Zweckmäßige Umgestaltung des höheren Schulwesens ist seit einigen Jahrzehnten ein Gegenstand, dem weite Kreise ihre Aufmerksamkeit zugewandt haben. Ein wahrer Kampf ist um die größere oder mindere Beachtung einzelner Unterrichtsfächer entbrannt; um keins aber haben sich so viele Leute der verschiedensten Stände und Berufsarten Gedanken gemacht, wie um **das Turnen.** Größere Wertschätzung und sorgfältigere Pflege, Gewährung von mehr Zeit, Verbesserung der Betriebsweise, besonders durch Zurückgreifen auf das Naturgemäße sind die Hauptforderung, um deren Anerkennung Gelehrte und Ungelehrte durch Wort, Schrift und Werk seit Hartwichs Mahnruf*) bemüht gewesen sind. An Gegnern solcher Forderungen hat's aber auch nicht gefehlt, und gewichtige waren darunter; man denke nur an die Direktoren-Versammlung von Ost- und Westpreußen, Mai 1899, die die dritte Turnstunde für überflüssig erklärte. Vermag solche mächtige Gegnerschaft die Weiterentwickelung des Unterrichts in den körperlichen Übungen auch zu hemmen, sie aufzuhalten und niederzudrücken ist sie nicht imstande.

Neben manchen höchst beachtenswerten Vorschlägen sind freilich auch Ansichten zu Tage gefördert, die soviel des Sonderbaren und Abenteuerlichen enthalten, daß sie von vornherein als Übertreibungen und undurchführbare Schwärmereien betrachtet worden sind. Dahingegen sind die Einwendungen gegen die bisherige Leibeserziehung durch die Schule, soweit sie sich auf sorgfältige Beobachtungen und Untersuchungen stützen und ausführbare Verbesserungsvorschläge enthielten, nicht unbeachtet geblieben, sie haben vielmehr schon manche Abänderung hervorgerufen; die Einstellung einer dritten Turnstunde, größere Beachtung des Übens im Freien, erhöhte Pflege der Spiele, der volkstümlichen Übungen, des Wanderns, ja auch des Schwimmens, Schlittschuhlaufens und Ruderns sind solche Wirkungen.

Aber noch ist die Frage nach einer in jeder Beziehung zweckmäßigen und segenbringenden Leibes-Erziehung, die zum rein geistigen Unterricht in angemessenem Verhältnisse steht, nicht als endgiltig beantwortet zu betrachten; noch immer erübrigt es, der Wertschätzung der Leibesübungen als eines wichtigen Erziehungsmittels der seelischen Kräfte ebensowohl wie der rein körperlichen zu weiterer, allgemeiner Anerkennung zu verhelfen.

---

*) Emil Hartwich, Königl. Amtsrichter: „Woran wir leiden". 1881.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Die heutige Auffassung der Turnlehrer von der Bedeutung der Leibesübungen dürfte im allgemeinen dahingehen, daß sie den Zögling nicht nur leiblich, sondern in gleichem Maße seelisch erziehen und bilden, und daß sie ferner nicht nur zur Beseitigung oder Ausgleichung vorhandener schädlicher Einflüsse, also als eine Art Heil- und Gegenmittel dienen, sondern auch noch vielmehr einen Vorrat von körperlicher und seelischer Gesundheit und Widerstandskraft schaffen, der sich noch im späteren Leben, im Wohlergehen wie in Not und Bedrängnis, als kostbarer Schatz zu erkennen giebt. Wohl aber dürfte man bei den Eltern unserer Schüler vielfach eine andere, geringere Auffassung von der Bedeutung der Leibeserziehung finden, auch dürften die Mittel und Wege, die von den einzelnen Fachgenossen zur Erreichung der verschiedenen Ziele des Turnunterrichts gewählt werden, verschieden genug sein, um es zu rechtfertigen, wenn ich im folgenden

1) im Anschluß an die neueren Erscheinungen auf dem Gebiete der Leibeserziehung und -pflege die Wirkungen der körperlichen Übungen kurz darlege,
2) die einzelnen Übungsarten unseres Schulturnens auf ihren Wert hin prüfe und
3) Gesichtspunkte für die Berücksichtigung und beiläufig auch für den Betrieb dieser Übungsarten aufstelle.

Daß die Arbeit in keinem ihrer Teile Anspruch auf Vollständigkeit machen soll, brauche ich kaum noch besonders hervorzuheben; der Rahmen einer Programmarbeit zieht bekannte Grenzen.

I.

Unsere turnerischen Übungen sind wie alle willkürlichen Bewegungen **ein Ergebnis des Zusammenwirkens von Gehirn, Nerven und Muskeln.** Der bekannte Physiolog Dubois-Reymond*) spricht sich hierüber dahin aus, „daß Leibesübung nicht allein, wie es bei oberflächlicher Betrachtung erscheint, Übung der Muskeln, sondern ebensosehr, ja noch mehr, Übung der grauen Substanz des Zentralnervensystems ist“.**)

---

*) „Über die Übung“, mitgeteilt von Dr. Angerstein in der Monatsschrift für das Turnwesen 1895.

Guts Muths schon sagt in der Gymnastik für die Jugend, 1793, S. 252: „So laßt uns den Körper üben! Ohne ihn dächten wir nichts; er ist die Maschine, auf der wir die luftigen Fäden der Gedanken weben.“

**) Andere Gelehrte, wie Dr. Lagrange in Paris, Professor Mosso in Turin, Dr. Griesbach in Mühlhausen, Dr. F. A. Schmidt in Bonn haben dem Vorgange der willkürlichen Muskelthätigkeit weiter nachgeforscht. Dr. Schmidt hat die Ergebnisse dieser Forschungen und seiner Untersuchungen in seinen Werken niedergelegt:

„Die Leibesübungen. Ein Grundriß der Physiologie des Turnens“ 1893 und „Unser Körper“, Handbuch der Anatomie, Physiologie und Hygiene der Leibesübungen“. 1899.

Auf diese Werke, sowie auf

Prof. Dr. Zander, „Die Leibesübungen und ihre Bedeutung für die Gesundheit“ 1900 und

Dr. A. Bauer, „Hygiene der Leibesübungen“ 1901

stütze ich mich vielfach in den folgenden Ausführungen.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Den ersten Anstoß zur Thätigkeit eines Muskels giebt nach Aufnahme des Sinneseindrucks, den der von außen kommende Befehl hervorruft, das Gehirn als Sitz des Willens; die Nerven befördern ihn weiter bis zu den Muskeln, die mehr oder weniger bereitwillig die geforderte Thätigkeit zur Ausführung bringen. Bei jeder Thätigkeit aber wird Kraft verbraucht, wie im Muskel, so auch in den Nerven und ihrem Ausgangspunkte, dem Gehirn. Somit bewirken unsere Turnübungen dasselbe, was nach den Beobachtungen Mossos geistige Arbeit hervorruft, Verlust an Nerven- und Muskelkraft.

Auf die gleiche Beobachtung gründet Professor Eulenburg*) seine Behauptung — und mehrere andere Ärzte haben sich in gleichem Sinne geäußert, so Dr. Griesbach, Sanitätsrat Dr. Pelizäus —, daß durch Leibesübung, die sich an den Unterricht anschließt oder ihn unterbricht, keine Erholung von geistiger Arbeit herbeigeführt werden könne, daß sie vielmehr weitere Ansprüche an die Gehirnthätigkeit stellen und damit die geistige Ermüdung vergrößern.

Fast allgemein hatte man bisher an der Ansicht festgehalten, turnerische Übungen wären imstande, dem Schüler nach geistiger Arbeit eine Erholung zu gewähren, weil sie das durch Denkarbeit überreich mit Blut angefüllte Gehirn davon erleichterten und ihm Zeit zum Ausruhen gewährten. Darum sind auch hier und da in den Schulen die Turnstunden in den Arbeitsplan eingereiht worden. Nun weisen jene Physiologen und Nervenärzte nach, daß mit der Einordnung des Turnens in den Stundenplan dem Schüler kein Vorteil verschafft, ihm vielmehr geschadet werde. Professor Eulenburg sieht sogar darin einen Nachteil, daß das Gehirn durch Muskelübung an Blutfülle erleichtert wird, weil zur Denkarbeit reichliches Vorhandensein von Blut im Gehirn notwendig sei, also bei Wiederaufnahme der geistigen Arbeit der Blutstrom erst wieder in verstärktem Maße dahin gelenkt werden müsse, was immer eine Einbuße an Zeit bedeute.

Wollte man diesen Schlüssen völlig recht geben, so würde man in Verlegenheit geraten, überhaupt eine Zeit zu finden, die mit Rücksicht auf die vorangegangene oder sich anschließende Geistesarbeit in den häuslichen Aufgaben zur Vornahme körperlicher Übungen geeignet wäre.

Den Bedenken Eulenburgs und anderer stehen aber die Ansichten vieler Schulmänner**) gegenüber, die auf langjährige Beob-

*) „Über Schulnervosität und Schulüberbürdung", Aufsatz in der Gartenlaube von 1896 S. 192 ff.
**) z. B. Schulrat Prof. Dr. Euler im Encyklop. Handbuch des gesamten Turnwesens. III. S. 367 u. a. a. O.
Oberlehrer Dr. Machnig in der Monatsschrift f. d. Turnwesen 1897, S. 136 ff.
Turninspektor Krampe im Encoklop. Handbuch III. S. 367 u. a. a. O.
Professor Dr. Wickenhagen, „Turnen und Jugendspiele" u. s. w., Beck, München, 1898, S. 15, 16.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

achtung und Erfahrung hin versichern, daß Turnstunden, die zwischen und auch vor wissenschaftlichen Unterricht gelegt sind, die Erfolge dieses Unterrichts nicht schmälern, vielmehr neue Frische und Lebhaftigkeit für ihn verschaffen. Ferner haben viele bewegungsfrohe Männer und Jünglinge an sich selbst beobachtet, daß nach langer Kopfarbeit nichts so schnell zu weiterer geistiger Thätigkeit geschickt macht als frische, fröhliche Turnarbeit. Freilich muß man wohl zugeben, daß diese Wirkung nur solche Leute an sich beobachten können, denen das Turnen wirklich eine Freude ist. Es scheint auch, als ob die Gelehrten, die nur von ihrem physiologischen Standpunkte aus urteilen und folgern, doch ein wichtiges Glied in der Kette der Schlüsse unbeachtet ließen, die Einwirkung des Gemüts, die Freude und Lust an der Übung, die nach den angeführten Erfahrungen den Verbrauch an Nervenkraft soweit auszugleichen oder auf ein so geringes Maß herabzumindern vermögen, daß sich die Körperarbeit kaum noch als Geistesanstrengung geltend macht.

Aber auch wissenschaftliche Urteile stützen die Laienerfahrung. So beruft sich Medizinalrat Dr. Dornblüth*) in Rostock jenen Vorwürfen gegenüber „auf die allgemein bekannte Thatsache, daß ein Wechsel in der geistigen Thätigkeit, z. B. zwischen Produktion und Rezeption, zwischen der Erzeugung und Ausarbeitung eigener Gedanken und der Aufnahme fremder im Lesen u. s. w., dem Geiste längere Thätigkeit gestattet als einförmige Fortarbeit, und daß die während dieser Abwechslung eintretende Erholung nur auf einem Ausruhen, einer Erholung der währenddessen weniger oder nicht beschäftigten Geistesthätigkeiten und Gehirnteile beruhen kann — und ferner, daß eine Unterbrechung angespannter Geistesthätigkeit durch Körperbewegung, durch Umhergehen, einige Freiübungen, Hanteln u. s. w. den Geist erfrischt und zum Weiterarbeiten befähigt."

Ferner sagt Professor Zander**): „Körperübungen wirken nach Geistesübung erholend, weil durch den beschleunigten Blutstrom die Ermüdung erzeugenden Stoffwechselprodukte schneller aus dem Gehirn hinausgespült werden und das sauerstoffreichere Blut schneller einen Ersatz des verbrauchten Materials bewirkt."

Einleuchtend auch für jeden Laien muß es sein, daß ein Turnunterricht, der in gleicher oder ganz ähnlicher Weise wie der wissenschaftliche die Gehirnthätigkeit inanspruch nimmt, keine Erholung nach geistiger Arbeit bringen kann, vielmehr noch weiter ermüdet, daß sich also in diesem Falle der Turnunterricht insofern gewisse Beschränkungen auferlegen muß, als er es vermeidet, das Gehirn in gleicher Weise anzuspannen. Andrerseits aber ist durch die Aufgabe und die Bedeutung der Leibesübungen, auch eine

*) „Wie und wann soll in der Schule geturnt werden?" Aufsatz in der deutschen Turnzeitung 1900, S. 7.

**) Prof. Dr. Zander, „Die Leibesübungen und ihre Bedeutung", S. 115.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Fülle erzieherischer Erfolge für Geist und Gemüt ebenso und vielfach in höherem Maße wie die rein geistigen Unterrichtsgegenstände zu erzielen, die Notwendigkeit begründet, daß ihnen „ein entsprechender Zeittribut auch aus den frischen Tagesstunden gespendet“*) werde. „Da wir die so wichtigen turnerischen Leibesübungen, welche Anspannung, Willenskraft, Geschicklichkeit entwickeln sollen, nicht missen können, so dürfen die Turnstunden nicht alle unmittelbar hinter eine Reihe von geistigen Lehrstunden gelegt werden. Wenigstens zu einem Teile der Turnzeit sollen die Schüler vollkommen frisch und leistungsfähig antreten.“**)

Die erste Anforderung bei einer turnerischen Übung wird in der Regel an die **Sinne** gestellt: es wird ein offenes, scharf beobachtendes Auge für die Übung selbst wie auch für das Zeichen zur Ausführung verlangt; das Ohr muß aufnehmen, was über die Übung gesagt wird. Doch sofort wird durch den Sinneseindruck die **Aufmerksamkeit** erregt; daß sie gespannt sei, ist notwendige Voraussetzung für ein genaues Nachbilden der geforderten Bewegung. Weil nun im Turnunterrichte die Gewinnung der Vorstellungen ganz vorzugsweise auf der Anschauung des sinnlich wahrnehmbaren Vorbildes beruht, weil ferner zwischen der Aufnahme der Vorstellungen und ihrer Wiedergabe ein beständiger Wechsel besteht, sind die Anforderungen an die Geisteskraft in dieser Richtung nicht zu hoch. Die Übung der Aufmerksamkeit ist als eine wertvolle und willkommene Begleiterscheinung eines gesunden und frischen Turnunterrichts anzusehen; wo sie aber in den Vordergrund tritt, der der Muskeln den Vorrang abgewinnt, da ist der Unterricht auf einen Irrpfad geraten.

Ähnlich verhält sich's mit der Inanspruchnahme des **Gedächtnisses.** Die Fähigkeit, früher geübte Bewegungen sicher und genau wiederzugeben, beruht auf dem Vorhandensein von Bewegungsbildern im Gedächtnisse. Jede genügend erlernte Bewegung hinterläßt solche Erinnerungsbilder; sie werden durch Erschwerung und Erweiterung der bekannten Bewegung nur vervollständigt und weiter ausgeführt. Sofern der Unterricht an vorhandene Vorstellungen anschließt, also stufenmäßig fortschreitet, wird auch das Gedächtnis geübt, ohne daß ihm dadurch große Arbeitsleistung zugemutet wird. Hohe Ansprüche an das Gedächtnis stellen aber lange Reihen auch schon bekannter Bewegungen, wie auch vielfach zusammengesetzte Übungen, deren Bestandteile nicht schon nacheinander und sicher eingeprägt sind. Wo aber zu hohe Anforderungen an das Gedächtnis gestellt werden, leidet die Hauptsache, die Sorgfältigkeit und Genauigkeit des Übens.

*) Wickenhagen, Turnen und Jugendspiele, S. 15, 16.
**) Schmidt, Unser Körper, S. 587.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Gewiß ist, daß der Turnunterricht, soweit er die Übung der Aufmerksamkeit und des Gedächtnisses in den Vordergrund treten läßt, kein Gegengewicht gegen die geistige Anspannung des Schülers zu bilden vermag, sogar näher liegende Ziele der Leibesübung vernachlässigt.

Der durch die Sinne dem Gehirn zugeführte Befehl ruft dort die Willensregung hervor, die durch Vermittlung der Bewegungsnerven die Muskelthätigkeit veranlaßt. Naturgemäß wird darum bei körperlicher Übung die **Thätigkeit des Willens** sehr stark inanspruch genommen. Wenn eine Bewegung dem Vorbilde entsprechen soll, so muß die Willensregung, der Entschluß zur Nachbildung, auch richtig und entschieden gefaßt sein; denn nur fester Wille ruft bestimmte That hervor. Unsere rüstige Jugend bringt ja im allgemeinen den Leibesübungen von vornherein „guten Willen" entgegen; frische, lebhafte, kräftige Bewegung ist ihr Bedürfnis. Aber mit sogenanntem „guten Willen" allein ist's noch nicht gethan; soll der **Wille** seine Aufgaben stets rechtzeitig und in rechter Weise erfüllen können, so muß er geschult werden. Inwiefern Schulung hier nötig ist, möge ein Beispiel andeuten.

Im Anfangsunterrichte, in der Sexta, soll ein einfaches Vorwärtsschwingen der Arme ausgeführt werden. Alles, was nötig, wird gezeigt und gesagt. Auf den Befehl hin führen dann einige der kleinen Turner die Bewegung sofort munter und frisch aus, die andern kommen trotz auch äußerlich erkennbarer Anspannung der Aufmerksamkeit und Willenskraft allmählich nach. Die meisten brauchen eine gewisse Zeit, ehe sie den Sinneseindruck ins Bewußtsein aufgenommen, zur Willensregung umgebildet und in Muskelarbeit umgesetzt haben. Im zweiten Turnjahre, der Quinta, zeigt sich dieselbe Bewegung als ein scharfer Schwung; nur einzelne Schüler kommen damit merkbar später zustande. Die Wartezeit vom Sinneseindruck bis zum Muskelzug ist bei der großen Mehrzahl auf einen kurzen Augenblick herabgedrückt; dazu ist augenscheinlich auch keine besondere Aufwendung von Willenskraft mehr erforderlich gewesen. Der Wille ist somit durch die Übung befähigt, schneller, bestimmter, und mit geringerer Mühe zu arbeiten.

Jene Verzögerung darf aber nicht allein auf Rechnung des Ungeübtseins des Willens gesetzt werden; in etwa gleicher Weise haben die **Muskeln** teil daran. Je weniger geübt ein Muskel ist, desto stärker muß der Nervenreiz sein, der ihn zur Zusammenziehung bringen soll. Mit dem Anwachsen seiner Übungssumme nimmt aber auch seine Fähigkeit zu, sich auf einen kräftigen Anreiz schnell und vollkommen zusammenzuziehen, einer schwächeren Anregung mit sanfterer Spannung nachzukommen.

Nur durch willkürliche Arbeit wird ein Bewegungsmuskel leistungsfähig und gebrauchstüchtig; Arbeit aber hat Kraftverbrauch

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

zur Folge. Die Kraft schwacher Muskeln wird leicht aufgebraucht; dem Mangel hilft die Zufuhr von Ernährungsstoffen in der Zeit folgender Ruhe ab, ja es wird ein etwas größerer Vorrat an Kraft aufgespeichert, so daß nach vielfacher Übung der Muskel kräftiger und anhaltender zu arbeiten, sich schneller, vollkommener, auf längere Dauer und häufiger zusammenzuziehen vermag, zugleich auch an Umfang und Festigkeit zunimmt.

