

Landesbibliothek Oldenburg

Digitalisierung von Drucken

Worte über die Turnanstalt zu Jever

Mendelssohn, Salomon

Jever, 1842

Leitfaden beim Unterricht in der Turnkunst.

[urn:nbn:de:gbv:45:1-90184](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:gbv:45:1-90184)

Zeitfaden

beim

Unterricht in der Turnkunst.

Erste Abtheilung.

Anfangsgründe der Turnkunst.

Wenngleich die ersten gymnastischen Uebungen nur geringfügig erscheinen mögen, so sind sie doch, da sie zunächst den Zweck haben, zu den künftigen den Grundstein zu legen, sehr wesentlich; und deshalb dürfen die hier zu beschreibenden Vorübungen durchaus nicht vernachlässigt werden. „Die Anfänge jeder Sache sind klein und scheinen gering. Die 24 Buchstaben des Alphabets, wie scheinen sie doch so unbedeutend, und doch sind sie die unentbehrliche Basis der ganzen, unübersehbaren Literatur der Welt. Können wir in die Heiligthümer der Literatur eintreten, ohne diese Buchstaben, diese anscheinenden Kleinigkeiten, zu lernen? Die Gymnastik kann von diesem allgemeinen Gesetz keine Ausnahme gestatten, sie beginnt mit dem Kleinen und hört mit dem Großen auf.“ *)

*) S. Werners: „Amóna.“

Da ich nun über die Wichtigkeit dieser Anfangsübungen nichts mehr zu sagen beabsichtige, lasse ich die erforderliche Anleitung zur Anwendung derselben in möglichster Kürze folgen.

Der Lehrer nehme beim Beginne des gymnast. Unterrichts nur so viele Schüler oder Schülerinnen, daß er sie bequem übersehen kann. Demnach wird er in der Regel zuerst 8 bis 10 derselben auf sein Commando: Stellung! *) in einer der Größe nach geordneten Reihe, mit nach ihm gewendeten Gesichte, vor sich hintreten lassen. Um nun zu bewirken, daß die Lernenden sich gleich weit von einander entfernen, wird commandirt: Hände aufgelegt! Links! Auf diesen Befehl bleibt der größte Schüler oder die größte Schülerin (der rechte Flügelschüler oder die rechte Flügelschülerin) ruhig stehen, während die andern, indem sie sich gegenseitig leicht die Fingerspitzen der rechten Hände auf die linken Schultern legen, die rechten Arme strecken, und auf armlänge links treten, auf das Commando: Fest! alle zugleich und ohne zu zögern die in wagerechter Lage gehaltenen Arme wieder herunter bringen.

Nun haben die Schüler (Schülerinnen) eine

*) Die Commandowörter, worüber ein Strich (—) steht, werden kurz, die, welche zwei Striche (— —) über sich haben, werden gedehnt ausgesprochen. Wenn sich zwischen zwei Befehlswörtern ein — befindet, so sind dieselben getrennt und wenn ihnen ein . . in der Mitte steht, so sind sie zusammen auszusprechen. Wird ein Commandowort kurz ausgesprochen, so soll die Ausführung möglichst schnell, im entgegengesetzten Falle aber langsam erfolgen.

gute und gleichmäßige Haltung anzunehmen, diese wird sich herausstellen, wenn sie die beiden Fersen eng zusammen und gerade neben einander bringen und die Fußspitzen soweit auswärts richten, daß, wenn man sich durch die Mitte derselben und der Fersen eine Linie denkt, die gleichweit auswärts gedrehten Fußspitzen — bei Erwachsenen wird die eine Fußspitze von der andern in der Regel 10, bei Knaben von 6 — 8 Jahren, 7, und bei ältern 8 bis 9 Zoll entfernt stehen — einen rechten Winkel bilden. Ferner: Die Kniee müssen gerade gehalten und ohne Uebertreibung zurückgezogen werden. Bei natürlich gewachsenen Menschen werden sich die Kniee, ohne daß es einer Anstrengung bedarf, leicht berühren; bei Denjenigen, wo dies nicht gleich der Fall ist, wird es durch Bemühung des Lehrers nach und nach dahin kommen. Die Waden sind ein wenig einwärts zu drehen. Dann ist, um eine gute Haltung zu erlangen, erforderlich, daß beide Hüften gleichmäßig hoch und niedrig vor und zurückgebracht, also gerade gehalten werden. Das Gesäß muß zurück und der Bauch mäßig eingezogen werden. Ein übertriebenes Einziehen des Leibes würde das Athmen erschweren. Der Oberkörper ruht senkrecht auf beiden Hüften; die Schultern sind natürlich gesenkt und etwas zurückgebracht; die Brust ist gewölbt; das Rückgrath wird hohl gehalten. Die Arme und Finger hängen in natürlicher Streckung herunter, wobei die Ellenbogen eher um ein Geringses gerundet, als ängstlich angedrückt sind. Von den sich sanft berührenden Fingern liegen

die mittlern an der Hofennath, oder (bei Mädchen *) am Kleide. Der Hals und Kopf ist ungezwungen empor zu richten und das Kinn mäßig gegen den Hals zu bringen; der Blick darf nicht nach der Erde, sondern muß mit freundlichem Ernste geradeaus gerichtet seyn. Wenn die Haltung des Körpers eine gute und zu den folgenden Uebungen paßlich seyn soll, so hat der Lehrer, nachdem er die obigen Regeln genügend erklärt und in Anwendung gebracht hat, noch darauf zu sehen, daß die Schüler (Schülerinnen) fest stehen, nicht wanken und daß die Schwere des ganzen Körpers überhaupt mehr auf den Ballen, als auf den Fersen ruhe. (Tafel I. Fig. 1.)

Nun commandirt der Lehrer:

Los!

worauf Alle eine beliebige Stellung annehmen; jedoch die rechten oder linken Füße auf der von den Fersen gebildeten Linie stehen lassen.

Commandirt der Lehrer nun wieder:

Stellung! oder: Stillgestanden!

so wird die frühere Haltung wieder angenommen. Dadurch, daß der Lehrer oft die geregelte Stellung in die bequeme verwandelt und dann nach kurzer Erholungspause jene wieder annehmen läßt, werden die Schüler (Schülerinnen) sich bald eine gute körperliche Haltung aneignen.

*) Auch kann die Schülerin das Kleid mit Daumen und Zeigefinger in der Nähe der Schenkel leicht erfassen, wobei sie dasselbe jedoch weder in die Höhe, noch auseinander ziehen darf.

Glaubt der Lehrer nun weiter schreiten zu können,
so befiehlt er:

Auf den Fußspitzen in die — Höh'!

worauf sich die Schüler (Schülerinnen) mit gestreckten Knien und geschlossenen Fersen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, langsam auf den Zehen in die Höhe heben. Dieser Zehenstand wird so lange beibehalten, bis des Lehrers:

Nieder!

erfolgt, worauf eben so langsam die Grundstellung wieder angenommen wird.

Fernerer Commando:

Balanciren!

rechter (linker) Fuß vor!

Die Schwere des Körpers ruht bei diesen Balancirübungen auf dem stehenden Fuße; der Körper darf, während die Spitze des vorgebrachten, nicht die Erde berührenden Fußes auswärts gekehrt und so viel als möglich heruntergebracht ist, sich weder seitwärts, noch nach vorn oder hinter neigen. Beide Kniee sind kräftig gestreckt.

Nun commandire der Lehrer:

Zurück!

worauf der gehobene Fuß in möglichster Schnelle, ohne die Erde zu berühren, mit gut gestrecktem Knie nach hinten gebracht wird. Auch bei dieser Uebung darf die gute Haltung des Körpers nicht verloren gehen. Nachdem beide Füße so oft als es vom Lehrer für nöthig

*)

erachtet, vor- und zurückgebracht worden, commandire- derselbe — das balancirende Bein mag sich hinten oder vorn befinden — :

Sußspitzen hoch!

nieder! (tief!)

Die Ausführung ist leicht aus den Commandowör- tern zu ersehen.

Auf: Beigezogen! oder: halt!

wird die früher beschriebene Haltung und

auf: Los! oder: Ruhen!

die bequeme Stellung angenommen; will der Lehrer diese aber noch nicht annehmen lassen, oder haben die Lernenden durch die eingetretene kurze Erholungspause zu den folgenden Uebungen wieder neue Kräfte gesam- melt, so kann commandirt werden:

Rechter (linker) Fuß vor!*) Drehung des
Fußgelenks!

Ausführung: Der Fuß kreiset fortwährend von außen nach innen, wobei das Knie gut gestreckt und die Fuß- spitze nieder gedrückt bleibt, bis des Lehrers:

halt!

erfolgt, welches die Bewegung des Fußgelenks be- endet.

*) Dieses Commando erfolgt natürlich nur dann, wenn das: Los! oder: Ruhen! vorhergegangen; daß in diesem Falle auch: Stellung! oder: Stillgestanden! zu commandiren ist, bedarf wohl kaum der Erwähnung. Auch wird es von selbst einleuchten, daß alle Uebungs- stücke von den Schülern mit einiger Fertigkeit ausge- führt werden müssen, bevor man weiter schreiten kann.

Weiter commandirt der Lehrer:

Rechter (linker) Unterschenkel auf's Knie!

Ausf.: Der bezeichnete Theil wird empor gehoben und quer auf das Knie des stehenden Beines gelegt.

Auf des Lehrers:

Rechter (linker) Unterschenkel zurückgelegt! wird derselbe, ebenfalls gequert, hinter das Knie des Stehbeines gebracht. Sowohl mit dieser als mit der vorhergegangenen Übung kann das Heben auf den Fußspitzen verbunden werden.

Ferner:

Das rechte (linke) Knie in die Höh'!

Ausführung: Siehe Tafel I. Fig. 3.

Weiteres Commando: **Ausstrecken der Schenkel!**

Ausf.: Während das emporgehobene Oberbein in der angenommenen Lage verbleibt, wird die Fußspitze auf kürzestem Wege bis zur Höhe des Knies gebracht und somit das ganze Bein fast wagerecht vorgestreckt. Durch abwechselndes Heben des Knies und der Fußspitze entsteht nun gleichsam eine ausgreifende Bewegung des Beins, welche so lange fortgesetzt wird, bis des Lehrers: **Salt!** erfolgt, worauf die erste Stellung wieder angenommen wird.

Nun können die Hüftbiegungen folgen.

Commando: **Vorwärts — nieder!**

Ausf.: Die Kniee gestreckt; die Fersen nicht vom Boden und die Hände nicht zusammen gebracht; den Kopf gehoben. Siehe Taf. I. Fig. 4. Indem man

sich niederlassen will, werden die Hände und Arme etwas zurückgebracht und dann, nahe an beiden Seiten des Kopfs vorbeigehend, so weit als möglich vornheruntergelassen. In die Höh! Nieder! u. s. w., dann: Halt! Biegung — rechts! (links!) S. Taf. I. Fig. 5. Bei diesen Uebungen darf der Oberkörper weder vor- noch zurückgebracht, und auch die Füße dürfen nicht gehoben werden.

Auf: Halt! wird die Stellung angenommen.

Nun kann die eben bezeichnete Uebung mit einer Veränderung wiederholt werden. Commando:

Biegung seitwärts mit Erhebung des rechten
(linken) Beines. — Eins!

Auch bei dieser Uebung müssen beide Kniee gestreckt werden; werden dieselben gekrümmt, so wird man das Gleichgewicht verlieren und fallen. Indem man die Fingerspitzen der herunterhängenden Hand auf den Boden zu bringen versucht, wird der Fuß des Schwebebeines mit der erhobenen Hüfte in gleiche Höhe gebracht.*)

Bemerkung. Bei dieser Uebung ist ein größerer Zwischenraum, als oben angegeben, erforderlich; und deshalb lasse der Lehrer, bevor er dieselbe beginnen läßt, erst die unten beschriebene Viertelwendung ausführen, welche übrigens auch der Hüftbiegung ohne Erhebung des Beines vorhergehen kann.

*) Für die weibliche Jugend dürfte diese Uebung nicht geeignet seyn. — Der Kürze halber werde ich von nun an alle Ueb., welche ich der weibl. Jugend nicht angemessen halte, mit einem □ bezeichnen.

Stellung!

Com.: **Vorstrecken des rechten (linken)**

Arms! — Eins!

Ausf.: Hand und Ellenbogen mit der Schulter in einer Höhe. Ferner: Emporschnellen des rechten (linken) Beines — **Eins!** □

Ausf. Ohne die Hand dem Fuße entgegen zu bringen, versucht man, durch das Aufschnellen jene mit der Fußspitze zu berühren. Diese Ueb. ist mit jedem Beine 4 — 6 Mal zu wiederholen. Auf: **Salt!** welches erfolgt, wenn beide Fersen aneinander stehen — denn nach jedesmaligem Aufschnellen sind dieselben wieder zusammen zu bringen — wird der erhobene Arm rasch wieder herunter gezogen.

Ferner: **Ausstrecken des rechten (linken)**

Arms seitwärts! — Eins!

Die Hand des genannten Arms wird schnell unter die Arm-Höhle gezogen und dann der Arm auf die vorher beschriebene Weise schnell seitwärts ausgestreckt.

Emporschnellen des Beines — Eins! □

Ausführung: Wie bei der vorhergehenden Übung. Vor dem Seitwärtsaufschnellen muß jedoch, wenn nur armlange Distance genommen wurde, rechts- oder links- um gemacht werden. Wie dieses, oder wie überhaupt die Wendungen auszuführen, soll nun näher erörtert werden.

