

Landesbibliothek Oldenburg

Digitalisierung von Drucken

Worte über die Turnanstalt zu Jever

Mendelssohn, Salomon

Jever, 1842

Zweite Abtheilung. Stabübungen.

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

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 vorgesetzt.

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.“