

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die Turnübungen der Mädchen

Der Turnunterricht in Mädchenschulen

Maul, Alfred

Karlsruhe, 1892

II. Die Freiübungen

[urn:nbn:de:bsz:31-290265](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-290265)

bezeichnet. Sie unterscheiden sich von andern Spielen hauptsächlich darin, daß bei ihnen die körperliche Bewegung die Hauptsache ist, und daß sie nicht des Geldgewinnes oder anderer materiellen Vorteile halber gespielt werden.

II. Die Freiübungen.

A. Freiübungen im Stehen.

a. Die Stellungen.

Zunächst ist das Stehen in irgend einer Stellung auf kürzere oder längere Dauer selber schon als Freiübung zu betrachten, obwohl vom Dauerstehen im Turnunterricht der Mädchen nicht viel Gebrauch zu machen ist. Die wesentlichsten der hier in Anwendung kommenden Stellungen, wobei für jetzt von der zu einer dieser Stellungen führenden Thätigkeit abgesehen werden soll, sind wohl folgende:

1. Die Grundstellung, womit man gewöhnlich das bewegungslose Stehen mit aufrechter Körperhaltung bei geschlossenen Fersen, auswärts gerichteten Füßen, gestreckten Beinen und ungezwungen herabhängenden Armen bezeichnet. Den Gegensatz dazu bildet die bequeme Stellung.

2. Der Zehenstand, von der Grundstellung darin unterschieden, daß die Füße nur mit dem Fußballen den Boden berühren, die Fersen aber möglichst hoch über ihn erhoben sind.

3. Die verschobene Winkelstellung der Füße, wobei die Ferse des einen Fußes nicht an die des andern Fußes, sondern an die Mitte seiner innern Kante oder an die Fußspitze sich anschließt, ohne daß die Auswärtshaltung der Füße dabei geändert ist. Im letzteren Falle soll hier der Kürze halber die Stellung (die eine Ferse an der andern Fußspitze) mit dem Ausdruck „Tanzstellung“ bezeichnet werden.

4. Die Schrittstellung, in der die Füße derart auf dem Boden stehen, daß keine Ferse den andern Fuß berührt. Je nach der Richtung, in der ein Fuß vom andern weggestellt wurde, unterscheidet man eine Vor-, eine Rück-, eine Seit-, eine Schräg-, eine Kreuzschrittstellung; in letzterer kreuzen sich die Beine. Bei allen diesen Stellungen ist aber noch das Verhalten der

Leibeslast während des Stehens zu beachten. Es kann in zweierlei Weise stattfinden: entweder die Leibeslast ruht auf beiden Füßen gleichmäßig oder nur auf dem einen, sei es auf dem an seinem anfänglichen Standorte gebliebenen Fuße oder auf dem weggestellten. Besondere Bezeichnungen für diese Stehweisen sind nicht in der Turnsprache üblich.

5. Der Stand auf einem Beine. Das andere Bein ist hierbei frei über dem Boden schwebend in irgend einer Weise gehalten. Die am häufigsten angewendete Haltung dieses Beines ist die gestreckte, die sogenannte Vor- oder Seit- oder Rückpreizhalte.

6. Die Kniebeugstellung, d. i. der Stand mit halber oder mit ganzer Beugung beider Kniee oder nur eines Knies. Im Mädchenturnen beschränkt man sich in der Regel — Ausnahmen finden z. B. beim Niederlegen eines Gegenstandes oder beim Niederknien statt — auf die halbe Beugung eines Knies in der Schrittstellung oder im Stande auf einem Beine.

Daß noch andere Stellungen möglich sind, bedarf kaum der Erwähnung; ihre Aufzählung hätte aber nur theoretischen Wert.

In allen genannten Stellungen sind nun die meisten der nachstehend aufgezählten Freiübungen ausführbar, womit aber nicht gesagt sein soll, daß dies auch bei allen gleich zweckmäßig sei.

b. Armübungen.

Man könnte hier zunächst Armhaltungen und Armbewegungen unterscheiden.

a. Die Armhaltungen sind Dauerhaltungen der Arme während anderer Übungen, z. B. während der Beinübungen im Stehen, der Geh-, der Hüpfübungen u. s. w. Hier sind vor allem, außer der gewöhnlichen Haltung der Arme, wobei sie ungezwungen am Leibe herabhängen, folgende zu nennen:

1. Der Handstüz auf den Hüften. Die Handfläche liegt alsdann an der Hüfte, die geschlossenen Finger sind nach vorn, der Daumen ist nach hinten gerichtet. Dies ist für das Aufrechtbleiben des Oberkörpers und für die Wölbung der

Brust die zweckmäßigste Armhaltung*). Darum verdienen nur vorübergehende Anwendung:

2. Das Armkreuzen oder die Armverschränkung auf dem Rücken, auf den die Unterarme gelegt sind, wobei sie von den Händen erfaßt werden; und noch seltenere:

3. Die Armverschränkung vor der Brust.

An dieser Stelle mögen auch die Fassungen zweier oder mehrerer Schülerinnen unter sich erwähnt werden, obwohl sie eigentlich zu den Gesellschaftsübungen gehören. Es seien hier nur folgende als die wesentlichsten genannt:

4. Die Fassung „Hand in Hand“ mit meist abwärts, seltener aufwärts gestreckten Armen, oder auch mit gebeugten Armen, so daß die Hände in Schulterhöhe sich befinden.

5. Die Armverschränkung in einer Stirnreihe, die auch als Fassung Hand in Hand mit gekreuzten Armen bezeichnet werden kann. Sie entsteht in einem Paare, wenn die linke Hand jeder der beiden Schülerinnen die rechte Hand der andern gefaßt hält, bei mehreren nebeneinanderstehenden Schülerinnen, die zu zweien abgezählt wurden, wenn sich alle Ersten unter sich und alle Zweiten unter sich an den Händen gefaßt haben, die Arme jeder einzelnen Schülerin also vor (oder hinter) den beiden nebenstehenden (den Nebnerinnen) vorüber in schräger Richtung gehalten sind, wovon nur die äußeren Arme der Ersten und Letzten der Reihe eine Ausnahme machen. Dabei können die rechten oder die linken Arme vorn sein, alle Arme sich vor oder hinter der Reihe, oder die einen vor, die andern hinter ihr sich befinden.

6. Die Fassung „Arm in Arm“, wie ein Herr eine Dame z. B. über die Straße führt. Dabei kann das Einhängen des linken oder des rechten Armes in den der Nebnerin angeordnet werden.

7. Die sogenannte Tanzfassung in den Paaren, wie sie bei den Rundtänzen im Ballsaale üblich ist. Dabei hat in der Regel die, die auf der rechten Seite des Paares ist, ihren rechten Arm um die Hüften der andern gelegt, während diese ihre

*) Nach den Erfahrungen von Ärzten in Kurorten für Lungenkranke.

linke Hand auf die rechte Schulter ihrer Gefährtin gelegt hat, und beide, halb einander zugewendet, sich mit den Händen der äußeren Arme gefaßt halten.

8. Die Fassung mit den Händen auf den Schultern der Vorderen in einer Flankenreihe, worin die Einzelnen hintereinander stehen.

Aus dem, an jeweiligen Befehl gebundenen Wechsel dieser Armhaltungen kann unter Umständen auch einmal ein besonderer Übungsfall gemacht werden.

Im übrigen mögen als die wesentlichsten

b. Armbewegungen im Mädchenturnen folgende hervorgehoben werden:

1. Handklappen. Dies ist das Aneinandererschlagen der inneren Handflächen und geschieht entweder nur mit Vorheben der Unterarme oder mit Vor- oder Hoch- oder Rückheben der gestreckten Arme. Auch kann manchmal dabei die eine Hand über der andern sein. Nach ein- oder mehrmaligem Klappen werden dann die Arme wieder gesenkt oder auch in eine andere als die anfängliche Haltung gebracht.

2. Armheben und -senken, womit man die Bewegung der gestreckten Arme auf- oder abwärts bezeichnet. Die Hauptarten dieser Übung sind: Das Vorheben, das Seitheben, das Vorhochheben, das Seithochheben, das Rückheben der Arme. In den beiden ersteren Fällen gelangen die Arme nur bis zur Schulterhöhe, in den beiden folgenden in die senkrechte Haltung neben dem Kopfe, in dem zuletzt genannten Falle nur bis zur schrägabwärts nach hinten gerichteten Haltung. Aus diesen Hebhaltungen der Arme gelangen diese durch das Tief-senken in die anfängliche, oder durch das Armsenken bis zur Schulterhöhe in die wagerechte Haltung zurück. Das Heben und Senken zu schrägen Armhaltungen (von den Übungen mit Handgeräten abgesehen) hat für den Turnunterricht weniger Bedeutung.

Diese Armübungen können möglichst rasch oder mehr oder weniger langsam ausgeführt werden. Das langsame Armheben und -senken mag für Zimmer- und für Heilgymnastik nützlich sein,

im Schulturnen ist es in der Regel — mit wenig Ausnahmen — langweilig und zwecklos.

Ferner kommt beim Armheben noch die Art in Betracht, wie der Arm gedreht wird, ob z. B. in der Hebhalle, d. h. in der ruhigen Haltung des gestreckten Armes, der Handrücken nach der einen oder nach der andern Seite gerichtet ist. Stellt man z. B. die Forderung, daß nach dem Vorheben beider Arme ihre Handrücken einander zugewendet sein sollen, so erfordert dies ein gewisses Armdrehen, eine Art Rollen des gestreckten Armes um seine Längsachse. Die vier wichtigsten Drehhalten der Arme haben besondere Bezeichnungen in der Turnkunst erhalten und sollen, da hiermit die Bezeichnung des Griffes an einem Turngerät zusammenhängt, an dieser Stelle erwähnt werden:

- a. In der Risthaltung der vor-, hoch-, rück- oder abwärts gestreckten Arme sind die Daumen,
- b. in der Kammhaltung die kleinen Finger der Hände,
- c. in der Speichhaltung die innern Handflächen,
- d. in der Ellenhaltung die Handrücken einander zugewendet.

Die Bezeichnung der Drehhalte eines seitgehobenen Armes ist dieselbe wie die des vorgehobenen Armes, bei dem die gleiche Handseite (Daumen- oder Kleinfinger- oder Rück- oder innere Seite) oben ist. Das Armdrehen in einer Hebhalle gehört zu den kleinlichen nebensächlichen Übungen, deren Wirkung hinlänglich beim Gerätturnen zur Geltung kommt und die daher bei den Freiübungen der Schülerinnen, den Fall der Erklärung obiger Bezeichnungen der Armdrehhalten ausgenommen, süglich können weggelassen werden.

— Es genügt, eine Regel einzuführen, die ein für allemal die Drehhalte des gehobenen Armes bestimmt, z. B. daß bei gleichlaufend gehaltenen Armen die Speichhaltung, bei seitgehaltenen Armen die Risthaltung der Arme stattzufinden habe. Alsdann sind nur in Ausnahmefällen die von der Regel abweichenden Drehhalten anzugeben.

Von vielen wird es für schön gehalten, wenn die Mädchen beim Armheben die Arme in den Ellenbogen-, Hand- und Finger-

gelenken ein wenig beugen, statt sie völlig zu strecken, so daß also eine „sanfte Rundung“ der Arme entsteht. Oft werden die Mädchen auch schon durch die Enge ihrer Ärmel dazu gezwungen. Man kann dies namentlich in den Fällen gelten lassen, wobei das gefällige Aussehen der Stellungen und Haltungen der Übenden in den Vordergrund gestellt wird; da aber, wo es sich vorzugsweise um die Armübung selber, um die Raschheit in den Armbewegungen und um Kräftigung der Arme handelt, sollte man auch stets auf volle Armstreckung dringen.