Wendungen.

Man hat Viertel-, halbe, ganze, Achtel-, Drei-

achtel- und Fünfsachtelwendungen. Die Verschiedenheit derselben werden die Schüler oder Schülerinnen am leichtesten einsehen, wenn sie sich einen, in acht gleiche Theile abgeschnittenen Kreis denken, welchen sie als Maßstab bei den auszuführenden Wendungen zu betrachten haben. Diese Wendungen können auf zweifache Weise bewerkstelligt werden: 1) daß man sich immer auf der Ferse des linken Fußes dreht, dessen Spitze etwas gehoben wird, wobei jedoch auch der rechte Fuß ein wenig zu heben ist, oder 2) daß man die Wendung, wenn sie nach der rechten Seite erfolgen soll, auf der Ferse des rechten und dem Ballen des linken, und bei der Wendung nach der linken Seite auf der Ferse des linken und dem Ballen des rechten Fußes ausführt. Dreht man sich auf der rechten Ferse und dem linken Ballen, so wird der rechte Ballen und die linke Ferse etwas gehoben; in anderm Falle ist es umgekehrt. Wird die Wendung nach der 1. Art ausgeführt, so bleiben die Fersen immer aneinander, nach der 2. jedoch nicht.

Wenn nun der vierte Theil des um den Körper gedachten Kreises beschrieben werden soll, oder: sollen die Schüler (Schülerinnen) sich mit dem Gesichte dahin wenden, wo vor der ausgeführten Wendung sich der rechte (linke) Arm befindet, so commandirt der Lehrer:

Viertelwendung rechts — um! oder: Rechts —
(links) — um!

worauf die Wendung, ohne daß der Körper die

gute Haltung verliert, auf den resp. Fersen und Ballen rasch ausgeführt wird. Der Lehrer sehe ja darauf, daß im Akte der Wendung die Kniee scharf gestreckt und daß nach Beendigung desselben die Fußspitzen wieder gehörig gestellt werden. Die Schüler (Schülerinnen) dürfen dabei jedoch durchaus nicht nach den Füßen sehen, sondern müssen durch Uebung dahin kommen, daß sie die Fußspitzen stets von selbst richtig stellen. Der richtige Abstand der Fußspitzen kann zwar, wenn die Wendungen auf die 2. Weise ausgeführt werden, leichter verloren gehen; jedoch möchte diese der andern vorzuziehen sein, weil sie die Wendungen gleichmäßiger ausführen lehrt, namentlich, wenn man dieselben in zwei Tempos bewerkstelligen läßt.

Commando: Viertelwendung rechts (links) — um!

Ausf.: Auf der Ferse des rechten und dem Ballen des linken Fußes, oder umgekehrt. Nun bleibt aber der Ballen des Fußes, dessen Ferse etwas gehoben wurde, etwa um 4 Zoll links (rechts) zurückstehen. Dieser zurückstehende Fuß wird auf das Commando: Zwei! schnell und leicht an den andern herangezogen. Da das Zurückbleiben des einen Fußes nur dazu dienen soll, um die Wendung genauer und besser ausführen zu lernen, so ist dasselbe, sobald sie mit einiger Fertigkeit bewerkstelligt wird, nicht mehr nöthig, und commandirt der Lehrer dann einfach: Viertelwendung rechts (links) — um! worauf der durch die Drehung zurückgekommene Fuß ohne weiteres Commando, aber

erst nach einer kurzen Pause, so schnell als möglich an den andern herangezogen wird.

Die halbe Wendung wird nach denselben Regeln und zwar auf das Commando:

Halbe Wendung rechts (links)*) um! ausgeführt, worauf dann der Rücken dahin kommt, wo vorher das Gesicht war.

Auf das Commando: Front! wird stets eine solche Wendung gemacht, daß dem größten Schüler, oder der größten Schülerin alle Mitschüler (Schülerinnen) links zur Seite kommen.

Die Achtel-, Dreiachtel- und Fünfahtelwendungen bedürfen keiner weitern Erklärung. Durch Ausführung der ganzen Wendung kommt das Gesicht wieder dahin, wo es vorher war.

Will nun der Lehrer Folgendes, welches in der Frontstellung nicht geschehen kann, ausführen lassen, so bezeichne er den Flügelschüler (die Flügelschülerin) mit Nr. 1., den folgenden Schüler (die Flügelschülerin) mit Nr. 2., den dritten (die dritte) wieder mit Nr. 1., den vierten (die vierte) mit Nr. 2. und sofort und commandire dann:

Nr. 1. links-, Nr. 2. rechts — um!

Sußlangen Abstand nehmen — Ein!

Hände reichen — Ein!

Die beiden sich gegenüber stehenden Nummern er-

*) Beim Militair wird die halbe Wendung in der Regel nur auf der linken Ferse und dem rechten Ballen ausgeführt.

fassen sich mit Daumen und Zeigefingern bergestalt, daß sie die rechten Hände oberhalb der linken zusammen bringen und die etwas gebogenen Arme ein liegendes Kreuz bilden. Ferner:

Sußspitzen auswärts!

Dieselben werden nach beiden Seiten soweit auswärts gedreht, daß sie mit den Fersen in eine Linie kommen. Taf. 1. Figur 2.

Niederbiegung — Eins!

Indem die gerade Haltung des Oberkörpers beibehalten und der Kopf frei aus den Schultern gehoben wird, lassen sich die Lernenden mit gut auswärts gerichteten Knien, so weit als möglich nieder. Die Fersen dürfen bei diesem Niederbiegen durchaus nicht gehoben werden.

Abwechselnd: **In die Höhe!**

Nieder!

Ist dieses Auf- und Niederbewegen 5 — 6 Mal wiederholt worden, so commandirt man:

Salt!

Die rechten Hände los!

Ferner: **Die Fußspitzen an die Fersen — Eins!**

Ausführung. Die rechte Ferse wird nah' vor die Spitze des linken — stehen gebliebenen Fußes — gebracht, wodurch denn zugleich die Spitze des rechten Fußes an die Ferse des linken kommt.

Nieder!

In die Höhe!

Auch diese Uebung wird einige Mal wiederholt; des Lehrers: Stellung! beendet dieselbe.

Weiteres Commando:

Nr. 1. halbe Wendung links — um!
Zurückbringen der Arme!

Nr. 1. bringt die Arme soweit als möglich zurück, Nr. 2. faßt dann die zurückgebrachten Hände und sucht dieselben mit großer Behutsamkeit so zusammen zu bringen, daß sich die Außenseiten berühren — wobei die kleinen Finger nach unten gerichtet sind.

Diese Uebung, welche die Brusthöhle erweitern und somit das freiere Athmen bewirken soll, muß mit der größten Vorsicht behandelt werden. Je höher man die nach hinten gestreckten Hände hebt, um so schwieriger wird die Uebung. — Der Lehrer wird daher gut thun, das Zurückbringen der Hände nur von solchen Schülern oder Schülerinnen bewirken zu lassen, denen er Einsicht genug zutrauet, daß sie alles Gewaltfame streng vermeiden. Sobald Nr. 1. durch das Zurücknehmen der Arme einigen bedeutenden Schmerz empfindet — welches den mit Nr. 2. bezeichneten Schülern oder Schülerinnen zugerufen werden muß — darf bei der betreffenden Nr. ein näheres Zusammenbiegen nicht gestattet werden. Ueberhaupt wird es gut seyn, wenn der Lehrer, wenigstens anfänglich, das Geschäft des Zurückbringens der Arme selbst übernimmt. Da ich das Anfassen der Hände oben nicht genau erklärt habe, will ich mich darüber hier deutlicher aussprechen.

Der Lehrer greift die herumgedrehten Hände so,



daß seine vier Finger auf das Inwendige und seine Daumen auf die Rückseiten derselben sich auslegen, und sucht dann die gestreckten Arme mittelst sanften Zusammendrückens auf die oben beschriebene Weise, ich meine, daß sich die Knöchelseiten der Hände berühren, gegen einander zu bringen.

Geschieht das Zurückbringen der Arme ic. ic. von Mehren zugleich, also auf Commando des Lehrers, und soll demselben ein Ziel gesetzt werden, so ertönt der Befehl:

Vor!

worauf Nr. 1. die Arme erhebt und die Hände und Ellenbogen mit den Schultern seitwärts in eine Linie bringt. Nr. 2. folgt dieser Bewegung, d. h. läßt die Hände der Nr. 2. nicht los; denn der Lehrer commandirt wieder:

Zurück!

Vor!

und zwar so lange, bis er es für gut hält, sein:

Achtung!

ertönen zu lassen, worauf die gewöhnliche Stellung wieder angenommen wird.

Nun lasse der Lehrer sämtliche Schüler (Schülerinnen) eine halbe Wendung machen und dann die beiden Nummern ihre Beschäftigung wechseln.

Auf: **Achtung!**

wird die Uebung beendigt und der frühere Zwischenraum genommen. Dann erfolgt: Viertelwendung rechts —
um! oder: **Front!**

Jetzt lasse der Lehrer zu Vieren abzählen; dann commandire er:

Nr. 2. drei, Nr. 3. sechs und Nr. 4. neun
Schritte vor — March!

worauf die Bezeichneten mit dem linken Fuße antreten und soweit gerade vorwärts gehen, als der Lehrer bestimmt hat; haben sie das ihnen vorgeschriebene Ziel erreicht, so nehmen sie die frühere Stellung wieder an und richten sich gehörig ein. *) Da nun ein größerer Zwischenraum **) gewonnen wurde, kann der Lehrer die Uebungen mit dem Stabe machen lassen.

Zweite Abtheilung.

Stabübungen. *)

Zu diesen Uebungen ist ein Stab von $1\frac{1}{2}$ Zoll Dicks und von 4 Ellen Länge für größere, oder von 3

*) Ueber das Richten findet sich die nöthige Erklärung bei den Marschirübungen.

**) Der also entstandene Zwischenraum wird zu den folgenden Uebungen wohl ausreichen; sollte sich aber ein größerer nöthig machen, so läßt man nach dem Vorgehen, oder auch schon früher, alle Schüler (Schülerinnen) stablange Entfernung von einander nehmen, welche dadurch erreicht wird, daß man, vom rechten Flügel abwärts, die Stäbe in die rechten Hüften setzt und dann so viel nöthig ist, links tritt.

*) Vergl. Werner's „Amöna.“ „Gymnastik für Mädchen“ und dessen „Militair-Gymnastik.“

Ellen Länge für kleinere Schüler (Schülerinnen) erforderlich. Mit diesem Stabe stellen sich die Lernenden auf. Sie halten ihn senkrecht mit der rechten Hand, und zwar so, daß das eine Ende desselben auf dem Boden dicht neben dem rechten Fuße steht und die kleine Fußzehe berührt. Der rechte Arm hängt natürlich herab, und die Hand desselben hält mit abwärts gerichteten Fingern den Stab, der gerade emporgerichtet ist und dessen Spitze sich nahe an der rechten Seite des Kopfes befindet, so daß der Daumen an der innern Seite des Stabes liegt. Um die Handhabung des Stabes zu erleichtern, muß der Körper sich etwas vorneigen, und überhaupt eine sehr gute Haltung annehmen, die Schwere desselben muß auch hier mehr auf den Ballen als auf den Fersen ruhen. Die Kniemuskeln müssen ziemlich gestreckt seyn. Durch das Vorüberneigen des Körpers legt sich der obere Theil des Stabes sanft an die Schulter.

Zur Stärkung der Brust- und Armmuskeln, so wie zur Stärkung und Geschmeidigmachung der Handgelenke läßt man zuerst die Kreisschwingungen mit dem Stabe vornehmen.

Commando: Den Stab vor — Eins!

Ausführung: Die Hand, welche den Stab umfaßt hält, wird mittelst Ausstreckens des Armes so gerade vorgebracht, daß sich dieselbe mit der Schulter in gleicher Höhe befindet.

Ferner: Doppelkreis vorwärts — Eins!

Ausf.: Die rechte Hand drückt den Stab kräftig

nieder, so daß der obere Theil desselben sich nach vorn herabsenkt, dicht am linken Schenkel vorbeigeht und, sich wieder aufwärts schwingend, an der linken Schulter vorüber und endlich wieder in die erste Lage kommt. Hat der untere Theil des Stabes diesen Kreis an der linken Seite vorbei durchlaufen, so folgt unverzüglich die nämliche Schwingung an der rechten Seite, so daß durch beide Schwingungen eine liegende acht (8) beschrieben wird. Diese Uebung wird so lange fortgesetzt, bis des Lehrers:

Salt!

erfolgt.

Weiteres Commando: Den Stab in die linke Hand nehmen. — Eins!

Doppeltkreis — Eins!

Ausführung wie mit der rechten Hand.

Salt!

Dann läßt man den Stab wieder in die rechte Hand nehmen und abwechselnd die Kreisschwingungen mit der rechten und linken Hand rückwärts ausführen.

Hat der Lehrer diese Uebungen durch sein: Salt! beendigen lassen und soll der Stab in die ursprüngliche Lage gebracht werden, so commandirt er: Achtung!

Fernere Stabübungen.

Commando: Den Stab mit beiden Händen gefaßt — Eins!

Ausführung: Die rechte Hand hebt den Stab vom Boden und bringt ihn quer vor den Leib, da angekom-

men, wird er auch von der linken Hand ergriffen. Beide Arme sind nun seitwärts gestreckt und die Daumen gegeneinander gerichtet.

Nun: Den Stab hoch! — Eins!