Bei einer scheinbar ganz einfachen Übung wie z. B. Armschwingen hat nicht nur der Muskel oder die Muskelgruppe Arbeit zu leisten, die dem Gliede die verlangte Bewegungsrichtung und Haltung giebt, sondern auch eine Anzahl andere, teilweise örtlich weit abliegende Muskeln. Auf sie alle muß der Wille so einwirken, daß er keinen der die geforderte Bewegung und Haltung herstellenden Muskeln übergeht und auf jeden von ihnen das rechte Maß von Reiz verwendet, daß er ferner nicht solche zur Mitthätigkeit heranzieht, die thatsächlich nichts mit der Übung zu thun haben, und daß er schließlich seinen dauernden Einfluß auf die die allgemeine Körperhaltung feststellenden Muskeln über der neuen Aufgabe nicht aufhebt. Diese **ordnende Gehirnthätigkeit** wird in besonderer Weise gebildet und erzogen durch langsame, stetige Bewegungen; hierbei hat sie nicht nur den die Bewegungsarbeit leistenden Muskeln die erforderlichen, sich allmählich steigernden oder vermindernden Reize zuzusenden, sondern auch die jenen entgegenwirkenden zur Hemmung und Regelung der Gesamtbewegung zu veranlassen. Die Übung hat aber nach dieser Richtung nicht allein den Erfolg, daß sie den Willen befähigt hat, die Muskeln zu richtiger Wiedergabe der geläufig gewordenen Bewegungen heranzuziehen, sondern sie hat auch die Entschlußfähigkeit im allgemeinen durch eine Anzahl von Beispielen so gefördert, daß auch mehrfach zusammengesetzte Übungen mit geringerem Aufwand von Willenskraft ausgeführt werden können als anfangs einfache.

Dabei gewinnen auch die beteiligten Muskeln so an Feinheit der Erregbarkeit, daß sie eine glatt verlaufende, abgerundete und eckenlose Bewegung hervorzubringen vermögen, die der Stärke des betreffenden Nervenreizes genau entspricht, dabei unabhängig ist von benachbarten Muskeln, und somit nach außen kund giebt, daß sich der Turner Geschicklichkeit und Gewandtheit zu eigen gemacht hat.

Diese Fähigkeit der Muskeln wird durch große Übungssummen von einerlei einfachen Bewegungen, z. B. des Gehens, Laufens, soweit ausgebildet, daß die Willensäußerungen, also die Anforderungen an die Gehirnthätigkeit, mehr und mehr zurücktreten, ja schließlich überflüssig werden, weil die Einzelbewegungen sich mechanisch aneinander reihen. Ebenso wird mit zunehmender Geschicklichkeit, die jegliche Nebenbewegung wegläßt, unnötiger

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Aufwand an Muskelkraft vermieden. Auf solches Ersparen von Hirn- und Muskelkraft gründet sich die große Dauer, mit der mechanische Bewegungen vorgenommen werden können.

Im Turnen wird dem Befehle zu einer Bewegung meistens, im Anfangsunterrichte immer, eine Ankündigung vorausgeschickt, die dem Schüler die Zeit gewährt, seinen Willen Maßnahmen für das Zurechtlegen seiner Aufgabe treffen zu lassen; dem Ausführungsbefehle folgt dann seitens einer einigermaßen geübten Turnerschar eine im allgemeinen richtige Bewegung. Anders liegt die Sache, wenn ganz plötzlich und unvermutet ein knappes Wort einen Befehl erteilt; da giebt's viele unrechtzeitige Bewegungen, oder sie zeigen, sofern sie rechtzeitig eintreten, viele von den Mängeln, die nach einer vorausgegangenen Ankündigung mit Sicherheit vermieden werden. Auch sonst — im Spiel, im Gerätturnen — setzen die Leibesübungen den Schüler in die Lage, ganz plötzlich, ohne durch besonderen Befehl dazu veranlaßt zu werden, einen Entschluß fassen und zur Ausführung bringen zu müssen. Häufigeres Vorkommen solcher Fälle leitet den Willen dazu an, auf der Hut zu sein, sich nicht völlig überraschen zu lassen, blitzschnell, entschieden und zweckmäßig zu handeln. Daß hierbei den Sinnen, Gesicht, Gehör und auch Tastsinn, eine Arbeit zufällt, ist selbstverständlich. Die Erfolge der Übung für die geistigen Kräfte sind hier Umsicht, Besonnenheit, Geistesgegenwart, Entschlossenheit und Schlagfertigkeit, während sie sich als die körperlichen Vorzüge Geschicklichkeit, Behendigkeit und Geschmeidigkeit zeigen. Gerade solche Augenblickshandlungen geben einen sicheren Maßstab dafür ab, wieweit die Fügsamkeit der Muskeln unter die geistige Leitung vorgeschritten ist.

Je folgerichtiger der Turnunterricht ist, je mehr in ihm der Grundsatz befolgt wird, daß Schwereres und Zusammengesetztes nur auf Leichterem und Einfachem aufgebaut werden dürfe, desto sicherer befähigt er den Zögling zur Erfüllung der folgenden größeren Aufgaben. Trotzdem stellt der vorwärtsführende Unterricht, auch der völlig lückenlose, Anforderungen, denen sich mancher Schüler nicht gewachsen fühlt, die ihm eine Gefahr zu bergen scheinen. Es giebt immer eine Anzahl munterer Jungen, bei denen das Vertrauen auf die erworbene Kraft und Geschicklichkeit kein Gefühl der Bangigkeit aufkommen läßt, deren natürlicher Mut es ihnen ermöglicht, frisch und frei an die Übung heranzugehen, um sie dann meist auch sicher auszuführen. Andere mit geringerem Vertrauen auf ihr Können und mit größerer, meist anerzogener Besorgnis um ihr Wohlergehen müssen, um das lähmende Angstgefühl zu überwinden, einen besonders kräftigen Entschluß entgegen dem eigenen Empfinden fassen, Selbstbeherrschung, Selbstüberwindung, einen

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

sittlichen Mut*) aufwenden. Jegliches Gelingen läßt die Vorstellung von der Gefährlichkeit immer mehr hinter der Freude am Vollbringen und am eigenen Können zurücktreten, hebt das Selbstgefühl und regt zur Beharrlichkeit in der Verfolgung eines gesteckten Zieles an. Wirkliche Gefahren schafft ja der Turnunterricht; seine Forderungen sind wohl begründet durch stufenmäßiges Fortschreiten. Wollte er Gefahren und Schwierigkeiten bieten, zu deren Bestehen und Überwinden er nicht selbst die ausreichenden Mittel gewährt, so würde er, statt den Mut und das Selbstvertrauen des Schülers zu heben und zu fördern, der Wagehalsigkeit und Tollkühnheit die Wege öffnen.

Nicht nur die Übung selbst, auch die Gemeinsamkeit des Übens, das Zusammenarbeiten ist es, was in vieler Beziehung das Seelenleben jedes einzelnen bessernd und veredelnd beeinflußt und die Grundlagen zur **Bildung des Charakters** schaffen hilft. Der Schüler muß als Glied einer Gemeinschaft, wie das sich überall im Leben als notwendig erweist, auf seine Umgebung gewisse Rücksichten nehmen, die sich meist als Zurückstellung seiner Person gegenüber dem Ganzen erweisen. Was den Zwecken der Gesamtheit dient, muß ihm als Teile derselben recht sein. Bei allen Gelegenheiten, wo sich die Schüler frei bewegen und selbständig handeln, also im Spiele, auf der Wanderung, wo sie ihr Wesen, ihre Eigenart und ihre Neigungen zeigen, in Beziehung zum Handeln der Mitschüler bringen und ihrer Beurteilung aussetzen, finden Eigensinn, anspruchsvolles Wesen und Herrschsucht bald scharfe Zurückweisung, Unredlichkeit und Unwahrheit werden gebrandmarkt, Mutlosigkeit, Schlaffheit und Weichlichkeit trifft Spott und Verachtung; dagegen wird dem, der neben körperlicher Tüchtigkeit die männlichen Tugenden der Wahrhaftigkeit, Treue, des Mutes und der Besonnenheit zeigt, rückhaltlos Anerkennung gezollt und ihm gern eine Führerrolle, wo solche nötig ist, eingeräumt. Das Leben, Bewegen und Üben in und mit der Gemeinschaft leitet den Knaben dazu an, seine Fehler und Schwächen zu erkennen und gegen sie anzukämpfen, Tugenden als Vorzüge der Seele zu schätzen und sich anzueignen. So helfen die Leibesübungen die Keime der Charakterbildung**) und sittlicher Tüchtigkeit, die der Unterricht in der Religion, Geschichte und Litteratur in den Gesinnungsstoffen pflanzt, durch unmittelbare Bethätigung edler seelischer Eigenschaften entwickeln und entfalten.

---

*) Ein gründliches und ausgezeichnetes Werk über die Bildung des Mutes ist: Dr. K. Koch, „Die Erziehung zum Mute durch Turnen, Spiel und Sport. Die geistige Seite der Leibesübungen". Berlin. Gärtners Verlag, 1900.

**) Von den Schriften und Aufsätzen über Charakterbildung durch Leibesübung erwähne ich hier besonders: „Das Turnen als Mittel zur Charakterbildung" von Dr. J. Küppers, Bonn 1893. Den gleichen Gegenstand behandelt derselbe Verfasser kürzer in Eulers encyklop. Handbuch des gesamten Turnwesens.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Höchst wertvoll ist auch der Einfluß der körperlichen Übungen auf das **Gemüt.** Ruft schon das Erlernen jeder neuen Übung im Knaben Befriedigung und Genugthuung hervor, so gewährt ihm noch mehr jede Überwindung von Schwierigkeiten das Gefühl der Freude; wo er sich aber infolge freier Bethätigung seiner leiblichen und geistigen Kräfte als wertvolles Glied einer größern Gemeinschaft weiß und geschätzt sieht, da durchströmt ihn ein warmes, belebendes Glücksgefühl. Der Turnunterricht läßt sich die Gelegenheit, in dieser Richtung auf das Gemütsleben des Zöglings einzuwirken, nicht entgehen; er ergreift sie gern und begründet im Knaben eine dauernde Gemütsfärbung, Frohsinn und Heiterkeit. Ein frohes Gemüt aber ist empfänglich für alles Gute und Edle; es ist darum auch der fruchtbarste Boden für das Gedeihen des Charakters, und in ihm ist ferner eine Gewähr und Grundbedingung dafür gegeben, daß auch das „Fromm“*) des Turnerwahlspruchs zur Wahrheit werde.

Bei jeder durchgreifenden Körperübung wird in den thätigen Muskeln ein Teil der aufgespeicherten Kraft, d. h. der dort abgelagerten Nährstoffe verbraucht; sie hinterlassen Rückstände, Schlacken, die sich als belastend bemerkbar machen, ja als giftig erweisen**). Diese „Ermüdungsstoffe“ hinweg-, neue vollwertige Nährstoffe herbeizuschaffen, ist die Aufgabe der **Blutgefäße,** die darum auch bei jeder Körperbewegung, die eine Anstrengung in sich schließt, kräftiger zu arbeiten, das Blut schneller und nachdrücklicher in Umlauf zu setzen beginnen, was dann als stärkeres Klopfen des Herzens und Pochen der Pulse empfunden wird. Da nun zur Sättigung des Blutes mit nährenden Bestandteilen, zur Läuterung der verbrauchten Blutflüssigkeit von wertlos gewordenen Stoffen die **Atmung** dient, so werden auch ihre Werkzeuge in demselben Grade wie die des Blutumlaufs inanspruch genommen; ihre Mehrarbeit äußert sich als vertieftes oder beschleunigtes Atmen.

Der Einfluß einer gewissen Arbeitssumme auf Herz und Lunge hängt aber auch davon ab, von wieviel und wie großen Muskeln sie verrichtet wird. Es ist etwa die gleiche Leistung, ob ein Turner auf der Oberseite der schrägen Leiter 2 m aufwärtssteigt oder im Liegestütz in der Schnelligkeit des Steigens 2 m aufwärtsstützelt; aber während das Steigen keinen merkbaren Einfluß auf Herz und Lunge hervorbringt, zeigt sich als Folge des Stützelns eine Beschleunigung von Pulsschlag und Atmung. Dieser Unterschied erklärt sich daraus, daß der Kraftaufwand in der ersten Arbeit für die mächtige Muskulatur der Beine eine verhältnismäßig leichte

*) Vergl. den Vortrag des Superintendenten Dr. Blochmann in Pirna über „Religion und Turnen“, abgedruckt in der Monatsschrift f. d. Turnwesen 1890.

**) Hierdurch wird auch die Meinung begründet, daß das Fleisch eines gehetzten oder in der Schlinge zu Tode gequälten Wildes der Gesundheit schädlich sei.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Steuer bedeutete, die durch die regelmäßige Blutzufuhr zurückerstattet werden konnte, wohingegen beim Stützeln die an Masse wesentlich geringeren Muskeln der Arme und Schultern ihren Kraftvorrat stark angreifen mußten, so daß sich in ihnen ein Bedürfnis nach Ergänzung geltend machte.

Ermüdungserscheinungen, wie sie schon durch ein schnelles Aufwärtsstützeln hervorgerufen werden können, haben aber auch vielfach ihren Grund darin, daß der Turner in den Augenblicken der größten Arbeitsleistung den Atem zurückhält und seinen Körper starr und steif macht, um dadurch mehr Kraft aufwenden zu können. Für die Ausführung ist das offenbar von Vorteil; die Arbeitsfähigkeit des Herzens und damit des Körpers wird aber dadurch vermindert. Nicht nur daß in den Augenblicken, wo gutes Blut von den angestrengten Muskeln am dringendsten verlangt wird, seinem wichtigsten Nährstoffe, der Luft, der Zutritt verwehrt ist, die Starrheit der Muskulatur staut auch das verbrauchte Blut in den Gefäßen an, das dann, sobald sich die Spannung löst, mit Macht in das abgemattete Herz stürzt und es weiter ausdehnt, als es bei gleichmäßiger Zufuhr sauerstoffreichen Blutes zugelassen haben würde. Häufige Wiederholung großer Arbeitsforderungen an kleinere Muskelgebiete schließt, zumal wenn bei ihrer Erfüllung das Hülfsmittel der „Pressung" angewandt wird, für das jugendliche, noch wenig leistungs- und widerstandsfähige Herz die Gefahr in sich, daß sie eine dauernde Ermüdung dieses wichtigsten Muskels, eine Herzerweiterung, zur Folge hat.

In ähnlicher Weise kann auch diese Art der Muskelspannung auf die Lunge nachteilig wirken, indem unter dem anhaltenden starken Druck der Rippen auf einzelne ihrer Teile die zarten, mit Blut angefüllten Wandungen der Lungenbläschen über die Maßen gedehnt und erweitert werden*). Der Unterricht beugt diesen Gefahren dadurch wirksam vor, daß er den Schüler gewöhnt, auch bei anstrengenden Übungen, die füglich nicht ganz vermieden werden können und sollen, ruhig und gleichmäßig zu atmen, sich auch alles Sprechens und Lachens zu enthalten, ja er vermag dann auch mit solchen Übungen die Widerstands- und Druckkraft des Herzens zu erhöhen.

Weniger naheliegend, jedenfalls durchaus vermeidbar, ist die Möglichkeit einer Übermüdung des Herzens und der Lunge durch Schnelligkeits- und Dauerbewegungen, wie sie z. B. der Lauf in seinen verschiedenen Formen bietet, da hier die Ermüdung sich allmählich immermehr geltend macht und besonders durch Atemnot zu erkennen

*) Das Anhalten des Atems, wozu der Schwimmer beim Tauchen genötigt wird, ist nicht mit solcher Pressung verbunden; vielmehr erleichtern die Schwimmbewegungen und der Wasserdruck den Blutumlauf. Darum sind hierbei Schädigungen von Herz und Lunge weniger zu befürchten. Die Ermüdung nach dem Tauchen verschwindet auch sehr schnell, etwa so wie die beim Gehen durch Atemanhalten auf 60 bis 100 Schritt hervorgerufene.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

giebt*). Auch in diesen Übungsgattungen muß freilich der Unterricht in stufenmäßigem Fortschreiten und in sorgfältigem Anpassen an den Entwickelungsstand der Schüler jede Überanstrengung ausschließen und im besonderen schwächlichen, blutarmen Knaben alle zu diesem Zwecke erforderliche Rücksicht zu teil werden lassen; aber sie bleiben doch mit ihrer allmählich sich steigernden und auch noch nach Beendigung der Übung anhaltenden Anregung der Atmung und des Blutumlaufs die vorzüglichsten Mittel, dem Herzen und der Lunge zu Dehnbarkeit, Dauerhaftigkeit und Wachstum zu verhelfen.

In ihrer Aufgabe, den Stoffwechsel zu vermitteln, werden Blutumlauf und Atmung durch die **Haut** unterstützt. Sie scheidet durch ihre Poren eine Menge von Zersetzungsstoffen als Schweiß aus, regelt aber damit zugleich die Wärmeverhältnisse des Körpers. Ihre Thätigkeit, ihre Widerstandsfähigkeit gegen äußere Witterungseinflüsse, ja auch ihre Festigkeit, ihr Aussehen und ihre Geschmeidigkeit werden durch Übung günstig beeinflußt, ganz besonders wenn sie in freier Luft und freiem Wasser stattfindet.

Der Übung im Freien muß hier ein kurzes Wort gegönnt werden. Die Begründer unserer Leibesübungen, Guts Muths und Jahn, haben die Jugend in Gottes freie Natur zum Turnen geführt; sie haben auch zunächst keine andern Übungsräume im Auge gehabt. Erst Eiselen hat sich mit seiner Turnkunst unter dem Druck äußerer Verhältnisse in einen Saal geflüchtet. Die Anforderungen an die Geldmittel der Gemeinden, die später an die Errichtung von Turnhallen geknüpft waren, haben im Verein mit einer falsch verstandenen Betriebsweise des Spieß'schen Turnens die Sorge für ausreichende Übungsplätze in vielen Orten in den Hintergrund gedrängt. Umsomehr ist es einzelnen Männern, vor allen H. O. Jäger, dann aber auch dem Zentral-Ausschuß für Volks- und Jugendspiele als hohes Verdienst anzurechnen, daß sie mit allem Nachdruck für die Übung die freie Luft gefordert haben. Thatsächlich sind die gesundheitlichen Erfolge für die Kräftigung des Herzens und der Lunge, für die Abhärtung der äußern Haut und der Schleimhäute der Luftwege und für die Bildung gesundes Blutes und eines heitern Gemütes erst dann voll zu erreichen, wenn Gottes Odem frisch durch die Brust weht und der Strahl der belebenden Sonne

*) Nicht ohne Bedeutung für den gesundheitlichen Nutzen einer Übung, die Herz und Lunge in hohem Maße erregt hat, ist das Verhalten des Turners gleich nach Beendigung der Übung; leichte Bewegungen, vorzüglich solche der Arme, die die Hülfsmuskulatur der Atmung in Thätigkeit versetzen, sind geeignet, die Erregung schnell herabzustimmen und auszugleichen. Volles, tiefes Einatmen durch die Nase ist zur Vermeidung von Erkältungen der Luftwege zweckmäßig, Ausstoßen des Atems durch den Mund dagegen hat keine Bedenken und entlastet die Muskeln der Nasenatmung.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Haut und Herz durchwärmt. Turnhallen*) können wir nicht entbehren; daß sie geräumig, hell, sauber, gut lüftbar und heizbar und genügend mit Geräten ausgerüstet sind, bleibt auch notwendiges Erfordernis; aber die vornehmere Bedingung für einen segenbringenden Turnunterricht ist ein geräumiger, gut hergerichteter Übungsplatz.**)

Wo ein reger Stoffumsatz als Folge körperlicher Bewegung stattfindet, muß selbstverständlich außer guter Luft auch lebhafte Zufuhr neuer Nahrungsmittel in fester und flüssiger Gestalt zum Ersatz der verbrauchten Kraft und im jugendlichen Körper auch zum Weiterbau des Leibes erfolgen. Es hat's jeder, der sich nur irgendwie einmal anhaltend körperlich angestrengt hat, selbst erfahren, wie kräftig sich danach das Verlangen nach Speise und Trank regt und zwar nicht nach solchen, die den Gaumen kitzeln, als vielmehr nach denen, die den Verlust an Nährstoffen am besten zu decken vermögen. Auch verwöhntem Gaumen mundet dann grobe Kost. Dieser Hinweis mag genügen, um darauf aufmerksam zu machen, daß auch die Gewöhnung an Einfachheit und Naturgemäßheit in der Ernährungsweise durch leibliche Übung angebahnt und gefördert wird. Daß ferner durch die Übung des Körpers die Verdauungssäfte und die Sauggefäße im gesamten Verdauungskanale, die Ringmuskulatur des Darmkanals, ja auch die willkürliche Hülfsmuskulatur der sog. „Bauchpresse" mittelbar oder unmittelbar zu erhöhter Thätigkeit zwecks vollständiger Ausnutzung der Nahrungsmittel und glatter Ausscheidung ihrer Rückstände angehalten und befähigt werden, soll hier ebenfalls nur erwähnt werden.

