

31007 III 2 C 58<sup>81</sup>

# Turnschule.

Zum Gebrauche für Lehrer- und Lehrerinnen-  
Bildungsanstalten.

Von

**Julius Schmidt,**

k. k. Turnlehrer an der k. k. Lehrer- und Lehrerinnen-Bildungsanstalt  
in Laibach.

Zweite Abtheilung:

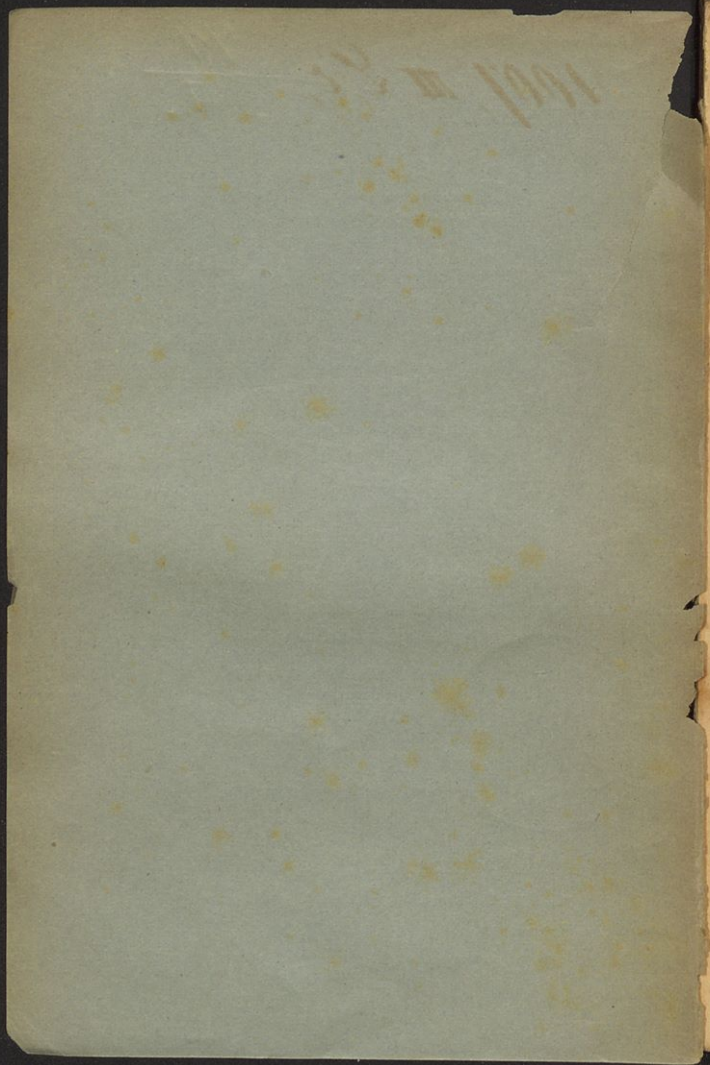
Anatomie und Physiologie. Turngeschichte. Frei-  
und Geräthübungen mit deutscher und slovenischer  
Terminologie. Spiele. Lehrverfahren.

Preis 50 kr.



**Laibach 1882.**

Im Selbstverlage des Verfassers.



# Turnschule.

Zum Gebrauche für Lehrer- und Lehrerinnen-Bildungs-  
anstalten.

Von

**Julius Schmidt,**

k. k. Turnlehrer an der k. k. Lehrer- und Lehrerinnen-Bildungsanstalt  
in Laibach.

---

Zweite Abtheilung:

Anatomie und Physiologie. Turngeschichte. Frei- und  
Geräthübungen mit deutscher und slovenischer Terminologie.  
Spiele. Lehrverfahren.

---

Preis 50 kr.

---

**Laibach 1882.**

Im Selbstverlage des Verfassers.



---

Alle Rechte vorbehalten.

---

Druck von Jg. v. Kleinmayr & Fed. Bamberg in Laibach.

## Vorwort.

---

Die günstige Aufnahme, welche die erste Abtheilung meiner Turnschule (Ordnungsübungen des Knaben- und Mädchenturnens) erfahren hat, veranlasste mich, derselben die zweite Abtheilung folgen zu lassen. Der hohe Landtag des Herzogthums Krain bewilligte für die Drucklegung eine namhafte Subvention, wofür demselben an dieser Stelle der höflichste Dank abgestattet wird.

Als Mitarbeiter bei Schaffung der slovenischen Terminologie waren die Herren Gerkmann und Tomšič, k. k. Lehrer, und der Lehramtsandidat Herr Vogelnik thätig. Der Verfasser sagt denselben an dieser Stelle öffentlich Dank.

Ebenso dankt derselbe dem k. k. Sanitätsrath Herrn Dr. Friedrich Keesbacher in Laibach für die freundliche Durchsicht des ersten Abschnittes.

Die bei der Abfassung der zweiten Abtheilung benützten Werke sind in der Regel im laufenden

Text angegeben. Es sind insbesondere: Angersteins Theoretisches Handbuch, Lions Freiübungen, Ravensteins Volksturnbuch; ferner Jaegers Gymnastik der Hellenen und die in der Oesterr. Turnzeitung enthaltenen Aufsätze über Turngeschichte; endlich Roths Grundriss der physiologischen Anatomie, Bocks Buch vom gesunden und kranken Menschen und die ebenfalls in der Oesterr. Turnzeitung abgedruckten Vorträge des Dr. Ortner in Znaim über Anatomie und Physiologie mit Rücksicht auf das Turnen.

Laibach im Juli 1881.

**Der Verfasser.**

## Einleitung.

Leib und Seele des Menschen stehen in einer untrennbaren Verbindung. Von dem körperlichen Wohlbefinden ist fast immer die Regsamkeit und Frische des Geistes (die Spannkraft der Seele) abhängig. Das *Ziel* in der Erziehung ist und muss deshalb ein einheitliches, die Entwicklung und Vervollkommnung des *ganzen* Menschen umfassendes sein. Das Leibliche verbindet sich mit dem Geistigen, das Geistige mit dem Leiblichen. Jede Leibesübung kann zugleich eine Geistesübung sein, da oft schnelles Denken und grosse Aufmerksamkeit erforderlich ist, um kunstvolle Sprünge und zusammengesetzte Uebungen auszuführen.

Die Wichtigkeit der Leibesübungen für die körperliche Ausbildung der Jugend ist durch die Gesetzgebung fast aller Culturstaaten anerkannt. Und nicht nur zum eigenen Gewinne des heranwachsenden Geschlechtes wird geturnt, sondern auch zu Nutz und Frommen der Familie, des Gemeindegewesens und des Staates in Friedens- und Kriegzeiten.

Der Lehrer hat die Pflicht, sich mit dem Turnen und den Hilfswissenschaften desselben vertraut zu machen. Er soll

- 1.) Fertigkeit in der mustergiltigen Ausführung der dem Gebiete der öffentlichen Volksschule zufallenden Uebungsformen besitzen;
- 2.) die Bewegungsorgane und die Entwicklungsverhältnisse derselben im kindlichen Alter kennen;
- 3.) die Technik der Bewegung verstehen, die Uebungen zerlegen, methodisch abstufen und turnsprachlich richtig bezeichnen können;
- 4.) Einblick in die Turngeschichte, das Wesen und die pädagogische Aufgabe des Volksschulturnens haben und den Gerätebau kennen.

Wir gliedern deshalb unser Buch folgendermassen:

- I. *Abschnitt*: Ueber Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers mit Rücksicht auf das Turnen.
  - II. *Abschnitt*: Geschichte des Turnens.
  - III. *Abschnitt*: Uebersichtliche Darstellung des Turnübungsstoffes, enthaltend: Das Turnen ohne Geräte, mit und an Geräten; — Geräthkunde; — Spiele.
  - IV. *Abschnitt*: Das Lehrverfahren.
-



## Erster Abschnitt.

# Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers mit Rücksicht auf das Turnen.

---

### 1.) Von den Knochen und Gelenken.

Das feste Gerüst des Körpers (Skelett) wird von den Knochen gebildet. Die Knochen bestehen 1.) aus *Knochenknorpel*, welcher die Grundlage der Knochen bildet und als eine biegsame, elastische Substanz sich darstellt, die sich beim Kochen in Leim auflöst, und 2.) aus kalkhaltiger *Knochenerde*, welche in der knorpeligen Grundlage überall eingestreut und mit derselben auf das genaueste verbunden ist. Beim Erwachsenen beträgt das Gewicht des Knochenknorpels etwa ein Drittel, das der Knochenerde zwei Drittel des Knochens. In früheren Lebensjahren überwiegt der Knochenknorpel, in den späteren die Knochenerde. Die an Knorpel reichen Knochen des Kindes sind besonders biegsam und brechen nicht leicht, während die viel Knochenerde enthaltenden Knochen des Greises spröde sind. Eine grössere Menge Knorpel macht den Knochen weich und biegsam, wie dies bei der sogenannten eng-

lischen Krankheit (Rhachitis) der Fall ist. Richtige Ernährung und gute Luft sind für die Mischungsverhältnisse von Wichtigkeit.

Nach dem verschiedenen Zwecke, welchem die einzelnen Knochen dienen, ist der *Bau* und die *Form* derselben verschieden. *Lange* oder *Röhrenknochen* sind an den Gliedmassen, weil diese schnelle Bewegungen auszuführen und den Körper zu stützen haben. Man unterscheidet an ihnen ein längliches, walzenförmiges Mittelstück und zwei dickere, kugelige Enden. Das Mittelstück besteht zum grössten Theil aus Rindensubstanz und enthält im Innern eine grosse Höhle, die *Markhöhle*; die Enden dagegen sind fast ganz aus schwammiger Substanz gebildet. *Platte, breite Knochen* werden zur Bildung von Höhlen und da verwendet, wo viele Muskeln eine Befestigung brauchen. Wenn lange Knochen zur Höhlenbildung verwendet werden, so wird ihr Mittelstück flach gedrückt und sie werden ihrer Länge nach entsprechend gekrümmt, wie die Rippen. Diese Knochen kommen nur am Kopf und Rumpf vor. Die *dicken, kurzen Knochen* von unregelmässiger Gestalt kommen in grösserer Anzahl über- und nebeneinander dort vor, wo eine Knochen säule bedeutende Festigkeit neben einem gewissen Grade von Biagsamkeit besitzen muss, wie die Wirbelsäule, die Hand- und Fusswurzel. An den einzelnen Knochen sind Erhabenheiten, Vertiefun-

gen und Durchbohrungen. Die Erhabenheiten (Leiste oder Kamm, Stachel, Höcker, Fortsatz) dienen zum Muskelansatz und fungieren als Hebelarme. Vertiefungen dienen oft zur Bildung eines Gelenkes (Gelenkgrube, Gelenkpfanne). Die Durchbohrungen dienen meist dem Durchtritt von Gefäßen und Nerven.

Die *Knochensubstanz* besteht aus einzelnen feinen Blättchen, welche sich mehr oder weniger dicht (schalenförmig oder netzförmig) aneinander legen: dichte Knochensubstanz oder Rindensubstanz und schwammige, netzförmige Knochensubstanz, *Marksubstanz*.

Die Knochen entwickeln sich aus Knorpel (lange Knochen) oder Zellgewebe (breite Knochen), in welchen sich an verschiedenen Stellen (Knochenkernen) die Knochenerde ablagert.

Das Wachstum und die Ernährung der Knochen wird durch die *Knochen-* oder *Beinhaut* von aussen nach innen vermittelt. Verletzungen der Beinhaut sind daher stets zu beachten. Gesunde Knochen sind *unempfindlich*.

Die Knochen des menschlichen Körpers gehen entweder *bewegliche* oder *unbewegliche* Verbindungen ein. 1.) Die *beweglichen* Knochenverbindungen sind die *Gelenke*. Zwei oder mehrere Knochen mit überknorpelten, congruenten Flächen stossen aneinander und werden durch Bänder so weit zu-

sammengehalten, dass sie ihre Stellung zu einander ändern, sich bewegen können. Die *Gelenkkapsel* umschliesst das Gelenk und die *Gelenkschmiere* erleichtert das Hin- und Hergleiten. Ausser durch die Bänder werden die Gelenkenden durch den *Muskelzug* und den *Luftdruck* in Berührung gehalten. Wir unterscheiden *freie Gelenke*, *Winkel- oder Charniergelenke*, *Dreh- oder Rollgelenke*, *straffe Gelenke*. — 2.) Unbewegliche Knochenverbindung haben Kopf- und Beckenknochen.

Die einzelnen Theile des *Gerippes*, nämlich *Kopf*, *Rumpf* und *Gliedmassen*, sind durch folgende Knochen gebildet:

A. Das **Knochengerüst des Kopfes** zerfällt in den *Schädel*- und den *Gesichtstheil*. Der Schädel, dessen obere Hälfte auch Hirnschale oder Schädeldach genannt wird, ist aus dem Stirnbein, zwei Scheitelbeinen, dem Hinterhauptsbein, den beiden Schläfenbeinen und unten (am Schädelgrunde) vom Keil- und Siebbeine zusammengesetzt. Der Gesichtstheil wird von 14 Gesichtsknochen aufgebaut. Nur der Unterkiefer hat Bewegung (die eines gemischten Gelenkes), und zwar in einer Gelenkhöhle des Schläfenbeines; alle übrigen Knochen sind durch Nähte fest mit einander verbunden. Bei Neugeborenen heisst die fühlbare weiche, noch knorpliche und noch nicht verknöcherte viereckige Stelle des Schädels zwischen dem Stirn-

bein und den beiden Scheitelbeinen die *grosse vier-eckige Fontanelle*; sie schliesst sich gewöhnlich erst im zweiten Lebensjahre. Die kleine dreieckige Fontanelle ist zwischen den beiden Scheitelbeinen und dem Hinterhauptsbein. Schläge auf den Kopf, selbst Mauschellen, können sehr gefährlich werden. Am Kopfe sind die *Höhlen* für das Gehirn, das Gesicht, das Gehör, den Geruch und den Geschmack gebildet.

B. Das **Knochengerüst des Rumpfes** hat als Grundlage eine am Rücken schlangenförmig sich herabziehende und mit einem Canale für das Rückenmark versehene Knochensäule, das *Rückgrat* oder die *Wirbelsäule*. Ihre Glieder bilden 7 Hals-, 12 Brust- und 5 Lendenwirbel (wahre Wirbel), 5 Kreuzbeinwirbel (welche im Jugendalter zu einem schaufelförmigen Knochen verwachsen) und das Steissbein, aus 4 verwachsenen Wirbelknochen bestehend (falsche Wirbel). Jeder wahre Wirbel bildet einen Ring, das vordere massive Stück heisst der *Körper*, der hintere dünnere Theil der *Bogen*. Jeder Wirbel hat 4 Gelenk- und 3 Muskelfortsätze (einen Dornfortsatz und zwei Querfortsätze). Zwischen den Körpern befinden sich die elastischen *Zwischenwirbelknorpel* (Bandscheiben). — Die *Convexitäten* der Wirbelsäule (Abweichungen nach vorn) fallen mit denjenigen Theilen zusammen, an welchen sich keine Knochen ansetzen; die *Concavitäten* (Abweichungen nach

hinten) finden sich an den Theilen, welche die Träger anderer Knochen sind. Die *Verbiegungen* der Wirbelsäule nach der Seite (Schiefsein, Skoliosis, hohe Schulter) lassen sich, wenn sie auf Muskelschwäche beruhen, durch zweckmässige Gymnastik heilen.

Zwischen dem ersten und zweiten Halswirbel, dem Atlas und dem Dreher, ist ein *Drehgelenk*; zwischen dem Hinterhauptbein und dem ersten Halswirbel ist ein *Winkelgelenk*. Zwischen den übrigen Wirbeln ist *straffe* Gelenkverbindung.

Der *Brustkorb*, aus 7 wahren und 5 falschen Rippenpaaren sowie dem Brustbein bestehend, kann durch richtiges Ein- und Ausathmen und durch zweckmässige Bewegungen erweitert werden.

C. Die **oberen Gliedmassen** oder die **Arme** zerfallen in die Schulter oder Achsel, den Oberarm, den Vorderarm und die Hand (mit Handwurzel, Mittelhand und Fingern).

1.) Das *Schultergerüst* besteht aus dem Schlüsselbein und dem Schulterblatt. Das Schlüsselbein hält wie ein Strebepfeiler das Schultergelenk in der gehörigen Entfernung vom Brustkasten, wodurch es für die Freiheit der Oberarmbewegungen von Wichtigkeit ist. Am *äusseren* Winkel des Schulterblattes ist die ovale flache *Gelenkgrube* für den Oberarm. Das Schulterblatt hat eine grosse Beweglichkeit, welche dem Arm zugute kommt. Es

kann nach oben, unten, aussen und innen verschoben werden sowie eine Drehung ausführen.

2.) Das *Schultergelenk*, zwischen Oberarmbein und Schulterblatt, ist das freieste Gelenk des ganzen Körpers. Eine weite schlaife Kapsel hüllt das ganze Gelenk ein.

3.) Der *Vorderarm* besteht aus zwei Röhrenknochen, der Elle und der Speiche. Das Ellenbogenbein, an der Kleinfingerseite gelegen, ist der grössere Knochen und am oberen Ende viel stärker als am unteren, während die kleinere Speiche, auf der Daumenseite, am unteren Ende stärker ist. Zwischen dem Oberarm und der Ulna ist ein *Charnigergelenk*. Ein Fortsatz der Ulna legt sich bei der *Streckung* in die hintere Grube des Oberarmbeines und bestimmt das Maximum derselben. Zwischen den *beiden Vorderarmknochen* ist ein *Drehgelenk*, wodurch die Ein- und Auswärtsdrehung der Hand bewirkt wird.

4.) Die *Hand* setzt sich aus zwei Reihen von je 4 Handwurzelknochen, 5 Mittelhand- und 14 Fingerknochen zusammen. Das Handgelenk ist ein *freies* Gelenk. Die *Gelenkgrube* bilden die untern Enden der Vorderarmknochen mit dem dreieckigen Zwischenknorpel, den *Gelenkkopf* die drei ersten Handwurzelknochen der ersten Reihe. Das Gelenk umgibt eine schlaife Gelenkkapsel.

5.) Am Daumen und an den ersten Gelenken der Finger sind freie Gelenke, an den übrigen Winkelgelenke.

**D. Die unteren Gliedmassen** bestehen aus vier beweglich mit einander verbundenen Abtheilungen: der Hüfte (Becken), dem Oberschenkel mit einem, dem Unterschenkel mit zwei Knochen und dem Fusse, bestehend aus 7 Fusswurzel-, 5 Mittelfuss- und 14 Zehenknochen.

1.) Das *Hüftbein* entspricht dem Schulterblatt und ist zusammengesetzt aus dem Darm-, Sitz- und Schambein, welche erst mit und nach dem 15. Jahre zu einem Knochen verschmelzen. Beide Hüftbeine fassen das Kreuzbein zwischen sich und bilden das Becken.

2.) Durch die Verbindung der Körper des Darmbeins, Sitzbeins und Schambeins wird die *Pfanne* für den Oberschenkel gebildet. Der Kopf des Oberschenkelbeins dringt tief in die Pfanne ein, wodurch die Freiheit der Bewegung beschränkt wird. Das Gelenk ist ein freies (ein Nuss-) Gelenk und wird namentlich durch den Luftdruck zusammengehalten.

3.) Das *Kniegelenk* ist das grösste und zusammengesetzteste Gelenk des Körpers und besteht aus den beiden Gelenkknorren des Oberschenkels (den Gelenkköpfen) und den beiden obern Gelenkenden (Knorren) des Schienbeines (den Gelenkflächen). Zwischen ihnen befinden sich zwei



halbmondförmige Zwischengelenkknorpel, welche die Gelenkflächen vertiefen und die Gewalt von Stößen, z. B. beim Springen, vermindern. Zwei Kreuzbänder spannen sich innerhalb des Gelenkes aus und zwei Seitenbänder sichern dasselbe bei Streckung des Unterschenkels. Die Kniescheibe (ein Sesambein) ist in die Strecksehne des Unterschenkels eingewebt und beschränkt das Gelenk in der Bewegung nach vorn. Das Kniegelenk ist ein reines Charniergelenk, in welchem jedoch, wenn es gebeugt ist, noch eine Achsendrehung (Rotation) von innen nach aussen stattfinden kann.

4.) Das *Fuss-* oder *Sprunggelenk* wird einerseits durch die Gelenkfläche des Schienbeines nebst den beiden Knöcheln des Schien- und Wadenbeines, andererseits durch die obere Fläche des Sprungbeines gebildet, welches von den beiden Knöcheln wie von einer Gabel umspannt wird. Unter dem Sprungbein liegt das Fersenbein; es reicht nach vorn ebenso weit, überragt es jedoch nach hinten beträchtlich, wodurch die *Hacke* gebildet wird. Das Fussgelenk ist ein Winkelgelenk, die Fusspitze kann gehoben und gesenkt, auch kann dieselbe nach aussen und innen bewegt werden.

Die 7 Fusswurzelknochen sind theils als Drehgelenke, theils (wie auch die Mittelfussknochen) als straffe Gelenke mit einander verbunden. Die Zehengelenke sind wie die entsprechenden Handgelenke

theils freie, theils Winkelgelenke. Das Fussgelenk wird leicht von Verstauchungen, seltener von Verrenkungen heimgesucht. Kalte Umschläge, Ruhe und Sicherung des Gelenkes durch Umlegung einer Binde sind dann anzuwenden.