Ausf. Beide Arme werden gestreckt erhoben und der Stab quer über den Kopf gebracht. Indem man den Stab in die Höhe bringt, faßt man ihn mit Daumen und Zeigefinger und zwar so, daß jener vor und dieser hinter demselben sich befindet.

Commando: Zurück!

Ausf.: Der Stab wird mit gestreckten Armen, und ohne daß die Kniee gekrümmt werden dürfen, so weit am Rücken herabgebracht, als es die Arme erlauben. Taf. I. Fig. 7.

Mit dieser Uebung kann auch der Zehenstand, das Stehen auf den Fußspitzen verbunden werden. Je weiter die Hände von einander entfernt sind, um so leichter läßt sich der Stab in die Höhe und zurück bringen.

Auf: Hoch! wird der Stab wieder in horizontaler Lage über den Kopf und auf:

Vor!

wird derselbe, wie früher, auf die Oberschenkel gebracht.

Nun abwechselnd: Hoch! Zurück! Hoch! Vor!
u. s. w.

Diese Uebung wird durch: Halt! beendet, worauf der Stab quer vorgebracht wird.

Nun: Linke Hand Hoch!

6)

Die linke Hand wird so viel als möglich gehoben und somit der von ihr gefaßte Theil des Stabes dergestalt in die Höhe gebracht, daß man zwischen Arm und Stab hindurch sehen kann. Die rechte Hand berührt den rechten Schenkel.

Weiter: Zurück!

Der Stab wird, wie früher, so weit als möglich quer rückwärts heruntergebracht. Auf:

Rechte Hand hoch!

macht die rechte Hand von hinten herauf dieselbe Bewegung vorwärts, wie sie die linke rückwärts machte. Taf. I. Fig. 8. Dann kann der Lehrer diese beiden Hände abwechselnd hoch bringen und damit ohne Unterbrechung fortfahren lassen, bis er

halt!

commandirt, worauf der Stab wieder quer vorgebracht und die Uebung beendigt wird. Um nun die vielleicht nöthig gewordene Erholungspause eintreten zu lassen, wird commandirt:

Los!

worauf der Stab wieder an die äußere Seite des rechten Fußes gebracht und dann mit der aufwärts greifenden rechten Hand oberhalb der rechten Schulter gefaßt wird. Der rechte Oberarm wird dabei etwas scharf an die Seite gezogen und den Ellenbogen gerade niederwärts gehalten. Der linke Arm hängt natürlich herunter; der linke Fuß wird leicht vorgesezt.

Sollen die Uebungen nun wieder beginnen, so commandirt der Lehrer:

Achtung!

worauf der rechte Unterarm schnell heruntergebracht, der Stab mit der rechten Hand ergriffen und der linke Fuß so rasch und leicht als möglich wieder herangezogen wird.

Ferner: Den Stab quer vorgebracht! — Eins! worauf derselbe, wie früher, mit beiden Händen ergriffen und bis auf die Oberschenkel nach vorn heruntergebracht wird.

Weiter: Den Stab hoch!

Zurück!

Indem der Stab nun in dieser Lage bleibt, kann der Lehrer auf die früher beschriebene Weise abwechselnd die Füße vor- und zurücknehmen, die Fußspitzen hoch und tief bringen, die Drehung des Fußgelenks, das Auswärtsrichten der Fußspitzen und das damit verbundene Auswärtsbiegen der Knie und verschiedene andere Gelenkübungen machen lassen.

Die wenigen hier beschriebenen Stab-Übungen werden vom denkenden Lehrer ohne große Mühe vervielfältigt werden können. Ich mache nur noch darauf aufmerksam, daß auch die unten vorkommenden Marschirübungen mit den Stabübungen verbunden werden müssen.

Zur Beendigung der Stabübungen commandire der Lehrer: Stab — vor! Achtung! Ist auf das zuletzt ausgesprochene Commando der Stab an die rechte Seite

*)

gebracht, so wird auf des Lehrers: Ringerückt! von Nr. 2., 3. und 4. die nöthige Wendung gemacht und dann die frühere Stellung, wie beim Beginn der Uebungen, wieder angenommen.

Nun commandirt der Lehrer:

Tret't — ab!
 worauf, die Schüler (Schülerinnen), wenn der Unterricht für den Tag beendet seyn soll, sich entfernen, oder, wenn fernere Uebungen vorgenommen werden sollen, nur die Stäbe bei Seite schaffen.

Dritte Abtheilung.

Uebungen mit den eisernen oder hölzernen Doppelfugeln. *)

Man hat gußeiserne und hölzerne Doppelfugeln, welche man in England — wo man sie in vielen gebildeten Familien findet — stumme Glocke (Dumb bells) nennt. Auch bei manchen Truppen, z. B. bei den Hannoverischen, kommt dieses nützliche Instrument, unter der Benennung Buchtkolben, zur Anwendung. Beide Kugeln, welche durch einen 5 bis 6 Zoll langen und $\frac{7}{8}$ bis $1\frac{1}{8}$ Zoll starken Griff verbunden sind, müssen von

*) Vergl. Werners „M. Gymn.“

gleicher Schwere, und diese Schwere muß den Kräften der Schüler (Schülerinnen) angemessen seyn. Deshalb muß man denn auch auf jedem Uebungsplatze Doppelfugeln von verschiedener Schwere haben. Th. Euler sagt: „Die Hantel,“ — eine andere Benennung für dasselbe Instrument — „welche nicht vier Pfund wiegt, läßt man am besten vom Drechsler aus Holz dreheln. Eine Hantel besteht aus zwei Kugeln und einem Griffe; in jeder Hand eine solche, giebt also vier Kugeln und zwei Griffe; letztere müssen besonders gedrechselt und in die Kugeln eingeleimt werden. — Dieselben sind 5 Zoll lang, wovon auf beiden Seiten ungefähr $\frac{1}{2}$ Zoll in die Kugeln gesteckt wird, so daß ein Spielraum von $3\frac{1}{2}$ bis 4 Zoll für die Hand bleibt. Das Holz ist weißbüchen; die Hantel zu 1 Pfund = $3\frac{3}{4}$ Zoll Durchmesser, zu 2 Pfund = 4 Zoll Durchmesser.“*)

Sollen die Uebungen mit den Doppelfugeln von mehren *) Schülern (Schülerinnen) zugleich vorgenommen werden, so lasse der Lehrer, so wie zu den Stabübungen, den nöthigen Zwischenraum nehmen. Die

*) Ich habe hölzerne Hanteln, jedes Paar = 2 Pfund, schon bei Mädchen von 6 Jahren zu leicht befunden; daher möchte ich rathen, kein Paar unter 3 bis $3\frac{1}{2}$ Pfd. anfertigen und diese mit Blei ausgießen zu lassen. Für Knaben, welche eine starke Körperconstitution haben, kann jede Hantel 5 bis 6, und für Erwachsene 8 bis 10 Pfund schwer seyn.

M.

**) Sehr gut wird es seyn, wenn der Lehrer sich beim Beginnen dieser Uebungen, so wie bei einigen der früher beschriebenen, eine kurze Zeit mit jedem einzelnen Schüler oder jeder einzelnen Schülerin beschäftigt. —

Stellung ist: Füße im rechten Winkel, Fersen aneinander und auf einer geraden Linie, Kopf ungezwungen u. s. w.

Die Kugeln werden in beiden Händen, welche natürlich an beiden Seiten herunterhängen, gehalten.

Commando: **Biegung nach vorn — Nieder!**

Ausführung: Durch Vorbiegen des Oberkörpers werden die Kugeln langsam auf den Boden gelegt; die Kniee dürfen bei dieser Niederbiegung nicht gekrümmt werden. Ohne ein ferneres Commando zu erwarten, richten sich Alle von selbst wieder auf.

Commando: **Ergreift die Kugeln! Biegung nach vorn — Nieder!**

In die Höh'!

Auf das Commando:

Linker (rechter) Arm hoch! — Eins!

wird der linke (rechte) Arm erhoben und nach oben ausgestreckt.

Ferner: **Drehung der Doppeltugeln — Eins!**

Auf dieses Commando werden die Kugeln so lange kräftig rechts und links herumbewegt, bis des Lehrers:

Salt!

erfolgt, worauf die thätig gewesene Hand wieder in die frühere Lage herab gebracht wird.

Auf die Befehligung: **Ausstrecken des r. (l.)**

Arms seitwärts — Eins!

wird der bezeichnete Arm rechts (links) seitwärts ausgestreckt und in die Höhe der Schultern gebracht, so daß der Daumen nach oben, der kleine Finger nach unten

und die Nägel der übrigen Finger gerade nach vorn gewendet sind.

Nun erfolgt wieder:

Drehung der Doppelfugeln! — Eins!

Dann: **Salt!**

Nun lasse der Lehrer beide Arme erheben und die Drehung mit beiden Händen ausführen.

Auf das Commando: **Beide Arme seitwärts — hoch!**

werden beide Arme gestreckt, seitwärts in die Höhe gebracht, die Riste der Hände nach oben gewendet, und auf das Commando:

Langsam nieder — Eins!

werden die Arme langsam herunter gebracht.}

Ferner: **Hoch! Nieder! u. s. w. Salt!**

Rechter (linker) Arm hoch! — Eins!

Langsam (schnell) einfacher Kreis! Eins!
(Eins!)

Ausführung: Der genannte Arm wird gestreckt in die Höhe gebracht und dann kreisend von vorn nach hinten bewegt.

Commando: **Salt!** oder: **Salt!**

Weiter: **Doppeltkreis über den Kopf! — Eins!**

Ausführung: Die linke Hand fängt mit einer kreisförmigen Bewegung von vorn nach hinten an, worauf die rechte dasselbe macht. Taf. I. Fig. 9. Diese Uebung wird so lange fortgesetzt bis des Lehrers:

Salt!

ertönt.

Auf das Commando: **Doppelfugeln auf die Schultern! — Eins!**

werden dieselben so auf die Schultern gebracht, daß die Ellenbogen an den beiden äußern Seiten der Brust anliegen; commandirt der Lehrer dann weiter:

Abwechselnd hoch, (gerad') (tief) ausgeschneilt! —

Eins!

so fängt die linke Hand an, die Doppelfugeln, je nachdem es befohlen worden ist, kräftig auszuschnellen; während diese sich nun zurück auf die Schulter bewegt, erfolgt das Ausschneilen mit der rechten Hand, und dies wechselweise so lange, bis des Lehrers:

Salt!

erfolgt, worauf die Arme in die ursprüngliche Lage zurückgehen.

Weiteres Commando:

Doppelfugeln unter die Arme! — Eins!

Ausführung: Beide Hände werden schnell unter die Arme in die Höhe gezogen.

Nun: **Abwärts ausgeschneilt! — Eins!**

Salt!

Weiter: **Doppelfugeln seitwärts auf die Schultern! — Eins!**

Ausgeschneilt! Eins!

Nach jedesmaligem Ausschneilen werden die Kugeln

rasch wieder zurückgezogen, um auf das mehre Male vom Lehrer zu wiederholende: Eins! schnell wieder abwärts, seitwärts u. u. ausgeschneilt werden zu können. Auch kann der Lehrer commandiren:

Die Kugeln fortwährend seitwärts (hoch) (tief) zurückgeschneilt! — Eins! worauf die Kugeln so lange ohne Unterbrechung kräftig weggestoßen werden, bis das: Salt! ertönt. Dieses Ausschneilen wird erst mit dem rechten, dann mit dem linken Arm und nachher mit beiden Armen zugleich geübt.

Auf das Commando: Die vier Kugeln zusammen! — Eins! werden die Arme vorwärts gestreckt, die beiden Hände mit den vier aufwärts gerichteten Kugeln vorn zusammen geschlagen und hierauf die letzteren, mit Beibehaltung dieser horizontalen Lage so weit als möglich zurückgeschneilt. Taf. I. Fig. 10. Auf diese Art werden die vier Kugeln abwechselnd so lange vorn zusammen geschlagen und wieder zurückbewegt, bis der Lehrer durch das Commando: Salt! die Arme in die ursprüngliche Lage zurückzuziehen befiehlt.

Ferner: Ausstrecken beider Arme seitwärts — Eins! Taf. I. Fig. 11.

Auf: Kreisen! werden die gestreckten Arme so lange langsam kreisend zurück- und vorbewegt, bis der Lehrer:

Salt! commandirt, worauf die Uebung beendigt wird.

So sehr wohlthätig die oben beschriebenen Uebungen auch auf den menschlichen Körper einwirken, weil sie zur Stärkung des Rückgraths wesentlich beitragen, einen lebhaften Blutumlauf bewirken, die Brust erweitern und fast alle Muskeln kräftigen und stählen, so darf der Lehrer doch nicht unberücksichtigt lassen, daß mit dem genannten Instrumente, namentlich anfänglich, keine zu schnelle Bewegungen gemacht und die Uebungen mit demselben überhaupt nicht bis zur völligen Erschöpfung getrieben werden dürfen.

Vierte Abtheilung.

Gang- und Lauf- Uebungen.