Bei dem außerordentlich großen Einflusse, den die Körperübungen auf die Muskeln, ihren Umfang, ihre Stärke und Gebrauchsfähigkeit ausüben, ist von vornherein anzunehmen, daß ihre Einwirkung auch auf die Teile des Leibes, die jede Muskelarbeit in die Bewegung oder Haltung des Körpers oder eines Gliedes übertragen und umsetzen, ebenfalls recht merkbar sein muß. Thatsächlich hängt die Stärke und Festigkeit der **Sehnen,** in die die Muskelfasern übergehen und zusammengefaßt werden und die mit ihrem andern Ende an den Knochen angeheftet sind, ganz davon ab, wie oft und in welcher Stärke sie den Muskelzug zu übertragen hatten.

*) Dr. F. A. Schmidt hat in einem Aufsatze „Die Staubschädigung beim Hallenturnen" (Leipzig, Strauch. 1900) eingehend die Nachteile beleuchtet, die das Turnen in den Hallen bringen kann. Wenn auch heutzutage die Wirklichkeit dem vielfach recht düster gezeichneten Bilde nicht ganz entspricht, so bleiben doch die Mahnungen der Schrift höchst beachtenswert. Zuviel kann bezüglich der Reinhaltung von Boden und Luft in der Turnhalle niemals geschehen, kaum überall genug.

**) Darum hängt auch im allgemeinen für die Erfolge der Leibesübungen in gesundheitlicher Beziehung viel davon ab, was für eine Lage der Turnplatz hat. Er darf nicht in der Nähe von modrigem, stehenden Wasser oder nahe bei qualmenden oder dunstenden Fabriken und an staubigen Wegen liegen; ebenso müssen die Behörden mit allen ihnen zu Gebote stehenden Mitteln darauf halten, daß in der Nähe der Übungsplätze keine Anlagen gemacht werden, die die Luft verderben und übelriechende Abwässer vorbeileiten.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Wie sich die Muskelthätigkeit auch noch am **Knochen**, am Anheftungspunkte der Sehnen, bemerklich macht, zeigt die „Thatsache, daß sie die Knochen zu Leisten, Höckern und Rauhigkeiten auszieht. Die Knochen muskelstarker Männer sind an diesen Unebenheiten leicht von den glatten Knochen der Frauen und Kinder zu unterscheiden.“*) Nicht geringer ist die Bedeutung der Leibesübung auf die Zusammensetzung der Knochen. Dem jugendlichen Knochengerüst verhilft sie bald zu einer gewissen Festigkeit und Härte, ohne jedoch seine Beweglichkeit und Biegsamkeit, die auf dem genügenden Vorhandensein von Knorpelmasse, als Zwischenlage und als Fortsetzung der Knochen, etwas zu nehmen; vielmehr sehen wir bei Männern, die unausgesetzt allseitige leibliche Übung pflegen, diese Gelenkigkeit und Biegungsfähigkeit bis ins höhere Mannesalter sich erhalten.

Beim Kinde ist die Bildung der festen Knochenmasse gewiß mit auf Rechnung der Hinleitung zu einer zweckmäßigen Ernährung durch die Leibesübungen zu setzen, da erst kräftige Körperthätigkeit dem Bedürfnis nach den zuträglichen Nahrungsstoffen dazu verhilft, das angewöhnte Begehren nach Leckereien und weichlichen Speisen zu besiegen.

Außerordentlich günstig wirken die turnerischen Übungen auf die Form, die Ausdehnungsfähigkeit und die Weite des Brustkastens. Diese Eigenschaften sind einerseits bedingt durch das richtige Verhältnis der Knochen- zur Knorpelmasse der Rippen, andrerseits durch die Ausbildung der Muskeln, besonders der Rippenheber und Zwischenrippenmuskeln, die die Rippen heben und damit den Hohlraum des Brustkorbes vergrößern.

Ähnlichen Einfluß hat neben der richtigen Zusammensetzung der Knochenmasse die Ausbildung der Rückenmuskulatur auf die Haltung der Wirbelsäule, die dem ganzen Menschen die Haltung giebt. Nur wenn das Rückgrat frei von seitlichen Krümmungen ist, wenn es die naturgemäßen Krümmungen nach vorn und hinten weder verstärkt noch verflacht zeigt, kann die ganze Gestalt sich gerade halten, frei und gleichmäßig bewegen. Doch will ich hier nicht unterlassen, daran zu erinnern, daß mit der Ausbildung der Rückenmuskulatur in früher Jugend, besonders durch Stützübungen, häufig der Grund zur Verbildung, zu übermäßiger Ausbiegung der Wirbelsäule, und zum Heraustreten der Schulterblätter gelegt wird.

Schließlich ist auch die Dehnbarkeit und zugleich die Festigkeit der Gelenkverbindungen, der Gelenkkapseln und -bänder durchaus abhängig von der Übung. Glaubt der Städter, der nur ebenes Pflaster zu treten gewohnt ist, bei Gebirgswanderungen zur Sicherung seiner Fußgelenkverbindungen fest anliegende Schnürstiefel tragen zu müssen, so hält es der Hochgebirgsbewohner für vorteilhaft, durch

*) Zander, Die Leibesübungen, S. 68.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Tragen von Halbschuhen dem Fußgelenk möglichste Freiheit der Bewegung zu lassen; die Übung im Springen und Klettern hat seinen Bändern solche Festigkeit verliehen, daß er ein Fußvertreten nicht zu fürchten braucht. Wie durch Sprung und Lauf die Verbindung der Fuß- und Beinknochen, so werden durch Übungen mit Handgeräten und besonders durch Gerätübungen im Stütz und Hang die Hand-, Arm- und Schultergelenke so gefestigt, daß die Gefahr des „Ausfallens" und Verrenkens ganz wesentlich verringert wird. Zugleich verschafft die Übung — und darin liegt ihr weiterer Nutzen in dieser Richtung — den Bändern so große Dehnbarkeit und Geschmeidigkeit, daß sie den Gliedern Bewegungen ermöglicht, die für den Ungeübten unausführbar sind.

Hiermit sind die Früchte, die eine allseitige leibliche Erziehung zu zeitigen vermag, den Hauptzügen nach gekennzeichnet. Gewiß muß jedermann anerkennen, daß mit ihnen die Jugend einen Schatz leiblicher und geistiger Gesundheit erwirbt, der nicht nur die schädigenden und hemmenden Einflüsse während des Schullebens aufwiegt und ausgleicht, sondern sich auch als eiserner Bestand an Lebens-, That- und Widerstandskraft in der ganzen Daseinszeit des einzelnen erweist.

Haben wir die Leibesübungen bisher vorzugsweise daraufhin betrachtet, welche Vorteile sie dem Einzelwesen, das sich ihnen hingiebt, bieten, so soll damit doch keineswegs gesagt sein, daß mit ihnen nicht auch der Allgemeinheit gedient würde. Jede Tugend, jede vorbildliche Eigenschaft des einzelnen Menschen kommt ja der Gemeinschaft zu gute, in der und mit der er lebt; umsomehr müssen doch alle die leiblichen und geistigen Errungenschaften, die eine so allgemeine Einrichtung, wie es die Leibeserziehung durch die Schule ist, der gesamten rüstigen Jugend vermittelt, für das ganze Volk einen Zuwachs an innerm Wert und innerer Kraft bedeuten. Was wir als Erfolge der Leibesübungen für die Geisteserziehung rühmen, das ist auch Grundbedingung deutscher Mannes- und Bürgertugend; was an Leibestüchtigkeit erübt wird, ist im großen und ganzen dasselbe, was die Heereserziehung erstrebt und bezweckt. Die leibliche Erziehung dient ebensowohl dem ganzen Vaterlande wie dem einzelnen Zöglinge, ja die Rücksicht auf Volk und Vaterland, auf ihre Wehrkraft*), ihr Fortbestehen ist der innerste Kern alles Übungszieles, wie bei den Griechen und Römern des Altertums, so auch bei uns Neudeutschen.

*) Welch hoher Wert den Leibesübungen für die Wehrfähigkeit unseres Volkes beizumessen ist, hat Direktor Dr. Lorenz eingehend und überzeugend in seiner Schrift „Wehrkraft und Jugenderziehung" (Voigtländer, Leipzig. 1899) dargelegt. Die Ziele, die der Verfasser darin, wie auch in einem auf dem Spielkongreß in Königsberg gehaltenen Vortrag über denselben Gegenstand aufgestellt hat, verfolgt der „Zentral-Ausschuß zur Förderung der Volks- und Jugendspiele in Deutschland" in einer seiner Abteilungen, dem „Ausschusse zur Förderung der Wehrkraft durch Erziehung".

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

II.

Wo und wie man eine Turnerschar in bestimmter Weise bewegen oder zu einem Geräte, zu Freiübungen, zu einem Spiele aufstellen mag, stets bedarf man der **Ordnungsübungen.** Das Ziehen auf gewissen Bahnen, gleichzeitiges Übergehen aus Stand zum Gang oder Lauf, Bildung und Umbildung eines Reihenkörpers sind Ordnungsübungen, die in jeder Turnstunde gebraucht werden, die auch schon verwandt worden sind, bevor die Ordnungsübungen die Bedeutung einer besonderen Übungsart erlangt hatten.

An die Aufstellung einer Abteilung werden verschiedene Anforderungen gestellt: sie muß den nötigen Abstand schaffen, jedem Schüler das Sehen des Lehrers und der am Gerät Übenden, dem Lehrer das Beobachten jedes Schülers ermöglichen. Mit der Mannigfaltigkeit des Übungsstoffes der übrigen Übungsarten nehmen daher auch die Ordnungsübungen an Formenverschiedenheit zu. Kann man schon nicht mit den wenigen und ganz einfachen Formen, die in der Sexta gebraucht werden, zur Herstellung der Aufstellung in der Mittel- und Oberstufe auskommen, so muß man auch der berechtigten Neigung der Jugend nach Abwechslung und Fortschritt Rechnung tragen und in jeder höhern Klasse den Bestand an Ordnungsübungen nach Umfang und Schwierigkeit um etwas erweitern, damit sie auch als äußeres Hülfsmittel des Turnunterrichts nicht den Eindruck der Eintönigkeit und Dürftigkeit machen.

Der erste Zweck der Ordnungsübungen, den notwendigen Veränderungen im Übungskörper eine bestimmte Form zu geben, leuchtet auch dem jugendlichen Turner ohne weiteres ein, wie auch die Notwendigkeit, daß dabei Genauigkeit und Übereinstimmung von jedem einzelnen strengstens beobachtet werden müssen. Der Schüler sieht sich veranlaßt, gespannt aufzumerken und das Ohr für den Befehl zu schärfen. Die Ausführung jeder Ordnungsübung beurteilt sich selbst, auch dem ausführenden Schüler gegenüber: jeder Fehler tritt scharf hervor, jede Ungenauigkeit macht sich bemerkbar und lehrt den Schüler, sich als Glied eines Ganzen zu fühlen und sich mit Rücksicht auf das Ganze der größten Sorgfalt zu befleißigen. Damit werden die Ordnungsübungen zu einer Schule der Zucht, ja der Selbstzucht.

Diese Zucht, die willige Einordnung des einzelnen in das Ganze, das Aufgehen des Gliedes im Übungskörper ist auch ein Hauptzweck der Heereserziehung. Wo im Schulturnbetriebe dieses Ziel erreicht wird, da wird der Ausbildung im Heere ganz wesentlich vorgearbeitet und ihr viel Mühe erspart. Im Hinblick

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

auf diesen Umstand hat man vielfach*) den Wunsch ausgesprochen, das Schulturnen möge sich enger an den Übungsstoff des Heeres, auch inbezug auf die Befehlsweise, anschließen.

Heutzutage wird ja wohl niemand, der sich überhaupt mit den frühern Bestrebungen in dieser Richtung und ihren zweifelhaften Erfolgen bekannt gemacht hat, ernstlich noch Einrichtungen wünschen, wie es die Jugendwehren in verschiedenen deutschen Städten**) und die Schülerbataillone in Frankreich waren.

Jene Wünsche beziehen sich vorzugsweise auf die Gestaltung der Ordnungs-, z. T. wohl auch auf die der Freiübungen. Welchen Nutzen könnte ihre Erfüllung wohl mit sich bringen?

Zunächst darf mit der Hinneigung der Jugend zu soldatischer Übung nicht zu stark gerechnet werden. Muß ich auch Prof. Wickenhagen***) recht geben, wenn er meint: — — — unsern Jungen wird das alles nicht schwer dank der Wärme, welche sie den strammen Exerzitien der vaterländischen Armee entgegenbringen", so bin ich doch der Meinung, daß alle militärischen Übungen nur solange Freude erwecken, als sie nicht militärisch geübt werden. Aber nur mit militärischem „Drill" und in der Einzelausbildung ist die volle militärische Strammheit zu erzielen. Da würde aber doch wohl bei unsern Jungen die Wärme der Hinneigung bald erkalten und der Kälte bittern Überdrusses Platz machen.

Solange die Unterweisung in den Leibesübungen von Schulmännern und nicht von Militärpersonen ausgeübt wird, solange wird auch die Betriebsweise in der Schule wesentliche Verschiedenheiten zu denen des Exerzierplatzes zeigen; der Turnlehrer wird sich aus Rücksicht auf den Entwickelungsstand seiner Schüler nie dazu verstehen können, Bewegungsformen so zu üben, wie sie der Unteroffizier mit seinen Rekruten, durchweg gesunden, kräftigen jungen Männern, zweckmäßigerweise vornimmt. Damit werden auch die Ergebnisse der Übung durchaus verschieden. Was kann's nun dem jungen Soldaten nützen, wenn er wohl dieselben Übungsformen, aber in den Augen des Unteroffiziers, dessen Ansicht doch nun für ihn durchaus maßgebend sein muß, mangelhaft erlernt hat? Wird er nicht mehr Mühe darauf zu verwenden haben, die Mängel in der völlig geläufig gewordenen Bewegung abzustoßen, als die

*) z. B. Dr. Schnell, Zeitschrift für Turnen und Jugendspiele. 1892/93. S. 19. Oberlehrer Abicht, Zeitschrift für Turnen und Jugendspiele. 1893/94. S. 71—72. Die Lehreraufgaben für die höhern Schulen in Preußen von 1892 fordern nur: „Dabei ist zugleich die Aneignung gewisser Fertigkeiten besonders auch in Rücksicht auf den Dienst im vaterländischen Heere zu erstreben". Ganz entschieden gegen militärische Gestaltung sprechen sich aus: H. Schröder, Monatsschrift f. d. Turnwesen 1883, S. 109 u. ff. und 1894, S. 5 u. ff., Dr. E. Witte, Zeitschrift f. Turnen u. Jugendsp. 1893/94, S. 161 u. ff., und Krampe, Monatsschr. f. d. Turnw. S. 362 u. 363.

**) Die nichtöffentlichen Exerzierschulen, die heutzutage in verschiedenen größeren Städten (Leipzig, Halle) bestehen, befassen sich vornehmlich mit solchen Übungen, die auf die gleichmäßige körperliche Entwickelung der Zöglinge berechnet sind. Freilich halten sie auch noch an mancherlei Einrichtungen der ehemaligen Jugendwehren fest, in der Kleidung, in der Ausrüstung mit Gewehr, Koppel, Patronentasche, in der Einteilung in Kompagnien u. dergl.

***) Turnen und Jugendspiele, S. 28.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Bewegung ganz neu zu erlernen? — Ebenso wird auch der ausbildende Unteroffizier weniger Mühe und Ärger an dem Rekruten erleben, der ohne jegliche besondere Fertigkeiten, nur mit reger Aufmerksamkeit, bestimmter Entschlußfähigkeit, ausreichender Kraft, Gewandtheit und Ausdauer auf den Exerzierplatz tritt, als an demjenigen, dem der militärische Zuschnitt des Schulturnens die Meinung beigebracht hat, die Rekrutenzeit wäre für ihn bloß noch eine Form, der Sache selbst wäre er längst Meister.

Der Meinung, daß mit militärischer Gestaltung unserer Turnübungen der Jugend der vaterländische Zweck des Übens mehr zu Gemüte geführt und die Vaterlandsliebe gestärkt werde, kann ich auch nicht beipflichten. Der Turnplatz ist doch überhaupt nicht der Ort, über Gefühle zu reden; er würde es noch viel weniger sein, wenn vom freien, fröhlichen Turnergeiste ein Teil durch militärische Strammheit verdrängt würde. Eine so tief innerliche Regung, wie die Vaterlandsliebe ist und bleiben muß, darf nicht bei der werktägigen Pflichterfüllung in Worte gefaßt werden, besondern Fest- und Weihestunden muß es vorbehalten sein, sie zu preisen, auf sie als Pflicht jedes deutschen Mannes, Jünglings und Knaben hinzuweisen; nur da treibt sie ihre Wurzel tief hinein ins Herz.

Was nun die militärische Befehlsweise anlangt, so müßte sie doch gewiß einer gründlichen sprachlichen Reinigung unterzogen werden, bevor sie in der Schule Verwendung finden könnte; es würde einem wenigstens schwer ankommen, Befehle erteilen zu sollen wie: Ganzes „Bataillon“ — „Front“! —

Für manche unserer turnerischen Ordnungsübungen würde kein militärischer Befehl vorhanden sein, also würde die Übung aus diesem Grunde gestrichen werden müssen.

Dem ehemaligen Zöglinge einer höhern Schule, auch wenn er es nur bis zur Tertia gebracht haben sollte, dürfte es doch wahrlich nicht schwer fallen, sich einzuprägen, was dem Arbeiter mit einfachster Schulbildung zu merken keine Schwierigkeiten bereitet. Im Verlauf einiger Wochen sind neben den Bewegungen die Ausdrücke dafür einer nach dem andern so gründlich eingedrillt, daß mit der alten Übung nur noch die neue Bezeichnung verbunden wird. Unsern Schülern aber würden viele der soldatischen Befehlsformen leerer, inhaltsloser Schall sein. Wenn wir den Knaben und werdenden Jünglingen nur die rechte turnerische Frische und Straffheit mit allem, was Bedingung dazu ist, anerziehen, so wird der Heereserziehung der Boden so zubereitet, daß sie bald und sicher militärischen Geist und militärische Strammheit darauf bauen kann.*)

*) Passow, „Turnziel“ 1818, S. 114: „Nicht für den Frieden und nicht für den Krieg soll der Knabe getüchtigt werden, sondern für das Leben in allen seinen Bildungen, von denen der Krieg nur ein Teil ist.“

Guts Muths, „Turnbuch für die Söhne des Vaterlands“ 1817, XVII: „Steigert ihnen die Kraft und Gewandtheit des Körpers: und es wird ihnen ein Leichtes sein, sich schnell in die Waffenübungen zu finden.“

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Möge man der Schule also nicht die unabänderlichen, starren Bewegungsformen aufnötigen, durch die ein machtvolles, sieghaftes Vorgehen des Heeres im Kampfe gewährleistet wird; möge man ihr aber diejenigen lassen, in denen der Schüler sich innerhalb des Übungskörpers vielseitige Bewegungssicherheit erwirbt.