Der Niedersprung hat stets auf die *Fusspitzen* und in die *Kniebeuge* zu geschehen. Gefehlte Sprünge können leicht Knochenbrüche, auch Rückenmarks- und Gehirnleiden verursachen.

## 2.) Von den Muskeln.

Wie die zum Skelette verbundenen Knochen die *passiven* Bewegungswerkzeuge des menschlichen Körpers bilden, sind die Muskeln dessen *active* Bewegener. Sie sind entweder willkürlich zu bewegend oder unwillkürlich thätige und bestehen aus Muskelgewebe, welchem Elasticität, Contractilität (Zusammenziehungsfähigkeit) und Sensibilität (Empfindlichkeit) zukommt. Die Sensibilität, welche von sogenannten Empfindungsnerven abhängt, ist nicht bedeutend, denn für mechanische Verletzungen (Stechen, Schneiden, Brennen) sind die Muskeln nicht sehr empfindlich. Dagegen besitzt der Muskel ein sehr feines Gefühl für seine eigenen inneren Zustände, die sich als der Ueberfluss an Bewegungskraft (Kraftgefühl) und der Mangel desselben (Ermüdung) kundgeben. Der Grad der Contraction des Muskels lässt uns nach der Grösse des Wider-

standes über Gewicht, Weichheit, Härte und Leichtigkeit eines Gegenstandes urtheilen.

Die hervorragendste Eigenschaft der Muskeln ist ihre *Contractilität*, welche bewirkt, dass derselbe kürzer, härter und dicker wird.

Die Fähigkeit des Muskels, sich zusammenzuziehen, ist in seinem Bau begründet; die Zusammenziehung erfolgt auf Nerveneinfluss oder andere Reize. Nur dann, wenn die Bewegungsnerve in ununterbrochenem Zusammenhange mit dem gesunden Gehirn stehen, können sie willkürliche Bewegungen veranlassen. Man pflegt widernatürliche und unwillkürlich vor sich gehende Bewegungen und Zusammenziehungen der Muskeln *Krämpfe* zu nennen. Wird die Zusammenziehung eine dauernde, so nennt man sie *Verkürzung* (*contractura*). Die Unfähigkeit, Muskeln zur Zusammenziehung zu bewegen, wird als *Lähmung* bezeichnet.

Das Muskelgewebe verliert bei Blutarmut und überhaupt bei falscher Beschaffenheit (besonders Sauerstoffarmut) des Blutes sehr leicht an Zusammenziehungsfähigkeit. Durch öfters wiederholte und sich allmählig steigernde *Thätigkeit* der Muskeln bei guter Fleischkost können dieselben an Umfang und Kraft, Masse und Gewicht bedeutend zunehmen, *ihre Faserzahl wird vermehrt*. Bei Unthätigkeit der Muskeln verfettet allmählig eine grössere Anzahl von Fasern oder sie bilden sich in einfaches zelliges Gewebe um, *die Muskeln schwinden*.

Nach dem Tode zieht sich das Muskelgewebe vermöge seiner grösseren oder geringeren Elasticität mehr oder weniger zusammen, und dadurch entsteht die sogenannte Todtenstarre bei Leichen.

Jeder Muskel besteht aus grösseren *Bündeln*, jedes Bündel aus kleineren, mit freiem Auge sichtbaren Bündelchen, Strängen von *Fasern*, und diese aus mikroskopischen *Fäserchen*. Die Fasern sind entweder quergestreift oder glatt. Den Hauptbestandtheil der Muskeln bilden ein stickstoffreicher Faserstoff und 77 % Wasser.

Würden alle Muskeln mit ihrem Fleische entspringen oder sich festsetzen, so fehlte dazu der Raum und der Körper würde unförmlich erscheinen. Deswegen sind sie an ihrem Ursprung und Ende mit festen, metallisch glänzenden, strangförmigen oder breiten und dünnen Strängen oder Häuten, *Sehnen* oder *Sehnenhäuten*, verbunden, in welche die Muskelfasern allmählig übergehen. Wird der Bauch eines Muskels durch eine eingeschobene Sehne in zwei Theile getheilt, so heisst er *zweibäuchig*; andere Arten sind die gefiederten, halbgefiederten, zwei-, drei- und vierköpfigen Muskeln.

Die Muskeln lassen sich eintheilen in *solide* und *hohle* Muskeln. Den soliden Muskeln gehören folgende Formen an: *a)* Die *langen Muskeln*, welche sich an den Gliedmassen und der Wirbelsäule finden; *b)* die *breiten* oder *Flächenmuskeln*, welche dünn

und platt sind, vorzugsweise am Rumpf vorkommen und hier die grossen Körperhöhlen begrenzen. Mehrere derselben entspringen mit Zacken und endigen in breite Sehnenhäute. *c*) Die *kurzen* oder *dicken Muskeln* haben ziemlich die gleiche Längen- und Breitenausdehnung. Es sind immer besonders mächtige Muskeln (z. B. die Gesässmuskeln). *d*) Die *Ring-* oder *Schliessmuskeln* bilden Fleischringe um gewisse Leibesöffnungen (Mund, Auge) herum und können diese verengern und schliessen. — Die *Hohlmuskeln* bilden entweder für sich hohle Organe (Herz) oder befinden sich als Muskelhäute in der Wand von Höhlen und Canälen (am Magen, Darmcanal). Sie sind dem Willen nicht unterworfen und haben keine Antagonisten. *Antagonisten* (Gegenkämpfer) nennt man diejenigen Muskeln, deren Wirkung einander entgegengesetzt ist; *Synergisten* (Genossen, Mithelfer) solche Muskeln, deren Hauptwirkung die gleiche ist oder die eine Wirkung miteinander gemein haben. So sind die Strecker des Vorderarmes u. s. w. die Antagonisten von den Beugern dieser Theile, dagegen sind sämtliche Muskeln, welche an einem Gelenk für dessen Beugung oder für dessen Streckung wirken, untereinander Synergisten. Zuweilen wirken Antagonisten und Synergisten gleichzeitig, um einem Gliede eine besondere Festigkeit zu geben, z. B. werden beim Durchdrücken des Knies und beim Stemmen oder

Stützen die Strecker und Beuger gespannt. Wenn die entgegengesetzten Muskeln gleich stark wirken, so wird der Körpertheil, auf den sie wirken, gar nicht bewegt, sondern in der Mitte zwischen ihnen festgestellt, wie z. B. bei der Wirbelsäule. Ungleiche Wirkung der Muskeln erzeugt z. B. die (muskuläre) Skoliosis, das Schielen, den schiefen Hals.

Nach den Bewegungen, welche die willkürlichen Muskeln, von denen es über 500 gibt, ausführen können, benennt man dieselben: Beuger und Strecker, Abzieher und Anzieher, (Einwärts- und Auswärts-) Roller. Die *Beuger* trifft man besonders an Winkelgelenken; ihre Gegner sind die *Strecker*, welche die gebeugten Theile wieder von einander entfernen. Die *Anzieher* ziehen die Theile nach der Mittellinie, von einer Seite des Körpers zur anderen hin. Die *Abzieher* bewirken die entgegengesetzte Bewegung eines Theiles, nämlich von der Mittellinie des Körpers ab und nach der Seite hin. Die *Roller* drehen einen Theil entweder um seine eigene Achse oder um einen andern Theil in einem Halbkreise, nach aussen oder innen, nach vorwärts oder rückwärts herum. Die Roll- oder Drehmuskeln sind jederzeit tief gelagert und liegen meist dicht auf dem Knochen auf.

Die Bewegung der Knochen durch die Muskeln erfolgt nach den Gesetzen des *Hebels*. Die Knochen, an welchen sich die Muskeln befestigen, sind die

*Hebel* und die Muskeln daran die bewegende *Kraft*, welche den Hebel und was daran ist als *Last* zu bewegen hat, während das Gelenk, in welchem der Knochen sich bewegt, den Stütz- oder Drehpunkt des Hebels darstellt. Die Hebel sind zweiarmige oder einarmige. Bei ersteren liegen die Angriffspunkte der Last und der Kraft auf verschiedenen Seiten des Unterstützungspunktes, bei letzteren liegen die Angriffspunkte der Last und Kraft auf derselben Seite vom Unterstützungspunkte. Je näher der Angriffspunkt der Kraft, je ferner dagegen der Angriffspunkt der Last dem Unterstützungspunkte liegt, desto grösser ist die Anstrengung des Muskels, um die Last zu bewegen. Raumersparnis und dadurch bedingte edlere Formen der Körpertheile erfordern, dass viele Muskeln unter mechanisch ungünstigen Verhältnissen angebracht sind und wirken.

Durch *Gewöhnung* und Uebung der Muskeln und ihrer Nerven zu bestimmten Bewegungen, d. h. durch öftere Wiederholung und allmähliche Steigerung der Thätigkeit (hinsichtlich Ausdauer und Schnelligkeit) können wir eine bewunderungswürdige Bewegungsgeschicklichkeit und Kraft bekommen, wie die Clavierspieler, Tänzer, Gymnasten u. dgl. Künstler. Die vorzugsweise geübten Muskeln gewinnen dabei stets an Umfang und Consistenz, zumal wenn das Thätigsein derselben mit der gehörigen

Ruhe abwechselt. Denn ein Muskel, der mit wechselnder Zusammenziehung und Ruhe (Ausdehnung) arbeitet, kann nicht nur viel längere Zeit thätig sein als ein anderer, der fortwährend oder doch sehr lange in Zusammenziehung verharret, es wird in demselben auch der Stoffwechsel, die Ernährung, besser vor sich gehen. Gehen ermüdet deshalb weniger als Stehen. Zu lange und zu stark angestrenzte Muskeln können leicht gelähmt werden.

Die allermeisten Muskeln sind paarig vorhanden und symmetrisch auf die beiden Seitenhälften des Körpers vertheilt.

Die einzelnen Muskeln theilt man ein in:

1.) *Kopfmuskeln*, welche wieder in Schädel-, Ohren-, Augen-, Nasen-, Wangen-, Lippen- und Unterkiefermuskeln zerfallen;

2.) *Muskeln des Rumpfes*, welche aus Hals-, Nacken-, Brust-, Rücken-, Bauch- und Beckenmuskeln bestehen;

3.) *Muskeln der Oberglieder*. Dieselben zerfallen in Schulter-, Oberarm-, Vorderarm- und Handmuskeln;

4.) *Muskeln der Unterglieder*. Dieselben theilt man in Hüft-, Oberschenkel-, Unterschenkel- und Fussmuskeln.

Da der lehrplanmässige Unterricht in der Somatologie sich mit dem Gefäss- und Nervensystem,



mit den Sinneswerkzeugen, der Athmung u. s. w. beschäftigt, so wird beim Turnunterricht ein näheres Eingehen nicht nothwendig sein.

### 3.) Allgemeine Bemerkungen.

„Das Turnen, sagt Med. Dr. Angerstein,\* wirkt verhütend und heilend in Bezug auf unzählige Krankheiten des Körpers, es belebt und kräftigt ihn in allen seinen Verrichtungen, es erzeugt eine volle und starke Gesundheit des gesammten körperlichen Lebens. Auf der Grundlage des körperlichen Lebens aber beruht das Geistesleben des Menschen.“

Alle Schüler dürfen nicht nach der gleichen Schablone unterrichtet werden, sondern der Lehrer muss individualisieren. Dabei können selbst aus schwächlichen Kindern tüchtige und kräftige Jünglinge herangebildet werden. Kinder mit schwacher Brust und Blutarme sind mit Vorsicht zu behandeln.

Bei Anlage zum Blutandränge nach dem Kopfe regele man darnach die Uebungen mit dem Kopfe und den Halsmuskeln und alle Uebungen mit hängendem Kopfe. Kinder mit Brüchen dürfen nicht turnen. Gürtel zur Befestigung der Beinkleider sind

---

\* Theoretisches Handbuch für Turner von Dr. Ed. Angerstein, Halle, Waisenhaus. 413 Seiten. Wir machen auf dieses Buch ganz besonders aufmerksam.

unstatthaft, da sie die Baueingeweide drücken und zur Entstehung von Unterleibsbrüchen Veranlassung geben können.

Auf leichte *Hautabschürfungen* lege man etwas Heftpflaster, Wundschwamm oder dgl. Bei leichten Blutungen (Nasenbluten oder auch aus Wunden) wende man kaltes Wasser, Schnee oder Eis an. Auf *tiefer*e Wunden gehört, nach gehöriger Auswaschung, ebenfalls Schwamm oder Charpie (aus alter, gebrauchter, aber sauberer Leinwand zu zupfen). Bei Verletzung einer Pulsader ist schnell wundärztliche Hilfe zu schaffen. Bis zur Ankunft des Arztes drücke man auf die Verwundungsstelle fest den Daumen oder versuche mit einem Pfropfen von Charpie den Blutausfluss zu hemmen, und unterbinde einstweilen oberhalb der Wunde die Ader.

Bei *Verstauchungen* (Distorsionen) verschieben sich die Gelenkflächen etwas, pflegen aber sogleich wieder in ihre richtige Lage zu kommen. Hier ist kaltes Wasser, später Arnica- oder Kampferspiritus-Einreibung und Schonung, oft auch Umwicklung des Gelenkes mit einer festen Binde anzuwenden.

Bei *Verrenkungen* (Luxationen) ist eine Trennung der Gelenkflächen und Zerreißung der Gelenkbänder vorhanden. Es ist sofort zum Arzte zu schicken, und bis zur Ankunft desselben sind Um-

schläge von kaltem Wasser, Eis oder Schnee zu machen, um der Geschwulst vorzubeugen. Der verletzte Theil ist von sämmlichen Kleidungsstücken vorsichtig zu befreien und möglichst in eine Ruhelage zu bringen. Knochenbrüche sind ebenso zu behandeln. Bei Quetschungen genügen kalte Umschläge.

Bei Ohnmachten entferne man alle beengenden Kleidungsstücke, Sorge für horizontale Lage des Ohnmächtigen, bespritze denselben mit kaltem Wasser und lasse ihn an stark riechenden Essenzen, z. B. Salmiakspiritus, riechen.

Bei einfachen, durch *Muskelzug* bedingten Abweichungen der Wirbelsäule von der normalen Richtung suche man vor allem die geschwächten Muskeln zu kräftigen, damit sie die Biegungen wieder auszugleichen imstande sind. (Dies geschieht durch Liegen auf dem ebenen Boden, Klopfen, Kneten und Spiritus-Einreibung der schwächeren Seite, sowie Hangübungen, Rumpfbeugen nach vorn und nach einer Seite.)

Auf die im Abschnitt „Lehrverfahren“ unter „Gesundheitliche Rücksichten“ gemachten Bemerkungen verweisen wir hiermit noch besonders.

Zum weiteren Studium wird empfohlen: Roth, Grundriss der physiologischen Anatomie, Berlin, Voss'sche Buchhandlung. Bock, Buch vom gesunden und kranken Menschen, Leipzig, Ernst Keil.

---

## Zweiter Abschnitt.

### Geschichte des Turnens.

---

#### 1.) Gymnastik der Griechen und Römer.

Das Wort „turnen“ bedeutet, sich drehen und schwenken, überhaupt sich lebhaft bewegen. Im weitesten Sinne ist damit jede willkürliche Bewegung des menschlichen Leibes gemeint. Durch die Turnkunst wollte Jahn die verloren gegangene Gleichmässigkeit der menschlichen Bildung wieder herstellen, der bloss einseitigen Vergeistigung die wahre Leibhaftigkeit zuordnen, der Ueberfeinerung in der wiedergewonnenen Mannhaftigkeit das nöthige Gegengewicht geben und im jugendlichen Zusammenleben den ganzen Menschen umfassen und ergreifen.

So lange die Menschen sich bloss mit der Jagd, der Viehzucht und dem Ackerbaue beschäftigten, trieben sie, durch die Umstände gezwungen, ein Naturturnen. Dadurch wurden sie gewandt und kräftig und leisteten Unglaubliches. Die Helden-sagen aller Völker wissen davon zu erzählen.

Mit der steigenden Entwicklung der Völker trat jenes Naturturnen in den Hintergrund. Hand-

werk und Kunst, Handel und Wissenschaft erzeugten mehr und mehr ein leibliches Stilleben. Die natürliche Kraft und Gewandtheit des Körpergieng verloren.

Da waren es im Alterthum zuerst die Griechen, welche mit bewusstem Zweck Leibesübungen zur Stählung des Körpers einführten, dieselben pädagogisch betrieben und als einen Theil der Erziehung betrachteten. Aber nicht die Jugend allein betrieb die Gymnastik, sie war auch für die Erwachsenen vom Staate angeordnet, geleitet und unterhalten. Die grössten Philosophen (*Pythagoras*, Sokrates und Platon) schätzten die Gymnastik hoch und übten sie selber aus; die Gesetzgeber Lykurg (in Sparta) und Solon (in Athen) wiesen in ihren Verordnungen der Leibesübung neben der geistigen Erziehung eine berechnete Stellung an. Insbesondere waren es die Völker *dorischen* Stammes, und zwar vorzüglich in Kreta und Sparta, bei welchen der Betrieb der Leibesübungen am sorgfältigsten geregelt war; hier turnten auch die Mädchen.

Viel mildere Grundsätze der Erziehung aber herrschten in dem kunstsinnigen *Athen*. Während die spartanische Erziehung rauh und hart war und zum Zweck hatte, Bürger zu erziehen, welche freudig für den Staat Gefahr, Kampf und Tod ertrugen, betrachteten die Athener als Ziel der Uebung die schöne Ausbildung des ganzen Körpers,

den freien äusseren Anstand des Mannes, insofern man diese äusserlichen Wirkungen als Grundlage einer gesunden und schönen geistigen Entwicklung ansah.

Die hellenischen Gymnasien, Palästren, Stadien, waren anfangs und auch späterhin überall auf dem Lande höchst einfach. In grösseren Orten umgab man jedoch später die Turnplätze mit den prachtvollsten Hallen, Sälen, Baderäumen, Kunstwerken, Gartenanlagen u. s. w., so dass zuletzt die Turnplätze wahre Kunstbauten und die besuchtesten Vereinigungspunkte für erholendes geselliges und wissenschaftlich bildendes Leben wurden.

Die oberste Aufsicht über alle Einrichtungen des Gymnasiums führte der *Gymnasiarch*. Ihm untergeordnet war der *Xystarch*, welcher die turnerische Aufsicht über die zu den öffentlichen Wettkämpfen sich vorbereitenden Personen führte. Der *Kosmetes* beaufsichtigte die Jugend, und als Hüter der Sittlichkeit waren die *Sophonisten* aufgestellt. Lehrer des Gymnasiums waren der *Gymnast* und der *Pädotribe*. Ausser diesen Personen gab es noch Lehrer für die Unterweisung im Ballspiel und Diener für die Einreibung der Haut bei den Ringübungen.

Die Uebungen der Hellenen zeigen im Verhältnis zur neueren Turnkunst eine überraschende Einfachheit. Fünf Uebungen: der Lauf, der Frei-

sprung, das Diskus- und Speerwerfen und der Ringkampf (mit dem Faustkampfe) bildeten den Hauptübungsstoff und wurden das Penthatlon oder der Fünfkampf genannt. Dazu kamen noch Ballspiele und der gymnastische Tanz.

Die Laufbahn hatte gewöhnlich eine Länge von 600 Fuss. Beim Lauf wurde entweder die einfache Länge des Stadions oder die doppelte (*Doppellauf*) durchmessen. Der *Langlauf* betrug 24 Stadien oder 12 Doppelläufe. Der Lauf wurde hauptsächlich auch von den hellenischen Jungfrauen geübt. Man erzählt, dass ein milesischer Knabe Polymnestor Hasen im vollen Laufe gefangen und dass der Thebaner Lasthenes ein Ross im Wettlauf besiegt habe.

Für den *Sprung* gab es verschiedene Arten der Ausführung. Am meisten geübt war der Weitsprung, sodann der Hochsprung und endlich der gemischte Sprung. Die Sprünge wurden meist in der Luft oder aber über wirkliche Hindernisse, d. h. über Gräben, Balken, spitzige aufrechte Pfähle, durch Reife und über feste Seile ausgeführt. Ein beliebtes Festspiel der Landleute war der Sprung auf einen gefüllten, mit Oel schlüpfrig gemachten Weinschlauch, wobei man auf dem Schlauche stehen bleiben musste. Der Springer beschwerte seine Hände mit ehernen Halteren, unseren kolbenförmigen Handgewichten

ähnlich. Die Sprünge des Phayllos von Kroton (55 Schuhe) und des Chionis aus Sparta (52 Schuhe) sind nur als sogenannte Dreisprünge zu erklären. Als Einzelsprung ist solche Sprungweite unmöglich.

Der *Diskus* war ein linsenförmiges Stück Erz ohne Handhabe und wurde in die Weite geschleudert.

Der *Ringkampf* ist die vollkommenste, allseitigste Uebung; daher hat auch das Alterthum den Turnplatz selbst Palästra, d. i. Ringstätte, benannt. Die Ringkunst wurde nach bestimmten Regeln betrieben; der Körper der Ringenden wurde vorher mit Oel eingerieben, theils um ihn schlüpfrig, zum andern aber um ihn gewandter zu machen. Nach dem Turnen folgte das Bad.

Sämmtliche Uebungen wurden im Zustande der Nacktheit vorgenommen.

