

Landesbibliothek Oldenburg

Digitalisierung von Drucken

Worte über die Turnanstalt zu Jever

Mendelssohn, Salomon

Jever, 1842

Fünfte Abtheilung. Vermischte Uebungen.

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

- 4, den Schlangellauf,
 - 5, „ Spirallauf,
 - 6, „ Stablauf,
 - 7, „ Hinlauf,
 - 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.

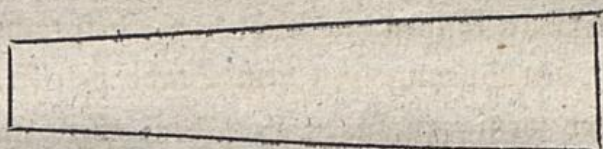
Hinsichtlich des Sprungzieles giebt es:

Den Hochsprung, den Weitsprung, den Tieffsprung,
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 Anlaussprung 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 Schwungübungen.

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 Stütz.

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.

Jahn beschreibt das **Büchkreiseln** 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. Jahns: „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
*)

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)