

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die Turnübungen der Mädchen

Der Turnunterricht in Mädchenschulen

Maul, Alfred

Karlsruhe, 1892

IV. Die Geräteübungen

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

gegebenen Schranken zu fügen. Dagegen ist nichts zu sagen, sobald es ohne Beeinträchtigung der an eine gute Reigenbildung zu stellenden Anforderungen geschehen kann. Vom Übel aber ist es, wenn die Notwendigkeit, den musikalischen Abschnitten des zu verwendenden Liedes oder Musikstückes gerecht zu werden, zu Einschüßeln in den Reigen führt, die seinem Grundgedanken nicht entsprechen, seine Einheitlichkeit stören, oder die Summe der durch ihn gebotenen lebhafteren turnerischen Bewegungen auf ein geringeres Maß herabdrücken. Gerade in letzterer Beziehung kann man bei den bekannt gewordenen Reigen nur zu oft wahrnehmen, daß diese Einschüßel und Lückenbüßer aus kleinlichen, nichts sagenden Bewegungen, ja sogar häufig aus dem leidigen, turnerisch wertlosen und langweiligen Gehen an Ort bestehen, das sich überdies im Verlaufe des Reigens oft zu einem Viertel, selbst zu einem noch größeren Teile der ganzen Reigendauer summiert. Kann man nur mit solchen Mitteln zu einem gegebenen Tonstücke einen Reigen zusammenstellen, so lohnt dieser gewöhnlich nicht der Mühe, die er verursacht.

Über die Art der Einübung eines Reigens wird unten in dem Abschnitte, der vom Lehrverfahren handelt, zu reden sein.

Reigenbeschreibungen findet man unter anderm in folgenden Schriften: Spieß, „Turnbuch für Schulen“, 2. Aufl., II. Teil, S. 403 bis 458; Waßmannsdorff, „Reigen und Liederreigen“, 2. Aufl. (Stuttgart 1885); Jenny, „Buch der Reigen“, 2. Aufl. (Hof 1890); Buley, „Liederreigen für das Schulturnen“, 2. Aufl. (Wien 1885); Weber, „Reigen“ (München 1886); Hermann, „20 Reigen für das Schulturnen“ (Berlin 1881); Clara Obi, „20 Reigen für das Mädcheturnen“ (Berlin 1891); Kaller, „Reigen für Mädchen“ (Bühl 1886).

IV. Die Gerätübungen.*)

A. Übungen mit Handgeräten.

1. Stabübungen mit dem kurzen Stabe.

Es sind dies vorzugsweise Armübungen, deren Natur von

*) Über die Beschaffenheit der verschiedenen Geräte giebt der IV. Teil dieses Buches näheren Aufschluß.

der Art abhängt, wie der Stab von der Turnerin gehalten wird. Es sind hierbei zwei Hauptübungsformen zu unterscheiden:

- a. jede Turnerin hat einen Stab für sich;
- b. je zwei Turnerinnen haben denselben Stab mit je einer Hand an einem seiner Enden gefaßt.

Im ersteren Falle ist die am meisten angewandte Art, den Stab zu tragen, die, wobei er an seinen Enden oder doch in deren Nähe gehalten wird. Seltner kommt die Art, den Stab mit nur einer Hand und zwar an seiner Mitte (oder an seinem Ende) zu halten, noch seltner der Griff beider Hände an einem Stabende zur Anwendung.

Bei den gewöhnlichsten Stabübungen mit Griff der Hände an den Stabenden wird der Stab aus der Ausgangshaltung, die meist die wagerechte Haltung vorlings mit gesenkten Armen ist, in eine andere wagerechte oder in eine schräge oder in eine senkrechte Haltung gebracht, aus der er dann wieder in die Ausgangshaltung zurückgeführt oder in eine andere Haltung bewegt wird. Diese Haltungswechsel können schnell oder langsam, auf möglichst weitem oder auf kürzestem Wege vor sich gehen; rasche und weite Stabschwünge sind aber immer die turnerisch wirksamsten.

Mit den Stabschwüngen oder den Veränderungen in den Stabhaltungen zugleich werden denn auch die oben bei den Freiübungen erwähnten Bein-, Kumpf-, Geh- und Hüpfübungen ausgeführt*.)