Von manchen griechischen Stämmen wurde auch der Faustkampf geübt. Die Hände der Kämpfenden waren mit weichem Leder unwickelt, zum Schutz gegen Beschädigungen. Später nahm man jedoch hartes Leder und besetzte dieses noch mit bleiernen Kugeln und Knoten. Eine Verbindung des Ringens mit dem Faustkampfe war das *Pankration*. — Ballspiele, Wagenrennen, Reiten, Bogenschiessen waren allgemein verbreitete Uebungen und die Kunst des Schwimmens war fast ein Gemeingut aller, so dass mit dem Sprichworte „nicht schwim-



men, nicht lesen“ ein vollständig verwahrloster Mensch bezeichnet werden konnte.

Die *öffentlichen* oder *heiligen Spiele* waren Volksfeste und zunächst der Gottesverehrung geweiht. Sie dienten aber zugleich durch die Art ihrer Abhaltung der allgemeinen Freude und Erhebung; sie beförderten die Einheit und den Verkehr der Griechen verschiedener Staaten untereinander und die Ausbildung aller in körperlicher und geistiger Beziehung. Die öffentlichen Spiele waren die olympischen, pythischen, isthmischen und nemeischen. Die *olympischen* Spiele, welche dem Zeus zu Ehren bei der Stadt Olympia am Flusse Alpheus in Zwischenräumen von vier Jahren abgehalten wurden, waren die bedeutendsten. Die Zeit von einem derartigen Feste bis zum anderen, eine *Olympiade* genannt, bildete die Grundlage der griechischen Zeitrechnung. Grosse Ehren erwarteten die Sieger bei diesen Festen in ganz Griechenland, und diese Auszeichnungen veranlassten schliesslich viele, sich *handwerksmässig* der Gymnastik zu widmen. So bildeten sich die *Athleten*. Mit der Ueberhandnahme des Athletenthums sank die Gymnastik, und nach dem Untergange der griechischen Freiheit wurde sie fast nur noch für diätetische Zwecke betrieben.

Bei den *Römern* wurde die Gymnastik vom praktischen Standpunkte aus betrachtet und fast nur im Heere zur Erhöhung der Kriegstüchtigkeit

desselben geübt. Erwähnenswert sind die *öffentlichen Spiele* im Circus und Amphitheater, wo Land- und Seegefechte, Fechterspiele (Gladiatorenkämpfe) und Kämpfe mit wilden Thieren naturgetreu vorgeführt wurden und in der Regel einem Theil der Darsteller das Leben kosteten. —

Zum weiteren Studium werden empfohlen: Jäger, *Gymnastik der Hellenen*; Krause, *Gymnastik und Agonistik der Hellenen*, Band I und II, Leipzig 1841.

## 2.) Leibesübungen im Mittelalter.

Die Anschauungen sowie die äusseren menschlichen Verhältnisse des Alterthums wurden überwunden durch die Ausbreitung des Christenthums und durch die zur Herrschaft kommenden germanischen Völker. So wurden auch die Ueberbleibsel der alten Gymnastik durch das Christenthum vernichtet — an die Stelle sinnlicher Freuden wurde die Verachtung des Irdischen und eine ascetische Strenge des Lebens gesetzt.

Zur schönsten Blüte hat sich die mittelalterliche Gymnastik in dem *Ritterthume* entwickelt, welches vorwiegend die Wehrhaftigkeit der Nation in sich darstellte, indem es körperliche Tüchtigkeit und kunstgerechte Waffenführung bei seinen Mitgliedern entwickelte. In den *Turnieren* wurden Kraft und Gewandtheit geübt. Das erste Turnier

in Deutschland wurde 935 zu Magdeburg abgehalten, das letzte 1495 zu Worms. Auf dem dortigen Reichstage forderte ein französischer Ritter Claudius Barre die deutsche Nation zum Kampfe heraus. Kaiser Maximilian selbst besiegte den Franzosen und brachte ihn zum Schweigen.

Zu erwähnen sind ferner die *Fechtergesellschaften* in den Städten; ferner bestanden *Ballhäuser*, in welchen das Ballspiel vielseitig und künstlich geübt wurde. Laibach hatte ebenfalls ein solches Ballhaus, welches jetzt als Getreidespeicher dient.

Von Volksbelustigungen seien genannt: Mastklettern, Wettlaufen, Wettreiten, Sacklaufen und Fischerstechen. Ein Fischerstechen veranstaltete z. B. 1092 nach Valvasors Mittheilung der Rath zu Laibach, wobei der erste Preis in einer Saumrossladung Wippacher Weines (etwa 100 bis 140 Mass), der zweite in drei Ellen Tuch und der dritte in einem Paar Strümpfen bestand.

Alten Ursprunges sind auch die Schützen- gesellschaften, deren Mitglieder sich im Scheiben- und Vogelschiessen übten.

Näheres in Angersteins „Theoretisches Handbuch für Turner, Halle, Waisenhaus“.

### 3.) Begründung des deutschen Turnens.

Mit der Erfindung des Schiesspulvers änderten sich die Waffen und die Kriegführung. Die ritterlichen Uebungen traten in den Hintergrund. Die

Dialektik bildete zwar noch immer den Mittelpunkt aller menschlichen Weisheit, sie herrschte in allen niederen und höheren Schulen, und eben daher nannte man die damalige Philosophie die *scholastische*. Ihre Spitzfindigkeiten hemmten jede wahre Gelehrsamkeit und den Fortschritt in allen Zweigen des Wissens. Aber eine neue Zeit regte ihre Fittiche.

Die Eroberung Konstantinopels durch die Türken (1453) trieb viele Griechen nach Italien, wo schon Dante († 1321) und Petrarca († 1374) dem guten Geschmack einigen Eingang verschafft hatten. Das Wiederaufblühen classischer Studien, begünstigt durch die Buchdruckerkunst und die in diese Zeit fallende Gründung vieler Universitäten (Prag 1348, Wien 1365, Heidelberg 1386 und bis 1477 von weiteren dreizehn Hochschulen), bahnte eine neue Zeit und eine Besserung in der Erziehung an.

Bevor wir zu den wirklichen Begründern und Vertretern der neueren Turnkunst übergehen, müssen wir kurz einiger „Vorläufer“ der neuen Bewegung zugunsten der Einführung geregelter Leibesübungen gedenken.

Jakob *Sadolet* († 1547), ein aufgeklärter katholischer Geistlicher, schrieb 1538 eine „Anleitung zur rechten Kindererziehung“, worin er nach dem Vorbilde der Griechen forderte, dass die Kinder in

der Gymnastik und Musik ausgebildet werden sollten. Martin *Luther* hielt Leibesübungen und Musik für nützliche, beim Unterrichte nicht zu vernachlässigende Künste.

Joachim *Camerarius* († 1574) trat eingehender in seinen „Lebensregeln für Knaben“ für eine vernünftige körperliche Erziehung der letzteren mit Zugrundelegung der alten Gymnastik auf, indem er namentlich statt des damals sehr beliebten Würfelspieles muntere Bewegungsspiele im Freien, für das Haus das Schachspiel empfahl.

Hieronymus *Mercurialis* († 1606), ein berühmter italienischer Arzt, machte mit seinem Buche „de arte Gymnastica“ einen bemerkenswerten Versuch, die Gymnastik der Hellenen in ihrem Wesen zu erfassen.

Als Freunde und zum Theil auch Förderer der Leibesübungen sind noch zu erwähnen: Ulrich Zwingli, Trozendorf (Rector der Schule zu Goldberg in Schlesien, † 1556), Rollenhagen (Rector der Domschule in Magdeburg, † 1609), endlich Amos *Comenius* (1592—1671), dessen Thätigkeit in die traurige Zeit des 30jährigen Krieges fiel. Dieser unglückliche Krieg verhinderte nicht nur jede weitere Entwicklung, sondern vernichtete auch die Anfänge eines verbesserten Erziehungswesens.

Auch im Auslande erhoben sich mehrfach Stimmen für die Gymnastik. Der Franzose Montaigne († 1592) und der Engländer Locke († 1704), zwei Philosophen, welche den Grundsatz vertraten, dass nicht eine Seele, nicht ein Körper, sondern ein *Mensch* zu erziehen sei, und die deshalb mit grosser Wärme, Klarheit und Bestimmtheit für eine Aenderung der Erziehungsmethode eintraten, sind in ihren Bestrebungen Vorgänger von Rousseau (1712—1778). Zu dieser Zeit brach sich mehr und mehr die Erkenntnis Bahn, welche unentbehrliches Erziehungsmittel die Leibesübungen seien, und Rousseau selbst machte auf die Nothwendigkeit derselben aufmerksam, indem er sagte: „Uebet den Leib des Zöglings auf alle Weise, denn es ist ein erbärmlicher Irrthum zu denken, das Turnen thue der Geistesbildung Abbruch.“ Rousseaus „Emil“ (1762) fand unter den deutschen Pädagogen kein unvorbereitetes Publicum; schon wenige Jahre darnach machte Johann Bernh. Basedow (geb. 1723) den Versuch, einen förmlichen Plan zur Umgestaltung des Schulwesens zu entwerfen, worin die bisherige Pedanterie einem frischen, naturgemässen, den Körper gleichwie den Geist gesund ausbildenden Jugendunterrichte Platz machen sollte. Er wurde so der eigentliche Begründer einer neuen Richtung in der Erziehung, des sog. Philantropinismus.

Im Jahre 1774 gründete *Basedow* in Dessau eine Musteranstalt nach seinen Ideen, an welcher ausser ihm seine Anhänger Campe, Salzmann, Walke u. a. wirkten. Die Uebungen, welche von den Zöglingen des Institutes ausgeführt wurden, waren folgende: Reiten, Tanzen, Fechten, Voltigieren, Tragen von Gewichten oder Sandsäcken, Laufen, Weit-, Hoch- und Tiefspringen, Schlittschuhlaufen, Schwebeübungen, Baden, Schwimmen; ferner wurden Bewegungsspiele gespielt und Turnfahrten unternommen. In gleichem Sinne wirkte Salzmann in Schnepfenthal.

Diese Erziehungsmethode wurde die Begründerin der neueren Turnkunst.

In Schnepfenthal trat Joh. Chr. Friedrich GutsMuths (geb. 1759, gest. 1839) 1785 als Lehrer in das Salzmann'sche Institut ein und übernahm die Leitung des damals schon eingeführten gymnastischen Unterrichtes. Er war ein feiner Beobachter und ein Sinner in der Turnkunst, welche ihm das erste praktische Turnbuch, die 1792 in erster (1804 in zweiter) Auflage erschienene „Gymnastik für die Jugend“ verdankt. Wenngleich nun diese „Gymnastik“, wie auch sein „Turnbuch für die Söhne des Vaterlands“ (1817), seine „Spiele“ (1798) in grösseren Kreisen Aufsehen erregten, so wurden doch die Leibesübungen immer nur in engeren Kreisen betrieben, namentlich in den Philantropinen zu

Dessau, Marschlins, Heidesheim und Schnepfenthal, waren also nur den Söhnen wohlhabender Leute zugänglich. Für die grosse Menge des Volkes geschah nichts. Das Turnen in das Volk eingeführt zu haben, ist das Verdienst Jahns; *Pestalozzi* aber ist der erste gewesen, welcher mit armen Kindern des Volkes Leibesübungen vorgenommen hat. Pestalozzi (1746—1827) begann 1775 seine pädagogische Thätigkeit in der Schweiz. Auf seine Bedeutung als Lehrer und Schriftsteller einzugehen, erscheint hier nicht nothwendig; wir wollen nur hervorheben, dass er auf die Nothwendigkeit geregelter Leibesübungen aufmerksam machte und diese auf die Natur des Leibes selbst und seiner Gliederung zu gründen und folgerecht und umfassend zu entwickeln versuchte. Pestalozzis „Wochenschrift für Menschenbildung“ brachte 1807, zu derselber Zeit, als von ihm in Yverdon mit dem Betriebe der Leibesübungen begonnen wurde, verschiedene noch heute lesenswerte Aufsätze. Sie enthalten Ausführungen über das Herunterkommen des Fabrikvolkes, über die Versteifung und den Mangel natürlicher, frischer Rührigkeit bei den höheren Ständen u. s. w. und über die Nothwendigkeit der Körperbildung, welche ein lebendiges, selbständiges Kraftgefühl im Kinde anbahnt. —

1794 bis 1818 erschien von dem 1763 geborenen, seit 1786 als Lehrer an der Hauptschule



zu Dessau thätigen und 1836 als Schulrath verstorbenen Gerh. Ulr. Ant. *Vieth* der „Versuch einer Encyklopädie der Leibesübungen“. Das Werk hat vorwiegend historischen Wert.

Zur Zeit, als Oesterreich und Deutschland unter französischem Joche darniederlagen, machte sich ein Mann bemerkbar, der mit besonderer Lust die Leibesübungen betrieb und die Gabe besass, mit der Jugend zu leben und sie an sich zu fesseln. *Friedrich Ludw. Jahn*, am 11. August 1778 im Dorfe Lanz in der Westpriegnitz geboren, wo sein Vater Prediger war, hatte in Berlin, Halle, Göttingen und Greifswald Theologie, vaterländische Geschichte und Sprachforschung studiert. Er war ein unruhiger Mensch, der einige Jahre ein Wanderleben führte und 1809 in Berlin Anstellung als Lehrer fand. Im Jahre 1810 eröffnete er auf der Hasenheide bei Berlin den *ersten Turnplatz*. Auf demselben übten sich mehr als 2000 junge Leute: Studenten, Seminaristen, Gymnasiasten, Professoren und Officiere gemeinsam unter seiner Oberaufsicht. Fr. L. Jahn hauchte dem Turnen einen eigenthümlich belebenden Geist ein und erfand und erdachte auch die deutschen Namen der Geräthe und Uebungen. In den Feldzügen von 1813 bis 1815 diente Jahn in der preussischen Armee als Lieutenant, während welcher Zeit sein Schüler Eiselen dem Turnplatz vorstand. In Gemeinschaft mit Eiselen gab Jahn 1816 die „*Deutsche Turnkunst*“ heraus.

Infolge mannigfacher Verwickelungen begann bald darauf ein Kampf gegen das Turnen, und 1819 wurden in Preussen sämmtliche Turnanstalten geschlossen, welche *Turnsperre* sich über fast ganz Deutschland erstreckte. Jahn wurde am 13. Juli 1819 verhaftet, in Ketten gelegt und ihm wegen verschiedener, aus der Luft gegriffener Verbrechen, unter anderem wegen Aufforderung zur Ermordung des Geheimrathes v. Kamptz, der Process gemacht. 1820 wurde Jahn auf die Festung Colberg abgeführt, wo er eine Privatwohnung beziehen und sich freier bewegen durfte. Nach vier Jahren wurde in seinem Prozesse ein Urtheilsspruch gefällt, der ihn zu zweijähriger Festungsstrafe verurtheilte. Infolge der von Jahn eingelegten Appellation, bei welcher er seine „Selbstvertheidigung“ einreichte, wurde er jedoch freigesprochen. Der König von Preussen bestimmte indes, dass Jahn in Zukunft weder in Berlin, noch in dessen Nähe, noch in einer Universitäts- oder Gymnasialstadt wohnen dürfe und unter polizeilicher Aufsicht bleiben solle. So lange er diese Bedingungen erfülle, sollte ihm seine bisherige Pension von 1000 Thalern belassen bleiben. Jahn siedelte darauf nach Freiburg a. d. Unstrut über und beschäftigte sich mit germanistischen Studien. Friedrich Wilhelm IV. hob, als er zur Regierung kam, die Polizeiaufsicht auf und verlieh Jahn das eiserne Kreuz. 1848 wurde Jahn

in das deutsche Parlament gewählt, aber er war eine fremde Gestalt in der neuen Generation. Er starb am 15. Oktober 1852 nach kurzer Krankheit, bis zuletzt seine Geistesfrische und Gesundheit sich bewahrend.

Als Jahns Freund und Mitarbeiter ist Ernst *Eiselen* († 1846) zu nennen, welcher in der Zeit der Turnsperrre das Turnen, allerdings unter dem Namen „Gymnastik“, in Berlin fortführte. Er gab unter anderem mit Robolski die „Turntafeln“ heraus, welche 1867 unter dem Titel „Nauk o telovadbi“ auch mit slovenischer Terminologie erschienen sind.

Der S. 36 erwähnten *Turnsperrre* gieng noch ein 1818 in Breslau ausgebrochener gelehrter Streit für und gegen das Turnen voraus, welcher den Namen „Breslauer Turnfehde“ erhalten hat. In dem Streite schrieb ein Freund und Schüler Jahns, der Seminardirector C. Wilh. *Harnisch* († 1864), ein hervorragendes Buch: „Das Turnen in seinen allseitigen Verhältnissen.“

Der Anstoss zur Wiedereinführung des Turnens wurde nach vielen Jahren des Stillstandes durch die 1836 vom Medicinalrath Dr. Lorinser herausgegebene Schrift: „Zum Schutze der Gesundheit in den Schulen“ gegeben. Der Verfasser klagte die Gymnasien der geistigen Ueberladung ihrer Zöglinge und der Vernachlässigung einer vernünftigen körperlichen Erziehung an. Infolge des Auf-

sehens, welches diese Schrift hervorrief, wurde in Preussen nach einigen Jahren die Erlaubnis zur Betreibung des Turnens in den Schulen wieder ertheilt. Nach Berlin wurde Hans Ferd. *Massmann* (geb. 1797, gest. 1874) von München, wo er Universitätsprofessor und Turnlehrer war, als Leiter des Turnens und Organisator desselben für den ganzen Staat berufen.

Massmann betrieb das Turnen nach der *Jahn-Eiselen'schen Methode*, d. h. es turnten an schulfreien Nachmittagen alle Schulen gemeinschaftlich (Massenturnen). Die Schüler waren nach ihrer Geschicklichkeit in *Riegen* abgetheilt, welche von *Vorturnern* in den Freiübungen sowohl als im Geräthturnen unterrichtet wurden. Ausser dem Vorturner turnte noch der *Anmann* an einem zweiten gleichen Geräth vor. Der Turnlehrer führte die Oberaufsicht, gieng von Riege zu Riege, beaufsichtigte den Unterricht, half ein, lobte, tadelte, ermunterte die Schwächeren und warnte die Uebermüthigen. Am Schluss der gewöhnlich mehrstündigen Unterrichtszeit war allgemeines Kürturnen, Massenlauf in dem Wunderkreis (in der Schneckenlinie), Ziehen am Tau oder auch Spiel. Mit dem Absingen eines Turnerliedes endete das Turnen, wie es auch mit einem solchen begonnen wurde.

Diese Betriebsweise des Turnens mag ihre Schattenseiten gehabt haben, und die Feinde der

neuer Sache wussten diese herauszufinden und benutzten sie. Massmann war es nicht vergönnt, das begonnene Werk durchzuführen. Mit der Einführung der „*schwedischen Gymnastik*“ nach dem Jahre 1850 trat er von der Leitung des Turnwesens zurück und wurde durch den Hauptmann *Rothstein* ersetzt, welcher in Schweden Peter Paul *Lingg*s neues System der Turnübungen kennen gelernt hatte. Lingg unterschied eine pädagogische, militärische, medicinische und ästhetische Gymnastik. Dieses künstliche System, welches durch den Nachfolger Massmanns, Rothstein (daher Lingg-Rothstein'sches System), noch künstlicher ausgebildet wurde, ist in Oesterreich und Deutschland nie heimisch geworden. Seine heutige Bedeutung besteht in der Anwendung von Heilgymnastik.

Dagegen hat das *Spiess'sche* System allgemein Eingang gefunden. *Adolf Spiess*, am 3. Februar 1810 im Städtchen Lauterbach am Vogelsberg geboren, studierte in Giessen Theologie, wandte sich aber später dem Lehrfach zu und wurde 1836 in Burgdorf (Canton Bern) Geschichts-, Gesangs- und Turnlehrer. Hier schrieb er „*Die Lehre der Turnkunst*“ (4 Bände), ein epochemachendes Werk von bleibendem Werte. 1844 gieng Spiess als Turnlehrer nach Basel, 1848 mit dem Titel eines Assessors und Studienrathes nach Darmstadt als Leiter des grossherzoglich-hessischen Schulturnwesens. Er

schrrieb unter anderem noch das „Turnbuch für Schulen“, 2 Theile. Spiess starb am 9. Mai 1858. Sein System verlangt, dass jeder Lehrer in seiner eigenen Classe den Turnunterricht ertheile, dass eine Schulclasse auch eine Turnabtheilung sei, dass die Frei- und Ordnungsübungen sowie die Geräthübungen als *Gemeinübungen* betrieben werden, so dass eigentliche Vorturner nicht nothwendig sind. Dies schliesst aber nicht aus, dass der Lehrer sich der Beihilfe von kräftigen und gewandten Schülern bedienen darf.

#### 4.) Leibesübungen in fremden Ländern.

In Frankreich hat der frühere spanische Oberst François *Amoros* (1770 bis 1847), welcher schon 1807 in Madrid einer Pestalozzi'schen Anstalt vorgestanden hatte, das Turnen zuerst eingeführt. In der Schweiz, in England, zum Theil auch in Frankreich wirkte Heinrich *Clias*, geb. 1742 zu Boston, gest. 1854 zu Koppet in der Schweiz. Clias' „Anfangsgründe der Gymnastik“ haben den Obersten Young veranlasst, das Turnen in Mailand einzuführen.