3. Hin- und Herschwingen der Arme. Es ist dies besonders empfehlenswert in den Richtungen:

- a. vor- und rückwärts durch die tiefe Haltung (nach unten);
- b. vorwärts auf und ab;
- c. seitwärts auf und ab;
- d. abwechselnd vor- und seitwärts in Schulterhöhe, das sogen. Ausbreiten der Arme;
- e. seitwärts nach außen und innen in Schulterhöhe mit Armbeugen beim Einwärtschwingen, wobei bald der rechte, bald der linke Arm über den andern kommt;

f. seitwärts links und rechts nach vorn, oder nach unten, oder nach oben, d. h. durch die Vorheb-, oder durch die Senk-, oder durch die Hochhehalte der Arme hindurch, wobei beide Arme nach derselben Richtung schwingen und immer derjenige von ihnen sich beugt, der nach der Seite des andern Armes hin schwingt.

4. Armkreisen. Es ist dies die kreisförmige Bewegung eines gestreckten Armes in einer zum Boden senkrechten Ebene, die sich entweder vor dem Übenden oder auf seiner Seite befindet, also ein in entgegengesetzten Richtungen aufeinanderfolgendes Heben und Senken des Armes. Die Bezeichnung der Bewegungsrichtung bei diesem Armkreisen stimmt mit der überein, die der Bewegung des Armes in seiner höchsten Haltung dabei zukommt. Je nachdem er, in dieser angelangt, nun sich nach vorn oder nach hinten, nach links oder nach rechts weiterbewegt, bezeichnet man dies Armkreisen als ein Kreisen vorwärts oder rückwärts, links oder rechts. Beim Befehlen solcher Übungen

wird es aber den Schülerinnen verständlicher sein, wenn man ihnen die Anfangsrichtung der Kreisbewegung angiebt, wenn man also z. B. den in der Grundstellung mit herabhängenden Armen stehenden Schülerinnen befiehlt: Kreisen des rechten (linken) Armes, nach vorn (hinten, links, rechts) beginnend! Das Armkreisen kann auch mit beiden Armen zugleich und zwar in gleichen oder in entgegengesetzten Richtungen geschehen. Das gleichzeitige Kreisen beider Arme seitwärts in entgegengesetzten Richtungen wird auch als Innen- oder als Außenkreis bezeichnet, je nachdem die Arme von oben her gegen- oder auseinander schwingen.

5. Unterarmschwingen. Damit bezeichnet man in der Regel die zur Beugung des seitgehobenen Armes führende rasche Bewegung des Unterarmes gegen den ruhig gehaltenen Oberarm hin, sowie die wieder zur Armstreckung führende Zurückbewegung des Unterarmes. Dabei befinden sich die Arme entweder in der Kisthaltung (Handrücken oben!), und das Unterarmschwingen geschieht wagerecht abwechselnd nach innen und nach außen; oder die Arme sind in der Kammhaltung (Handrücken unten!), und die Unterarme schwingen in senkrechter Ebene nach innen und nach außen. Es kann aber auch in anderen Dreh- und Hebhaltungen der Arme geübt werden.

Von geringerer Zweckmäßigkeit ist das Unterarmkreisen bei seit- oder bei vorgehobenen Armen (das sogen. Haspeln der Unterarme) u. dergl.

6. Armstoßen. Ihm geht allemal das „Armbeugen zum Stoß“ voraus, das aus einer möglichststen Annäherung des Unterarmes an den Oberarm besteht. Gegen dessen oberes Ende sind dabei die Fingerspitzen zu richten, wenn man die Hand nicht zur Faust ballen lassen will, was bei Mädchen weniger am Platze ist. Diesem Armbeugen folgt alsdann ein kräftiges Ausstrecken des Armes in allen seinen Gelenken nach irgend einer Richtung, vornehmlich auf- oder seit- oder vorwärts. Diese Übung kann wieder mit nur einem Arme oder mit beiden Armen in gleichen oder in ungleichen Richtungen erfolgen.

Auf die Angabe der möglichen Hand- und Fingerbewegungen wird hier verzichtet, da sie gleich dem oben ge-

nannten Armdrehen für das Schulturnen zu wenig Wert haben und ihr möglicher Nutzen durch den Gebrauch von Turngeräten viel gesicherter ist.

c. Beinübungen.

1. Erheben in den Zehenstand, hier kurzweg Ferseheben genannt.*) Das unmittelbar sich folgende Heben und Senken der Ferse wird auch Fußwippen genannt.

Diese Übung ist sowohl in den verschiedenen Stellungen (vergl. S. 4 u. f.) auszuführen, als auch mit den obengenannten Armhaltungen und Armbewegungen zu verbinden.

2. Schreiten in eine Schrittstellung (vergl. S. 4). Außer den Richtungen des Schreitens ist hierbei wieder das Verhalten der Leibeslast zu beachten, ob diese nach vollendeter Schreitung auf beide Füße gleich verteilt ist, oder auf dem stehenbleibenden Fuße ruhen bleibt, oder ganz auf den schreitenden Fuß übertragen wird. Für diese drei Arten des Schreitens hat die seitherige Turnsprache keine unterscheidenden Bezeichnungen gehabt, wohl weil kein Bedürfnis dafür vorhanden war. Da in der vorliegenden Schrift dies Bedürfnis aber besteht, so soll in ihr nun unterschieden werden:

a. Das Schreiten im engeren Sinne des Wortes, womit die Verlegung der Leibeslast auf beide Füße gemeint ist, gleichviel, ob dabei die Füße sich schließlich im Sohlen- oder im Zehenstande befinden; darnach sind Ausdrücke wie Vor-, Seit-, Rückschreiten links oder rechts leicht zu verstehen.

b. Das Stellen eines Fußes in die Schrittstellung, also Vor-, oder Seit-, oder Rückstellen links oder rechts, womit hier das Verbleiben der Leibeslast auf dem an Ort verharrenden Beine und die Berührung des Bodens durch den weggestellten Fuß nur mit seinen Zehen (mit der Fußspitze) gemeint sein soll.*)

c. Der Austritt aus der Grund- in die Schrittstellung, also Vor-, oder Seit-, oder Rücktritt links oder rechts, wodurch

*) Nicht zu verwechseln mit dem Ferseheben in anderen Turnschriften, die damit ein Unterschenkelheben nach hinten bezeichnen.

***) In der 1. Auflage dieses Buches als „Zehentritt“ bezeichnet.

das Übertragen der Leibeslast auf den fortschreitenden Fuß bei gleichzeitiger leichter Berührung des Bodens durch die Zehen oder die Spitze des lastfrei gewordenen und an Ort verbleibenden Fußes bezeichnet werden soll. *) Die dadurch hervorgerufene Stellung könnte auch als „Vor-“ oder als „Rück-“ oder als „Seittrittstellung“ von der gewöhnlichen Schrittstellung unterschieden werden. Die Bewegung eines Beines aus einer Schrittstellung in die Grundstellung wird auch kurzweg Schlußtritt (links oder rechts) genannt.

Diese Übungen sind nun auch in Verbindung mit den vorhergenannten zu bringen.

3. Spreizen oder Beinheben. Damit ist die, meist mehr oder weniger rasch auszuführende Hebung eines gestreckt bleibenden Beines nach irgend einer Richtung, gewöhnlich vor- oder seit- oder rückwärts, gemeint (Vor-, Seit-, Rückspreizen). Die ruhige Haltung des gehobenen Beines im Stande auf dem andern Beine nennt man Spreizhalte (Vor-, Seit-, Rückspreizhalte). Führt das dem Beinheben folgende Beinsinken zur Grundstellung, so nennt man es auch Beinschließen. Selbstverständlich kommt im Mädcheturnen nur ein Spreizen bis zu ganz geringer Entfernung des gehobenen Fußes über dem Boden vor. Stets soll aber der Fuß des spreizenden Beines in dessen Richtung ausgestreckt und dabei auswärts gehalten sein.

Senkt sich das gehobene Bein nur soweit, bis seine Fußspitze flüchtig den Boden berührt, und erhebt es sich sofort wieder, so führt es die Bewegung aus, die im folgenden Tupftritt (vor-, seit-, rückwärts links oder rechts) genannt werden soll.

Beinschwingen und Beinkreisen sind Bewegungen, die dem Armschwingen und dem Armkreisen entsprechen, aber als Freiübungen im Mädcheturnen entbehrt werden können.

4. Kniebeugen eines Beines. Es geschieht dies vorzugsweise in folgenden drei Arten:

a. im Stande auf einem Beine mit gleichzeitiger Spreizhalte des andern Beines;

*) In der 1. Auflage dieses Buches als „Straßschritt“ bezeichnet.

b. in der Grund- (oder auch in einer Schritt-)stellung mit gleichzeitigem Fortstellen des andern Beines, ähnlich dem „Auslagetritt“ im Knabenturnen, hier „Vor- (Seit-, Rück-)stellen mit Kniebeugen“ genannt*);

c. mit gleichzeitigem Ausschreiten des sich beugenden Beines, ähnlich dem „Ausfall“ im Knabenturnen, nur daß hier der an Ort bleibende Fuß sich in den Zehenstand hebt und daß der ausfallende Fuß nicht hart wie beim Ausfall niedergestellt wird. Es soll dies hier als „Vor- (Seit-, Rück-)tritt mit Kniebeugen“ oder, wenn der ausschreitende Fuß dabei leise mit den Zehen über den Boden hinschleift, als „Schleifschritt“ (vor-, seit-, rückwärts) bezeichnet werden.**)

In allen diesen Fällen soll nur ein mäßiges Kniebeugen stattfinden.

Die unmittelbare Aufeinanderfolge des Kniebeugens und -streckens bildet das Kniewippen.

Das Kniebeugen beider Beine findet im Mädchenturnen, von der folgenden Übung abgesehen, nur selten und dann meist bei gewissen Gangarten Anwendung.

5. Niederknien eines Beines. Es erfolgt entweder in einer Vor- oder in einer Rückschrittstellung oder aber zugleich mit dem Vor- oder dem Rückschreiten. Dabei beugen sich beide Kniee; das des hintenstehenden Beines senkt sich bis zum Boden herab, während der Oberkörper aufrecht bleibt und der vornstehende Fuß auf ganzer Sohle steht.

Die Angabe anderer möglichen Bein- und Fußübungen bleibt hier weg, da sie wenig oder keine Verwendung im Mädchenturnen finden können.

d. Kumpf- und Kopfübungen.

1. Vorbeugen des Kumpfes. Dies ist das Senken des Oberkörpers nach vorn, begleitet von einem Neigen des Kopfes nach der Brust hin. Das Maß des Beugens ist leider

*) In der 1. Auflage, S. 28, Tuptritt geheißen.

**) In der 1. Auflage, S. 32, „Fluchtschritt“ genannt. Vergl. auch Klotz, „Weibliche Turnkunst“, 3. Auflage, S. 333; ferner Spieß, „Turnbuch für Schulen“, II. Teil, 2. Auflage, S. 236.

vielfach durch die Kleidung der Mädchen zu sehr beschränkt. Auch sonst werden oft Einwendungen gegen die Kumpfübungen im Mädcheturnen erhoben, aber, wie ich in Übereinstimmung mit vielen Ärzten, die über Heilgymnastik geschrieben haben, glaube, mit Unrecht, da keine anderen Übungen in höherem Maße als sie die Muskulatur des Oberkörpers stärken und damit die aufrechte Körperhaltung erleichtern. Eine allzurasche Ausführung der Kumpfübungen, des Beugens und des Streckens, ist nicht ratsam, ebensowenig das lange Stehen in gebeugten Haltungen.

2. Rückbeugen des Kumpfes. Dabei wird der Kopf und der Oberkörper nach hinten geneigt, aber nicht soweit, daß das Gleichgewicht im Stehen ins Schwanken käme. Der Blick sei in der Rückbeughalte nach oben gerichtet.

3. Seitbeugen des Kumpfes. Dabei senkt sich der Oberkörper ohne Drehung in den Hüften nach einer Seite, nach der sich auch zugleich der Kopf neigt, ohne den Blick nach vorn aufzugeben.

4. Kumpfdrehen ist die drehende Bewegung des Oberkörpers bei standfesten Füßen nach einer Seite hin; der Kopf dreht sich dabei nach derselben Seite. Am leichtesten ist es bei geschlossener Haltung der Füße.

