen die Stützkraft des Turners zunächst stärken.
- b. Dann sollen die Sitzwechselübungen seine Gewandtheit und die Beherrschung der Beinmuskulatur steigern.
- c. Die Stützkraft der Arme wird um ein Bedeutendes gesteigert durch die Liege-, Unterarm- und Knickstützübungen, letztere erst ohne, dann mit Schwung bis z. einfachen Knickschwung vorwärts und Sitzwechsel vorw. durch Knickschwung vorzunehmen. (Siehe die Übungsbeispiele in Abschn. 11 S. 55.)
- d. Sind die Spreizübungen am Pferd, das Abgrätschen am Pferd lang und die Bocksprünge erlernt, so wird Auspreizen und Ausgrätschen vorw. und Einspreizen am Barrenende vorgenommen.
- e. Flanke und Wende werden, wenn sie am Pferd sicher erlernt sind, aus dem Außen- zum Innenseitstand bezw. Querstütz ausgeführt.

Reck.

- a. In Hüft- und Brusthöhe werden die am Pferd erlernten Übungen des Vor- und Rückspreizens aus dem Stand oder Stütz vorl. ausgeführt; aus dem Stütz rückl. das Rück- und Vorspreizen; aus dem Anlauf oder Stand die Flanke, Wende und Kehre, letztere auch als Fechtsprung.

- b. Das dem Neck eigentümliche Heben aus dem Streckhang zum Beugehang bedarf einer andauernden Übung: es wird erlernt durch Hangübungen im Beugehang, Niederlassen aus dem Beugehang z. Streckhang; gleichzeitig müssen die Hangübungen an der schrägen und wagerechten Leiter, das Klettern, Abwärtshangeln an einem Tau und an zweien, das Schaukeln im Beugehang an den Ringen die Beugekraft der Arme stärken. Unterarm und Oberarmhang, schließlich Aufstemmen eines Armes zum Kniestütz.
- c. Das dem Neck ebenfalls eigentümliche Heben der Beine z. Schwebehang (Abhang) wird zunächst am schulterhohen Neck durch Anrücken mit gebeugten und gestreckten Beinen, durch den Durchschub und durch das Aufschwimmen zu den Liegehangarten geübt. Beinthatigkeiten, besonders Beinvorhehalten im Hang und der Umschwung an Tauen und Ringen müssen die betreffenden Muskelpartieen stärken helfen.
- d. Aus dem Knieleiehang wird der Wellaufschwung erlernt (siehe Abschn. 6, Das Übungsbeispiel S. 35), danach Kniewelle, Mühlwelle, Sigwelle rückw.
- e. Der Felgaufschwung a. d. Stand wird zunächst am schulterhohen, dann kopf- und endlich reichhohen Neck ausgeführt.
- f. Hat der Turner beides, das Heben z. Beugehang wie das Heben der Beine z. Schwebehang, erlernt, dann übt er endlich den Felgaufzug und Knieaufschwung a. d. Streckhang.
- g. Das höchste Ziel für diese Stufe mag endlich sein, das regelrechte Schwungholen zu erlernen. Der Unterschwung a. d. Stand vor dem schulterhohen bis reichhohen Neck dient als Vorbereitung; dann wird das Schwungholen a. d. Ansprung zum Beugehang geübt. Wird es endlich a. d. ruhigen Streckhang ausgeführt, so enthält es alle Übungselemente der Unterstufe: Armbeugen, Beinheben z. Schwebehang, Unterschwung.

B. Mittelstufe.

Pferd breit.

- a. Die auf der vorigen Stufe erlernten Übersprünge werden als Weit- und Hochsprünge bis zur völlig sicheren Ausführung geübt, Grätschen jetzt auch mit Stütz auf dem Pferdrücken, mit Drehung, z. Stütz rückl., Hocken z. Stütz rückl. mit Vorhebbalte der Beine.
- b. Hocke und Wolfsprung angeschlossen an das Vor- und Rückschweben eines Beines („Rad“) aus dem Stütz vorl.
- c. Wolfsprung mit Drehung in verschiedenen Formen; Hocke rückw., d. h. mit $\frac{1}{2}$ Dreh. beim Aufsprung und anfänglichem Stütz einer Hand.
- d. Das Spreizen wird bis zum Beinkreisen a. d. Stütz vorl. erweitert, nach innen oder nach außen beginnend.
- e. Der Flankenschwung rückw. a. d. Stütz rückl. muß sicher erlernt werden.
- f. Flanke, Wende und Kehre a. d. Vor- und Rückschweben eines Beines („Rad“) und a. d. Reitsitz; Kehre auch a. d. Grätschschwebestütz.
- g. „Doppelfehre“, d. h. Flankenschwung mit angefügtem Kehrschwung.
- h. Diebsprung.

Pferd lang.

- a. Spreizübungen, so die Spreize über Kreuz- und Querstand, Schraubenaussitzen rückw. mit $\frac{1}{2}$ Drehung z. Reitsitz; Schere vorw. a. d. Reitsitz.
- b. Grätsche über das Pferd mit zwei- und einmaligem Aufstützen.
- c. Sprung mit $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung sofort beim Aufsprung und Grätschen der Beine (Scheraussitzen) z. Reitsitz auf dem Kreuz.
- d. Hocke z. Streckstz, zum Querstand neben dem Pferd, Abhocken a. d. Liegestütz und aus dem Streckstand auf dem Kreuz.

- e. Kehre, Flanke und Wende, auch als Hochsprünge.
- f. Aus dem Seitstütz am Sattel: Flanke, Wende, Kehre, Hocke.

Barren.

- a. Die Beugestützübungen werden erweitert bis zum Stütz-
hüpfen a. d. Knickschwung vorw. und rückw.; Knick-
schwung vorw. auch zur Kehre, rückw. zur Wende.
- b. Ist die Stützkraft der Arme gehörig gestärkt, so wird
die Stützklippe erlernt; ist diese durch wiederholte Übung
zur vollen Sicherheit gebracht, so wird die Rolle vor-
wärts mit Aufkippen geübt.
- c. Das Heben aus einem Sitz und das Schwingen zum
Schulterstand und Überschlag mit gebeugten Armen
sind fernere Übungsziele.
- d. Das Auspreizen, Flanken und Grätschen vorw. am
Barrenende, schon auf der vorigen Stufe erlernt, wird
jetzt aus dem Aufschwingen a. d. Unterarmstütz aus-
geführt.
- e. Ausgrätschen und Auskehren rückw. und Einkehren
vorw. am Ende treten neu auf.
- f. Die Seitensprünge erfahren gemäß der am Reck und
Pferd gesteigerten Übung Erweiterung bis zum Flanken-
schwung rückw. a. d. Innenseitstand und Hocke a. d.
Seitliegestütz.

Reck.

- a. Die Kraftleistungen des Turners werden gesteigert bis
zum langsamen Anrücken der Beine a. d. Streckhang
mit folgendem Aufzug, zum Felgaufzug rückl. und zur
Zugstemme.
- b. Zur Vorbereitung für einige Übungen der nächsten
Stufe wird der Felgaufschwung rückl. zunächst aus dem
vorangehenden Fallen a. d. Stütz rückl. zum Schweb-
hang geübt. Die Sitzwelle vorw. und die Grätsch-
sitzwelle rückw. wie vorw. werden erlernt.
- c. Es wird durch wiederholte Übung der Wellenaufschwünge,
der Hangkehre, des halben Riesenschwunges beim Vor-

schwung ein so ausgiebiges, kräftiges und dabei ruhiges Schwungholen (auch aus dem Stütz durch Unterschwung) erzielt, daß der Turner es schließlich zur Rippe und Schwungstemme bringt.

- d. Die einfachen Überschwünge a. d. Stütz werden am allmählich bis Hanghöhe gestellten Reck ausgeführt; am niedrigen Reck wird die Hocke jetzt auch a. d. Stütz, die Grätsche a. d. Anlauf und Stand erlernt.

C. Oberstufe.

Die zweite Kiege übt wiederholend die Übungen der dritten Kiege in verschiedener Verbindung bis zur dauernden Sicherheit, sodann die Hauptformen der nachfolgenden Übungen. Die erste Kiege findet in der Erweiterung, der sicheren Beherrschung und der Verbindung dieser neuen Übungen eine umfangreiche Übungsaufgabe.

Die Übungen vermannigfaltigen sich auf dieser Stufe derart, daß es schwer wird, sie in Gruppen zusammenzufassen; die nachfolgende Übersicht enthält daher manche Einzelübung, die als ein Ziel aus besonders für sie vorgenommenen Vorübungen aufzufassen ist.

Pferd breit.

- a. Die Spreizübungen werden erweitert durch das Beinkreisen a. d. Stütz rückl. nach innen oder außen beginnend, durch die Scheren seitw. und durch Anfügung von Flanken und Kehrschwüngen.
- b. Schraubenkreisen vorw. tritt in zwei Formen neu auf: 1) a. d. Stütz rückl. am Sattel über d. Kreuz (oder d. Hals) mit $\frac{3}{4}$ Dreh. zum Querstand; 2) a. d. Anlauf m. anfänglichem Ellenriff z. B. der r. Hand auf der Vorderpausche z. Stütz rückl., auch mit angeschlossenen Übungen.
- c. Flanke, Kehre und Wende werden a. d. Stütz vorl. nach vorangehendem Vor- und Rückschweben beider

Beine („Finte“) und nach Spreizen und Kreisen ausgeführt.

d. Die Kreisflanke wird a. d. Stand, dem Stütz, auch nach Vor- und Rückschweben eines Beines („Rad“) oder beider („Finte“), nach Spreizen und Kreisen ausgeführt.

e. Kreiskehrschwünge werden ausgeführt in verschiedenster Form, z. B.:

- 1) a. d. Stütz vorl. am Sattel, auch nach dem Vor- und Rückschweben eines Beines („Rad“) oder beider (Finte), nach dem Beinspreizen und Beinkreisen, zum Stand neben dem Kreuz oder Hals;
- 2) wie bei 1, aber z. Stand neben dem Sattel;
- 3) a. d. Reitsitz auf d. Kreuz oder Hals m. Griff auf beiden Pauschen z. Stand neben dem Sattel;
- 4) a. d. Reitsitz im Sattel über das Kreuz hin m. Griff einer Hand auf der Hinterpausche, der anderen auf dem Kreuz;
- 5) a. d. Querliegestütz mit Zweigriff auf einer Pausche;
- 6) a. d. Grätschschwebestütz rückl. über einer Pausche;
- 7) a. d. Seitsitz im Sattel, z. B. auf d. r. Schenkel, über das Kreuz hin ohne Nachgreifen der linken Hand nach dem Überspreizen links (erst ist die einfache Kehre zu üben!);
- 8) a. d. Anlauf z. B. rechts (d. h. mit Flanke links beginnend) über den Hals mit Griff l. auf d. Hals, r. auf der Vorderpausche, z. Stand neben dem Hals;
- 9) a. d. Anlauf z. B. rechts, über Hals u. Sattel, m. Griff links auf d. Hals, rechts auf d. Vorderpausche, z. Stand neben dem Sattel oder zum Stütz rückl. am Sattel.

Erweiterung dieser Kreiskehrschwünge, wo es möglich, auch zur „dreifachen Kehre“.

f. Kehrschwünge werden aus dem Quersitz auf einem Schenkel oder aus dem Reitsitz auf d. Kreuz mit Stütz beider Hände auf der näheren oder entfernteren Pausche geübt.

g. Aus dem Anlauf mit Griff (Rammgriff oder Zweigriff) auf einer Pausche: Wendeschwung mit angefügtem Kehraufsitzen oder Kehrschwung zum Querstand oder Stütz rückl.; auch Kreiskehre.

- h. Der Flankenschwung wird mit $\frac{1}{2}$ Drehung z. Stütz vorl. an der anderen Pferdseite geübt, und zwar:
- 1) z. B. mit Griff rechts auf der Vorderpausche und links auf dem Hals zum Stütz vorl. am Sattel, auch mit sofortigem Innenkreis r. oder Außenkreis links*); diese Anfügungen auch mit weiterer $\frac{1}{4}$ Drehung zum Querstand;
 - 2) mit Stütz auf beiden Pauschen und Drehung und Griffwechsel nach erfolgtem Überschwingung der Beine;
 - 3) mit anfänglichem Ellengriff nur einer Hand auf einer Pausche; die Drehung erfolgt bereits unmittelbar nach dem Aufsprung. (Siehe auch das Übungsbeispiel in Abschn. 6 S. 35.)
- i. Hocken rückw. a. d. Stütz rückl. z. freien Stütz vorl. mit Rückschweben der Beine und aus diesem Spreizen, Flanken, Hocken, Grätschen vorm.
- k. Grätschen a. d. Stütz vorl. z. Stütz rückl., auch a. d. Quersitz a. einem Schenkel auf d. Kreuz oder Hals.
1. Übungen des Überschlags a. d. Anlauf, a. d. Stütz, a. d. Wage.
- m. Hchtsprung.

Pferd lang.

Sämtliche Hintersprünge sind durch Höherstellen des Pferdes und Abrücken des Brettes auf dieser Stufe in der Schwierigkeit zu steigen.

- a. Überspreizen („Spreize“) von außen nach innen über das Kreuz mit $\frac{1}{4}$ Drehung z. Stand und Stütz vorl.; Spreizaufsitzen von außen nach innen und folgendes Schraubenaufsitzen mit Drehung z. Sitz.
- b. Sprünge z. Seitstütz am Kreuz oder Sattel mit angefügtem Weinkreisen.

*) Die Bezeichnungen Innen- und Außenkreis sind hier gewählt nach dem Anfang der Bewegung. Beginnt das rechte Bein das Kreisen mit einem Spreizen nach innen, so wäre das also „Innenkreis rechts“; nach anderer, durchgreifenderer Bezeichnung hieße dieser Kreis: „Kreis rechts des rechten Beines“, gleichviel, ob das Bein aus dem Stütz vorl. oder dem Stütz rückl. zu kreisen beginnt.

- c. Grätschen oder Kehrschwung mit sofortiger Drehung zur Schere vorm. („Grätsch- oder Kehrscherauffsitzen“).
- d. Abscheren mit $\frac{1}{4}$ u. $\frac{1}{2}$ Drehung a. d. Querliegestütz mit Stütz der Hände auf dem Hals, a. d. Stand auf dem Kreuz, a. d. Reitsitz auf dem Hals.
- e. Scherriesensprung.
- f. Abhocken a. d. Reitsitz auf d. Hals. Hoche.
- g. Überschlag a. d. Stand auf Kreuz, aus dem Sitz auf Hals.