In *Dänemark* ist das Turnen seit 1827 obligat. In *Schweden* gebürt *Lingg* (s. oben) das Verdienst, die Gymnastik verbreitet zu haben. Er hatte Theologie studiert, hielt (1805) an der Universität zu Lund Vorträge über altnordische Mythologie, Poesie

und Geschichte, unterrichtete ausserdem im Fechten. Später als Universitäts - Fechtmeister angestellt, widmete er sich ganz den Leibesübungen, studierte mit Eifer Anatomie und Physiologie und versuchte die aus diesen Wissenschaften erworbenen Kenntnisse mit seinen praktischen Erfahrungen über die Wirkungen der Leibesübungen philosophisch in Uebereinstimmung zu bringen. Nach 1813 wurde er Vorsteher des auf seine Anregung gegründeten Centralinstitutes für Gymnastik in Stockholm. Ling starb 1834, geachtet und geehrt. Sein System hat sich nur in Schweden behauptet.

Ausführliches in „Ed. Angerstein, Theoretisches Handbuch.“

### 5.) Das Turnen in Oesterreich.

In Oesterreich finden wir die ersten Anfänge des Turnens im k. k. Militär-Erziehungsinstitute zu *Mailand*, wo unter Leitung des „Obersten und Commandanten *Young* Leibesübungen unter dem Namen Gymnastik vorgenommen wurden. *Young* veröffentlichte 1827 seine „Elementar-Gymnastik nach *Clias* und *Guts-Muths*“. Ueber die Dauer dieser gymnastischen Thätigkeit ist nichts bekannt.

Nicht unerwähnt dürfen auch die Versuche des Directors des Wiener Waisenhauses *P. Parhamer* bleiben, welcher 1776 neben der Unterweisung der Knaben in andern weltlichen Dingen das „Exer-

cieren“ oder die „Kriegskunst“ in die ihm unterstehende Anstalt einführte. Mit Recht wurde ihm der Vorwurf gemacht, dass hierin keine allseitige Bewegung läge und dass sich unter seinen Zöglingen gar selten starke und wohlgewachsene Knaben fänden.

Später, zur Zeit als der erste öffentliche Turnplatz in Berlin durch Jahn errichtet wurde, machte in Wien V. Z. *Milde* auf die Nothwendigkeit der Einführung der Leibesübungen mit folgendem Ausspruch aufmerksam: „Die täglich allgemeiner und grösser werdende Schwäche, die Verzärtelung, der Mangel an Geschicklichkeit und Geistesgegenwart bei den kleinsten Gefahren, die wir an der Jugend bemerken, machen die Wiedereinführung der den Körper stärkenden und bildenden gymnastischen Leibesübungen, welche zwar von denen der Alten verschieden sein müssen, zum dringenden Bedürfnisse.“ (§ 90 des I, Theils seiner *Erziehungskunde*, 1811.)

Aber erst 1838 wurde durch *Albert von Stephany* das Turnen nach Wien verpflanzt, und zwar in Gemeinschaft mit dem Dr. Zink, welche in Wien ein orthopädisches Institut errichteten. A. v. Stephany hatte die medicinische Gymnastik in Berlin bei Dr. Blömer kennen gelernt.

Der Justizpräsident Graf K. Taaffe als Curator der k. k. thesesianischen Akademie versuchte 1839



die Gymnastik an dieser Anstalt als förmlichen Unterrichtsgegenstand einzuführen, und Stephany wurde zum Lehrer der Gymnastik ernannt. In demselben Sommer wurde der gleiche Unterricht für die k. k. Ingenieur-Akademie von Sr. k. Hoheit dem Erzherzog Johann angeordnet und dem Stephany übertragen.

Dem grösseren Publicum wurde das Turnen durch die 1839 von Stephany errichtete gymnastische Anstalt zugänglich gemacht. In derselben turnten Knaben von 3 und Männer von 50 bis 60 Jahren, später (1841) auch Mädchen. Die Gymnastik war bis etwa 1848 ein Gegenstand der Mode und eine Gesundheitsangelegenheit für bevorzugte Stände. Man sah auf vielen Landsitzen in der Umgebung Wiens Turngeräthe aufgestellt, und verschiedene Privat-Erziehungsinstitute in Wien beeilten sich, die Gymnastik einzuführen.

Albert v. Stephany starb 1844, sein Bruder Rudolf v. Stephany, welcher 1843 eine gymnastische Anstalt in Prag gegründet hatte, wurde sein Nachfolger in den Wiener Privatanstalten. 1848 wurde derselbe provisorisch (1850 definitiv) als Universitätturnlehrer an der Wiener Universität angestellt. Ausser den Studierenden der Universität und des Polytechnicums, der evangelisch-theologischen Facultät, der Akademie der bildenden Künste wurden auch Schulpräparanden zum Turnunterricht

herangezogen und erhielten je nach ihrer Befähigung entsprechende Zeugnisse.

Auch anderer Orten begann man den Leibesübungen Aufmerksamkeit zuzuwenden. So wurden im Jahre 1847 in *Innsbruck* Turnlehrer Thurner († 1879) und 1851 in *Graz* Turnlehrer Augustin als Universitätsturnlehrer angestellt, 1847 auch die noch jetzt bestehende städtische Turnschule in Triest gegründet. In Salzburg (1845) und in Krems (1850) bildeten sich Turngesellschaften, welche jedoch erst 1861 zu neuem, kräftigerem Leben erwachten.

Auch in weiterem Kreise sollte die Gymnastik verbreitet werden. Durch den „Entwurf der Organisation der Gymnasien und Realschulen Oesterreichs“ (1848) wurde nämlich im § 18 bestimmt: „Die Gymnastik ist nach Bedürfnis und Möglichkeit an den einzelnen Gymnasien einzuführen.“ Von nun an entwickelte sich allmählig das Turnen an den Mittelschulen. Durch kaiserl. Entschliessung vom 8. September 1859 wurde zwar die Errichtung von Turnanstalten auf *Staatskosten* oder deren Subventionierung untersagt, und hievon wurden insbesondere die Universitätsanstalten in Graz und Innsbruck betroffen, während die Wiener Anstalt von dieser Turnsperrre befreit blieb. Die Massregelung dauerte jedoch nur kurze Zeit, denn mit der Gründung der meisten jetzt bestehenden Turnvereine

(1861) begann ein ungeahnter Aufschwung des Turnens. Dasselbe wurde, insbesondere durch die Bemühungen der Vereine, in höheren und niederen, öffentlichen und Privatschulen eingeführt. Eine allgemeine Begeisterung für die Turnsache kennzeichnet diesen Zeitabschnitt, welchen der Universitäts-Turnlehrer Professor Hans Hoffer in Wien als den der „wohlwollenden Duldung“ bezeichnet. Mehr und mehr brach sich die Erkenntnis von der Nothwendigkeit und Nützlichkeit der Leibesübungen Bahn, welche endlich durch das Gesetz vom 14. Mai 1869 als obligater Unterrichtsgegenstand an Volks- und Bürgerschulen sowie an den Lehrer- und Lehrerinnen-Bildungsanstalten eingeführt wurden.

Um die Erfolge des Turnens sicherzustellen, wurde durch Ministerialverordnung vom 10. September 1870, Z. 9167, eine Vorschrift über die Prüfung der Candidaten für das Turnlehramt an Mittelschulen, Lehrer- und Lehrerinnen-Bildungsanstalten erlassen, und zugleich wurden in Wien, später auch in Graz, Lemberg und Prag, Turnlehrer-Prüfungscommissionen eingesetzt. In Wien wurde 1870 unter Leitung des Professors Hans Hoffer ein staatlicher Turnkursus zur Heranbildung geeigneter Turnlehrkräfte für die Mittelschulen errichtet. Andere Curse wurden an vielen Orten mit den Volksschullehrern abgehalten und trugen ihr Theil zur Verbreitung des Turnens bei.

Gegenwärtig ist das Turnen in den Lehrplan der Volks- und Bürgerschulen eingeführt. Allerdings ist die Ausführung des Turn-Lehrplanes je nach dem allgemeinen Bildungsgrade des Kronlandes, je nach der Befähigung und dem Eifer der Volksschullehrer eine verschiedene, und es lassen namentlich Turnen und Turneinrichtungen auf dem Lande viel zu wünschen übrig.

An den Realschulen der Monarchie sowie an den Lehrer- und Lehrerinnen-Bildungsanstalten ist der obligate Turnunterricht durchgeführt und es bestehen Classenziele. An den k. k. Obergymnasien ist der Turnunterricht bisher ein freier Gegenstand.

Dem Betriebe des Turnens sind die Wege geebnet; an den Lehrern liegt es, diesen Unterricht in der Weise zu ertheilen, dass er den Nutzen gewähre, den Leibesübungen bieten sollen und können.

---

## Dritter Abschnitt.

### Uebersichtliche Darstellung des Turnübungsstoffes. Pregled telovadne tvarine.

---

#### I. Uebungen ohne Geräthe — Vaje brez orodja.

##### A. Freiübungen — Proste vaje.

Die turnerischen Thätigkeiten des Leibes werden möglich durch die Gelenkgliederung des Knochengerüstes und durch die Wirkung der willkürlichen Muskeln auf die Knochen. Durch die Muskelwirkung kann entweder eine feste Stellung des gesammten Knochengerüstes oder eines Theiles desselben (eine *Haltung*, *Halte*) oder eine Lagenveränderung eines oder mehrerer Knochen (eine *Bewegung*) hervorgerufen werden. Die Bewegung kann eine ruhige, schwunglose oder eine ruckartige, schwunghafte sein. —

Der menschliche Körper besteht aus Kopf, Rumpf und Gliedmassen (Armen und Beinen). Danach theilt man die Freiübungen ein in Uebungen des Kopfes, des Rumpfes, in Arm- und Beinübungen.

Den Erdboden oder eine gedielte horizontale Ebene denken wir uns als Uebungsraum. Auf demselben kann der Mensch sich in den *Ruhezuständen des Stehens, Liegens, Sitzens, Liegestützens und Kniens*, sowie in den aus mehreren dieser Ruhezustände abgeleiteten *Bewegungszuständen des Gehens, Laufens, Hüpfens und Springens* befinden. — Die Bewegungsthätigkeiten des Körpers und seiner Theile in den Zuständen des Stehens, Gehens, Laufens, Hüpfens, Springens, Kniens, Sitzens, Liegens und Liegestützens auf dem ebenen Boden bilden das Gebiet der turnerischen *Freiübungen*. Nach Spiess sind diese Uebungen solche, welche frei von Geräthen in Zuständen ausgeführt werden, welche die *freieste* Thätigkeit zulassen, den Leib des Turners *frei* machen sollen.

Als im Schulturnunterrichte ausgeschlossen bezeichnen wir zunächst diejenigen Uebungen, welche ein anderes Stehen als das auf den *Füssen* verlangen (Hand-, Unterarm-, Genick- und Kopfstehen), sodann die Uebungen im Knien, Sitzen und Liegen.

1.) **Kopfübungen.** — Vaje z glavo.

a) *Kopfnicken*. Befehl: Kopfbeugen nach vorn — beugt! (glavo naprej ugibati — ugibaj!); b) Kopf l. (r.) — beugt! (glavo na levo [na desno] — ugibaj!); c) Kopf rückwärts — beugt! (glavo nazaj — ugibaj!); d) Kopf strecken — streckt! (glavo

prožiti — próži!); *e) Kopfkreisen* l. (r.) — kreist! (z glavo krožiti — króži!); *f) Kopfdrehen* l. (r.) — dreht! (glavo na levo [na desno] obračati — obračaj!) Eine zu grosse Bevorzugung der Kopfübungen würde eine starke Halsmuskulatur erzeugen. Deshalb sind dieselben selten vorzunehmen.

## 2.) Rumpfübungen — Vaje s trupom.

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule ist am grössten in dem untern Theile der Lendenwirbel und wird bedingt durch die dort verhältnismässig hohen Bandscheiben.

Der Rumpf kann nach vorn, nach der Seite und rückwärts *gebeugt* und *gestreckt* werden. Es kann ferner *Rumpfkreisen* (s trupom króžiti) l. und r. und *Rumpfdrehen* (trup obračati) l. und r. ausgeführt werden. Das *Rumpfschwingen* (trup zibati) ist das ruckartige Vor- und Rückbeugen und Rumpfwippen (s trupom kolebati) ein fortgesetztes Beugen und Strecken des Rumpfes. "Die Rumpfübungen werden gewöhnlich von Kopf-, Arm- und Knie-thätigkeiten begleitet. — Beispiele:

*a) Hüften* — fest! Rumpfbeugen nach vorn — beugt! — 1, 2. (Trup zapogibati na vzpredaj — zapogibaj!) — [1. Jahr.]

*b) Vorbeugen im Seitgrätschstande!* (Trup zapogibati v stranski razkréki!) — [2. Jahr.]

*c) Arme vorhoch* — hebt! Vorbeugen im Seitgrätschstande mit Schwung — beugt! (Roki pred se

vzdignite! V stranski razkréki trup — zibajte!) Die Arme schlagen, indem die Hände sich nähern, zwischen den Beinen hindurch. Nach Eiselen „der Sägemann“. (Nagibanje v kolkih „Rezáč“.) — [3. J.]

d) Arme zum Stoss — an! Vorbeugen im Seit-Grätschstande und abwechselndes Tiefstossen l. u. r. — 1, 2. (Roki za suvaj! Zibajte trup v razkréki in ob enem suvajte pod sé na levo in desno!)

e) In der Vorbeug<sup>hal</sup>te abwechselnd Tiefstoss l. und r., mit oder ohne Einhaltung eines bestimmten Zeitmasses, mit möglichster Kraft und Schnelligkeit. [3. Jahr.] — „Stampfe“ („Stópe“).

f) Rückbeugen des Rumpfes — beugt! (Trup nazaj upogibajte!) Kopf in den Nacken, Blick nach oben. [2. Jahr.]

g) Dasselbe mit Vorhochheben oder Hochstossen.

h) Zum Quer-Grätschstande, l. Bein vor, — springt! Rumpfwiegen vor und zurück — übt! (V prekréko levo nogo naprej, — skoči! Na obeh petah se zibajte!) Das ist langsames Vor- und Rückbeugen. [4. Jahr.]

i) Vorbeugen des Rumpfes mit Ausfall links und rechts, fällt — aus! (Trup v borilnem nastopu na levo in desno — pripogibajte!) In der ersten Zeit Ausfall l., in der zweiten Vorbeugen, in der dritten Strecken, in der vierten Grundstellung; dann r. dasselbe. [4. Jahr.]



k) Seitbeugen des Rumpfes im Seit-Grätschstande mit gleichzeitigem Beugen eines Knies! (Trup pripogibajte v stranski razkréki in upogujte koleno!) [4. Jahr.]

l) Vorbeugen des Rumpfes im Stande auf einem Beine und gleichzeitiges Rückspreizen des anderen. (Trup pripogujte stojé na eni nogi in drugo nogo izpodmáljajte!) Die Hände erfassen den Oberschenkel des Standbeins dicht am Knie.

### 3.) Armübungen — Vaje z rokama.

Die an sich zwar möglichen Schulter- und Handübungen sind nicht turnschickig; somit bleiben folgende *Armübungen*, die als wichtige zu betrachten sind:

#### A. Mit gestreckten Armen.

a) *Armheben* (und Senken) nach *vorn* (roki dvigati in roki spuščati pred sé), nach der *Seite* (od sebe), *vorhoch* (pred sé kvišku) und *seithoch* (od sé kvišku) sowie beschränkt *nach hinten* (nazaj.)

b) *Armschwingen* aus dem *Abhange* (z rokama kolebati) sowie aus einer *Waghalte* (v razpetji), *Seithebhalte* (ravnega izpomóla), *Vorhebhalte* oder *Hochhebhalte* der Arme (od tod do viška). Das Armheben oder Armschwingen kann in jedem Punkte der Bewegung zu einer *Halte* (izpomól) unterbrochen werden. Befinden sich in derselben die Arme senk-

recht nach oben gestreckt, so ist sie eine *Senkhalte* (izpomól navzdol), befinden sie sich wagrecht nach vorn oder nach den Seiten gestreckt, so ist sie eine *Waghalte* (razpetje). Aus der Waghaltung können die Arme durch eine wagrechte Ebene ohne Schwung (*Wagschweben*, ravna steza) und mit Schwung (*Wagschwingen*, z ravno stegneno roko kolebati) bewegt werden.

c) Im Schultergelenk ist eine Drehung der gestreckten Arme um ihre Längsachse möglich (*Armdrehen*, roki sukati). Machen die Hände die Drehung mit, so entstehen folgende Handlagen: *Speichlage* (palečna leža), wenn der Daumen; *Ristlage* (nadpestna leža), wenn der Handrücken; *Ellage* (mazinečna leža), wenn der kleine Finger; *Kammlage* (dlanska leža), wenn die Hohlhand *im Abhang der Arme nach vorn*, in Waghaltung *nach oben*, in Senkhaltung *nach hinten* gerichtet ist. — „Vorheben der Arme zur Waghaltung, Ristlage — hebt. Zur Ellage — dreht!“ u. s. w.

d) *Armkreisen* (z rokama króžiti) aus dem Abhange oder der Waghalte seitwärts (v razpetji) bei *schnellerem* oder *langsamerem* Zeitmasse.

B. Aus der Beughalte und beim Mädchenturnen auch aus der Kreuzhalte der Arme.

a) *Armbeugen* und Strecken (roki počasi kerčiti in stézati v komolcih).

b) Schwunghaftes Strecken heisst *Armschnellen* oder *Unterarmhauen* (roki kerčiti in potem kolebanje stezati).

c) *Armstossen* (z rokama suvati, pehati). Die zur Faust geballte Hand wird aus einer Streckhaltung des Armes in gerader Linie an die Schulter gezogen, die Stosstreckung erfolgt dann ebenso kräftig in gerader Linie *aufwärts, vorwärts, seitwärts, abwärts*. — Hieran schliesst sich

d) das *Armhauen* (z rokama mahati). Die Faust wird in einer Bogenlinie vor, über, neben und unter die Schulter (der gleichen oder der anderen Seite) geführt; die Armstreckung zum Hiebe erfolgt, indem die Hand in einer Bogenlinie sich von der Schulter entfernt.

e) *Unterarmkreisen* (Haspeln) nach innen und aussen (motati, s komolcema krožiti v sredo in na ven). — Die Arme können nun 1.) zugleich und in gleicher Weise [1. Jahr]; 2.) nacheinander in gleicher Weise, abwechselnd (čredoma) [2. und 3. Jahr]; 3.) zugleich, aber in ungleicher Weise [4. Jahr]; 4.) nacheinander in ungleicher Weise [5. Jahr] thätig sein.

Beispiele: Arme — beugt! Hochstrecken — streckt! — 1, 2.

Arme — beugt! Vorstrecken l. und r. im Wechsel — streckt! — 1, 2, 3, 4.

L. zurück und r. vorhochschwingen — schwingt!  
— 1, 2.

Armkreisen aus dem Abhange, l. nach vorn beginnen, im Wechsel mit Armkreisen r., rückwärts beginnen — kreist!

#### 4.) Beinübungen — Vaje z nogama.

Bei den *Beinübungen* sind zu unterscheiden: Uebungen des gestreckten Beines, des Unterschenkels und des gewinkelten Beines, sowie Fussübungen.

A. Uebungen des gestreckten Beines — Vaje s stegneno nogo.

*Spreizen* (nogi izpodmáljati), d. i. Heben des gestreckten Beines. Die dem Spreizen entgegengesetzte Bewegung ist das *Beinschliessen*.

a) Vor-, Seit- und Rückspreizen (l. oder r.) — spreizt! — senkt! (Nogo pred sé, nogo od sé — nazaj izpodmáljajte — spuščajte!) Schrägvor-, Schrägrückspreizen (povprečno pred sé [nazaj] izpodmáljati). Das spreizende Bein muss gestreckt sein.

Die Spreizübungen sind sowohl langsam wie auch schnell auszuführen! Wird langsame Ausführung verlangt, so ist das Commando *gedehnt* auszusprechen.

b) Dieselben Uebungen l. und r. im *Wechsel* und in Verbindung mit *Armübungen*.

c) Dem Spreizen kann *Fusswippen* (krčistéza) oder *Kniewippen des Standbeines* (klek kolebanje kolen) zugeordnet werden. Z. B. Arme zum Stoss

an! Vorspreizen *mit Beugen des Standbeines* (kürzer: mit Kniewippen) und *Vorstossen* — übt! (Roki za suvaj pripravite! Izpodmáljajte pred se s kolebanjem kolen in s kolebanjem rok pred sé — vadi!) — Vorhochheben beider Arme und Rückspreizen l. und r. im Wechsel mit 2maligem Fusswippen — übt! (Roki pred sé dvigajte in nazaj podmaljajte kolebanje z nogama!) — [3. und 4. Jahr.]

d) Das Spreizen kann ferner auf *Dauer*, als *Spreizhalte*, geübt werden: Rückspreizen mit Kniebeugen des Standbeines und Vorhochheben beider Arme durch 4 (8) Zeiten (Schwebestellung) — übt!

**Beinschlagen** (nogo ob nogo udarjati), d. i. schwunghaftes Niederstellen des gespreizten Beines.

**Beinkreuzen** (nogi križati), d. i. Spreizen nach innen.

**Beinkreisen** und **Bogenspreizen**, vorn oder hinten beginnen (z nogo krožiti, čez stol ali čez kozel, pred sé ali od zad začenjati).