I. Gang- Uebungen.

Das Gehen ist theils ein Erfolg von der Wirkung der Muskeln, theils aber auch von der Schwere des Körpers; denn indem letztere von einem Fuße auf den andern übergetragen wird, durchfällt sie einen kleinen Raum, wird aber sogleich wieder vom andern Fuße unterstützt. Das natürlichste und leichteste Gehen nun geschieht auf plattem Fuße. Es ist aber allbekannt, daß jeder Mensch seine besondere Art und Weise zu gehen hat, so, daß man ihn dadurch sogar leicht von Andern unterscheiden kann. Dieß kommt unstreitig daher, daß der

Eine schwach, der Andere stark gebaut ist; selbst der Stolz, die Demuth, der Muth und die Zaghaftigkeit, und eben so Freude und Traurigkeit, Erziehung, Lebensart und Alter geben sich durchs Gehen zu erkennen. Der Eine geht nämlich mit krummen Knieen, der Andere hingegen mit gestreckten Beinen; der Eine setzt die Füße auswärts, der Andere hingegen einwärts; der Eine macht Schritte, die der Länge seines Körpers nicht angemessen, also zu lang sind; der Andere im Gegentheil zu kurze; der Eine hebt den Fuß hoch, der Andere schleift ihn auf dem Boden hin. Bei Jenem liegt immer den Leib vorwärts, als ob er an einen Karren gespannt wäre; Dieser aber nimmt eine gerade Stellung an, oder macht einen mehr nach hinten holen Rücken. Bei dem Einen ist endlich der ganze Körper thätig, so, daß sich bei jedem Schritte der Kopf schütternd bewegt, während bei dem Andern bloß die Beine und Füße in Thätigkeit sind, so daß der ganze Körper mit Leichtigkeit fortgetragen wird.“ — *) Zur Aneignung eines guten, sichern Ganges ist Nichts zweckmäßiger, als das Marschiren zu üben, und daher muß dasselbe vom Lehrer der Gymnastik recht oft in Anwendung gebracht werden. **) Das militairische

*) S. Werners „Gymn. f. d. weibl. Jugend“ S. 90.

**) Freilich darf die weibliche Jugend nicht wie Soldaten auftreten, sondern der Lehrer muß, wenn er mit derselben das Marschiren übt, wodurch, namentlich wenn es im gehörigen Tacte und in Reihe und Glied Statt findet, sich das Fehlerhafte im Gange fast von selbst ausgleicht, stets die künftige Bestimmung seiner Schülerinnen berücksichtigen. — Der männlichen Jugend sind nicht nur die ganz nach militairischer Weise ausgeführten Gangarten, sondern fast alle Exercirübungen sehr

Marschiren ist ein tactmäßiges Vor- Zurück- und Seitwärts schreiten.

Während des Marschirens muß bei jedem Niedertritte das Knie gut gestreckt werden, so daß die Füße etwas auswärts auf den Boden zu stehen kommen, und daß die Ferse weder zu stark noch zu früh, d. h. eher als die Ballen, denselben berührt. Ferner muß auch der Fuß gerade aufgesetzt werden, so daß er weder zu sehr nach der innern, noch nach der äußern Seite zu steht.

erspriechlich. Diese Behauptung wird vielleicht nicht bestritten werden, indeß will ich sie doch durch Folgendes unterstützen. Der Vater der Turnkunst, Jahn, sagt: „Kriegsübungen, wenn auch ohne Gewehr, bilden männlichen Anstand, erwecken und beleben den Ordnungssinn, gewöhnen zur Folgsamkeit und zum Aufmerken, lehren den Einzelnen sich als Glied in ein großes Ganze fügen. Eine wohlgeübte Kriegerschaar ist ein Schauspiel von der höchsten Einheit der Kraft und des Willens. Jeder Turner soll zum Wehrmann reifen, ohne verdrillt zu werden.“ Der verdienstvolle GutsMuths spricht hinsichtlich der militairischen Uebungen also: „Die Kriegsübungen lehren jede verlangte Bewegung, bewaffnet und unbewaffnet, mit dem möglichst kleinsten Aufwande von Raum und Zeit bewerkstelligen. Diese Begriffsbestimmung zeigt zugleich ihren gymnastischen Nutzen, und macht alle weitere Anpreisung derselben überflüssig.“ Ausführlicher wird die obige Behauptung durch eine, in der diesjährigen „D. Vierteljahrschrift“ enthaltene Abhandlung „das Turnen“ gerechtfertigt. Uebrigens kommen die militairischen Uebungen ja auch schon seit längerer Zeit auf den meisten Turnplätzen zur Anwendung; und auch in der „Bremer Zeitung“ vom 12. März d. J. heißt es: „Der Stadtrath zu Mainz hat bei der Staatsregierung die Ermächtigung nachgesucht, auf Kosten der Stadt eine Turnanstalt für die Schuljugend der öffentlichen Lehranstalten errichten zu dürfen. Die besagte Genehmigung ist nunmehr hier eingetroffen, und es sollen namentlich auch militairische Körperübungen betrieben werden.“

Die Haltung des Körpers ist gerade, und überhaupt so, wie es bei der „Stellung“ hinsichtlich der Hüften, der Arme, der Brust und des Kopfes angedeutet worden ist. Man hüte sich jedoch, so steif zu marschiren, daß es scheint, als hätte man im ganzen Körper kein Gelenk weiter, als in den Beinen. Die Arme dürfen weder unnatürlich steif gehalten, noch tactmäßig vor- und zurückgeschleudert werden.*) Das Strecken der Finger, so wie das Zusammenballen der Hände muß vermieden werden. Man darf die Schritte weder zu groß noch zu klein machen, sondern sie müssen, sich immer gleich bleibend, der Leibeslänge angemessen seyn.

Man kann drei Arten des Schrittes üben lassen:

- 1, den Ordinär- oder Paradeschritt,
- 2, = Geschwindschritt,
- 3, = Trabschritt. **)

Das Maß eines jeden Parade- oder Geschwind-schrittes beträgt bei Erwachsenen in der Regel $1\frac{1}{2}$ Elle, von der einen Ferse bis zur andern gerechnet; beim Trabschritt $1\frac{1}{4}$ Elle. Bei Knaben von 6 bis 12 Jahren wird das Maß der beiden ersten Schritt-Arten ungefähr $\frac{3}{4}$ Elle, für Jünglinge von 13 bis 16

*) Wenn auch eine geringe Bewegung der Arme zu gestatten ist, so muß diese doch zunächst nur mit dem Unterarme geschehen.

**) Beim Trabschritte dürfen die Kniee ein wenig gebogen werden; der Oberkörper ist etwas zurückzuneigen und der Boden nur mit den Ballen zu berühren. Anfangs lasse der Lehrer durch den Trabschritt nur eine Strecke von 120 bis 135 Fuß zurücklegen; er verwechsle den Trabmarsch übrigens nicht mit dem Schnelllauf, wovon ich weiter unten reden werde.

Jahren 1 Elle, bei Mädchen von 5 bis 10 Jahren etwa $\frac{1}{2}$ Elle, bei älteren $\frac{3}{4}$ bis 1 Elle betragen. Das Maß des Trabschrittes ist stets $\frac{1}{4}$ Elle kürzer.

Paradeschritte rechnet man bei der Gangübung der weiblichen Jugend ungefähr 100 bis 105, Geschwindschritte 120 bis 125 und Trabschritte 220 auf eine Minute. Knaben und Jünglinge läßt man im Anfange etwas langsam marschiren, und zwar so, daß beim Parademarsch ungefähr 75 bis 85, bei der zweiten Marschart etwa 110 bis 115 und beim Trabmarsch 235 bis 240 Schritte auf die Minute kommen.

Will der Lehrer nun das Marschiren üben lassen, so nehme er anfangs nur einen Schüler (eine Schülerin) und commandire:

Achtung! oder: Stillgestanden!

Ausführung: Siehe Taf. I. Fig. 1.

Ferner: Paradeschritt — (Geschwindschritt —)
(Trabschritt —) Marsch!

Ausführung: Beim ersten Commandoworte legt der Schüler (die Schülerin) die Schwere des Körpers unmerklich auf den rechten Fuß, damit der linke, welcher bei allen Marscharten zuerst vorgebracht wird, um so leichter vorschreiten kann. Die Spitze des vorgebrachten Fußes muß wohl aus- und niederwärts gerichtet, das Knie gut gestreckt und überhaupt der ganze Körper nach den bereits angegebenen Regeln gehalten werden. Wenn der linke Fuß den Boden erreicht hat, erhebt sich der rechte zum Vorschreiten, welches so lange fortgesetzt wird, bis der Lehrer: Halt! commandirt.

Dieses Salt! muß der Lehrer in dem Augenblicke aussprechen, wo der linke Fuß vorgebracht worden, worauf er niedergesetzt und der andere schnell nachgezogen wird. Beide Füße müssen nach beendigtem Marsche wieder wie früher stehen: Ferse an Ferse geschlossen &c. Nach dem ausgesprochenen Marsch! muß der Lehrer — namentlich im Anfange — bei jeder Gangart laut den Tact angeben. Im Paradeschritte durch: links und rechts! im Geschwindschritte durch wiederholtes! eins! zwei! drei! vier! und im Trabschritte durch kurz ausgestoßenes: eins! zwei!

Wird der Paradeschritt vorwärts mit einiger Fertigkeit ausgeführt, dann commandirt der Lehrer:

Paradeschritt rückwärts — Marsch!

worauf der linke Fuß das Zurückschreiten beginnt.

Salt! wird commandirt, indem der linke Fuß im Rückschreiten begriffen ist; er wird alsdann niedergesetzt, und gleich darauf folgt auch das lebhaftes Anziehen des rechten Fußes.

Will der Lehrer den Frontmarsch von mehreren Schülern &c. &c. nebeneinander ausführen lassen, so muß von denselben erst eine Reihe, wie ich sie S. 64. beschrieben habe, gebildet und das Richten geübt werden. Soll aber keine armlange Distance genommen, sondern mit Fühlung marschirt werden, so sind die rechten Arme nicht seitwärts auszustrecken, sondern die Schüler (Schülerinnen) berühren sich gegenseitig mit den natürlich her-

abhängenden Armen; jedoch so, daß dadurch im Marsche kein Hinderniß entsteht.

Haben sich die Schüler (Schülerinnen) nebeneinander aufgestellt, so commandirt der Lehrer:

Augen — rechts! (links!)

worauf eine fast unmerkliche Drehung des Kopfes nach der bezeichneten Seite, aber durchaus keine Schulterbewegung erfolgt. Mit dieser leichten Kopfwendung ist der zur Ausführung des folgenden Commandos nöthige Blickwurf zu verbinden. Dies Commando ist:

Richt . . . Rück!

worauf die Schüler (Schülerinnen) so weit zurück- oder vortreten müssen, daß sie eine schnurgerade Linie bilden. Richtig steht man, oder eine gute Richtung nach dem rechten Flügel — S. 64. — wird gewonnen seyn, wenn man bei gehöriger Körperhaltung rechts blickend, mit dem rechten Auge von der Brust des zweiten Nebenschülers (der 2. Nebenschülerin) ein Geringses und mit dem linken Auge einen Schimmer von allen rechtsstehenden Mitschülern (Schülerinnen) sehen kann. *)

Auf: Fest! sehen Alle gerade aus.

Das Linksrichten ergiebt sich aus dem Obigen.

Wenn die Lernenden sich gut und schnell zu richten verstehen, kann das: Augen rechts! (links!) wegfallen, und ist dann einfach zu commandiren:

*) Die Richtung wird auch dann gut seyn, wenn man bei einer mäßigen Kopfwendung nach der rechten Seite mit dem rechten Auge einen Schimmer von der Brust des dritten Mitschülers (der dritten Mitschülerin) sieht.

Rechts (links) richt . . Rück!*)

Der Lehrer kann auch auf folgende Weise einrichten lassen:

Commando: Die beiden Flügelschüler □ 4, (5)
(6) Schritte — oder wie viel der Lehrer bestimmt, —
vor! — Marsch!

Ausführung: Die Flügelschüler, mit dem linken Fuße im Tacte des Geschwindtrittes antretend, gehen mit guter Körperhaltung so weit gerade vor, wie vom Lehrer bestimmt worden; haben sie ihre Plätze erreicht, so richten sie sich gegenseitig so ein, daß sie ganz genau in gerader Linie stehen. Der Lehrer muß die etwa da, bei vorkommenden Fehler verbessern. —

Fernerer Commando: Rechts (links) richt — Rück!

Auf das zuletzt ausgesprochene Wort rückt das ganze Glied bis auf einen halben Schritt an die marquirte Linie heran, zieht dann rasch den hinten befindlichen Fuß bei, legt die Schwere des Körpers auf die Ballen und sucht sich möglichst schnell und genau zu richten. Die Kopfwendung rechts oder links, je nachdem gerichtet worden ist, wird so lange beibehalten, bis des Lehrers:

Fest!

erfolgt, worauf Alle gerade aussehen.

Das Marschiren im Gliede wird um so besser gelingen, wenn das Richten auf der Stelle und mittelst Vorschreitens gehörig geübt worden ist.

Auf das Commando: Paradeschritt — (Ge-

*) Der rechte (linke) Flügelschüler (die 2c.) steht bei dieser und folgender Art des Richtens gerade aus.

schwindschritt) (Trabschritt) Richtung rechts! —
links! — Marsch!

setzt sich die ganze Reihe der Schüler (Schülerinnen) nach den oben angegebenen Regeln in Bewegung. Das beigefügte: Richtung rechts! (links!) zeigt an, daß während des Marsches von Zeit zu Zeit ein Blickwurf rechts (links) erfolgen soll, damit die gute Richtung niemals verloren gehe. Dem Flügelschüler (der Flügelschülerin) giebt der Lehrer einen gerade vorwärts liegenden Gegenstand, einen Baum u. u. an, um dadurch das Geradeausmarschiren zu erleichtern. Kommt im Gliede ein Drängen vor, welches übrigens so viel wie möglich vermieden werden muß, so darf dasselbe doch durch aus nicht nach dem Richtflügel hin Statt haben. Wenn jeder Schüler (jede Schülerin) die oben angegebene leise Armföhlung beizubehalten, stets gerade aus zu gehen, Tritt zu halten, — Tritthalten, heißt, wenn Alle zugleich entweder den linken oder den rechten Fuß aufheben und niedersetzen — gerichtet und im Tacte zu bleiben versucht: so wird weder die Distance zu groß, noch zu klein werden, weder ein Zurückbleiben noch ein Vorprellen entstehen, sondern der Frontmarsch wird gut gelingen.