Die Stabhaltung mit Griff einer Hand an der Stabmitte eignet sich einerseits zu Kraftübungen mit dem Eisenstabe, wobei die langsamere Bewegung und die Dauerübung die vorherrschende ist, andererseits zu Übungen im Werfen und Fangen des Holzstabes.**)

Bei den Gesellschaftsübungen mit dem kurzen Stabe, bei denen jeder Stab von zwei Schülerinnen gehalten wird, üben gewöhnlich zwei, drei, vier, selten mehr Schülerinnen mit ebensoviel Stäben in ähnlichen Übungsformen wie mit einem

*) Vergl. II. Teil, S. 211 u. f., III. Teil, S. 31 u. f.

***) Vergl. III. Teil, S. 87 u. f., S. 93 u. f.

Stabe, nur kommen hier noch besondere Übungsarten hinzu, z. B. das Durchschlüpfen unter einem gehobenen Stabe u. dergl. *)

2. Gesellschaftsübungen mit dem langen Stabe.

Auch hierbei sind zwei Hauptarten in dem Halten des Langstabes durch die Schülerinnen zu unterscheiden:

a. entweder halten mehrere, in einer Stirnreihe stehende Schülerinnen nur einen Stab vor sich mit beiden Händen oder nur mit einer Hand; oder

b. die in einer Flankenreihe stehenden Schülerinnen halten zwei Stäbe, auf jeder Seite einen.

Im übrigen sind die Übungen mit dem Langstabe ähnlicher Art wie die mit dem kurzen Stabe.

3. Übungen mit Hanteln.**)

Der Hantel ist, wie meistens auch der Stab, mehr als Belastung der Arme bei den Freiübungen, vornehmlich im Stehen, aufzufassen; daher stimmen die Hantelübungen mit diesen in der Hauptsache ganz überein.

4. Übungen mit dem Fangball.***)

Der kleine und elastische Fangball dient vorzugsweise zum Werfen und Auffangen. Abgesehen von seiner Verwendung bei Turnspielen eignet er sich auch zu Gemeinübungen der Klasse, wobei jede Schülerin ihren Ball in die Höhe oder auf den Boden wirft und wieder auffängt, oder ihn einer andern zuwirft, oder den ihr von dieser zugeworfenen Ball auffängt. Dies alles kann in verschiedenen Arten geschehen und mit Gang- und Hüpfarten sowie mit Ordnungsübungen in Verbindung gebracht werden. Solche Verbindungen kann man bis zur reigenartigen Form, bis zum Ballreigen ausdehnen.

5. Übungen mit den Handklappern oder Kastagnetten.†)

Die von A. Spieß dem Mädchenturnen einverleibten Übungen

*) Vergl. III. Teil, S. 124 u. f.

***) Vergl. III. Teil, S. 135 u. f.

****) Vergl. IV. Teil, S. 48 u. f.

†) Vergl. Spieß, „Turnbuch f. Schulen“ (2. Aufl.), I. Teil, S. 270 u. f.; II. Teil, S. 275.

mit Kastagnetten haben nur geringen turnerischen Wert und dienen nur als verschönernde und darum manchmal nicht unwillkommene Beigabe zu den Gang- und Hüpfübungen.

6. Übungen mit dem kurzen Schwingseile oder mit dem Schwingrohr.*)

Es gehören hierher die bei den Freiübungen aufgezählten Hüpfübungen, bei denen aber das von beiden Händen gehaltene Schwingseil oder das Schwingrohr unter den Füßen hindurch von vorn nach hinten oder von hinten nach vorn geschwungen wird. Auch diese Übungen können in Form von Gesellschaftsübungen und von Reigen angeordnet werden.

7. Übungen mit Stelzen.**)

Dies bekannte Kindergerät dient vornehmlich zu Übungen im Gehen auf den Stelzen. Doch erfordern diese Übungen auf dem mehr oder weniger glatten Boden des Turnsaales Vorsicht; sie machen überdies viel Geräusch und gewöhnen die Kinder leicht an eine vorgeneigte Körperhaltung. Man überläßt sie daher besser dem freiwilligen Üben im Freien.

B. Hüpfen und Freispringen an befestigten Geräten.

1. Übungen am langen Schwingseile.***)

Das lange Schwingseil, in der Regel an einem Endpunkte befestigt, am andern vom Lehrer gehalten und geschwungen, dient zu Lauf- und Hüpfübungen. Die vier Hauptübungsformen sind hierbei:

- a. über das hin- und hergeschwungene Seil zu springen;
- b. unter dem im Kreise und von oben her der Übenden entgegengeschwungene Seile hindurchzulaufen;
- c. über das im Kreise und von unten her der Übenden entgegengeschwungene Seil zu springen;
- d. an Ort und Stelle mehrmals über das im Kreise geschwungene Seil zu hüpfen.