Es ist kein Ordnungsverhalten herzustellen, keine Bildung oder Umbildung eines Gemeinkörpers möglich, ohne daß nicht dabei auch eine Gangbewegung, eine Bewegung des Laufens, ein Drehen oder Hüpfen, eine Freiübungsthätigkeit erforderlich wäre, und damit gewinnen die Ordnungsübungen noch einen anderen Inhalt, der später bei den eigentlichen Freiübungen zur Betrachtung herangezogen werden wird.

Diese wichtige Werterhöhung knüpft sich aber an die Bedingung, daß sämtliche Bewegungen, die zur Herstellung eines Ordnungsverhaltens benutzt werden, auch mit aller Straffheit und Genauigkeit vorgenommen werden; ohne die Betonung der körperlichen Thätigkeit ist die Ordnungsübung auch nach der Seite der geistigen Arbeit ohne erziehenden Einfluß.

Gerade da wird häufig ein Mangel an Bestimmtheit und Nachdrücklichkeit in den Bewegungen vermißt, wo den Ordnungsübungen ein breiter Raum gewährt wird. Das Streben nach Mannigfaltigkeit geht sehr leicht über die Marke der Zweckdienlichkeit hinaus; es begnügt sich nicht mit einfachern Formen, sucht vielmehr immer neue Verbindungen und Abänderungen. Die Folge davon: Der Schüler muß seine ganze Aufmerksamkeit der Bewegungsrichtung, der zu beschreibenden Bahn zuwenden, sein Gedächtnis zum Festhalten der Übungsreihe so stark heranziehen, daß es für viele Schüler eine große Zumutung an die Hirnthätigkeit bedeuten würde, wenn sie auch noch für eine ganz bestimmte Art und Weise der Bewegung selbst sorgen sollte; die leibliche Thätigkeit wird vernachlässigt, und des Schülers Leistung ist ungefähr dieselbe, wie sie die mündliche Wiederholung einer Reihe von Gedanken verlangt, eine annähernd rein geistige.

Aus diesem Grunde muß auch die Einübung von Reigen im Turnen unserer männlichen Jugend verworfen werden. Sie zeugen wohl, wenn sie sauber vorgeführt werden, von tüchtiger Übung des Gedächtnisses, vielleicht auch noch von der Aufmerksamkeit der Schüler und von vieler Mühe des Lehrers, erheben aber dabei auch den Vorwurf, daß die kräftige Leibesübung um viel Zeit gebracht ist.

Die Ordnungsübungen können auch in den Dienst der Dauerbewegungen des Gehens und Laufens gestellt werden. In den Formen des Ziehens in Windungen, zu Kreisen, Schlangenlinien und manchen andern Figuren, ferner in den Umbildungsweisen des Reihenkörpers

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

geben sie willkommene Abwechslung und bieten wesentliche Handreichung zur ausgiebigen Vornahme jener Übungen.

Die Ordnungsübungen sind also ein unentbehrliches äußerliches Hülfsmittel des gesamten Turnunterrichts; da sie auch — mit Hülfe der ihnen zugehörenden Freiübungsbewegungen — für Körper und Willen eine Schule der Zucht bilden, haben sie auch Übungswert, und schließlich besitzen wir in ihnen ein häufig verwendbares Mittel, der Einförmigkeit bei Gang- und Laufübungen abzuhelfen.

Eine wichtige Stelle in unserm Schulturnen nehmen die **Freiübungen** ein. Sie werden wie die Ordnungsübungen fast nur als Gemeinübungen, von allen Gliedern des Übungskörpers gleichzeitig und übereinstimmend, betrieben und gewähren damit jedem Schüler in kurzer Zeit eine große Summe von Bewegungen.

Kleine Aufgaben sind es fast durchweg nur, die den Muskeln von den Freiübungen gestellt werden, und sie kann auch der Anfänger, der Schwache lösen, ja hier kann er sich schließlich dem Stärkeren überlegen zeigen, wenn er geweckter ist, schärfer beobachtet und sich höhere Entschlußfähigkeit erwirbt. Gerade die Lösung dieser kleinen Aufgaben machen den Körper in allen seinen Teilen dem Willen unterthänig. Mit kleinen, aber häufigen Reizen, die in den Grundformen der Freiübungen auf die Mehrzahl der Bewegungsmuskeln einwirken, wird deren Erregbarkeit und Geschmeidigkeit gewonnen; die mehr zusammengesetzten Bewegungen und Übungsverbindungen führen zu einheitlicher Gesamtwirkung, womit Geschicklichkeit und Gewandtheit und in weiterer Folge Festigkeit und Gleichmäßigkeit erlangt werden. Bis zu einem gewissen Grade bereichern sie auch Kraft und Ausdauer; schließlich gehen aus Gewandtheit und Kraft auch Schönheit und Anmut in Haltung und Bewegung hervor.

Weil viele Bewegungen der Freiübungen in den Spielen und volkstümlichen Übungen vielfach verwandt werden, so wird zuweilen einer Beschränkung derselben zu gunsten der letztern das Wort geredet. Gewiß haben diese beiden Übungsarten hohen Wert, der ihnen an ihrem Ort ungeschmälert zuerkannt werden soll; aber die Freiübungen zu ersetzen vermögen sie nicht. Brächten alle Knaben einen Körper auf den Turnplatz, der frei von angeerbten oder angewöhnten Fehlern in Haltung und Bewegung der einzelnen Glieder und des ganzen Leibes wäre, so könnten in richtiger Auswahl und Abwechslung gebotene volkstümliche Übungen und Spiele im Verein mit den Gerätübungen vielleicht genügen, ihn so zu erhalten. Das ist aber leider nicht der Fall, und zu einem großen Teile trägt die Sitzarbeit der Lernschule die Schuld daran, daß sich so manche Verwöhnung in der Haltung einschleicht und sich bis zur Verbildung steigert; denken wir nur an die Krümmungen der Wirbelsäule und die nachteilige Haltung der Schultern, die fehlerhaftes Sitzen und

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Aufstützen der Arme, wie auch das Bücherschleppen unter einem und demselben Arme hervorrufen! Die Schule muß sich darum auch ausgiebig genug der Mittel bedienen, die diese übeln Einflüsse auszugleichen vermögen. In volkstümlichen Übungen und Spielen sind sie nicht zu finden; dazu ist in ihnen dem Schüler zu viel freier Wille gelassen, sich zu halten und zu bewegen, wie es ihm bequem ist, wie er sich gewöhnt, d. h. hier verwöhnt hat. Auch die Gerätübungen können in dieser Beziehung wenig leisten, da sie teils andre Muskelgebiete oder die gleichen doch in andrer Weise zur Thätigkeit bringen, als es im Stand und Gang geschieht.*) Nur durch Frei- und Handgerätübungen ist eine nachhaltige günstige Beeinflussung der betreffenden Muskeln erreichbar.

Da es die Muskeln in den Freiübungen zunächst nur mit der Bewältigung des Eigengewichts des Körpers oder einzelner seiner Teile zu thun haben, so ist jede Vermehrung der erlangten Kraft und Ausdauer nur durch Steigerung des Nachdrucks, der Schnelligkeit und Häufigkeit der gleichartigen Bewegungen zu erzielen. Der straffe Turnunterricht bringt eine Schülerschar bald dahin, wo die Straffheit der Gliederbewegungen nicht sonderlich mehr verschärft werden kann; jede Belastung der Hände mit **Handgeräten,** Hantel, Stab, Keule, hilft dann zu durchgreifender Wirkung. Zunächst macht sich der Einfluß der Belastung auf die Muskulatur der Arme, der Schultern, des Rückens und der Brust geltend; sie bleibt aber auch nicht ohne Bedeutung für die der unteren Rumpfhälfte und der Beine. Mit jedem Heben, Schwingen oder Stoßen eines als Last empfundenen Gegenstandes ist eine stärkere Anspannung der Streckmuskeln des ganzen Körpers bis hinab in die Zehen verbunden, was bei gleichzeitigen Beugungen und Streckungen des Rumpfes ganz deutlich gespürt wird. Die Übungen mit Handgeräten bereichern aber auch den Übungsstoff um viele neue, umfangreiche, kraftvolle und schöne Bewegungsformen.

Ganz besondere Bedeutung haben Frei- und Handgerätübungen für die Erhöhung der Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge. Gewähren sie durch gleichmäßige Ausbildung der Bewegungsmuskeln des Oberkörpers, weil von denen ein großer Teil zugleich als Hülfsmuskeln der Atmung dient, wesentliche gesundheitliche Vorteile, so können sie auch die eigentlichen Atemmuskeln, in erster Linie das Zwerchfell, insofern weiter entwickeln helfen, als sie durch Erzielung guter Haltung und Weitung des Brustkorbes ihnen größern Spielraum verschaffen, womit schon die ruhige Atmung bedeutend vertieft wird. Geeignete Armbewegungen, mit dem Atemgange im Zeitmaß in Übereinstimmung gebracht, können diesem

*) Es soll hier aber ausgesprochen werden, daß Gerätübungen, besonders solche im Hang, eine Verbesserung der Körperhaltung anbahnen können, insofern als durch Streckungen zu kurze Bänder gedehnt, die Wirbelsäule gerichtet wird; das Feststellen der richtigen Haltung bleibt den Muskeln überlassen.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Zwecke in besonderer Weise dienstbar gemacht werden, wie es in der schwedischen Gymnastik, nach verschiedenen Zeugnissen mit vielem Erfolg, geschieht. In unserm Turnen können sie mit Vorteil nach solchen Übungen verwandt werden, die eine erhebliche Beschleunigung der Atmung hervorgerufen haben. Da ist der rechte Zeitpunkt gegeben, weil großes Atembedürfnis vorhanden ist, durch größtmögliche Erweiterung der Brusthöhle beim Einsaugen und Verengung beim Ausstoßen der Luft die ganze Lunge bis in die äußersten Spitzen, die bei der ruhigen oder oberflächlichen beschleunigten Atmung feiern, zum vollen Mitarbeiten zu veranlassen. Doch können solche Atmungsübungen, wie wertvoll sie auch sein mögen, immer nur kurze Zeit vorgenommen werden, weil sie sonst eintönig werden würden. Es dürfte aber schon viel gewonnen sein, wenn sie öfters bei solchen Gelegenheiten nur solange, bis der Atemgang wieder ruhig geworden ist, die entlegenen Lungenteile nachdrücklich an ihren Zweck erinnern und damit vor dem Verdumpfen bewahren. Es ist dann auf ihre Mitarbeit zu zählen, wo sie wünschenswert ist, nämlich bei gleichmäßigen, wenig angreifenden, aber lange Zeit fortgesetzten Bewegungen, den Dauerübungen.

Die Dauerübungen des straffen, ausgreifenden Gehens und des mäßigen, leichten Laufens müssen wir als die wirksamsten Stärkungsmittel der Lungen- und Herzthätigkeit ansehen. Der Kraftverbrauch dabei verteilt sich auf bedeutende Muskelmassen und macht nur nach und nach verstärkte Arbeit von Lunge und Herz nötig. Die Tiefe der Atmung nimmt dabei im geübten Leibe nicht minder zu wie ihre Schnelligkeit, der Herzstoß wird ebensowohl kraftvoller wie lebhafter. Weil diese Übungen, vornehmlich der Gang, auf lange Zeit ausgedehnt werden können, so ermöglichen sie hiermit eine tüchtige Arbeit und kräftige, gefahrlose Übung für Herz und Lunge. Ebenso bedeutsam ist ihre Nachwirkung; denn während eines langen Zeitraumes hält die Erhöhung der Lungen- und besonders der Herzthätigkeit an.

In der Gestaltung als Schnelligkeits- und Dauerbewegungen erfordern die Freiübungen einen größern Raum, als zu Gliederübungen auf der Stelle nötig ist; daher mahnen sie, wie die meisten volkstümlichen Übungen und Spiele, zur Benutzung des freien Platzes.

Die mannigfachen Frei- und Handgerätübungen bilden auch die grundlegende Vorschule für die übrigen Übungsarten. Wie die Beinübungen im Stand, Gang und schulgerechten Lauf die Vorbedingung für tüchtige Leistungen in den volkstümlichen Übungen des Laufs und Sprungs in ihren verschiedenen Formen sind, so werden auch die verschiedenen Wurfarten durch Armschwünge und -stöße, ganz besonders unter Verwendung des Eisenstabes, daneben auch durch Rumpf- und Stellungsübungen vorbereitet und ausgiebig gemacht, und nicht weniger ist es notwendig, daß der Körper

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

sich biegen, beugen, drehen und das Gleichgewicht finden gelernt hat, ehe er den Anforderungen des Ringens gewachsen ist.

Trotz alledem können aber die Frei- und Handgerätübungen weder die volkstümlichen Übungen, noch die Spiele, noch die Gerätübungen überflüssig machen.

Der Wert der Frei- und Handgerätübungen ist darin zu erblicken, daß sie allen, auch den schwächsten Schülern einen Übungsstoff bieten, mit Hülfe dessen die allmähliche, nach jeder Richtung hin gleichmäßige Heranbildung der Muskeln zu kräftiger, anhaltender und zweckmäßiger Arbeit ermöglicht und die Körperhaltung verbessert wird, daß sie ferner günstig auf Herz und Lunge einwirken und damit die Grundbedingungen für die Gesundheit des gesamten Körpers schaffen helfen. Sie bilden mit den Ordnungsübungen die Schule der Zucht.

Für die **volkstümlichen Übungen** wird in neuerer Zeit mit vollem Recht verstärkte Betonung gefordert, so auch im Ministerial-Erlaß vom 15. März 1897.

Von altersher haben sich die leiblichen Übungen unseres Volkes vornehmlich aus ihnen, den Bewegungen des Laufens, Springens und Werfens, zusammengesetzt, was ihnen auch ihre heute gebräuchliche Bezeichnung eingetragen hat; sie machten auch die Gymnastik der Griechen aus; auf ihnen errichtete unser Guts Muths den Bau seiner gymnastischen Jugenderziehung. Darum ist es geradezu unbegreiflich, daß es je als notwendig erscheinen mußte, erst noch besonders auf sie hinzuweisen; ist doch auch unser Turnen nicht eine bloße Bewegungsschule, sondern eine Brauchkunst fürs Leben. Wie nahe liegt es da doch, die in folgerichtigem, allseitigem Freiübungsturnen erlangten Fertigkeiten auch zu Leistungen anzuwenden, die erkennen lassen, dem Turner zur Freude und zum Ansporn, welche Kraft, Gewandtheit und Ausdauer gewonnen ist. Welcher Jugenderzieher die Leibesübungen vorzugsweise im Freien betreibt, der muß von selbst darauf verfallen, wenigstens dem Laufe und dem Sprunge auch die Gestalt zu geben, die sie aus Schulübungen zu volkstümlichen Übungen werden läßt, die eines Wettkampfes.

Volkstümliche Übungen haben immer den innersten Sinn eines Wettkampfes, sei es nun, daß die Übenden dabei als Maß die Leistungen ihrer Turngenossen verwenden, oder daß ein durch die Erfahrung bekannt gewordenes Maß angelegt wird: möglichst hohe Leistung bleibt das Ziel.

Die Vorschriften für die Ausführungsweise, die bei der Schulübung genau beobachtet werden müssen, treten bei der volkstümlichen Übung mehr zurück; sie würden sonst als einengend und hemmend empfunden werden; wer sie aber auch in der größten Anspannung der Kräfte beim Streben nach hoher Leistung mühelos zu beobachten vermag, wem also die richtigen, zweckmäßigen Einzelbewegungen, aus

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

denen sich die ganze Bewegungsreihe zusammensetzt, völlig geläufig geworden sind, der hat die größere Anwartschaft auf Erlangung der höchsten und vollkommensten Leistung. Aus diesem Grunde und aus Rücksicht auf die Schönheit der Form selbst hält der Unterricht auch bei der freien volkstümlichen Übung auf tadellose Ausführung.

Übungen, die sich der Volkstümlichkeit erfreuen sollen, müssen leicht meßbar sein; die anregendsten für den Turner und die anziehendsten für die Zuschauer bleiben diejenigen, zu deren Messung das Auge keines Hülfsmittels bedarf, z. B. ein Wettlauf mehrerer; meistens ist jedoch zu genauer Feststellung der Ergebnisse ein Hülfsmittel, Meßband, Sekundenuhr u. s. w. notwendig.

Als volkstümliche Übungen werden außer denen des Laufes, Sprunges und Wurfes auch noch Heben, Klettern und Hangeln betrieben, meist als Einzelwettübung, einige auch als Wettkampf zweier Gegnerschaften, womit sie dann zum Spiel hinüberleiten und ihnen der sittliche Einfluß des Parteispiels zufällt.

Da es in den volkstümlichen Übungen gilt, hohe Leistungen zu erzielen, so ist die erste Bedingung bei ihnen volle Anspannung der die Hauptarbeit leistenden Muskeln; für sie ist jede volkstümliche Übung eine Kraftübung. Da jedoch die Hauptarbeit bei vielen Übungen ganz kurz ist, z. B. bei den meisten Sprüngen und vielen Würfen, so tritt sie hier zurück und läßt andere Seiten der körperlichen Tüchtigkeit mehr zur Geltung kommen, so beim Weitsprung die Schnelligkeit des Anlaufs, beim Wurf die Gewandtheit der Gesamtbewegung. Die Kraftübung in diesen Fällen hat darum nicht das Gepräge der Anstrengung (im engern Sinne). Das Klettern und Diskuswerfen stellen etwa gleich hohe Anforderungen an die Geschicklichkeit wie an die Kraft; Hangeln und Gewichtheben sind als reine Kraftübungen zu bezeichnen.

Fast alle hier inbetracht kommenden Übungen stellen ferner hohe Anforderungen an die Gewandtheit, die darin besteht, daß einerseits alle unnützen, kraftverbrauchenden, darum hemmenden Nebenbewegungen vermieden werden, andrerseits alle mithelfenden Muskeln zu ihrer Zeit bestimmt eingreifen. Eine annähernd reine Geschicklichkeitsübung ist der Wurf mit dem kleinen Balle.

Ausdauer verlangt zunächst der Dauerlauf; aber auch beim Schnelllauf, beim Hangeln und Klettern, selbst beim Gewichtheben kommt sie zur Geltung. Auf Schnelligkeit kommt es bei allen den Übungen an, in denen in möglichst kurzer Zeit mit einer großen Summe gleichartiger Bewegungen eine gewisse Strecke zurückzulegen ist, also in erster Linie beim Schnelllauf, jedoch auch beim Schnellhangeln und -klettern.

Jemehr die volkstümlichen Übungen Kraftübungen, d. h. wirkliche Anstrengungen sind, jemehr sie also plötzlich Blutumlauf und Atmung erregen, wie das beim schnellsten Lauf und vor allem beim

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Gewichtheben der Fall ist, mit desto größerer Vorsicht müssen sie betrieben werden.

Nicht genug kann man junge Leute davor warnen, sich der einseitigen Kraftturnerei hinzugeben. Besonders birgt das Gewichtheben, das augenscheinlich zu einer gewaltigen Muskulatur verhilft, so große Gefahren für noch nicht vollentwickelte Jünglinge in sich, daß es nur in beschränktem Maße, als kleiner Teil der Leibesübung und auch da nur unter sachkundiger Leitung vorgenommen werden sollte. In erster Linie werden Herz und Lunge, wie schon im I. Teile ausgeführt worden, davon bedroht. Nachteilige Folgen pflegen sich erst in spätern Jahren bemerkbar zu machen; da ist es dann leider meist zu spät, sie wieder zu beseitigen. Wenn es ein junger Mensch einem geübten Kraftturner im Heben schwerer Hanteln und Kugelstäbe nachthun will, so ist das ein sträflicher Leichtsinn, der sich oft genug mit Zerrungen und Zerreißungen, besonders Bruchleiden bestraft.