#### B. Uebungen des gewinkelten Beines.

**Fersenheben** und **Fersensenken** (pêti vzdigati in spuščati). Das Heben des Unterschenkels gegen das Gefäss.

**Knieheben** (koleni vzdigati). Fussspitzen abwärts. Wenn das Knieheben mit Schwung bis zum Berühren der Brust geschieht, so nennt man es „*Knieranreissen*“. (Koleni vzdigati do persi.)

*Knieheben* mit *Beinstrecken*, Beinstossen (kolni vzdigati s suvanjem nog).

*Fersenheben* mit *Beinstrecken* nach vorn (pêti vzdigati s suvanjem nog pred sé), seitwärts (od sé), nach rückwärts (nazaj).

Das schwunghafte Strecken heisst *Beinstossen* (z nogama suvati).

Das feste Niederstellen des Fusses nach vorgegangenem Knieheben wird *Stampfen* (top-tati) genannt.

Das Kreisen des Unterschenkels und das Fusskreisen sind Uebungen von geringer Bedeutung. Als Dauerstellung im Hinkstand, d. i. bei Kniehehalte eines Beines, mit Hüftstütz oder Seithehalte beider Arme auszuführen.

## 5.) Stehen und Freiübungen im Stehen — Nastop in proste vaje v nastopu.

### A. Fusstellungen — Nožni nastop.

a) *Grundstellung* (navadni nastop) heisst das gestreckte Verhalten des ganzen Körpers im Stehen; Beine und Fersen geschlossen, die Füße in einem Winkel von etwa 60° auswärts gerichtet, Arme im Abhang.

b) Bei der *Schlussstellung* (klepčni nastop) sind die Füße geschlossen.

c) *Zwangstellung* nach aussen (posilni nastop na zunaj). Die Fersen geschlossen, die Füße stehen in

einer geraden Linie nach aussen. Aehnlich *Zwangstellung nach innen*.

d) *Messtellung* (mérni nastop). Ein Fuss steht in gerader Richtung vor dem andern.

e) *Fersenstand* (pêtni nastop).

f) *Zehenstand* (perstni nastop).

g) Das fortgesetzte Wechseln des Zehenstandes mit dem Stehen auf dem ganzen Fusse heisst *Fusswippen* (kolebati z nogama).

h) Das Heben der Fusspitze vom Boden bei flüchtigem Verharren im Fersenstande und klappen des Niederstellen derselben heisst *Fussklappen* (z nogo plesketati). Schnelles Ausführen desselben l. und r. wird „Fussklappen mit *Wirbeln*“ (nogo-plosk z vretenci) genannt.

#### B. Schrittstellungen — Koračji nastop.

Durch Spreizbewegungen und Niederstellen des spreizenden Beines in einiger Entfernung vom Standbein (stalne noge) entstehen *Schritt-, Grätsch- und Kreuzschrittstellungen* (stopni, razkrečni, križni nastop).

a) *Vorschrittstellung* l. [r.] — stellt! (Pred-stopni nastop levo [desno] — stopi!) *Seitschrittstellung* l. [r.] (Stranskostopni nastop — stopi!) *Rückschrittstellung* (nazajstopni nastop); *Schrägschrittstellung* vorwärts [rückwärts] (povprečno stopni nastop pred sé [za sé]. — [2. Jahr.]

b) Dieselben Uebungen mit *Vorheben* der Arme, Vorhochheben, Seitheben und Seithochheben. Desgleichen mit Armstossen. [3. Jahr.]

4 Schritte an Ort (oder 3 Schritte vorw.) und viermal Vorschrittstellung l. u. r. mit Hochstossen.

Desgleichen andere Gang- und Hüpfarten oder Beinübungen im Wechsel mit Schritt-, Grätsch- und Kreuzschrittstellungen. [4., 5. u. 6. Jahr.]

C. Grätschstellungen — Razkrečni nastopi.

a) Durch eine Seitschrittstellung l. und eine r. gelangt man in die *Seitgrätschstellung* (stranski razkrečni nastop).

b) Durch eine Schrägschrittstellung l. vorne und eine solche r. rückwärts kommt man in die *Quergrätschstellung* (prekrečni nastop). Die Seitgrätsch- und Quergrätschstellung kann auch gewonnen werden durch den Grätschsprung (krečni skok); erstere auch durch Beindrehen (s premikanjem nog). — [Vom 3. Jahr an.] — In diesen Stellungen übe man Fusswippen und *Kniewippen*, ferner das *Kniewiegen* (zibanje nog) nur nach einer Seite oder Kniewiegen l. und r. im Wechsel in 4 Zeiten oder in 2 Zeiten. [4. Jahr.]

Kniewiegen ist die schaukelnde Bewegung des Körpers im Grätschstande durch Beugung entweder eines Knies oder nacheinander zuerst des einen, dann des anderen Knies.



Verbindungen: Sprung zum Seit-Grätsch-stande (kurz: Grätschsprung — springt! (Prečni skòk!) Denselben mit Seitstoss, Vorstoss, Hochstoss; mit Armschwingen zur Waghalte und Hochhehalte, letztere auch zum Zusammenschlagen der Hände. — Auch aus *Hebhalten* der Arme, z. B. Vorhehalte — hebt! Grätschsprung mit Wagschwingen der Arme zur Seithehalte — springt! 1, 2. (Andere Zusammensetzungen siehe „Rumpfübungen“.)

b) *Beindrehen* (nogi verteti) n. aussen durch 4 (8) Zeiten mit Seitheben und Seitsenken, Vorheben, Armkreisen, Armstossen u. s. w. — dreht.

D. Kreuzschrittstellungen — Križni nastop.

Kreuzt das eine Bein vor oder hinter dem anderen, so dass beide Füsse einen rechten Winkel bilden, so bezeichnen wir dies als eine *Kreuzschrittstellung*. Nach dem Beine, welches die Uebung ausführt, heisst die Kreuzschrittstellung l. oder r., vorn oder hinten. [Vom 2. Jahr an.]

Verbindungen: Eine Seitschrittstellung l., dann Kreuzschrittstellung, der r. Fuss vor dem l. und in der 3. und 4. Zeit Armheben, Armkreisen u. a. m.; *oder* in der 3. und 4. Zeit Rumpfübungen vor- und rückwärts, seitwärts l. und r., ebenfalls mit Zuordnung von Armthätigkeiten; *oder* Fuss- und Kniewippen in der 3. und 4. Zeit und Armthätigkeiten.

E. Hockstellungen — Zgrbe.

Zu diesen rechnet man:

1.) die tiefe Kniebeuge oder den *Hockstand* (nizko počeniti z grbo) — [3. Jahr];

2.) die *kleine Kniebeuge* (koleni kerčiti) — [vom 1. Jahr an];

3.) das *Kniewippen* (kolebanje kolen, klek), d. i. schnelles Beugen und Strecken der Knie — [vom 4. Jahr an] — und

4.) im weiteren Sinne die *Auslage* (borilni nastop) — [7. Jahr]; — endlich

5.) den *Ausfall* (napad) — [7. Jahr].

Das *Kniebeugen* kann ausgeführt werden im *Zehen-* und *Sohlenstande*, mit geöffneten und mit geschlossenen Knien, ferner in 2 oder in 4 Zeiten. Der Oberkörper ist völlig aufrecht zu halten.

Kniebeugen und Kniewippen zu verbinden mit Armübungen. In der *Hockstellung* a) Vorstrecken eines Beines [7. Jahr]; b) Arm- und Hüpfübungen [3. Jahr].

F. Die Auslage — Borilni nastop — und der Ausfall — napad. — [7. Jahr.]

a) *Auslage* r. vorwärts — steht! (Borilni nastop, desno naprej — stoj!) Bei einer Achteldrehung des Rumpfes nach links, wobei auch der l. Fuss nach l. dreht, wird das r. Bein nach *vorn* gespreizt und niedergestellt. Das l. Knie ist stärker als das r.

zu beugen. Bekannt ist die *Stellung* als Auslagestellung der Fechter. Die Schwere des Körpers ruht mehr auf dem hinten stehenden Fusse. Um sich davon zu überzeugen, befehle man: Zweimal Fussklappen — klappt! (Dvakrat nogoplosk!)

b) Wechsel der Auslagen l. und r. durch Standdrehen auf beiden Füßen — dreht! Es erfolgt  $\frac{1}{2}$  Drehung auf den Ballen *beider* Füße.

c) Gehen mit Auslagritten vorwärts — geht! (Borilna hoja naprej — stopaj!), d. i. Wechsel der Auslage durch Vorschreiten. Die  $\frac{1}{2}$  Drehung erfolgt auf dem Ballen des vorstehenden Fusses.

d) Auslage r. (l.) — steht! Sprung vorwärts (rückwärts) — springt! Allen Auslagübungen kann *Armstossen* zugeordnet werden.

#### G. Der Fechterausfall — Borilni napad

entsteht aus einem Schritte vorwärts, schrägvorwärts oder seitwärts mit *Kniebeugung* nur des ausgeschrittenen Beines. Man verbinde: Auslage und Ausfall, Kniebeuge und Ausfall, sowie Beinkreuzen und Ausfall.

#### 6.) Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen — Hoja, tekanje, skakljanje in skakanje.

Die Lauf-, Hüpf- und Springübungen bringen, abgesehen von ihrem sonstigen bildenden Einfluss auf den Körper, eine vermehrte Thätigkeit der

Lungen und des Herzens mit sich. Durch die Beförderung des Blutlaufes wird der Stoffwechsel erhöht. — Lungenkranke und mit Herzfehlern Behaftete dürfen derartige Uebungen nicht mitmachen, Kinder von schwächerer Constitution nur mit Vorsicht. Wo im Freien gelaufen wird, vermeide man kalte Winde. Nach dem Laufe erfolge die Abkühlung nicht durch Ruhe (Sitzen oder Stehen), sondern durch Fortbewegung im Gehen.

#### A. Gehen.

a) Aus der Grundstellung geht der Grundgang an Ort und von Ort (*navadna hoja na mestu in od mesta*) hervor. Der Gang *von* Ort kann nach den verschiedensten Richtungen erfolgen; ferner als:

b) *Gehen mit Uebertreten*, das übliche Gehen, oder:

c) *Gehen mit Nachstellen*, Nachstellgang (*premikajoča hoja*). Vgl. S. 93, I. Abth.

Ist die *Ausgangsstellung* eine andere als die Grundstellung, so ergeben sich andere Arten des Gehens:

d) Zehengang (*perstna hoja*);

e) Fersengang (*pêtna hoja*);

f) Gehen in der Zwangstellung, Zwanggang (*posiljena hoja*);

g) Gehen aus dem Hockstande, Hockgang (zgrbna hoja);

h) Gehen aus der Fechterauslage, Auslagegang (borilna hoja);

i) Gehen aus dem Fechterausfall, Fechtergang (napadna hoja).

Alle Gangarten können auf längere Zeitdauer als Dauergang (trajna hoja) oder Schnellgang (hitra ali berza hoja) oder als Langsamgang (počasna hoja) geübt werden. In der Regel geht man im Gleichmass der Schritte: *Taktgang* (taktna hoja), und unterscheidet noch das Gehen mit *lautem* Niedertritt, *Stampfgang* (teptalna hoja), und den *Leisegang* (tiha hoja).

Als von den *Freiübungen* abgeleitete Gangarten wären zu beachten:

k) Gehen mit Fusswippen (hoja s kolebanjem nog);

l) Gehen mit Anfersen (hoditi bijoč se s pêtama);

m) Gehen mit Knieheben, Steiggang (koleni k verhu vzdigaje);

n) Spreizgang (nogo izpodmáljaje), bei Aufschlagen der Fussohle auf den Boden Schlaggang (tolčna hoja) genannt;

o) *Kniewippgang* (hoja s kolebanjem kolen); hiebei erfolgt in der 1. Zeit das Vorspreizen und Niederstellen des Beines, in der 2. das Kniewippen

des vorgestellten Beines, in der 3. das Strecken desselben und in der 4. das Vorschnellen und Vorspreizen des hinten stehenden Beines zur Fortsetzung des Ganges;

*p)* Gehen mit Kreuzen (skrižema hoditi);

*q)* Gehen mit Zwischentritten (hoja z dvo-kratnim nastopom) bei jedem Schritt l. (r.) oder auf den ersten von 2 (4) Schritten. Nach dem Niederstellen z. B. des linken Fusses wird derselbe nochmals gehoben und wieder niedergestellt, worauf erst das Weiterschreiten erfolgt.

*r)* *Schrittwechselgang* oder *Kibitzschritt* (pribja hoja, pribja hoja z izpremenom). Vrgl. S. 93, I. Abth. — Zu entwickeln aus dem Gehen a. O. mit Stampfen des ersten von 3 Schritten.

Zu üben: Schrittwechselgang im Zehengang oder l. auf den Zehen, r. mit Stampfen; l. seitwärts, r. a. O.; mit Stampfen des ersten, des zweiten oder aller Schritte; beim Geschritt l. Vorheben der Arme, Seitheben, Armkreisen u. s. w.

*s)* *Schaukelgang*, auch Dreitritt genannt (hoja z gujanjem). Im  $\frac{3}{4}$ -Takte schreitet in der 1. Zeit das l. Bein vor, in der 2. Zeit macht der r. und in der 3. der l. Fuss a. O. einen Tritt, sodann schreitet das r. Bein zu einem neuen Schritt vor.

*t)* Gehen mit Hopsen oder *Hopsengang* (hoja s poskokom) seitwärts, rückwärts, vorwärts. Das schreitende Bein hüpf nach seinem Niederstellen

einmal auf und nieder. — Jeden rechten Schritt hopsen, l., r. — hopst! — Jeden 4. Schritt Hopsen.

*u) Wiegegung* seitwärts, vorw. und rückw. (hoja s ponicanjem). — [4. J.] Vgl. S. 93, I. Abth. —  $\frac{3}{4}$ -Takt. — Zur Abwechslung auszuführen mit Schleifen, Schlagen, Knie- oder Fusswippen, mit Niederhüpfen beim 1., 2. oder 3. Tritt, mit Leisetrtritt, auf den Zehen etc. Wiegeschritt seitw. l. und r.; — Wiegeschritt l. seitw., dagegen r. vorw.; — 2 Wiegeschritte seitw., 2 a. O. oder vorwärts; — Wiegeschritt mit Kreuzen der Arme vor der Brust zu dem 1. und auf dem Rücken zu dem 2. Schritt; — Kreuzen der Arme vorne und Ausbreiten zur Waghalte seitwärts; — Seithebbhalte oder Vorhebbhalte bei einem oder zwei Schritten, Hüftstütz bei den folgenden; — Seithebbhalte l. o. r. beim Schritte l. und widergleich; — Schwingen beider Arme nach derselben Richtung u. s. w.

Wiegegehen *nur* seitwärts l. oder *nur* r. erfordert  $\frac{4}{4}$ -Takt und einen Schluss- oder Nachtritt oder ein Niederhüpfen.

*Wiegelaufen* (ponicaje teči) geschieht auf den Zehen im  $\frac{3}{8}$ -Takt, also noch einmal so schnell als das Wiegegehen.

*Wiegehüpfen* (ponicaje poskakovati), früher Baskensprung genannt.

B. Laufen — Tekanje.

Der Lauf kann auf längere Dauer als ein *Dauerlauf* oder Trablaufl (terpotek), als *Schnelllauf* (berzotek), als *Taktlauf* (taktni tek) und mit lautem Niedertritt als *Stampflauf* (teptalni tek) geübt werden.

Als verwendbar sind, von den Gangarten abgeleitet, zu bezeichnen:

Zehenlauf (poperstni tek), — Anferselauf (teči bijoč se s petama), — Spreizlauf (teči nogo izpodmáljaje), — Knieheb-(Steig-)lauf (teči koleni k verhu vzdigaje), — Kibitzlauf (pribji tek), — Schottischlauf (poskočni tek), — Wiegelauf (ponicaje teči). Zu verbinden mit Schritt- und Hüpfarten. — [4. Jahr.]

Die Lauflinie kann wie die Ganglinie eine gerade, eine Schlängel- oder eine Kreislinie sein, auch kann sie die Form eines Kreuzes haben. (Gehen, Laufen, Hüpfen im Kreuz.)

C. Hüpfen — Poskok.

a) *Hüpfen* beidbeinig *nur mit Fusswippen*, d. i. mit gestreckten Knien, kurz: Hüpfen beidbeinig *steif* — hüpf! (Dvonogni poskok togonogo — skoči! — [1. Jahr.]

b) *Hüpfen mit Kniewippen* — hüpf! (Poskok s kolebanjem kolen — skoči!) — [1. Jahr.]



c) *Gehen mit Niederhüpfen an und von Ort* (hoja z nizkim poskokom na mestu in od mesta) beim 2., 3., 4. Schritt oder beim 1. von 3 oder 4 Schritten. Auch beim Rückwärts- und Seitwärtsgehen zu üben; desgleichen mit *Kniewippen*. — [Vom 2. Jahr an.]

d) *Wechselhüpfen* (poskakovati zdaj naj tej, zdaj na onej nogi), d. i. fortgesetztes Hüpfen l. u. r. im Wechsel an und von Ort; im Anfang mit Fersenheben, später mit Seitspreizen im *langsamen* und *schnellen* Zeitmass. — [Vom 1. Jahr an.]

e) *Doppelhüpfen* (poskakljati zdaj na tej, zdaj na onej nogi) nennen wir kurz ein zweimaliges Hüpfen auf jedem Bein, wie es die Tanzweise des „Hochländers“ oder „italienischen Walzers“ mit sich bringt. — [2. Jahr].

f) Hüpfen mit Vor- und Rückschwingen eines Beines, *Spreizhüpfen* (izpodmáljaje poskakovati), fortgesetzt auf einem Bein oder im Wechsel l. u. r. — [3. Jahr.]

g) *Hinken* (šepanje) [1. Jahr] ist das fortgesetzte Hüpfen auf einem Beine bei Fersen- oder Kniehehalte des freien Beines.

h) Erwähnt sei noch das *Kreuzhüpfen* (skrižema nog poskakovati). — [4. Jahr.]

i) *Kibitzhüpfen* (pribji poskok). — [4. Jahr.]

k) *Wiegehüpfen* (ponicaje poskakovati zibajoč); die einzelnen Tritte haben mit Niederhüpfen zu erfolgen. — [4. Jahr.]

l) *Galopp hüpfen* (v propanj poskakovati). — [3. Jahr.]

m) *Schottisch hüpfen* [polka] (poskočnica) an Ort, seitwärts l. und r., vorwärts, rückwärts; auch mit Vor- und Seitspreizen. — [3. Jahr.]

n) *Hackenschottisch* (škotsko);  $\frac{4}{4}$ -Takt. Es erfolgt ein Aufschlagen mit der l. Ferse in der 1. Zeit, ein Aufschlagen mit der l. Fusspitze in der 2., in der 3. und 4. Zeit dagegen ein Schottischhupf links; rechts ebenso.

o) *Doppelschottisch* (dvoškotsko);  $\frac{4}{4}$ -Takt. — Aehnlich dem Hackenschottisch, nur ist anstatt des Aufschlagens ein Doppelhupf auszuführen. Z. B. zweimal *links* hüpfen (Doppelhüpfen) und ein Schottischhupf *rechts*, dann r. zweimal hüpfen und l. ein Schottischhupf.

Hacken- oder Doppelschottisch mit Dreitritt (Schrittwechsel) bei Stampfen des 1. Schrittes, mit Niederhüpfen beim 1. oder bei allen 3 Tritten, mit Schottischhüpfen, dabei vorspreizend. Alle Uebungen an Ort, seitwärts, vorwärts, rückwärts, einzeln oder in kleineren oder grösseren Reihen mit vor dem Leibe verschränkten Armen, in Stirnpaaren oder von *zwei Gegnerinnen*. Ferner mit Zuordnung von Handklappen und Armbewegungen; dann in Verbindung mit Schritzwirbeln; endlich mit Drehen l. und r.; mit fortgesetztem Drehen nach einer Seite; auch bei Tanzfassung mit Walzen (Rundtanzen) *an* und *von* Ort.

p) *Schwenkhüpfen* seitwärts, vorwärts (obratni poskoki [mazurka]);  $\frac{3}{4}$ -Takt, die Mazurka der Polen. Nach dem Seit- oder Vorstellen z. B. des linken Beines schlägt das rechte nachhüpfend das linke vom Boden weg, so dass dieses seitspreizt. Sodann (also in der 3. Zeit) hüpfte das r. Bein an Ort, das l. Bein wird nach innen gewinkelt und schlägt gegen den Unterschenkel des r. Beines. — Auszuführen in der Einzelstellung, von Gegnerinnen bei Handfassung, bei der Fortbewegung vorwärts von Paaren mit Tanzfassung. Schwenkhüpfen seitwärts (vorw.), l. (r.) fortgesetzt. — Ein-, zwei- oder dreimal Schwenkhüpfen links, ein Dreistampf, dann Schwenkhüpfen rechts. — Dasselbe mit zwei Dreitritten an Ort. — Zwei-, drei- oder viermal Schwenkhüpfen l. vorwärts und halbe Drehung links mit 2 Dreitritten, dann wieder Schwenkhüpfen vorwärts. — Dreimal Schwenkhüpfen links,  $\frac{1}{4}$  Drehung links mit einem Dreitritt, dreimal Schwenkhüpfen rechts und sodann  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts mit einem Dreitritt; — fortgesetzt.

q) *Schleifhopsen* seitwärts, vorwärts, im Zick-Zack (skakljanje z drsanjem);  $\frac{3}{4}$ -Takt. — In der 1. Zeit schleift das eine Bein wie beim Schlittschuhlauf z. B. seitwärts rechts, das seitgestellte rechte Bein hopst sodann in der 2. Zeit einmal an Ort, wobei das linke Bein in der Seitspreizhalte sich befindet; in der 3. Zeit gewöhnliche Stellung.