*) Vergl. IV. Teil, S. 13 u. f.

***) Vergl. Spieß, „Turnbuch 2c.“ (2. Aufl.), I. Teil, S. 216 u. f.

***) Vergl. IV. Teil, S. 1—12.

Diese Übungen können in mancherlei Formen, auch als Gemeinübungen angeordnet werden. Auch kann das schwingende Seil während der Übung fortbewegt, oder es kann zugleich von der Übenden mit dem Schwingrohre geübt und auch nacheinander an zwei benachbarten Seilen geturnt werden.

2. Freispringen über die Springseil.*)

Das Freispringen ist als Stand sprung ohne Anlauf und mit geschlossenen Füßen sowie als Anlaufsprung in die Höhe und in die Weite zu üben: doch sind größere Sprünge vom Mädchenturnen auszuschließen.

3. Freispringen an den Sprungtritten, wozu die Deckel des Sprungkastens dienen können.

Diese Übungen bestehen in dem Stand- oder dem Anlaufsprunge in den Stand auf dem Sprungtritt mit nachfolgendem Absprunge in den Stand auf dem Boden, oder in dem Hinüberspringen mit oder ohne Betreten des Gerätes. Durch Aufstellung mehrerer Sprungtritte hintereinander sowie durch Zuordnung von Vierteldrehungen kann diesen zweckmäßigen Übungen eine ziemliche Mannigfaltigkeit gegeben werden.

4. Übungen am Sturm- oder Schrägbrett.

Sie bestehen im Laufen oder Hüpfen auf- und abwärts an einem schräggestellten Brette oder an zwei Brettern und in dem Tiefsprunge über die obere Kante des Brettes hinweg oder nach der Seite. Der Tiefsprung muß im Mädchenturnen auf sehr geringe Höhen beschränkt werden.

C. Gleichgewichtsübungen an befestigten Geräten.

1. Übungen an den Schwebestangen**)

oder an den Schwebefanten.

Unter der Voraussetzung, daß diese Geräte sehr wenig (höchstens 25 cm hoch) über dem Boden erhaben sind, eignen sie sich für Übungen im Hinauf- und Hinabsteigen, Übersteigen.

*) Vergl. IV. Teil, S. 47 u. f.

***) Vergl. IV. Teil, S. 23-46.

Herabhüpfen, für Übungen im Stehen (dem sogen. Schwebestande), besonders aber für Übungen im Gehen (Schwebegang) und im Hüpfen auf dem Geräte. Zumeist werden diese Übungen von mehreren Mädchen zugleich mit Fassung unter sich an mehreren nebeneinander stehenden Stangen ausgeführt. Zu besonderen Übungsformen giebt das Betreten mehrerer Stangen durch dieselbe Schülerin Veranlassung. Überhaupt können durch Benützung mehrerer Stangen die Übungen an ihnen sehr formenreich gestaltet werden. Der Schwebegang ohne Fassung ist die schwierigste dieser Übungsarten.

2. Übungen am Schaukelbrette.

Die Übungen an dem in geringer Höhe über dem Boden an seinen vier Enden aufgehängten starken Bretten bestehen im Stehen und Gehen auf dem hin- und herschaukelnden Brette. Sie erfordern viele Vorsicht und eignen sich daher mehr für das Freiturnen älterer und geübter Mädchen als für den Klassenunterricht.

D. Hang- und Stützübungen.

1. Übungen an den wagerechten Leitern.*)

Die wagerechte Leiter wird im Mädchenturnen fast nur zu Übungen im Streckhange, im Hangeln mit verschiedenen Griffen, mit Griffwechseln, mit Drehungen (Drehhangeln) und im Hangzucken benutzt. Hangschwingen vor- und rückwärts und Beugehang finden seltener Anwendung. Die Zahl der Übungsarten wird mannigfaltig durch das Vorhandensein von dreierlei Griffflächen: der Außen- und der Innen- und der Sprossen, sowie durch Benutzung mehrerer in gleicher Höhe und in Griffweite nebeneinander liegenden Leitern.

2. Übungen am Reck.**)

Das Reck dient im Mädchenturnen nur zu Übungen ähnlicher Art wie die an den wagerechten Leitern, für die es einerseits als teilweiser Ersatz, andererseits als eine, unter Umständen

*) Vergl. IV. Teil, S. 57—68.