5. Kumpfschwingen ist die unmittelbare Aufeinanderfolge des Beugens nach entgegengesetzten Richtungen, also der ununterbrochene Wechsel des Vor- und des Rückbeugens, oder des Links- und des Rechtsbeugens.

6. Kumpfkreisen bedeutet eine kreisförmige Bewegung des Oberkörpers, der sich dabei nacheinander durch die Vor-, Seit- und Rückbeughalte bewegt, ohne sich zwischenhinein aufzurichten.

7. Schrägbeugen des Kumpfes. Damit wird eine Verbindung des Kumpfdrehens mit dem Vor- oder dem Rückbeugen bezeichnet; die letztere Art kommt indessen wohl kaum zur Anwendung.

8. Bewegungen mit dem Kopfe haben als selbständige Freiübungen im Schulturnen keinen Wert. Was sie in turnerischer Beziehung nützen können, wird durch ihre gelegentliche

Verbindung mit andern Übungen, namentlich mit den Kumpfübungen, hinlänglich erreicht. Es genügt daher, sie vor der Einübung solcher Verbindungen vorübergehend und ohne lange dabei zu verweilen, ausführen zu lassen. Ihre Formen sind dieselben wie die der Kumpfübungen: Kopfbeugen vor-, rück-, seitwärts, Kopfdrehen, Kopfkreisen.

e. Drehungen im Stehen.

Dreht man sich nach einer Seite so weit, bis man wieder mit dem Gesicht nach derselben Seite hingewendet steht, so hat man nach turnerischer Bezeichnung eine ganze Drehung links oder rechts gemacht. Darnach ist leicht zu erkennen, was unter einer halben Drehung und unter einer Viertel-drehung zu verstehen ist. Nur das *Standdrehen* in den beiden letztgenannten Mäßen braucht im Mädchenturnen zum Gegenstand des Übens gemacht zu werden. Die Weise der Ausführung kann verschieden sein. Es empfiehlt sich beim Drehen aus und zu der Grundstellung, entweder sich auf der Ferse des Fußes, nach dessen Seite gedreht werden soll, und zugleich auf den Zehen des andern Fußes zu drehen, wonach dieser rasch sich wieder jenem anschließt, oder sich z. B. beim Linksdrehen auf den Zehen des rechten Fußes zu drehen, dabei den linken Fuß flüchtig vom Boden zu erheben und ihn nach vollendeter Drehung dem rechten wieder anzuschließen. Das Drehen auf den Zehen kann indessen beim Mädchenturnen als allgemeine Regel auch in solchen Fällen aufgestellt werden, in denen auf beiden Füßen zugleich (z. B. in einer Schrittstellung) oder während einer Schreitbewegung gedreht werden soll.

f. Zusammenge setzte Übungen.

Bewegt man, in der Grundstellung stehend, einen Arm oder ein Bein, oder auch in gleicher Weise beide Arme oder beide Beine, oder den Kumpf oder den Kopf, kurz irgend einen Körperteil oder selbst den ganzen Körper aus seiner in der Grundstellung inne gehaltenen Haltung ohne Umschweife in eine andere Haltung, so hat man eine einfache Bewegung ausgeführt. Sobald aber zwei verschiedene Körperteile, z. B. ein

Arm und ein Bein, oder die beiden Arme oder die beiden Beine in ungleichartiger Weise gleichzeitig in eine andere als die anfängliche Haltung bewegt werden, so ist dies als eine mehrfache oder zusammengesetzte Bewegung anzusehen. So ist also das Vorheben der Arme eine einfache, das Vorheben der Arme mit gleichzeitigem Vorstellen des linken Beines, oder das Vorheben des linken Armes und das gleichzeitige Beugen des rechten Armes zum Stoß eine zusammengesetzte Bewegung.

Eine Bewegung dieser Art, durch die die Körperhaltung, wie sie in der Grundstellung war, geändert wird, stellt aber noch keine abgeschlossene Turnübung dar. Dies ist vielmehr erst dann der Fall, wenn die Grundstellung wieder hergestellt ist. Diese Herstellung geschieht nur in der Minderzahl von Turnübungen durch eine einzige, d. h. durch dieselbe Bewegung, durch die die Grundstellung aufgehoben wurde, wie z. B. beim Armkreisen aus der Senkhalte der Arme, bei der Vierteldrehung im Stehen, bei einem Hupf mit geschlossenen Füßen. In allen andern Fällen führt entweder erst eine zweite, der ersten gerade entgegengesetzte Bewegung sofort oder nach einem Halt von einer bestimmten Dauer in die Grundstellung zurück und die Übung zu Ende, oder es folgen sich mehrere verschiedenartige Bewegungen, bevor die Übung durch Wiederherstellung der anfänglichen Körperhaltung ihren Abschluß erreicht hat. Diese Bewegungen sind somit als Teile der Übung anzusehen. Vorheben der Arme und darauf Armsinken bilden zusammen eine zweiteilige Übung; werden aber die vorgehobenen Arme erst seitwärts geschwungen und dann erst gesenkt, so ist die Übung dreiteilig, u. s. w.

Jede zweiteilige Übung obiger Art, die aus zwei einfachen, einander entgegengesetzten Bewegungen besteht, ist als eine einfache Übung anzusehen. Übungen, bei denen mehrfache Bewegungen vorkommen, und solche, die aus mehr als zwei verschiedenartigen Teilen bestehen, sind zusammengesetzte Übungen.

Eine zweiteilige Übung mit mehrfachen Bewegungen (z. B. Vorheben der Arme mit gleichzeitigem Vorstellen des linken Fußes, darauf Zurückbewegung der Arme und des Fußes in die

(Grundstellung) kann auch als eine einfach zusammengesetzte Übung bezeichnet werden.

Die mehrmalige Wiederholung derselben einfachen Übung bildet aber in ihrer Gesamtheit noch keine zusammengesetzte Übung, da ja nur zweierlei Bewegungen dabei vorkommen. Erst wenn mehrere einfache oder einfach zusammengesetzte Übungen verschiedener Art aufeinander folgen und diese Reihenfolge als ein Übungsganzes aufgefaßt wird, entsteht eine zusammengesetzte Übungsform, und zwar diejenige, die man als Übungsreihe bezeichnen kann. Jede der in einer solchen Reihe vorkommenden einfachen oder einfach zusammengesetzten Übungen bildet ein Glied der Reihe. Diese Reihenglieder sind stets durch das Eintreten der Grundstellung voneinander abgegrenzt. Folgen sich z. B. nach einander die Armbewegungen: Vorheben, Tieffsenken, Vorhochheben, Tieffsenken, Seitheben, Tieffsenken, Seithochheben, Tieffsenken, so bildet das Ganze eine achtheilige und viergliedrige Übungsreihe einfacher Bewegungen.

Folgen sich aber mehr als zweierlei einfache oder einfach zusammengesetzte Bewegungen vor der Wiederherstellung der Grundstellung, die alsdann den Abschluß der Gesamtübung bildet, sind sie also zu einem Ganzen gewissermaßen zusammengefügt, enger miteinander verkettet, so kann man diese Form der zusammengesetzten Übung von der Übungsreihe durch die Bezeichnung Übungsgefüge (auch Übungskette) unterscheiden. Ein solches Gefüge einfacher Bewegungen ist z. B.: Vorheben, Hochheben, Seitfenken in Schulterhöhe und zuletzt Tieffsenken der Arme, das Ganze in vier voneinander durch einen Halt getrennten Bewegungen.

Mehrere verschiedenartige Übungsgefüge zu einer Übungsreihe vereinigt stellen die mehrfach zusammengesetzte Übungsform dar.

Kommen in einer einfachen Übung oder in einem Übungsgefüge einseitige, d. h. nur nach einer Seite gerichtete oder nur von einem Arme oder einem Beine ausgeführte Bewegungen vor, so ist auch eine zweite Übung ausführbar, die jener ähnlich und von ihr nur darin verschieden ist, daß die Bewegungen nach der andern Seite oder von den Gliedmaßen der andern Leibesseite ausgeführt werden. Von dieser Übung sagt man,

sie sei der andern widergleich. Zwei widergleiche Übungen ergänzen sich in ihrer turnerischen Wirkung und sollten daher auch immer als ein zusammengehöriges Ganzes zur Einübung und Ausführung gelangen. Demzufolge findet man auch als die häufigst angewendete Form einer Übungsverbindung: die zweigliedrige Übungsreihe, in der die zwei Glieder der Reihe zwei untereinander widergleiche einfache Übungen oder Übungsgefüge sind.

Aber von all diesen Unterscheidungen und Bezeichnungen brauchen die Schülerinnen nichts zu erfahren. Für den Turnlehrer haben sie nur insofern Wert, als er sich dadurch klar über den Grad der Zusammensetzung der von ihm gestellten Turnaufgaben machen und somit sein Lehrverfahren darnach richten kann.

Über die leitenden Grundsätze bei der Bildung von Übungsverbindungen für das Schulturnen wird Näheres im zweiten Abschnitte dieses Buches, der von dem Lehrverfahren handelt, zu sagen sein. Hier sei nur kurz angedeutet, daß dabei in der Hauptsache folgendes zu berücksichtigen ist:

- a. die Fassungskraft der Schülerinnen hinsichtlich der Anzahl Teile, aus denen die Gesamtübung besteht;
- b. die Stufe ihrer turnerischen Leistungsfähigkeit hinsichtlich der Anstrengung, die mit den zu einem Ganzen verbundenen Bewegungen verknüpft ist;
- c. die Übereinstimmung der Verbindung mit den natürlichen Bewegungsanlagen und mit dem Bewegungsbedürfnis der Schülerinnen;
- d. das Gefällige und Ansprechende in der äußeren Form der Gesamtübung wie ihrer einzelnen Teile;
- e. die Möglichkeit, das Ganze schließlich in rhythmischer Gestaltung, d. h. in einer dem natürlichen Taktgeföhle und den Gesetzen der Musik entsprechenden Weise zur Ausführung bringen zu können.

Diese Rücksichten bedingen folgendes:

Beschränkung in der Regel auf zwei- bis achteilige Übungsverbindungen und bei letzteren meist auf die Form der aus zwei sich ergänzenden widergleichen Gefügen bestehenden Übungs-

reihe, womit die mehrmals nacheinander erfolgende Wiederholung einer solchen Verbindung nicht ausgeschlossen ist;

die Auswahl der aneinander gefügten und gereihten Bewegungen aus den entsprechenden Klassenaufgaben;

Ausschluß der oben schon zum Teil genannten kleinlichen und unwesentlichen Bewegungen als selbständiger Übungsteile, sowie der allzugesuchten und gekünstelten Verbindungsformen; Bevorzugung dagegen der ausgiebigeren und lebendigeren, namentlich auch der zwei- und dreifachen Bewegungsarten, sowie der einfacheren, naheliegenden und leicht sich zu merkenden Verbindungsformen;

Bevorzugung der in gleicher oder in entgegengesetzter Richtung auszuführenden Bewegungen, namentlich wenn sie miteinander geschehen sollen, vor den im Winkel zu einander gerichteten Bewegungen, die deswegen nicht ganz auszuschließen sind; sowie Bevorzugung der Ebenmäßigkeit und der Symmetrie im Aufbau der Verbindung vor der Unregelmäßigkeit und der Ungleichmäßigkeit; demnach auch möglichste Berücksichtigung der widergleichen Anordnungen;

die Übereinstimmung der Zahl und der Zeitdauer der einzelnen Teile einer Übungsverbindung mit den musikalischen Taktzeiten, also Gliederung der Übungsverbindung in je 2, 3 oder 4 Teile und Zeiten; Vermeidung dagegen der in 5, 7, 9, 10 u. s. w. Teilen oder Zeiten geordneten Verbindungen und Bewegungen, sowie der ungleichen Zeitdauer aneinandergefügter Bewegungen und Übungsglieder, u. dergl. m.

Im übrigen muß der gute Geschmack und die Zindigkeit des Lehrers bei seinen Übungszusammensetzungen das beste thun, Beispiele von Übungsverbindungen bieten der 2. und 3. Teil dieses Buches zur Genüge.

