

Landesbibliothek Oldenburg

Digitalisierung von Drucken

Worte über die Turnanstalt zu Jever

Mendelssohn, Salomon

Jever, 1842

Einige Barren- und Reckübungen.

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

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 Handstütz 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 Unterarmstütz, man befindet sich in demselben, wenn außer den Händen auch die Unterarme und Ellenbogen auf den Holmen liegen, in den Handstütz über.

Das Gehen im Handstütz (das Sandeln).

Man schwingt sich wie vorher in den Handstütz 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 Unterarmstütz.

Man läßt sich aus dem Handstütz in den Unterarmstütz 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 heruntersenkend 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 2c. 2c. 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 Errichtung 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)