Aber auch abgesehen von solchen schweren Schädigungen erreichen die Ergebnisse einseitig betriebener Kraftübungen durchaus nicht die allgemeinen Ziele der Leibesübung. Der Kraftturner verliert an Behendigkeit und Geschwindigkeit der Bewegungen, seine Leistungsfähigkeit bei Dauer- und Schnelligkeitsansprüchen bleibt weit hinter der allseitig geübter Turner zurück.

In den Dauerübungen des Laufes werden die Ansprüche an Herz- und Lungenthätigkeit nur allmählich höher. Je ruhiger und gleichmäßiger diese Steigerung vor sich geht, um so vorteilhafter und nachhaltiger ist ihre Einwirkung auf die Werkzeuge des Blutumlaufs und der Atmung und auf den ganzen Körper. Am vollkommensten geschieht das bei ausgedehnten Marschübungen, die wir zwar nicht als Wettübung betreiben, die aber trotzdem im Anschluß an die volkstümlichen Übungen weiter unten beleuchtet werden sollen. Die volkstümlichen und Marschübungen sind in dieser Beziehung ebenso zu beurteilen, wie es bereits mit den sie vorbereitenden Freiübungen geschehen ist.

In der freien Bethätigung seiner Kräfte gewöhnt sich der Schüler bei einzelnen Übungen, deren Hauptarbeit von Gliedern der einen Körperseite geleistet wird, nur zu leicht daran, immer dasselbe, das geschicktere oder kräftigere Glied anzuwenden, so bei Frei- und Stabsprüngen und den Arten des Werfens, ein Mangel*) für die gleichmäßige Ausbildung, der jedoch durch die strengere Schule der Frei- und Handgerätübungen ausgeglichen wird. Aber im freien Gebrauch seiner Glieder macht sich der Knabe erst recht zu eigen,

* In einzelnen Gauen der Deutschen Turnerschaft läßt man bei Wettturnen, um der Einseitigkeit nach Möglichkeit entgegenzuarbeiten, Gewichtheben mit einer Hand, Steinstoßen und Kugelwerfen sowohl rechts wie links ausführen; man setzt dann den Durchschnitt als Leistung ein.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

was ihm der Unterricht bisher geboten; die nachahmende, wiedergebende Thätigkeit wird zum selbständigen Handeln.

Selbständig und frei handeln zu können, zeigen zu dürfen, was man vermag, nicht nur was man soll und was alle können, das ist's, was die volkstümlichen Übungen den rüstigen Jungen und Jünglingen so wert macht, was sie als Lust und Freude erscheinen läßt. Und die Freude erweist sich als so kräftiger Antrieb zu beharrlichem und nachdrücklichem Üben, daß die Erfolge oft überraschen. Hier fängt auch die Persönlichkeit des tüchtigern, d. h. kräftigern, gewandtern, entschlossenern und mutigern Mitschülers an, auf den schwächern und zagern einzuwirken; sein Beispiel reißt zum Wagen, zum Anspannen und Entfalten der Kräfte des Leibes und der Seele fort. Hier finden Ehrgefühl, Selbstvertrauen und Mut gesunde und kräftige Nahrung.

Als außerordentlich wertvoll muß die Übung des Auges in den volkstümlichen Übungen bezeichnet werden. Im Abmessen des Abstandes bei den Sprüngen, im scharfen Erfassen des Zieles bei den Würfen wird dem Auge, das sonst so viel auf das nahe Papier mit den kleinen Schriftzeichen blicken muß, Gelegenheit und Veranlassung geboten, sich auch einmal für die Ferne einzustellen und sich seine Anpassungsfähigkeit für die verschiedenen Weiten zu erhalten. Und draußen auf dem freien Plane, am grünen Laube der ringsumstehenden Bäume erquickt es sich und ruht aus von dem ermüdenden Einerlei des Weiß und Schwarz der Bücher.

Eine der volkstümlichsten Übungen ist das Ringen. Kraft, Gewandtheit und Ausdauer, scharfe Beobachtung, blitzschnelle Entschlußfassung, Besonnenheit und mutiges Vorgehen, alle diese Anforderungen werden an den Ringer gestellt. Darum verstehen wir's wohl, daß die Hellenen des Altertums diese Übung als die schwierigste, aber auch als die wertvollste und edelste ansahen und ihr die größte Aufmerksamkeit und Pflege zuwandten.

Auch uns bietet das Ringen reichen und wertvollen Übungsstoff; wir dürfen aber nicht außer acht lassen, daß es bei all seinem hohen Werte im Heben und Werfen des Gegners, im Abwehren und Widerstehen seiner Angriffe zum großen Teile das Gepräge der Anstrengung trägt, und müssen uns darum gegenwärtig halten, daß es eine Kampfesart für fertige, allseitig durchgeübte Jünglinge ist.

Fassen wir zusammen! Die volkstümlichen Übungen sind die natürliche und durchaus wünschenswerte Fortsetzung der Freiübungen und ihre in gesundheitlicher und sittlicher Hinsicht höchst wirksame Anwendung. Sie erziehen zur Selbstbeherrschung, Selbstständigkeit und Wehrhaftigkeit.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Das Dauergehen wird auf deutschen Turnplätzen nicht als Wettübung betrieben; dennoch geben wir ihm hier seine Stelle, weil es sich so eng an den Turnbetrieb anschließt wie die volkstümlichen Übungen an die schulgemäßen, und weil es ebenso wie jene eine freiere und weitere Gestaltung für die volle Ausnutzung seiner Wirkungen voraussetzt.

Was vom gesundheitlichen Nutzen einer reinen Dauerübung gesagt ist, das trifft auf den **Turnmarsch** in vollstem Maße zu.

Der Übungsmarsch, der eine Turnstunde ausfüllt und eine solche im vollsten Sinne bleibt, führt die Turnerschar auf eine Höhe vor der Stadt. Lebhafter, weiter, straffer Schritt, strengste Ordnung sind Vorschrift. Beim Ersteigen der Höhe, während des Aufenthalts oben und beim Abstieg wird soviel Freiheit gewährt, daß der Rückmarsch mit gleicher Straffheit geschehen kann.

Ein solcher Marsch ist eine tüchtige Willensübung. Der Wille kann sich aber voll darauf richten, die einerlei Bewegung nach Zeitmaß und Form festzuhalten und die turnerische Haltung zu bewahren; er braucht sich nicht, wie's auf dem begrenzten Raum des Platzes nötig ist, zu teilen, weil ein plötzlicher Befehl nicht zu gewärtigen ist. Hier zeigen sich erst mancherlei Mängel in Haltung und Bewegung; die notwendigen Mahnungen richten sich an den einzelnen, der jene zeigt.

In solchem Übungsmarsch kann sich die Leibeserziehung der Jugend unbeschadet der turnerischen Fröhlichkeit der Heereszucht am meisten nähern.

Bei der lebhaften, gleichmäßigen Bewegung, die solcher Marsch bietet und erfordert, bleibt er die wirksamste Winterübung im Freien, die auch bei einigen Kältegraden ohne jegliche Erkältungsgefahr vorgenommen werden kann.*)

Diese Übungsmärsche sind zugleich für die Turnfahrt, die Halb- oder Ganztagswanderung*), eine zweckmäßige und notwendige Vorbereitung.

Wenn die Turnfahrt auch für Gang und Haltung mehr Freiheit läßt, so gilt doch auch hier, daß ein lebhaftes Zeit- und kräftiges Schrittmaß zugrunde gelegt wird. Jedenfalls dürfen die Turnfahrer nicht spazierengehen und schlendern.

Durch die Ortschaften geht's im geschlossenen Reihenkörper mit festem Schritt und Tritt; die Kleinsten an der Spitze geben die

*) Hier möge gleich an Seume's Worte, mit denen er den Wert der Wanderungen nach einigen Seiten hin kennzeichnet, erinnert werden: „Wer geht, sieht im Durchschnitt mehr, als wer fährt. — Ich halte den Gang für das Ehrenvollste und Selbständigste in dem Manne und bin der Meinung, daß alles besser gehen würde, wenn man mehr ginge. Man kann fast überall bloß deswegen nicht recht auf die Beine kommen und auf den Beinen bleiben, weil man zuviel fährt — Fahren zeigt Ohnmacht, Gehen Kraft." —

Fr. L. Jahn sagt über vaterländische Wanderungen in den „Neuen Runen-Blättern": Das Gehen hat der Deutsche im Altertum hoch in Ehren gehalten, bis die Schmachzeit der Überverfeinerung und Verzierlichung die Schläfer und Schlaffen hervorgebracht, die dann die Wandertasche in einen Reisekoffer verwandelt und den Wanderstab in einen Hangelwagen.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Marschgeschwindigkeit und die Schrittweite an; draußen wird jedem freie Bewegung und fröhliche Unterhaltung gegönnt. Da heißt's meist, das ungeduldige Volk der Kleinen zu zügeln und zu hemmen, daß die Wanderung nicht in Rennerei ausartet, sondern zu einer gesundheitfördernden Dauerleistung wird.

Beim Marsch auf ebenem Wege erklingt dann manch fröhliches Wanderlied und hilft den gesundheitlichen Einfluß des Wanderns auf die Lungen noch erhöhen. Besonders auf dem Heimwege, wenn sich das Auge satt gesehen, das Herz erfüllt ist von Freude und Genugthuung, ertönen die kernigen Weisen von Vaterlands- und Marschliedern unablässig zum Gleichtritt der die ganze Wegbreite ausfüllenden, eng aufgeschlossenen Reihen.

Neben den Vorteilen für die Gesundheit, die durch Dauerbewegungen im allgemeinen hervorgerufen werden, haben die Wanderungen noch ihre besonderen Vorzüge.

Zunächst muß ich die Übung des Auges*) durch das Sehen in die Ferne erwähnen. Mehr noch, als es bei den volkstümlichen Übungen auf dem Turnplatze der Fall ist, wird ihm hier im Spähen nach weit entfernten Gegenständen, im Unterscheiden ferngehender Menschen u. s. w. dem Auge Veranlassung gegeben, sich für die Ferne einzustellen und sich nach Möglichkeit abzuplatten.

Auf gehörige Pflege des Fußes, dem doch beim Marsche die Hauptarbeit zufällt, wird gewiß allenthalben vor einer größeren Wanderung hingewiesen; aber erst die eigene Erfahrung lehrt die Schüler die Mahnungen genau beachten. Wo viel gewandert wird, da halten die Schüler auf feste, starksohlige, passende Lederschuhe oder -stiefel, sowie auf ganze Strümpfe ohne dicke Stopfwülste. Klagen über Drücken oder Scheuern des Schuhwerks werden immer seltener; auf tüchtigen Wanderungen wird dann oft kein einziger fußwund. Alles leichte Schuhwerk, besonders Turnschuhe, erweisen sich als völlig unbrauchbar. — Auch der Behandlung des Fußes wendet der Wanderer seine Beachtung zu. Peinliches Sauberhalten des Fußes und sorgfältiges Beschneiden der Zehennägel sind notwendige Maßnahmen zur Erhaltung der Marschfähigkeit.

*) Von verschiedenen Seiten wird neuerdings gefordert, daß die Sehübungen einen Zweck und Bestandteil der Wanderungen und der Leibesübung überhaupt bilden sollen. So weist Geh. Sanitätsrat Dr. Graf im Jahrbuche für Jugend- und Volksspiele von 1893, S. 161 darauf hin, welche wesentliche Erhöhung der Kriegstüchtigkeit mit der Verminderung der Kurzsichtigkeit durch Sehen in die Ferne und Abschätzen von Entfernungen geschaffen werden könne. — Besonderen Wert legt auch Dir. Dr. Lorenz in „Wehrkraft und Jugenderziehung" S. 63 u. 64 auf das Fernsehen, verbunden mit Übungen des Zurechtfindens nach der Karte und Bildung des Ortssinns, sowie auf das sichere Schätzen von Entfernungen. — Auch Hauptmann a. D. von Ziegler — nach Mitteilungen aus der „Deutschen Medizinischen Wochenschrift" — spricht die gleichen Forderungen aus. Sein Wunsch jedoch, solche Übungen dem Turnunterrichte anzugliedern, würde soweit von dem eigentlichen Ziele des Turnens ableiten, daß er schwerlich unter den Turnlehrern Anhänger finden wird.

Auf Veranlassung des Herrn Dir. Dr. Lorenz werden die Schüler der Guts Muths-Realschule zu Quedlinburg jetzt auf ihre Sehschärfe hin untersucht; dasselbe soll am Schlusse jedes Halbjahres geschehen. Aus den Ergebnissen denkt man dann sichere Schlüsse darauf ziehen zu können, welchen Einfluß der häufigere Aufenthalt und die Übung im Freien im allgemeinen und die auf den Turnmärschen vorgenommenen Sehübungen im besonderen auf die Sehkraft ausüben.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Ferner lernt auch der Schüler durch häufiges Wandern die Mäßigkeit und Einfachheit in Speise und Trank schätzen. Seinen Bedarf an Brot trägt jeder im Ränzel oder Rucksack mit sich; wenn Getränke in einer Wirtschaft gekauft werden, dann sind's mit geringen Ausnahmen alkoholfreie, Milch, Kaffee, Brauselimonade. Überhaupt bürgert sich bald eine bemerkenswerte Sparsamkeit ein.*)

Die Berührung mit der herrlichen Gottesnatur beim Wandern läßt viele Menschen, auch Knaben und Jünglinge, erst recht gewahr werden, welche Lust es ist, auf der schönen, weiten Welt zu leben. Darum geht da das Herz auf und giebt mancher guten Regung Raum, deren es unten im Alltagsgetriebe nicht fähig schien. Da schließt sich einer enger an den andern an; in kleinen Gefälligkeiten und in der Bereitschaft zu helfen, zu unterstützen und zu geben bauen sich die in unserer selbstsüchtigen Zeit so beachtenswerten Grundlagen der Uneigennützigkeit und Nächstenliebe. Da findet sich auch der rechte Ort, an einem schönen Ausblicke, einer umfassenden Fernsicht, einer denkwürdigen Stätte, ein feierliches, eindringliches Wort an die Schülerschar zu richten, in dem die Schönheit des Landes, seine ruhmreiche Vergangenheit, seine jetzige Herrlichkeit gepriesen wird. Wie auf ein gut Land fällt da die Saat der Liebe zu Heimat und Volk und Vaterland in die offenen Herzen und schlägt still Wurzel, um dereinst auch Frucht zu bringen.

Daß draußen auch, wo die Natur so mächtig auf die jungen Wanderer einwirkt, wo's so viel zu sehen giebt, das Wissen nicht leer ausgehen kann, ist gewiß. Nichts soll jedoch herbeigesucht, nichts zerpflückt, nichts gesammelt werden; ganz besonders müssen alle grundsätzlich denken: „Jedes Tierchen freue sich an Licht und Luft so wie wir frohen Wanderer." — Ungesucht bietet sich dem Wanderer, der das Auge offen hält, gar manches dar. Die Kenntnis der Heimat, soweit ihn seine Füße getragen und soweit das Auge in die Ferne schweift, erweitert sich ihm, besonders wo er gelehrt ist, in die Ferne zu schauen und die Ortschaften nach der Karte zu bestimmen. Auch die naturkundlichen Kenntnisse und Anschauungen werden bereichert, manche Erfahrung wird gewonnen.

Der segensreiche Einfluß der Turnmärsche und Wanderungen ist so vielseitig, daß es als recht wünschenswert erscheinen muß, ihnen möchte überall sorgfältige Pflege zugewandt, besonders auch seitens der Behörden erhöhte Beachtung geschenkt und mehr Zeit zur Verfügung gestellt werden,

*) Als recht empfindliche Schädigung dieses erziehenden Einflusses der Wanderungen machen sich die Warenautomaten geltend. Ihnen wird mancher Nickel geopfert, vielleicht weniger der Näschereien als vielmehr der „Serienbilder" wegen. Es schließt sich dann leicht ein lebhafter Tauschhandel an. Möchten doch die Eltern das Bildersammeln ihrer Söhne scharf überwachen und ihnen standhaft die Mittel zur Befriedigung dieser kostspieligen Liebhaberei verweigern!

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

als jetzt mit der Freigabe eines Tages für den großen Schulausflug geschieht.

Den weitesten Spielraum unter allen Arten der Leibesübungen lassen der freien Thätigkeit und Selbstbestimmung die **Spiele.** Vielfach berühren sie sich in ihrer Form und Behandlung mit den volkstümlichen Übungen, teilweis so eng, daß eine scharfe Scheidung nicht stattfindet, z. B. in Werfübungen und Wurfspielen. Ihre Erfolge für den Körper sind darum auch zum großen Teile dieselben.

Naturgemäß bezieht sich die Muskelausbildung im Spiel vorzugsweise auf die Beine, da die meisten Spiele ausgiebige Laufbewegung verlangen. Indem sie sich damit als Schnelligkeitsübungen darstellen, wirken sie außerordentlich auf die Entwickelung des Herzens und der Lunge.

Weniger, aber doch immer noch recht tüchtig, wird die untere Rumpfmuskulatur geübt; im Bücken und Beugen, beim Aufheben eines Spielgeräts und beim Ausweichen wird sie vielseitig zur Thätigkeit veranlaßt. Der Einfluß dieser Bewegungen auf die Eingeweide des Unterleibes, besonders der Verdauung, und auf den Pfortaderblutumlauf darf nicht unterschätzt werden.

Noch geringer ist die Übung der Schulter-, Brust- und Armmuskeln. Wo solche vorhanden, ist sie gewöhnlich einseitig; denn der Spieler schleudert, wirft und schlägt immer mit demselben Arme.

Mehr als die Bildung der Kraft tritt im Spiel die Förderung von Gewandtheit, Geschicklichkeit, Geschmeidigkeit, Gelenkigkeit und Biegsamkeit hervor und zwar mehrseitig, als es in den volkstümlichen Übungen geschieht, weil es hier weniger darauf ankommt, eine bestimmte Fertigkeit nach Möglichkeit zu erhöhen, als vielmehr je nach Zweckmäßigkeit in verschiedenster Weise zu handeln und sich zu bewegen.

Ein Zuwachs an Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit, wie ihn die Spiele vermitteln, kann gewiß auch durch die Übungsarten der strengern Turnschule herbeigeführt werden. Jedoch wäre es dann immer noch nicht der gleiche Gewinn, erst die freie, selbständige Verwendung der im Turnen begründeten Fertigkeit, der Antrieb zum Handeln von innen heraus, aus der eigenen Erkenntnis der Zweckmäßigkeit, das freiwillige Aufgebot von Nachdrücklichkeit und Beharrlichkeit machen jene Seiten körperlicher Tüchtigkeit zu eigenstem Besitz, zu Eigenschaften des Turners.

Damit ist schon auf die geistige Seite der Übung in den Spielen hingewiesen. Es liegt ja auch auf der Hand, daß jeder Spieler mit „Leib und Seele“ beim Spiele sein muß, will er sich für seine einzelne Person einen Erfolg sichern oder seiner Gespielschaft den Sieg erringen helfen.

Gespannte Aufmerksamkeit jedes Spielers, solange er thätig ist oder thatbereit sein muß, ist unerläßliche Bedingung für flotten

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Verlauf und gewünschten Erfolg eines Spieles; sie wird naturgemäß dabei ganz wesentlich geübt und mit ihr Auge und Ohr, deren Wachsamkeit und Schärfe. Die nötige Zeit zur Erholung gewährt jedes Spiel, das eine größere Schar beschäftigt.

Die Spiele geben am meisten Veranlassung zu plötzlicher und unerwarteter Entschlußfassung und schnellster Ausführung zweckmäßiger und zusammenstimmender Gesamtbewegung; für die Übung der Entschlußfähigkeit, Geistesgegenwart und Schlagfertigkeit haben sie die größte Bedeutung von allen Übungsarten.

Die Berührung mit der freien Natur in den Spielen — sie gehören ins Freie —, die Spannung auf Verlauf und Ausgang und der Kampfgedanke des Spiels, die Genugthuung und Befriedigung über einen errungenen Erfolg, schließlich auch der lebhaftere, kraftvollere Blutumlauf, alles das wirkt im Spiel zusammen, um im Spieler das Gefühl der Freude und des Glücks hervorzurufen. „Freude und Glück sind aber die wirksamsten Mittel der Nervenstärkung" (Herbert Spencer).