B. Freiübungen im Gehen.

a. Gewöhnliches Gehen.

1. Vorwärtsgehen. Soll das Gehen in der Turnstunde eine Turnübung sein, so darf es nicht in nachlässiger Weise geschehen, es muß vielmehr an bestimmte Vorschriften gebunden sein.

Diese müssen, abgesehen von denjenigen, die sich auf das Verhalten der Schülerinnen zu einander während des Gehens, auf das sogenannte Ordnungsverhalten beziehen, die Körperhaltung und die Beinbewegung regeln. Was die Körperhaltung anlangt, so wird im allgemeinen stets die aufrechte Haltung, namentlich auch des Kopfes zu fordern sein. Ist keine besondere Fassung der Schülerinnen unter sich angeordnet, so bleiben die Arme in ungezwungener Haltung herabhängend, oder sie werden auf die Hüften gestützt u. s. w.

Beim gewöhnlichen Gehen als Turnübung sollen die Schülerinnen sich ferner angewöhnen, möglichst leise zu gehen und darum den schreitenden Fuß immer zuerst mit dem Fußballen statt mit der Ferse auf den Boden zu stellen und dann erst die Ferse niederzusinken.

Die Schrittweite soll eine natürliche sein, nicht zu groß und nicht zu klein, desgleichen die Dauer jedes einzelnen Schrittes durch die das Zeitmaß der Schrittfolge bedingt ist. Langsames Gehen hat wenig oder keinen turnerischen Wert und sollte nur vorübergehend, bei Erlernung gewisser Gangarten u. dergl., zur Anwendung kommen.

2. Rückwärtsgehen. Die Schrittweite ist hierbei ungefähr halb so groß anzunehmen als beim Vorwärtsgehen. Man wendet es nur auf kurze Strecken und meist nur in bestimmter Schrittzahl an.

3. Seitwärtsgehen. Es kann mit Nachstellen des einen Fußes an den weiterschreitenden Fuß, oder mit Übertreten vor oder hinter oder abwechselnd vor und hinter diesen ausgeführt werden. Man lasse es aber in der Regel mit Nachstellen derart machen, daß der Nachstelltritt allemal die Füße wieder in ihre Stellung wie bei der Grundstellung bringt. Da hierbei auf jeden Schritt Entfernung zwei Tritte im Zeitmaß des Vorwärtsgehens kommen, so fördert letzteres schon darum mindestens doppelt so schnell als das Seitwärtsgehen.

4. Gehen an Ort (und Stelle), auch Gehen auf der (-selben) Stelle genannt. Die Füße werden dabei ein wenig von ihrem Standorte erhoben und auf diesen wieder möglichst geräuschlos niedergestellt. Das Zeitmaß der Schritte sei dabei

dasselbe wie bei den vorhergenannten Gangarten. Es hat turnerisch nur geringen Wert und dient nur als Zwischenbewegung bei zusammengesetzten Übungen.

b. Gehen mit zugeordneten Beinübungen.

1. Gehen mit betonten Tritten. Dies unterscheidet sich von den oben genannten Gangarten nur dadurch, daß dabei bestimmte Tritte, z. B. jeder Tritt des linken Fußes, oder jeder erste oder letzte von 3 oder von 4 Tritten, mehr als die andern hörbar gemacht wird. Dieses Betonen eines Trittes geschieht am zweckmäßigsten durch stärkeres, schlagartiges Aufstellen des schreitenden Fußes, also in der Form von Schlagtritten. Weniger zweckmäßig, weil zu geräuschvoll, mehr stauberregend und obendrein häßlich und die gute Beinhaltung störend sind die sogenannten Stampftritte, wobei das schreitende Bein, im Knie gebeugt, gehoben und nach unten stoßend niedergestellt wird. Das Betonen der Tritte wird zunächst behufs rascherer Erzielung des Gehens einer Schar mit Gleichtritten, später nur noch als Merkmal für den Beginn einer anderen Bewegungsweise angewendet.

2. Zehengang. Hierbei treten die Füße ausschließlich mit dem Fußballen auf; im übrigen ist es den unter a. genannten Gangarten gleich.

3. Fußwippgang. Jeder Fuß tritt dabei mit der flachen Sohle auf und erhebt sich dann rasch auf die Zehen, so daß das Zeitmaß des Gehens dasselbe wie bei dem unter a. genannten Gehen ist. Diese an sich nicht schöne Gangart findet nur Anwendung als Vorbereitung für das Gehen mit „Hopsen“ (siehe unten die Hüpfarten!).

4. Kniewippgang. Es besteht aus dem abwechselnden Kniewippen des rechten und des linken Beines, wobei das andre Bein in einer bestimmten, besonders anzugebenden Richtung spreizt und sich dann zugleich mit dem Kniestrecken niederstellt, dabei die Leibeslast übernehmend.

Diese Gangart kann nach allen Richtungen, sowie an Ort stattfinden. Jeder Schritt erfordert dabei die Zeitdauer von zwei gewöhnlichen Schritten (zwei „Schrittzeiten“); in der ersten

geschieht das Kniebeugen und Spreizen, in der zweiten das Kniestrecken und Niederstellen. Man kann den Kniewippgang wohl als eine der kräftigsten Beinübungen der Mädchen bezeichnen.

5. Gehen mit Schleißschritten. Bei dieser Gangart schleift jedes schreitende Bein mit seinem Fußballen leise über den Boden hin, dabei sich leicht im Knie beugend. Sie ähnelt daher dem Gehen mit Ausfällen und kommt nur als Vorwärtsbewegung vor und zwar vorzugsweise als Vorübung bei der Erlernung des sogenannten „Schleißhopsens“ (s. unten). Jeder dieser Schleißschritte wird darum auch in der Regel in der Dauer von zwei gewöhnlichen Schrittzeiten gemacht.

6. Gehen mit Zwischentritten. Vor Vollendung seines Schrittes macht hierbei jeder Fuß einen flüchtigen Tritt (oder auch mehrere) auf den Boden, in der Regel nur mit seiner Spitze, einen sogenannten „Tuptritt“. Die Stelle, an der der Boden betupft wird, kann verschieden bestimmt werden. Der verwendbarste Fall ist der, wobei das schreitende Bein, im Knie sich beugend und mit seinem Unterschenkel das stehende Bein kreuzend, vor dem Standfuße (an dessen Spitze) oder hinter ihm auf den Boden tupft. Jeder Schritt mit einem solchen Zwischentritt erfordert in der Regel die Dauer zweier gewöhnlichen Schritte. Als besondere, zu Übungszusammensetzungen gut verwendbare Fälle mögen hier folgende zwei genannt sein:

a. Seitenschritt abwechselnd links und rechts je mit einem Tuptritt vor (hinter) dem andern Fuße, das man als „Seitwogen mit je einem Seitenschritt“ (in je 4 Zeiten) bezeichnen kann;

b. zwei Seitenschritte, den ersten mit Nachstellen, den zweiten mit Tuptritt vor dem Fuße, abwechselnd links und rechts, oder „Seitwogen mit je zwei Seitenschritten“ in 8 Zeiten.

7. Gehen mit Fußschwenken. Dies ist eine Verbindung des Kniewippganges mit den Zwischentritten und dient vornehmlich zur Vorbereitung für das „Doppelschottischhüpfen“ und für das „Schwenkhopsen“ (s. unten). In der ersten Zeit jedes Schrittes bei dieser Gangart geschieht das Kniebeugen des einen Beines, während das andere schräg vorspreizt und bei stark gebeugtem

Fuße den Boden mit der Ferse betupft (Tupftritt der Ferse); in der zweiten Zeit erfolgt das Kniestrecken zugleich mit einem Tupftritt vor dem Standfuße in der bei der vorigen Gangart angegebenen Weise; in der dritten Zeit endlich geschieht der eigentliche Schritt, in der Regel an Ort oder vorwärts. Das Zeitmaß dieser Gangart ist also der $\frac{3}{4}$ -Takt.

c. Gehen mit eigenartigen Schreitungen.

1. Nachstellgang vorwärts oder rückwärts. Vom gewöhnlichen Gehen unterscheidet sich der Nachstellgang darin, daß immer nur der eine Fuß weiter schreitet, der andere aber in der nächsten Schrittzeit ihm nur nachgestellt, d. h. ihm angegeschlossen wird. Bei der Vorwärtsbewegung empfiehlt es sich, das Nachstellen stets hinter den andern Fuß und nur in den Zehenstand des nachstellenden Fußes machen zu lassen, während das Nachstellen beim Rückwärtsgehen besser vor den andern Fuß (in die „Tanzstellung“) und in den Sohlenstand geschieht. Das letzte Nachstellen vor dem Halten geschehe aber stets in die Grundstellung der Füße. Diese Gangart ist eine gute Vorbereitung und Einleitung für die wichtigeren Gang- und Hüpfarten.

2. Gehen mit Dreitritten oder Dreitrittgang. Dies ist von dem Nachstellgang dadurch abzuleiten, daß an die Stelle jedes zweiten Nachstellens ein Weiterschreiten tritt. Es folgen sich also in den ersten drei Schrittzeiten z. B.: Vortritt links, Nachstellen rechts, Vortritt links, und sofort in den nächsten drei Schrittzeiten: Vortritt rechts, Nachstellen links, Vortritt rechts; dann folgt wieder: Vortritt links u. s. w. Je drei Tritte dieser Art bilden demnach ein Ganzes, einen sogenannten Dreitritt. Der mittlere dieser drei Tritte ist immer ein Nachstelltritt, die zwei anderen geschehen beide mit Vorwärts- oder mit Rückwärts- oder mit Seitwärtschreitung. Beginnt der linke Fuß den Dreitritt, so nennt man diesen den Dreitritt links. Dreitritt links und rechts wechseln beim Dreitrittgang stets miteinander ab. Aufeinanderfolgende Dreitritte seitwärts links und rechts führen nur hin und her, nicht weiter. Eine Abart dieser Gehweise wird dadurch gebildet, daß der dritte

Tritt immer an Ort, statt von Ort, gemacht wird. Das Gehen mit Dreitritten erfolgt stets im $\frac{3}{4}$ - oder im $\frac{3}{8}$ -Takte.

Soll diese Gangart mit gewöhnlichem Gehen oder mit anderen Gangarten wechseln, so giebt man am besten jedem Dreitritt die Dauer von drei gewöhnlichen Schritten. Indessen eignet sich der Dreitrittgang auch sehr wohl für ein rascheres Gehen, etwa im Zeitmaß des etwas verlangsamten Laufes, so daß jeder einzelne Dreitritt die Dauer von drei Lauffschritten oder von zwei gewöhnlichen Schritten erhält. In dieser Form kann er mit gewissen Hüpfarten im $\frac{3}{8}$ -Takte in passende Verbindung gebracht und auch mit Vorteil als Vorübung zum sogenannten Sechschrittwalzer benutzt werden.

Schaltet man zwischen je zwei Dreitritte ein Stehen während der Dauer einer Schrittzeit ein, so entsteht eine Gangart im $\frac{4}{4}$ -Takte. Über ähnliche und andere Abänderungen der Gangarten soll indeß später mehr gesagt werden.

3. Gehen mit Trittwechseln oder Trittwechselgang.*)

Er ist von der vorigen Gangart nur darin verschieden, daß jetzt das Nachstellen rasch dem ersten Weiterschreiten folgt, die zwei ersten Tritte somit in die erste Schrittzeit, der dritte Tritt schon in die zweite Schrittzeit fällt. Der Trittwechselgang ist also eine Gangart im $\frac{2}{4}$ -Takte.