Bei den Frontmärschen können sich die Schüler :c. auch hinter dem Rücken gegenseitig erfassen. Taf. I. Fig. 12.

Commando: Die Hände rückwärts erfaßt!

Der Professor Werner sagt in seiner „Militair-Gymnastik“ in Beziehung auf dieses Hände erfassen: „So

einfach diese Uebung ist, so nützlich ist sie doch für den jungen Soldaten, da sie nicht nur eine gute Haltung, Wölbung des Rückgrathes und Erhebung des Oberkörpers aus den Hüften bezweckt, sondern auch ein vorzügliches Mittel abgiebt, der Mannschaft die erforderliche Fühlung und Richtung bei dem Marschiren in Fronte begreiflich zu machen.“ Nach Anführung dieser Worte werde ich dem Turnlehrer das in Fronte Marschiren mit Hände erfassen, zur Anwendung bei seinen Schülern, (Schülerinnen), nicht weiter zu empfehlen brauchen. Ueberhaupt thut man wohl, die Hände bei den verschiedenen Märschen nicht immer auf eine und dieselbe Weise tragen zu lassen. Eine kurze Zeit läßt man die Arme natürlich herabhängen, dann dieselben nach der eben besprochenen Art, und später so tragen, daß sich die Ellenbogen in den Händen befinden. Taf. I. Fig. 28. (Die Fig. 28. soll zugleich die Stellung auf den Fußspitzen andeuten. Auch auf den „Gang auf den Fußspitzen“ mache ich bei dieser Gelegenheit aufmerksam.) Sollen die Arme und Hände in die ursprüngliche Haltung zurückgebracht werden, so commandirt man:

Hände los!

Ich glaube hier daran erinnern zu müssen, daß ich kein vollständiges Lehrbuch der Gymnastik und vielweniger noch ein ausführliches Marschirreglement zu liefern beabsichtige. Der angehende Turnlehrer wird sich durch das Obige der in der Einleitung andeutungsweise besprochenen Reihen- und Colonnen-Märsche zc. erinnern, und wenn er nur einige anschauliche Kenntniß

(*

des Gegenstandes besitzt, dieselben auf seinem Übungs-
platze in Anwendung bringen können.

Und um den zur Beschreibung der Barren- und
Reck-Übungen 2c. 2c. erforderlichen Raum nicht zu sehr
zu beschränken, können nur noch die Namen einiger mi-
litairischen Übungen, welche sich für Turner und Turn-
nerinnen eignen, so wie einige Bemerkungen über das
Laufen in dieser Abtheilung enthalten seyn.

Benennung einiger Übungsstücke, welche zum Mar-
schiren gehören:

- 1, Fußwechsel.
- 2, Verlängerung und Verkürzung der Schritte
während des Marsches.
- 3, Das Schließen oder Zurücken.
- 4, Der Seitenmarsch.
- 5, Der Flankenmarsch.
- 6, Das Schwenken.
- 7, Die Wendungen im Marsche.
- 8, Uebergang von einer langsamen Marschart in
eine schnellere und umgekehrt.

2. Lauf-Übungen.

Durch das Laufen wird zur Ausbildung der Brust
beigetragen und für die Gesundheit der Lungen wesentlich
gesorgt. Ferner wird nicht nur die Elasticität der un-
tern Glieder durch diese natürliche Levesthätigkeit be-
fördert, sondern der ganze Körper gewinnt durch sie an
Stärke, Gewandtheit 2c. 2c. Aber das Laufen gewährt
diese Vortheile nur bedingungsweise. Es muß stets mit

Vorsicht getrieben, d. h. die Kräfte, das Alter und die Fähigkeit eines jeden Schülers (einer jeden Schülerin) müssen wohl berücksichtigt werden und des Pittakus: „Wohl erwäge die Zeit!“ muß vorzüglich auf der Rennbahn als unerläßliches Gesetz gelten. Des Lehrers Pflicht ist es, die Laufenden nicht nur nach Alter, Größe zc. zc. zusammenzustellen, sondern er muß auch alles regellose Rennen, welches der Jugend nicht unlieb zu seyn pflegt, sorgfältig zu vermeiden suchen. Beim Laufen gelten hinsichtlich der Körperhaltung die Regeln:

Die Schritte von mittelmäßiger Größe;
 der Niedertritt muß mit auswärts gesetzten Füßen und auf die Ballen erfolgen;
 der Oberleib muß vorüber geneigt und die Brust herausgehoben werden;
 die Oberarme sind mäßig anzuziehen und die Ellenbogen hintenaus zu halten;
 die Unterarme dürfen sich bewegen;
 der Mund darf nicht offen gehalten werden;
 das schnelle Athmen muß man so viel möglich zu vermeiden suchen, also langsame und regelmäßige Athemzüge.

Man unterscheidet einen Schnell- und einen Dauerlauf, je nachdem es auf die Schnelligkeit oder auf die Ausdauer im Laufen ankommen soll. Der Schnelllauf oder das Wettrennen wird in der Regel auf gerader Linie, nach einem bestimmten Punkte ausgeführt. Die Entfernung des Ziels darf anfänglich nur 80 — 100, und später nicht wohl über 200 Schritt be-

tragen. Der Dauerlauf kann ebenfalls nach einem bestimmten Ziele — in gerader Linie — und auch in einer Schlangelbahn geübt werden. Beim Beginn des Dauerlaufs muß man nicht gleich alle Kräfte anstrengen, sondern erst nach und nach in eine schnellere Bewegung übergehen. Bis zur gänzlichen Erschöpfung darf keine Art des Laufens, und überhaupt keine gymnastische Uebung, wenn sie anders ersprießlich werden soll, getrieben werden. Der Lehrer muß durchaus die Fortsetzung der Laufübung untersagen, wenn ein Schüler (eine Schülerin) Zeichen der Erhitzung äußert: wenn sich der Athem verkürzt ic. ic. Ausdauer im Laufen kann nicht mit einem Male, sondern nur nach und nach gewonnen werden. Der Lehrer muß dafür sorgen, daß diejenigen, welche Laufübungen vollzogen haben, in mäßiger Bewegung bleiben; sie dürfen nicht stille stehen, sich nicht setzen und nicht auf den Boden niederlegen. Das Trinken ist während der Turnzeit und unmittelbar nach derselben unter keiner Bedingung den Schülern (Schülerinnen) zu gestatten. Wenn die hier genannten und die eben angedeuteten Vorsichtsmaßregeln beobachtet werden, so wird das Laufen die wohlthätigsten Wirkungen zeigen.

Bevor ich diesen Abschnitt beende, will ich noch nennen:

- 1, Den Kreislauf,
- 2, = Zickzacklauf,
- 3, = Seitenlauf,

- 4, den Schlangellauf,
- 5, „ Spirallauf,
- 6, „ Stablauf,
- 7, „ Hinklauf,
- 8, „ Springlauf.

Fünfte Abtheilung.

Bermischte Uebungen.

I. Das Springen.

Das Springen ist sehr nützlich, weil es nicht nur die untern Glieder, sondern den ganzen Körper stärkt und im menschlichen Leben oft die trefflichsten Dienste leistet. Sehr oft kommt es nur auf einen guten Sprung an, um sich einen weiten Umweg ersparen, oder aus sonst nicht abwendbarer Gefahr retten zu können. Besonders in unserer Gegend, in welcher sich so viele Gräben finden, ist eine große Fertigkeit im Springen fast unentbehrlich. Diese Fertigkeit aber kann nur durch Uebung erworben werden; jedoch pflegt man bei uns das Springen im Allgemeinen nicht sonderlich zu üben. —

Man unterscheidet zwei Hauptarten des Sprunges:

- 1, Den freien Sprung, welcher allein von den untern Gliedern,
- 2, den gemischten Sprung, welcher durch Mitwirkung der Hände und Ferse ausgeführt wird.

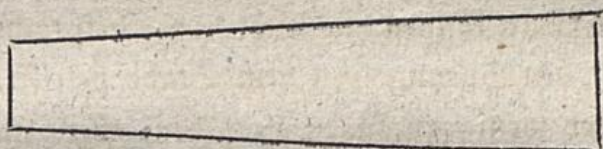
Hinsichtlich des Sprungzieles giebt es:

Den Hochsprung, den Weitsprung, den Tiefsprung,
den Sprung in die Höhe und Weite,) zugleich.
" " " " Tiefe " ")

Man muß seine Schüler (Schülerinnen)*) nicht gleich mit dem eigentlichen Springen, sondern erst mit den Springvorübungen beschäftigen. Fahn sagt von denselben: „Sie sind um so schätzbarer, da sie ohne alle Vorrichtung, im engen Raum vorgenommen werden können, und eben so gut zu gleicher Zeit von einer großen Anzahl im Freien.“ Von den Springvorübungen empfehle ich: den Zehenstand; den Zehengang; das Aufschnelles des Körpers vom Boden aus dem Zehenstand, wobei die Kniee in der Luft ganz gestreckt sind; das Aufschnelles mit gekreuztem Niedersprunge, d. h. wenn das eine Mal die rechte Ferse nahe vor der linken Fußspitze und das andere Mal die linke Ferse nahe vor der rechten Fußspitze zu stehen kommt; das Anfersen: die Berührung des Gesäßes mit den Fersen; das Springhocken: das gleichzeitige Hinaufziehen beider Kniee bis an die Brust. Der Sprung in die Höhe geschieht am besten über eine Schnur, die man so befestigt, daß sie bei der geringsten Berührung wegfällt. Die Schnur muß man beliebig hoch oder niedrig auflegen können.

*) Aus physiologischen Gründen dürfen die Springübungen bei der weiblichen Jugend nur mit sehr großer Vorsicht und in beschränktem Maße in Anwendung kommen. Den freien Sprung über den Graben muß man aber doch lehren, weil für das weibliche Geschlecht nicht selten der Fall eintritt, einen solchen wagen, oder einen weiten Umweg machen zu müssen.

Zum Weitsprung läßt man auf dem Uebungsplatze einen Graben, etwa 1 Fuß tief, ausgraben, welcher an dem einen Ende ungefähr 3 und an dem andern etwa 18 Fuß breit ist.



Dieser Graben kann natürlich nicht zum Springen in die Tiefe benutzt werden.

Anfangs läßt man ohne Anlauf, also mit zusammengehaltenen Füßen springen. Beim Anlauffprung gilt die Regel: je näher dem Ziele, je schneller die Schritte. Den Anlauf muß man übrigens niemals zu weit nehmen; hat man 8 — 10 Schritte bis zu dem Punkte des Absprungs im leichten Trablauf zurückgelegt, so wird die erforderliche Schnellkraft gewonnen seyn. Am Absprungsorte angekommen, giebt man dem Körper einen kräftigen Aufschwung, man stößt den einen Fuß kraftvoll vom Boden ab und wirft den andern vor. Damit der Niedersprung aber mit geschlossenen Füßen geschehen könne, wird der zurückgebliebene Fuß, so schnell als möglich an den andern herangezogen. Der Niedersprung geschieht weder auf die Zehen allein, noch auf den ganzen Plattfuß, sondern auf die Ballen; auch erfordert er eine mäßige Biegung der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke, so wie ein geringes Vorüberneigen des Oberkörpers.

Will man einen Sprung mit Vorsprung ausführen,

so schnellt man sich mit geschlossenen Fersen vom Boden auf und zum wirklichen Absprungsorte hin und wiederholt den Sprung alsdann so kräftig als möglich ist.

Die Sprünge in die Höhe und Weite und in die Tiefe und Weite können hier nicht ferner besprochen werden.

Was den Sprung mit dem Stabe betrifft, so werde ich darüber wenig zu sagen brauchen, weil man ihn in unserer Gegend noch am meisten anwendet. Doch will ich einige Bemerkungen über die Handhabung des Stabes zc. zc. niederschreiben. Der Lehrer stelle den Anfänger vor den Graben, lasse ihn den Stab in denselben einsetzen und mit der einen Hand so erfassen, daß sie etwas über den Kopf zu liegen kommt, und mit der andern so, daß sie ungefähr in gleicher Höhe mit den Hüften sich befindet. Faßt die linke Hand unten, so steht der linke Fuß auf dem Ufer, der rechte einen Schritt dahinter und der Abstoß erfolgt alsdann auch mit dem linken Fuße und zwar so, daß man sich rechts um den Stab herumschwingt, ich meine, daß man ihn links lassend, den Sprung ausführt. Befindet sich die rechte Hand unten, so ist die Stellung der Füße umgekehrt und bleibt der Stab dann rechts. Beim Niederspringen auf das jenseitige Ufer muß das Gesicht wieder nach dem Absprungsorte gerichtet seyn. Während des Sprunges muß der Körper dem Stabe nahe bleiben.

Das Stabspringen in die Weite, in die Höhe und in die Höhe und Weite kann auch mit Anlauf geschehen.