D. Springen und Sprungarten — Skakanje in načini skakanja.

Beim Springen sind vier Hauptthätigkeiten zu unterscheiden: 1.) Beugen der Fuss- und Kniegelenke; 2.) Abschnellen und Hochfliegen mit Streckung des ganzen Körpers; 3.) Niederkommen mit Kniebeugen; 4.) Aufrichten zur Grundstellung. — Man springt aus dem *Stande* beidbeinig oder aus einer Schrittstellung, d. i. Standspringen (*skok iz mesta*), mit *Angehen* (*prihodi*) und mit 3 oder mehr Schritt *Anlauf* (*nalèt, natèk*), links oder rechts abspringend mit  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{1}{2}$  Drehung während des Sprunges. Ferner springt man aus der Grundstellung in Schritt-, Kreuzschritt- und Grätschstellungen und umgekehrt.

7.) Freiübungen im Liegestütz — Vaje v oprtej léži.

In diesen Abschnitt gehörten der Vollständigkeit wegen die Uebungen im Knien, Sitzen und Liegen. Da der Lehrplan dieselben jedoch nicht fordert, sie in der Regel auch nur als zum System gehörig aufgeführt werden, so übergehen wir dieselben. Die folgenden Uebungen entnehmen wir dem Lion'schen Leitfaden, auf dessen Abbildungen wir uns berufen.

a) Zehenstand — steht! Tiefes Kniebeugen — beugt! Hände (neben den Füßen) auf den Boden — stützt! Vorstützeln mit den Händen oder

Rückgehen mit den Füßen. Man befindet sich sodann im *Liegestütz vorlings* (oprta léža vspred). Blick erdwärts, Körper und Beine gestreckt.

b) Zum Liegestütz seitlings (oprta léža na stran) links — um! Der rechte Arm stützt und der rechte Fuss stemmt mit der äusseren Fusskante auf den Boden.

c) Zum Liegestütz vorlings rechts — um!  
— [4. Jahr.]

d) Zum Liegestütz rücklings (oprta léža vznák) rechts — um! Der Blick ist aufwärts gerichtet, die Füße stemmen mit den Fersen gegen den Boden. — [6. Jahr.]

e) Zum Liegestütz vorlings, l. kehrt — euch!

f) Stützel'n (opirkati se) vorwärts oder rückwärts zum Hockstand — hockt!

g) Aufrichten zum Stehen — steht!

Erweiterte Uebungen vom 5. Schuljahr an sind das Armwippen, Stütz auf einem Arm, Knieheben, Hüpfen zum Grätschstande u. a. m.

### 8.) Drehen und Uebungen im Drehen — Obračanje in vaje v obračanju.

Drehen heisst die Bewegung des Leibes um seine Achsen. Beim *Standdrehen* dreht man um die Längsachse. Militärisch wird die Drehung *links* auf der l. Ferse und r. Fusspitze ausgeführt, „rechtsum“ entgegengesetzt. Vrgl. S. 4, I. Abth.

Man unterscheidet *Standdrehen* (obrniti se na mestu), d. i. Wechsel der Stellungen durch Drehung; *Gangdrehen* (koračno obračanje), wobei durch Gegendrehungen (einmal links, einmal rechts) eine Fortbewegung seitwärts stattfindet; ferner *Hüpfdrehen* (obrniti se v poskoku). — Ein fortgesetztes Hüpfdrehen nach einer Richtung (z. B. tanzend) wird „*Walzen*“ genannt.

A. *Standdrehen* — *Obračanje na mestu*.

a) Drehen in die Vor-, Rück-, Seit- und Kreuzschrittstellung; in die Grätsch- und Hockstellung. 2 Zeiten. [2. Jahr.] — Drehen in die Auslage- und Ausfallstellung; auch mit Hüpfen. [7. Jahr.]

b) Rechtsum mit Vorstossen aus der *Beughalte* der Arme — dreht! 1, 2. — Dasselbe mit Vorheben und Senken etc. [2. Jahr.]

B. *Gangdrehen* — *Koračno obračanje*.

a) Besonders wichtig für das Knabenturnen sind die Drehungen während des Marsches und Laufes. Jede Stunde zu üben! Anfänglich [3. Jahr] folge der Vierteldrehung ein Gehen an Ort. „Links — um! An Ort — geht!“ Der Befehl „um!“ erfolgt beim Niederstellen des r. Fusses; „Rechts — um!“ beim Niederstellen des l. Fusses.

b) Das Gehen im Kreuz.

c) Schritzwirbeln (koračni zasuki). Vgl. S. 94, I. Abth. — [4. und 5. Jahr.] Schritzwirbeln l. und

r. mit kleinen oder grossen Schritten, l. mit kleinen, r. mit grossen Schritten, mit Stampfen des l. Schrittes, mit Stampfen sämtlicher Schritte, im Zehengang; l. mit Stampfen, r. im Zehengang.

d) *Kreuzzwirbeln* (koračni zasuki s križanjem) [4. und 5. Jahr]. Vrgl. S. 94, I. Abth. —  $\frac{4}{4}$ - oder  $\frac{3}{4}$ -Takt; mit ganzer oder halber Drehung.

e) *Spreizzwirbeln* (izpodnóljni zasuk). [6. Jahr.] Nach einem Schleiftritte seitwärts mit Kniebeugen des schreitenden Beines erfolge während zweimaligen Hüpfens desselben Beines an Ort eine ganze Drehung um die Länge mit Spreizhalte des anderen Beines ( $\frac{3}{4}$ -Takt). Mit drei Hüpfen und einem Nachtritt im  $\frac{4}{4}$ -Takt. Zu verbinden mit Dreitritt oder Wiegeschritt im  $\frac{4}{4}$ -Takt.

f) *Dreitritt- oder Walzerzwirbeln* (zasuki v plesu). Wie Schrittzwirbeln, nur folgen auf jeden der 3 Tritte desselben 2 Nachtritte an Ort, was drei  $\frac{3}{4}$ -Takte erfordert. Des rhythmischen Abschlusses wegen reiht sich hieran noch ein Zweitritt in einem vierten  $\frac{3}{4}$ -Takte, worauf nach der andern Seite gezwirbelt wird.

### C. Hüpfdrehen — Skakljavni obrät.

In allen Hüpf-, Spring- und Laufarten sind Drehungen um die Längachse möglich, z. B. beim Hinken, Hüpfen beidbeinig, Niederhüpfen mit Drehen. [3. Jahr.] — 4 Schritte an Ort und  $\frac{1}{4}$  Dre-

hung links mit 2 Hüpfen beidbeinig; desgleichen mit Niederhüpfen u. s. w. [5. Jahr.]

9.) Uebungen nach Eintheilung in Rotten — Vaje v razverstenih tropah.

Bei geübteren Schülern (vom 4. Schuljahr an) empfiehlt es sich, dann und wann nach der Eintheilung der Rotten die Frei- und Hüpfübungen u. s. w. vorzunehmen. Z. B. die 1. Rotten Fusswippen mit Seitheben, die 2. Rotten Kniebeugen mit Hochstossen. Es wird dem Lehrer leicht werden, passende Verbindungen zu finden. Aufmerksam machen wir auf die von zwei Nebnern *nach innen* und *aussen* auszuführenden Auslagen und Ausfälle, beim Mädchenturnen auf die Hüpfübungen (Schritzwirbeln u. s. w.) bei Antreten mit den *äusseren Füssen*.

II. Das Turnen mit Geräthen — Vaje z orodji.

A. Hantelübungen — Vaje z ročki.

Das Gewicht der Hanteln soll 1 bis  $1\frac{1}{2}$  Kilogramm betragen. Man führe die *Freiübungen* mit Hantelbelastung aus. — [7. Jahr.]

B. Stabübungen — Vaje s palicami.

Man versteht darunter Uebungen mit einem 1 Meter langen Holz- oder Eisenstabe von etwa  $1\frac{1}{2}$  bis  $2\frac{1}{2}$  Kilogramm Gewicht. Dieselben wurden durch Prof. Dr. Jäger in Stuttgart eingeführt.



a) Der Stab liegt quer vor dem Leibe, wird mit beiden Händen gehalten und ist in *Ristgriff* (nadpestno prijetje) gefasst, wenn beide Handriste oben, in *Kammgriff* (dlansko prijetje), wenn dieselben unten, in *Speichgriff* (pálečno prijetje), wenn dieselben nach aussen sind; *Ellengriff* (mezinično prijetje) ist dann, wenn die Arme soweit einwärts gedreht sind, dass die kleinen Finger sich innen befinden; *Zwiegriff* (nasprotno prijetje) ist vorhanden, wenn jede Hand einen andern Griff hat.

b) In den gedachten Griffen kann der *Stab* vor, vorhoch, zur Nackenhaltung, zur schrägen Haltung hinter dem Rücken und zur wagrechten Haltung hinter demselben gehoben werden. Beim „Hinterheben“ kann der Stab am Rücken anliegen oder *abgestreckt* werden.

c) Aus dem Armbeugen findet das Vor-, Rück-, Seit-, Tief- und Hochstossen statt.

d) Stabkreisen mit Rumpfkreisen (*palico in trup krožiti*).

e) Aus der Stabhaltung seitlings kann der Stab, indem die freie Hand über den Kopf das obere Ende erfasst, *seithoch* gehoben werden.

f) Uebersteigen des Stabes (*prestopati palico*).

Die Verbindungen mit *Bein-* und mit *Rumpf-*übungen ergeben sich von selbst.

Näheres über Stab- und Hantelturnen: Niggeler, Anleitung zum Turnen mit dem Eisenstabe, Zürich bei Schulthess; Ravensteins Volksturnbuch, Frankfurt a. M. bei Sauerländer; Jägers Turnschule, Leipzig bei Keil (in ungebräuchlicher und deshalb unverständlicher Turnsprache geschrieben).

### C. Wurfübungen — Vaje v metanji

entweder mit dem kurzen oder einem 5 bis 6 Schuh langen Stabe, dem Ger; Mädchen werfen mit schweren Bällen. Man wirft in gerader Linie (Kernwurf) oder im Bogen (Bogenwurf), entweder mit gesenktem oder gehobenem Arm. Als Ziel dient der Pfahlkopf.

### D. Sprung im kurzen Seil, Rohr oder Reifen — Skakanje na kratkej vervi ali obroču.

Das Seil etc. wird über dem Kopf geschwungen, und indem die Schülerin aufhüpft, gleitet es unter den Füßen hindurch. Springen beim Niedersprung vorwärts oder rückwärts aus der Grundstellung, im Hinkstand, mit Wechselhüpfen an Ort und in der Fortbewegung. Die Uebungen sind fast nur beim Mädchenturnen verwendbar.

### E. Ziehen, Schieben und Ringen mit Stäben — Vlačenje, pomika in borba s palicami,

auch ohne dieselben, von zwei Gegnern. Ziehen von grösseren Abtheilungen am Tau.

### III. Das Turnen an Geräthen — Vaje na orodji.

#### A. Lauf und Sprung im langen Schwungseil — Tek in skók na dolgej zagonovervi.

Laufen unter dem im Bogen geschwungenen Seil hindurch von Einzelnen, von Mehreren, bei jedem 3., 2. und bei *jedem* Schwunge; in verschiedenen Laufarten, mit Handklappen, Arm- und Beinhätigkeiten. — Hüpfen, Hinken, Hüpfen in Kreuzschritt-, Grätsch- und Schrittstellungen, Hüpfen mit Drehen. Umkreisen von Zweien. — *Sprung* über das im Bogen dem Turner entgegen geschwungene Seil. Aus dem Stande und mit Anlauf. Hineinspringen und sofort zur Anlaufstelle zurücklaufen: „Augenblick im Seil“. — *Verbindung* von Lauf und Sprung, von zwei gegenüberstehenden Flankenreihen auszuführen. — Uebungen im Lauf und Sprung an *zwei* Seilen, wovon das *eine* entgegen geschwungen wird. Die Entfernung muss so sein, dass sich die Seile nicht berühren.

#### B. Freispringen — Prosto skakanje.

Der Freispringel besteht aus zwei 2 Meter hohen und 6 cm. starken Säulen, welche am besten tragbar eingerichtet und deshalb mit einem Holzkreuz versehen werden, damit sie auf dem Boden stehen können. Von 5 zu 5 cm. ist jede Säule mit einem Pflöcke versehen; über zwei gleich hohe Pflöcke wird eine 5 mm. starke Schnur, an deren beiden

Enden sich Sandsäckchen befinden, gelegt. Zum Absprung bedarf man eines Sprungbrettes; dasselbe ist von weichem Holz rauh, also unbehobelt, anzufertigen. Zum Niedersprung muss der Erdboden gelockert werden.

a) *Vorübungen.* Zehenstand, Fusswippen, kleine und grosse Kniebeugung, Knieheben, Beinspreizen, Hüpfen mit Beinschluss an Ort, desgleichen vorwärts, seitwärts, rückwärts.

b) *Weitsprung.* Sprung aus dem *Stande* mit geschlossenen Füßen. Jedem Absprung geht ein Heben zum Zehenstand und kleine Kniebeuge voraus. Der Niedersprung erfolgt zum Zehenstand mit Kniebeugung. — Spreizsprung aus *Vorschrittstellung*. Desgleichen mit 3 Schritten *Angang* und *Anlauf*; Absprung links und rechts.

c) *Hochsprung* und

d) *Hoch- und Weitsprung.*

Die Sprünge sind mit Viertel- und halben Drehungen, auch aus dem Hockstande und als Hinksprünge zu üben.

e) *Fenstersprung* zwischen zwei leicht gespannten Schnüren hindurch.

f) Sprünge von Zweien und Mehreren.

C. *Tiefsprung von der Leiter* — *Nizoskok z lestvice.*

Mit Vorsicht und gutem Niedersprung zu üben!

D. Sturmspringen und Sturmlaufen — Naskok  
in dir.

Auf allmählich steiler gestelltem Brett. Das Springen sowohl in die Höhe als auch hochweit und nur in die Weite auszuführen.

E. Bockspringen — Skakanje čez kozla.

Sprünge, bei welchen neben der Beinthätigkeit auch die Armthätigkeit, durch den Abstoss vom Geräth (Bock, Pferd, Barren, Reck u. s. w.) wirkt, heissen im Gegensatze zu den Freisprüngen *gemischte Sprünge*. Ausführliches darüber in Lions „Turnübungen des gemischten Sprunges“.

Nach entsprechenden Vorübungen: Hüpfen in den Stütz aus dem Stande (skok v oporo iz navadnega nastopa, t. j. brez nagona); Seitgrätschen; Sprung in den Reitsitz aus dem Stande, mit Angang, mit Anlauf. — *Grätschsprung* über den Bock (krekoskok čez kozla) als *Hochsprung* und als *Weitsprung*; ferner in die Höhe und Weite, desgl. über eine vor oder hinter dem Bock gespannte Schnur. Zugeordnet kann werden: *Handklappen* beim Absprung, beim Niedersprung; ferner *Drehungen*.

F. Pferdspringen — Skakanje čez konja.

Man unterscheidet am künstlichen Pferde *Hals*, *Sattel* und *Kreuz*. Die Vorderpauische ist am Hals, die Hinterpauische am Kreuz. Die Sprünge sind entweder *Seiten-* oder *Hintersprünge*.

1.) *Seitensprünge* (stranski skóki):

a) *Sprung in den Seitstütz vorlings*. Beinübungen im *Stütz*: Spreizen, Grätschen, Knieheben, Knien ein- und beidbeinig; Kniesprung (Muthsprung).

b) *Hocke* (zgrba) zum Hockstand und Streckstand; Affensprung (ópični skók); Durchhocken mit einem Bein, mit beiden Beinen. Hocke zum *Stütz* rücklings; Hocke mit Loslassen, mit Nachstossen, mit  $\frac{1}{4}$  und  $\frac{1}{2}$  Drehungen.

c) Schafssprung (ovčji skók).

d) Wolfssprung (volčji skók).

e) Grätsche (razkréka). — Hilfe!

f) *Aufsitze: Spreizaufsitzen* (izpodmáljevalno sestí), mit feststehenden Händen zum Seitsitz auf einem Schenkel oder zum Reitsitz; *Flankenaufsitzen* (bočno sestí); *Wendeaufsitzen* (obratno sestí); *Kehraufsitzen* (okretno sestí). Zu jedem Aufsitzen das gleiche Absitzen.

g) Aehnliche Aufsitze im *Stütz* rücklings.

h) *Flankensprung* (bočni skok); *Wende* (oberta); *Kehre* (okret).

Sämmtliche Uebungen zuerst mit Anlauf, Angen, dann aus Stand, endlich aus dem *Stütz*.

i) Scheere (škarje).

k) *Geschwünge* (kolebanje); Halbkreise (polokrogi); Kreise (krogi); halbe Räder (polokolesa), d. i. Vor- und Rückschwingen eines Beines mit hin-

zugefügtem Aufsitzen nach der anderen Seite. *Ganze Räder*, d. i. dasselbe mit *hinzugefügtem Ueber-  
schwunge* über das Pferd.

1) *Freisprünge* — Diebssprünge (Prosti skoki —  
tatji skok). An einem Pferde können auch von  
*mehreren* zugleich Sprünge ausgeführt werden.

2.) *Hintersprünge* (nazadnji skóki) können  
Längensprünge, Hock- und Katzensprünge, Kehr-,  
Flanken- und Wendesprünge sein.

#### G. Der Stemmbalken, Schwebebaum — Gréd

eignet sich ebenfalls zur Vornahme von *Schwüngen*  
und *Sprüngen*, wengleich das Uebungsgebiet ein  
beschränkteres ist. — Der Schwebebaum ist rund,  
hat eine Länge von 7 bis 10 Metern und ist am  
dicken Ende etwa 25 cm. stark. Er ruht auf zwei  
Ständerpaaren, 60 bis 80 cm. über der Erde;  
vortheilhaft ist, ihn höher stellbar einzurichten.  
Das dünne Ende pflegt frei zu schweben.

Für die Volksschule geeignet sind: *Auf-*,  
*Ab-* und *Uebersteigen*, *Schwebeübungen*: Stehen  
mit Zuordnung von Arm- und Beinbewegungen;  
Gang-, Lauf- und Hüpfübungen. *Vorbeischweben*  
von zwei sich Begegnenden; *Schwebekampf*.

An Schwebegeräthen gibt es noch *Schwebe-  
stangen*, *-Kanten-* und *-Pfähle*; ausserdem die  
*Schaukeldiele* und *Stelzen*.

### H. Stabspringen — Palično skakanje.

Der Stab muss eine Länge von 2 bis 2·50 Meter haben, etwa 4 cm. stark und aus astfreiem Holze angefertigt sein. Stabsprünge sind gemischte Sprünge und eignen sich nur für grössere Schüler. Sollte der Stabsprung in der Volksschule geübt werden, so ist er nur als *Weitsprung* zu üben.

### J. Uebungen am Barren — Vaje na bradli.

Der Barren ist vorwiegend ein Stützgeräth. Er besteht aus zwei wagrecht gleichlaufenden, mit der Hand leicht zu umspannenden *Holmen* (lestvenikih) und aus 4 senkrechten, diesen als Stütze dienenden Ständern. Die Ständer beim *festen* Barren sind in den Erdboden eingegraben, beim *tragbaren* sind sie in Schwellen eingezapft und verschraubt. Die Breite des Barrens hat ungefähr der Schulterbreite des Uebenden zu entsprechen.

a) Im *Querstütz* (navadna opora) auf beiden (einem) Holmen befindet man sich, wenn die Schulterbreite von den Holmen rechtwinklig durchschnitten wird. Im *Seitstütz* (prečna opora) sind Holme und Schulterbreite gleichlaufend. Der Quer- und Seitstütz kann in den verschiedenen Griffen, auf kürzere oder längere Dauer, im *Streck-*, *Knick-* und *Unterarmstütz* (opora v stezi, na komolcih in v zgibi) eingenommen werden.



b) *Liegestütz* (opora v leži) vorlings, rücklings, seitlings im Quer- und Seitstütz auf beiden Händen und beiden Beinen. In diesem Liegestütz Handheben l. und r., Beinheben l. und r., Heben der gleichseitigen Hand und des gleichs. Beines u. s. w.

c) *Stützeln* (v opori pohajati), d. i. wechselhandiges, und *Stützhüpfen* (v opori skakljati), d. i. gleichhandiges Fortbewegen vorwärts und rückwärts in den verschiedenen Arten des Stützes.

d) *Stützwechsel* (oporo menjati) aus Speich in Kammgriff; durch Drehung um die Längsachse aus Quer- in Seitstütz; *Aufstemmen* (povpor) wechselarmig aus dem Unterarmstütz und *Aufkippen* (vzkip).

e) *Beinthätigkeiten* im Stütz, beim Stützeln und Stützhüpfen, wie Knie-, Fersen- und Beinheben einbeinig, wechsel- und gleichbeinig, Seit- und Quergrätschen, Beinstossen u. s. w.

f) *Schwingen im Querstütz* (kolebati v prečnej opori) mit Seit- oder Quergrätschen, Beinstossen, Beinkreuzen am Barrenende, in der Barrenmitte und in der Fortbewegung. *Fortbewegung* beim Vorschwung vorwärts, beim Rückschwung vorwärts, bei jedem Schwunge vorwärts; beim Rückschwung oder beim Vorschwung rückwärts. Als Erschwerung mit Beinthätigkeiten.

g) *Sitz und Stand sowie Sitz- und Stütz im Wechsel* (sejo in nastop kakor tudi sejo in oporo

menjati). Aus *Stand* zum *Innensitz* l. und r., als *Quersitz*, desgl. zum *Reitsitz* l. und r. vor der Hand, sowie zum *Aussensitz* l. und r. und zum *Grätschsitz* auf beiden Holmen. Dieselben Uebungen aus dem *Stütz* und im *Wechsel* l. und r. mit und ohne *Zwischenschwung* als *Sitzwechsel*.

h) *Kreuzen* auf einem Holm hinter und vor der Hand, auf einem Holm und auf beiden Holmen als *Schere* (škarje).

i) *Kehre* (skret), d. i. Schwingen im *Querstütz*, *Uberschwingen* vor der r. oder l. Hand und *Niederspringen* seitlings vom *Barren*.

k) *Wende* (obert); das *Uberschwingen* geschieht hier hinter der Hand.

l) *Kehre* und *Wende* sowie *Hocke* und *Grätsche* können auch als *Barrensprünge* ausgeführt werden.

m) *Hangübungen am hohen Barren* im *Seit- und Querhang*, *Hangeln*, *Hangzucken* u. s. w., *Unterarmhang*, *Oberarmhang*. — *Abhang* (*Sturzhang* [povesa]) mit *Beinübungen*, auch in der *Fortbewegung*. *Ueberdrehen* (prevrat) aus dem *Sturzhang* in *Quer- und Seithang*; aus letzterem auch das *Durchschieben* (provlek) über den entgegengesetzten Holm. — *Liegehang* (leža v vesi) als *Seithang* vorlings, rücklings (*Nest* [gnjezdo]); als *Querhang* vorlings, rücklings (*Schwimmgang* [plavalna vesa]).

n) *Uberschläge* (prevernitve) am *Ende des Barrens* und in der *Mitte*.