*) Der Trittwechselgang hieß früher nur „Kiebiggang“. So nannte ihn auch Spieß in seinem Turnbuch für Schulen. Da aber der Gang des Kiebiges, der in Süddeutschland und der Schweiz nicht vorkommt, den Schülern dieser Gegenden fremd ist, so ist der Ausdruck „Kiebiggang“ auch ohne jeden Anknüpfungspunkt für ihre Vorstellung von der Sache. Deshalb habe ich der schweizerischen Turnlehrerversammlung zu Olten im Jahre 1862 (vergl. Schweizer. Turnzeitung von 1862, S. 70 und 119) vorgeschlagen, den Ausdruck Schrittwechselgang für Kiebiggang zu wählen, und der Vorschlag wurde angenommen. Ich brauchte das neue Wort erstmals in meiner Schrift „Die Freiübungen und ihre Anwendung im Turnunterricht“ (Darmstadt, 1862, S. 65). Es ist seitdem vielfach auch von anderen Turnschriftstellern angewendet worden. Ich habe es aber später mit dem Worte „Trittwechselgang“ vertauscht, einmal um schlecht klingende Wortgefüge, wie z. B. Schrittwechselschritt, zu vermeiden, hauptsächlich aber darum, weil durch einen sogen. Kiebigschritt nicht ein Wechsel der Schrittarart, sondern nur der des linken und des rechten Trittes bewirkt wird.

4. Gehen mit Wiegeschritten oder Wiegegang. Jeder Wiegeschritt besteht wie jeder Dreitritt und jeder Trittwechsel aus drei Tritten, die von den Füßen abwechselnd, wie auch beim gewöhnlichen Gehen, gemacht werden. Dem Dreitritt gleicht der Wiegeschritt noch darin, daß die Zeitfolge der Tritte in der Regel dieselbe wie beim gewöhnlichen Gehen ist; der Wiegegang ist also eine Gangart im $\frac{3}{4}$ -Takte. Der erste Tritt eines Wiegeschrittes erfolgt stets mit einer Weiterschreitung. Die Eigentümlichkeit des Wiegeschrittes liegt im zweiten und im dritten Tritt; dieser geschieht stets an Ort, jener mit Niederstellen des schreitenden Fußes vor den andern in die sog. Tanzstellung (s. S. 4). Manche lassen aber beim zweiten Tritt die Ferse des Schreitfußes an die Mitte der inneren Kante des Standfußes stellen. Andere verlangen statt des dritten Trittes ein Wippen beider Füße. A. Spieß, der diese Gangart, wie überhaupt die meisten der jetzt üblichen Gang- und Hüpfarten, in das Schulturnen eingeführt hat, wendete aber die zuerst angegebene Schreitweise beim Wiegeganze an.*) Sie wird auch in diesem Buche beim Wiegeganze vorausgesetzt.

Der Wiegegang vorwärts oder rückwärts entsteht dadurch, daß die erste Schreitung bei jedem Wiegeschritt schrägvorwärts oder schrägrückwärts, und zwar abwechselnd links und rechts geschieht. Der Wiegegang mit Seitsschritten führt nicht von der Stelle oder vielmehr nur auf Schrittweite seitwärts hin und her; er kann daher kurz als Wiegegang an Ort bezeichnet werden.

Während beim gewöhnlichen Wiegeganze ein nach der Seite gerichtetes Hin- und Herwiegen des Gehenden in die Erscheinung tritt, kommt ein vor- und rückwärts gerichtetes Wiegen des Körpers bei zwei andern, dem Wiegeganze verwandten Gangarten vor, die indessen seltener Verwendung finden (z. B. auf den Schwebestangen). Bei der einen folgen jedem Vortritt (oder Rücktritt) in die Schrittstellung zwei Tritte an Ort in dieser; bei der andern folgen sich zwei Vortritte (oder Rücktritte) und ein Tritt an Ort in der Schrittstellung. Früher wurde diese

*) Vergl. Spieß, „Turnbuch für Schulen“, I. Teil, 1. Aufl., S. 88.

Art des Gehens auch als Wiegegang bezeichnet.*) Man könnte sie als „Wiegegehen in der (Quer-) Schrittstellung“ vom gewöhnlichen Wiegegeange unterscheiden.

Wieder eine andere Art des Wiegegehens im $\frac{3}{4}$ -Takte entsteht aus dem gewöhnlichen Wiegegeange, wenn der zweite Tritt hinter den andern Fuß statt vor ihn gemacht und damit ein mäßiges Kumpfdrehen nach der Seite des schreitenden Fußes verbunden wird („Wiegegang mit Rücktritt in jeder zweiten Zeit“).

Mehrere, zu einem abgeschlossenen Ganzen verbundenen Schreitungen, wie dies bei den drei Tritten des Dreitrittes, des Trittwechsels, des Wiegeschrittes der Fall ist, nennt man auch im allgemeinen ein Geschrift.

d. Gehen mit zugeordneten Drehungen.

1. Drehung im Gehen an Ort nach Befehl.

a. Die Vierteldrehung links oder rechts werde zugleich mit dem Tritt des Fußes gemacht, nach dessen Seite gedreht werden soll. Befiehlt man z. B. Links — um!, so rufe man das „um“ zugleich mit dem Niederstellen des linken Fußes. Bei dem darauf erfolgenden Niederstellen des rechten Fußes erhebt sich dieser auf die Zehen, womit zugleich rasch der Körper sich nach der linken Seite dreht, und nun wird der beim Drehen gehobene linke Fuß in seine neue Stellung niedergestellt.

b. Die halbe Drehung links oder rechts. Man läßt sie entweder wie die Vierteldrehung rasch und mit einem einzigen Tritt oder, was empfehlenswerter ist, mit langsamerer Drehbewegung während der Dauer von vier Schritten an Ort ausführen.

2. Gehen auf den Linien eines regelmäßigen Viereckes, oder in abgekürzter Bezeichnung: Gehen im Viereck links oder rechts, mit Vierteldrehung an den Ecken des Viereckes.

a. Mit gewöhnlichem Vorwärtsgehen. Von den möglichen Übungsformen sind folgende besonders empfehlenswert:

*) Z. B. von Riggeler in seiner „Turnschule“, I. Teil (Zürich, 1860), S. 95.

aa. Je nach 2 (4, 6) Schritten vorwärts erfolgt mit zwei Schritten an Ort die Vierteldrehung links oder rechts, je nachdem „im Viereck links“ oder „rechts“ gegangen werden soll. Nach viermaliger Ausführung des Ganzen, also nach 16 (24, 32) Schrittzeiten, ist die Übung vollendet.

bb. Je nach drei Schritten vorwärts erfolgt in der 4. Zeit ein Schlusstritt; bei der sofort folgenden Wiederholung des Ganzen wird der erste Vorwärtsschritt zugleich mit einer Vierteldrehung nach der Seite des schreitenden Fußes verbunden. Beim Gehen „im Viereck links“ wird links angetreten und links gedreht. Man kann hierbei aber auch schon gleich im Anfang den ersten Schritt mit der Drehung verbinden; es hat dies zur Folge, daß die Schülerinnen nach dem Gehen um das Viereck wieder die anfängliche Stirnstellung haben. Eine Abänderung dieser Übung ist die, wobei in jeder 4. Zeit statt des Schlusstrittes ein Weiterschreiten stattfindet.

cc. Gehen „im Viereck links (rechts)“ mit je drei Schritten vorwärts, links (rechts) antretend, und in der 4. Zeit zugleich Schlusstritt rechts (links) und eine Vierteldrehung rechts (links).

dd. Vier Schritte erst vor-, dann rückwärts, sodann drei Schritte vorwärts mit Schlusstritt in der 4. Zeit, in der Weise wie bei bb. oder bei cc., das Ganze viermal.

b. Mit Nachstellgang seitwärts. Auch hierbei unterscheidet man die zwei Fälle: die Vierteldrehung an den Ecken des Viereckes zugleich mit dem letzten Nachstellen oder mit dem, diesem Nachstellen folgenden Weiterschreiten. Im ersten Falle erfolge die Drehung wieder nach der Seite des nachstellenden Fußes, im zweiten Falle nach der Seite des weiterschreitenden Fußes.

c. Mit Dreitritten oder mit Trittwechseln oder mit Wiegeschritten, aber nur als Vorwärtsbewegung. Man lasse hierbei auf jeder Viereckseite nur eine gerade Anzahl von Geschritten und die Drehung an den Ecken des Viereckes stets nach der Seite des folgenden Geschrittes ausführen.

3. Gehen auf den Linien eines Kreuzes, oder abgeflürt: Gehen im Kreuz links oder rechts, mit Vierteldrehung in der Mitte des Kreuzes. Auf jedem der vier Arme des Kreuzes findet eine Hin- und Herbewegung vor- und rückwärts oder seit-

wärts statt. Die dabei zu verwendende Gangart kann eine der obengenannten sein (z. B. je 4 oder 3 oder 2 Schritte vor- und rückwärts, oder das „Seitwogen“ hin und her, u. dgl. m.), und es kann die Drehung nach der Herbewegung in einer der obengenannten Arten geordnet werden. Andre Übungsformen entstehen, wenn auch zwischen der Hin- und der Herbewegung eine Drehung eintritt, u. s. w.

4. Kreuzzwirbeln. Es hat seinen Namen von der ganzen Drehung, die dabei in der Kreuzschrittstellung gemacht wird. Ihr geht ein Seitenschritt voraus, dem in der zweiten Schrittzeit ein Übertreten vor dem andern Beine vorüber in den Zehenstand beider Füße folgt; die damit schon zu beginnende Drehung nach der Seite des Standfußes wird in der dritten Schrittzeit bis zur ganzen Drehung fortgesetzt, wonach die Übende sich in der Kreuzschrittstellung befindet. Da sie in dieser gewöhnlich nicht fest stehen bleiben kann, so läßt man sie in der Regel diesem Kreuzzwirbeln in den nächsten drei Schrittzeiten einen Wiegeschritt nach derselben Seite hin oder auch eine andere Übung anfügen.

5. Schrittkehre,*^o) oder Umkehren bei dem zweiten von drei, in derselben Richtung gemachten Schritten. Diese Übung geschieht in der Regel im $\frac{3}{4}$ -Takte, aber auch im $\frac{2}{4}$ -Takte, wobei zwei der drei Tritte in ein und dieselbe Schrittzeit fallen.

Bei der Schrittkehre vorwärts folgen sich z. B. Vortritt links, sodann auf dem Ballen des linken Fußes die halbe Drehung links und zugleich Rücktritt rechts, darauf Rücktritt links. Man kann aber auch die halbe Drehung auf die zwei letzten Schreitungen verteilen. Folgen Schrittkehre links und rechts nacheinander, so entsteht eine Hin- und Herbewegung.

Bei der Schrittkehre rückwärts wird zuerst rückwärts und dann zweimal vorwärts geschritten. Die halbe Drehung beim zweiten Schritt geschieht hier aber nach der Seite des schreitenden Fußes.

Die Schrittkehre seitwärts ist mit Links- wie mit Rechts-

*) Den Ausdrücken „Hangehre“ und „Stützkehre“ nachgebildet. Vergl. 3. Teil d. Buches, S. 55 u. f.

drehen gleich zweckmäßig. Der dritte Tritt ist am besten beide-
male ein Nachstelltritt. An seine Stelle kann auch, wenn der
zweite Schritt wie beim Kreuzwirbeln gemacht wird, das Senken
der Ferse aus dem Hebenstande in den Sohlenstand beider
Füße treten; die Übung gleicht dann einem unvollendeten Kreuz-
wirbeln. Wiederholte Schrittkehre seitwärts führt nicht hin
und her, sondern nach derselben Seite weiter, aber mit Hin-
und Herdrehen.

6. Schritzwirbeln. Wie die vorige Übung besteht auch
diese aus dreimaligem Schreiten in derselben Richtung, nur
wird jetzt auch beim dritten Schreiten eine halbe Drehung, und
zwar nach derselben Richtung wie zuvor ausgeführt, so daß
schließlich eine ganze Drehung stattgefunden hat. Das Drehen
geschieht in der Regel nach der Seite des zuerst anschreitenden
Fußes, also beim Schritzwirbeln links nach der linken Seite,
kann aber auch nach der andern Seite erfolgen. Diese Übung,
eine Gangart im $\frac{1}{4}$ -Takte, wird vorzugsweise seitwärts, seltner
vornwärts oder rückwärts gemacht.