Vorsicht empfehle ich beim Springen überhaupt und namentlich beim Stabspringen.

Uebungen auf der Kante eines Brettes.

Der Lehrer lasse ein ziemlich langes Brett der Länge nach so in der Erde befestigen, daß es etwa $1\frac{1}{2}$ Fuß über den Boden hervorragt.

Anfangs läßt man die Schüler (Schülerinnen) nur auf der Kante dieses Brettes gehen, und zwar mit freien Händen. Taf. II. Fig. 27. Später werden Marschirübungen und zuletzt Balancirübungen darauf ausgeführt.

Uebungen auf dem Schwebepfahl.

Es werden Pfähle in den Boden geschlagen, so daß sie etwa 1 Fuß über denselben hervorragen. Das obere Ende eines solchen Pfahles hat etwa 3 Zoll im Durchmesser und dient dem einen Fuße als Ruhepunct, während das andere Bein bald vor-, bald rückwärts u. u. bewegt wird. Auch kann man auf solchen Pfählen das Halten des Gleichgewichts um die Wette üben lassen.

Uebungen auf dem Schwebebaum.

Taf. I. Fig. 13 bis 17.

Zur ersten Uebung lasse der Lehrer seine Schüler (Schülerinnen) mit guter Körperhaltung auf dem Schwebebaum marschiren, er bleibe ihnen zur Seite, oder führe die, welche Aengstlichkeit äußern, an der Hand. Der Niedersprung geschieht mit aneinander geschlossenen Fersen, gekrümmten Knien und auf beide Fußballen.

Wenn die Schüler (Schülerinnen) mit Sicherheit auf dem Schwebebaume zu gehen gelernt haben, so können sie die Ellenbogen in die Hände nehmen oder die

Arme übereinanderschlagen Taf. I. Fig. 13. Dann hält man ihnen einen Stab oder dergl. vor, welchen sie überschreiten müssen. Taf. I. Fig. 14. Auch müssen sie auf dem Schwebebaum ausweichen lernen. Zu diesem Zwecke läßt der Lehrer zwei Schüler (Schülerinnen) sich auf dem Baume begegnen; um ihr Ziel verfolgen zu können, bringen sie die innere Seite der rechten Füße gegeneinander und die linken Füße so, daß sie fast quer zurückstehen. Taf. I. Fig. 15. Dann fassen sich beide entweder am Oberarm oder wie Taf. I. Fig. 15. zeigt, überschreiten gegenseitig die linken Füße und drehen sich langsam um einander herum.

Das Setzen und Aufstehen auf einem Beine, ohne die Hände zu gebrauchen. S. Taf. I. Fig. 16.

Taf. I. Fig. 17. zeigt den Schwebekampf. Zwei Gegenüberstehende suchen sich durch leichte Schläge mit der flachen Hand auf Schulter, Arm und Hand aus dem Gleichgewichte, vom Baume zu bringen.

Die Uebungen auf dem Schwebebaume verleihen Gewandtheit und erwecken das Zutrauen zu derselben in einem nicht geringen Grade. Ist man in seiner Jugend kein Stümper auf dem Schwebebaum gewesen, so wird man später, wenn man in die Nothwendigkeit versetzt wird, auf schroffen Pfaden, auf schwankenden Stegen u. gehen zu müssen, nicht nur vom Schwindel verschont bleiben, sondern viele Hindernisse mit Leichtigkeit, Muth und Besonnenheit zu besiegen wissen.

Aber diese Schwebelübungen gewähren den Schülern (Schülerinnen) auch manches Vergnügen, und besitzt

der Lehrer nur einige Erfindungsgabe, so kann er die Uebungsstücke auf die mannigfachste Weise vervielfältigen; namentlich ist die weibliche Jugend geschickt, dieselben mit dem reizenden Schmucke der Anmuth zu zieren.

Ich habe Schülerinnen von 6 — 7 Jahren, welche nicht nur mit grazienhafter Leichtigkeit vor- und rückwärts auf dem Schwebbaum gehen, sondern auch im Tanzschritte die überraschendsten Bewegungen auf demselben ausführen können. Im allgemeinen richte ich mich bei der körperlichen Ausbildung der Mädchen nach der Methode des Professors Werner *) und versuche, wie auch aus dem „Gespräche“ hervorgeht, stets das Schöne und Angenehme mit dem Nützlichen und Nothwendigen zu vereinigen. Siehe Taf. II. Fig. 29 — 32.

Man hat manche Uebungen, welche wenig Kraftaufwand erfordern, und doch zur Stärkung des Körpers wesentlich beitragen, weshalb sie vorzüglich bei der physischen Ausbildung der weiblichen Jugend angewendet werden müssen. Dieser Art sind auch die Uebungen am schwebenden Stabe, wovon ich hier einige anführen will.

In der „Amöna“ heißt es: „Die Vorrichtung zu diesen Uebungen ist sehr einfach: zwei starke, eiserne Haken werden in einer Entfernung von ungefähr 3 Fuß von einander in der Decke**) eingeschraubt. In diese beiden Haken werden zwei, an den Enden mit Desen ver-

*) Vergl. W. „Amöna.“

**) Auch im Freien läßt sich die nöthige Vorrichtung leicht treffen.

sehene Leinen eingehakt, welche so weit herabhängen, daß sie ungefähr 5 — 6 Fuß vom Boden entfernt sind. An den herabhängenden Enden sind ebenfalls Desen angebracht und zwar mehre übereinander, damit man durch dieselben den Stab bald höher, bald niedriger stecken kann, je nachdem die sich Uebende oder die Uebung es erheischt."

Die Uebungen an diesem schwebenden Stabe sind nun zuerst Ziehübungen und dann Schwungsübungen.

Das abwechselnde Zurückschieben der Füße mit gestreckten Knieen.

Die Schülerin legt beide Hände auf den Stab, und indem sie das eine — wir wollen annehmen das rechte — Knie biegt und denselben Fuß fest auf den Boden setzt, schiebt sie den linken auf der Fußspitze, so weit als nur möglich zurück, wobei das Knie immer wohl gestreckt bleibt. Der Oberkörper wird während des Zurückschiebens wohl aus den Hüften gehoben und das Rückgrath gebogen. Ist der linke Fuß möglichst weit zurückgeschoben, so wird er langsam wieder herangezogen, worauf dann dieser auf dem Boden fest stehen bleibt und der rechte zurückgeschoben wird wie vorher der linke. So mit beiden Füßen abwechselnd wird diese Uebung mehrmals wiederholt.

Das Zurückschieben beider Füße zugleich mit gestreckten Knieen.

Die Schülerin legt beide Hände auf den Stab und

schiebt auf obige Weise beide Füße zugleich so weit zurück, bis die Kniemuskeln völlig angespannt sind, wobei das Rückgrath gebogen wird. Hat sich die Schülerin also zurückgeschoben, so ergreift der Lehrer, welcher vor dem Stabe steht, denselben und die Hände der Schülerin und zieht dieselbe so viel als möglich vor und darauf wieder zurück, ohne daß sie die angespannten Kniemuskeln erschlaffen läßt. Es wird dieses einige Mal wiederholt.

Die Schwingungen mittelst Anhangs der Hände und Abstoßes der Füße.

Der Stab wird so hoch gehängt, daß die Schülerin denselben nur mit gestrecktem Körper und mit gestreckten Armen erreichen kann. Hat sie ihn ergriffen, so schwingt sie sich durch Abstoß bald des rechten, bald des linken Fußes vom Boden abwechselnd vor- und rückwärts.

Die Schwingungen im Armhange mit Aufgriff an den Leinen.

Die Schülerin stellt sich mit dem Rücken vor den Stab, so daß derselbe am Rücken anliegt, geht mit beiden Armen über denselben hinüber und ergreift so, ungefähr 12 Zoll von demselben aufwärts, links und rechts mit beiden Händen die Leinen und läßt sich hierauf von dem Lehrer in den Schwung bringen, in welchem sie sich dann erhält.

Der Schwung im Stüz.

Hierbei ist der Stab niedriger zu hängen als bei

den vorigen Uebungen. Die Schülerin stellt sich mit dem Leibe vor denselben und legt beide Hände so auf, daß die Daumen nach ihrem Körper zu gerichtet sind. Die Arme, wie auch der Körper, werden gestreckt, doch wird der Oberkörper ein wenig vorgeneigt und die Leinen mehr nach demselben zugeschoben, damit die Arme sich vor denselben befinden. Der Lehrer bringt die Schülerin in einen mäßigen Schwung, ein heftiger würde den Körper leicht aus dem Gleichgewichte bringen.

Die Rückwärtschwingung

wird so ausgeführt, daß man den Stab mit beiden Händen faßt, etwas vorwärts geht, den Oberkörper stark vorstreckt und sich durch die Füße vom Boden abstößt. Taf. II. Fig. 33.

Die Schwingungen im Armhange ohne Aufgriff an den Leinen.

Nachdem sich die Schülerin mit dem Rücken vor den Stab gestellt hat, bewegt sie beide Arme über denselben hinweg, dann die Unterarme nach vorn und legt die Hände an beiden Seiten der Brust so fest als möglich flach an; denn sonst könnte sie leicht herabgleiten. Man kann deshalb der Schülerin, ehe sie die richtige Lage des Stabes erhalten hat, erlauben, anstatt die Hände anzulegen, erst das Kleid an beiden Seiten fest zu erfassen, um sich so mit größerer Sicherheit erhalten zu können. Der Lehrer bringt die Schülerin in den Schwung.

Das Heben des Kraftmessers.

Der Kraftmesser ist ein ungefähr 5 Fuß langer, am obern Ende beim Griff 1 Zoll breiter und 1 Zoll dicker Stab. Er ist von Zoll zu Zoll mit Einschnitten versehen, in welchen ein Gewichtstück — 1 bis 2 Pfd. — befestigt werden kann. Der Griff ist etwa 6 Zoll lang und zum bequemern Erfassen gerundet.

Der Schüler □ umfaßt den Griff des Hebels, dessen Spitze auf dem Boden liegt, so, daß der Daumen nach oben gerichtet ist und sucht dann den Kraftmesser mit gestrecktem Arme langsam bis etwas über die wagerechte Linie zu heben. Taf. II. Fig. 25. Das Herunterlassen muß ebenfalls langsam geschehen. Anfangs kann das Heben des Kraftmessers von den beiden Armen abwechselnd, nachher muß es aber von beiden zugleich ausgeführt werden.

Man kann den Kraftmesser auch bloß mit zwei Fingern heben lassen, dann darf der Griff jedoch nicht rund seyn. Nachdem man das Gewicht befestigt hat, legt man den Griff des Kraftmessers auf die obere Seite des einen Fingers und drückt ihn dann mit der untern des folgenden kräftig nieder. Der Daumen darf jedoch nie zur Unterstützung genommen und der Griff muß auf das erste Glied des Fingers gelegt werden. Taf. II. Fig. 26.

Das Ziehen. □

Das Sandziehen.

Zwei Schüler legen die rechten Hände in einander
8)

und Jeder stemmt den gequerten rechten Fuß gegen den seines Gegners, das rechte Knie wird scharf gestreckt, das linke gebogen. In dieser Haltung ziehen sie nun an und suchen einander aus der Stellung zu bringen.

Zur Abwechselung geschieht dies auch mit der linken Hand, oder auch mit beiden Händen, die rechte gegen die linke und die linke gegen die rechte gerichtet. Eben so kann mit gekreuzten Armen gezogen werden, so wie bloß mit einer Hand oder auch bloß mit einem Finger.

Das Tauziehen.

Ein 12 Ellen langes und 1 Zoll dickes Seil wird an jedem Ende von einem Schüler gefaßt. Auf ein vom Lehrer zu gebendes Zeichen beginnt aus allen Kräften das Ziehen, und währt so lange, bis der eine von dem andern so fortgezogen wird, daß es ihm unmöglich ist, ferner Stand zu halten.

Um vorzüglich die Schultern zu stärken, übt man das

Schulterziehen.

Dazu sind zwei Seile, welche durch handbreite Gurte verbunden sind, erforderlich. Jeder Schüler legt sich einen dieser Gurte über die Schulter und zieht auf des Lehrers Commando, entweder mit oder ohne Gebrauch der Hände, kräftig an.

Das Nackenziehen

wird ohne Hilfe der Hände ausgeführt. Taf. II. Fig. 24.

Ohrfassen und Armdurchschleifen.

Der Schüler (die Schülerin) fasse mit der rechten Hand das linke Ohr — zuerst unten, nachher oben — und suche den linken Arm hindurch zu bringen. Diese Uebung ist umgekehrt zu wiederholen.

Fahn beschreibt das Bücckkreiseln also: „Man faßt mit einer Hand das Ohrläppchen der andern Seite, nimmt in die freie Hand einen hölzernen Teller, Scheibe zc., streckt den Arm und bückt sich so weit vorn über, daß das in der Hand Gehaltene auf der Erde streichend einen Kreis beschreibt. Nach etwa dreimaligem Umkreiseln richtet man sich in die Höhe, läßt das Ohrläppchen los, hält den Teller mit dem Arme wagerecht, und versucht gerade aus zu gehen.“

Das Stabwinden. (S. Fahns: „D. Z.“)

Die Hände fassen den Windestab, wie beim Stabspringen, und setzen ihn fest gegen die Erde. Wenn die rechte Hand oben ist, tritt der linke Fuß über den rechten fort; der Turner dreht und biegt sich rückwärts mit Kopf und Leib unter dem Stabe durch, und eben so zurück. Je tiefer die Hände, desto schwerer.