Die sittlich-erziehliche ist die stärkste Seite der Spiele. Das Beachten der Spielregeln verlangt Unterordnung und Gehorsam, und damit wird die Achtung vor dem Gesetz dem Schüler anerzogen.

Das Zusammenleben und -spielen mit andern lehrt Unarten, Schroffheiten, Nachlässigkeiten ablegen, den eigenen Willen in Zucht nehmen, Ausdauer und Beharrlichkeit sich aneignen, Geduld und Nachsicht gegen andere üben; es schafft die Grundlagen für die Bildung des Charakters.

Das alles kann natürlich nicht mit Spielchen wie „Katze und Maus" oder „Komm mit!" erreicht werden; dazu ist das Parteispiel erforderlich, das zu großer Feinheit ausgebildet und als Wettspiel gestaltet werden kann. Die Parteispiele hat gewiß Friedrich Ludwig Jahn im Auge gehabt, als er sich über die hohe erziehliche Macht der Spiele folgendermaßen aussprach*): „In jedem echten Turnspiel regt sich eine Welt. — So machen Turnspiele den Übergang zum größern Volksleben und führen den Reigen der Jugend. In ihnen lebt ein geselliger, freudiger, lebensfrischer Wettkampf. Hier paart sich Arbeit mit Lust und Ernst mit Jubel. Da lernt die Jugend von klein auf, gleiches Recht und Gesetz mit andern halten. Da hat sie Brauch, Sitte, Ziem und Schick im lebendigen Anschauen vor Augen".

„Frühe mit seinesgleichen und unter seinesgleichen leben ist die Wiege der Größe für den Mann. Jeder Einling verirrt so leicht zur Selbstsucht, wozu den Gespielen die Gespielschaft nicht kommen läßt. Auch hat der Einling keinen Spiegel, sich in wahrer Gestalt

*) „Deutsche Turnkunst", 1816, S. 169, 170.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

zu erblicken, kein lebendiges Maß, seine Kraftmehrung zu messen, keine Richterwage für seinen Eigenwert, keine Schule für den Willen und keine Gelegenheit zu schnellem Entschluß und Thatkraft".

„Knaben und Jünglinge kennen ihre Gespielen, Gesellen, Gefährten und Gespanne sehr genau, nach allen ihren guten und schlimmen, schwachen und starken Seiten. — So ist das Zusammenleben der wähligen Jugend der beste Sittenrichter und Zuchtmeister. Ihr Witz ist ein fröhliches Treibjagen auf Mängel und Fehler. Die Gespielschaft ist der scharfsichtigste Wächter, dem nichts entgeht, ein unbestechlicher Richter, der keinen Nennwert für voll nimmt. So erzieht sich die Jugend auf eigenem und geselligem Wege in kindlicher Gemeinde und lebt sich Bill und Recht ins Herz hinein."

Die Spiele sind uns wegen ihres hohen Wertes für die Förderung der Gesundheit, Erheiterung des Gemüts und Bildung des Charakters notwendiger Bestandteil und unentbehrliche Ergänzung des Turnunterrichts.

Daß den Spielen heute diese Wertschätzung zu teil wird, ist als hohes Verdienst des ehemaligen Ministers v. Goßler*) sowie des Zentral-Ausschusses für Jugend- und Volksspiele, Herrn von Schenckendorff an der Spitze, hinzustellen. Aber auch viele andere Jugendfreunde und Behörden haben sich dankenswerte Mühe um die Anerkennung und Verbreitung der Spiele gemacht.

Als einem Bestandteile des Turnunterrichts muß den Spielen auch ein Teil der Turnzeit zugewiesen werden; die „Lehrpläne und Lehraufgaben für die höhern Schulen" von 1893 schreiben vor: „Turnspiele werden auf allen Stufen in geeigneter Auswahl vorgenommen." Um die Wirkungen zu erzielen, die das Spielen hervorzubringen vermag, reicht jedoch die Zeit, die ihm in den Turnstunden eingeräumt werden kann, bei weitem nicht aus, zumal dieser Zeitanteil auch im Sinne der „Lehrpläne u. s. w." nicht sonderlich groß ausfallen kann. In der Sitzung des Abgeordnetenhauses vom 14. März 1892 erklärte der Geheime Regierungsrat Dr. Köpke, „daß die Unterrichtsverwaltung nicht im entferntesten daran denkt, dieses Mehr — die dritte Turnstunde — dem Turnspiele zuzuwenden". Was ihm an Zeit überlassen werden kann, reicht kaum aus, um die Schüler mit dem Wesen eines Spieles bekannt zu machen und sie die Hauptregeln anwenden zu lehren.

Um das Bedürfnis an Spielzeit zu decken, hat sich die Mehrzahl der höhern Schulen veranlaßt gesehen, neben dem Turnunterrichte noch besondere Spielstunden an den schulfreien Nachmittagen einzurichten. In ihnen werden die in der Turnstunde erlernten Spiele zu größerer Feinheit ausgebildet, so daß sich schließlich eine gewisse Spielweise einbürgert, die das Spiel für die Mitspieler dann erst wertvoll macht.

*) Durch den Spielerlaß vom 27. Oktober 1882.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Die Teilnahme an diesen Spielstunden blieb fast überall den Schülern freigestellt. Die Beobachtung aber, daß gerade die Ungeschickten, Bewegungsunlustigen, die Verzogenen und Eigensinnigen, denen die Spiele die größten Vorteile bringen könnten, sich fernhalten, läßt den Wunsch als berechtigt erscheinen, die oberste Schulbehörde möchte bestimmen, daß die Turnspiele auch bezüglich der besondern Spielstunde seitens der Schule grundsätzlich und in geordneter Weise gepflegt werden und jeder Schüler zur Teilnahme verpflichtet sei. Die Hauptförderer der Spielbewegung sind fast durchweg für die Spielpflicht eingetreten, auch die Direktorenversammlungen der Provinzen Hannover und Schleswig-Holstein haben sich dafür ausgesprochen.

Bei allen Übungsarten, die wir bisher betrachtet haben, hat der Übende als Grundfläche den Erdboden, die Füße geben die Unterstützungsfläche, an dem kräftigen Gestell, das sich aus den Knochen der Beine und des Beckens aufbaut, finden die arbeitenden Muskeln unmittelbar oder mittelbar ihren Anhaltspunkt. Anders bei den **Gerätübungen** im Stütz und Hang und in den Verbindungen beider. In ihnen haben die Muskeln fast durchweg den Angel- und Ausgangspunkt ihrer Arbeitsleistung im Schulterkreuz und den Armen. Arme und Hände übernehmen im Stützen und Halten die Leistung der Beine. Aus diesem Grunde ist gegen unser Gerätturnen, besonders das am Barren, als etwas Unnatürliches und Unverwertbares*) von Rothstein bis Mosso viel geeifert worden; aber deutsche Physiologen, anerkannte Größen der Wissenschaft, haben noch immer seine Berechtigung und seinen hohen Wert nachgewiesen.

Wir haben darin, daß im Gerätturnen andere als die gewöhnlichen Unterstützungs- und Ausgangspunkte für die Bewegung des Körpers und seiner Teile gegeben werden, eine wesentliche, wünschenswerte Bereicherung des Übungsstoffes zu erblicken. Stütz und Hang geben uns die wirksamsten Mittel für die Ausbildung der Brust- und Bauchmuskulatur.

Indem die Gerätübungen vorzugsweise die Muskulatur der obern Körperhälfte und der Arme üben, bilden sie das Seitenstück und die notwendige Ergänzung aller andern Übungsarten, die entweder das Hauptgewicht ihres Einflusses auf die Ausbildung der untern Körperhälfte legen oder doch nur einseitigen Übungserfolg für den Oberkörper mit sich bringen.

---

*) Mosso „Die körperliche Erziehung der Jugend" S. 88: „Am Barren lernen wir Bewegungen, die wir niemals gebrauchen können. Seit dem Jahre 1890 sind diese Turngeräte in Frankreich abgeschafft". — Wie wenig Mossos Ansicht durch die Berufung auf Frankreich gestützt wird, zeigt der Umstand, daß seit 1893 gerade der Barren im Schulturnen Frankreichs wieder Verwendung findet. „Manuel d'exercices gymnastiques et de jeux scolaires" von 1893 enthält auf Seite 136—139 die Hauptübungen für dieses Gerät.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

In den Schwungübungen und den schwunghaft ausgeführten Bewegungen des Gerätturnens muß der Turner so sorgfältig auf Abmessen der aufzuwendenden Kraft achten, so genau auf Gleichgewichtshaltung bedacht sein, so bestimmt den Zeitpunkt für das Eingreifen anderer Muskelmassen erfassen und ausnützen, daß in ihnen die Gewandtheit und Geschicklichkeit in hervorragendster Weise geschult wird. Die erlangte Gewandtheit und die Sicherheit in der Meisterung des Körpergewichts wirken auch in hohem Maße auf die Bildung des Schönheitsgefühls ein. Hiermit und mit der Förderung, die sie im frohen Wagen dem kühnen Mute und dem Selbstvertrauen mehr wie jede andere Übungsart bringen, gewähren die Gerätübungen jedem Schüler, sobald er über die Anfangsgründe hinaus ist, viel Freude und Lust, ja sie werden ihm zur „Poesie des Leibes".

Eine Gewähr, die Schüler in den Gerätübungen zu einer guten Durchschnittsleistung zu bringen, leistet meiner Ansicht nach, wenigstens in sechsklassigen Anstalten, nur die Betriebsform als Gemeinübung.*) Erziehlich wirken, stufenmäßig fortschreiten und gleichmäßig fördern wird der Unterricht nur da sicher, wo er unmittelbar vom Lehrer ausgeübt wird. Die tüchtigen Turner, für die sich diese Gestaltung des Unterrichts als zurückhaltend und hemmend geltend macht, finden ihre Rechnung im Kürturnen.

Erst mit Hülfe der Gerätübungen ist die Allseitigkeit der Bildung von Kraft und Gewandtheit des ganzen Körpers erreichbar; sie sind das kräftigste Stärkungsmittel des Mutes. Darum sind sie im Turnunterrichte unentbehrlich.

III.

Für die Berücksichtigung der einzelnen Übungsarten im Lehrplane ist außer ihrem Übungswerte auch das Alter und der Entwickelungsstand und dementsprechend das Übungsbedürfnis der Schüler maßgebend. Die Stoffauswahl hat demzufolge zunächst für allseitige Anregung zu sorgen; nur allmählich hat sie der Bildung von Gewandtheit, Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft ihre Aufmerksamkeit zuzuwenden. Ganz verschieden sind darum auch die Anteile jeder Klasse am Stoffe der einzelnen Übungsarten.

*) Für die volkstümlichen Übungen muß freilich der Riegenbetrieb festgehalten werden, weil ihr Wesen als Wettkampf gewahrt, jeder einzelne Turner dabei zur Geltung kommen muß und weil gleichzeitiges Üben mehrerer in der gleichen Übungsgattung Gefahren mit sich bringt — Ger- und Diskuswerfen —, falls nicht die Übenden weit von einander aufgestellt werden, wodurch jedoch dem Lehrer der Überblick verloren ginge. In dieser Übungsart werden ja auch an die methodische Schulung des Vorturners keine Anforderungen gestellt, er ist hier nicht Lehrender, sondern nur Ordner und Vorbild.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Die **Ordnungsübungen** sind nur Hülfsmittel des Unterrichts; nur soweit sie diesem Zweck dienen, sollen sie vorgenommen werden. Dazu reichen die im „Leitfaden für den Turnunterricht in den Volksschulen" 1895 angeführten vollständig aus.

Nächst der Bildung der Reihe erweisen sich als notwendig die Formen des Ziehens, für VI*) Umzug, Winkelzug und Kreis; von V ab findet der Gegenzug, von IV ab der Schrägzug Verwendung. Diese Formen in abwechselnd gegengleicher Ausführung dienen zur Herstellung des Reihenkörpers. Reihungen, nämlich einfaches Nebenreihen zu Paaren und Vieren, werden ebenfalls zur Bildung des Reihenkörpers gebraucht. Vorreihen, Reihen mit Umkreisen hingegen sind überflüssig.

Die Umbildung der Reihe durch Drehungen wird bewirkt: im Stand durch Vierteldrehung links und rechts und durch halbe Drehung links auf der Ferse des linken Fußes, im Gang am Ort wird die Vierteldrehung auf der Spitze eines Fußes angewandt (VI); dieselbe Drehung wird benutzt beim Vorwärtsgehen aus dem Stande und Gange am Ort (V), um dann von IV an während des Marsches, besonders auch zur Herstellung der Stirnsäule von Viererreihen recht brauchbare Verwendung zu finden. Die Achteldrehung während des Marsches halte ich für völlig entbehrlich.

Für die Aufstellung zu Freiübungen macht sich das Öffnen des Übungskörpers nötig. Es geschieht aus der Stirnsäule durch Seitwärtsschreiten, aus der Flankensäule durch Vorwärtsgehen, von V an immer mit bestimmter Schrittzahl, wobei die einzelnen Rotten die Bewegung nacheinander beginnen, dann in IV mit Verwendung der Viertel- und halben Drehung. Staffelungen aus der geschlossenen Linie werden des schwierigern Richtunghaltens wegen erst von V an benutzt. Das Hülfsmittel des Handauflegens und Händefassens zum Messen des Abstands, das der Leitfaden angiebt, halte ich für unzweckmäßig, da nach dessen Anwendung naturgemäß die Rotten nach dem linken Flügel zusammenlaufen. Zweck hat es nur, wenn es allein die Schüler der vordersten Reihe oder Rotte vornehmen.

Die Richtung herzustellen, wird von den Sextanern nur in der Flankenreihe verlangt; von V an mag es auch in der Stirnreihe geübt werden.

Die Schwenkungen im Paar und in der Viererreihe finden ihre Stelle zuerst in V; von IV an muß auch die Sechserreihe, von III an die Achterreihe beim Schwenken gute Richtung halten. Schwenkungen mit Seitwärts- und Rückwärtsgehen sind ganz entbehrlich.

Die Formen des Umbildens des Reihenkörpers durch Drehungen, Schwenkungen und Ziehen dienen auch dem Zwecke, der

*) Die Bezeichnung der Klassen entspricht den Vollanstalten.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Einförmigkeit bei Marsch- und Laufübungen abzuhelfen und sind damit erwünscht; Durchschlängeln dient diesem Zwecke nicht annähernd in dem Maße, als es Zeit zur sichern Einübung verlangt. Er sollte darum gestrichen werden.

Ordnungsübungen um ihrer selbst willen, d. h. um die Schar in Ordnung und straffe Zucht zu bringen, vorzunehmen, ist in den ersten Stunden des neuen Schuljahres notwendig. Den Stoff dazu bietet aber zur Genüge das Umbilden des Reihenkörpers durch Reihungen, Drehungen und Schwenkungen; solche in rein militärischer Gestaltung sind hierzu nicht erforderlich; mit ihnen wird auch den Zwecken der Leibeserziehung durch die Schule nicht gedient.

Einen bestimmten Zeitanteil von der Turnstunde sollen die Ordnungsübungen nicht beanspruchen; eine Aufstellung zu bewerkstelligen, darf immer nur einige Minuten dauern.

Den **Freiübungen** mit ihrem Formenreichtum und vielseitigen Übungswerte wird im Schulturnen immer eine besondere Aufmerksamkeit zugewandt werden.

Eine ihrer wichtigsten, aber auch schwierigsten Grundformen ist der Stand.*) Er ist Ausgangs- und Endpunkt aller Freiübungen, ja darüber hinaus aller Übungen, die in einer ganz bestimmten Form verlangt werden, und darum muß auf ihn im gesamten übungsbetriebe von der ersten Turnstunde in der Sexta an immer wiederkehrende Sorgfalt verwandt werden. Aber nicht das lange Verharren in der Grundstellung, vielmehr das häufige, ruckartige Übergehen aus der gewöhnlichen, bequemen Stellung zum festen Stande, aus ihm heraus zu einer andern bestimmten Stellung und die Rückkehr zur Ausgangsstellung dienen dazu, die freie und doch feste turnerische Haltung, die sich im Stande in der bestimmtesten Form darstellt, allmählich herbeizuführen.

Was im täglichen Leben an körperlicher Bewegung im Stande, ohne Fortbewegung, vorgenommen wird, das zielt der Hauptsache nach auf eine Verwertung der Körperkraft und -geschicklichkeit zur Bewältigung einer Last ab; danach betrachten wir auch die Gliederübungen im Stand am Ort als Grundlagen des Hebens und Werfens.

„Der Mann hebt einen Zentner leichter als das Kind ein Pfund", sagt ein Sprichwort und deutet darauf hin, daß der jugendliche Körper wenig dazu geeignet ist, äußere Last zu tragen. Wir folgen nur dem Gange der Natur, wenn wir zur Ausbildung der Körperkräfte zunächst reine Freiübungen vornehmen lassen.

Für die Armübungen des Hebens, Beugens und Streckens, die einen Übungsstoff für die VI abgeben, können wir als Regel schnellstes, bestimmtes Bewegen fordern, und das muß

*) Prof. Wickenhagen (Turnen und Jugendspiel (S. 22 ff.) in Baumeisters Encyklopädie läßt dem erziehlichen Werte des Standes beredte und zutreffende Würdigung zu teil werden.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

durchweg auch die Ausführungsweise der Bewegungen sein, die sich als Stoßen in V, als Schlagen und Kreisen in IV, als Hauen in IIIb anreihen.

Wenn die gewünschte Sicherheit und Bestimmtheit erlangt ist, erst dann wird ein Gegenstand, der aber auch nicht immer eine Last zu sein braucht, zur Hand genommen, wodurch dann die Armbewegungen zu Handgerätübungen werden.

Es kann als allgemeine Regel gelten, daß die Freiübungen der einen Klasse der folgenden unter Belastung mit Hanteln zugewiesen werden; langsames Bewegen hat hier Bedeutung, wenn es sich mit dem Wesen der Übung vereinbaren läßt. Von der IIIa an kann das Armkreisen mit Keulen ausgeführt werden. Jedenfalls sollten Keulenübungen in den beiden obersten Klassen der Vollanstalten ganz besonders geübt werden; sie würden dann das Fechten auf Hieb und Stoß, das für diese Klassen, in den Grenzen der Schulübung gehalten, sehr zu empfehlen ist, wenigstens nach der Richtung der Übung von Arm und Handgelenk ersetzen, freilich nicht inbezug auf die Bildung der Schlagfertigkeit und die Übung des Auges.

Vielfache Verwendung findet der kurze Stab.*) Indem er die Entfernung der einen Hand von der andern feststellt, bringt er die Arme in Abhängigkeit voneinander, womit gewisse Bewegungen der Arme unmöglich gemacht, zugleich aber neue Bewegungsformen geschaffen werden, die außer anderm darum wertvoll sind, weil sie Fehler und Mängel im Bau und in der Haltung des Körpers deutlicher hervortreten lassen und zugleich auf ihre Beseitigung hinwirken.

Mit dem Tragen des Stabes, der senkrecht in der Hand steht und fest an die Schulter angelegt ist, ferner im Beugen der Arme zu wagerechter Lage des Stabes vor der Brust, im Überheben hinter die Schultern, Übungen der VI, wird recht günstig auf die Richtung der Rücken- und Schulterlinie eingewirkt, ebenso mit den verschiedenen Schwüngen nach einer Seite und dem Drehen des Stabes um seine Mitte, womit der Stoff für die V erweitert wird, und mit dem Überheben zur Schräg- und Senkhalte rücklings, was von der IV zu üben ist.