***) Vergl. IV. Teil, S. 57 u. f.

willkommene, Ergänzung dienen kann. Auch das sogen. Doppelreck läßt einige brauchbare Übungsformen zu.

3. Übungen an der schrägen Leiter.

Diese kann einerseits zu Übungen im Auf- und Absteigen, andererseits zu Übungen im Auf- und Abhängeln benutzt werden.

4. Übungen an den schrägen und an den senkrechten Kletterstangen.*)

Auch diese Geräte dienen vorzugsweise zu Übungen im Auf- und Abhängeln, daneben auch zu Übungen im Stehen und im Hüpfen mit Griff an den Stangen.

5. Übungen am Rundlauf.**)

Laufen, Hüpfen und Springen im Kreise mit Hang an den Rundlaufgriffen sind hier die, in der Regel bei den Schülerinnen sehr beliebten Übungsarten, denen teilweise auch die Form von Gesellschaftsübungen gegeben werden kann.

6. Übungen an den Schaukelringen.***)

Das Turnen an den Schaukelringen, das sich ebenfalls vieler Beliebtheit erfreut, besteht teils in Übungen im Liegehange, im Streck- und im Begehange ohne Schaukeln, teils im Schaukeln mit gestreckten, seltener mit gebeugten Armen, sowie in Stützübungen.

7. Übungen an der Leiterwippe.

An der um eine mittlere Sprosse auf- und abwärts drehbaren Leiter, die außerdem nur noch je eine Sprosse an ihren Enden hat, findet das Wippen, d. h. die auf- und abwärtsgehende Bewegung je zweier Turnerinnen, bei verschiedenen Griffen, meist im Streckhange, aber auch im Begehange und im Stütz statt. Diese Übungen erfordern viele Vorsicht und sind daher nur für gut geübte ältere Schülerinnen geeignet.

Ein Vorzug des Übens an den drei zuletzt genannten Ge-

*) Vergl. IV. Teil, S. 69 u. f.

***) Vergl. IV. Teil, S. 70—82.

****) Vergl. IV. Teil, S. 82 u. f.

räten besteht in der Möglichkeit gleichzeitiger Bethätigung des Ober- und des Unterkörpers.

8. Übungen am Barren.*)

Die Verwendung des Barrens im Mädchenturnen beschränkt sich auf Übungen im Liegestütz mit den Füßen auf dem Boden, in Übungen mit Zmenseiß und auf einige Stützübungen.

Über den Wert der oben genannten Geräte für das Mädchenturnen und über die Art ihrer Verwendung ist weiteres noch im IV. Teile dieses Buches, namentlich in dem Vorworte dazu, nachzulesen.

V. Turnspiele.

Das Turn- oder Bewegungsspiel ist eine im Verein mit Spielgenossen nach bestimmten Vorschriften vorgenommene, zur Unterhaltung und zum Vergnügen dienende Körperübung. Ihr Ziel besteht im übrigen in der Regel darin, sich oder der Spielpartei, der man angehört, die Berechtigung zu verschaffen, eine gewisse Thätigkeit vornehmen oder von ihr ablassen, oder einen bestimmten Standort einnehmen oder ihn verlassen zu dürfen, die Gegner aber zum Gegenteil davon zu nötigen. Auch handelt es sich manchmal nur darum, den Erfolg der Thätigkeit (z. B. beim Keifenwerfen, Federballspiel u. s. w.) möglichst oft oder doch eine bestimmte Anzahl mal herbeizuführen.

Die Klasse ist bei diesen Spielen bald in kleinere Spielgruppen, manchmal von nur je zwei Schülerinnen, aufgelöst, bald bildet sie eine einzige, bei einer Anzahl von Spielen in Kreise aufgestellte Spielschar, in der nur je eine oder ein paar Schülerinnen die Hauptthätigkeit auszuführen haben, oder es stehen sich im Spiele zwei sich bekämpfende Gegnerscharen (Spielparteien) gegenüber. Diese letztere Spielform, das Parteienspiel, ist die vollendetste und schönste.

Die Hauptthätigkeiten bei den Bewegungsspielen sind vor allem das Laufen, das Werfen oder das Wegschlagen und das Fangen eines Gegenstandes, eines Balles, des Keifens u. dergl. Man kann darnach die Spiele auch einteilen in Lauf- und in Wurfspele.

*) Vergl. IV. Teil. S. 55 u. f.