Das Fußspringen.

Man faßt den rechten Fuß mit der linken Hand und springt mit dem linken Fuß hinüber und macht es alsdann umgekehrt.

Die Rückenprobe.

Man senkt sich auf die Hände zu Boden, und
*)

streckt die Beine, so weit als möglich hintenaus. Der ganze Körper muß eine so gerade Linie bilden, als nur möglich ist, mithin muß der Rücken steif gehalten werden, und die Kniee dürfen nicht gebogen seyn. Die Füße ruhen auf den Zehen. Durch diese Uebung, welche von Mehreren zugleich um die Wette ausgeführt werden kann, werden die Rückenmuskeln besonders in Anspruch genommen und gestärkt. Anstrengender wird die Uebung dadurch, daß man die Hände stehen läßt und mit den Füßen einen Kreis beschreibt, oder daß sich die Füße ruhig verhalten während die Hände herumgehen. Wenn der Lehrer ein Zittern der Kniee und Schenkel bemerkt, muß er die Uebung nicht länger fortsetzen lassen.

Sechste Abtheilung.

Einige Barren- und Neckübungen.

A. Barrenübungen.

Die Uebungen am Barren sind sehr zahlreich und tragen zur Stärkung des Körpers wesentlich bei. Ich werde hier aber nur einige angeben, und zwar solche, die leicht ausgeführt werden können.

Das zu den letztgenannten Uebungen erforderliche Gestell heißt der **Barren**. Dieser besteht aus zwei wagerechten gleichlaufenden Balken (Holmen). Sie

sind ungefähr 4 Ellen lang, 4 Zoll hoch und $2\frac{1}{2}$ Zoll breit und müssen oben und an den Enden abgerundet und unten mit stumpfen Kanten versehen seyn. Diese Balken ruhen auf vier Säulen, welche ungefähr 5 — 6 Zoll im Durchmesser haben. Die Höhe des Barrens richtet sich nach der Größe der Schüler (Schülerinnen). Es ist daher erforderlich, daß sich auf dem Turnplatze mehre Barren von verschiedener Höhe befinden.

Auch muß die Entfernung der beiden Holme von einander dem Körper der Schüler (Schülerin) angemessen seyn.

Sahn sagt: „Für Anfänger muß der Barren nicht höher als bis an die Achselgrube reichen; für Geübte kann er scheitelhoch und darüber seyn.“ Und: „Es soll sich Niemand an einem Barren üben, an dem er nicht in den Stütz hüpfen oder stemmen kann.“

Das Sehen und Senken.

Man stellt sich so vor den Barren, daß man ihn der Länge nach übersieht, nimmt eine gerade Stellung, Ferse an Ferse geschlossen, die Fußspitzen auswärts gerichtet, an und ergreift die Enden der Holme, so daß die Daumen nach innen, die übrigen Finger aber nach außen gekehrt sind. *) Hierauf erfolgt der Uebergang in der Handstütz, **) in welchem der Körper auf den

*) Wenn die Holme nach der oben beschriebenen Weise ergriffen werden, so hat man den geraden Griff, den Kehrgriff aber, wenn die Daumen nach außen gekehrt sind.

**) Wenn die Hände auf beiden Holmen liegen, so heißt dieser Stütz der Querstütz, welcher jedoch im Folgenden bloß als Handstütz aufgeführt werden soll.

gestreckten Armen ruht. Dann läßt man sich, ohne mit den Füßen die Erde zu berühren, so weit nieder, daß die Schultern mit den Händen in gleiche Höhe kommen und hebt sich dann durch Ausstrecken der Arme wieder in die Höhe. Dieses Heben und Senken wird mehre Male wiederholt.

Das Holmküssen.

Man schwingt sich in den Handstüz und sucht sich aus diesem mit gestrecktem Körper so weit herab zu lassen, daß man die Holme auf beiden Seiten vor den Händen küssen kann. Taf. I. Fig. 19.

Das Holmküssen kann auch hinter den Händen, aber nur von ziemlich Geübten, geschehen.

Das Aufkippen.

Man geht ohne Hilfe der Beine und Füße, aus dem Unterarmstüz, man befindet sich in demselben, wenn außer den Händen auch die Unterarme und Ellenbogen auf den Holmen liegen, in den Handstüz über.

Das Gehen im Handstüz (das Sandeln).

Man schwingt sich wie vorher in den Handstüz und geht dann wechselhandig bis an das Ende des Barrens. Taf. I. Fig. 18. Dies Fortbewegen auf den Händen erfolgt dann rückwärts.

Das Sandeln im Unterarmstüz.

Man läßt sich aus dem Handstüz in den Unterarmstüz und bewegt sich dann auf den Unterarmen fort.

Das Handeln mit gekrümmten Armen.

Man setzt, wie bei dem Handeln im Handstüz, eine Hand um die andere weiter, jedoch muß man sich zuvor so tief herunterlassen, daß die Schultern und Hände fast in gleicher Höhe sich befinden und man mit empor gerichteten Ellenbogen vor- und rückwärts geht.

Werden die drei eben beschriebenen Bewegungen gleichhandig und gleicharmig ausgeführt, so entsteht daraus:

- 1, Das Forthüpfen im Stüz mit gestreckten Armen,
- 2, " " " " Unterarmstüz, und
- 3, " " " " mit gekrümmten Armen.

Das Handeln und Hüpfen an einem Holm. *)

Man stellt sich in den Seitstand, d. h. in die Mitte des Barrens, so daß man mit dem Gesichte nach dem einen Holm sieht, mit dem Rücken aber nach dem andern gewendet ist, erfaßt dann den vordern Holm mit beiden Händen und schwingt sich mit gestreckten Armen und gerade gehaltenem Körper in den Seitstüz. Dann erfolgt die gehende oder hüpfende Bewegung rechts u. links.

Das Gehen und Hüpfen in der Seejungfer.

Taf. II. Fig. 20.

Man stellt sich soweit in den Barren, daß beim Rückwärtsausstrecken der Beine die Füße das Ende des Barrens erreichen, greift dann mit den Händen unter

*) Liegen beide Hände auf einem Holme, so befindet man sich im Seitstüz.

beiden Holmen hinweg auf die äußern Seiten derselben, so daß die Fingerspizen auf sie zu liegen kommen, und hält hier gut fest. Dann schwingt man die Füße rückwärts auf die obern Flächen der Holme und zwar so, daß die Fußspizen auf diese von innen sich auslegen, läßt dann den übrigen Körper so weit möglich herab, hebt den Kopf gerade in die Höhe und versucht dann in dieser hangenden Lage abwechselnd mit der rechten Hand und mit dem rechten Fuße, und der linken Hand und dem linken Fuße bis an das Ende des Barrens vorwärts zu greifen. Ist diese Bewegung vorwärts ausgeführt, dann erfolgt sie rückwärts; geschieht sie mit beiden Händen und Füßen zugleich, so hüpf man in der Seejungfer.

Das Schwingen oder Wippen.

Man hebt sich in den Stütz und schwingt den auf gestreckten Armen ruhenden Körper pendelartig vor- und rückwärts. Diese Bewegung muß aus dem Schultergelenke, mit gerader Körperhaltung, mit aneinander geschlossenen Beinen und auswärts gerichteten Fußspizen erfolgen. Durch Übung kann man so hoch wippen lernen, daß der Körper in eine vollkommen horizontale Lage, ja noch höher kommt.

Anfangs faßt der Lehrer die Schwingenden sanft am Arm, um sie vor etw. Fallen zu schützen.

Das Wippen mit gekrümmten Armen.

Dasselbe geschieht bis etwas über die Holme hin-

aus, kann allein ausgeführt, aber auch mit der ersten Art des Wippens verbunden werden. *)

Am leichtesten ist diese Verbindung möglich, wenn bei dem Schwunge mit gestreckten Armen in dem Augenblicke der höchsten Erhebung rückwärts durch Krümmung der Arme der Kopf und die Brust schnell heruntersenkft und eben so schnell wieder erhoben werden, bevor durch den Schwung vorwärts sich die Füße beträglich gehoben haben.

Das Wippen im Unterarmstütz.

Der Schwung geschieht vorwärts bis zur Barrenhöhe, rückwärts beliebig hoch, bis zum Ueberschlagen. Bei der Bewegung rückwärts kann durch gleicharmiges Aufkippen in den Handstütz übergegangen und in diesem das Schwingen fortgesetzt werden.

Das Wippen im Seitstütz.

Die Hände ruhen auf einem Holme; die Schwingungen erfolgen abwechselnd nach der rechten und linken Seite.

Das Schwingen mit Grätschstütz vorwärts. □

Man schwingt vorwärts bis über den Barren, bringt die Beine auseinander (grätscht) und kommt auf beide Holme zu sitzen. Nun läßt man die Hände hinten los, und faßt die Holme vor den Beinen, streckt hierauf den

*) Mit dem Schwingen, sowohl mit gestreckten, als mit gekrümmten Armen, kann auch die forthüpfende Bewegung verbunden werden.

Körper, zieht die Beine rasch von den Holmen ab, schwingt sie wieder nach vorn, wirft sie über die Holme, faßt diese wieder wie vorher u. s. w.

Das Schwingen mit Grätschsitze rückwärts. □

Man schwingt hinten bis über die Holme, grätscht gut, und setzt sich auf beide Holme, läßt die Hände vorn los und bringt sie rückwärts, schwingt die Beine schnell und gestreckt ab, setzt sich beim Rückschwunge wieder auf den Barren u. s. w.

Der Absprung rückwärts

kann nur geschehen, wenn man am Ende des Barrens wippt. Er erfolgt im Augenblicke der Erhebung rückwärts; indem man sich mit den Händen vom Barren abstößt, kommt man etwa eine Menschenlänge vor denselben zu stehen. Die Fußspitzen müssen zuerst und zugleich den Boden berühren, und die Fersen geschlossen seyn.

Das Abspringen seitwärts

geschieht über Holm rechts oder Holm links, nach vorn und nach hinten, und zwar so, daß man mit geschlossenen Beinen und Fersen zur Seite des Barrens zu stehen kommt. Beim Niedertritt müssen, wie vorhin, die Fußspitzen zuerst den Boden berühren, und greift beim Abschwunge rechts die linke, beim Abschwunge links die rechte Hand den nächsten Holm, um einen etwaigen Fall zu verhüten.

Der Dauerstüz.

Wenn die Schüler (Schülerinnen) sich schon ziem-

lich lange im Stütz erhalten können, wählt der Lehrer einige von ihnen, denen er ungefähr gleiche Kräfte und Fähigkeiten zutrauet, und läßt sie die verschiedenen Stützarten um die Wette üben, d. h. wer mit guter Körperhaltung am längsten im Stütze auszubauern vermag, erhält den Preis. *)

B. Reckübungen.

Das Geräth, an welchem die obengenannten Uebungen vorgenommen werden, heißt das Reck, dieses besteht aus zwei Säulen oder Standpfählen und aus einer festen, runden Stange, welche $1\frac{3}{4}$ bis $2\frac{1}{2}$ Zoll stark und 7 bis 8 Fuß lang ist; sie ruht wagerecht auf den beiden Säulen, und kann auf verschiedene Weise befestigt werden.

Anfänger müssen das Reck mit emporgestreckten Händen erreichen können, für Geübte darf es so hoch seyn, daß sie, um die Stange zu ergreifen, in die Höhe springen müssen.

Da hier nur einige, leicht ausführbare Reckübungen beschrieben werden sollen, so brauchen nicht alle technischen Benennungen, die bei denselben vorzu-

*) Eine solche Preisautheilung, die sich mit mancher Turnübung verknüpfen läßt, führt einen vielseitigen Nutzen herbei. — Den Sieger oder die Siegerin zu befriedigen, kann dem Lehrer eben nicht schwer werden; ist die Jugend ja noch nicht unbescheiden mit ihren Wünschen! Erhalten meine jüngsten Schüler — Knaben von 5 bis 8 Jahren — z. B. einen papiernen Orden, weil sie mit der Armbrust einen guten Schuß nach der Scheibe gethan, oder wird eine Turnerin aus irgend einem Grunde von mir bekränzt und von ihren Mitschülerinnen nach Hause begleitet: so ist ihre Freude unbeschreiblich — kindlich groß.

Kommen pflegen, aufgeführt werden; jedoch will ich eine kurze Erklärung über die Griffe und den Stand nicht fehlen lassen, weil der Lehrer seinen Schülern (Schülerinnen) schon bei den Anfangsübungen eine Belehrung darüber geben muß.

Der Stand, von welchem aus die Reckübungen gemacht werden, ist verschieden.

Die Benennung: Seitstand vorlings wird gebraucht, wenn man so vor der Reckstange steht, daß ihr das Gesicht zugewendet und die Schulterlinie mit der Längsaxe derselben gleichlaufend ist.

Seitstand rücklings sagt man von derselben Stellung, wobei aber nicht das Gesicht, sondern der Hinterkopf der Stange zugewendet ist. Die Stellung unter der Stange, wenn die Schulterlinie die Längsaxe derselben rechtwinkelig durchschneidet, heißt: Querstand.

Wird die Stange mit den einander zugewendeten Daumen von unten, mit den übrigen Fingern aber von oben erfaßt, so gebraucht man den Aufgriff.

Durch den Untergriff hat man die Stange gefaßt, wenn die Daumen von einander ab- und nach außen gewendet sind; durch den Zweigriff, wenn die eine Hand auf-, die andere untergreift.

Nun will ich in Kürze einige Uebungen beschreiben, die man am Recke vornehmen kann.