K. Uebungen am Reck — Vaje na drogu.

Zum Reck gehören zwei feststehende Säulen, Reckständer, in deren seitlichen Durchbohrungen und gestemmtten Löchern die Reckstange befestigt wird. Die Stange kann brusthoch, stirnhoch und reichhoch eingelegt werden. Man unterscheidet einen Seitstand, Seitstütz und Seitsitz, ferner Querstand, Querstütz oder Quersitz. Im Seithang und Seitstütz hat man gewöhnlich *Rist-* oder *Kammgriff*, im Querhang dagegen *Speich-* oder *Ellengriff*. Die Hauptübungen am Reck sind Hang- und Stemmübungen, Auf-, Ab- und Umschwünge. Der Hang ist hauptsächlich ein Handhang, Armhang und Kniehang. Die Umschwünge aus dem Handhange heissen *Felgen*, aus dem Armhang *Speichen*, aus dem Spaltsitz *Mühlen* und aus dem Hange an den unteren Gliedern *Wellen*. Der *Stütz* erscheint vorlings und rücklings.

a) *Seithandhang* (stranska ročna vesa) mit *Rist-* und *Kammgriff*, *Beinthätigkeiten*. Hangeln und Hangzucken im Seithang bei Streck- und Beugehang an und von Ort; Armwippen; Griffwechsel. Vor- und Rückschwingen auch mit Beinstossen; Absprung rückwärts.

b) Aehnliche Uebungen aus dem Querhang.

c) *Unterarmhang*, Hang im Ellenbogengelenk (komolčja vesa) als Querhang, als Seithang vorlings und rücklings; *Oberarmhang* (nadlahtna vesa) als

Seithang; Rumpf- und Beinthätigkeiten; Wechsel von Hand-, Unter- und Oberarmhang. Aus dem Seithang vorlings die *Brustwelle* (persno kolo), aus dem Seithang rücklings die *Rückenwelle* (herbtini obgon), das sind Speichen.

d) *Unterschwing* (podkolebljej). Schwingen im Seithang bei Ristgriff und Ueberschwingen einer vorn befindlichen Schnur.

e) *Drehhangeln* (sukalno veskati) ohne und mit Schwung zu  $\frac{1}{4}$  Drehung; *Hangkehre* (vesni okret) mit  $\frac{1}{2}$  Drehung um die Längengachse.

f) *Querschwebehang* (prečna vesa s pomolom); *Seitschwebehang* (stranska vesa s pomolom); *Sturzhang* (zvernitna vesa).

g) *Liegehänge*: *Seitliegehang* an Händen und Fussristen vorlings und rücklings (*Nest*); an einem oder beiden Knien und einer Hand oder beiden Händen. — *Querliegehang* vorlings und rücklings (*Schwimmhang*); an einem Knie, Hand oder Unterarm. — *Kniehänge* im Seit- und Querhang; im letzteren *Wage unter* dem Reck mit Gegenstemmen der Fusspitze unterhalb der Stange.

h) *Stützübungen* (vaje v opori), Stütz, Stützel und Stützhüpfen im Streck-, Knick- und Unterarmstütz. — Aus Streckstütz: Spreizen, Durchspreizen mit Lüften der gleichseitigen und der ungleichseitigen Hand; *Ueberspringen* als *Flanke*, *Kehre*, *Wende*. *Reckspringen* am niederen Reck zu üben.

i) *Abschwünge* (navzdolnji kolebljeji) vorwärts aus dem Seitstütz mit Kammgriff (Daumen nach vorn), d. i. Felgabschwung (navzdolnji kolobár), Abschwung mit Auflegen eines Knies, beider Knie; ferner Rist- und Grätschabschwung.

k) *Knichangsaufschwung* (kolenja vesa z navzgornjim kolebljem) l. und r.; Knie innerhalb oder auch ausserhalb der Hände; vorw. und rückw. — Der *Umschwung* wird kurz *Kniewelle* genannt.

l) *Sitzwellen* sind Umschwünge aus dem Sitz.

m) Aus dem *Spaltsitz* lassen sich nach der *Seite* (Reiterwelle) und nach *vorn* Umschwünge (Mühlen) darstellen. Beine und Körper gestreckt.

n) *Felgaufschwung* (navzgornji kolobár), gewöhnlich *Bauchaufschwung* genannt.

o) *Umschwünge* als Felgen (kolobári): Felge rückwärts aus dem Stütz vorlings mit Ristgriff (*Bauchwelle*); dieselbe Felge *vorwärts* mit Aufstemmen; Felge vorwärts aus dem Stütz rücklings mit Kammgriff (*Armwelle*). — Bei der *freien Felge* berührt der Leib die Stange nicht.

p) Aus dem Seitliegehang an beiden Knien und Händen erfolgt ein *Kreuzaufzug* (križna vztéza).

q) *Aufstemmen* als Zug-, Ruck- und Schwungstemmen (vlakji opor, zaopor in kolebni opor), sowie *Aufkippen* (vzkip) sind Uebungen, welche zum Theil nicht in die Volksschule gehören.

## L. Uebungen an der wagrechten Leiter — Vaje na razóvni lestvi.

Eine Leiter besteht aus zwei 5 Meter langen, gut abgerundeten, leicht umgreifbaren Holmen und den je 25 cm. von einander entfernt eingestemmtten Sprossen, welche gedreht und nicht zu dünn sein dürfen. Es ist empfehlenswert, zwei Leitern anzuschaffen, dieselben mit Charnieren an einem Querholz zu befestigen und dieses Querholz in einen Schlitzbalken zu geben. Durch Verschiebung können die Leitern schräg, senkrecht und, indem das Leiterende auf ein Untergestell gelegt wird, auch wagrecht gestellt werden. Bolzen, in gebohrte Löcher des Schlitzbalkens gesteckt, stellen die Leitern an dem oberen Ende fest.

Die wagrechte Leiter dient zu Uebungen im Hangen, Hangeln, Hangzucken mit und ohne Schwingen. Die Uebungen können vorgenommen werden an den *Holmen* (na lestvenikih) im *Seit-* und *Querhang*, an den *Sprossen* (na šprikljah) im *Seit-* und *Querhang* und an *einem* Holm und *den Sprossen*.

a) *Streckhang* in den verschiedenen Griffarten mit und ohne Beinthätigkeiten. Auch Zwiegriff.

b) Beugen und Strecken der Arme (Wippen).

c) Schwingen an einem, an beiden Holmen, an den Sprossen, vor- und rückwärts, seitwärts und im Kreise.

d) Drehungen um die Längsachse, viertel und halbe.

e) Ueberheben zu Schwebehängen, Abhängen, Liegehängen rücklings (Nest, Schwimhang).

f) Liegehänge (povesa v stran) vorlings, *Hände* an den Holmen oder Sprossen, *Füsse, Fersen* oder *Knie* an den Sprossen oder der inneren Seite der Holme oder dem *gegenüberliegenden* Holme.

g) Liegehang an einem Arm und einem Bein.

h) Hangeln (véskati) an und von Ort, im Querhang vorw. und rückw., im Seithang seitw.; mit Nachgriff, mit Uebergriff, mit Griffwechsel; mit Vor- und mit Rückschwingen, mit Seitschwingen, Kreisschwingen; desgleichen mit Beinthätigkeiten.

i) *Hangzucken* (z uzmetom véskati) in derselben Weise.

k) *Unterarmhang* und *Oberarmhang* (komo-lja in nadlahtna vesa).

l) *Stemmübungen* lassen sich auf der oberen Seite der Leiter im Stütz und Liegestütz darstellen.

#### M. Übungen an der schrägen und senkrechten Leiter — Vaje na poševni in navpični lestvi.

An der schrägen Leiter sind theils *Hangübungen*, ähnlich denen an der wagrechten Leiter, theils *Stützübungen* (*Liegestütz*) auf der oberen Seite, theils *Drehungen* um die Längen- und Breiten-

achse des Leibes und theils *Steigübungen* auf der oberen und unteren Seite der Leiter ausführbar.

1.) *Hangübungen*: *Seithang* (die Sprosse ist hier parallel mit der Breitenachse des Rumpfes) an den Sprossen mit Rist-, Kamm- oder Zwiagriff, an den Holmen gewöhnlich mit Speichgriff; auch im Querhang. Beinthatigkeiten und Rumpfthatigkeiten (Drehen, Schwingen, Ueberdrehen). — Armwippen, *Hangeln*, *Hangzucken*. — Unterarmhang und Oberarmhang. — *Schwebehänge* durch Ueberdrehen zum Hang rücklings. — *Liegehänge* und *Beinhänge*.

Hangübungen auf der oberen Seite der Leiter sind von geringer Bedeutung. Auf der oberen Seite der schrägen Leiter erfolgt aus dem Liegen auf dem Rücken, Kopf nach unten und die Hände auf eine Sprosse gestützt ein beliebiger *Ueberschlag*.

An der *senkrechten* Leiter lassen sich gleichfalls Hang- und Hangelübungen ausführen.

2.) *Steigübungen*: Auf der oberen und unteren Seite der Leiter Steigen vorlings, rücklings, seitlings, auf- und abwärts, wechselbeinig mit Nachtritt oder mit Uebertritt, mit gleichbeinigem Hüpfen, mit Hocken. Hände auf den Holmen oder Sprossen oder mit zugeordneten Armthatigkeiten, auch mit Tragen einer Last. — Steigen auf der oberen Leiterseite, *Umsteigen* auf die untere und umgekehrt. — *Freisteigen* auf der oberen Leiterseite.



3.) Wage seitlings an der schrägen und senkrechten Leiter.

### N. Kletterübungen — plezi.

Die Uebungen an den *schrägen* Stangen können durch die schräge Leiter ersetzt werden. Wir behandeln nur das Klettern an den senkrechten Stangen, da nach diesem das Klettern am Sprossen-, Knoten- und glatten Tau- sowie das Mastklettern sich ergibt.

1.) *Vorübungen*: Streckhang, Beugehang an zwei Stangen mit Beinhätigkeiten; Liegehangsübungen vorlings, rücklings an zwei und seitlings an einer Stange; Sturzhang und Ueberdrehen an zwei Stangen. — *Kletterschluss* an einer Stange, an zwei Stangen. Fussrist und Schienbein drücken hiebei von der einen, Ferse (Achillessehne) und Wade von der andern Seite gegen die Stange.

2.) *Ziehklettern* (plez s potezi): *An einer Stange*, aufwärts und abwärts mit *Nachgriff* und *Uebergriff*; an einer Stange aufwärts, Ueberklettern auf eine andere und an dieser abwärts; mit Griff an *zwei Stangen* und Kletterschluss an *einer* Stange, auch mit Wechsel des Schlusses von einer auf die andere Stange; mit Griff an beiden und Stemmen beider Beine an beide Stangen oder eines Beines an eine Stange; ferner mit Stemmen beider Beine gegen beide Stangen und Griff an einer Stange.

— Das Aufwärts- sowohl wie das Abwärtsklettern kann *unterbrochen* und es können dann im *Hang* Beinthätigkeiten vorgenommen werden. — *Wanderklettern* wird an einer Reihe senkrechter Stangen das Ueberklettern von der einen zur anderen schräg aufwärts, schräg abwärts oder wagerecht seitwärts genannt.

3.) *Hangeln* und *Hangzucken* ist das Auf- oder Abwärtsbewegen an einer oder zwei Stangen ohne Kletterschluss. — Im Mädchenturnen wird Klettern nicht, sondern nur Hangeln geübt.

#### O. Uebungen an den Schaukelringen — Vaje na ročih.

1.) *Ohne Schaukelschwung* Hang- und Stützübungen mit Bein- und Rumpfhätigkeiten: Streckhang, Beugehang, Armwippen. *Unterarmhang* vorlings, rücklings; *Oberarmhang*. *Beinthätigkeiten* wie Knieheben, Spreizen, Grätschen u. s. w. — *Rumpfhätigkeiten* wie *Ueberdrehen* vorwärts und rückwärts aus Hang oder Stand. *Abhang* mit gestreckten oder gebeugten Hüft- und Kniegelenken; Beinstossen, Spreizen, Grätschen im Abhang. — *Seitliegehang* rücklings (*Nest*); *Rumpfschwingen* in den verschiedenen Hängen vor- und rückwärts, seitwärts und im Kreise.

*Liegehang*, Hände an den Ringen, *Füsse auf dem Boden*: vorlings, rücklings, seitlings, als Streck-

oder Beugehang, an beiden oder einem Arm, mit Armwippen, mit Armstrecken nach der Seite im Beugehang. Liegehang vorlings und rücklings im Wechsel; links und rechts seitlings im Wechsel; Kreisen des Körpers. *Stützübungen* in den *Ringen* sowohl wie im *Liegestütz*, ähnlich dem Liegehang.

2.) *Mit Schaukelschwung* (majalni kolo-bár) sind die meisten oben beschriebenen Uebungen, natürlich mit Ausschluss der Liegehang- und Liegestützübungen, ausführbar.

3.) Im *Stehen* in den *Ringen* sind ohne und mit Schaukelschwung namentlich Knie- und Rumpfübungen darzustellen.

P. Auf das Schaukelreck — Na majalnem gradu sind verschiedene Uebungen des festen Reckes übertragbar. — Mit Vorsicht zu üben!

Q. Uebungen am Rundlauf — Tekanje v krogu.

Der Rundlauf ist insbesondere für das *Kreislaufen*, *Kreisgehen* oder *Kreishüpfen*, u. zw. *rechts* oder *links*, *vorwärts* oder *rückwärts* oder *seitwärts* zu verwenden.

R. Uebungen an der Wippe — Vaje na zgibi.

Die Wippe, einer Leiter ähnlich, besteht aus zwei gleichlaufenden, 5 Meter langen Holmen, welche sich gegen die Enden verjüngen und dort gut umgreifbar sein müssen. 20 bis 30 cm. von beiden

Enden entfernt ist je eine Sprosse, welche, der Schulterbreite eines Mannes entsprechend, die beiden Holme verbindet. Zwei Querriegel in der Mitte sichern die Haltbarkeit. Die in der Mitte stärkeren Holme sind durchbohrt und durch die Löcher geht eine Eisenstange. Die Wippe kann auf einem Untergestell hoch und nieder gestellt werden.

An der Wippe sind Hang- und Stemmübungen ausführbar. *Quer-* und *Seithang* vorlings und rücklings, auch als Unter- und Oberarmhang; an den Holmen wie an den Sprossen mit verschiedenen Griffen. *Auf-* und *Abwippen* (kvišku in navzdol vzmahniti se) in diesen Hängen, auch mit Armthätigkeiten (Armwippen, Handlüften, Wechselhang an je einem Arm), ferner mit Beinthätigkeiten im Fliegen (Fussklappen, Knieheben, Spreizen, Seit- oder Quergrätschen, Kreuzen) oder im Niedersprung (Grund-, Schritt-, Grätsch-, Kreuzstellung u. s. w.); ferner mit Rumpfdrehen, Seitschwingen u. s. w. *Stützübungen* mit Vorsicht zu üben. —

Für die slovenische Terminologie der Geräthübungen wird auf das Buch: „Nauk o telovadbi. Drugi del. 1869. Natisnil J. Blaznik v Ljubljani“ aufmerksam gemacht. Für die Geräthkunde kann Robert Kellers „Turneinrichtungen in Stadt- und Landschulen, Commissionsverlag von Pichlers Witwe“, Preis 80 kr., empfohlen werden.

### III. Turnspiele.

Das Spiel hat für die leibliche und geistige Entwicklung der Jugend eine grosse Bedeutung. Es gibt Gelegenheit, die erlangte Geschicklichkeit und Kraft zu bewähren, leitet zur Sicherheit des Blickes, Raschheit des Entschlusses, Wahrnehmung und Benützung des günstigen Augenblickes an. — *Ortsübliche* Jugendspiele (mit Ausnahme solcher, die um Gewinn gehen) sind vom Lehrer stets zu pflegen, namentlich auch die *Ballspiele*. Das gewöhnliche *Fangspiel* („Fang’ uns!“) sowie *Jakob, wo bist du?*, ferner *Katze und Maus* und *Schwarzer Mann*, dann *Kämmerchen-Vermieten* („Vater, Mutter, leih’ mir die Scher!“) und das *Plumpsackspiel* („Schaut in den Brunnen“) sind so bekannt, dass sie einer Beschreibung nicht bedürfen. Wir geben deshalb nur folgende Spiele an:

1.) *Komm mit!* Die Schar bildet einen Kreis, in welchem alle (Gesicht nach innen) Hand in Hand stehen. Einer bleibt ausserhalb des Kreises, umgeht denselben und gibt sodann einem der im Kreise Stehenden einen leichten Schlag auf den Rücken und ruft: „Komm mit!“, worauf er sofort in der Richtung seines Ganges zu laufen beginnt, während der andere nach der entgegengesetzten Richtung hin um den Kreis läuft. Wer zuerst in die Lücke eingetreten ist, hat gewonnen. Der andere setzt das Spiel fort.

2.) *Fanchon* oder *letztes Paar herbei!* Die Spielenden stellen sich zu Paaren hintereinander auf. Einer steht vor dem ersten Paar, diesem den Rücken zukehrend. Auf seinen Ruf: „*Letztes Paar herbei!*“ wobei er in die Hände klappt, laufen die beiden letzten, der eine rechts, der andere links, an dem ersten vorüber, welcher einen von beiden zu erhaschen trachtet. Der *Nicht-Gefangene* ist *Fanchon* und muss fangen. Der Gefangene stellt sich mit demjenigen, der ihn erhascht hat, als *erstes Paar* auf.

3.) Das *Geierspiel (Geier und Henne)*. Eine Schar von 10 bis 12 Schülern stellt sich in Flanke, Hände auf Vordermanns Schultern oder um die Hüften, auf. Der erste ist die *Henne*, die andern sind *Küchlein*. Ein anderer Schüler ist *Geier* und sucht, immer den Blick auf die Henne gerichtet, also rückwärts gehend, eines der *Küchlein* aus der Reihe zu erwischen, d. h. am Arm zu packen. Die *Küchlein* müssen somit den Bewegungen der Henne schnell folgen. Erwischt der Geier einen am Arme, so ist dieser und die nach ihm Stehenden gefangen.

4.) Den *Dritten abschlagen (drei Mann hoch)*. Die Spielenden stehen je *zwei* dicht hintereinander im Kreise. Der Abstand von Paar zu Paar muss mindestens zwei Armlängen betragen. Einer mit dem Plumpsack in der Hand hat einen andern zu fangen, welcher zu trachten hat, dass er schnell

vor eines der Paare springt. Da *drei* in einer Reihe nicht stehen dürfen, so hat nun der *letzte* zu laufen, den der Plumpsackträger verfolgt. Schlägt der Plumpsackträger den letzten entweder in der Reihe oder wenn er sich im Laufe befindet ab, so wirft er den Plumpsack auf die Erde und springt seinerseits als Erster vor ein Paar. Das Laufen durch den Kreis ist nicht gestattet und wird mit drei Hieben geahndet.