Aufeinanderfolgendes Schritzwirbeln seitwärts links und
rechts wird zu einer hin- und hergehenden Bewegung.

Das Drehen beim Schritzwirbeln vornwärts oder rückwärts
wird am besten in derselben Weise wie bei der Schrittkehre vor-
wärts oder rückwärts angeordnet. Läßt man beides nach einem
eingeschalteten vierten Schritt aufeinanderfolgen, so entsteht eben-
falls eine gut verwendbare Hin- und Herbewegung.

e. Zusammengesetzte Übungen im Gehen.

Die zusammengesetzte Form der Übung im Gehen kann
gleich der der Übung im Stehen (vergl. S. 15 u. f.) von
zweierlei Art sein. Sie besteht entweder in einer Aufeinander-
folge verschiedener Gangarten, oder in der Hinzufügung
besonderer Thätigkeiten zu den Geschritten einer
Gangart, also in der Veränderung einzelner oder aller, in
ihrer Gesamtheit ein sogen. Geschritt bildenden Schreitungen.

Bei der Aufeinanderfolge verschiedener Gangarten ist der
Übergang von der einen zur andern im Turnunterricht entweder

an den Eintritt eines bestimmten Befehles oder an eine zum Voraus festgesetzte Zeitdauer oder, was auf das Gleiche herauskommt, an eine bestimmte Anzahl von Geschritten gebunden. Im letzteren Falle stellt das Ganze wieder eine Übungsreihe dar. Als eine solche ist z. B. folgende Übungsverbindung anzusehen: 2 Trittwechsel vorwärts mit links Antreten, darauf 4 Schritte rückwärts, alsdann ein Nachstellschritt und ein Trittwechsel, beide links seitwärts, darnach 2 Nachstellschritte rechts seitwärts, endlich die widergleiche Wiederholung des Ganzen (alles zusammen in 32 Schrittzeiten).

Dem Taktgeföhle entsprechender, die Erlernung der Übung somit erleichternd, und in der Regel auch gefälliger ist es, wenn die einzelnen Teile und Glieder einer solchen Übungsreihe im Gehen nicht aus Geschritten verschiedener, sondern gleicher Taktarten bestehen, wie das bei dem zuletzt angegebenen Beispiele der Fall, bei der Aufeinanderfolge z. B. von je 2 Trittwechseln und je 2 Wiegeschritten aber nicht der Fall ist. Ansprechender als die letztgenannte Übungsreihe ist schon die Aufeinanderfolge von je 3 Trittwechseln und je 2 Wiegeschritten, weil hierbei die von jeder der beiden aneinander gereihten Gangarten in Anspruch genommene Zeitdauer dieselbe ist. Indessen kann für bestimmte Unterrichtszwecke, z. B. um den Schülerinnen die Verschiedenheit zweier Gangarten deutlicher zu machen, auch ganz wohl der Wechsel von Gangarten in ungleichem Takte manchmal zur Aufgabe gemacht werden; bei größeren und reigenartigen Zusammensetzungen ist dies aber nicht ratsam.

Übrigens sind bei der Bildung zweckmäßiger Übungsreihen im Gehen außer dem Takte auch noch andere Umstände zu berücksichtigen, z. B. die Bewegungsrichtungen der sich folgenden Geschritte, die Stellung der Füße am Schlusse eines Geschrittes, dem ein andersgeartetes Geschritt folgen soll, u. dergl. m. So sind z. B. Wechsel zweier Geschritte von der Art wie der eines Kreuzwirbels links seitwärts und eines Wiegeschrittes links rückwärts, oder der eines Wiegeschrittes und eines Dreitrittes (oder eines Trittwechsels), beide nach der linken Seite hin, möglichst zu vermeiden. In dieser Beziehung sind bei Seitwärtsbewegungen zu unterscheiden: Geschritte, welche die Fortsetzung

der Bewegung nach derselben Richtung ohne Drehung nicht anders als durch ein Übertreten, einen sogen. Kreuzschritt des Fußes, der das nächste Geschritt beginnen soll, gestatten, und solche, bei denen dies nicht der Fall ist. Erstere schließen, wenn ein solches Übertreten der Beine oder eine Drehung vermieden werden soll, gewissermaßen die Gehbewegung nach der einen Richtung ab. Sie können daher als abschließende oder als „Abschlußgeschritte“, die andern dagegen, da sie den Anschluß anderer Geschritte nach derselben Richtung hin ohne Drehen und ohne Übertreten gestatten, als „Anschlußgeschritte“ bezeichnet werden (vergl. S. 114 des III. Teiles dieses Buches). In diesem Sinne sind der Dreitritt, der Trittwechsel, der Wiegeschritt, das Schritzwirbeln bei der Seitwärtsbewegung als „Abschlußgeschritte“, im gleichen Falle aber der Nachstellschritt, das Kreuzwirbeln und die Schrittkehre als „Anschlußgeschritte“ anzusehen.

Soll aber einem dieser, die Seitwärtsbewegung abschließenden Geschritte dennoch ein anderes Geschritt derselben oder andrer Art nach der gleichen Richtung hin folgen, so wird man nur ausnahmsweise von dem Übertreten des anschreitenden Beines Gebrauch machen, weil dadurch das folgende Geschritt unschöner und ungeschickter zur Darstellung käme. Man wird daher, wo es irgend thunlich ist, der Hinzufügung einer geeigneten Drehung zum Wechsel beider Geschritte den Vorzug geben, und es mag hier sogleich hinzugesetzt werden, daß diese Verbindung der Geschrittwechsel mit Viertel- und mit halben Drehungen nicht nur zu großer Mannigfaltigkeit in den Übungsformen, sondern auch zu turnerisch wertvollen und zugleich gefälligen Übungsverbindungen reichlich Anlaß giebt.

Noch darf erwähnt werden, daß auch Geschritte gleicher oder verschiedener Art nach derselben Richtung und ohne Taktänderung selbst dann aneinander gereiht werden können, wenn der nämliche Fuß sie zu beginnen hat. Dies wird durch Einschaltung eines rasch ausgeführten Zwischentrittes des andern Fußes ermöglicht, so daß also der letzte Tritt des ersten Geschrittes (z. B. der zweite Tritt links beim Wiegeschritt links) mit dem darauf folgenden Zwischentritt (im genannten Beispiel ein

Tritt rechts an Ort oder als Nachstelltritt) und mit dem ersten Tritt des folgenden Geschrittes (z. B. dem ersten Tritt links bei dem zweiten Wiegeschritt links) zu einer Art Trittwechselgeschritt verbunden erscheinen. Doch damit gelangt man in das Gebiet der zweiten Art von zusammengesetzten Gehübungen, wobei verschiedene Gangarten ineinander gefügt erscheinen.

— Diese Veränderung der Geschritte einer Gangart eröffnet ebenfalls ein reichhaltiges Gebiet verschiedener Übungsformen, die oft mit gutem Nutzen für die turnerische Erziehung der Schülerinnen verwendbar sind.

Es sind hier aber nur solche Veränderungen eines Geschrittes gemeint, wodurch nicht das Wesentliche der Gangart, die besondere Aufeinanderfolge und Richtung der, ein Geschritt dieser Gangart bildenden Schreitungen, die sog. „Trittfolge“, wohl aber die Art der Schreitung und damit oft auch die Zeitdauer und der Takt des Geschrittes geändert wird. Die hauptsächlichsten Veränderungen dieser Art bestehen nun darin, daß entweder

a. einzelnen Tritten oder jedem Tritt eines Geschrittes gewisse Freiübungen von der Art der oben genannten Freiübungen im Stehen zugeordnet werden, z. B. Dauerstehen während einer oder zweier Schrittzeiten, oder Armübungen, oder Beinübungen u. s. w.; oder daß

b. die einfachen Schreitungen, wie sie bei der unveränderten Art der Geschritte vorkommen, sämtlich oder teilweise durch Geschritte anderer Art ersetzt werden, z. B. daß an die Stelle des Seitenschreitens in jeder ersten Zeit eines Wiegeschrittes an Ort ein Trittwechsel gesetzt, jeder Wiegeschritt also im $\frac{1}{4}$ -Takt ausgeführt wird; oder endlich daß

c. die unter a. und b. genannten Veränderungsweisen gleichzeitig auftreten.

Die unter a. angedeuteten abgeänderten Gangarten könnte man auch als Gangarten mit Zuordnungen, die unter b. angedeuteten als Gangarten mit Anfügungen bezeichnen und solchermaßen voneinander unterscheiden.

— Jedes zusammengesetzte Geschritt, das aus der angedeuteten Verschmelzung zweier verschiedener Geschritte entstanden

ist, kann auf zweierlei Weise aufgefaßt werden, nämlich als ein Geschritt der einen Art, dem Teile des Geschrittes der andern Art angefügt sind, oder als ein Geschritt der zweiten Art, worin ein Geschritt der ersten Art an Stelle eines oder mehrerer seiner Teile eingefügt ist. So ist z. B. ein Trittwechsel seitwärts mit angefügtem Wiegeschritt, d. h. ein Trittwechsel mit zwei nachfolgenden und in der Form des zweiten und des dritten Trittes eines Wiegeschrittes ausgeführten Tritten, dasselbe wie ein Wiegeschritt seitwärts mit einem, in den zwei ersten Schrittzeiten eingefügten Trittwechsel, d. h. ein Wiegeschritt seitwärts, wobei der dabei vorkommende Seitenschritt durch einen Trittwechsel seitwärts ersetzt ist. Wird in einem Geschritt jede Schreitung durch ein und dasselbe andersartige Geschritt ersetzt, so kann man es auch als eine Geschrittsfolge in der Form eines andern Geschrittes auffassen. So z. B. ist ein Wiegeschritt, in dem jeder Tritt durch einen Trittwechsel ersetzt wird, nichts anders als die Folge dreier Trittwechsel in der Form eines Wiegeschrittes.

Auch bei diesen verschiedenen Verkettungen*) verschiedenen Geschritte zu einem Ganzen sind nicht alle Möglichkeiten gleich zweckmäßig und wertvoll für den Unterricht. Es sind immer die vorzuziehen, wobei die Zeitdauer der Übungsverbindung und ihrer Teile den musikalischen Taktzeiten entspricht, wobei ferner die Anfügung sich möglichst ungezwungen vollziehen läßt und wobei endlich das Ganze eine lebhafte und gefällige Bewegungsweise hervorruft. Beispiele finden sich in großer Menge im II. und III. Teile dieses Buches.

Von der Verbindung der Übungen im Gehen mit denen im Hüpfen und mit den Ordnungsübungen wird weiter unten die Rede sein.

C. Freiübungen im Hüpfen.

a. Einfaches Hüpfen.

1. Hüpfen auf beiden Füßen. Es geschieht mit kurzem Knie- und Fußwippen, und die Füße berühren dabei den Boden

*) Vergl. Maul, „Die Freiübungen 2c.“ (Darmstadt 1862, S. 102 u. f.)

nur mit den Fußballen, wie bei allen nachstehend genannten Hüpfarten. Erfolgt das Abschnellen vom Boden mit stärkerem Kniewippen und größerem Kraftaufwande, so wird die Übung nicht mehr Hupf, sondern Sprung genannt.

Fortgesetztes Hüpfen auf beiden Füßen geschehe im Zeitmaß der Schritte beim gewöhnlichen Gehen. Man unterscheide dabei folgende Übungsformen:

- a. Hüpfen in der Grundstellung;
- b. „ „ in einer Schrittstellung, namentlich in der Quergrätisch- oder Vorschrittstellung;
- c. fortgesetztes Hüpfen mit Wechsel der Grund- und einer Schrittstellung bei jedem Hupfe oder nach einer bestimmten Anzahl von Hüpfen;
- d. fortgesetztes Hüpfen mit Wechsel der Schrittstellungen unter sich.

2. Hüpfen mit Wechsel der Stellungen auf beiden Füßen und auf einem Fuße, oder umgekehrt. Das Aufhüpfen eines Fußes und Niederhüpfen auf beide geschlossene Füße ist die Vorbereitung für den sogen. Anlauffprung.