Das Aufziehen oder Ziehklimmen besteht darin, daß der Körper durch die Kraft der Arme emporgehoben wird, wobei diese gekrümmt werden. Laf-

II. Fig. 21. Es geschieht vorlings, mit den verschiedenen Griffen, bis zum Uberschauen, Anmunden und Ueberkinnen; aus dem Querstande, mit Zweigriff, bis zum Anschultern.

Das Ziehklimmen trägt zur Stärkung der Armmuskeln wesentlich bei und ist eine gute Vorübung zum Klettern, deshalb muß es recht oft geübt werden. Wenn der Schwache oder Träge einwendet: „Ich kann nicht ziehklimmen!“ so muß der Lehrer ihn mit dieser Einrede doch nicht durchlassen. Schon der Versuch, ziehklimmen zu wollen, vermehrt die Armkräfte.

Das Heben.

Die Hände erfassen die Reckstange zwar mit Auf-, Unter- oder Zweigriff, jedoch wird der Körper nicht durch die Kraft der Arme, sondern durch seine eigne Krümmung, also durch die Kraft der Bauch- und Rückenmuskeln empor gehoben.

Der Stütz

ist entweder Seitstütz, Taf. II. Fig. 22., oder Querstütz. Bei beiden Stützarten wird die Stange, auf verschiedene Weise, von den Händen gefaßt und die Last des Körpers von den Armen getragen. Beim Seitstütz, vorlings oder rücklings, hängen die Beine auf einer Seite der Reckstange, beim Querstütz aber hängt das eine Bein rechts, das andere links an derselben herab. Die Hände befinden sich bei diesem entweder beide vor dem Körper oder die eine Hand hinter, die andere vor demselben.

Das Stemmen

geschieht aus dem Seitfuß, indem man den gestreckten Körper durch Krümmung der Arme niederläßt und dann durch Streckung derselben wieder hebt.

Hangübungen.

- 1, Man stellt sich in den Seitstand vorlings, erfaßt die Reckstange mit Aufgriff und läßt sich mit gestreckten Armen und vom Boden erhobenen Füßen so lange hangen, als man es aushalten kann.
- 2, Dieselbe Hangart mit Untergriff.
- 3, Der Schüler (die Schülerin) stellt sich in den Querstand, erfaßt die Stange mit Zweigriff und läßt den Körper auf die vorherige Weise herunterhangen.
- 4, Die Hangübungen werden mit gekrümmten Armen wiederholt. Beim Hange mit Zweigriff befindet sich der Kopf entweder zur rechten, oder zur linken Seite der Stange.
- 5, Nachdem man die Reckstange mit Aufgriff erfaßt hat, zieht man sich mit gekrümmten Armen in die Höhe und legt die Arme so auf die Stange, daß sie im Ellenbogengelenke auf derselben ruhen. Die Hände liegen bei diesem: Hang im Ellenbogengelenke über die Stange hinaus.
- 6, Die Uebung No. 5. wird umgekehrt wiederholt, d. h. nicht die Brust, sondern der Rücken muß jetzt an der Stange liegen; diese geht nämlich zwischen dem Rücken und den beiden Armen durch. Die

Last des Körpers muß jedoch mehr von den Oberarmbeinen als von den Ellenbogengelenken getragen werden. Die Hände liegen an beiden Seiten der Brust fest an.

- 7, Man hängt sich mit dem einen Arme im Ellenbogengelenke und mit dem gleichseitigen Beine im Kniegelenke über das Reck, und läßt das andere Bein und den anderen Arm ungezwungen herab hängen.. Dieser Hang wird wechselseitig geübt.
- 8, Diese Hangart ist durch Taf. II. Fig. 23. dargestellt. Mit dieser und mancher andern kann die fortschreitende Bewegung, das Hangeln verbunden werden. Auch im Stütze kann man fortschreiten, nämlich durch das Handeln. Das Hangeln sowohl wie das Handeln übt man wechselhandig und gleichhandig.

Da dieser Leitfaden, wegen des Standpunctes der Turnkunst in unserm Lande, nur Anweisungen zu leicht ausführbaren Übungen enthalten soll, siehe S. 37, so habe ich manche weglassen müssen, die der gewandte Turner vielleicht nur ungern vermißt. Mir selbst ist dieser Umstand nicht angenehm, und namentlich deshalb nicht, weil ich gerade die schönen Barren- und Reckübungen so äußerst sorgfältig behandeln mußte. Hätte das vorstehende Gespräch zc. zc. indeß nicht einen weit größern Raum eingenommen, als es nach meiner Absicht

einnehmen sollte, *) so würde ich die Uebungsstücke doch überhaupt vermehrt und besonders von den Reckübungen einige Auf-, Ab- und Umschwünge, so wie einige Wellen angeführt haben.

Sollte dieser Versuch aber — ich weiß übrigens, wie wenig ich mir mit einer solchen Hoffnung schmeicheln darf — eine zweite Auflage erleben, so werde ich nicht nur die angeführten Uebungsstücke mehr als verdreifachen, sondern auch viele andere, z. B. Schwimm- und Kletterübungen, so wie eine große Anzahl von den herrlichen Uebungen am Voltigirbock und an der wagemuthigen Leiter hinzufügen.

In jenem Falle würde ich auch weit systematischer zu Werke gehen, kurz, mich nach Kräften bemühen, ein brauchbareres und vollständigeres Turnbuch, mit besonderer Rücksicht auf die Einrichtung größerer Turnanstalten, für jede Jahreszeit, zu liefern.

Vielleicht aber tragen schon diese Blätter etwas dazu bei, turnerische Kenntniß und turnerische Beschäftigung in unserm Lande zu befördern. Und möge es mir erlaubt seyn, erwarten zu dürfen, daß die redliche Absicht, welche mich bei der Abfassung meiner Schrift leitete, meine Bitte um nachsichtsvolle Beurtheilung derselben unterstützen werde.

*) Daß mein Büchlein bedeutend stärker geworden, als im Plan war, beweist No. 19. der diesjährigen „Olb. Blätter.“

Beilagen zu Gunsten der Einführung geregelter
Körperübungen.

I.

Da die Turnübungen zur Körper = Erstarfung und Beherrschung, so wie zur Erhaltung der Gesundheit überhaupt so wesentlich beitragen, so halte ich die Einrichtung von Turnanstalten, besonders in Städten für sehr nützlich und zweckmäßig. Deshalb habe ich mich schon seit mehreren Jahren, bis jetzt aber vergeblich, bemüht, Jemanden, der den nöthigen Unterricht zu geben im Stande wäre, zu bewegen, hier einen Versuch mit einer Turnanstalt zu machen.

Sollte Herr S. Mendelssohn in Sever die in dieser Hinsicht vorhandene Lücke ausfüllen wollen, so würde er hier, wie ich nicht zweifle, Manchem sehr willkommen seyn.

Delmenhorst, 1842 März 4.

J. G. U. Goose, Bürgermeister.

II.

Auf den Wunsch des Herrn Mendelssohn, Turnlehrers in Sever, bescheinige ich gern, daß mir die Einrichtung einer öffentlichen Turn = Anstalt im hiesigen Flecken im Interesse der Einwohner sehr wünschenswerth erscheint.

Brake, den 5. März 1842.

Rasmus, Amtmann.

Den obigen Wunsch theile auch ich.

Groninger, Dr. med.
9)

Auch mir scheint die Einrichtung einer Turnanstalt
in hiesigem Orte sehr zweckmäßig und wünschenswerth

H. G. Müller,
Kirchspielsvogt = Beigeordneter.

III.

Der Vernachlässigung des Aeußern, der körperlichen
Haltung und Ausbildung der Jugend, dem Mangel an
Aufmerksamkeit in den Schulen sind wohl manche Ge-
brechen zuzuschreiben. Erweckung des Sinnes für
äußern Anstand zähmt zunächst die Rohheit und macht
für sittliche Wohlanständigkeit empfänglich. Muth, Ent-
schlossenheit, Freiheit und Sicherheit des Benehmens
setzt voraus, daß man seiner Bewegungen Herr sei, sei-
nen Körper sich ganz zu eigen mache. Die Errichtung
von Turnanstalten neben den Schulen, überall wo es
angehen kann, halte ich nicht nur für nützlich und zweck-
mäßig, sondern für einen wesentlichen Theil der Volks-
erziehung.

Ovelgönne, den 6. März 1842.

Hoyer, Landgerichts-Assessor.
v. Eindlof, Gh. Hofrath.

IV.

Von der Nothwendigkeit einer geregelten körperli-
chen Ausbildung des Menschen im kindlichen Alter über-
zeugt, erkennen die Unterzeichneten die Heilsamkeit der

Turnübungen an; und die Errichtung von Anstalten zur Anstellung dieser Uebungen erscheint ihnen daher sehr wünschenswerth.

Elsfleth, den 18. Juli 1842.

Deltermann, Amtmann.

J. Ibbeken, Pastor.

Fimmen, Cand. der Theologie.

V.

Dem Turnlehrer Herrn Mendelssohn bezeuge ich auf seinen Wunsch mit Vergnügen, daß mir die Einführung der Turnübungen auch in den Landschulen, wo dieß möglich, namentlich deshalb höchst wünschenswerth erscheint, weil durch solche Uebungen mit dem Bewußtseyn der sicheren Herrschaft über alle Bewegungen des Körpers, die Entschlossenheit und Geistesgegenwart bei eigener und fremder Gefahr, das Gefühl für Anstand und Schicklichkeit, wie überhaupt der Sinn für alles Bessere und Höhere geweckt und genährt wird.

Sande, Juli 26. 1842.

Schauenburg, Pastor.

VI.

Obiges bezeuge auch ich dem Turnlehrer Herrn Mendelssohn, recht gern.

Heppens, 1842. July 28.

Stels, Pastor.

VII.

Attest des Herrn Physikus Dr. Funke
zu Fedderwarden.

Wenn es, unbestreitbar, wahr ist, daß zu einer guten Erziehung körperliche und geistige Ausbildung in harmonischen Einklang gebracht werden müssen: so kommt einer methodischen, stufenweise vom Leichterem zum Schwereren fortschreitenden und wohl beaufsichtigten Übung im Turnen, die diesen Einklang besonders vermittelt, offenbar eine große Wichtigkeit zu, die, abgesehen von andern Vortheilen, besonders in der Gewandtheit, Kräftigung und Abhärtung des Körpers, in Verhütung, ja selbst-Heilung mancher Gebrechen, die aus Mangel an Bewegung oder aus einseitiger Übung der Kräfte entspringen, sich unverkennbar kund giebt. Es ist daher kaum zu begreifen, wie die, von den Alten so hochgeachteten und allgemein geübten Körper-Übungen, die auch in neuerer Zeit, oft freylich mit allerley Auswüchsen, vielfach wieder angepriesen und geübt wurden, so sehr in Vergessenheit gerathen konnten, daß sie in unserer Gegend für gänzlich verschollen zu achten waren. Um so mehr Beachtung und Anerkennung verdienen daher die Bestrebungen des Turnlehrers Herrn Mendelssohn in Tever, der mit tüchtiger Kenntniß seines Fachs zugleich Vorsicht und große Vorliebe für dasselbe verbindet und ihm, selbst mit Aufopferung, Eingang zu verschaffen sucht. Ich ergreife daher freudig die mir gegebene Veranlassung die Turnübungen desselben, als ein

wesentliches Stück der körperlichen Erziehung, dem Publikum und zunächst demjenigen dieser Herrschaft, für dessen Gesundheitswohl zu sorgen mir anvertraut ist, angelegentlichst zu empfehlen und die Eltern und Vormünder zu recht fleißiger Benutzung dieser Uebungen für ihre Kinder und Mündel zu ermuntern. *)

Fedderwarden in der Herrschaft Kniphausen,
den 30. Juli 1842.

Dr. H. U. Funke, Physikus.

In einem Schreiben aus Bechta, welches an einen hiesigen Beamten gerichtet ist, heißt es:

„Man wünscht allgemein, daß Herr Mendelssohn auch hier Unterricht ertheilen möge. Er würde wohl 60 bis 70 Schüler bekommen; denn der Herr Official hat erlaubt, daß die Schüler des Gymnasiums an diesem Unterrichte, wenn sie wollen, Theil nehmen können, und diese haben alle Lust dazu.

— — — — Um das zur Einrichtung der Anstalt erforderliche Geld zusammen zu bringen, wird zunächst der Kostenbetrag angegeben werden müssen, 2c. 2c.“

*) Das Attest des Herrn Physikus Dr. Funke hat, wegen zu spätem Empfangs, nur noch hier, und nicht geeigneter Orts: Seite 61, aufgenommen werden können.

Inhalt.

Einleitung.

	Seite.
Kurze Beschreibung wie die Turnübun- gen zu Sever betrieben werden.	5 — 16.
Ein Gespräch für und wider den Nutzen des Turnens.	17 — 56.
Beilagen	57 — 60.
1, Attest des Herrn Kreis-Physikus Dr. Loben,	} zu Se- ver.
2, = = = Chemnitz,	
3, = = = Popfen,	
4, = = = Kreis-Chirurgus Meincke.	

Leitfaden beim Unterrichts in der Turnkunst.

Erste Abtheilung.

Anfangsgründe der Turnkunst	63 — 78.
---------------------------------------	----------

Zweite Abtheilung.

Stabübungen	78 — 84.
-----------------------	----------

Dritte Abtheilung.

Übungen mit den eisernen oder hölzernen Doppelfugeln	84 — 90.
---	----------