5.) **Bärenschlag.** Einer der Mitspielenden wird zum *Urbären* bestimmt und stellt sich an einem vorher bestimmten Platze, dem *Bärenmale*, auf. Von diesem auslaufend, sucht er einen der Mitspielenden (deren jeder einen Plumpsack hat) durch einen Schlag mit den *zusammengefassten* Händen zu fangen, worauf er schnell in das Bärenmal zurückkehrt. Jetzt laufen beide, Hand in Hand, auf den Fang aus. Bei jedem Ausflug darf nur Einer abgeschlagen werden, den die andern mit Schlägen ins Mal jagen. So lange die Ausgelaufenen die Hände beisammen halten, darf sie niemand schlagen; lösen sie die Fassung, so werden sie ebenfalls bis ins Mal getrieben. Die Kette wird durch den Fang neuer Bären immer grösser, und es endet das Spiel, wenn niemand mehr zu fangen ist. Die Grenzen des Spielplatzes müssen hier wie bei anderen Spielen genau abgegrenzt sein, und es ist

auch derjenige als abgeschlagen oder gefangen zu betrachten, der über dieselben hinausläuft.

6.) *Fuchs ins Loch*. Einer tritt als *Fuchs* in das Fuchsmal und sucht nach dem Ausrufe: *Fuchs aus dem Loch!* aus diesem, die drei ersten Schritte laufend, dann hüpfend (hinkend), wobei abwechselnd auf dem rechten oder linken Fuss zu hüpfen gestattet ist, einen andern mit dem Plumpsack zu treffen. Der Abgeschlagene sucht so schnell als möglich das Mal zu erreichen, verfolgt von den Plumpsackschlägen der Mitspielenden. Den Fuchs darf niemand anrühren, so lange er hinkt. Tritt er dagegen mit beiden Füßen auf, so wird auch er ins Mal geprügelt.

7.) *Ballspiele* sind gewöhnlich ortsüblich. Wir machen noch auf das Balltreiben zwischen *zwei* Parteien aufmerksam, wo der Ball entweder durch Stoss mit dem Fuss (dem rechten oder linken) oder durch Werfen (mit der rechten oder der linken Hand) getrieben wird. Jede Partei hat den Ball von dort aus zurückzutreiben, wo er niedergefallen ist, kann ihn aber, bevor er noch den Boden erreicht, zurückstossen oder mit der Hand zurückschlagen.

---



## Vierter Abschnitt.

### Das Lehrverfahren — Učni navód.

#### I. Allgemeines.

1.) Der Turnunterricht ist aus dem Gesichtspunkte der harmonischen Entwicklung der Gesamtanlagen und der Herstellung des Gleichgewichtes zwischen geistiger und leiblicher Thätigkeit ein unentbehrlicher Bestandtheil der Erziehung und des Unterrichtes.

Neben diesem mehr formalen Charakter hat das Turnen aber auch eine unersetzliche Bedeutung für die Gesundheit, indem es als eine Schule der Bewegung dieselbe in geregelter und gedrängter Form vermittelt. Endlich ist der durch das Turnen erzielte Erwerb an Kraft und Gewandtheit und gleichlaufend damit an Geistesgegenwart, Selbstbeherrschung, Muth und Ausdauer, überhaupt der Einfluss des Turnens auf die Charakterbildung für jede Lebensrichtung, namentlich für die künftige Wehrtüchtigkeit der männlichen Jugend, von unschätzbarem Werte.\*)

---

\*) Nach Prof. Hans Hoffers Instruction für den Turnunterricht an Realschulen Verordnungsblatt 1879. St. XII)

Diese Auffassung der Bedeutung des Turnens ist massgebend für den ganzen Vorgang beim Unterrichte.

2.) Der *Turnraum* (Platz, Saal) ist in der Regel ein Rechteck mit erkennbaren Schranken, in welchem ein Theil für die Frei- und Ordnungsübungen reserviert ist, während der andere, kleinere Theil mit theils festen, theils beweglichen Geräthen ausgestattet ist. Wo Absprungstellen sind, soll der Boden mit Lohe oder aufgelockertem weichen Sande bedeckt sein. Welche Geräthe vorhanden sein müssen, richtet sich nach der Vielklassigkeit der Schule und ist durch das Gesetz bestimmt. Die Landesgesetze „über die Einrichtung der Volksschulen und über die Gesundheitspflege in denselben“ bestimmen für alle Kronländer, dass jedes Schulhaus womöglich einen heizbaren Turnraum von mindestens 4 Meter Höhe besitzen muss, welcher mit doppelten Brettern gedeilt sein soll. Die Freiturnplätze sind in der Nähe des Schulhauses zu beschaffen, mit Gefäll anzulegen, mit Hecken zu umgeben und an den Grenzen mit Schatten gebenden Bäumen zu bepflanzen.

---

und Alfred Mauls Anleitung für den Turnunterricht an Knabenschulen, 3 Theile, Karlsruhe bei G. Braun, denen wir in diesem Abschnitt folgen zu müssen glaubten. Beide Arbeiten sind die vorzüglichsten ihrer Art und den Lehrern ganz besonders zum Studium zu empfehlen.

## II. Leitende Grundsätze beim Turnunterrichte.

1.) Der Turnunterricht muss vor allen Dingen anschaulich sein. Diese Anschaulichkeit gewährt das Vorturnen durch den Lehrer. Wo die Darstellung allein nicht ausreicht, muss das erklärende Wort zuhilfekommen.

2.) Die vorgeturnte Uebung muss von den Schülern genau und in schöner Haltung nachgeturnt werden. Insbesondere ist auf einen leichten, gefälligen Niedersprung mit Kniebeugen zu achten.

3.) Da der Turnunterricht die Schüler an gute Körperhaltung und schöne Bewegungsformen gewöhnen soll, so sei der Lehrer in Haltung und Bewegung ein Muster. Von den Schülern verlange der Lehrer stets eine straffe Haltung, vermeide darum aber in seinem Auftreten auch jede Nachlässigkeit.

4.) Schon von dem ersten Unterrichte an ist darauf hinzuwirken, dass die entstellenden Mitbewegungen, Schlenkern mit den Beinen u. s. w., entfallen.

5.) Ein stufenweises Vorschreiten bei den Uebungen ist nothwendig und muss für den Schüler erkennbar sein. An zu leichten Uebungen haben die Schüler keine Freude und gewöhnlich auch keinen turnerischen Gewinn.

6.) Nicht alle *Freiübungen* sind gleich wertvoll. Als wichtige, welche jede Stunde geübt werden sollten, bezeichnen wir: Armstossen, Armkreisen,

Armhauen, Armschwingen, Fuss- und Kniewippen, Spreizen, Rumpfübungen; beim Mädchenturnen Hüpfübungen. Drehungen, Gehen und *Laufen* mit viertel und halben Drehungen müssen ebenfalls häufig vorgenommen werden.

7.) Die geschlechtliche Eigenart von Knaben und Mädchen bedingt eine verschiedene *Anwendung des Übungsstoffes*. Im allgemeinen ist folgendes als Resultat der Berathung einer Turnlehrerversammlung zu merken:

a) Hieb, Stoss, Stampf, Ausfall, Auslage, Grätschen (der Beine), Lehrschritt, Drehungen um die Breite und Tiefe (z. B. Seit- und Querliegehänge, Sturzhänge, Ueberschläge, Auf- und Umschwünge), Steigen auf und über den Holzstab, Liege- und Unterarm-Liegestütz und Liegestützel (z. B. am Barren, der Leiter u. s. w.), Aufsitz mit vorgehendem Ueberschwingen (z. B. des Barrenholmes, Reckes u. s. w.), Klettern, Knickstützen, Gerwerfen und die meisten Uebungen am Pferd, Bock, Sprungkasten sind für das Mädchenturnen gar nicht, dagegen Hockstand, Knie- und Fersenheben, Rückwärtsbeugen (des Rumpfes) für dasselbe bedingungsweise geeignet. — b) Das kleine Schwungseil ist nicht für das Turnen der Knaben und grossen Mädchen, das grosse mehr für das der Mädchen und jüngeren Knaben geeignet. — c) Die Schritt-, Hüpf- und Drehweisen sind bei dem Knabenturnen

zugunsten anderer Uebungen und im Verhältnisse zum Mädchenturnen zu vermindern. — *d*) Gegen das Vor- und Rückschwingen der Mädchen (an den Geräthen) bei gestreckten und geschlossenen Beinen, gegen das Springen, den sogenannten Sturmsprung, mässig hohes Steigen auf der Schrägleiter ist bei zweckmässiger Aufstellung der Classe nichts einzuwenden; doch ist bei grösseren Mädchen dem Hochsprunge über die Schnur der Sprung in die Höhe, z. B. in den Hang, vorzuziehen. — *e*) Das Seitstützeln am Barren, Reck u. s. w., der gewöhnliche Hang und das Hangeln an einer senkrechten Stange sind für das Mädchenturnen nicht zu empfehlen. — *f*) Die sogenannte sanfte Rundung der Arme bei den Hebhalten derselben schon von jüngeren Mädchen zu fordern ist unzweckmässig. Ebenso ist es mit den kleinen Schritten und leisen Tritten. Auch den Rundtanz der Paare (als das Resultat der Verbindung gelernter Schritt- und Hüpfweisen mit den Drehungen) dann und wann einmal von den Mädchen ausführen zu lassen ist nicht unstatthaft.

8.) *Lebendigkeit des Verfahrens* ist beim Turnunterrichte nothwendiger, als bei einem andern Gegenstande. Der Lehrer sei kurz im Wort und rasch im Handeln, verweile nicht zu lange bei den gleichen Uebungen, sondern lasse angemessenen Wechsel eintreten; vermeide lange und häufige Pausen und

sorge beim Geräthturnen dafür, dass möglichst viel Schüler zu gleicher Zeit sich üben.

9.) *Gesundheitliche Rücksichten beim Turnen.*

a) Gegen die Gefahr der Beschädigung dienen einerseits die zu gebenden Hilfen, andererseits sind gefährliche Uebungen selbstverständlich auszuschliessen. Zum *Hilfegeben* kann sich der Lehrer erfahrene und kräftige Schüler auswählen, da er selbst nicht überall sein kann. Die Geräthe sind hinsichtlich ihrer Festigkeit vom Lehrer stets zu prüfen; bei den Hanggeräthen (Ringen, Rundlauf) ist die Verschraubung am Deckenbalken und die Beschaffenheit der Seile häufig nachzusehen. — b) Die Anstrengung darf nie bis zur Erschöpfung führen. Zittern, hochfärbige Röthung oder Erblässen des Gesichtes bei Dauerübungen, unregelmässiges Athmen, Seitenstechen oder Herzklopfen bei Laufübungen sind untrügliche äussere Zeichen der bereits erfolgten Ueberschreitung der richtigen Grenze. Die Anordnung der Uebungen soll eine derartige sein, dass gegen Schluss der Unterrichtsstunde *leichtere* Uebungen dem Körper Gelegenheit zur Ruhe und Abkühlung geben. Bei *kalttem* Wetter insbesondere sind anstrengende Uebungen nicht am Ende der Stunde vorzunehmen. Zur Abkühlung halte man die Kinder noch einige Zeit im geschlossenen Raume zurück. Auch im Freien soll nach lebhafter Bewegung nicht plötzlich zur Ruhe übergegangen

gen werden. Abgelegte Kleidungsstücke sind nach erhitzenden Bewegungen sofort wieder anzulegen. Zugluft ist zu vermeiden und das *Trinken während und nach der Turnzeit zu untersagen.* — c) Auf das Alter der Kinder muss gebürend Rücksicht genommen werden. Die Periode vom 6. bis 8. Lebensjahre zeichnet sich durch eine schnell fortschreitende Entwicklung aus; der Turnunterricht hat sich deshalb in den einfachsten Uebungen zu bewegen. Im 8. bis 10. Jahre ist noch unvollkommene schwache Knochenbildung, ungleiche Entwicklung des Muskelgewebes und eine noch unreife Bildung aller Organe vorherrschend. Deshalb bedarf die physische Lebenskraft der Schonung, und es wird den Schülern nichts zugemuthet, was irgendwie besonders anstrengen könnte. Dagegen ist die Ausbildung der *Gewandtheit* vorherrschend. In den beiden nächsten Jahren (vom 10. bis 12.) hat die Körperbildung schon festere Formen gewonnen; die Muskeln treten mehr hervor. Die Anforderungen an die *Kraft* können gesteigert werden. Das 12., 13. und 14te Lebensjahr zeichnen sich durch schnelles Wachstum aus. Während der Entwicklungsperiode tritt häufig eine Erschlaffung des Muskelsystems ein, die sich durch ein schlaffes Wesen auch äusserlich bemerkbar macht. Dieser Zustand verlangt Schonung, namentlich auch der inneren edleren Organe. Knickstütz und Laufübungen sind von sol-

chen Schülern nicht vorzunehmen. — *d*) Für frische, staubfreie Luft muss schon deshalb gesorgt werden, weil die lebhaftere Bewegung lebhafteres Athmen hervorruft. Die Temperatur soll im Turnsaal nicht unter 10° R. sinken und nicht über 12° steigen. Im Freien, wo meist Luftströmung herrscht, kann 15° als Minimum gelten. — *e*) Enge Halsbinden, warme Röcke und Leibriemen sind beim Turnen nicht zu dulden. — *f*) Dispensationen spricht in der Regel die Bezirks- oder Landesschulbehörde auf Grund eines Zeugnisses des landesfürstlichen Arztes aus.

### III. Hilfsmittel zur Belehrung.

1.) Die *Aufstellung* zu den Freiübungen wird durch Ordnungsübungen bewirkt. In der Regel muss bei den Freiübungen jeder Einzelne einen solchen Raum haben, dass er mit den in der Waghalte seitwärts gehaltenen Armen selbst nach einer Drehung niemand berührt. Die Kleinsten sollen bei den Freiübungen voran stehen. Einigemale während des Jahres wechsele man die Reihenfolge. Bei den *Geräthübungen* pflegen Stirnaufstellungen die passendsten zu sein. Es ist empfehlenswert, jedem seinen festen Platz anzuweisen, den er nach ausgeführter Uebung wieder einzunehmen hat. Bei den *Geräthübungen* lasse man, wo es angeht, von so viel Schülern, als man unterbringen kann, die gleiche Uebung im Gleichmasse ausführen. Die Taktzeiten zähle der Lehrer oder ein Schüler.



2.) Der *Standpunkt des Lehrers* muss so sein, dass er von allen Schülern gesehen wird und dass er selber die ganze Classe übersehen kann. In der Regel steht der Lehrer vor der Classe. Vieles Hin- und Hergehen des Lehrers, überflüssiges Reden stört und verwirrt die Schüler. Gute Vorbereitung ist immer eine der Hauptsachen beim Unterricht.

3.) Der *Befehl* muss *kurz* in den Worten, *sehr deutlich* in der Aussprache, *bestimmt* in der Fassung und *rechtzeitig* sein. Es wird nicht geschrieen, sondern gesprochen. Die Schonung seiner eigenen Lunge sollte dem Lehrer den mässigen Gebrauch seiner Stimmittel zum Gesetz machen. Die Erfahrung lehrt aber auch, dass der meiste Lärm bei solchen Lehrern herrscht, welche selbst am lautesten schreien. Nicht genug kann übrigens der Lehrer davor gewarnt werden, zu sprechen, während er vorturnt, oder gleich darauf. ..

Bei anstrengenden Hüpfübungen, wobei der Lehrer die Takte zählen muss, lasse er die Uebungen durch die gewandtesten Schüler vorturnen. Schlecht dargestellte Uebungen selbst mit einiger Uebertreibung nachzuahmen, oder durch die Ungeschickten selbst darstellen zu lassen, und die Fehler zu corrigieren ist oft nothwendig. *Neue* Uebungen müssen mit kurzen Worten vorher erklärt werden.

Die Richtung, nach welcher eine Bewegung ausgeführt werden soll, ist lauter als die anderen

Silben zu sprechen. Z. B. *Rechts* schwenken — *marsch!* — *Rechts* vorreihen — *marsch!*

Der *gleiche* Befehl muss stets mit den *gleichen* Worten gegeben werden.

Die Rechtzeitigkeit des Befehls erlernt der Anfänger nur durch Uebung.

Der Befehl zerfällt in die „Ankündigung“ und das „Befehlswort“ (sich S. 7 der Ordnungsübungen, letzte Zeile). Nach der Ankündigung der Uebung hat eine Pause einzutreten, während welcher die Schüler sich das von ihnen Geforderte in Gedanken zurechtlegen. Das Wort der Ausführung, der Befehl, wiederholt in der Regel bei Freiübungen die Hauptthätigkeit, welche der Uebung zugrunde liegt, im Imperativ. Z. B. *Seitheben beider Arme — hebt!* — Bei zusammengesetzten Bewegungen kann das Befehlswort „übt!“ lauten.

A. Wiederholungen derselben Thätigkeit werden anfänglich durch die Wiederholung des Befehlswortes befehligt. Z. B. Hüften fest und Füße — schliesst! — Grundstellung — steht! — Vorheben zur Waghalte und Vorschrittstellung links — steht! — Grundstellung — steht!

B. Soll eine Uebung fortgesetzt werden, so können die Takte gezählt werden: Kniebeugen und Hochstossen — übt! 1, 2, — 1, 2. Bei der letzten Wiederholung der Uebung ist die Stimme zu erheben, um die Aufmerksamkeit zu erhöhen, und anstatt der Zahl wird „*halt!*“ gerufen.

C. Die Schüler können die Takte selber zählen.

D. Der Lehrer gibt an, wie oft eine Uebung wiederholt werden soll, und überlässt den Schülern, leise die Wiederholungen zu zählen: „*Zehnmal Rumpfbeugen nach vorn — beugt!*“

Unwillkürlich wird der Lehrer oft dem erklärenden Worte noch entsprechende Winke mit der Hand folgen lassen.

4.) *Disciplin*. Schwieriger als bei jedem andern Unterrichte ist die Disciplin auf dem Turnplatz aufrecht zu erhalten. Bei den Frei- und Ordnungsübungen ist unbedingtes Schweigen nothwendig, desgleichen nach Beendigung jeder Geräthübung, weil jeder neuen Uebung Benennung und Erklärung vorausgehen muss. Während des Geräthturnens selbst sind kurze, leise Bemerkungen der Schüler unter sich zulässig, auch eine freiere Haltung erlaubt.

Zweckmässige Aufstellung, so dass die Schüler keine Gelegenheit haben, an benachbarten Geräthen zu bummeln, vermindert die Zahl der Uebertretungen. Der Geräthwechsel erfolge auf bestimmten Befehl in geordnetem Marsch, desgleichen der Abmarsch vom Turnplatz. Die besten Hilfsmittel zur Aufrechthaltung der Disciplin werden auch hier sein: anregende und ausgiebige Beschäftigung, wenige aber streng gehandhabte und nicht schwankende Gesetze. Als Strafmittel benützt

man schlimmsten Falls das Herausstellen während des Geräthturnens. Eine gewisse Milde steht dem Lehrer wohl an, und er wird gut thun, solches Herausstellen nicht auf die ganze Dauer des Geräthturnens auszudehnen.

5.) Die *Wiederholungen* früher erlernter Uebungen, zumtheil mit verändertem Niedersprunge oder irgendwelcher Abänderung, oft mit grösserer Beachtung einer strafferen Ausführung in der Haltung, sind unbedingt und auf jeder Stufe nothwendig.

6.) *Eintheilung*. Möglichst in jeder Stunde sollen Freiübungen und Geräthturnen vorgenommen werden. Man verwendet in den unteren Classen *mehr* Zeit auf die Ordnungs- und Freiübungen, in den oberen Classen dagegen mehr auf das Geräthturnen. Bei der Gerätheintheilung pflegt man passenden Wechsel zu wählen, z. B. Hang- und Stützgeräth, Sprung- und Hanggeräth, so dass möglichst die oberen und unteren Extremitäten gleichmässig angestrengt werden. Wo keine bestimmte Geräthordnung vorgeschrieben ist, empfiehlt es sich, dass der Lehrer in seinen Katalog die zu benützenden Geräte einträgt und bei jedesmaligem Turnen sich Datum und Uebungen kurz notiert. Auf diese Weise hat er Uebersicht. Ueber den vorgenommenen Lehrstoff ist überhaupt von Stunde zu Stunde genau Buch und Rechnung zu führen.

In der letzten Stunde des Monates lasse man spielen.

Kaum ein Unterricht ist so geeignet, wie der Turnunterricht, die Liebe der Kinder zu erwerben. Darum soll der Lehrer sich bemühen, die Turnstunde zu einer Stunde der Erheiterung zu machen, und pedantisches Wesen vermeiden.

---

# Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Vorwort.	
Einleitung . . . . .	1
I. Erster Abschnitt. Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers mit Rücksicht auf das Turnen	3
1.) Von den Knochen und Gelenken. 2.) Von den Muskeln. 3.) Allgemeine Bemerkungen.	
II. Zweiter Abschnitt. Geschichte des Turnens . .	22
1.) Gymnastik der Griechen und Römer. 2.) Leibesübungen im Mittelalter. 3.) Begründung des deutschen Turnens. 4.) Leibesübungen in fremden Ländern. 5.) Das Turnen in Oesterreich.	
III. Dritter Abschnitt. Uebersichtliche Darstellung des Turnübungsstoffes . . . . .	47
1.) Uebungen ohne Geräthe. 2.) Das Turnen mit Geräthen. 3.) Das Turnen an Geräthen. 4.) Turnspiele.	
IV. Vierter Abschnitt. Das Lehrverfahren . . . . .	99
1.) Allgemeines. 2.) Leitende Grundsätze beim Turnunterrichte. 3.) Hilfsmittel zur Belehrung.	

Seite

1

3

22

47

99