In der VI und V wird der Holzstab benutzt, an dessen Stelle im Laufe des Jahres in der V auch der Eisenstab tritt. In der IV und den folgenden Klassen wird nur noch der Eisenstab verwandt; seine Schwere verschafft dem Schwunge größere Wucht und durchgreifendere Wirkung. Der Stoff erfährt in der IIIb Bereicherung durch das für das Handgelenk wichtige Ein- und Auswinden (aus Kammgriff). Der IIIb fällt auch die Behandlung des Stabes

*) Die Länge des Stabes beträgt meistens 1 m; ich halte es jedoch für empfehlenswert, kürzere Stäbe zu verwenden; in 2 Größen, 80 cm und 90 cm, sollten sie in jeder Turnhalle in genügender Zahl vorhanden sein.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

als Wurfwaffe zu; die Entwickelung des Gerwerfens bis zur Ausführung des Wurfes wird mit dem Eisenstab als Gemeinübung vorgenommen, so daß in IIIa für Vorübungen zum Gerwerfen keine Zeit mehr beansprucht wird. Von IIIa an wird der Stab auch als Stoß- und Hiebwaffe für Angriff und Deckung verwandt.

Die Bewegungen des Rumpfes sind wesentliche Bestandteile jeglicher Heb- und Wurfbewegung. Als Beugen nach vorn, rückwärts und nach den Seiten und als Drehen müssen sie wegen ihrer Einwirkung, die sie auf die Biegsamkeit und Widerstandsfähigkeit der Wirbelsäule haben, in allen Klassen berücksichtigt werden. Die beschränkte Bewegung, die sie — außer im Vorbeugen — dem Oberkörper gestatten, macht gewisse Vorsicht bei der Übung nötig, so daß sie vorzugsweise in langsamer Ausführung verlangt werden. Das Vorbeugen kann schon in V als Rumpfschwingen dargestellt werden; von IIIb an sind auch Rumpfdrehungen ruckartig und schwunghaft vorzunehmen, wie sie in den folgenden Klassen bei Wurfübungen im festen Stand, die also nur durch die Rumpfdrehung unterstützt werden, erforderlich sind. Das Rückwärtsbeugen bleibt immer eine ruhige und stetige Bewegung.

Die Beinübungen, soweit sie als Grundlage der Bewegungen des Werfens und Hebens inbetracht kommen, haben als ersten Zweck, das Gleichgewicht zu halten. Das geschieht, indem durch verschiedene Stellungen die Unterstützungsfläche vergrößert wird.

Sämtliche einfache Schrittstellungen, vorwärts, seitwärts und rückwärts, die Seit- und Quergrätschstellung, die durch Schreiten, aber vorzugsweise durch Hüpfen hergestellt werden, fallen der VI zu.

Ein anderer Gesichtspunkt ist die Unterstützung der Hauptarbeit und die Erhöhung ihrer Nachdrücklichkeit. Das geschieht durch die Anwendung der Beugung und Streckung von Fuß- und Kniegelenk. Der Streckung des Fußgelenks muß reichliche Übung im Fersenheben und Fußwippen, auch in Schrittstellungen, zu teil werden. Von den Übungen für das Kniegelenk genügt für VI die kleine Kniebeuge. Beugen und Strecken eines Beines in den verschiedenen Schritt- und Grätschstellungen wird in V geübt; dazu gesellen sich auch Auslage und Ausfall vorw. und seitw., in denen das Beugen des einen Beines mit dem Schreiten zusammenfällt. Diese beiden Übungen weise ich im Anschluß an die Marschschulung schon der V zu, weil da die Schüler die Hauptschwierigkeiten beide, das Festhalten der gesamten Körperschwere auf dem Standbein und das Verlegen auf das Schreitbein, völlig überwunden haben. Für IV bleibt noch die tiefe Kniebeuge übrig.

Drehungen des ganzen Körpers dienen ebenfalls wesentlich dazu, dem Wurfe mehr Gewalt zu verleihen. Sie werden gewöhnlich

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

auf einer Fußspitze ausgeführt; ganz entschiedenes Fußwippen hilft dazu, daß nur eine kleine Reibungsfläche vorhanden ist.

In VI wird diese Vierteldrehung rechts und links geübt; in der V wird sie beim Einnehmen einer Schrittstellung, von IV ab auch bei Ausfällen vorgenommen. Drehungen auf beiden Fußspitzen in Grätsch- und Schrittstellung werden bereits in der V berücksichtigt.

Der Gruppe des Hebens und Werfens ist auch das Ringen*) zuzurechnen. Die lebendige Last des gegenstrebenden Gegners bewältigen zu lernen, dazu ist besonders sorgfältige Vorbereitung nötig. Von IIIa an finden die Ringergriffe, sowie das Anheben des Gegners und das Niederstellen seitwärts eine Stelle.

Die Freiübungen am Ort haben ferner den Zweck, die sichere Bewältigung des Eigengewichts im Gang, Lauf und Sprung anzubahnen.

Erste Bedingung für eine Leistung in jeder dieser drei Hauptübungen ist Kraft der Beinmuskulatur samt Festigkeit der Sehnen und Bänder. Außer allen den Bewegungen, die in der vorigen Gruppe eine wirksame Unterstützung des Hebens und Werfens bildeten, dienen hier zur Übung Beinheben und -spreizen, Hüpfen und Springen. In der VI beginnt das Heben des Beines vorw. und seitw. zu geringer Höhe, das Spreizen mit Aufstellen der Fußspitze auf den Boden, dann auch zu freier Spreizhalte; Knieheben und Beinstrecken folgt bald. Spreizbewegungen mit sofort sich anschließendem Beinschließen sind ebenfalls als Vorbereitung für den Spreiz-(Weit-)sprung nötig. Heben, Spreizen und Strecken rückwärts sind Übungen für die V, Bogenspreizen, auch mit Kreuzen vor und hinter dem andern Beine für die IV.

Alle diese Übungen dienen zugleich einer andern Anforderung, die Gang, Lauf und Sprung stellen, der Gleichgewichtshaltung, indem nämlich bei jeglichem Heben oder Spreizen eines Beines das andere dafür zu sorgen hat, daß der Körper fest in der Haltung verharrt; entschiedene Streckung des Kniegelenks ist hauptsächlich zu beachten.

Das Hüpfen legt wie auch schon das Fußwippen die Hauptbewegung auf das Fußgelenk und weist die Hauptarbeit dem Unterschenkel zu. Zum Sprung auf beiden Füßen wirkt die Bewegung im Kniegelenk und die Arbeit der Oberschenkelmuskeln kräftig mit; das dem Aufsprunge vorangehende Kniebeugen ist das Ausholen zur Arbeit.

In der VI wird beides, Hüpfen und Springen (Schlußsprung), geübt, das Hüpfen auch zu Grätschstellungen; in V werden dem Sprunge auch Drehungen zugeordnet; in IV schließlich

*) Das Ringen wird hier erwähnt, weil sich die Vorübungen als Gemeinübungen gestalten lassen.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

muß auch der Sprung mit Seitgrätschen und Beinschließen vor dem Niedersprunge geübt werden.

Endlich ist noch die Lockerheit des Fußgelenks eine Vorbedingung für tüchtige Leistung im Marsch, Lauf und Sprung. Außer dem Fußwippen, Hüpfen und Springen dient zu ihrer Förderung Beugen und Strecken des Fußes in freier Beinhalte. Fußkreisen halte ich für überflüssig, weil nur die Beugung und Streckung in der Beinrichtung Bedeutung hat, während für die seitlichen Verbindungen des Fußgelenks allein Festigkeit zu erstreben ist.

Wenn wir die Einzelbewegungen als Grundlagen und Bestandteile großer Gesamtbewegungen auffassen müssen, so ergiebt sich daraus für den Übungsbetrieb die Notwendigkeit, daß sie nach der Einzelübung, die dem Körper die nötige allseitige Anregung bietet, auch in verschiedenster Weise zu Übungsverbindungen zusammengefaßt werden, damit die Gewandtheit und Gebrauchstüchtigkeit der Glieder für die vielfach zusammengesetzten Hauptbewegungen des Hebens und Werfens, Gehens, Laufens und Springens gewonnen werden.

Die Übungsverbindungen schließen auch die Vornahme einer großen Zahl kleiner Bewegungen ein, die außer bei ihrem ersten Auftreten nicht gesondert geübt werden. Dazu gehören die Bewegungen des Kopfes, von denen allerdings das Drehen beim Richten gelegentliche Anwendung findet, ferner das Drehen der Arme, das Riftheben, Fußdrehen, Fußwippen eines Beines. Solche Bewegungen müssen andern, umfangreichern fleißig zugeordnet werden, z. B. das Kopfdrehen den Stabschwüngen nach einer Seite, das Armdrehen dem Armschwingen, das Fußbeugen und -strecken, dem Knieheben und Beinstrecken u. s. w.

Die Übungen in der Fortbewegung vom Orte haben der Hauptsache nach die weitere Ausbildung der Gang-, Lauf- und Sprungbewegungen zum Ziele.

Die Gangschulung macht auch hier noch ganz besondere Sorgfalt nötig. Wir erstreben für den Gang, daß er tüchtig vorwärtsbringen soll; ein kräftiges, ruckartiges Hinwerfen des Körpergewichts auf das vorgestellte Bein ist das Hauptmittel dazu. Dies plötzliche Vorwerfen des Körpers muß darum besonders geübt werden. An die Gleichgewichtsübung des Standes auf einem Beine ist kraftvolles Vorstrecken des andern Beines anzuschließen; dann erfolgt das Vorlegen des Körpergewichts, wobei Vorneigen des Körpers und kräftiges Abstoßen des Standbeines zusammenwirken. Das gestreckte Schreitbein übernimmt die Körperlast und bringt sie sofort ins Gleichgewicht, indem es den Schwerpunkt über die Unterstützungsfläche schiebt, also das Hüftgelenk mit aller Entschiedenheit nach vorn drückt, so daß sich das Kreuz völlig höhlt. Richtiger Fußsatz des Schreitbeines, so daß sofort eine möglichst

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

große und sichere Unterstützungsfläche vorhanden ist, hilft ihm wesentlich mit zur vollen Übernahme der Körperlast. Die Last drückt naturgemäß zunächst am stärksten auf die Ferse, bewegt sich dann über die äußere Fußkante hin, durch den Abstoß des hintern Fußes getrieben, nach vorn, bis der entgegenwirkende Zehendruck der Bewegung Einhalt gebietet.

Zur Überwindung der Schwierigkeiten, die in dieser Bewegung liegen, benutze ich in VI den Schlaggang mit einem und mit zwei Zwischentritten und zwar hauptsächlich, um das Beharren auf dem Standbein und Verlegen des Körpergewichts zu üben. Ganz besonders aber dient mir folgende dreizeitige Übung, die ich als die ausgiebigste ansehe, als bestimmter und mehrseitig übend als der militärische, in seine Teile zerlegte langsame Schritt: 1. Zeit: Knieheben links, Oberschenkel wagerecht, Fuß angezogen, 2. Zeit: Vorstrecken des Beines mit schärfstem Fußstrecken, 3. Zeit: Vorwerfen des Körpergewichts mit Niederstellen links, wobei das rechte Bein gestreckt in Rückspreizhalte bleibt, um erst in der folgenden Zeit mit Knieheben das rechte Geschritt zu beginnen. Als „Steigegang" möchte ich diese Übung aber nicht bezeichnen; denn auch wenn sie fortgesetzt, ohne Zählen, vorgenommen wird, bleiben die 3 Zeiten ganz bestimmt voneinander abgegrenzt.

Dreitritt und Schrittwechselgang sollen dem Verdrehen der Schulterlinie entgegenwirken.

Auch in V werden diese Gangübungen fortgesetzt; dazu kommt der volle, einzeitige Schritt in zeitlich bestimmter Aufeinanderfolge der Bewegungen.

Der fertige Marsch, bestimmt nach Zeitmaß und Schrittweite, wird in allen Klassen immer wieder, in jeder Stunde gepflegt, wenigstens als Aufmarsch zu Gemeinübungen oder im Anmarsch zu den Geräten. Bestimmter, fester Tritt ohne Schlagen und Poltern, mehr Lebhaftigkeit als Wucht, wie's dem Wesen der Jugend entspricht, tüchtige Schrittweite, das sind die Hauptmerkmale des turnerischen Marschschritts.

Daneben findet auch der Gang am Ort mit leichtem Anheben des Knies und mit Streckung des Fußes nach unten Anwendung. Der Gang seitwärts mit Nachstellen, bei dem das Beinschließen stets mit entschiedenem Fußwippen ausgeführt wird, findet häufig Anwendung von V an zur Öffnung von Reihen. „Stampftritt" ist im Marsch nicht anwendbar; nur ein Betonen, ein kräftigeres Niedersetzen des gestreckten Schreitbeines, wird zum Hervorheben des Zeitmaßes, besonders des dreiteiligen zuweilen benutzt.

Zur Übung des straffen Marsches ist jede Gelegenheit zu benutzen. Wo die Turnanstalt nicht ganz nahe bei der Schule liegt,

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

sollte der Weg von dem einen zum andern Orte im festen Marsch zurückgelegt werden*)

Ferner glaube ich Übungsmärsche, wie ich sie S. 29 erwähnt habe, empfehlen zu können. In VI und V wird etwa alle 4 bis 5 Wochen eine Turnstunde darauf verwandt; das Hauptgewicht glaube ich damit in die IV. legen zu müssen, wo die Marschschulung einen gewissen Abschluß erreicht haben soll; etwa jede 9. oder 10. Turnstunde fällt hier einem Turnmarsch zu.

Marschübungen in dieser Form zu betreiben, dürfte allen Anstalten bis auf die im Mittelpunkte verkehrsreicher Großstädte liegenden möglich sein. Ein geeignetes Ziel wird sich überall finden lassen. Quedlinburg hat eine ganze Anzahl solcher Punkte; bevorzugt wird die sogen. Altenburg. Der Weg wird z. B. von der Quarta in folgender Weise zurückgelegt: von der Schule bis zum Fuße der Höhe — ebener Weg — 2300 m mit 3050 Schritten in 22 Minuten; Aufstieg etwa 750 m Entfernung, 60 m Höhe = 1100 Schritte = 9 Minuten; Abstieg 750 m = 900 Schr. = 6 Minuten. Rückmarsch bis zur Turnhalle 1500 m = 1950 Schritt = 14 Minuten.

Auf ebenem Boden werden in der Minute 135 Schritte von 73 bis 75 cm Länge gemacht, 100 m werden in 56 Sekunden zurückgelegt. Zeitmaß und Schrittweite geben die Schüler mittlerer Größe an, die an der Spitze marschieren. Das Steigen geschieht ruhig. Oben bleibt Zeit zum Umsehen — drüben zieht sich der Harz von Ballenstedt bis zum Brocken hin, hier unten liegt unser Quedlinburg —, aber auch zum Umhertollen — die Abhänge sind nicht bepflanzt. — Eine kleine Verspätung, die wohl vorkommt, wird durch einen Dauerlauf eingeholt.

Für Wanderungen, die sich über einen halben Tag ausdehnen, müssen die Anforderungen ganz nach der Marschfertigkeit der Schüler bemessen werden. Am sichersten wird das geschehen, wenn sie klassenweise vorgenommen werden. Klassengänge haben aber neben Verlust der Vorteile**), die durch das Zusammenwandern der ganzen Schule oder einer größern Zahl von Klassen herbeigeführt werden, den für manchen Turnlehrer allein schon ausschlaggebenden Nachteil, daß er dann für seine Person nicht Zeit fände, jeder Klasse ebensooft Wandergelegenheit zu bieten, als es bei Wanderungen der ganzen Schule geschehen kann.

Seit 7 Jahren unternimmt die hiesige Guts Muths-Realschule neben dem eintägigen Schulausfluge solche Halbtagswanderungen. Außer dem Turnlehrer beteiligen sich der Herr Direktor und in der Regel auch mehrere Herren des Lehrerkollegiums; diesem Umstande

*) Die Entfernung von den Unterrichtsräumen bis zum Turnplatze beträgt für die Schüler der Guts Muths-Realschule 800 Meter. Jede Klasse wird mit Rücksicht auf den starken Verkehr der engen Straßen in 2 oder 3 kleine Abteilungen zerlegt, die als Säulen von Paaren unter Führung je eines zuverlässigen Schülers den Weg im Marsch zurücklegen.

**) Dir. Dr. Lorenz hebt sie in „Wehrkraft und Jugenderziehung" S. 62 hervor.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

ist es gewiß mit zuzuschreiben, daß sich diese Märsche der Wertschätzung und einer regen Beteiligung seitens der Schüler (85 % der Gesamtzahl) erfreuten. Mit diesen Wanderungen werden auf Anregung des Herrn Direktor Dr. Lorenz auch mancherlei Sehübungen verbunden. — Auf kleineren Wanderungen, die besonders im zeitigen Frühjahr durch das Vorland des Harzes, durch Feld und Flur, führen und etwa 15 km Wegs ausmachen, bleibt die ganze Schar zusammen; auf weitern, die in den Harz führen und 25—28 km Wegstrecke neben beträchtlicher Steigung bieten, kürzen die Schüler der V und VI ab, um später wieder zur Hauptmasse zu stoßen. In der bessern Jahreszeit wird alle 3 bis 4 Wochen ein solcher Gang, gewöhnlich am Spieltage, unternommen.

Der Lauf läßt sich nicht so sorgsam vorbereiten wie der Marsch, sein Wesen läßt eine Zerlegung nicht zu. Wohl aber kommt die Übung der Gleichgewichtshaltung und des Vorwerfens des Körpergewichts auch ihm zugute. Neben dem Lauf in gerader Richtung ist auch der in Bogenlinien fleißig zu üben; für die Ausbildung des Fußgelenks ist das eine wichtige, durch keine andre zu ersetzende Übung.

Leichte, lebhafte Bewegung, guter Fußsatz, Auftreten mit dem Fußballen sind die Punkte, denen besonders die Aufmerksamkeit zuzuwenden ist. Die Weite der Schritte beträgt in VI 85 bis 90 cm, in V 90 bis 100 cm; 100 m werden dabei in 35 bis 40 (VI) und 30 bis 35 (V) Sekunden zurückgelegt.

Als Dauerlauf wird der Lauf in allen Klassen mit Steigerung nach oben geübt; zur Verminderung der Eintönigkeit dienen die Ordnungsübungen des Ziehens auf Kreis-, Schlangenlinie u. dergl., die ja zugleich dem oben angedeuteten Übungszwecke dienen.

Der Schnelllauf findet ebenfalls von der VI an, mit einer Bahnlänge von 60 m beginnend, reichliche Pflege.

Der Sprung ist im Gegensatz zu Gang und Lauf eine einmalige, aber sehr kraftvolle Bewegung. Der reine Sprung wird hauptsächlich mit Abstoß beider Füße vom Erdboden ausgeführt; er wird betrieben als Schlußsprung in die Weite (von VI an) und in die Höhe mit kräftigem Knieheben (von V an). Auch als Tiefsprung findet er in allen Klassen Verwendung.

Der Sprung in Verbindung mit dem Laufe ist die Krone jeglicher Freiübung. Umfangreiche, machtvolle Muskelübung, erquickende und erhebende Wirkung auf die Seele sind seine hervorstechenden Eigenschaften.

Am engsten schließt sich dem Laufe der Laufsprung an, der durchaus verdient, von der VI an in allen Klassen, von der IIIb an im Dreisprunge geübt zu werden. Der Spreizsprung in die Weite, gemeinhin als Weitsprung bezeichnet, bei dem die Hauptarbeit durch kräftiges Vorspreizen eines Beines unterstützt wird, findet ebenfalls bereits in VI Pflege. Im Hochsprunge erfährt

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

das abstoßende Bein Unterstützung in seiner Arbeit durch scharfes Knieheben des andern. Die Schwierigkeiten, die sich hierbei für Herbeiführung einer einheitlichen Arbeit ergeben, läßt es als zweckmäßig erscheinen, diesen Sprung erst von der V an vornehmen zu lassen.