Am Pferd ohne Pauschen außerdem aus d. Seitstand und Seitstütz das Grätschen ohne und mit Drehung. Am Pferd mit Pauschen sind Hintersprünge verschiedenster Art, auch mit schrägem Anlauf, zu üben.

Barren.

- a. Knickstützübungen:
 - 1) Knickstütz, Borgreifen eines Armes bis zur Streckung, Wechselbeugen der Arme; Borgreifen des andern Armes u. s. w. (sogen. „Spannstückeln“ oder „Löwengang“); dasselbe auch mit jedesmaligem Strecken und Beugen der Arme im Schrägstütz;
 - 2) Knickschwung vorm. z. Stütz mit Vorhebbalte der Beine; dsgl. auch mit Stützhüpfen vorm.;
 - 3) Knickschwung vorm. z. Stützlehre in den Oberarmhang, Knickstütz, Streckstütz, Liegestütz;
 - 4) Knickschwung vorm. mit Fallen rückw. zur „Kipplage“ im Augenblick des Armstreckens und folgende Rippe.
- b. Zugstemmen a. d. Querhang am Barrenende ungleicharmig und gleicharmig (Versuch des Aufstimmens a. d. Querspannhänge in der Mitte des Barrens).
- c. Stützwechsel a. d. Querstütz mit Vorhebbalte der Beine z. Seitstütz rückl. auf einem Holm und weitere $\frac{1}{4}$ Drehung z. Querstütz.
- d. Schulterstandwechsel von einem zum andern Holm; Armstrecken u. =Beugen im Schulter- u. Oberarmstand bei grifffesten Händen, so daß der Oberkörper vorgeschoben und herangezogen wird. Heben und Schwingen zum Handstand mit gebeugten Armen und zur Stütz-

wage; in dieser $\frac{1}{4}$ Dreh. um die Tiefenachse („Drehling“).

- e. Überschlag mit gestreckten Armen; Wende a. d. flüchtigen Handstand am Barren. Schwingen z. Handstand.
- f. Rolle vorwärts aus dem Oberarmhang mit rückwärts aufgelegten Armen z. Oberarmhang oder z. folgenden Aufkippen. (Versuch der Rolle vorwärts aus dem Schwingen im Oberarmhang bei vorwärts aufgelegten Armen.)
- g. Rolle rückwärts:
 - 1) durch langsames Heben und Drehen rückw. a. d. Oberarmhang z. Oberarmstand und Senken aus diesem zum Stütz, z. Stützwage, z. einem Sitz hinter den Händen, z. Liegestütz vorl., Wende und Drehwende, z. Vorschwingung im Streck- oder Knickstütz, z. Oberarmhang. (In letzterem Falle lösen die Hände im Oberarmstand den Griff und fassen während des Niederschwingens die Holme erst nach Streckung der Arme.);
 - 2) a. d. Schwingen im Oberarmhang;
 - 3) nach vorangehendem Fallen z. Oberarmhang a. d. Streckstütz am Ende des Rückschwungs.
- h. Schwungstemmen vorw. und rückw. aus dem Oberarmhang:

Auch, wie die Rolle rückw., nach vorangehendem Fallen z. Oberarmhang am Ende des Rückschwungs im Streckstütz.
- i. Hangkippe am Ende und in der Mitte des Barrens:

A. d. Querstand (mit kurzem und langem Schwung) und nach dem Fallen a. d. Querstütz z. Schwebegang, dieses auch nach vorangehendem Knickschwung vorw. oder aus dem Schwingen im Oberarmhang.
- k. Ausschwünge vorw. (Aus spreizen, Ausflanken, Ausgrätschen vorw., Überschlag mit gebeugten u. gestreckten Armen) am Barrenende a. d. Knickschwung rückw.
 1. A. d. Querstütz oder Querliegestütz am Ende des Barrens (das Gesicht nach außen): Spreizen u. Kehren (auch Grätschen) z. Stütz, auch fortgesetzt mit jedem Vorschwingung.

m. Einschwünge vorw. und Auschwünge rückw. am Barrenende:

- 1) Einschwünge (Spreizen, Kehren, Grätschen) a. d. Querstand oder Querstütz vorl. am Barrenende z. Stütz mit Vorhehalte oder z. Stütz mit folgendem Rückschwingen, auch fortgesetzt in Verbindungen mit jedem Vorschwung;
- 2) Auschwünge rückw. a. d. Stütz z. Stütz, auch fortgesetzt in Verbindungen mit jedem Rückschwung;
- 3) Einschwünge wie bei 1) mit angeschlossenen Auschwüngen rückw. z. Stand oder Stütz;
- 4) Auschwünge rückw. wie bei 2) z. Stütz mit angeschlossenen Einschwüngen z. Stütz.

n. Kreisen aus dem Querstütz in der Barrenmitte:

- 1) Kreisen vorw. u. rückw. eines Beines, und zwar über den gleichseitigen Holm oder über den Holm an der Seite des andern Beines; das Kreisen vorw. auch z. Sitz vor den Händen, zur Kehre, zum Stütz mit folgendem Rückschwung, auch fortgesetzt;
- 2) Kreisen vorw. beider Beine über einen Holm z. Sitz vor den Händen, z. Kehre (= „Kehre über beide Holme“, „Kreiskehre“), z. Stütz mit folgendem Rückschwung, auch fortgesetzt;
- 3) Kreisen rückw. mit beiden Beinen;
- 4) Kreisen eines oder beider Beine mit Wechsel vom Querstütz z. Seitstütz und mit weiterer $\frac{1}{4}$ Dreh. z. Querstütz. Die erste Drehung und das Überspreizen des Beines erfolgt beim Vorschwung („Stützkehrkreisen“ und „Stützkehrkreisflanke“).
- 5) Die vorigen Übungen auch aus verschiedenen Sitzarten hinter den Händen.
- 6) Das Grätschen vorw. a. d. Stütz oder Querliegestütz zum Stütz fällt ebenfalls in die Art dieser Übungen hinein.

o. Seitensprünge a. d. Anlauf, dem Außenseitstand und Seitliegestütz vorlings.

Aus dem Anlauf oder Stand:

- 1) Flankenschwung z. Innenseitstütz am entfernteren Holm u. z. Seitliegestütz rückl.
- 2) Doppelkehransitzen (im Seitstand hat eine Hand Kammgriff) in die Sitzarten vor den Händen; Doppelkehre („Kreiskehre“) z. Außenquerstand seitl.
- 3) Doppelkehrschwung zum Querstütz mit folgendem Rückschwung.
- 4) Hocke und Grätsche zum Innenseitstand, zum Stütz am entfernteren Holm, a. d. Anlauf über beide Holme mit

Griff a. d. näheren oder fernerer Holm. Grätsche mit $\frac{1}{4}$ Drehung zum Querstütz.

Aus dem Seitliegestütz:

- 5) Hocken und Grätschen z. Innenseitstand, z. Innenseitstütz und über beide Holme.

p. Sprünge aus dem Innenseitstand und Innenseitstütz vorlings.

A. d. Innenseitstand mit Griff am vorderen Holm:

- 1) Innen- und Außenkreis eines Beines, Kreisflanke über den hinteren Holm. Flankenschwung rückw. z. freien Stütz u. Kehre u. Flanke vorm.
- 2) Hocke u. Grätsche rückw. z. Seitliegestütz (schwieriger zum freien Stütz mit angefügten Übungen).

Die Ausführung a. d. Innenseitstütz vorl. bedeutet eine Erschwerung der vorigen Übungen.

Reck.

a. Kraftübungen:

- 1) Hangwage rückl. mit Kamm- und Ristgriff durch Senken a. d. Sturzhang rückl., durch Strecken a. d. Durchschub, durch Heben a. d. Hang rückl., durch Senken vorm. a. d. Stütz rückl. mit Kammgriff.
- 2) Hangwage vorl. zu üben durch Senken a. d. Sturzhang vorl., zunächst mit Anhocken eines Beines.
- 3) Hangwage seitl. im Querhang an einem Arm (der Rücken liegt an diesem).
- 4) Drehstützeln, d. h. Wechsel zwischen Kniestütz vorl. und rückl. durch $\frac{1}{2}$ Dreh.; Wechsel zwischen Streck- u. Kniestütz rückl.; Felgaufzug rückl. mit Zwiegriff u. Kammgriff. Langsame Felge rückl. vorm.
- 5) Stützwage, durch Heben a. d. Streckstütz, auf beiden Ellenbogen oder einem, auch mit Griff lösen einer Hand; freie Stützwage.

b. Unterschwung:

- 1) Unterschwung a. d. Sitzarten mit Fallen rückw. u. Zurückspreizen, =hocken oder =grätschen; auch a. d. Hockstand.
- 2) Unterschwung a. d. Stütz mit gleichzeitiger Hanglehre m. $\frac{1}{2}$ Dreh. um einen grifffesten Arm z. Vorschwung m. Zwiegriff. (Vorübung: A. d. Ansprung oder Hang: Schwung holen mit sofortiger Hanglehre a. d. Schwebehang.)

c. Ruckstemmen:

Ruckstemmen mit Rist-, Zwi- u. Kammgriff a. d. Ansprung u. d. Hang. Drehruckstemmen (a. d. Ansprung

mit gekreuzten Armen u. Zwiagriff: $\frac{1}{2}$ Dreh. u. sofort. Ruckstemme. Ruckstemme z. freien Stütz und angeschlossene Übungen).

d. Rippe in verschiedener Form:

- 1) U. d. Streckhang mit Anklicken nach vorangehendem Armbeugen, und zwar mit Rist-, Zwi- und Kammgriff, auch mit Griffwechsel während des Anklickens.
- 2) Rippe a. d. Schwingen mit verschiedenen Griffarten, auch mit Griffwechsel im freien Stütz (z. B. von Kammgriff zu Ristgriff).
- 3) Rippe nach dem Fallen rückw. a. d. Sitzarten z. Schwebehang mit Rückspreizen, =hocken oder =grätschen.
- 4) U. d. Schwingen mit Zwiagriff: beim Rückschwung Hanglehre mit $\frac{1}{2}$ Dreh. und gleichzeitigem Anklicken und folgender Rippe („Drehrippe“), und zwar erfolgt die Dreh.:
 - a) rückw. um den mit Kammgriff festen Arm;
 - b) vorw. um den mit Ristgriff festen Arm.
- 5) Rippe rückl. (nach dem Fallen a. d. Stütz rückl. zur flüchtigen Wage und a. d. Schwingen im Hang rückl. mit Kammgriff).

e. Schwungstemme in verschiedener Form:

- 1) U. d. Schwingen im Streckhang mit verschiedenen Griffarten, auch mit Griffwechsel im freien Stütz.
- 2) Mit Kammgriff auch nach vorangehendem Überwerfen a. d. Stütz vorl.; dieses Überschlagen vorw. geschieht mit anfänglich gebeugten oder stets gestreckt bleibenden Armen. In gleicher Weise fortgesetztes Schwungstemmen mit Kammgriff mit Überwerfen vorw.
- 3) Hanglehre am Ende eines Rückschwungs mit $\frac{1}{2}$ Dreh., welche rückw. erfolgt um den mit Kammgriff festen, vorw. um den mit Ristgriff festen Arm, und am Ende des nun erfolgenden Rückschwungs Schwungstemme ohne und mit Griffwechsel.
- 4) Schwungstemme nach erfolgtem Unterschwung a. d. Sitzarten (siehe unter b 1).
- 5) Drehschwungstemmen mit $\frac{1}{2}$ Dreh. am Ende des Vorschwungs um einen griffesten Arm oder mit gleichzeitigem Umgreifen beider Hände, und zwar a. d. Schwingen im Hang oder nach dem Abhurten rückw. a. d. Stütz vorl.
- 6) Drehschwungstemme mit $\frac{1}{2}$ Dreh. während des Vorschwungs in zwei Formen: a. d. Schwingen mit Ristgriff, wobei die eine Hand am Ende des Rückschwungs den Griff löst und der Vorschwung an einem Arm erfolgt;

a. d. Schwingen mit Zwiagriff, wobei am Ende des Rückschwungs $\frac{1}{2}$ Dreh. rückw. um den mit Kammgriff fassenden Arm begonnen und während des nun erfolgenden Rückschwungs vollendet und das Aufstemmen am Ende dieses Rückschwungs ausgeführt wird.

f. Felgauf- und Überschwünge vorlings:

- 1) Freier Felgauf- u. =Überschwung, nämll. z. freien Stütz, z. Stand vorl. oder z. Vorschwingung durch den Hang. Die Übungen werden begonnen: a. d. Ansprung, a. d. Hang, a. d. Schwingen, a. d. Stütz durch Abhurten rückw. z. Schwingen.
- 2) Felgauf- und überschwung mit Kammgriff und folgendem Griffwechsel z. Ristgriff während des freien Stützes.

g. Well- und Felgauffschwünge vorwärts:

- 1) Knie-, Mühl-, Kreuz- und Grätschauffschwung vorw. a. d. Ankippen a. d. Hang oder nach dem Fallen a. d. Stütz vorl. (a. d. Stand vorl. am niedrigen Reck); dieselben Übungen a. d. Schwingen.
- 2) Freier Felgüberschwung rückl. („Kreuzüberschwung“) nach dem Fallen a. d. Stütz rückl. z. Schwebhang, a. d. Ankippen a. d. Hang, dem Schwingen und dem Fallen a. d. Stütz vorl.
- 3) Diese Aufschwünge a. d. Seitstand rückl. am schulterhohen Reck (siehe in dem Übungsbeispiel auf S. 36).
- 4) Schwingen mit Zwiagriff, am Ende des Rückschwungs Hanglehre um den mit Kammgriff griffesten Arm und gleichzeitiges Ankippen (wie bei der Drehtippe) zu den verschiedenen Aufschwüngen (Drehauffschwünge).
- 5) Knie- und Mühlauffschwung neben den Händen und sofort Überspreizen des Schwungbeines z. Grätschschwebestütz, Fallen in diesem rückw. z. Umschwung, z. Rippe u. s. w. Knie- u. Mühlauffschwung zwischen den Händen und sofort Überspreizen oder Nachhocken des Schwungbeines z. Stütz rückl. und Anfügungen.
- 6) Wellab- und -Aufschwünge im Wechsel:
Wellabschwung a. d. Seitstz a. e. Schenkel neben oder zwischen den Händen z. Schwebhang mit Rückspreizen oder Rückhocken des einen und Vorspreizen oder Vorhocken des andern Beines z. Wellaufschwung („Gaffel“).
Mühlabschwung a. d. Seitstz zwischen den Händen z. Schwebhang und Nachhocken des andern Beines z. Kreuzauf- oder Überschwung rückl.; oder umgekehrt.
- 7) Kreuzaufschwung (Felgauffschwung rückl. vorw.) a. d. Rückschwung im Hang rückl. m. Kammgriff.

h. Wellauffschwünge rückwärts:

- 1) Wellauffschwünge rückw. neben und zwischen den Händen (d. h. mit Spreizen, mit Hocken, mit Grätschen), u. zwar a. d. Ansprung, a. d. Hang, a. d. Vorschwing; a. d. Stand vorl. am niedr. Beck.
- 2) Felgauffschwung rückl. rückw. in gleicher Weise (zuerst a. d. Pendeln im Schwebehang rückl. zu üben).

i. Felg- und Wellumschwünge:

- 1) Felge vorl. rückw. z. freien Stütz, z. Stand oder z. Vorschwing im Hang.
- 2) Felge vorl. vorw. mit Rist- und mit Kammgriff.
- 3) Felge rückl. vorw. u. rückw., auch frei (Stützelle m. gestreckten Beinen).
- 4) Felge rückl. m. gebeugten Armen („Knickstützfelge“ oder „Kreuzwelle“).
- 5) Ristwelle mit gegrätschten oder geschlossenen Beinen.
- 6) Sohlenstandwelle mit gegrätschten oder angehockten Beinen; diese auch im Sohlenstand auf einem Fuß, das freie Bein vor oder hinter der Stange.
- 7) Wellumschwung vorw. an einem Knie und dem Fußrist des gestreckten andern Beines, auch mit Grifflösen einer Hand und angefügtem Absprung vorw.
- 8) „Schraubenwelle“ a. d. Stütz vorl. mit Zwiegriff und $\frac{1}{2}$ Dreh. — an beiden Knien oder an dem, welches der mit Ristgriff fassenden Hand am nächsten ist — wieder in den Stütz vorl.
- 9) „Drehwelle“ a. d. Stütz vorl. mit Zwiegriff mit Überspreizen eines Beines nach außen und Umschwung bei $\frac{1}{2}$ Dreh. am andern Knie, wieder in den Stütz vorl. oder z. Seititz auf dem Schwungbein. Die Hände bleiben bei der Übung griffest.
- 10) Wellumschwünge mit Haltungswechsel, z. B.:
 - a) a. d. Stütz rückl. mit Kammgriff Umschwung vorw. mit Rückhocken beider Beine im Augenblick des Schwebehangs z. Stütz vorl. (Siehe unter B in dem Beispiel auf S. 36);
 - b) wie bei a) aber Rückhocken nur eines Beines, also folgender Mühlaußschwung am andern;
 - c) a. d. Seititz auf einem Schenkel zwischen den Händen z. Stütz vorl.;
 - d) a. d. Seititz wie bei c) Umschwung vorw. mit Nachhocken l., also z. Felgauffschwung rückl. vorw.;

- e) a. d. Stütz rüchl. Umschwung rückw. mit Rückhocken eines Beines z. schließlichen Knievellausschwung;
 f) a. d. Stütz vorl. Fallen rückw. wie zur Felge und Vellausschwünge rückw. nach erfolgtem Seit spreizen oder Durchhocken im Augenblick des Schwebehanges u. s. w.

k. Übungen mit Drehungen im Stütz oder Sitz:

- 1) Felgaufzug vorl. mit $\frac{1}{2}$ Dreh. r. z. Stütz rüchl.
- 2) Kippe (die verschiedenen Formen siehe unter d) mit $\frac{1}{2}$ Drehung z. Stütz rüchl.
- 3) Felgausschwung rüchl. („Kreuzausschwung“) und Grätsch-ausschwung mit $\frac{1}{2}$ Dreh. z. Stütz vorl.
- 4) Felge rüchl. vorw. mit folgender $\frac{1}{2}$ Dreh. z. Stütz vorl.
- 5) A. d. Stütz rüchl. mit Kammgriff: Abwerfen vorw. mit sofortiger $\frac{1}{2}$ Dreh. um einen grifffesten Arm z. Vorschwingung im Hang.
- 6) Nach dem Knie- und Mühlaußschwung: Um eine mit Kammgriff griffste Hand Schraubenspreizen des Schwungbeines mit $\frac{1}{2}$ Dreh. z. Stütz vorl. a. d. andern Reckseite.
- 7) Aus dem Stütz vorl. mit Zwiegriff: Überspreizen eines Beines nach außen mit $\frac{1}{2}$ Dreh. und Umgreifen einer Hand um die andere herum z. Seit schwebestütz oder Seit sitz auf einem Schenkel oder z. Fallen rückw. in den Schwebehang. Die gleiche Übung, aber das spreizende Bein spreizt mit der Dreh. sofort über die Reckstange hin neben die grifffassende Hand z. Grätschschwebestütz.
- 8) A. d. Stütz vorl. mit Zwiegriff: Flankenschwung mit $\frac{1}{2}$ Dreh. um den mit Kammgriff festen Arm z. Stütz vorl. an der andern Reckseite. (Anfügungen!)

l. Überschwünge aus dem Stütz:

- 1) Hocken mit einem Bein und beiden, Grätschen z. Sitz oder freien Seit schwebestütz a. d. Anlauf, a. d. Stütz vorl. am niedrigen Reck und am hohen; auch a. d. Stütz mit Kammgriff.
- 2) A. d. Stütz rüchl.: Flankenschwung rückw. u. Hocken rückw.
- 3) Hocken und Grätschen a. d. Stütz vorl. z. Stand rüchl.
- 4) Überschlag mit gebeugten und gestreckten Armen a. d. Stütz am niedrigen und hohen Reck; Überschlagswende.

III. Die Übungen der Unterstufe.

1. Pferd breit.

1. Stütz und Sitz. Spreizübungen.

a. Vorübungen: Stütz, Sitz, Sitzwechsel:

Sprung in den Stütz; Seit spreizen in demselben. Aufsprung mit $\frac{1}{4}$ Dreh. z. Quersitz auf einem Schenkel, mit $\frac{1}{2}$ Drehung z. Seit sitz.

Sprung mit $\frac{1}{2}$ Dreh. und Stütz einer Hand in den Stütz rückl.

Sitzwechsel a. d. Quersitz l. auf dem Hals zum Quersitz r. auf d. Kreuz mit Griff auf den Pauschen.

Wendeauffitzen z. Reitsitz auf dem Hals; Sitzwechsel zum Reitsitz auf dem Kreuz.

Sprung in den freien Stütz mit Rückschweben der Beine und in diesem: Spreizen, Grätschen, Fersenheben u. Anhocken.

Der Vorturner der Unterstufe hat bei den Stützübungen besonders auf gehöriges Armstrecken zu achten; daran lassen es die Anfänger meistens fehlen. Auch beim Seit sitz auf einem Schenkel und im Stütz rücklings muß von vornherein eine straffe Armhaltung angestrebt werden. Bei den Spreizübungen werde aber auch sogleich eine gestreckte Beinhaltung verlangt. Überhaupt muß auf gute Körperhaltung, namentlich auf das Heben des Kopfes, geachtet werden. Die Anfänger vernachlässigen übrigens auch den Niedersprung leicht. Der Vorturner muß auch das fehlerhafte Greifen an der Schrägung der Pauschen rügen und bei den Spreizübungen darauf aufmerksam machen, daß die Last des Körpers nach der Seite des grifffesten Armes hinübergelegt werde.

b. Spreizen:

Sprung z. Stütz rückl. am Sattel: Rück spreizen nach außen und Vorspreizen z. Stütz rückl.; wiederholt! Das Vorspreizen auch mit $\frac{1}{4}$ Drehung z. Querstand als Spreizabfitzen.

Sprung z. Stütz vorl. mit Aufspreizen.

Sprung z. Stütz vorl. mit Überspreizen nach außen (rechts unter der lüftenden r. Hand hin) zum Seititz auf einem Schenkel und Rückspreizen nach außen z. Stütz vorl.

Überspreizen nach außen mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung.

c. Schraubenspreizen:

Schraubenspreizen rückw. a. d. Stütz vorl. oder a. d. Anlauf, z. B. des linken Beines nach hinten mit $\frac{1}{2}$ Dreh. oder $\frac{3}{4}$ Dreh. l. zum Sitz auf dem Kreuz.

Schraubenspreizen vorm. a. d. Stütz rückl. z. B. des linken Beines nach vorn mit $\frac{1}{2}$ Dreh. r. oder $\frac{3}{4}$ Dreh. r.; dieses auch a. d. Seititz auf einem Schenkel im Sattel.

d. Schere rückwärts und vorwärts.

Schere rückw. a. d. Reititz auf dem Kreuz, Gesicht gegen den Sattel mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Dreh. l. und r.

Schere vorm. a. d. Reititz auf dem Kreuz, Rücken gegen Sattel, mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Dreh. l. und r.

2. Flanke. Kehre. Wende.

a. Flankenschwung z. Sitz auf beiden Schenkeln auf d. Hals (oder Kreuz) mit Griff l. auf dem Hals, r. auf der Vorderpausche; desgl. Flanke über Hals oder Kreuz. Mit Griff auf beiden Pauschen: Flankenschwung z. Liegestütz seitl. Flanke. Flankenschwung zum Stütz rückl. am Sattel.

b. Mit Griff l. auf dem Hals und r. auf der Vorderpausche: Sprung z. Quersitz auf dem rechten Schenkel, z. Streckitz; Kehrauffitzen z. Reititz auf d. Hals. Kehre über d. Hals.

Mit Griff auf beiden Pauschen: Kehrauffitzen z. Reititz. Kehre.

c. Wendeauffitzen z. Reititz im Sattel. Wende. Wende mit weiterer $\frac{1}{4}$ Dreh. z. Stand vorl.

3. Knieen. Hocken.

- a. Aufknieen mit einem Bein und mit beiden aus dem Anlauf, Stand und Stütz. Aufknieen l., Strecken des l. Beines rückw. und gleichzeitig Aufknieen r. (Wechselknieen, wiederholt).

Knieabsprung rückw. und vorw. aus dem Aufknieen mit beiden Beinen.

Aus dem Anlauf, Stand oder Stütz vorl.:

- b. Aufhocken mit einem Bein und beiden z. Hockstand. Hockstand mit einem Bein; Wechselhocken. Abspringen rückw.

Durchhocken mit einem Bein; Nachhocken mit dem andern.

Durchhocken mit einem Bein und Zurückhocken mit demselben.

Durchhocken mit beiden Beinen z. Stütz rückl. und Zurückhocken.

Durchhocken mit einem Bein; dann Wechselhocken („Gaffel“).

Aufhocken mit einem Bein und beiden mit schnellem Strecken z. Streckstand.

Hocke mit kräftigem Abstoßen der Arme, auch als Hoch- und Weitsprung zu üben.

Bei den Sprüngen über das Pferd sehe der Vorturner der Unterstufe vorzugsweise, wenn auch nicht ausschließlich, darauf, daß der Turner Mut und Entschlossenheit erwerbe. „Frisch gewagt“ sei hier schon mehr denn halber Gewinn. Zu mutiger, wenn auch nicht immer tadelloser Ausführung angeregt haben, gilt hier mehr, als mit zweckloser Langweiligkeit den Flankenschwung wiederholt zum Liegestütz machen zu lassen und mit peinlicher Genauigkeit die Körperhaltung zu tadeln. Bei diesen Sprüngen muß Bewegung in die Riege kommen; die Beinmuskulatur muß wirklich angestrengt werden. Ein Turner springe hinter dem andern möglichst schnell her; der Sprung (Flanke, Hocke oder Grätsche oder anderes) werde nicht einmal, sondern mehreremal von der ganzen Riege gesprungen. Dann kann der Vorturner Ruhe eintreten lassen und auffordern, jetzt einmal „schön“ zu springen, auf die Haltung zu sehen und sich gegenseitig zu verbessern.

Eine große Bedeutung haben auch die Gesprünge für die Tüchtigung der Anfänger, namentl. für das Aufhocken und Aufgrätschen. So lasse der Vorturner links aufhocken, niederspringen rückw. bei grifffesten Händen und sofort rechts aufhocken, nochmals niederspringen und sofort mit beiden Beinen aufhocken. Solche fortgesetzten Sprünge strengen zwar sehr an, üben aber ungemein.

4. Wolfsprung.

Aufknieen l. und Auf- oder Überspreizen r.

Desgl. Aufhocken statt des Aufknieens.

Aufknieen l. und gleichz. Aufspreizen r., sodann Strecken l. und Aufspreizen auf den Hals und Aufknieen r. a. d. Sattel.

Desgl. aber Aufhocken statt des Aufknieens.

Aufhocken l. und gleichzeitig Überspreizen r.; und wgl.

Wolfsprung.

Wolfsprung mit Wende- und Rehrdrehung.

Wolfsprung z. Grätschschwebestütz über einer Pausche; auch z. Stütz rückl.

5. Grätsche.

Sprung z. freien Stütz mit Seitgrätschen und Schließen der Beine.

Sprung z. Grätschstand; die Hände bleiben an den Pauschen griffest. Wiederholt zu üben!

Sprung z. Grätschstand mit sofortigem Strecken z. Streckstand. Absprung vorw.

Grätsche a. d. Anlauf und a. d. Stand.

2. Pferd lang.

1. Stütz. Sitz. Schere.

Sprung z. Querstütz vorl., auch z. freien Querstütz mit Rückschweben der Beine.

- Sprung 3. Querstütz seitl., 3. Seitstütz vorl. und rückl.
 Sprung 3. Quersitz a. d. rechten (l.) Schenkel an der linken (r.) Pferdseite.
 Sprung 3. Reitsitz; aus diesem Wende- oder Kehrsitzen.
 Sprung 3. Reitsitz; $\frac{1}{4}$ Dreh. 3. Seitsitz auf einem Schenkel, Nachspreizen 3. Stütz rückl.
 Sprung 3. Stütz vorl.; Vor- und Rückspreizen nach außen.
 Sprung 3. Stütz vorl. mit sofortigem Spreizauffitzen 3. Seitsitz auf einem Schenkel oder mit weiterer $\frac{1}{4}$ Dreh. 3. Reitsitz.
 Sprung 3. Reitsitz im Sattel; Rückschwingen der Beine 3. Liegestütz vorl.; aus diesem die Schere. Schere rückw. a. d. Reitsitz. Schere vorm. a. d. Reitsitz.

Die Hintersprünge am Pferd erhalten ihre Vorbereitung durch fleißig geübte Sprünge am lang- und breitgestellten Bock. Die ersten Vorübungen der Sprünge zum Stütz und Sitz werden keine Schwierigkeiten machen, wenn am breitgestellten Pferd tüchtig geübt worden ist. Die Weitsprünge am Bock müssen bereits eine gewisse Befähigung zu den Sprüngen in den Liegestütz vermittelt haben. Die Kehre als Fehrsprung wird am langgestellten Pferd am leichtesten erlernt; sie geht deshalb der üblichen Kehre mit Absprung beider geschlossener Füße voran. Im großen und ganzen kann auf der Unterstufe am langgestellten Pferd ein erhebliches Ziel noch nicht erreicht werden; Mut, Entschlossenheit und die Stützkraft der Arme müssen erst mehr gewachsen sein, als es bei Anfängern der Fall sein kann. Die Übungen der Unterstufe sind also hauptsächlich Vorübungen.

2. Reitsitz. Liegestütz.

- Sprünge 3. Reitsitz a. d. Kreuz, Sattel, Hals, auch mit abgerücktem Sprungbrett. Der Stütz wird auf dem Teil des Pferdes genommen, wo der Sitz erfolgen soll.
 Sprung 3. Liegestütz mit Stütz erst auf das Kreuz, dann auf den Hals. Abgrätschen.
 Sprung 3. Liegestütz mit sofortigem Stütz auf den Hals. (Oft zu wiederholen!)

3. Übungen des Hockens.

Auffnieen. Aufhocken z. Hockstand mit einem Bein und beiden auf das Kreuz.

Hockstand l., Wechselhocken zweimal. Abgang rückw.

Aufhocken mit einem Bein oder beiden auf das Kreuz mit sofortigem Strecken z. Streckstand. Aus diesem Niederlassen z. Reitsitz oder Liegestütz.

Aufhocken z. Hockstand. Vorwerfen z. Liegestütz und sofort Abgrätschen.

Aufhocken z. Streckstand auf d. Kreuz. Abgrätschen über Hals.

4. Kehrsprünge. Wendesprünge aus schrägem Anlauf.

a. Kehrsprünge als Fehrsprünge. Für den Anfang kann das Brett auch schräg gegen das Kreuz gelegt werden. Abgang von der linken Pferdseite her mit dem linken Fuß, dabei Stütz der rechten Hand auf das Kreuz. Kehrschwung z. Quersitz auf dem rechten Schenkel, z. Streck Sitz, z. Reitsitz, z. Quersitz auf dem linken Schenkel, z. Stand.

b. Kehrsprünge mit Absprung beider geschlossener Füße.

c. Vom schräg gegen den Sattel gestellten Brett Absprung mit beiden Füßen und Stütz beider Hände auf dem Hals: Wendeschwung zum Reitsitz, Liegestütz vorl. und über das Pferd hinweg.

3. Barren.

1. Streckstütz. Sitz. Stükeln u. Stükhüpfen.

a. Streckstütz. Beinthatigkeiten. Vorschwung zu einem Sitz.

Sprung z. Streckstütz. Knieheben, Beinheben, Rumpfdrehen.

Sprung z. Streckstütz mit sofortigem mäßigem Vorschwung, Rückschwung und Niedersprung.

Desgl. Vorschwung z. Innenquersitz, Reitsitz, Grätschsitz, Außenquersitz und Einschwingen z. Rückschwung. Auch Kehre l. u. r.

(Ringe hüft hoch: Nach einiger Übung am Barren: Sprünge in den Stütz, auch mit sofortigen Beinhebbhalten; dieselben auch mit mäßigem Vorlaufen zum Stütz im Rück- und Vorschaukeln.)

Der Vorturner wähle aus diesen Übungen aus. Er achte auf gute Haltung im Stütz. Arme strecken! Kopf hoch und frei aus den Schultern herausgehoben! Kreuz hohl! Die gestreckten und geschlossenen Beine rückw. gerichtet! Die Fußspitzen nach unten gedrückt!

Wenn der Turner die Holme gefaßt hat, stehe er vor dem Aufsprung noch einen Augenblick still. Jetzt seien die Arme gestreckt! Wenn der Vorturner auch zuweilen aus der tiefen Kniebeuge zum Stütz und in diese zurück springen läßt, gewöhnt er an einen guten Auf- und Absprung.

Die Sprünge in den Stütz mit sofortigem Knieheben oder Vorschwung in einen Sitz lassen sich wirkungsvoll gestalten, wenn man sie als Gesprünge üben läßt, d. h. dem Niedersprung aus einer Übung sofort den erneuten Aufsprung z. Stütz folgen läßt. Diese Übungen kann man auch schon anfangs aus dem Anlauf und mit Absprung von einem vor das Barrenende gelegten Brett ausführen lassen. Dabei ist aber die gestreckte Haltung der Beine beim Vorschwung streng zu fordern; beim Rückschwung und Niedersprung muß das Kreuz hohl gehalten werden. Der Niedersprung soll erst dann erfolgen, wenn der Rückschwung zu Ende ist; die Hände sollen dabei den Griff nicht aufgeben. Am besten bleiben sie bis zur Kniebeuge an den Holmenenden griffest und werden gleichzeitig mit dem Strecken der Beine abwärts geschwungen.

b. Stützeln, auch mit Drehung. Stützhüpfen.

Stützeln am Ort, auch mit Anschlagen der Hand gegen die Brust.

Stützeln vorw. und rückw., auch am schräggestellten Barren abwärts und aufwärts. Auch kann an zwei hintereinander gestellten, schrägholmigen Barren geübt werden; an einem wird hinauf-, am andern hinabgestützt; der Abstand zwischen beiden Barren wird dann durch Stützeln oder Stützhüpfen überwunden.

Drehstützeln mit $\frac{1}{4}$ Dreh. a. d. Quer- zum Innenseitstütz und zurück.

Stützhüpfen vorm. und rückw.

Beim Stützeln die gute Haltung des Stützes bewahren! Anfangs lasse man überhaupt nur so lange stützeln, als dies geschieht.

2. Schwingen. Kehre und Wende. Stützeln und Stützhüpfen im Schwingen.

Schwingen. Aus diesem Kehre u. Wende. Kehre auch mit $\frac{1}{4}$ Dreh. nach innen.

Schwingen mit Beinthatigkeiten, wie Seit- u. Quergrätschen, Anhocken, Aufhocken auf einen Holm mit beiden Beinen oder mit einem vor und hinter den Händen, das gestreckte Bein innerhalb oder außerhalb der Holme.

Stützeln vorm. am Ende jedes Vorschwungs oder am Ende jedes Rückschwungs.

Stützeln rückw. am Ende jedes Rückschwungs.

Stützhüpfen vorm. am Ende des Vor- oder Rückschwungs.

Stützhüpfen rückw. am Ende jedes Rückschwungs oder am Ende jedes Vorschwungs.

Das Schwingen übt man am besten zuerst in der Mitte des hüft hohen Barrens a. d. Sprung zum Querstütz mit sofortigem Vorschwung.

Damit die Kehre mit geraden Beinen ausgeführt werde, lasse man den Außenquersitz vorher mit gestreckten Beinen üben.

3. Sitz und Sitzwechsel.

a. Einspringen aus den Sitzarten vor den Händen. Sitzwechsel mit Fortbewegung rückw.

Reitsitz, Außenquer- und Grätschsitz vor den Händen, Einspringen und Wende; statt dieser auch Rückschwung in eine Sitzart hinter den Händen, Rückgreifen und abermals Sitzwechsel rückw. durch den Barren. Auch Schere beim Rückschwung.

b. Überschwingen aus den Sitzarten vor den Händen.

Reitsitz, Außenquersitz und Überschwingen auf den andern Holm in dieselbe oder eine andere Sitzart, schließlich zur Kehre.

c. Einschwingen aus den Sitzarten hinter den Händen.

Reitsitz-, Außenquer- und Grätschsitzwechsel vorw.

d. Überschwingen aus den Sitzarten hinter den Händen.

Wende aus den Sitzarten hinter den Händen.

e. Sitzwechsel mit Drehung um die Längsachse.

Außenquersitz, auch Schrägsitz z. B. auf dem rechten Schenkel vor der linken Hand und Schraubendrehung zum Seitliegestütz, Reitsitz, Grätschsitz mit $\frac{1}{4}$ bezw. $\frac{1}{2}$ Dreh., erst am Barrenende, sodann in der Barrenmitte zu üben.

(Pferd: Kehr- und Wendeabstizen aus dem Reitsitz auf dem Sattel, Hals und Kreuz des Pferdes. Schere rückw. auf dem Kreuz u. Hals.)

Alle Sitzarten sollen unmittelbar vor oder hinter den Händen eingenommen werden.

Beim Einschwingen aus dem Reit- oder Grätschsitz vor den Händen nimmt der Anfänger gern durch Vorschnellen der sich erst beugenden und dann streckenden Beine den Schwung. Mäßiges Vorführen des in den Hüften gestreckten Oberkörpers und darauf folgendes Einziehen des Bauches mit gleichzeitigem Hochschwingen der gestreckten Beine ist die richtige Weise.

Beim Einschwingen aus den Sitzarten hinter den Händen müssen die Beine zunächst etwas vorgehoben und dann kräftig wieder zurückgeschwungen werden. Im Reitsitz soll man nicht in der Körperspalte, sondern auf der Innenseite des äußeren Oberschenkels sitzen; beim Einschwingen müssen beide Beine den Schwung geben; nur das äußere Bein zu bewegen, ist fehlerhaft; gerade das zwischen den Holmen befindliche Bein muß durch seinen Schwung wesentlich mithelfen.

Das Unterstemmen der Unterarme unter den Leib beim Einschwingen aus den Sitzarten hinter den Händen ist fehlerhaft; später ist es schwer abzulegen und hindert die Aus-

führung mancher Übungen, so namentlich der Kehrschwünge aus den Sitzarten.

Für den Grätschsitzwechsel vorwärts ist ein Übungsbeispiel in dem Abschnitt über „Übungsentwicklung“ gegeben (Abschn. 6 S. 34).

4. Liegestütz. Unterarmstütz. Knickstütz und Schwingen in diesem.

a. Liegestütz vorl. und rückl.

Schwimmgang.

Schwingen z. Liegestütz rückl.

Liegestütz vorl., Heben und Senken eines Armes oder Beines, auch eines Armes und des gegenseitigen Beines. Armbeugen, auch mit gleichzeitigem Vorspreizen. Stützkeln u. Stützhüpfen im Liegestütz bei gestreckten u. gebeugten Armen.

Rückschieben der Füße bis z. Unterarmliegestütz, Oberarmliegen und Schwimmgang und Aufstemmen aus diesen Lagen ungleicharmig und gleicharmig.

b. Unterarmstütz. Aufstemmen aus diesem ohne und mit Schwung.

Sprung z. Unterarmstütz. Aufstemmen ungleicharmig und gleicharmig.

Schwingen im Unterarmstütz. Aufstemmen am Ende des Rück- und des Vorschwunges. Aufsicht bei Anfängern!

c. Knickstütz. Wechsel zwischen diesem und dem Streckstütz. (Barren schulterhoch.)

Sprung z. Knickstütz wiederholt. Niederlassen aus Streckstütz z. Knickstütz. Beinthatigkeiten in diesem.

Vorstrecken eines Armes z. Beugestütz.

Sprung z. Beugestütz und Aufstemmen z. Streckstütz. (Dauerübung.)

Aus dem Querstreckstütz Stützhüpfen vorw. z. Knickstütz. Strecken der Arme und Wiederholung der Übung.

- d. Schwingen im Knickstüz. Grätschitzwechsel vorw. durch diesen. Knickschwung vorw. Mäßiges Schwingen im Beugestüz. Liegestüz: Armbeugen. Vorschwingung durch Knickstüz z. Absprung. Grätschitzwechsel vorw. durch den Knickstüz. Knickschwung vorw.

Im allgemeinen wird man in Männerabteilungen nicht allzu ängstlich sein mit der Vornahme der Knickstüzübungen. Ein vorzeitiges nutzloses Abqualen beim Knickschwung vorw. aber sollte vermieden werden. Schwächlinge müssen erst durch die schwingungslosen Beugestüzübungen gekräftigt werden. (Siehe im Abschn. 11 die Übungsbeispiele a. S. 55.)

Der Vorturner muß durch deutliches Vorturnen und Erklären des Knickschwungs vorw. einen häufigen Fehler beseitigen, der in dem voreiligen Beugen der Arme noch vor Beendigung des Rückschwungs begangen wird. Wo die nötige Kraft noch mangelt, fallen die Turner gewöhnlich rückwärts; deshalb unterstütze der Vorturner den Schwingenden, indem er die eine Hand unter dessen Gesäß legt und nötigenfalls das Armstrecken durch Heben erleichtert.

5. Ausspreizen und Ausgrätschen vorw. am Barrenende.

Liegestüz am Ende des Barrens, Gesicht nach außen. Aus diesem Abspreizen l. und r.; Abgrätschen; Abflanken. Dieselben Übungen a. d. Schwingen, das Abspreizen auch mit Drehung.

(Vorübungen: Boß: Grätsche a. d. Anlauf und a. d. Stüz am breitgestellten Boß.

Pferd lang und Kasten: Grätsche a. d. Liegestüz.)

Mit den Händen wirklich an den Holmenden greifen! Im Liegestüz liegen die Füße mit den innern Fußkanten auf, Beine und Arme gestreckt, Körper gestreckt; die Arme senkrecht gestellt, so daß die Schultern über den Holmenden liegen, damit der Oberkörper anfangs nach vorn übergeneigt werden kann. Der Anfänger glaubt, durch Rückschieben der Füße Schwung nehmen zu können; die Folge ist, daß er — wenn er sich nicht schon an den Holmenden stößt — beim Niedersprung einen Ruck im

Kreuz bekommt und nach hinten das Gleichgewicht verliert. Das Abgrätschen aus dem Schwung muß wie der Grätschsprung über den Bock mit aufrechter Körperhaltung ausgeführt werden.

6. Übungen des Ein- u. Ausspreizens aus dem Außenquerstande am Barrenende.

a. Sprung in den Stütz am Barrenende und hohes Seit-
spreizen eines Beines (das Bein legt sich gegen den
Arm).

Ausspreizen eines Beines z. Reitsitz vor der griff-
lüftenden Hand.

Dsgl. aber gleichzeitiges Vorschwingen des andern
Beines entweder auf den andern Holm z. Grätschsitz
oder auf denselben Holm z. Außenquersitz.

Einspreizen eines Beines z. Stütz.

Überspreizen eines Beines und angefügter Schwung z.
Reitsitz, Außenquersitz auf dem andern Holm.

Überspreizen eines Beines und sofort Kehre über den
andern Holm.

b. Vorschwingen der Beine bis z. Vorhehalte und Aus-
spreizen rückw. (Die Hand, welche den Griff aufgab,
muß wieder fassen.)

(Vorübungen: Spreizübungen am Pferd breit und
Reck.)

Beim Einspreizen muß man es allmählich erreichen, daß
nicht allein das spreizende Bein, sondern auch das andere vor-
geschwungen wird, und daß beide sich in Holmenhöhe schließen.
Schon bei den Vorübungen, die in den Sitz führen, muß der
Vorturner darauf achten, daß das zwischen den Holmen aufwärts
schwingernde Bein gleichzeitig mit dem spreizenden Bein hochge-
schwungen wird.

Beim Ausspreizen rückw. schwingen Ungeübte das Bein oft
gekrümmt ab, wohl gar gegen die zu lange griffest bleibende
Hand, neigen dann auch beim Niedersprung den Oberkörper vor
und stoßen dann leicht mit der Brust gegen das Holmende.
Richtiger macht der Anfänger die Übung, wenn man ihn aus
dem Stütz die Beine langsam bis über die Holmenhöhe hinaus
vorheben und ihn dann (ohne ein Verharren in der Vorhehalte

zu verlangen) abspringen läßt. In der That führt das abspreizende Bein nur ein Seit spreizen, aber kein Rück spreizen aus. Wenn das betr. Bein aus dem Vorheben beider Beine das Seit spreizen über den einen Holm ausgeführt hat, wird der Oberkörper durch Abstoßen der Hände zurückgeworfen. Irrthümlicher Weise meinen aber Anfänger, sie müßten dabei ein Rück spreizen des Beines ausführen, was durchaus fehlerhaft ist.

7. Spreizen, Flanke und Wende aus dem Außenseitstand.

Sprung z. Außenseitstütz. Aufspreizen.

Sprung z. Seitliegestütz. (Anfängl. Griff auf dem näheren Holm; während des Sprunges gleicharmiges Übergreifen auf den entfernteren Holm.)

A. d. Seitliegestütz:

Aufspreizen bis auf den vorderen Holm.

Vorspreizen zwischen die Holme z. Seitliegestütz auf einem Schenkel, auch folgende $\frac{1}{4}$ Drehung z. Grätschitz oder Außenqueritz. Rückbewegung z. Seitliegestütz.

A. d. Anlauf oder Stand:

Flanke z. Innenseitstand.

Wende (anfängl. Zwiegriff a. d. näheren Holm; nach einiger Übung auch sofortiges Übergreifen der einen Hand auf den entfernteren Holm) z. Innenquerstand oder Querstütz. (Auch aus schrägem Anlauf zu üben.)

Mit Ristgriff z. B. der r. Hand a. d. entfernteren Holm, der l. Hand auf dem näheren Holm Kehraufsitz links hin z. Queritz auf einem Schenkel, z. Grätschitz. Mit gleichem Griff Flanke über beide Holme.

(Vorübungen: Pferd breit und hüfthohes Neck: Spreizen nach außen. Flanke, Wende, Kehre.)

4. Neck.

1. Stütz und Sprung am niedrigen Neck.

Sprung in den Stütz vorl.; $\frac{1}{4}$ Dreh. z. Queritz a. einem Schenkel, eine weitere $\frac{1}{4}$ Dreh. z. Seititz auf beiden Schenkeln.

Sprung z. Quersitz a. einem Schenkel.

Stütz vorl., Aufspreizen, Überspreizen neben d. Hände.

U. d. Stütz vorl. od. a. d. Stand: Spreizen nach außen unter der grifflüftenden Hand hin und Nachspreizen des andern Beines z. Stütz rückl. und Rückspreizen a. diesem z. Stütz vorl.

Flanke, Wende und Kehre a. d. Stand und a. d. Anlauf. Kehre als Fechtsprung.

Die Sprünge, auch die Spreizübungen am niedrigen Reck werden nicht eher vorgenommen, als bis sie am Pferd erlernt sind. Das Spreizen vorw. und rückw. unter der grifflüftenden Hand muß wiederholt geübt werden, damit es sicher erlernt werde. Der Vorturner muß streng auf das Strecken der Arme und Beine halten und beachten, daß der Turner im Stütz nicht über schulterbreiten Griff nimmt. Schon auf dieser Stufe sollte es dem Turner zur Gewohnheit werden, stets einen richtigen Stütz, kein Liegen auf dem Bauch, und ein gutes Spreizen auszuführen.

2. Streckhang.

Sprung in den Streckhang (Griffarten) als Seithang und Querhang.

Beinthatigkeiten und Griffwechsel im Streckhang.

Loslassen einer Hand und Wiederauffassen im Hang.

Hangeln und Hangzucken seitw. im Seithang, vorw. und rückw. im Querhang.

Hangeln im Seithang bis z. Spannhang.

Hangeln m. $\frac{1}{2}$ Dreh. und zwar a. d. Ristgriff $\frac{1}{2}$ Dreh.

l. um den l. Arm (also Dreh. vorw.) und wgl.; a. d.

Kammgriff $\frac{1}{2}$ Dreh. r. um den l. Arm (also Dreh. rückw.) und wgl.

(Streckhangübungen im Hang a. d. Ringen, Tauen, der schrägen und wagerechten Leiter.)

Von den nebenstehenden Streckhangübungen wird der Vorturner nur die eine oder andere in einer Übungsstunde vorturnen dürfen, um sich vor Langweiligkeit zu hüten; in der That werden die Übungen des Hangelns am Reck auch dann erst gut aus-

geführt, wenn die Übungen des Beugehanges schon geübt worden sind. Bei diesen Hangübungen sollten die Anfänger sogleich einen guten Ansprung an das Rack erlernen; dabei sollen die Arme während des Aufsprungs hochgeschwungen werden, nicht schon vorher hochgehoben sein; der Griff muß schulterbreit und so erfolgen, daß der Daumen den vier Fingern gegenüber liegt. Kopf hoch, Kreuz hohl, Fußspitzen abwärts strecken!

3. Beugehang.

a. Rack hüft- bis schulterhoch.

Hangstand vorl. und rückl. im Seit- und Querverhalten; in diesem Armbeugen und -strecken, Griffwechsel auch als Hangzucken mit vorangehendem Armbeugen. Überlegen eines und beider Arme z. Unter- und Oberarmhang.

Armbeugen und -strecken im Querliegehang an beiden Füßen oder an einem Knie.

(Hangstandübungen an den Tauern, Ringen, der schrägen und wagerechten Leiter.)

b. Rack scheitel- und reichhoch.

Sprung in den Beugehang (Seit- und Querhang) mit verschiedenen Griffarten.

Beinthätigkeiten im Beugehang; Griffwechsel im Beugehang. Wiederholte Sprünge z. Beugehang m. gleichz. Knieheben.

Überlegen eines oder beider Arme z. Unter- und Oberarmhang a. d. Beugehang.

Sprung in den Beugehang und sofortiges Vor- und Rückschwingen einmal und mehrmals. Niedersprung rückw.

Hangeln seitw. im Seitbeugehang m. Nach- und Übergreifen, auch mit Griffwechsel beim Weitergreifen, auch mit Beinthätigkeiten.

Hangeln vorw. und rückw. im Querbeugehang mit Nach- und Übergreifen. Auch mit Beinthätigkeiten, namentlich Quergrätschen.

Langsames Senken a. d. Beugehang z. Streckhang, auch bei Beinhehalten; desgl. mit Zwiegriff: Senken mit $\frac{1}{2}$ Dreh. z. Hangelehre.

U. d. Seitstande am reichhohen Reck mit anfänglich Kammgriff, später Ristgriff: Armbeugen z. Beugehang.

c. Reck hanghoch.

Die vorigen Übungen.

Armbeugen a. d. Streckhang z. Beugehang im Seit- und Querhang mit verschiedenen Griffarten.

Die Übungen des Beugehanges sind von außerordentlicher Wichtigkeit für die turnerische Ausbildung. Schon beim einfachen Beugehang muß eine gute Haltung gefordert werden, und diese ist für den Anfänger keineswegs leicht. Die Arme müssen so weit gebeugt sein, daß das Kinn höher als die Stange liegt. Der Kopf soll hoch, das Kreuz hohl, die Beine geschlossen, gestreckt und die Fußspitzen abwärts gerichtet gehalten werden. Durch das Hangeln hauptsächlich wird eine tüchtige Kräftigung der Beugemuskeln des Armes erzielt; es sollte deshalb auf der Unterstufe nicht zu selten betrieben werden; die Beugehangübungen am Tau, das Abwärts- und Aufwärtshangeln an Leiter und Tauen, die Beugehangübungen an den Ringen, wie zum Beispiel das Strecken eines Armes seitw., vorw. u. aufwärts im Beugehang, müssen das Ziel der Armkräftigung mit erreichen helfen. Anfänger sind oft nicht imstande, die Arme auch nur im geringsten im Hang zu beugen. Während ihre Kraft durch die eigentlichen Beugehangübungen vermehrt wird, tragen dann auch noch einige Übungen zweckmäßig dazu bei, das Aufziehen aus dem Streckhang zu erlernen, so die Hangstandübungen, das Schaukeln an den schulterhohen Ringen mit Abstoßen der Füße vom Boden und Beugen der Arme beim Vor- und Rückschwung und das Klettern an den Stangen und Tauen, besonders mit Kletterschluß um zwei Tauen und gleicharmigem Höhergreifen beider Hände an je einem Tau.

4. Schwebhang; Durchschub; Hang rücklings.

a. Das Reck ist schulter- und scheitelhoch; die Übung wird begonnen a. d. Stande gerade unter der Stange, so daß die Arme gebeugt sind; ein Fuß wird etwas zurückgestellt und giebt durch Vorspreizen den nötigen Schwung.

1. Schwebehang (Abhang).

Querstand: Querliegehang an beiden Füßen oder an einem Knie. Querschwebehang (mit Seitgrätschen der Beine).

Seitstand: Anrücken beider anheftenden Beine. Senken z. Stand oder Beugehang.

Desgleichen; Strecken und Beugen l., r. und mit beiden Beinen.

Vorschwingen der gestreckten Beine z. Schwebehang (die Kniee liegen an der Stange).

Schwebehang und in diesem Seitgrätschen und Schließen der Beine.

Schwebehang und in diesem: Seitspitzen eines Beines frei unter d. Stange hin, auch z. Knieliegehang außerhalb der Hände und Rückbewegung des Beines z. Schwebehang; Senken aus diesem.

Bei diesen Übungen sind zwei natürliche Schwierigkeitsstufen zu unterscheiden, die Ausführung a. d. Stand mit Abstoßen der Füße vom Boden und die Ausführung a. d. Hang. Die Einübung des Hebens z. Schwebehang und des Drehens z. Hang rückl., aus diesem zurück z. Hang vorl. findet Unterstützung durch entsprechende Übungen an andern Geräten, z. B. an den Ringen: Vorschw. z. Abhang a. d. Stand und d. Schaukeln, Drehen z. Hang rückl.; an den Tauen dieselben Übungen. Auch am Barren a. d. Querstand Heben u. Drehen z. Schwebhang, Sturzhang, Rest, Stand und Hang rückl.

2. Durchschub zum Liegehang.

Anrücken der angehefteten oder der gestreckten Beine.

Durchheften eines Beines z. Knieliegehang und Rückbewegung z. Schwebehang (das andere Bein wird aufw. gestreckt, so daß d. Knie an d. Stange liegt; Arme gestreckt halten!).

Desgl. Durchheften eines Beines, Nachheften des andern z. Knieliegehang an beiden Knieen; in diesem auch Griff lösen und Senken des Körpers z. Kniehang und wieder Fassen der Stange. Rückheften mit beiden Beinen.

Anrücken der gebeugten od. gestreckten Beine; Durchhocken mit beiden Beinen z. Kniehang. Zurückhocken.
 Vorschwingen der Beine z. Schwebegang und ohne Pause sogleich Durchschub z. Kniehang oder Abschwung rückw. z. Stand rückl.

In Bezug auf das Hocken unter der Stange hin sei bemerkt, daß dasselbe am leichtesten rückwärts erlernt wird a. d. Schwebegang rückl. zum Hang vorl. Aus dem Knieliegehang werden beide Beine zum Schwebegang gestreckt, der Körper wird etwas rückwärts gedreht, wie beim Senken in den Hang rückl., so daß das Gesäß gerade unter der Stange liegt; jetzt werden die Kniee gegen die Stirn hin angezogen und die Unterschenkel gegen die Oberschenkel angewinkelt, ohne daß das Gesäß aus seiner Lage unter der Stange verrückt wird. Jetzt ist das Drehen rückw. z. Hang vorlings sehr leicht. Daß so viele Turner das Hocken nicht frei machen, liegt daran, daß sie das Gesäß nicht in der nötigen Höhe halten.

3. Hang rücklings.

Anrücken m. angehockten Beinen z. Reck; Zurückdrehen z. Hang vorl.

Durchhocken z. Kniehang oder Schwebegang rückl. Senken z. Stand rückl.

Durchhocken z. Schwebegang und Strecken z. Sturzhang; Senken a. diesem z. Stand rückl.

Durchhocken und Senken z. Stand rückl. und Rückbewegung mit Abstoßen der Füße a. d. Stand.

Desgl. Durchschub z. Hang rückl. m. angehockten Beinen und Zurückdrehen z. Stand oder Beugehang.

Desgl., aber beim Senken z. Hang rückl. und beim Heben aus diesem bleiben die Beine gestreckt.

- b. Die vorigen Übungen werden am reichhohen, schließlich auch am hanghohen Reck geübt, an diesem a. d. Ansprung z. Beugehang mit sofortigem Heben der Beine z. Schwebegang oder endlich a. d. Streckhang. Die erste Übung im letzteren Falle wäre diese:

Aufziehen z. Beugehang; Knieehalte: jetzt Heben der angehockten Beine z. Anrücken mit gleichzeitigem Armstrecken; nach dieser Übung muß a. d. Beugehang das Heben m. gestreckten Beinen z. Schwebegang geübt werden.

Am hanghohen Reck werden a. d. Gang rückl. mit Kamm- oder Ristgriff durch Loslassen einer Hand $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ und $\frac{1}{1}$ Drehungen um einen Arm gemacht. Der Durchschub a. d. Streckhang muß auch so erlernt werden, daß das An- u. Durchhocken ohne Armbeugen erfolgt; nach dem Zurückdrehen z. Schwebegang wird dann fleißig langsames Beinsetzen zur Vorhehalte im Streckhang geübt.

5. Knieleiehang. Knieaufschwung.

Liegehang an einem Knie außerhalb der Hände und Wellaufschwung mit Auflegen eines Armes auf die Stange. Wellaufschwung nach mehrmaligem Schwingen im Liegehang an einem Knie zwischen den Händen.

Desgl. neben den Händen.

Übungen des Knieaufschwungs zwischen und neben d. Händen bei einmaligem Niederschwingen des freien Beines.

Knieaufschwung neben d. Händen ohne Pause sofort a. d. Vorschwung der Beine z. Schwebegang und ebenso Knieellabschwung. (Siehe die betr. Übungsentwicklung in Abschn. 6 S. 35.)

Die Übungen des Knieaufschwungs erfolgen in mehreren Abstufungen der Schwierigkeit: zunächst nach mehr- oder einmaligem Schwingen im Knieleiehang, dann am schulter- u. scheidelhohen Reck a. d. Stand mit Vorschwung z. Schwebegang, sofortigem Spreizen des einen Beines unter der Stange hin und folgendem Wellaufschwung; darauf in derselben Form a. d. Aufsprung z. Beugehang am hanghohen Reck, endlich an diesem a. d. Streckhang mit Armbeugen beginnend. Für die Haltung bei den Wellaufschwüngen ist namentlich zu bemerken, daß das Schwungbein durchaus gestreckt sein muß.

6. Knie- und Mühlwelle. Sitzwelle rückwärts.

A. d. Seitfizz a. einem Schenkel zwischen und neben den Händen: Fallen rückw. z. Kniehang und mit dem nächsten

Schwung wieder Aufschwingen z. Sitz. Arme beim Fallen gestreckt halten!

Aus denselben Sitzarten: Kniewelle rückw.

Desgl. vorw., mit Kammgriff.

Desgl. Mühlwelle vorw. Die Arme gestreckt halten!

Desgl. Mühlwelle rückw., mit Ristgriff.

U. d. Seititz auf beiden Schenkeln zwischen den Händen:
Sitzwelle rückw.

Bei den Wellumschwüngen, namentlich rückw., ist zu beachten, daß beim Fallen a. d. Sitz die Arme durchaus gestreckt gehalten werden müssen; Armbeugen hemmt den Schwung. Ferner muß der Turner das Hangbein stark krümmen, damit es im Gelenk Halt an der Stange habe. Die Turner müssen lernen, sich gegenseitig Hilfe zu geben; namentlich bei der Sitzwelle muß der Aufsicht gebende Turner in dem Augenblick, wo der Übende nach nicht völlig vollendeter Welle vorwärtsfällt, helfend einzugreifen wissen.

7. Felgauffschwung. Felgumschwung rückw.

Der Felgauffschwung wird a. d. Stand unter der Stange am schulter- u. scheidel- u. reichhohen Reck, und zwar a. d. Rückschrittstellung mit den verschiedenen Griffarten geübt. Ist er in dieser Form zu sicherem Eigentum geworden, so wird er am hanghohen Reck zunächst a. d. Ansprung z. Beugehang und endlich a. d. Streckhang als Felgaufzug vorgenommen. Auch der Durchschub und das Zurückhocken aus diesem z. Schwebehang vorl. kann dem Felgaufzug vorangehen. Als Abgang a. d. Stütz wird Felgabschwung oder Niederlassen rückw. durch Beugestütz z. Beuge- u. Streckhang geübt.

Die Felge rückw. wird a. d. Stütz nach mäßigem Vor- u. Rückschwingen der Beine in diesem geübt. (Als Vorübung für diese kann die Felge rückw., auch die vorw., a. d. Unterarmstütz mit Erfassen der Beine [Bauchfelge] geübt werden.)

8. Unterschwung. Schwungholen aus dem Ansprung und dem Hang.

Unterschwung. Dieser wird a. d. Seitstand vor dem scheidelhohen Reck geübt, auch über eine Spring-Schnur als Weit- und Hochsprung. Das Reck wird allmählich bis Reckhöhe gestellt; der grifffassende Turner muß jetzt zunächst die Arme beugen, dann die Beine zum Schwebegang heben und endlich vorm. abspringen. Am hanghohen Reck wird dieselbe Übung wiederholt a. d. Ansprung z. Beugehang ausgeführt und schließlich das Schwungholen a. d. Ansprung in der Weise geübt, daß statt des Unterschwungs ein Vorwerfen des Körpers mit gleichzeitigem Armstrecken z. Rückschwung im Streckhang erfolgt. Es werden dann mehrmalige Schwünge ausgeführt, Beinthatigkeiten und Hangzucken am Ende des Rückschwunges zugeordnet.

Schließlich wird das Schwungholen, wenn die Kräfte des Turners gehörig gewachsen sind, a. d. Streckhang, beginnend mit Armbeugen, erlernt.

IV. Die Übungen der Mittelstufe.

1. Pferd breit.

1. Hocke und Grätsche.

Hocke und Grätsche a. d. Anlauf als Hoch- und Weitsprünge.

Dsgl. mit Stütz der Hände auf dem Pferderücken u. Sattel, auf dem Kreuz oder Hals.

Hocke z. Stütz rückl. mit Vorhehalte der Beine.

Grätsche z. Stütz rückl. und z. Grätschschwebestütz (wobei eine Hand griffest bleibt).

Hoche und Grätsche mit $\frac{1}{4}$ u. $\frac{1}{2}$ Dreh. vor dem Niedersprung.

Hoche u. Grätsche a. d. vorangehenden Rückschweben beider Beine.

Grätsche a. d. Stütz vorl.

Hoche und Grätsche über das Pferd und einen Bock, der vor oder hinter dem Sattel steht.

2. Hoche und Wolfsprung a. d. Stütz mit Vor- u. Rückschweben eines Beines.

Sprung z. Stütz mit Vor- und Rückschweben eines Beines, z. B. des rechten u. sofort:

Aufknien l., r. und mit beiden Beinen; dsgl. Aufhocken.

Durchhocken l.; Durchhocken r.; Durchhocken mit beiden Beinen z. Stütz rückl. und z. Stand.

Aufhocken r. und Aufspreizen l.

Wolfsprung l.; auch mit $\frac{1}{4}$ Dreh.

Wolfschwung l. z. Stütz rückl.

3. Wolfsprünge verschiedener Art mit Drehungen.

Wolfsprung, z. B. links hin in der Weise:

- 1) daß das r. Bein hockt, das l. Bein spreizt;
- 2) dsgl. und eine Wendedrehung nach r.;
- 3) dsgl. und eine Kehrdrehung nach l.;
- 4) daß das l. Bein hockt, das r. Bein spreizt mit $\frac{1}{4}$ Dreh. r. wie bei der Wende l. (das l. Bein muß voranhocken);
- 5) daß das l. Bein hockt, das r. Bein spreizt mit Kehrdrehung nach l. (das r. Bein muß voranspreizen);
Alle Sprünge wgl.

4. Hocke rückw., also mit $\frac{1}{2}$ Drehung beim Aufsprung.

Mit anfänglichem Stütz nur eines Armes, z. B. des rechten auf der Vorderpausche mit Ellengriff und $\frac{1}{2}$ Dreh. nach erfolgtem Aufsprung:

- 1) Sprung z. Stütz rückl.;
- 2) dsgl. mit Aufhocken des l. Beines;
- 3) dsgl. mit Aufhocken des r. Beines;
- 4) dsgl. mit Aufhocken beider Beine;
- 5) dsgl. mit Hocken rückw. z. Stand vorl. an der andern Pferdeite.

Diesen Sprung kann man auch zur Einleitung von Gesprüngen gebrauchen, indem man, wenn man nach der Hocke rückw. niederspringt, sogleich zu einem neuen Sprung (Flanke, Hocke, Grätsche u. s. w.) aufspringt.

5. Weinkreisen vorw. (Innen- und Außenkreis).

Spreizen eines Beines nach innen z. Seitfuß auf einem Schenkel; Rückspreizen nach außen.

Dsgl. in einem Schwung als Weinkreisen vortw. von innen nach außen („Innenkreis“)*.

Spreizen eines Beines nach außen; Rückspreizen nach innen.

Dsgl. in einem Schwung als Weinkreisen vorw. von außen nach innen („Außenkreis“).

Die vorstehenden Spreizübungen werden a. d. Anlauf, dem Stand vorl. und dem Stütz vorl. geübt.

6. Flankenschwung vorw. zum Stütz rückl. und rückw. aus diesem.

- 1) Flankenschwung l. z. Stütz rückl.; Flankenschwung l. rückw. z. Stand vorl.;
-

*) Über die turnsprachliche Bezeichnung siehe die Anmerkung auf Seite 93.

- 2) wie Übung 1, aber den Flankenschwung l. rückw. z. Stütz vorl.;
- 3) Flankenschwung l. z. Stütz rückl. mit sofortigem Rückspitzen des r. Beines nach außen; Vorspitzen des r. Beines z. Stütz rückl. und sofort Flankenschwung l. rückw. z. Stand vorl.;
- 4) wie Übung 3, aber z. Stütz vorl.;
- 5) Überspitzen l. nach außen, Nachspitzen r. z. Stütz rückl. u. sofort Flankenschwung l. rückw. z. Stand vorl.;
- 6) wie Übung 5, aber Stütz vorl.;
- 7—12) wie Übung 1—6 aber wgl.

Damit der Flankenschwung rückw. aus dem Stütz rückl. sicher erlernt werde, turne der Vorturner eine Gruppe verschiedener Übungen vor, die im Stütz rückl. endigen und lasse jede Übung mit dem Flankenschwung rückw. endigen. Die Erlernung der Übungen 5) u. 6) bildet eine gute Überleitung zu den Geschwüngen.

7. Flanke, Kehre und Wende aus dem Vor- und Rückschweben eines Beines und a. d. Reitsitz.

Flanke, Kehre und Wende als Hoch- und Weitsprung a. d. Anlauf und Stand.

Flanke, Kehre und Wende a. d. Stütz vorl.

Vor- und Rückschweben eines Beines und sofort Flanke, Kehre, Wende und Flankenschwung z. Stütz rückl.

Wendeauffitzen auf das Kreuz oder den Hals z. Reitsitz: aus diesem mit Griff an beiden Pauschen: Flanke, Wende, Kehre.

Kehre a. d. Reitsitz im Sattel (Gesicht z. B. gegen den Hals) mit Griff einer Hand auf der Vorderpausche, der andern auf dem Hals.

8. Kehre a. d. Grätschschwebestütz über einer Pausche.

Aus dem Seitstande vorl. mit Griff auf beiden Pauschen: Überspitzen l. nach außen unter der l. Hand hin und

Vorschweben des r. Beines über das Kreuz hin (die r. Hand bleibt griffest) z. Grätschschwebestütz über der Hinterpausche (oder wgl.) und aus diesem:

- 1) Zurückschwingen r. mit $\frac{1}{4}$ Dreh. r. z. Reitsitz im Sattel;
- 2) Zurückschwingen r., $\frac{1}{4}$ Dreh. r. mit Stützwechsel der l. Hand von der Vorderpausche auf das Kreuz und mit sofortigem weiteren Rückspreizen des r. Beines, Niedersprung z. Querstand neben dem Kreuz;
- 3) wie Übung 2, aber beim Niedersprung eine weitere $\frac{1}{4}$ Dreh. r. z. Seitstand vorl. vor dem Hals;
- 4) dsgl., aber die letzte Drehung führt z. Seitstütz am Hals;
- 5) wie Übung 2, aber nach dem Rückspreizen des r. Beines über die Hinterpausche hin erfolgt statt des Niedersprungs ein Kehrauffitzen auf das Kreuz zum Reitsitz;

6) wie Übung 5, am Schluß Kehre über das Kreuz.

Sämtliche Übungen auch wgl.

Anm.: Statt der Kehre mag auch die Flanke über das Kreuz geübt werden.

9. Kehre aus dem Liegestütz.

Wendeschwung, z. B. l., z. Querliegestütz vorl. mit Griff beider Hände auf der Hinterpausche (die Arme gestreckt, die Schultern senkrecht über den Händen, Kreuz nicht zu hoch halten, Gefäß nicht heben) und:

- 1) Abschwingen der Beine an der l. Pferdseite hin zum Quersitz a. d. r. Schenkel auf dem Hals;
- 2) dsgl. Kehrauffitzen r. z. Reitsitz;
- 3) dsgl. Kehrauffitzen r. z. Quersitz auf dem l. Schenkel;
- 4) dsgl. Kehre r. z. Querstand. (Die rechte Hand kann dabei auch Untergriff nehmen.)

Alle Übungen auch wgl.

10. Doppelkehre.

Aus dem Anlauf oder Seitstand mit Griff auf beiden Pauschen:

- 1) Flankenschwung l. und sofort (ohne Nachgreifen der linken Hand auf der Borderpausche) Kehrauffitzen z. Quersitz a. r. Schenkel auf dem Kreuz;
- 2) dsgl. und Kehrauffitzen z. Reitsitz auf dem Kreuz;
- 3) dsgl. und Kehrauffitzen r. z. Quersitz auf dem linken Schenkel auf dem Kreuz;
- 4) dsgl. und Kehre r. z. Querstand: Doppelkehre („Kreiskehre“) r.

Alle Übungen auch wgl.

Der Vorturner giebt Aufsicht, indem er an der Seite des Armes steht, um den der Kehrschwung erfolgt. Der Turner muß schon bei der einleitenden Flanke den Körper nahe am stützfesten Arm lassen. Um ihn an diese Hauptbedingung für das Gelingen der Übung zu gewöhnen, kann auch vor der Doppelkehre die „Kreisbocke“ (über Kreuz, Hals oder Sattel endigend) geübt werden.

11. Diebsprung.

Das Brett wird so weit abgerückt, daß der Turner durch Vorspreizen das Pferd nicht berührt. Der Turner springt, wie beim Freisprung, nur mit einem Fuß vom Brett ab.

- 1) Absprung l.: Sprung mit Vorspreizen des r. Beines z. Seitsitz auf dem r. Schenkel im Sattel;
- 2) dsgl. Sprung z. Stand auf dem Sattel;
- 3) dsgl. Sprung z. Seitsitz auf beiden Schenkeln (Stütz rüchl.) am Sattel;
- 4) dsgl. Sprung z. Stand rüchl.; die Hände stützen erst dann flüchtig auf den Pauschen, wenn die Beine bereits über das Pferd hinübergeschwungen sind;
- 5) dsgl. Freisprung über das Pferd.

Alle Übungen auch mit Absprung r.
Diebsprung als Weit- und als Hochsprung zu üben.

2. Pferd lang.

1. Spreize. Schraubenspreizen rückw. Schere vorw.

Sprung mit Spreizen des r. Beines nach außen über das Kreuz hin z. Quersitz auf dem r. Schenkel an der linken Seite des Kreuzes; wgl.

Dögl., aber das Bein spreizt frei über das Kreuz hin z. Querstand an der l. Pferdseite: Spreize; wgl.

Spreize mit $\frac{1}{4}$ Dreh. z. Seitstand vorl.

Sprung z. Seitstütz vorl. an der r. Kreuzseite; wgl.

Dögl. mit sofortiger $\frac{1}{2}$ Drehung l. Schraubenspreizen l. rückw. z. Seitstütz auf dem r. Schenkel; wgl.

Dögl. mit $\frac{3}{4}$ Dreh. l. z. Reitsitz; aus diesem Schere durch Vorschwung der Beine mit $\frac{1}{2}$ Dreh. l.; wgl.

2. Grätsche.

Sprung in den freien Stütz mit hohem Rückschweben der Beine.

Dögl. mit Seitgrätschen und Schließen.

Sprung in den Reitsitz auf dem Sattel und Hals mit vorangehendem Rückschweben.

Sprung mit Aufstützen auf dem Kreuz, sodann auf dem Hals z. Liegestütz, z. Reitsitz und z. Grätsche über das Pferd.

Sprung z. Liegestütz mit sofortigem Stütz der Hände auf dem Hals.

Dieser Sprung ist die eigentliche Vorbereitung für die Grätsche a. d. Rückschweben der Beine und sollte deshalb solange geübt werden, bis der Turner so starken Schwung erhält, daß er im Liegestütz das Übergewicht nach vorn bekommt. Nur durch beständige Übung dieses Sprunges wird die Längsgrätsche gut erlernt.

Grätsche mit Stütz der Hände auf dem Hals und Rückschweben der Beine.

3. Grätschen mit Drehung beim Aufsprung: Scheraufsitzen.

Sprung mit Spreizen des rechten Beines nach innen und $\frac{1}{4}$ Dreh. l. z. Seit Sitz auf dem r. Schenkel auf dem Kreuz. Rückspreizen r.

Dögl. $\frac{1}{2}$ Dreh. l. z. Reitsitz auf dem Kreuz; auch Sitz im Sattel.

Dögl. $\frac{1}{2}$ Dreh. l. z. Liegestütz vorl.

Sämtliche Übungen auch wgl.

4. Knieen. Hocken.

Aufknieen auf das Kreuz. Kniesprung z. Stand auf dem Kreuz.

Hocken z. Hockstand; aus diesem Vorwerfen z. Liegestütz und Abhocken.

Hocken z. Streck Sitz auf dem Kreuz. Absprung seitw.

Hocken z. Querstand an der l. oder r. Pferde Seite.

Hocken z. Streckstand auf dem Kreuz; Abhocken aus diesem mit Stütz auf dem Hals.

5. Kehre, Flanke und Wende.

Kehre, auch mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Dreh. nach dem Pferde hin, als Hochsprung.

Flankenschwung z. Liegestütz seitl.

Flanke über das Pferd z. Stand rückl.

Wendeschwung z. Liegestütz vorl.

Wende über das Pferd z. Querstand; auch mit $\frac{1}{4}$ Dreh. als Drehwende.

Flanke und Wende, wie die Kehre, als Hochsprünge zu üben, auch als Fecht sprünge.

6. Überschwünge aus dem Seitstütz vorl. am Sattel.

Sprung mit $\frac{1}{4}$ Dreh. z. Seitstütz vorl. am Sattel; aus diesem:

Flanke, Kehre, Wende l. und r.

Hocken z. Stand auf dem Pferd, Hocke über das Pferd
z. Stand rückl.

3. Barren.

1. Knickstütz und Knickschwung; aus diesem Stützhüpfen, Kehre und Schere.

Stützhüpfen vorw. und rückw. im Knickstütz.

Schwingen im Knickstütz und Stützhüpfen beim Vor-, beim Rückschwung und bei beiden.

Aus dem Streckstütz: Knickschwung rückw.

Knickschwung=Stützhüpfen vorw. z. Grätschsitze und z. Stütz.

Knickschwung=Stützhüpfen rückw.

Knickschwung vorw. in die Sitzarten vor den Händen, auch zur Schere vorw., und zur Kehre und Drehkehre.

Knickschwung rückw. in die Sitzarten hinter den Händen, auch zur Schere rückw., zum Liegestütz vorl. und zur Wende und Drehwende.

Sitzwechsel mit Fortbewegung vorw. und rückw. durch den Knickschwung.

Fortgesetztes Knickschwingen vorw. und rückw. im Wechsel.

2. Stützrippe.

Die Stützrippe ist eine Übung, die nicht durch viele Vorübungen entwickelt werden kann; der Turner muß zunächst die nötige Stützkraft der Arme erlangt haben. Ist das der Fall, dann muß die Rippe durch wiederholte Versuche erlernt und befestigt werden. Zuerst wird sie aus

dem Querstand in der Mitte des brusthohen Barrens geübt. Die Oberarme werden nach vorn auf die Holme gelegt, der eine Fuß steht etwas zurück; durch Abstoß mit demselben schwingt der Turner die Beine zur Kipplage vor, wobei das Gefäß in Holmenhöhe gehoben und das Hüftgelenk tüchtig gewinkelt werden muß. Ein Aufschwingen aus der Kipplage zum Grätschsiß vor den Händen kann als Vorübung angesehen werden. Bei den ersten Kippversuchen unterstützt der Vorturner das Aufkippen durch Nachdrücken mit einer Hand, hütet sich aber, zu viel Schwung zu geben, damit der Neuling nicht aus dem Streckstütz vornüber einknickt. — Bei der Übung der Rippe aus dem Streckstütz ist das Fallen auf die Oberarme zunächst richtig zu erlernen. Auch kann die Rippe geübt werden nach dem langsamen Beinheben aus dem Oberarmhang zur Kipplage. Damit die Rippe sicher werde, muß sie, wenn sie erlernt ist, als Eingang für andere Stützübungen wiederholt geturnt werden. Erst wenn die Rippe aus dem Stützschwingen erlernt ist, kann man die folgend verzeichnete Übung vornehmen.

3. Rolle vorwärts.

Die Rolle vorwärts wird zunächst geübt aus dem Grätschsiß hinter den Händen an einem nicht zu breiten Barren; die Hände greifen die Holme nahe vor den Knien. Der Turner beugt sich mit krummem Buckel (nicht das Kreuz hohl machen!) vorn über und beugt dabei die Arme so, daß die Ellenbogen nach außen gerichtet sind; dann sind die Arme genügend ausgebreitet, um ein Durchfallen zwischen den Holmen zu verhindern. Das Rollen wird zunächst mit Seitgrätschhalte der Beine in den Grätschsiß hinein ausgeführt; der Vorturner unterstützt den Turner, indem er eine Hand unter dem Holm hin unter den Rücken des Turners hält. Ist dieses Rollen zum Grätschsiß geübt, so lernt der Turner bald, die Beine zu schließen und die

Bewegung so langsam zu machen, daß ein ruhiges Umgreifen in die Ripplage hinein und aus dieser zunächst ein Senken zum Oberarmhang oder ein Aufkippen zum Stütz erfolgen kann.

Die Rolle aus dem Stütz durch langsames Heben oder Schwingen zu üben, empfiehlt sich erst nach Erlernung des Schulter- und Oberarmstehens.

4. Schulterstand und Überschlag mit gebeugten Armen.

Welche von diesen beiden Übungen zuerst erlernt werden kann, richtet sich nach der Veranlagung der Turner; dreiste und mutige Turner machen den Überschlag ohne weiteres Bedenken, ruhigere und vorsichtigere üben besser erst den Schulterstand. Beide Übungen werden zuerst durch Heben aus einem Sitz, der Schulterstand aus dem Reit-, Außenquer- oder Grätschsitz, der Überschlag am besten aus dem Grätschsitz geübt. Den Schulterstand kann man auch leicht aus dem Anlauf und Absprung am Ende des hüfthohen Barrens erlernen, wobei die Arme zunächst kräftig gestreckt bleiben und erst gebeugt werden, wenn das Gefäß und die Beine gehörig in die Höhe gebracht sind. Man übt den Schulterstand erst auf einer Schulter; auch durch Heben aus dem Stütz mit Kniehehalte, dann aus dem Stütz mit Vorhehalte wird er leicht erlernt. Aus dem Schwingen muß er oft ausgeführt werden, damit der Turner zur vollen Sicherheit gelangt; das wird am besten beim Kürturnen geschehen, worauf der Vorturner hinwirken möge. Ist das Schwingen in den Schulterstand auf einer Schulter und auf beiden erlernt, dann bedarf es immerhin auch noch der Übung, sicher wieder in den Stütz zu senken, namentlich mit Vorschwung. Wird das von Neulingen am Ende des Barrens geübt, dann muß der Vorturner besonders Vorsicht walten lassen, daß keiner a. d. Stütz rückwärts niederfällt. — Auch der Überschlag mit gebeugten Armen aus dem Grätschsitz und dem Schwingen muß beim

Rürturnen geübt werden; solche Turner, denen es schwer wird, beim Überschlag das Kreuz hohl zu halten, müssen den Schulterstand mit guter Haltung erlernen, diesen dann am Ende des Barrens ausführen und aus diesem zum Stand überschlagen.

5. Ausschwünge aus dem Unterarmstütz.

Ausschwingen rückw. a. d. Unterarmstütz z. Reitsitz, Grätschsitz, Liegestütz vorl., Schere mit $\frac{1}{2}$ Dreh., Außenquersitz, Wende.

Desgl. am Barrenende mit sofortigem Abspreizen, Abflanken, Abwenden und Abgrätschen.

6. Ausspreizen, Auskehren, Ausgrätschen rückwärts am Barrenende.

Aus dem Querstande am Barrenende Sprung in den Stütz mit Vorschwingung der Beine und

- 1) Ausspreizen l. rückw. über den l. Holm z. Stand; wgl.
- 2) Ausspreizen r. rückw. über den l. Holm z. Stand; wgl.
- 3) Auskehren l. rückw. über den l. Holm z. Stand; wgl.
- 4) Wie 3 mit $\frac{1}{4}$ Dreh.; (die Übg. 3 ohne Dreh. hieße richtiger, gegen den üblichen Gebrauch, Ausflanken rückw.).

Das Ausspreizen mag auch a. d. Schwingen im Stütz u. anstatt z. Stand, in den Stütz ausgeführt werden.

Ausgrätschen rückw.

Der Vorturner muß sichere Hilfestellung geben; ein gewöhnlicher Fehler ist, daß die Hände nicht rechtzeitig abstützen.

7. Einspreizen und Einkehren am Barrenende.

A. d. Querstande am Barrenende:

- 1) Einspreizen l. z. Stütz, auch z. Sitz auf den rechten Holm und z. Kehre r.; wgl.

- 2) Einspreizen nach innen, z. B. r. unter der linken Hand hin z. Stütz.
- 3) Kehrschwung z. Quersitz auf dem rechten Schenkel auf den linken Holm; wgl.
- 4) Desgl. z. Grätschsitz.
- 5) Kehrschwung z. Stütz.
- 6) Kehrschwung z. Sitz vor der griffesten Hand und über beide Holme z. Querstand.
- 7) Kehre.

Die Kehre muß vorher am langgestellten Pferd fleißig als Hochsprung geübt sein.

Dem Einspreizen und Einkehren zum Reitsitz oder Außenquersitz auf dem nicht überschungenen Holm kann auch Schraubenspreizen mit $\frac{1}{2}$ Dreh. in andere Sitzarten angeschlossen werden.

8. Sprünge aus dem Außenseitstand oder Anlauf.

Flanke, Kehre und Wende z. Sitz und über beide Holme z. Stand.

Kehrschwung z. Querstütz und folgender Rückschwung z. Wende.

Wendeschwung z. Querstütz und folgender Vorschwung z. Kehre.

9. Übungen aus dem Innenseitstand und Seitliegestütz.

A. d. Innenseitstand:

Kehrschwung z. Grätschsitz vor den Händen.

Kehre und Flanke über den vorderen Holm.

Rückspreizen eines Beines nach außen z. Seitliegestütz auf einem Schenkel.

Desgl. aber Rückspreizen des Beines nach innen z. Liegestütz auf einem Schenkel.

Flankenschwung rückw. z. Seitliegestütz und z. Außenseitstand.

A. d. Seitliegestütz:

Innenkreisen eines Beines.

Außenkreisen eines Beines.

Flanke, Kehre, Wende über beide Holme.

Hocke z. Innenseitstand und über beide Holme.

4. Rect.

1. Felgaufzug vorlings, Niederlassen z. Hang, auch durch den Knickstüz.

Aus d. Streckhang mit Ristgriff:

1. Langsames Anrücken der Beine und Felgaufzug vorl. Langsames Niederlassen vorw. wie beim Felgabswung z. Schwebhang und aus diesem z. Streckhang mit Vorhehalte der Beine.

Der Felgaufzug in der eben bezeichneten Weise bietet neue Schwierigkeit durch das Heben der Beine im Streckhang; dasselbe muß durch fleißige Übung, namentlich durch Senken a. d. Schwebhang z. Vorhehalte, erlernt werden; beim Riegenturnen müssen die Turner, die in dieser Weise noch nicht aufs Rect hinaufkommen können, den Aufzug mit Armbeugen beginnen.

2. Felgaufzug vorl., Niederlassen rückw. durch den Knickstüz ungleicharmig z. Streckhang.
3. Desgl. beim Niederlassen verweilen im Knickstüz r.; Griff lösen und Wiederfassen l.; Niederlassen z. Streckhang; wgl.
4. Desgl. Niederlassen gleicharmig durch den Knickstüz z. Streckhang, auch mit Vorhehalte.

2. Felgaufzug rücklings. Niederlassen zum Hang, auch durch den Knickstüz.

1. Durchschub z. Sturzhang und Felgaufzug rückl. Senken rückw. wie beim Felgabswung rückl. z. Hang rückl. Absprung.

2. Felgaufzug rückl. Mit Kammgriff Niederlassen vorw. durch den Knickstütz rückl. z. Hang rückl. Absprung.
3. Felgaufzug rückl. Mit Kammgriff Niederlassen z. Knickstütz rückl. Grifflösen l. und $\frac{1}{2}$ Dreh. r. um den stützenden rechten Arm z. Beugehang l., Senken z. Streckhang. Die Übung wgl.
4. Felgaufzug rückl. Mit Kammgriff Niederlassen z. Knickstütz rückl. Strecken des linken Armes; Beugen des linken und Strecken des rechten Armes (sogen. Wechselstrecken); $\frac{1}{2}$ Dreh. l. um den linken Arm u. Senken z. Streckhang. Die Übung wgl.

3. Aufstemmen aus dem Hang zum Stütz.

Reck schulterhoch. Stand unter der Stange: Sprung z. Knickstütz eines und Beugehang des andern Armes (dieser faßt die Stange anfänglich mit Kamm-, später mit Ristgriff). Mehrfache Wiederholung dieser Übung, wobei die Reckstange allmählich bis über Scheitelhöhe gestellt wird.

A. d. Beugehang mit Zwiagriff: Aufstemmen des einen Armes, dessen Hand mit Ristgriff faßte.

Man muß die Last des Körpers dabei besonders von dem Arm tragen lassen, der Beugehang hat.

A. d. Beugehang mit Ristgriff: Aufstemmen des einen Armes; mäßiges Vor- und Rückschwingen und mit dem Rückschwung auch Aufstemmen des andern Armes z. Streckstütz.

Schwingen im Beugehang: Aufstemmen des einen Armes beim ersten, des andern Armes beim zweiten Rückschwung.

Ungleicharmiges Aufstemmen ohne Schwung z. Streckstütz. Gleicharmiges Aufstemmen, zuerst a. d. Beugehang mit mäßigem Schwung zu üben.

Um das ungleicharmige Aufstemmen zu erlernen, muß die Hangkraft der Arme tüchtig gestärkt sein; die Beugehangübungen

mit Überlegen eines Armes und beider 3. Unter- und Oberarmhang, wie sie der Unterstufe zufallen, müssen hier als Vorbereitung wiederholt werden.

4. Wellum- und Wellaußschwünge.

A. d. Stütz vorl. (Ref zuerst schulterhoch): Fallen rückw. 3. Schwebegang („Ankippen“) und aus diesem Knieellauffschwung neben den Händen.

A. d. Seitß auf beiden Schenkeln (Stütz rückl.) mit Kammgriff: Sitzwelle vorm.

A. d. Seitß auf beiden Schenkeln mit gegrätßchten Beinen: Griff beider Hände zwischen den Beinen: Grätßchsitzwelle rückw. und vorm.

Wiederholung der Mühlwelle rückw. und vorm.

Felgauffschwung rückl. („Kreuzauffschwung“): A. d. Seitß auf beiden Schenkeln zwischen den Händen (Stütz rückl.): Fallen rückw. 3. Schwebegang (wobei der Kumpf im Hüftgelenk stark gebeugt, der Leib also eingezogen wird und die gestreckten Beine so an der Stange abwärts gleiten, daß die Fersen jetzt ihr nahe liegen) und mit dem folgenden Vorschwung des Körpers Hochstoßen der Beine 3. Felgauffschwung rückl. vorwärts in den anfänglichen Sitz auf der Stange.

Mühlaußschwung: A. d. Seitß 3. B. auf dem rechten Schenkel zwischen den Händen: Fallen rückw. 3. Schwebegang (genau wie in der vorigen Übung, nur das linke Bein ist jetzt hinter der Stange, bleibt aber in der Nähe des andern Beines und hat im Schwebegang dieselbe Haltung wie beim Anristen oder Ankippen) und Mühlwellauffschwung r. vorm. in den anfänglichen Sitz a. d. Stange; auch wgl.

Sitzwellauffschwung vorm.: A. d. Seitß auf beiden Schenkeln zwischen den Händen: Fallen 3. Schwebegang wie bei dem Felgauffschwung rückl., aber die Füße schwingen etwas weiter von der Stange ab und beim Aufschwingen werden die Beine scharf gebeugt und der Aufschwung erfolgt an den Knien.

Grätßchsitzwellauffschwung („Grätßchauffschwung“): A. d. Seitß auf beiden Schenkeln, Griff der Hände zwischen den grätßchten Beinen: Fallen 3. Schwebegang und Aufschwung in den anfängl. Sitz mit gebeugten, später gestreckten Beinen.

5. Hangwechsel im Schwingen.

Schwingen und Absprung beim Vorschwung. (Vorsicht!)

Schwingen und Hangkehre beim Vorschwung um einen griff-
festen Arm.

Schwingen im Hange mit Zwiegriff, z. B. l. Rammgriff,
r. Ristgriff und Hangkehre beim Rückschwung um den
grifffesten l. Arm, wobei die r. Hand nach der $\frac{1}{2}$ Dreh.
Rammgriff oder Ristgriff hat.

Schwingen und Hangkehre beim Vorschwung mit gleich-
zeitigem Umgreifen beider Arme.

Schwingen mit Armbeugen am Ende jedes Rückschwunges,
Armstrecken am Ende des folgenden Vorschwunges.

Schwingen und beim Rückschwung Aufzucken z. Hang an
einem Unterarm oder beiden, Senken z. Streckhang am
Ende des folgenden Vorschwunges.

Desgl. Aufzucken z. Oberarmhang l., r. und an beiden
Armen.

6. Abschwingen aus dem Stütz vorlings zum Hang- schwingen.

a. Unterschwing.

U. d. Stütz vorl.: Unterschwing z. Absprung vorw.

Desgl. Unterschwing z. Hang und folgenden Rückschwung.
Felge rückw. und folgender Unterschwing z. Stand oder z.
Hangschwingen.

Ein guter Unterschwing z. Stand oder z. folgenden Rück-
schwingen kann nur durch wiederholtes Üben erlernt werden.
Der Unterschwing z. Stand kann auch über eine am Boden
immer weiter oder auch am Sprunggestell immer höher gelegte
Schnur erfolgen. Der Unterschwing kann zur Einleitung für
alle auf dieser Stufe vorkommenden Schwungübungen, besonders
für das Schwungstemmen, verwertet werden.

b. Abhurten.

U. d. Stütz vorl.: Rückschwingen der Beine, kräftiges Abstoßen der Arme z. Absprung rückw. (Abhurten).
Desgl. z. Hang mit folgendem Vor- und Rückschwung.

Auch dieses Abhurten z. Hangschwingen kann als Einleitung für die Schwungübungen dieser Stufe verwendet werden. Der Turner muß dabei — darauf ist von vornherein zu achten — sofort beim Rückschwingen der Beine die Arme kräftig strecken, da sonst, wenn die Arme gebeugt gehalten werden, infolge des Abschwingens durch das Körpergewicht ein gewaltsames Armstrecken im Hang erfolgt und bei nicht ganz festem Griff dieser Rück ein unerwartetes Abfliegen mit dem Vorschwung herbeiführen kann. Gute Hilfestellung!

7. Well- und Felgauffschwünge aus dem Schwingen.

Schwingen und am Ende des Vorschwungs Anrücken der gestreckten Beine z. Schwebegang; Senken der Beine mit dem Rückschwung.

Schwingen und am Ende des Vorschwungs Anhocken beider Beine bis z. Anrücken; dabei pendelt der Körper zurück und wieder vor; am Ende des letzteren Vorstoßen der Beine und Rückschwung im Streckgang.

Schwingen und Ankippen der Beine und Seitspitzen eines Beines unter der Stange hin z. Knieliegegang außerhalb der Hände.

Desgl. sofortiger Kniellauffschwung neben den Händen.

Schwingen und Durchhocken eines Beines z. Knieliegegang zwischen den Händen.

Desgl. sofortiger Kniellauffschwung zwischen den Händen.

Desgl. Durchhocken eines Beines z. Mühlwellauffschwung.

Schwingen und beim Vorschwung Felgauffschwung z. Stütz („Halber Riesenschwung“).

U. d. Stütz vorl.: Abhurten z. Hangschwingen und Riesenfelgauffschwung z. Stütz. (Vorsicht! Siehe die Anmerkung zu 6 b.)

8. Rippe.

Was von der Einübung der Stützrippe am Barren gesagt ist, das gilt auch für die Rippe am Reck: viele Vorübungen können beim Riegenturnen nicht gemacht werden. Der Vorturner zeigt, worauf es ankommt: auf ein ruhiges Schwingen, möglichst weites Vorschwingen des Gefäßes, nicht zu hohes Ankippen, nicht zu frühes Abkippen und Strecken der Arme beim Aufschwingen. Die Übung kann beim Riegenturnen versucht werden, der Vorturner kann auf die Fehler der Einzelnen hinweisen, die Übung kann, wenn die Riege in ihren Kräften ziemlich gleich ausgebildet ist, abermals versucht werden, aber eine Sicherheit für das Erlernen während des Riegenturnens giebt es nicht, denn das Turnen unter Leitung des Vorturners braucht die Zeit für andere Übungen nützlicher. Beim Rürturnen muß der Eifer des Einzelnen die Übung erringen; wer sich ernstlich bemüht, wird, vorausgesetzt, daß er das Schwungholen gut erlernt hat und die nötige Stützfähigkeit besitzt, die Rippe bald erlernen, der eine allerdings erst nach unzähligen Versuchen, der andere vielleicht nach kurzem Bemühen, je nach der Veranlagung. Die Rippe kann dann, etwa kurz vor Schluß des Riegenturnens am Reck, wiederholt und der erzielte Fortschritt festgestellt werden. So kann der Vorturner zum Üben der Rippe anregen. Auch über die Form, in welcher die Rippe am leichtesten erlernt wird, läßt sich Bestimmtes nicht sagen. Der eine lernt sie am schulterhohen bis scheidelhohen Reck mit Vorlaufen z. Hangstand und Abstoßen vom Boden z. Ankippen zuerst, der andere leichter durch Fallen a. d. Stütz z. Schwebehang (wobei unbedingt die Arme gestreckt gehalten werden müssen); der dritte endlich fördert sich durch Kippen aus dem Schwingen am glücklichsten in den Stütz. Der Vorturner möge die einzelnen Arten des Kippens vormachen, jeder Einzelne wird bald selbst das Beste für sich finden. Hat man erst

die eine Art der Rippe erlernt, so lernt man auch die andere Art bald. Für das Rippen aus dem Vorlaufen sei hier bemerkt, daß die Arme dabei unbedingt gestreckt gehalten werden müssen und daß so weit wie irgend möglich vorgelaufen werden soll; auch muß dieses Vorlaufen mit behender Schnelligkeit ausgeführt werden, da der Körper sonst nach erfolgtem Anheben der Beine keinen Pendelschwung nach hinten erhält. Grundsatz darf in Turnvereinen sein, daß nur derjenige in die Riegen der Oberstufe versetzt werden kann, der es in der Rippe aus dem Schwingen und aus dem Stütz zu einiger Sicherheit gebracht hat. (Vergleiche den Abschnitt über „Wahre und falsche Vorübungen“.)

9. Schwungstemmen.

Lüchtiges, weitausgreifendes Schwungholen ist Vorbedingung für das Schwungstemmen, für das der Turner auch schon mehr Kräfte gesammelt haben muß als für das Rippen. Einigen, besonders schlank gebauten Turnern gelingt das Schwungstemmen am besten, wenn sie den Schwung durch Unterschwung aus dem Stütz nehmen, anderen hingegen wird dies schwieriger. Um nicht bei dem Schwungholen aus dem Streckhang durch Armbeugen zu viel Kraft vorher zu vergeben, kann man das Schwungholen durch Ansprung zum Beugehang mit sofortigem Hochschwingen der Beine machen lassen. Die Anfänger, namentlich solche mit schwerem Körper, ermüden dann nicht gleich bei den ersten Versuchen. Die Schwungstemme wird von Anfängern am leichtesten in den flüchtigen Stütz mit nachfolgender Felge rückwärts ausgeführt. Kräftiges Schwungholen, das Anschwungstemmen mit gestreckten Armen muß geübt werden. Das Riegenturnen muß auch hier durch das Kürturnen ergänzt werden.

 10. Überschwünge aus dem Stütz und Seitstand.

Flanke, Flankenschwung z. Stütz rückl., Kehre und Wende
 a. d. Stütz am allmählich bis Hanghöhe gestellten Rect.
 Hocke a. d. Stütz am niedrigen Rect.
 Grätsche a. d. Anlauf und a. d. Seitstand am niedrigen
 Rect.



Einen Hauptmittelpunkt für die neueren Bestrebungen zur besseren Pflege der Leibesübungen bildet immer mehr die

Zeitschrift für Turnen und Jugendspiel.

Herausgegeben von

Dr. H. Schnell, und H. Wickenhagen,
Oberlehrer a. Realgymnasium zu Altona, Oberlehrer a. Gymnasium zu Rendsburg.

Der sechste Jahrgang beginnt im April 1897.

Jährlich 24 Nummern. Preis halbjährlich 3 Mk. 50 Pf.,
durch die Post vierteljährlich 1 Mk. 80 Pf.

➤ Probenummern stehen zu Diensten. ➤

Fast alle Träger der gewaltig wachsenden Bewegung sind Mitarbeiter der Zeitschrift, in der ein frischer, lebensvoller, deutscher Ton herrscht, verbunden mit der vollsten Sachkunde.

Das Königl. Preukische Ministerium der geistlichen, Unterrichts- und Medizinalangelegenheiten hat die in der Zeitschrift dargelegten Anschauungen als solche, die mit den Bestrebungen der Unterrichtsverwaltung im wesentlichen übereinstimmen, bezeichnet und auf eine größere Anzahl von Exemplaren abonniert, um sie höheren Schulen zuzuwenden.

In der königlichen Direktorenkonferenz zu Schleswig 1892 wurde die Zeitschrift allen Schulen angelegentlich empfohlen.

KOLEKCJA
SWF UJ

80873

57. Abbildungen. 2. Aufl., geb. 2 M. 40 Pf.

Schnell, Die volkstümlichen Übungen des deutschen Turnens.

Eine Anleitung zur Erlernung volkstümlicher Wettübungen. Von Dr. H. Schnell, Oberlehrer am Realgymnasium in Altona. Mit 12 Abbildungen, zumeist nach photogr. Augenblicksaufnahmen. 12°. 87 S. 90 Pf.

Neu.

Schettler, Turnschule.

für Mädchen. I. Teil. Stufe 1—3 (vom 8.—11. [9.—12.] Lebensjahre). 8. Aufl., umgearb., vermehrt und mit 77 Lehrbeispielen versehen von M. Zettler in Chemnitz. 8°. VIII, 291 S. Mit 97 Abbildungen. 3 Mk.

8. Aufl.

für Mädchen. II. Teil. Stufe 4 u. 5 (vom 12.—14. [13.—15.] Lebensjahre). 7. Aufl., besorgt von M. Zettler. 1895. 8°. VIII, 202 S. Mit 78 Abbild. 2 Mk. 80 Pf.

7. Aufl.

für Knaben. I. Teil. Stufe 1—3 (9.—11. Lebensjahr). 5. Aufl., umgearb., vermehrt und mit 72 Lehrbeispielen versehen von M. Zettler. 1895. 8°. VIII, 248 S. Mit 109 Abbild. 3 Mk.

5. Aufl.

für Knaben. II. Teil. Stufe 4 u. 5 (12.—15. Lebensjahr). 2. Aufl. 1883. 8°. VI, 158 S. Mit 97 Abbild. 2 Mk.

2. Aufl.

Turnspiele für Knaben und Mädchen. III. Teil der Turnschule. 6. Aufl. 1891. VIII, 83 S. 1 Mk.

6. Aufl.

Schmidt, Die Turnübungen...

ihrem körperlich des 80. r Physiologie Bonn. 1895.

Außerden
sämtliche Schri
spiele und a
führliche Verze
in Leipzig
d Jugend
rlange aus



1800045677