3. Hüpfen auf einem Fuße, auch „Hinken“*) genannt. Das hupffreie Bein wird dabei in einer Spreizhalte gestreckt gehalten oder im Knie gebeugt und sein Unterschenkel ein wenig rückwärts gehoben. Das Zeitmaß dieses Hüpfens wird am besten dem der Schritte beim gewöhnlichen Gehen gleichgesetzt.

4. Wechselhüpfen auf linkem und rechtem Fuße, wobei der Wechsel des Hüpfens je nach einem Hupf oder erst nach 2 oder mehr Hüpfen auf jedem Fuße eintritt. Auch hierbei lasse man das Zeitmaß des Hüpfens dasselbe wie beim Gehen sein.

5. Hüpfen von einem Fuße auf den andern. Geschieht es fortgesetzt und mit rascherer Folge der Hüpfen als die der Tritte beim gewöhnlichen Gehen, so nennt man es Laufen und jeden einzelnen Hupf dabei einen Lauffschritt. Geschieht es aber im Zeitmaß des Gehens, so bezeichnet man es als Hüpf-lauf und den einzelnen Hupf als Hüpfsschritt. In noch

*) Spieß, „Turnbuch für Schulen“, 2. Aufl., S. 71.

langsamem Zeitmaße, also mit noch größerem Kraftaufwande, erfolgt der Springlauf und der Sprungschritt. Letzterer findet seine Anwendung beim Springen über das Schwingseil. Bei diesen Hüpfarten wird das hüpffreie Bein leicht im Knie gebeugt und nicht vorgestreckt.

6. Spreizhüpfen. Es entsteht aus der vorigen Übung, wenn beim Niederhüpfen des einen Beines das andere rasch vorwärts spreizt.

Geschieht dies Hüpfen im Zeitmaß des Laufes, so nennt man es Spreizlauf. Zweckmäßiger ist es aber in der Form des Hüpfens an Ort mit doppelt so schneller Trittfolge als die beim gewöhnlichen Gehen. Wird dabei je der vierte Hupf durch eine Bewegungspause ersetzt, so bilden die übrigen 3 Hüpfen zusammen den sogen. Dreischlag.

7. Kniewipphüpfen. Es gleicht der vorigen Übung, nur findet dabei ein stärkeres Kniewippen des hüpfenden Beines statt, und es wird am zweckmäßigsten im Zeitmaß des gewöhnlichen Gehens ausgeführt.

b. Geschritte mit Hüpfen auf einem Fuße.

1. Gehen mit Hopfen oder Hopfergang.*) Bei diesem wird in derselben Weise und Zeitfolge wie beim gewöhnlichen Gehengange geschritten, nur hüpfet jeder Fuß kurz vor dem Niederstellen des andern Fußes rasch auf und nieder, so daß also der Hupf des Standfußes und das Niederstellen des Schritfußes in ein und dieselbe Schrittzeit fallen. Dies ist das eigentliche „Hopfen“, wie man es oft von Kindern auf der Straße ausführen sehen kann. Das Wesen eines Hopferschrittes besteht also streng genommen darin, daß dem Tritt des schreitenden Fußes ein kurzes Auf- und Niederhüpfen des andern Fußes unmittelbar vorausgeht. Statt dessen faßt man aber gewöhnlich, wie es auch im II. Teil dieses Buches geschehen ist, den Schritt eines Fußes mit dem nachfolgenden Hupf desselben Fußes als ein zusammengehöriges Ganzes, als einen Hopferschritt auf und verallgemeinert den Begriff Hopfen

*) Hopfen ist ein mundartlicher Ausdruck für Hüpfen; die Bezeichnung „Hopferhüpfen“ ist daher keine gute Wortbildung.

dahin, daß es der Hupf auf einem Fuße sei, wenn dieser soeben einen (Geh- oder einen Hupf-)Schritt gemacht habe.

2. Dreitritthüpfen oder Schottischhüpfen im Drei- (d. h. $\frac{3}{4}$ -)Takte (Jäger-Polka). Es entsteht aus dem Dreitrittgang, wenn das erste Schreiten bei jedem Dreitritte als ein Hopserschritt im strengeren Sinne des Wortes ausgeführt wird, jedem ersten Tritte im Dreitritte also ein Hopsen des Standfußes vorausgeht, oder, was auf dasselbe herauskommt, wenn dem dritten Tritte ein Hopsen des eben niedergestellten Fußes nachfolgt. Der einzelne Dreitritthupf beginnt aber immer mit dem Hopsen und alle Tritte dabei geschehen nur auf den Behen, wie bei allen übrigen Hüpfarten.

3. Schottischhüpfen (Polka). Der Schottischhupf ist nichts anderes als ein Trittwchsel im Behengang, dessen erstem Tritte ein Hopsen in obenerwähntem Sinne vorausgeht. Es ist also eine Hüpfart im $\frac{2}{4}$ -Takte.

4. Doppelschottischhüpfen. Wenn ein Fuß in zwei Schritzeiten einen Doppelhupf macht, d. h. zweimal auf- und niederhüpft, während gleichzeitig das andre Bein ein Fußschwanken wie bei Üb. 7, S. 22, mit oder ohne Tupftritte auf den Boden, ausführt und sofort in den nächsten zwei Zeiten ein gewöhnlicher Schottischhupf folgt, bei dem derselbe Fuß, der den Doppelhupf machte, hüpft, so bildet das ganze Geschnitt einen Doppelschottischhupf, der also eine Hüpfart im $\frac{1}{4}$ -Takte ist.

5. Hopsengang im Zwei- (d. h. $\frac{2}{4}$ -)Takte oder Hopsen in jeder zweiten Taktzeit. Dabei geschieht das Niederstellen des schreitenden Fußes in jeder ersten von zwei Taktzeiten, das Auf- und Niederhüpfen desselben Fußes, das Hopsen, in jeder zweiten Taktzeit. Während des Hopsens wird das nicht hüpfende Bein in einer Spreizhalte, deren Richtung der Schreitrichtung entgegengesetzt ist, ausgestreckt gehalten.

6. Schleifhopsen. Diese Hüpfübung unterscheidet sich von der vorigen nur dadurch, daß das schreitende Bein einen Schleifschritt wie bei Üb. 5, S. 22, macht.

7. Schlaghopsen. Dies ist nichts anderes als ein Schleifhopsen mit Nachstellen in der dritten Taktzeit, wobei aber das Nachstellen mit einem vernehmbaren Schlage des Fußballens

auf den Boden ausgeführt werden soll. Soll aber hierbei alles Schleifen und Schlagen des Geräusches und des Staubes wegen oder aus Geschmacksrücksichten vermieden werden, so ist statt des Schlaghopses ein Hopsersschritt im Zweitakte mit Nachstellen zu verlangen. In der einen wie in der andern Art ist es eine Übung im $\frac{3}{4}$ -Takte.

8. Spreizhopsen oder Hopswalzerschritt. Es ist dies eine Hüpfart im $\frac{3}{4}$ - oder im $\frac{3}{8}$ -Takte, wobei das Hopsen in jeder dritten Taktzeit stattfindet. In der ersten Taktzeit wird seitwärts oder schrägvorwärts in den Beihenstand geschritten, in der zweiten Taktzeit spreizt das andere Bein mit einem kurzen Schleifen des Fußballens über den Boden hin einwärts vor dem Standfuße vorüber. Bei einer Abart dieser Übung geschieht dies Spreizen im Bogen nach hinten mit einem gleichzeitigen mäßigen Rumpfdrehen nach der Seite des spreizenden Beines. Beim Hopswalzer, der auch Zweitritt-Walzer genannt wird, ist die genannte Hüpfart mit Drehen verbunden, und das Spreizen geschieht abwechselnd rück- und vorwärts.

9. Rheinländer- oder Nationalpolka. Hierbei folgen auf das S. 22 genannte „Seitwogen mit je zwei Seitsschritten“ vier Hopsersschritte im Zweitakte. Gewöhnlich wird mit je zweien von diesen 4 Hüpfen eine ganze Drehung, meist nach der Seite des hüpfreien Beines, manchmal auch nach der andern Seite, verbunden. Es giebt dies ein Geschritt in zwei $\frac{1}{4}$ -Takten, das eine Fortbewegung in der anfänglichen Richtung des Seitwogens mit sich bringt. Tritt an die Stelle des vierten Hopsens ein Schritt an Ort, so kann die Übung abwechselnd links und rechts wiederholt werden.

10. Spreizzwirbeln. Dies ist ebenfalls wie das Kreuz- und das Schritzwirbeln ein mit einer ganzen Drehung verbundenes Geschritt im $\frac{3}{4}$ -Takte. Dabei macht nach einem Hopsersschritt im Zweitakte, der nach einer beliebigen Richtung geschehen kann, der hüpfende Fuß in der dritten Taktzeit noch einen zweiten Hupf an Ort. Während dieser beiden Hüpfen erfolgt die ganze Drehung in der Regel nach der Seite des hüpfenden Beines, ausnahmsweise auch nach der andern Seite. Die Dreh-

bewegung wird durch den Schwung des in der Seit spreizhalte gehobenen nicht hüpfenden Beines unterstützt.

c. Geschritte mit Hüpfen von einem Fuße auf den andern.

1. Nachstellhüpfen. Dies gleicht ganz dem Nachstellgange, nur daß das Nachstellen, das auch hierbei erst in jeder zweiten Taktzeit stattfindet, nicht mit Schreiten, sondern mit einem Hüpf vom weiterschreitenden Fuß auf den nachstellenden Fuß, also mit einem Hüpfschritt geschieht und daß dabei das aufhüpfende Bein in eine Spreizhalte in der Richtung des Weiterschreitens gehoben wird.

2. Schwenkhopsen. Es entsteht aus der vorhergenannten Hüpfart, wenn dem Nachstellhupf noch ein Auf- und Niederhüpfen, also ein Hopsen des Nachstellfußes in der dritten Taktzeit folgt, wobei zugleich der Unterschenkel des spreizenden Beines wie beim Fußschwenken vor dem hüpfenden Beine vorüber nach innen schwenkt. Überdies wird gewöhnlich das Weiterschreiten in der Form des auf S. 22 genannten Schleifschrittes ausgeführt. Bei der Fortsetzung dieser im $\frac{3}{4}$ -Takte geschehenden Hüpfart beginnt, wie ja auch beim Nachstellhüpfen, immer derselbe Fuß das nächste Geschritt. Soll aber dabei ein Wechsel der Füße eintreten, so läßt man dem in der zweiten Zeit geschehenden Nachstellhupf in der dritten Zeit statt des Hopsens einen zweiten Hüpfschritt folgen, wobei also nicht der Nachstellfuß, sondern der andere Fuß niederhüpft und zugleich das Fußschwenken wegfällt.

3. Walzerschritt. Dieser ist eine Verbindung des Nachstellhupfes mit dem Dreitritt, oder in andern Worten: er entsteht, wenn das Nachstellen beim Dreitritt in Form eines Hüpftrittes geschieht. Aber es kommt noch hinzu, daß gewöhnlich das erste Schreiten bei jedem Dreitritt mit einem kurzen Schleifen des Fußes über den Boden hin stattfindet und daß das Zeitmaß der Dreitritte rascher als beim gewöhnlichen Gehen, etwa so rasch wie beim Laufen ist. Ohne Drehen fortgesetzt erfolgt die Bewegung dabei nur nach vorn; in Verbindung mit Walzdrehen jedoch wird bei dem einen Geschritt nach vorn

bei dem nächsten aber mit Spreizen und Schleifen im Bogen nach hinten angeschritten.

4. Galopp hüpfen. Geschieht nach einem Schreiten seit- oder vor- oder rückwärts der Hupf des schreitenden Beines auf das nachstellende nicht wie bei den vorgenannten Übungen in der zweiten Schrittzeit, sondern in raschtester Folge, so daß Schreiten und Hüpfen in je eine Schrittzeit fallen, so bilden sie zusammen das, was man einen Galopp hupf nennt. Infolge der raschen Bewegung dabei ist das Stehenbleiben auf dem niederhüpfenden Fuße sehr erschwert, deshalb läßt man jedem Galopp hupf sofort in der nächsten Schrittzeit ein Weiterschreiten in der Richtung des Galopp hupfes folgen. Ist dies Weiterschreiten nach dem letzten von mehreren aufeinanderfolgenden Galopp hüpfen ein einfacher Schritt, so kann man das Ganze, die Hüpfen mit dem nachfolgenden Schritt, in abgekürzter Weise als eine Anzahl Galopp schritte bezeichnen, wie in diesem Buche mehrfach geschehen ist. Demnach bedeutet der Ausdruck „4 Galopp schritte links seitwärts“ soviel als: drei Galopp hüpfen links seitwärts und ein Seitenschritt links in der vierten Zeit.

5. Trittwechsel hüpfen oder Galopp doppel schritt, auch Riebhüpfen genannt. Dies ist nichts anders als ein Galopp hupf, dem in der nächsten Schrittzeit noch ein Schritt in derselben Richtung ohne Nachstellen und, wenn die Übung fortgesetzt werden soll, nun die widergleiche Übung folgt. Diese Hüpfart, die Grundlage des Galopp walzers, kann auch als ein Trittwechsel auf den Zehen aufgefaßt werden, wobei das Nachstellen nicht mit Schreiten, sondern mit Hüpfen geschieht.

6. Wiegehüpfen. Während bei den obigen Hüpfarten mit Schreiten begonnen wird und das Hüpfen ihm nachfolgt, ist es hier und bei den nachstehend genannten Übungen umgekehrt. Sie beginnen mit einem Hupf schritt, meist seitwärts, manchmal aber auch in anderer Richtung. Diesem Hupf schritt folgen beim Wiegehupf sofort zwei Tritte, bei denen die Füße in dieselbe Stellung wie beim zweiten und dritten Tritt des Wiegeschrittes, aber nur auf den Fußballen, niedergestellt werden. Der erste dieser zwei Tritte geschieht aber rasch nach dem Niederhüpfen, so daß er mit diesem schon in die erste Schrittzeit fällt,

worauf in der zweiten Schrittzeit der letzte Tritt des Wiegehupfes stattfindet.

7. Hüpfen mit Kreuzzwirbeln. Es beginnt genau so wie der Wiegehupf, aber in der zweiten Taktzeit erfolgt statt des dritten Trittes die ganze Drehung wie beim gewöhnlichen Kreuzzwirbeln. Dieser Übung muß sofort ein Schritt einfacher oder zusammengesetzter Art oder eine Hüpfart angeschlossen werden.

8. Kreuzhüpfen. Auch diese Hüpfart beginnt wie der Wiegehupf, nur wird der Fuß, der den ersten Tritt nach dem Hüpfschritt zu machen hat, nicht vor, sondern hinter den andern gestellt, und der dritte Tritt bleibt ganz weg, so daß also der Kreuzhupf gleich dem Galopp-hupf nur aus zwei Tritten besteht und nur eine Taktzeit beansprucht.

d. Zusammengesetzte Übungen im Hüpfen.

Was von den zusammengesetzten Übungen im Gehen oben S. 29 u. f. gesagt wurde, gilt auch hier: die Übungsverbindung geschieht entweder in der Form von Übungsreihen oder von Abänderungen der Geschritte.

Bei der Aneinanderreihung verschiedener Hüpf- und Gangarten oder verschiedener Hüpfarten unter sich ist ungefähr dasselbe zu beachten wie bei der Bildung von Übungsreihen im Gehen. Nur kommen bei den Hüpfarten noch einige andere Rücksichten hinzu. So ist es z. B. wenig ratsam, ein Geschritt, das mit einem Hupfe abschließt, einem anderen, das mit einem Hupfe beginnt, vorausgehen zu lassen, also z. B. zwei Galopp-hüpfe und einen Wiegehupf aneinander zu reihen. Ausführbar ist dies ja schon, aber es entsteht dadurch keine schickige, keine angenehme und schöne Bewegung. Auch ist nicht ratsam, mit Vorliebe solche Geschritte aneinander zu reihen, bei denen die Schülerinnen die Neigung haben, die Bewegungsgeschwindigkeit ungleich zu ändern in der Art, daß sie beim einen Geschritt geneigt sind, das Zeitmaß zu beschleunigen, wie z. B. beim Schwenthopfen, Doppelschottischhüpfen, Schleifhopfen, Spreizhopfen, Walzerschritt u. f. w., beim andern aber es zu verlangsamen, z. B. bei den Zwirbelarten, beim Kreuzhupf u. f. w.

Auf der andern Seite sind aber solche Verbindungen wieder manchmal nützlich für die Gewöhnung der Schülerinnen an genaues Takthalten, doch behalten sie immer ein wenig den Charakter des Gezwungenen. Endlich ist auch der Rhythmus der in einem Geschritt sich folgenden Tritte nicht ohne Einfluß auf die Empfindung, ob zwei Geschritte gut zusammenpassen oder nicht. Je geringer die Übereinstimmung dieser Rhythmen bei zwei Geschritten ist, desto weniger gut stimmen sie zusammen. So z. B. ist der Wechsel von zwei Kreuzhüpfen und einem Wiegehupf schöner und angenehmer als der von einem Schottischhupf und einem Wiegehupf. Übrigens wird auch in diesen Dingen viele Beobachtung, eignes Üben und guter Geschmack zum besten Ratgeber.

Welche Hüpfarten bei seitlichen Hin- und Herbewegungen als „An-“ oder als „Abschlußgeschritte“ (s. S. 31) anzusehen sind, ist auf S. 114 des III. Teiles dieses Buches angegeben.

Die Abänderung der Geschritte durch Hüpfen besteht hauptsächlich darin, daß in den auf S. 23 u. f. genannten Gangarten mit eigenartiger Schreitung einzelne dieser Schreitungen durch Hüpfarten ersetzt werden. Nicht bei allen Gangarten liefert dies Verfahren für den Unterricht wertvolle oder doch brauchbare Übungsformen. Am meisten eignet sich dafür der Wiegeschritt, die Schrittkehre und das Schritzwirbeln, doch sind auch der Dreitritt und das Kreuzwirbeln dafür verwendbar. Meist wird dabei der Takt geändert, das Zeitmaß des Geschrittes vergrößert. Nur die Einschaltung einer dieser drei Hüpfarten: des Hupfes auf beiden Füßen, des Hupfschrittes und des eigentlichen Hopperschrittes, an Stelle einer der das umzuwandelnde Geschritt bildenden Schreitungen ändert seine Taktzeit nicht, weil jene Hüpfarten selbst nur eine Taktzeit beanspruchen. An die Stelle einer Schreitung kann überhaupt nur ein sogen. Abschlußschritt, d. h. nur ein solches treten, in dem der letzte Tritt von dem Fuße gemacht wird, der auch den ersten machte. Wird z. B. eine solche Hüpfart im $\frac{2}{4}$ -Takte in ein Geschritt im $\frac{3}{4}$ -Takte eingefügt, so verläuft dies abgeänderte Geschritt im $\frac{4}{4}$ -Takte, u. s. w. Sogenannte „Anschlußgeschritte“, wobei der Fuß, der ein solches beginnt, nicht auch es beendet, können

keinen Tritt bei einer Gangart ersetzen, sondern nur zwischen zwei Tritte eines Geschrittes oder zwischen das Ende des einen und den Anfang des nächsten eingeschaltet werden. Sie vermehren daher die Taktzeiten des Geschrittes um soviel Zeiten, als sie selbst beanspruchen. Wird z. B. zwischen den ersten und zweiten Tritt bei einem Schritzwirbeln ein Schwenthops eingeschaltet, so erfordert dies abgeänderte Zwirbeln sechs Taktzeiten, u. s. w.

Es versteht sich von selbst, daß auch bei solchen Übungsgesügen nicht alle Möglichkeiten gleichwertig sind, daß auch hier die Rücksicht auf Gefälligkeit, auf ungezwungenes Zueinanderfließen und auf Gliederung der Bewegungen nach musikalischen Taktzeiten der Bildung von abgeänderten Geschritten Schranken ziehen muß. So wird z. B. die Umwandlung aller drei Schreitungen eines Geschrittes im $\frac{3}{4}$ -Takte in verschiedene Hüpfarten, namentlich wenn diese von ungleichem Takte sind, höchstens vorübergehenden Wert zur Erprobung der Flinkigkeit der Füße und der Sicherheit in der Ausführung der verschiedensten Geschritte haben. Ansprechender wird es dagegen sein, wenn in einem solchen Falle die drei eingefügten Hüpfarten sich gleich sind, nur wird dann das Hinzufügen eines vierten Geschrittes in gleichem Takte zur musikalischen Abrundung des Ganzen notwendig erscheinen. Auf diese Weise z. B. gewinnt man recht brauchbare und hübsche Übungsformen, wenn man an die Stelle jeder der drei Schreitungen beim Schritzwirbeln ein „Abschlussgeschritt“ im $\frac{2}{4}$ -Takte, z. B. den Schottischhupf, setzt und dem Ganzen noch zwei Tritte an Ort zufügt. In ähnlicher Weise sind auch Geschritte in anderem Takte zu verwenden. Man erhält damit die schönen Übungen des Schottisch-, Galopp-, Dreitritt-, Walzerzwirbelns u. dergl.

Eine besondere, für die Hüpfarten vornehmlich geeignete Übungsverbindung ist das Hüpfen mit Walzen, d. h. die fortgesetzte Drehung während mehrerer, mit Hüpfen verbundenen Geschritte, das sich von den Viertel- oder den halben Drehungen beim Beginn oder am Schlusse der Teile eines zusammengesetzten Geschrittes, wie dies z. B. bei dem abgeänderten Zwirbeln der Fall ist, sowie auch von der beim Hüpfen mit Kreuzzwirbeln

(S. 40) vorkommenden ganzen Drehung wohl unterscheidet. Dies einer Hüpfart zugeordnete Walzdrehen, d. h. fortgesetzte Drehen nach derselben Seite, ist von Einfluß auf die Schreitungen und die Stellung der Füße bei den einzelnen Tritten jedes Gehschrittes, die infolge des Drehens nicht immer genau dieselben sein können wie bei dem ohne Drehen ausgeführten Gehschritte, namentlich nicht, wenn noch als zweite Zuordnung die Tanzfassung zweier zu einem Paare vereinigten Schülerinnen während des Walzens, also eine Ordnungsübung hinzukommt. Es macht alsdann einen Unterschied, ob die Schülerin rechte oder linke Führerin des Paares ist, ob beim Walzen um eine Kreismitte diese rechts oder links umzogen und ob dabei rechts oder links gewalzt wird. Daß hierbei Walzen und Kreisen in entgegengesetzten Richtungen die leichtere Übungsform ist, mag nur erwähnt sein.

Weiteres über die Verbindung der Übungen im Hüpfen mit den Ordnungsübungen wird später noch gesagt werden.

III. Die Ordnungsübungen.

A. Bildung und Umbildung von Ordnungskörpern, Reihungen.

a. Die einfache Reihe.

1. Umwandlung einer ungeordneten Schar in eine geordnete Reihe. Unter einer Reihe, dem einfachsten Ordnungskörper, versteht die Turnlehre eine Anzahl Einzelner, die auf einer gemeinschaftlichen Grundlinie, die man sich durch den Standort ihrer Füße gezogen zu denken hat, stehen. Ist diese Grundlinie eine Gerade, so heißt die Reihe gerade Reihe oder Reihe schlechtweg; ist sie ein Kreis, so ist die Reihe eine Kreisreihe oder Ringreihe. Darnach begreifen sich auch Ausdrücke wie Bogenreihe, Winkelreihe u. dergl.

Wenden sich die Einzelnen einer Reihe die rechte oder die linke Leibesseite zu, stehen sie also nebeneinander, so bilden sie eine Stirnreihe. In der Regel haben in einer solchen alle die gleiche Stirnrichtung. Durch eine Vierteldrehung der Einzelnen einer Stirnreihe entsteht die Flankenreihe, in der also