Am ausgiebigsten wird die Gewalt des Anlaufs und die Macht des Aufsprungs im Weithochsprunge ausgenutzt, der darum erst von IIIb an besondere Übung erfährt.

Für die Schulung des Mutes ist der Sprung über feste Gegenstände von großer Wichtigkeit — in der VI werden die Schwebebalken, von IV an höhere Gegenstände, Kastensätze, dazu benutzt, von II an Bock und Pferd —, auch der Sprung mit Seitgrätschen über den Bock, von I an über das langgestellte Pferd.

Für den schulgemäßen Betrieb aller Sprungübungen gilt als Regel, daß bei ihnen ganz gleichmäßig dem einen wie dem andern Beine die Hauptarbeit zugewiesen wird und daß bei jeder Art des Sprunges die ihr eigentümlichen Bewegungen genau zur Darstellung gelangen. Nur wenn das erreicht ist, darf auch in der freien, volkstümlichen Gestaltung, in der hohen Leistung, Schönheit der Bewegung erwartet werden.

Der Turnunterricht kann sich nun nicht daran genügen lassen, im schulgemäßen Betriebe der Übungen des Hebens und Werfens, des Gehens, Laufens und Springens die Kräfte angeregt und die Gewandtheit gefördert zu haben; er muß vielmehr auch noch dem Schüler Gelegenheit zu weiterer Entfaltung und Durchbildung von Kraft und Geschicklichkeit gewähren, nämlich damit, daß er jene Hauptübungen in freierer Form, in volkstümlicher Gestaltung vornehmen läßt.

Die volkstümlichen Übungen betrachte ich darum auch nicht als eine besondere Übungsart, sondern nur als einen ebenso naturgemäßen wie notwendigen Fortschritt des Unterrichtsbetriebes.

Am wenigsten anwendbar im Schulgebrauche ist das Heben, weil es eine reine Kraftübung ist. Erst von der II an kann es mit Nutzen verwandt werden. Große Vorsicht, sorgfältige Beachtung des Entwickelungsstandes jedes einzelnen Schülers ist notwendig.

Der Wurf hingegen findet reichliche Anwendung. Die gewöhnlichste Art des Werfens, der Schwungwurf, muß von VI an nachdrücklich geübt werden. Ich pflege ihn hauptsächlich in folgender Weise üben zu lassen: Die Klasse wird in zwei Hälften geteilt und zu beiden Seiten des Klettergerüstes aufgestellt, etwa 8 Bälle werden im Hochwurf über das Gerüst beständig hinüber- und herübergeworfen; der hohe Bogen, in dem die Bälle fliegen, ermöglicht das Fangen. Dann wird als Ziel der Fahnenmast bezeichnet, schließlich dessen Spitze in 12 m Höhe. Freudengeschrei

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

ertönt, wenn auf einer Seite ein Treffer erzielt ist. — Der Weitwurf wird in VI bis IV geübt; natürlich findet er in der Schneeballschlacht zu seiner Zeit in allen Klassen Verwendung.

Der Schleuderwurf mit dem großen Balle wird als Weitwurf von IIIb an betrieben.

Der Schockwurf mit der Kugel bleibt den beiden obersten Klassen der Vollanstalten vorbehalten, während der Diskuswurf, mit wagerechter Führung der Wurfscheibe, der etwa die Mitte zwischen Schock- und Schwungwurf hält, des leichtern Geräts wegen, von IIIa an betrieben wird.

Der Stoßwurf mit Stein oder Kugel kann von IIIa zugelassen werden; die Last muß gering sein, etwa 5 kg; gleichmäßig behauene Pflastersteine eignen sich dazu.

Das Gerwerfen, das schon in IIIb mit dem Eisenstabe vorgeübt ist, wird von IIIa an sowohl als Ziel- wie als Weitwurf vorgenommen.

Das Ringen fängt in der IV mit dem Schiebe- und Ziehkampfe an. Vor der mit Stäben ist die Form zu bevorzugen, bei der die beiden Gegner, in der Auslage stehend, ihre gleichseitigen (linken oder rechten) Hände fassen und einander durch Schieben, Ziehen oder seitlichen Druck zum Aufgeben der Stellung zu nötigen versuchen. Das freie Ringen findet nur in I und II Pflege.

Das Seilziehen als Parteikampf wird gelegentlich in allen Klassen vorgenommen.

Den Marsch betreiben wir nicht als Wettübung; seiner freien Gestaltung als Wanderung und Turnfahrt ist schon gedacht worden.

Der Lauf hingegen erhält als Schnelllauf zuweilen schon in der VI das Gepräge der Wettübung; 75 bis 100 m beträgt die Laufstrecke, die für jede folgende Klasse etwas weiter, bis 150 m in IIIb, bis 200 m von II an, bemessen werden kann. — Staffettenlauf, in verschiedener Form, auch als Parteikampf, übt in allen Klassen mächtigen Reiz aus. — Der im Spielerlaß vom 3. April 1890 empfohlene Kreiswettlauf will mir dagegen nicht geeignet erscheinen.

Im Hindernislauf besitzen wir eine Verbindung von Lauf und Sprung, die von der IIIb an in volkstümlicher Weise vorgenommen werden soll, da der dabei erforderliche Laufsprung schon mit voller Sicherheit ausgeführt wird.

Von den Sprüngen mag der Weitsprung der VI, der Hochsprung der V, der Weithochsprung der IIIb freigegeben werden.

Der Dreisprung mit Laufsprung als erstem Teil wird von IIIb an vorgenommen. Der Dreisprung mit Hupf, Tritt und Sprung, der jenem an Schönheit nachsteht, dafür aber ihm den Vorteil gleicher Arbeit für beide Beine voraus hat, wird der IIIa zugewiesen. Dahin kann auch erst die Übung des Stab-

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

springens gelegt werden, da Flanke und Wende vorausgesetzt werden müssen.

Ist bei der Verteilung der Frei-, Handgerät- und volkstümlichen Übungen auf die verschiedenen Klassen hauptsächlich der Grad der körperlichen Entwickelung inbetracht zu ziehen, so will bei der Auswahl der **Spiele** vorzugsweise der geistige Standpunkt berücksichtigt werden. Am Entwickelungsstande der Geisteskräfte liegt es, wenn der Sextaner Spiele liebt, die Scherz, Kurzweil und viel Abwechslung gewähren; während vom Tertianer solche bevorzugt werden, die ein kampfliches Gepräge zeigen und einen deutlich erkennbaren Spielgedanken enthalten. Darum nimmt der Schüler der VI und V fürlieb mit „Katze und Maus", „Fuchs aus dem Loch", „Drittenabschlagen" u. s. w.; IV und III wollen schon Schleuderball, Barrlauf und Ballspiele; die obersten Klassen wollen den Kampfesgedanken, der im Barrlauf, den Schlagballspielen, Fußball u. s. w. liegt, im Wettspiel zum Ausdruck bringen.

Die Zahl der Spiele richtet sich ganz danach, wieviel Zeit zur Übung zur Verfügung steht. Man wähle ja nicht mehr aus, als sicher eingeübt werden können, und bedenke dabei, daß ein Spiel nur Freude macht, wenn es von allen Teilnehmern sicher, mit genauer Beachtung der Regeln gespielt wird.

Das **Gerätturnen** verlangt vom Turner einzig die Bewältigung des Eigengewichts. Der Erdboden als Stützpunkt der Füße wird mit dem Gerät vertauscht, das den Händen als Anhangs- oder Stützpunkt dient. Hang und Stütz sind darum die beiden Hauptgruppen der Gerätübungen.

Jedoch bilden einen Übergang zu ihnen alle die Übungen, bei denen der Körper wohl den Erdboden verläßt, aber doch im Stand auf den Sohlen verbleibt, die Übungen des Schwebens und Steigens.

Das Schweben umfaßt die Gleichgewichtsübungen der Gangschule, nur auf schmaler Unterstützungsfläche. Sollen sie ihrer Aufgabe gerecht werden, so muß dem Schüler selbst das Halten des Gleichgewichts überlassen werden. Die Übungen auf dem Schwebebalken müssen darum, sobald die Schüler die Weise des Schwebegehens, mit geringem Beinkreuzen, erlernt haben, ohne Fassung, die auf dem Schwebebaum ohne beständige Unterstützung vorgenommen werden.

In der VI und V finden also die Übungen des Stehens und Gehens statt, die schon auf dem festen Boden vielfach geübt sind.

Das Steigen auf der Oberseite der schrägen Leiter ist hauptsächlich eine Nervenübung und als solche wertvoll. Es soll darum auch von der VI an, zunächst zu geringer Höhe, auch mit Umdrehen

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

zum Stande rücklings geübt werden; in der V soll jeder Schüler ohne Schwindelanwandlung von der vollen Höhe herabsehen gelernt haben. Alle die Drillereien aber, die das Zuordnen bestimmter Griffarten zum Tritt mit sich bringen, haben mit dem Zwecke der Übung nichts zu thun, sind Zeitvergeudung und Nervenquälerei für Schüler und Lehrer.

Hang und Stütz werden anfangs zweckmäßigerweise nicht rein zur Anwendung gebracht, sondern mit teilweiser Belassung des Körpergewichts auf den Füßen; danach unterscheidet man Hangstand, Liegehang und Liegestütz.

Hangstand und Liegestütz, z. T. auch Liegehang, fordern gestreckte Körperhaltung und weisen damit der Muskulatur der Hüftgegend bedeutende Arbeitsleistung zu, ganz besonders, wenn in ihnen Übungen einzelner Glieder vorgenommen werden. Sie stellen sich damit als die wirksamsten Mittel für die Ausbildung der Bauch- und Rückenmuskulatur dar und verdienen weitgehende Berücksichtigung.

Der Hangstand wird in der IV am Barren aus dem Quer- und Seitstand, am Reck und den Ringen geübt, in der V auch an der untern Leiterseite, wobei ihn Kniebeugen, Hüftbeugen und -strecken besonders wertvoll machen.

Zur Übung des Liegestützes vorl. werden vorzugsweise die Schwebebalken benutzt, an denen alle Schüler gleichzeitig turnen können; Zuordnung von Arm- und Beinthätigkeiten ist hier ganz besonders angebracht. Der Liegestütz auf der obern Leiterseite und auf dem Barren kommt für die Klassen von IV an inbetracht.

Mit dem Liegehang beginnt die VI aus dem Querstand am Barren, in der V wird er am Reck aus dem Querstand, in der IV auch aus dem Seitstand vorgenommen. Übergänge aus Liegestütz zum Liegehang am Barren sind für IIIb zu empfehlen.

Das brauchbarste Gerät zur ersten Vornahme des Streckhangs ist die schräge Leiter; an ihren Holmen läßt sich leicht sicherer Griff finden. Für bedenklich halte ich es, den Streckhang gleich anfangs am Reck ausführen zu lassen, da bei unvollständigem Griff die Finger die Körperlast nicht zu tragen vermögen und der meist pendelnde Schüler leicht zu Falle kommt. Streckhang am Reck und an der wagerechten Leiter also von der V an!

Gleich vom Anfange des Unterrichts an darf unbedenklich der Beugehang an der schrägen Leiter, auch am kopfhohen Reck und an den Ringen verwandt werden: der Griff in Reichhöhe verbürgt sicheres Erfassen des Gerätes, der Aufsprung befördert im Verein mit dem Muskelzug der Arme den Körper bis zu voller Höhe. Wenigstens die Hälfte der Schüler vermag sich von Anfang an im

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Beugehang zu halten.*) Nach geringer Übung hält sich der Schüler der VI im Beugehang an den Ringen auch während eines Schaukelschwunges. Langsames Senken zum Streckhang folgt. Die V übt auch das Aufziehen zum Beugehang.

Das Klettern wird ebenfalls von der VI an geübt; die Vorübungen dazu, namentlich die Einzelheiten des Kletterschlusses werden an der senkrechten Stange vorgenommen. Für die Übung des Auf- und Abwärtsklettern ist aber die Benutzung des Taues vorzuziehen. An den hölzernen Stangen — Eisenrohrstangen haben noch keine große Verbreitung — werden häufig durch die Schnürhaken an den Schuhen der Kletterer Splitter abgelöst; die Übenden kommen dann, besonders beim Abwärtsklettern in die Gefahr, sich solche Splitter ins Fleisch zu reißen. Für den andern bekannten Grund, den man sonst gegen Benutzung der Kletterstangen geltend macht, habe ich nie einen Beleg erlebt.

Das Klettern selbst stellt zwar schon bedeutende Anforderungen an die Kraft; bei richtigem Kletterschluß verteilt sich aber die Arbeit auf eine große Zahl mächtiger Muskelmassen, so daß es ohne Bedenken — meiner Erfahrung nach — schon in der VI voll geübt, sogar als Schnellklettern für den Wettbewerb freigegeben werden kann. Von der V an wird Gewicht auf recht hohe, weit fördernde Kletterzüge gelegt, und mit dieser Bestimmung dient die Übung ebenfalls als Wettübung.

Das Klettern an zwei Stangen mit Schenkeldruck von innen nach außen wird der IIIb zugewiesen.

Hangelübungen beginnen in V im Streckhang am Reck und an der wagerechten Leiter, im Beugehang als Griffwechsel. Die IV hat an den Holmen einige Griffe aufwärts zu hangeln; von der IIIb kann das Hangeln im Beugehang an den Holmen für die ganze Höhe, an den Sprossen aber nur für ein Stück der Leiter gefordert werden. Das Hangeln am Tau beginnt in IIIa und wird in IIa bereits als volkstümliche Übung betrieben.

Das Schwingen im Streckhang nimmt zuerst die IV an der wagerechten Leiter vor, IIIa auch mit Hangzucken vorwärts. Unterschwung aus dem Stand übt IIIb, während ihn IIIa aus dem Stütz und II aus dem Hang ausführt, um damit Kippe und Knieaufschwünge zu verbinden.

Drehungen um die Breitenachse werden schon in der VI der Übung des Liegehangs angeschlossen. Sturzhang, Schwebehang am Barren lernen die Sextaner sicher ausführen, die Quintaner an

*) Wie bedeutend zuweilen schon in früher Jugend die Kraft der Beugemuskulatur des Armes durch ganz gelegentliche Thätigkeit ausgebildet ist, zeigt folgender Vorfall, von dem Verfasser Augenzeuge war: Ein noch nicht dreijähriges Kind (Mädchen) will auf den Tisch sehen und hebt sich zu diesem Zwecke auf den Fußspitzen, zugleich mit beiden Händen die Tischkante fassend. Dabei gleiten die Füße nach vorn aus, und das Kind pendelt im Beugehange zweimal vor und zurück, bis sich die Arme ein wenig strecken und die Füße den Boden wiedergewinnen.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

den Ringen, auch beim Schaukeln. Der Aufschwung zum Stütz am brusthohen Reck ist Forderung für die V; der am reichhohen Reck sowie der Aufzug aus dem Sturzhang soll der IIIb geläufig werden. In derselben Klasse werden auch Felgumschwünge geübt, während Felgüberschwünge am Reck und Rollen am Barren Aufgaben für die beiden obersten Klassen bleiben.

Der reine Stütz wird — der Jugend zum Nachteil — oft zu früh verlangt. Die Anklagen, die vielfach gegen das Barrenturnen erhoben worden, sind nicht ganz unbegründet.

Der Stütz muß entschieden durch zahlreiche Liegestützübungen sorgfältig vorbereitet sein. Danach erst wird in der VI der Aufsprung zum Seitstütz an einem Barrenholm oder dem Reck geübt. Bevor nicht alle Schüler zu voller Sicherheit und guter Haltung (ohne Schulterheben) gekommen sind, darf der Querstütz nicht vorgenommen werden; es wird jedoch durchweg in der V möglich sein. Beinübungen helfen die Sicherheit im Stütz erhöhen, so daß für V auch noch mäßiges Schwingen im Stütz ermöglicht wird. Kräftigere Schwünge, auch Überschwünge über einen Holm, Kehre und Wende, kommen in der IV zur Ausführung. Die IV übt auch den Streckstütz in den Ringen.

Die Stützkraft wird von der IIIb an durch Beinspreizbewegungen und Geschwünge am Pferd mit Pauschen tüchtig geübt.

Der Knickstütz ist ebenfalls im Liegestütz an den Schwebebalken von der VI und V häufig vorgenommen; in der IV wird er auch im Liegestütz auf dem Barren, sodann mit aller Vorsicht im reinen Stütz stufenmäßig behandelt.

Aufwärtsstützeln an der schrägen Leiter, Übergänge aus Unterarmstütz als Aufstemmen, aus Oberarmhang als Schwungkippen und Schwungstemmen am Barren sollen von IIIa gelernt werden; dagegen bleiben die schwierigern Verbindungen von Hang und Stütz, Aufstemmen aus dem Streckhange an den Ringen und am Barrenende, Zugstemmen, Hangkippen und Schwungstemmen am Reck und an den Ringen der II und I vorbehalten.

Im gemischten Sprunge, dem kräftigsten Förderer freudigen Kraftbewußtseins und fröhlichen Wagemutes, zeigt sich schließlich die in der Sprung- und Stützübung erlangte Tüchtigkeit. Mit dem Grätschsprunge über den Bock in der IV beginnend, zeigt er in den folgenden Klassen in der Flanke, Wende, Hocke (IIIb), in der Kehre und Grätsche (IIIa) über das Pferd mit und ohne Pauschen sowie in der Hocke über den Bock die Entwickelung zum Stabsprunge in die Höhe und Weite und zu den machtvollen Sprüngen der Grätsche (II) und Hocke (I) über das langgestellte Pferd.

Wenn auch den Kraftübungen nach den oberen Klassen zu immer mehr Berücksichtigung zu teil wird, so sollen sie doch durchaus nicht

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

den Vorrang vor den Gewandtheitsübungen erlangen. Die gewaltigen Anstrengungen, die Übungen wie Aufdrehen zum Handstehen, freie Stütz- und Hangwagen u. s. w. erfordern, sollen dem Körper erst in der Zeit der höchsten Leistungsfähigkeit, die etwa mit dem zwanzigsten Jahre beginnt, zugemutet werden. Gelegenheit dazu, die Leibeserziehung und Körperausbildung zu vervollständigen, bieten dem Jünglinge allenthalben im deutschen Vaterlande die Turnvereine.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

den Ringen, auch b
brusthohen Reck ist
sowie der Aufzug a
In derselben Klasse
Felgüberschwünge
die beiden obersten

Der reine S
zu früh verlangt.
turnen erhoben wor

Der Stütz m
sorgfältig vorbereite
zum Seitstütz an
nicht alle Schüler
Schulterheben) geka
genommen werden;
Beinübungen helfen
noch mäßiges Schw
Schwünge, auch Übe
kommen in der IV
stütz in den Ringer

Die Stützkraft
und Geschwünge an

Der Knickst
balken von der VI
auch im Liegestütz
reinen Stütz stufen

Aufwärts
Unterarmstütz als V
und Schwungstemm
dagegen bleiben die
Aufstemmen aus de
Zugstemmen, Hang
den Ringen der II

Im gemis
freudigen Kraftber
schließlich die in de
Mit dem Grätschsp
er in den folgender
der Kehre und Grä
sowie in der Hocke
in die Höhe und W
(II) und Hocke (I)

Wenn auch de
mehr Berücksichtigu

Stütz am
hohen Reck
fig werden.
, während
gaben für

teil — oft
s Barren-

ützübungen
Aufsprung
bt. Bevor
tung (ohne
nicht vor-
öglich sein.
; für V auch
Kräftigere
nd Wende,
den Streck-

bewegungen

n Schwebe-
IV wird er
Vorsicht im

gänge aus
vungkippen
nt werden;
und Stütz,
Barrenende,
ck und an

n Förderer
, zeigt sich
Tüchtigkeit.
nend, zeigt
e (IIIb), in
ne Pauschen
Stabsprunge
der Grätsche

n zu immer
chaus nicht

TIFFEN® Gray Scale
© The Tiffen Company, 2007
R G B W G K C Y M
A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf