

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Die Turnübungen der Mädchen**

Der Turnunterricht in Mädchenschulen

**Maul, Alfred**

**Karlsruhe, 1892**

III. Das Lehrverfahren im Turnunterricht

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

man wird aber auch das Gewünschte leichter erhalten, wenn man nur das Nötigste verlangt. Als solches sind nach den im IV. Teile dieses Buches gegebenen Ausführungen folgende Geräte zu bezeichnen: eine ausreichende Anzahl von Turnstäben (hölzerne und eiserne) und von Schwingrohren; ferner Spielbälle und andere Spielgeräte; ein oder zwei Schwingseile; vier Schwebestangen; drei oder vier leicht verstellbare wagerechte Leitern; ein Rundlauf und allenfalls noch drei oder vier Paar Schaukelringe. Werden Turnsäle der Knaben auch zum Mädcheturnen benutzt, so geben deren besondere Geräte, wie Kletterstangen, Reck, Barren, Springpfeiler u. dergl. manchmal noch gute Gelegenheit zu Übungen der Mädchen, obwohl das Vielerlei auch hierbei nicht immer deren turnerischer Schulung zum Vorteile gereicht. Die übrigen, im ersten Abschnitte dieses Buches genannten Geräte können ganz wohl den Turnsälen vorbehalten bleiben, in denen auch erwachsenere Mädchen turnen sollen. Vor allem muß aber auf Dauerhaftigkeit und Festigkeit der Geräte gesehen werden, damit Mängel darin keine Unfälle herbeiführen können. Es sind daher auch entsprechende Sicherheitsvorkehrungen, wo immer thunlich, anzubringen. Übrigens darf dadurch dem gefälligen Aussehen der Geräte kein Abbruch geschehen, denn es ist Thatfache, daß in schön ausgestatteten Turnräumen und an schön gearbeiteten Geräten viel lieber von der weiblichen wie von der männlichen Schuljugend geturnt wird als im umgekehrten Falle.

### III. Das Lehrverfahren im Turnunterricht.

Wenn die Schülerinnen in eine Turnstunde kommen, so erwarten und hoffen sie, dort vor allem Bewegung und nicht geistige Anstrengung zu finden, zumal wenn sie unmittelbar vorher in einer andern Lehrstunde schon geistig angestrengt waren. Man beginne daher niemals die Turnstunde mit neuen Übungen, die längere Erklärungen nötig machen und neue Anforderungen an das Auffassungsvermögen der Mädchen stellen, sondern gehe sofort dazu über, sie in Bewegung zu setzen, sei es mit Frei- oder mit Gerätübungen, aber jedenfalls mit Übungen, die ihnen schon bekannt sind, wenigstens der Hauptsache nach,

damit ohne Zeitverlust durch vieles Neben sogleich geturnt werden kann.

Erst wenn auf diese Art dem ersten Bewegungsbedürfnis der Mädchen entgegengekommen worden ist, sind sie eher dazu aufgelegt, sich Neues erklären zu lassen und Übungen, die weniger lebhaft Bewegung mit sich bringen, w. z. B. Ordnungsübungen, Freiübungen im Stehen u. dergl., vorzunehmen.\*)

Im allgemeinen empfiehlt es sich aber, die Turnstunde mit Übungen im Gehen und vor allem im Laufen und im Hüpfen statt mit anderen Übungen zu beginnen, weil dadurch sogleich die ganze Klasse in gehörige Thätigkeit versetzt werden kann. Man thut daher gut, nach Aufstellung der Klasse am Sammelplatze, die mit möglichster Raschheit sich vollziehen muß, sogleich diejenige Einteilung der Klasse in kleinere Reihen (Paare, Dreier- oder Viererreihen), wie sie gerade für die kommenden Übungen nötig erscheint, vorzunehmen und die Klasse, als Säule geordnet, in der Umzugsbahn dahin ziehen zu lassen. Oder wenn die Klasse einen der oben erwähnten Aufzüge schon erlernt hat, so kann die Einteilung der Klasse und der Beginn ihrer Bewegung auch durch Anordnung dieses Aufzuges geschehen, wobei aber das Gehen nicht zu lange währen darf, sondern sehr bald mit Laufen oder mit Hüpfarten vertauscht werden sollte.

Bloßes Gehen beim Aufzug ist nur dann gerechtfertigt, wenn dazu ein Lied gesungen werden soll. Dies ist im Anfange der Turnstunde manchmal ganz am Platze, namentlich wenn z. B. bei heißem Wetter oder aus sonst einem Grunde das Bewegungsbedürfnis der Mädchen etwas gedämpft erscheint; nur darf das Gehen und Singen nicht zu lange dauern und nicht zu oft geschehen, denn zum Singen ist die Singstunde da und nicht die Turnstunde.

Während des Ziehens der Klasse in der Umzugs- oder in einer anderen Bahn veranlaßt man die Klasse durch geeigneten Zuruf, die seither von ihr erlernten Gang- und Hüpfarten, namentlich die letzteren, zu wiederholen, wenigstens insoweit, als

\*) In dieser Weise begann auch A. Spieß, dessen Turnunterricht ich längere Zeit bewohnte, in den meisten Fällen seine Turnstunden.

es für den vorliegenden Fall nötig erscheint. Selbstverständlich muß dabei die Klasse möglichst geräuschlos ihren Weg fortsetzen, damit sie während dessen auch die Zurufe des Lehrers verstehen kann.

Hierbei ist nun gute Gelegenheit geboten, nicht nur den Mädchen reichliche und abwechslungsvolle Bewegung zu verschaffen, sondern auch auf Entfaltung ihrer Gewandtheit in mancherlei Weise hinzuwirken. Schon in dem Umstande, daß sie dabei lernen müssen, ohne Unterbrechung und Vernachlässigung ihrer Thätigkeit auf den Zuruf des Lehrers zu achten und sich auf die von ihm angekündigte Veränderung in ihrer Bewegung innerlich vorzubereiten, so daß sie, sobald das Zeichen dazu gegeben wird, auch sofort bereit sind, diese Bewegungsänderung richtig vorzunehmen, schon darin liegt ein wertvolles Mittel, die Mädchen an Besonnenheit und an Schlagfertigkeit zu gewöhnen und sie zu rascher Auffassung ihrer Aufgaben zu erziehen (vergl. S. 72). Aber auch ihre körperliche Geschicklichkeit erfährt dabei eine ausgiebige Förderung, denn sie werden durch diese Wiederholungen in dem Erlernten immer sicherer und geschickter.

Außerdem beansprucht ein sicherer Übergang von der einen Bewegung in eine andere, der gerade bei dieser Gelegenheit in mannigfaltiger Weise angeordnet werden kann, einen ganz andern und höheren Grad von Geschicklichkeit als das einfache Verharren in derselben Bewegung. —

Die Aufgaben, die man der Klasse während ihres Umzuges stellt, bestehen vornehmlich darin, daß man den Wechsel der verschiedenen Gang- und Hüpfarten bald an den Eintritt eines gewissen Befehlszeichens, bald an die Zurücklegung einer gewissen Strecke der zu durchziehenden Bahn, häufiger aber an eine gewisse Zeitdauer, an eine Anzahl von Schritten oder an die Dauer einer bestimmten Ordnungsübung knüpft. Sie bestehen ferner darin, daß man diese Wechsel das eine Mal von allen gleichzeitig, ein andermal von den Einzelnen der Reihen oder von ersten und zweiten Reihen oder von größeren Abteilungen der Klasse abwechselnd oder in ungleicher oder in widergleicher Weise ausführen läßt, oder daß man sie durch den

Eintritt bestimmter Ordnungsübungen unterbricht, oder mit diesen in irgend einer Weise in Verbindung bringt u. dergl. m.

Unter allen Umständen muß man aber bei diesen Aufgaben mit dem Einfachen und Leichten beginnen und allmählich zu dem Zusammengesetzteren und Schwierigeren aufsteigen. Im II. Teile dieses Werkes ist eine genügende Anzahl von Beispielen dazu gegeben.

Da die in einer Turnstunde für derlei Übungen verfügbare Zeit aber beschränkt ist — sie sollte in der Regel nicht sieben bis zehn Minuten übersteigen —, so thut man gut, seine Anordnungen an der Hand eines leitenden Grundgedankens aufzubauen, sonst gerät man leicht in ein planloses Vielerlei und hat schließlich keinen rechten Maßstab für die den SchülerInnen damit erteilte turnerische Förderung. Ein solcher Grundgedanke könnte z. B. sein: die in einer der letzten Turnstunden neu erlernte Gang- oder Hüpfübung in verschiedenartige Wechsel mit den früher erlernten Gang- und Hüpfübungen bringen zu wollen, oder sie mit den schon erlernten Ordnungsübungen zu verbinden, oder sie von den Einzelnen der Paare nach allen Richtungen hin (vorwärts, rückwärts, seitwärts, nach außen, nach innen, nach den Ersten oder den Letzten hin u. s. w.) ohne und mit entsprechenden Drehungen (mit Zuwenden, mit Abwenden, im Viereck, im Kreuz u. s. w.) ausführen zu lassen, u. dergl. m. Ein andermal könnte die Aufgabe sein: eine bestimmte Gattung der Ordnungsübungen (Schwenken, Umkreisen, Reihung) in ihren verschiedenen Formen zu Verbindungen mit dem Laufen oder mit einer andern Hüpfart anzuwenden. Oder es könnte beabsichtigt werden, nur solche Übungen und Übungsformen zu wiederholen, die der demnächstigen Vornahme einer neuen Übung ähnlicher Art als Einleitung und als Vorbereitung dienen könnten, u. dergl. m. Was aber auch immer bestimmend für die Wahl der in diesem einleitenden Teile der Turnstunde anzuordnenden Übungen sein mag, so müssen diese jedenfalls doch immer in dem Rahmen der Klassenaufgaben, d. h. des Lehrplanes gehalten sein.

Eine in dem angegebenen Sinne gehandhabte Führung und Bethätigung der Klasse erfordert von seiten des Lehrers Sachkenntnis, Erfahrung und sorgfältige Vorbereitung für jede Turn-

stunde, außerdem aber auch Geschick im Befehlen. Dies letztere hat er jedenfalls in höherem Maße nötig als der Lehrer, der nur befiehlt, wenn die Klasse ruhig steht, denn dieser kann sich beliebig weitläufig ausdrücken und das Zeichen zum Üben geben, wann es ihm gut dünkt. Anders aber ist es, wenn einer in Bewegung befindlichen Klasse befohlen werden soll. Deshalb mögen darüber hier einige Bemerkungen stehen.

Ein Befehl besteht bekanntlich aus einer Ankündigung dessen, was geschehen soll, der alsdann in der Regel nach einer mehr oder weniger kurzen Pause, die die nötige Zeit zum Überlegen zu gewähren bestimmt ist, ein besonderes Ausführungszeichen oder ein Thatwort folgt, das den Beginn der Übung bezweckt. Es ist nun klar, daß man einer sich fortbewegenden und gar einer sich in anstrengender Thätigkeit befindenden Klasse die folgende Übung nicht mit vielen Worten ankündigen kann und darf, wie dies meist geschehen müßte, wenn man eine vollständige Erklärung der Übung dabei geben wollte. Man wird im Gegenteil nur wenige Worte brauchen dürfen und sich deshalb auf eine kurze Andeutung des zu Geschehenden beschränken müssen. In dieser Hinsicht kommt einem häufig der Umstand zustatten, daß für eine Reihe von Übungen, namentlich für die Gang- und die Hüpfarten, Kunstworte, wie z. B. Wiegegang, Schottischhüpfen u. dergl., eingeführt sind, deren Gebrauch, wenn die Schülerinnen damit vertraut sind, die nötige Kürze im Ausdruck sehr erleichtert. Wo solche Ausdrücke fehlen, muß man sich durch Voraussetzungen und durch Vorschriften über Einzelheiten bei der betreffenden Übung helfen, über die vorher die Schülerinnen zu verständigen und an die sie zu gewöhnen sind, so daß also die betreffende Übung, wenn nichts anderes darüber angekündigt wurde, immer nur in der einen Weise zu machen ist.

In dieser Art sind mancherlei Abkürzungen der Ankündigung möglich, und da die Kürze des Befehles eine sehr nützliche Sache ist, so ist auch die Beschränkung der Ankündigung auf die unentbehrlichste Andeutung der zu machenden Übung ganz am Platze, sofern die Deutlichkeit des Befehles für die Schülerinnen dadurch nicht verringert und ihrem Gedächtnisse damit nicht eine schwer zu erfüllende Zumutung gemacht wird.

Die Deutlichkeit des Befehles hängt aber ebenso sehr von der Art des Sprechens beim Befehlen ab. Spricht man die Ankündigung gedehnt und mit scharfer Betonung der Konsonanten aus, so wird sie auch im Geräusche des Gehens und des Hüpfens der Klasse, wenn diese gut gezogen ist, verstanden werden, ohne daß man seine Stimmittel zu sehr anzustrengen braucht. Dieses ruhige und gedehnte Aussprechen der Befehlsankündigung ist aber nur bei gehöriger Rechtzeitigkeit des Befehles möglich, d. h. nur dann, wenn man damit nicht wartet bis kurz vor dem Augenblicke, in dem die neue Übung beginnen soll. Man müßte sonst so rasch den Befehl sagen, daß er nicht genügend verstanden würde und obendrein den Turnenden nicht Zeit genug bliebe, ihn sich zu überlegen. Ziemlich ihnen aber diese Zeit gelassen wird und je bestimmter dann das Befehlszeichen oder das Thatwort erfolgt, desto sicherer wird auch der Eintritt der neuen Übung geschehen.

Insbondere hat der Lehrer den rechtzeitigen Ruf des Thatwortes für den Fall zu lernen, daß er den Wechsel von Gang- oder von Hüpfarten veranlassen will. Soll z. B. die neue Gang- oder Hüpfart links beginnen, so hat er das Thatwort „Geht!“ oder „Hüpft!“ zugleich mit dem vorhergehenden Geschritt rechts zu rufen, u. s. w.

Alle diese Dinge sind gar nicht so unwichtig, als es den Anschein hat, denn die Kunst des Befehlens ist für den Lehrer ein nützliches Rüstzeug, dessen geschickte Handhabung viele Zeit und vielen Verdruß erspart.

Kommen wir nun auf den Gang der Dinge in einer Turnstunde zurück!

Sobald der oben geschilderte einleitende Teil des Unterrichtes zu Ende ist, geht man zu den neuen, für diese Stunde vorhergesehenen Aufgaben über. Von diesen ist die Erlernung oder Weiterentwicklung neuer Frei- oder Ordnungsübungen das, was sich an das Vorhergegangene am naturgemähesten anschließt.

Die Frage, ob nun in jeder Turnstunde oder wie oft etwas Neues aus dem Gebiete der genannten Übungen den Schülern geboten werden solle, beantwortet sich wieder verschieden,

je nach dem Standpunkte, von dem aus die Ziele des Turnunterrichtes aufgefaßt werden.

Der Turnlehrer, dem es mehr um die Menge als um die Beschaffenheit der Bewegung und Übung seiner Schülerinnen zu thun ist, wird oft und viel Neues bringen müssen, weil bei seinen Übungsaufgaben nur der Reiz der Neuheit, nicht aber der des vollendeten Könnens auf seine Schülerinnen wirkt und die bloße Wiederholung derselben Übungen, ohne höheres Ziel als sich eben dabei Bewegung zu verschaffen, diese rasch eintönig und langweilig den Mädchen erscheinen läßt. Der Turnlehrer aber, der mit seinen Turnaufgaben zugleich erziehend wirken will, wird von ihnen nicht eher ablassen, bis sie möglichst richtig, sicher und schön ausgeführt werden können, selbst wenn er mehrere Stunden lang immer wieder mit denselben Übungen — natürlich nur in dem für solche Übungen bestimmten Teile der Turnstunde — kommen muß. Die darin scheinbar liegende Erleichterung für ihn in seiner Vorbereitung für die Stunde und in seiner Übungswahl gleicht sich wieder dadurch aus, daß er durch größeren Aufwand von Lehrgeschick und von Erziehungskunst die Teilnahme seiner Schülerinnen an dem ihnen gebotenen Lehrstoff wach erhalten muß. Dies ist indessen einfacher und leichter, als es im ersten Augenblicke scheint. Kommt dann noch die Erfahrung der Mädchen hinzu, daß sie durch das längere Verweilen bei derselben Übung stets zu sicherem Können und zu schöner Darstellung dieser Übung gelangen, so gewinnt bald die Befriedigung, die ihnen diese Erfahrung verschafft, die Oberhand über ihren Wunsch nach Abwechslung.

Das Verfahren bei der Einübung einer neuen Turnübung richtet sich sowohl nach der Natur der Übung als auch nach dem Alter der Schülerinnen und dem Grade ihrer turnerischen Schulung. In jedem Falle muß aber die Erklärung und das Vorzeigen der neuen Übung dem Üben selbst vorausgehen.

Jede Erklärung dieser Art ist auf das Notwendigste zu beschränken, nicht nur der Zeitersparnis halber, sondern auch damit die Schülerinnen nicht zu lange thatlos stehen müssen —

in bequemer Stellung natürlich! Obendrein eilt das Vorstellungsvermögen der Schülerinnen oft den Worten des Lehrers voraus; sie wissen oft schon, was er will, ehe er vollendet hat. Man würde in diesem Falle, wenn man recht gründlich und genau erklären wollte, nur langweilig werden.

In manchen Fällen ist es auch gar nicht nötig, zum Voraus alle die Bedingungen zu erklären, an die die gute Ausführung einer Übung geknüpft ist; es genügt sehr oft, im Anfange nur die wichtigsten davon zu nennen und die übrigen erst nach und nach bei den Wiederholungen der Übung als neue Forderungen aufzustellen. Hierin liegt eines der wirksamsten Mittel, wodurch man immer wieder den Reiz der Neuheit einer schon dagewesenen Übung in den Augen der Turnerinnen verschaffen kann. Auch erlangt man auf diesem Wege weit sicherer und in fast voraus bestimmbarer Frist die gute Ausführung einer Übung, während diese, wenn man sie gleich von vornherein nach jeder Richtung hin vollendet verlangen wollte, doch nur von den wenigsten zustande gebracht würde.

Am allereinfachsten läßt sich eine neue Übung erklären, wenn eine ihr mehr oder weniger verwandte Übung schon früher erlernt worden war. Man braucht alsdann nur diese einmal zu wiederholen und auf das, worin die neue Übung von ihr abweicht, aufmerksam zu machen. Von allen Erklärungsweisen führt diese gewöhnlich am schnellsten zur richtigen Vorstellung der Schülerinnen von dem Gewollten. Darum ist es von großem Werte, wenn nicht nur die im Laufe eines Jahres, sondern auch die von Jahr zu Jahr den Klassen zu stellenden Aufgaben in jeder Turnart sich an die vorhergegangenen anfügen und aus ihnen gewissermaßen ableiten und entwickeln lassen. Ein verständiger Lehrplan für den Turnunterricht wird darauf in vollstem Umfange Rücksicht nehmen.

Das Verständnis der gegebenen Erklärung einer Übung kann übrigens auch durch geeignete Fragen erleichtert werden, doch darf man damit nicht zuviel Zeit verlieren. Am wirksamsten in dieser Beziehung wird doch stets das Vorturnen der betreffenden Übung sein. Kann dies der Lehrer selber thun, um so besser, denn sein Ansehen als kundiger Turnlehrer wird dadurch

nur gewinnen. Unbedingt nötig ist kein Vorturnen aber nicht; es würde auch, falls es häufig geschähe, seine ohnehin schon erhebliche Anstrengung, die die Unterrichtserteilung an und für sich zur Folge hat, in nicht geringem Maße, schließlich in gesundheitschädlicher Weise steigern. Es genügt völlig, wenn er von Zeit zu Zeit, namentlich in Fällen, in denen keine Schülerin für ihn eintreten kann, zeigt, daß er selber das zu leisten vermag, was er andern zumutet. In den meisten Fällen aber wird seine Frage: Wer glaubt nun, die eben erklärte Übung ausführen zu können? ergeben, daß es nicht an Vorturnerinnen fehlt. Hier und da wird es aber auch gut sein, sich nicht an die Freiwilligkeit der Schülerinnen zu wenden, sondern irgend eine ohne weiteres zum Vorturnen aufzufordern, denn darin liegt eine Mahnung an alle, jederzeit achtsam zu sein.

Erklären und Vorturnen der neuen Übung muß möglichst rasch abgethan werden, damit für das eigentliche Üben reichlich Zeit bleibt. Ist für dies Üben eine andere Aufstellungsweise der Klasse als bei den vorhergegangenen Übungen nötig, z. B. die Aufstellung der Klasse in offenen Reihen und Rotten zur Ausführung von Freiübungen im Stehen, so empfiehlt es sich, den Übergang aus dem Ziehen der Klasse in der Umzugsbahn in diese neue Aufstellung längere Zeit des Jahres hindurch immer in derselben Weise und wo möglich im Laufe vornehmen zu lassen, weil dadurch ebenfalls Zeit erspart werden kann, die dem eigentlichen Üben wieder zugute kommt.

Es wäre nun sehr verkehrt, die ersten Versuche bei der Erlernung jeder neuen Übung unabänderlich an Befehle binden zu wollen in der Art, daß die Übung oder gar nur jeder einzelne ihrer Teile jeweils nur auf besonderen Zuruf hin („nach Zählen“) gemacht werden dürfte. Es giebt eben manche Übung, die die Schülerinnen viel schneller erlernen, wenn man sie sich beim Üben selber überläßt, als wenn sie mit jeder neuen Bewegung auf einen neuen Zuruf warten müssen. Den geschickteren unter den Schülerinnen wird dies Warten bald langweilig, weil für sie unnötig, und die andern hätten ohne dies Warten die Übung viel öfter versuchen und deshalb auch viel schneller erlernen können. Der Turnlehrer muß sich daher bei der Vor-

nahme einer neuen Übung immer erst die Frage vorlegen, ob es nicht geraten sei, jene Übung die Schülerinnen erst einige Male für sich versuchen, d. h. sie, wie wir es nennen, „in freier Weise üben“ zu lassen. Kann er die Frage bejahen, so kommt er allemal schneller zum Ziele, wenn er sofort nach dem Vorzeigen der Übung zu diesen freien Versuchen auffordert. Dabei beobachte er die Klasse, hilft da und dort nach, und wenn er wahrnimmt, daß der großen Mehrzahl die Übung gelingt, gebietet er Ruhe und geht nun erst zu der an Befehle gebundenen Darstellung der Übung über. Da sie nun den Schülerinnen fast keine Schwierigkeiten mehr macht, so hat er den weiteren Vorteil, sogleich diese Übung zu Übungsverbindungen, der leichteren Art wenigstens, verwenden zu können.

Es kann das hier geschilderte Verfahren nicht genug empfohlen werden, zumal die Turnenden selber an dieser ungezwungenen Thätigkeit gewöhnlich viel Gefallen finden und sie als eine angenehme Abwechslung gegenüber dem Befehlsturnen ansehen. Indessen läßt sich das „üben in freier Weise“ nicht auf alle Fälle, nicht gleich gut in allen Klassen und nicht bei allen Übungen anwenden, z. B. nur sehr selten bei Ordnungsübungen. Es eignet sich namentlich für schwierigere und zusammengesetzte Gang- und Hüpfarten, für die schwierigeren Übungen mit Handgeräten und für viele Übungen an den festen Geräten.

Handelt es sich um die Erlernung einer Gang- oder einer Hüpfart, bei der das Einüben in freier Weise nicht angebracht erscheint, so ist, falls diese Übung vorzugsweise als Vor- oder als Seitwärtsbewegung angewendet wird, wie z. B. das Gehen mit Trittwechseln, mit Dreitritten, der Hopsfergang, das Galopp und das Schottischhüpfen u. s. w., die auf S. 13 im II. Teile dieses Werkes angedeutete Verfahrensweise häufig von guttem Nutzen. Sie besteht darin, daß man ein Paar der Schülerinnen nach dem andern, die Geschicktesten unter ihnen zuerst, durch die Mitte des Saales, allen andern sichtbar, sich in der vorgezeigten Gang- oder Hüpfart fortbewegen und sich hernach den übrigen wieder anschließen oder an der andern Saalseite wieder zum Anfangspunkte der Bewegung zurückkehren läßt. Dabei hat nicht nur der Lehrer gute Gelegenheit, das Können jeder Einzelnen

zu prüfen und die ihm nötig erscheinenden zurechtweisenden Bemerkungen zu machen, sondern es gewinnen auch die zusehenden Schülerinnen eine immer klarere Vorstellung von der Übung, so daß sie ihnen, wenn sie selber an die Reihe des Übens kommen, um so eher gelingt. Dadurch gleicht sich der Zeitverlust, der im Nacheinanderüben gegenüber dem Miteinanderüben liegt, mehr als aus.

Andre Gang- und Hüpfarten, die nicht rasch genug vorwärts führen, wie z. B. der Wiegegang, das Wiegehüpfen, Doppelschottischhüpfen und dergl., und solche, die meist nur als Bewegungen an Ort und Stelle oder als Hin- und Herbewegungen zur Anwendung kommen, wie z. B. die Zwirbelarten u. s. w., läßt man besser bei Aufstellung der Klasse in offenen Reihen und Kotten — die geschickteren Schülerinnen wieder in den vordersten Linien, damit sie den andern als Vorbild dienen können — in freier Weise erlernen, oder man leitet sie aus andern bekannten Bewegungsarten durch allmähliche Zusätze zu diesen oder durch allmähliche Veränderungen derselben ab, wie dies im II. und III. Teile dieses Werkes an einer Reihe von Beispielen gezeigt wird. Dies ist auch in der Regel die zweckmäßigste Art der Einübung von abgeänderten und von zusammengefügten Gang- und Hüpfübungen.

Als eine nothwendige Ergänzung des letztgenannten Verfahrens, sowie überhaupt als ein vortreffliches Mittel zur baldigen Herbeiführung guter, sicherer und schöner Ausführung der Übungen in jeder Turnart, der Freiübungen ebenso gut als auch der Ordnungs- und der Gerätübungen, muß die von Zeit zu Zeit vorzunehmende Prüfung der gemachten Fortschritte in Form einer Durchmusterung des Könnens kleinerer oder größerer Abteilungen der Klasse oder auch nur einiger einzelnen Schülerinnen bezeichnet werden. Auf dieses Hilfsmittel ist auch in der Einleitung zum III. Teile dieses Werkes (S. 1) aufmerksam gemacht worden. Man wendet es natürlich nur dann an, wenn die betreffende Übung öfters versucht worden war und dadurch schon eine gewisse Ermüdung eintrat, die den bei der Durchmusterung nicht beteiligten Schülerinnen die für

2 sie dadurch bedingte Ruhepause, in der sie ja bequem stehen dürfen, erwünscht sein läßt.

Neben dem hiermit gegebenen nützlichen Wechsel von Anstrengung und von Erholung bietet das genannte Verfahren noch andere wichtige Vorteile dar. Fürs erste führt es rasch und sicher zu einer richtigen Vorstellung der Schülerinnen von ihrer Aufgabe, da die Zuschauenden fast durchweg mit großer Teilnahme die Übenden beobachten, umsomehr, wenn der Lehrer nach geschehener Ausführung der Übung durch die eine Abteilung die andern zu fragen pflegt, ob und was für Fehler sie bemerkt hätten. Zum andern weckt sie in einer der Sache sehr förderlichen Weise den an und für sich leicht erregbaren Wettstreit der Mädchen; jede folgende Abteilung will es den andern in der Güte ihrer Leistungen zuvor thun. Endlich gewinnt der Turnlehrer damit eine so genaue Kenntnis der Leistung jeder einzelnen Schülerin, wie er sie auf anderem Wege kaum erhielt, namentlich nicht in großen Klassen und bei unzureichender Schärfe seiner Augen. Er wird dadurch vor der, ihm sonst oft erwachsenden irrigen Meinung bewahrt, die Klasse habe die Übung schon hinlänglich sicher erlernt. Zu diesem Irrtume wird er um so eher verführt, wenn sein Standort stets dem der geschickteren Schülerinnen näher war als dem der anderen, und wenn er sich nicht angewöhnt hat, den Blick über die ganze Klasse während ihres Übens hin und her gleiten zu lassen.

In der That lehrt die Erfahrung, daß Turnlehrer, die von der Prüfung und Musterung ihrer Klasse in der angegebenen Weise regelmäßigen und richtigen Gebrauch machen, oft eine erstaunliche Gleichmäßigkeit in der turnerischen Schulung ihrer Klassen, sowie eine ungewöhnliche Schönheit und Höhe ihrer turnerischen Leistungen erzielen.

Bei der Einübung von Freiübungen im Stehen verfährt man ähnlich wie bei den Gang- und Hüpfarten.

Wird die Turnstunde in der oben angegebenen Weise mit Gang- und Hüpfübungen, bei denen ja mehr die Beine angestrengt werden, eröffnet, so empfiehlt es sich, die nachfolgenden Freiübungen im Stehen vorzugsweise mit Armübungen, je nach der betreffenden Schulstufe ohne oder mit Belastung der

Arme durch Stäbe, Hantel u. dergl., zu beginnen. Man wähle zu diesem Zwecke, falls man eine aus Arm- und andern Thätigkeiten zusammengesetzte Übung einzuüben beabsichtigt, dieselben Armübungen, die bei den in Aussicht genommenen zusammengesetzten Übungsformen zur Anwendung gelangen sollen. Kommen bei einer solchen zwei verschiedene Armbewegungen oder Armhaltungen im Wechsel miteinander vor, so lasse man jede erst für sich, dann beide in demselben Wechsel miteinander üben, wie er hernach Verwendung findet. Je vorgeschrittener die turnerische Schulung der Klasse ist, desto schneller wird man damit fertig sein.

Kommen nun in der zusammengesetzten Übung, um deren schließliche Erlernung es sich handelt, auch zweierlei Bein- oder Kumpfübungen vor, wovon die eine mit der ersten, die andere mit der zweiten Arm- oder Stabhaltung verbunden werden soll, so lasse man auch hier wieder zuerst jede dieser Bein- oder Kumpfübungen für sich üben, nun aber gleich mit der betreffenden, schon erlernten Armübung zusammen, und wenn diese vorbereitenden Übungen genügend sicher gelingen, gehe man sofort zur Einübung ihres Wechsels genau in der Form über, die beabsichtigt war. Man hat alsdann gewöhnlich die Genugthuung wahrzunehmen, daß auf diesem Wege die Erlernung selbst schwieriger zusammengesetzter Übungen den Schülerinnen verhältnismäßig rasch gelingt.

Das hier geschilderte Verfahren, ein größeres Übungsganzes aus seinen Teilen allmählich entstehen zu lassen, ist also ebenso einfach als sicher und leidet obendrein viel weniger an der Eintönigkeit des andern Verfahrens, wonach das Übungsganze gleich in seiner letzten Form in Angriff genommen und seine Erlernung durch fortgesetzte Wiederholungen erstrebt wird. Auch läßt es mancherlei Veränderungen zu je nach der besonderen Art der Übungsverbindung, die ja nicht immer so geartet sein wird, wie oben vorausgesetzt wurde. So bedarf es z. B. manchmal nicht der besonderen Vornahme der in dieser Verbindung vorkommenden Armübungen, wenn diese nämlich zu leicht und zu bekannt sind, oder sich nicht ohne Hinzunahme einer andern Körperübung ausführen lassen, wie z. B. das Tieffinten des

Stabes vermitteltst Vorbeugens des Kumpfes. Ein andermal kann die Entwicklung der Übungsverbindung so gestaltet werden, daß dem Rahmen, der durch den in ihr vorkommenden Wechsel von Armübungen gebildet wird, bei jeder neuen Wiederholung dieses Rahmens erst die eine der in der Verbindung etwa enthaltenen Beinübungen, sodann eine zweite Beinübung, endlich eine noch dazu gehörige Kumpfübung oder eine Drehung u. s. w. zugefügt wird, u. dergl. m. Es hat eben in jedem einzelnen Falle der Turnlehrer genau zu erwägen, welches Verfahren das beste Ergebnis haben würde, und sich vor schablonenmäßiger Anwendung einer und derselben Regel zu hüten.

Die Hauptsache ist indessen immer die, daß die einmal gewählte Freiübung nun auch nach allen Seiten hin für die Unterrichtszwecke ausgenützt wird, sonst würde ja die darauf verwendete Mühe und Zeit einer Art Verschwendung gleichen, ähnlich der, die darin liegt, wenn von einem dargebotenen Nahrungsmittel nur ein wenig genascht, das Übrige aber weggeworfen wird. Man wähle daher auch die Übung von vornherein so, daß sie zur Herbeiführung von genügend vieler, möglichst allseitiger und wechselvoller Bewegung, zur Förderung von Kraft, Ausdauer und Gewandtheit der Mädchen dienen kann. In all diesen Dingen werden die meisten einfachen Übungsformen von den zusammengesetzten übertroffen. Unter diesen sind wieder die schon früher (S. 18) erwähnten zweigliedrigen Übungsreihen, die aus zwei widergleichen vierteligen Übungsfolgen bestehen, besonders wertvoll, da die Summe und die Art der in ihnen enthaltenen Bewegungen und Stellungen den oben genannten Bedingungen einer nutzbringenden Freiübung im allgemeinen gut entspricht.

Die turnerisch auszunützenden Einzelheiten einer solchen Übung sind also in erster Linie die dabei vorkommenden einfachen oder zusammengesetzten Bewegungen der Arme, der Beine, des Kumpfes u. s. w.; sodann die nach diesen eintretenden, von der Grundstellung abweichenden und darum auch mehr oder weniger anstrengenden Haltungen und Stellungen; und endlich die besondere Art der unmittelbaren Übergänge aus einer solchen Stellung in eine andere oder zu einer ganz anders gearteten

Thätigkeit, z. B. einer gewissen Gang- oder Hüpfart. Jede dieser Einzelheiten sollte nun auch bei den verschiedenen Ausführungen der Freiübung gehörig zur Geltung kommen, wenn auch das eine Mal mehr die eine, ein andermal mehr die andere.

Zu diesem Zwecke werde jedes Übungsganze, das ja, wie oben S. 16 bei den zusammengesetzten Übungen im Stehen auseinandergesetzt wurde, aus mehreren, mindestens aus zwei Teilen oder Bewegungen besteht, von vornherein so dargestellt, daß jeder dieser Teile vom nächsten durch einen Halt, d. h. durch ein Dauerstehen in der neuen, durch die betreffende Bewegung hervorgerufene Stellung, getrennt ist. Die Dauer dieses Haltes regle man nacheinander auf zwei verschiedene Arten: sie werde zunächst durch ein besonderes Befehlszeichen beendet, später an eine gewisse Zeit, meist an eine Anzahl von Schrittzeiten des gewöhnlichen Gehens gebunden. Im ersteren Falle kündigt man entweder während des Dauerstehens der Schülerinnen vor jeder folgenden Bewegung diese besonders an, worauf durch ein Befehlszeichen, den Ruf eines Thatwortes oder einer Zahl oder durch einen Handklapp u. dergl. das Dauerstehen beendet und die nächste Bewegung hervorgerufen wird, oder es bleibt die besondere Ankündigung vor jeder einzelnen Bewegung weg und nur das Befehlszeichen wird beibehalten. Als Befehlszeichen erweist sich in beiden Fällen am praktischsten das Ausrufen der Zahl, die zugleich angiebt, die wievielte der Bewegungen, aus denen das Ganze besteht, jetzt gemacht werden soll, denn dadurch wird nicht nur die Summe der verlangten Bewegungen allen am anschaulichsten, sondern es erleichtert dies auch den Hinweis auf die Stellen der Übung, an welche Bemerkungen irgend welcher Art, erklärender oder lobender oder tadelnder Natur, Fragen u. s. w. anzuknüpfen wünschenswert erscheint.

Es ist klar, daß die Ausführung einer Übung mit Sonderankündigungen für jeden einzelnen ihrer Teile — wir nennen sie kurzweg: „Üben nach Befehl“ — den Anfang beim Erlernen einer Übung bilden sollte. Sie macht sich von selbst bei der oben geschilderten Entwicklung einer Übung aus ihren Teilen. Diese gestattet auch, die Einzelankündigungen möglichst

kurz fassen zu können, was schon deshalb nötig ist, damit das Dauerstehen der Schülerinnen in anstrengenderen Haltungen nicht über Gebühr verlängert werden muß.

Man wird alsdann auch sehr bald, oft schon nach einer oder zwei Wiederholungen dieser Art dazu übergehen können, den Schülerinnen zu sagen: Ihr sollt jetzt dieselbe Übung wiederholen ohne besondere Ankündigung jeder einzelnen Bewegung, diese aber erst dann machen, wenn ich euch das Zeichen dazu gebe (durch den Zuruf einer Zahl oder in anderer Weise)! Dies „Üben nach Zählen“, wie wir es nennen, stellt zugleich fest, ob die Schülerinnen die Reihenfolge der zur Gesamtübung gehörigen Bewegungen sich gemerkt haben, was unbedingt der Fall sein muß, ehe man zur taktmäßigen Ausführung der Übung vorschreiten darf. Außerdem spart es dem Lehrer Worte und Zeit, die er zu andern Bemerkungen oder für Beschleunigung des Verlaufes der Übung benutzen kann. Aber er muß sich hüten, seine Befehlszeichen in gleichen Zwischenräumen zu geben, und sein Zählen darf nicht im Takte geschehen, weil sonst die Vorteile dieser Übungsweise — Gewöhnung der Mädchen an Ausharren und an rasches Befolgen plötzlich gegebener Befehle — ganz oder zum größten Teile verloren gingen.

Haben auf diese Art die Schülerinnen gehörige Sicherheit in den einzelnen Teilen der Übung erlangt und deren Reihenfolge sich gemerkt, wovon der Lehrer sich noch außerdem durch eine Musterung der einzelnen Abteilungen der Klasse (vergl. S. 99 u. f.) überzeugen sollte, so folgt nun das „Üben im Takte“, d. h. die Wiederholung der Übung dergestalt, daß jede der zur Übung gehörigen Bewegungen in der ersten von vier oder von drei oder von zwei Schrittzeiten zu geschehen hat, in den Zwischenzeiten aber bewegungsloses Stehen stattfindet. Der Lehrer kündigt dies vorher etwa in dieser Weise an: Dieselbe (d. h. die vorhin geübte) Übung im Takte, jede Bewegung in der ersten von 4 (3, 2 Schritt-)Zeiten! Er zählt alsdann der Sicherheit halber noch einmal den Takt vor und ruft nach kurzer Pause ein passendes Thatwort, das zugleich die erste Bewegung oder, wenn diese eine z. B. aus einer Arm- und einer Beinthatigkeit zusammengesetzte ist, die eine dieser Thatigkeiten be-

zeichnet. Das Wörtchen: Übt! klingt als Thatwort zu schlecht, um seinen Gebrauch hierbei empfehlenswert erscheinen zu lassen. Am ungeeignetsten als Thatwort ist der Ruf: Eins! weil dadurch immer einige Turnerinnen veranlaßt würden, mit der zweiten Bewegung auf den Ruf: Zwei!, der jedoch nicht erfolgt, zu warten, wodurch sogleich Unordnung in das Üben gebracht würde. Aber es ist doch ratsam, das Takthalten der Turnerinnen, von denen man nicht sofort ein bei allen gleichmäßig entwickeltes Taktgefühl verlangen kann, in irgend einer Weise, durch Winke oder durch Handklappen oder durch halblautes Mitzählen u. dergl., zu unterstützen.

In der Ankündigung des Taktturnens ist zugleich anzugeben, wie oftmal die Übung nacheinander gemacht, oder ob sie bis zum Rufe: Halt! wiederholt werden soll. Das letztere ist das empfehlenswertere, weil der Lehrer dabei die Regelung der Bewegungssumme mehr in der Hand hat und durch Zurufe den Übergang aus einer Taktart in die andere ohne Zeitverlust bewirken kann.

Im allgemeinen thut man gut, das Üben im langsameren Takte dem im schnelleren Takte vorausgehen zu lassen. Jenes fällt den Schülerinnen meist leichter, namentlich wenn die einzelnen Bewegungen zusammengesetzter Natur sind und wenn schwierigere Stabschwünge dabei vorkommen; auch kommen bei ihm die einzelnen Stellungsarten mehr zur Geltung. Der schnellere Takt erfordert größere Sicherheit und Raschheit der Schülerinnen in ihren Bewegungen; fehlt diese, so bringt die raschere Folge der Bewegungen überstürzendes Hasten und störende Ungleichmäßigkeit in der Übungsdarstellung hervor. Ist die erforderliche Sicherheit aber vorhanden, so hat der schnellere Takt den Vorteil, das Üben lebendiger und ansprechender zu gestalten, sowie in derselben Zeit mehr Bewegung zu gewähren. Darum ist bei leichteren Übungen stets der  $\frac{2}{4}$ -Takt vorzuziehen; in einer Reihe von Übungsfällen, z. B. beim Armschwingen, beim Armstoßen, bei den Tuschritten u. s. w., ist es sogar ratsam, in jeder Schrittzeit auch eine Bewegung machen zu lassen.

Während oben angenommen wurde, daß jede Bewegung rasch, also in nur einer Schrittzeit vollendet werde, sind aber doch manchmal, namentlich bei Kumpfübungen, diese Bewegungen

in der Dauer von zwei, selten von mehr Zeiten anzuordnen. In der Mehrzahl der Fälle ist jedoch die rasche Bewegung, weil sie gewandter macht, als Regel festzuhalten und als Beweis größeren Geschickes anzusehen.

Gelingt nun die in Angriff genommene Übung auch im Takte, so ist damit ihr Nutzen für den Unterricht noch nicht ganz erschöpft. Hat sie überhaupt einen solchen, wie ja stets vorausgesetzt werden muß, so verdient sie auch weitere Wiederholungen. Diese müssen aber den Schülerinnen wieder eine Neuheit bieten, eine neue Aufgabe stellen. Eine solche liegt z. B. darin, die Übung nun auch in anderer Stellung der Klasse, oder in Reihen und in Rotten nach widergleichen Richtungen, oder in den einzelnen Abteilungen der Klasse nacheinander oder in kanonartiger Weise mit ungleichzeitigem Beginnen auszuführen, oder sie so zu ändern, daß die einzelnen dazu gehörigen Bewegungen und Stellungen in einer andern Reihenfolge zur Darstellung gelangen, und was dergleichen mehr ist.

Eine der empfehlenswertesten Anordnungen dieser Art besteht in der Wiederholung der Übung unmittelbar vor und nach einer, zwischen die Wiederholungen eingeschalteten anders gearteten Übung, namentlich nach einer Geh- oder einer Hüpf- oder einer Ordnungsübung, die selber wieder von einfacher oder von zusammengesetzter Natur sein kann. Das Neue bei diesen „Wiederholungen nach Zwischenübungen“ liegt hauptsächlich in den Übergängen von der einen Übungsart zur andern, deren sicheres Gelingen die Gewandtheit der Schülerinnen wieder in einer andern Weise in Anspruch nimmt und fördert, als es die Freiübung im Stehen für sich allein thut. Noch wirksamer und gefälliger wird diese Art des Übens, wenn man die Wahl der Zwischenübungen so trifft, daß dadurch jede Wiederholung der Freiübung im Stehen in einer andern Stirnrichtung der Turnerinnen stattfindet. In diesem Falle stellt sich gewöhnlich eine viermalige Wiederholung der Übung überdies als ein abgeschlossenes Ganzes von reigenartiger Gestalt dar.

Mit der Vornahme solcher „Zwischenübungen“ warte man indessen nicht, bis man zur taktmäßigen Ausführung einer

Freiübung im Stehen gelangt ist. Es ist nämlich nicht rätlich, die Schülerinnen allzulange auf derselben Stelle stehen zu lassen; dies würde ihnen das Stehen und die Freiübungen im Stehen noch weniger anziehend erscheinen lassen, als es ohnehin der Fall ist. Man lasse daher Stehen und Fortbewegung häufiger miteinander wechseln, wenn es sich auch dabei nur um Fortbewegungen auf kleineren Strecken (hin und her, im Viereck, im Kreuz und dergl.) handeln sollte. Nur darf diese Zwischenbewegung nicht allzu kurz sein, etwa nur aus 4 bis 8 Schritten von Ort, oder gar nur aus ein paar Schritten an Ort bestehen, denn dies würde ihrem Zwecke in keiner Weise entsprechen. Einerseits müssen die ihr vorausgegangenen Freiübungen im Stehen die Schülerinnen auch einigermaßen angestrengt haben, also nicht aus nur 2 oder 4 Bewegungen bestehen, sonst wäre der Eintritt der nun folgenden, eine gewisse Erholung gewährenden Zwischenübung nicht genügend gerechtfertigt. Andererseits muß wieder die Dauer der Zwischenübung groß genug sein, damit die mit ihr verknüpfte Erholung mit der vorausgegangenen Anstrengung auch im richtigen Verhältnisse steht. Wie lange jede der miteinander wechselnden Übungsarten dauern darf, hängt natürlich von ihrer Beschaffenheit ab; im allgemeinen kann man aber behaupten, daß beim Taktturnen in der Mehrzahl der Fälle diese Dauer nicht unter 16 und nicht über 32 Schrittzeiten betragen sollte. Aus gleichen Gründen unterbricht man auch schon das oben erwähnte „Üben nach Befehl“ oder „nach Zählen“ durch solche Zwischenübungen im Gehen oder im Hüpfen oder durch Ordnungsübungen und entwickelt diese unter Umständen allmählich in ähnlicher Weise wie die Freiübung im Stehen bis zu der Form, in der sie schließlich mit jener zusammen in ununterbrochener Folge zur Darstellung gelangen soll. Auf diese Weise kann der geschickte Turnlehrer mit Leichtigkeit nach und nach reigenartige Übungsgebilde aus seinem Unterrichte hervorgehen lassen, denen er dann, als letzte Übungsform, noch die Begleitung durch Musik zugesellt. Wie in ähnlicher Weise auch größere und mannigfaltigere Übungsverbindungen allmählich entwickelt werden können, ist auf S. 3. der Einleitung zum III. Teile dieses Werkes nachzulesen.

Wieviel Zeit nötig ist, um eine Freiübung im Stehen durch alle oben angedeuteten Entwicklungsstufen und Darstellungsformen hindurch zu führen, hängt ebensosehr von der Schwierigkeit der Übung wie von der turnerischen Vorbildung der Schülerinnen ab.

Ist erstere nicht sehr groß und zugleich letztere schon vorgeschritten, so kann ein erfahrener Lehrer öfters in einer einzigen Turnstunde, d. h. in dem Zeitabschnitt dieser Stunde, der für solche Übungen vorbehalten ist, damit zustande kommen, im andern Falle wird er wohl in mehreren Stunden damit zu thun haben. Dies wird gewöhnlich auch im Anfange des Schuljahres der Fall sein; sobald aber die Mädchen sich in diese Arten des Übens eingelebt haben, geht es damit immer rascher. Und es ist nicht zu besorgen, daß diese öfteren Wiederholungen derselben Übung die Schülerinnen mehr langweilten, als es bei stets neuen Übungen der Fall wäre, denn jede Wiederholung in der oben angegebenen Art stellt ihnen ja auch eine neue Aufgabe. Ebensowenig ist zu befürchten, daß auf diese Art im Verlaufe eines Schuljahres nur wenig Übungsarten durchgearbeitet werden könnten, denn so langsam im Anfange auch der Fortschritt erscheint, umsomehr gestattet die damit gewonnene gute Grundlage später ein rascheres Voranschreiten, als sonst möglich wäre. Und überdies ist alles auf diesem Wege Gelernte sicheres Eigentum der Schülerinnen geworden, das sie jedem zufälligen Besucher ihrer Turnstunde als Beweis ihrer Fertigkeit vorzuführen allzeit bereit sind.

Einfacher gestaltet sich die Einübung einer Ordnungsübung. Meist schon nach einer kurzen Erklärung, wo möglich im Anschluß an eine verwandte, von der Klasse früher erlernte Übung, wird sich eine Reihe von Freiwilligen finden, die die Übung vorturnen können, und gewöhnlich wird alsdann das Nachturnen der Klasse ohne großen Zeitaufwand gelingen. Deshalb kann man damit schon während des die Stunde leitenden Umzuges der Klasse vorgehen, indem man den Umzug auf einen Augenblick unterbricht, die neue Ordnungsübung, falls sie der vorhandenen Aufstellungsform der Klasse entspricht, versuchen läßt und sie dann, bei Fortsetzung des Umzuges, sogleich mit

den dabei vorzunehmenden andern Übungen in irgend eine Verbindung bringt. Oder man schaltet die Erlernung der Ordnungsübung zwischen die Wiederholungen einer Freiübung im Stehen ein, und dies vorzugsweise dann, wenn man beabsichtigt, schließlich beide Übungen in irgend einer Art zu einem größeren Übungsganzen zu verbinden.

Überhaupt kann die Verbindung der Ordnungsübungen mit andern Freiübungen als mit dem Gehen nicht frühzeitig genug in Angriff genommen werden, da die Ordnungsübungen für sich allein reine Konzentrationsübungen ohne sonstigen turnerischen Wert sind.

Sind auf diese Weise auch andere Ordnungsübungen ähnlicher Art, z. B. verschiedene Arten des Umkreisens oder des Schwenkens u. dergl., eingeübt worden und hat man dabei Rücksicht auf ihre rhythmische Gleichheit in der Anordnung genommen, so lassen sich nach und nach diese Übungen unschwer zu einem größeren Übungsganzen in Form eines Reigens zusammensetzen. Es ist deshalb wohl nicht nötig, hier weiter auf die Art einzugehen, wie ein Reigen im Schulturnen zustande kommen sollte. Es sei nur noch die Notwendigkeit hervorgehoben, jeden Niederreigen, bei dem also nicht gehüpft werden darf, auch mit Ersetzung des Gehens durch Hüpfarten — ohne Gesang, aber mit Musik — ausführen zu lassen, damit er als Erzeuger auch turnerisch wertvollerer Bewegungen erst die wahre Daseinsberechtigung erhalte.

Schließlich mögen die in obigen Auseinandersetzungen enthaltenen Hauptgesichtspunkte, nach denen bei Auswahl und Betrieb der Frei- und Ordnungsübungen im Turnunterricht zu verfahren wäre, noch einmal kurz zusammengestellt sein: \*) Viele und lebhaft, aber leichte Bewegungen; ansprechende, gefällige, und wo immer thunlich, auch spielartige und erheiternde Form derselben; die Anordnung der Übungen zu einem möglichst abgerundeten Ganzen, dessen Dauer nicht zu klein ist, um noch die nötige Anstrengung zu gewähren, und nicht zu groß, um zu erschöpfen und um entweder in Eintönigkeit oder in eine,

\*) Siehe auch S. V des Vorwortes zum II. Teile dieses Werkes.

die Fassungskraft der Schülerinnen zu sehr in Anspruch nehmende Künstelei zu verfallen; allmählich steigende Entwicklung einer einfachen Übungsform zu zusammengesetzteren; die Durchführung eines einheitlichen turnerischen Gedankens in derselben Turnart während einer oder mehrerer sich folgenden Unterrichtsstunden, kein buntes Allerlei zusammenhangsloser Übungsarten und dennoch reger Wechsel manigfacher Bewegungen; vorzugsweise rhythmische Gestaltung der Übungen, wo möglich mit Begleitung durch Musik, jedoch ohne Vernachlässigung des Turnens der einzelnen Bewegungen, aus denen eine Übung besteht, nach Sonderbefehlen, das gewissermaßen als vorbereitende Übung dem taktmäßigen Turnen vorauszugehen hat; Laufen und Hüpfen als die Hauptsache, Gehen und Ordnungsübungen dagegen nur als Beiwerk, Zuordnung und Zwischenübung zum Zwecke der Erholung und der Verzierung; kein unvermitteltes Eindringen von Reigen und doch alle Anordnungen in reigenartige Übungsverbindungen auslaufend.

Nach der oben gegebenen Darstellung des Verlaufes einer Turnstunde sollte deren erster Teil also den Frei- und den Ordnungsübungen gewidmet werden. Diese haben sich aber mit den Gerätübungen und den Turnspielen in die Stunde zu teilen; sie können und dürfen daher höchstens die Hälfte der Turnzeit in Anspruch nehmen, ja sie dürfen sogar zu Gunsten der andern Übungen manchmal größtenteils oder ganz wegfallen; wann und wie oft, muß sich nach den Umständen, nach örtlichen Verhältnissen, nach dem Alter und den Neigungen der Schülerinnen, nach ihren Fortschritten in den einzelnen Turnarten u. dergl. richten. Jedenfalls sollte mindestens die ganze zweite Hälfte der Turnstunde dem Gerätturnen und dem Turnspiele vorbehalten bleiben.

Bietet die Turnstunde den Mädchen nichts als Ordnungs- und Freiübungen, so kann ihnen dies wohl eine Zeitlang gefallen, solange nämlich als der Reiz der Neuheit dieses Turnens dauert, oder solange eine geschickte Unterrichtsleitung es versteht, die genannten Übungen anziehend zu gestalten. Aber weder das eine noch das andere hält lange genug vor, um die Turnlust der Mädchen dauernd dabei rege zu erhalten.

Sie fühlen es wohl selbst heraus, daß sie auf diese Weise körperlich nicht genügend und nicht allseitig gefördert werden. Die eigenartigen Anstrengungen und Anregungen, die die Bewältigung von äußeren Bewegungshindernissen gewähren, wie sie die Gerätübungen und die Turnspiele mit sich bringen, sind durch nichts anderes zu ersetzen, und da ihr Nutzen für die körperliche Entwicklung und die Gesundheit der Schülerinnen unbestreitbar größer ist als der von Ordnungs- und von Freiübungen, so ist damit wohl die oben aufgestellte Forderung bezüglich der Dauer der für Gerätübungen und Turnspiele zu verwendenden Zeit hinlänglich gerechtfertigt.

Die Aufstellung der Klasse für die Gerätübungen ist eines von den oben erwähnten nebensächlichen Vorkommnissen in einer Turnstunde, mit denen nicht viel Zeit verloren werden sollte. Statt daher die Klasse in strenger Ordnung durch eine Reihe von Befehlen aus ihrer Aufstellung, die sie bei den Gerätübungen vorausgehenden Übungen (z. B. im Stehen) inne hatte, in die Aufstellung vor dem Geräte hinzuführen — eine Sache, die fast immer zeitraubend ausfällt —, thut man besser, für jede Art von Geräten eine bestimmte Aufstellungsweise der Klasse gleich im Anfange des Schuljahres festzusetzen und den Gebrauch einzuführen, daß auf ein bestimmtes Befehlswort hin (z. B. auf den Ruf: Zur Aufstellung vor den wagerechten Leitern — lauft!) die Klasse sich in aufgelöster Ordnung und in raschster Weise an den bezeichneten Ort begiebt und sich dort in der ein für allemal festgesetzten Ordnung aufstellt. Damit gewinnt man nicht nur Zeit, sondern spart sich auch manche Mühe und hat obendrein die Genugthuung, durch den dabei eintretenden Wechsel von fester und von loser Ordnung den Mädchen Erleichterung und Vergnügen verschafft zu haben.

Macht es die Beschaffenheit der Geräte nötig, sie für den Gebrauch erst herzurichten, so sollte man diese Gerätaufstellung, soweit es irgendwie ausführbar ist, immer durch die Mädchen selber besorgen lassen. Denn es kann dies Geschäft in vielen Fällen als ein Stück angewandter Turnkunst behandelt und als ein weiteres Hilfsmittel für die Erziehung der Mädchen zu praktischem Geschick verwendet werden. Zu diesem Zwecke muß

ihnen für jeden besonderen Fall genaue Anleitung, wie die Sache jedesmal zu machen sei, gegeben und dies Holen und wieder Entfernen der Geräte einigemal als besondere Übung angeordnet werden. Alsdann setzt man eine gewisse Reihenfolge der mit der Gerätbesorgung beauftragten Schülerinnen fest, für die nun der Ruf zur Aufstellung der Klasse vor dem betreffenden Geräte zugleich die Aufforderung, ihres Amtes zu walten, in sich schließt.

Wie die Klassenaufstellung vor einer Gerätart am besten anzuordnen ist, hängt von dem dazu verfügbaren Raume ab. Wenn irgend möglich, wähle man sie derart, daß sie für mehrere Gerätarten zugleich verwendbar ist. Am meisten empfiehlt es sich, die Klasse in einer Linie, mit der Stirn nach dem betreffenden Geräte hin, aufzustellen, sei diese Linie nun gerade oder bogenförmig oder ein Kreis u. dergl. Die Schülerinnen können dann alle sich das ansehen, was am Geräte vorgeht, und der Lehrer kann sie gut überwachen. Beide Vorteile gehen, zum Teil wenigstens, verloren, wenn die Schülerinnen einzeln oder in Reihen hintereinander stehen; am wenigsten paßt dies für schlechtgezogene Klassen.

Das bisher Gesagte beruhte auf der Voraussetzung, daß die ganze Klasse an demselben Geräte turnen soll. Es giebt aber noch eine andere Einrichtung des Gerätturnens; das ist das Riegenturnen, wobei die Klasse in kleinere Abteilungen, Riegen genannt, von etwa 8 bis 10 Turnerinnen eingeteilt ist und diese sich an verschiedenen Geräten und somit gewöhnlich auch an verschiedenen Stellen des Turnsaales üben. Ist aber für alle diese Riegen nur eine Lehrkraft vorhanden, was wohl in den allermeisten Schulen der Fall sein dürfte, so muß für diese eine Stellvertretung in jeder Riege geschaffen werden, in andern Worten: jede Riege muß eine Vorturnerin oder Führerin erhalten, die die Aufsicht führt, vorturnt, Hilfe giebt, verbessert u. s. w. Es ist klar, daß eine solche Übungsweise nur bei reiferen, selbständigeren und gut geschulten Mädchen am Platze ist, bei denen man nicht zu besorgen hat, daß es unordentlich im Turnen zugeht und ungeschickte Sachen vorkommen. Es dürfte daher ein solches Turnen auf die Oberklassen in höheren Mädchenschulen sowie auf die Zöglinge der Lehrerinnenseminare

zu beschränken sein. Dort bringt es ohnehin öfter den Vorteil größerer Beteiligung und Anstrengung der Schülerinnen beim Gerätturnen mit sich, da die erwachsenen Mädchen aus allerhand Gründen, oft nur ihrer Kleidung wegen, an sich schon vielfach dem Turnen namentlich an Hangeräten weniger zugehan sind als jüngere Schülerinnen und sich noch mehr davor scheuen, wenn sie sich von allen ihren Mitschülerinnen und vom Lehrer beobachtet wissen. Die Anwendung dieses Kiegenturnens macht es übrigens erforderlich, daß der Lehrer jeder Kiege besondere Turnaufgaben zuweist und sich von ihrer Lösung auf irgend eine Weise verläßt.

In allen übrigen Fällen ist aber das Klassenturnen, d. h. die unmittelbare Leitung des Gerätturnens durch den Lehrer vorzuziehen. Nur muß es so eingerichtet sein, daß dabei die Reihe des Übens an jedes einzelne Mädchen nicht zu selten und nicht zu oft kommt, nämlich so oft, daß die Größe der Bewegung und der Anstrengung bei dem Üben im richtigen Verhältnis zur Dauer der Erholungspause zwischen je zwei Übungen steht. In den meisten Fällen wird dieses Verhältnis erreicht, wenn in einer Klasse von 30 bis 40 Schülerinnen je vier zugleich turnen. Um dies möglich zu machen, müssen demnach die Geräte in entsprechender Anzahl vorhanden sein.

Der Wechsel der im Üben sich ablösenden Mädchen ist ebenfalls eine Sache, die mit dem geringsten Maß von Zeitaufwand vor sich gehen muß. Daher meide man alle gesuchten und künstlichen Formen dieses Wechsels, die erst mühsam erlernt werden müssen und gegen die doch alle Augenblicke gefehlt wird, was dann wieder zu Zeitverlust durch Tadel, Verbesserungen, Wiederholungen u. dergl. Anlaß giebt. Die einfachsten Formen sind die besten, und diese finden die Mädchen in kurzer Zeit von selbst heraus. Den Luxus künstlicher, gefällig wirken sollender Formen in diesen Dingen gestatte man sich höchstens zum Zwecke von Schausstellungen, bei öffentlichen Prüfungen u. dergl.

Für den Fall, daß eine Klasse eine ganze Stunde lang, an den Geräten aber erst in der zweiten Hälfte der Stunde turnen soll, muß ich hier eine Maßregel empfehlen, die vielleicht manchem wie eine turnerische Kezerei vorkommen wird. Ich

meine nämlich, man solle alsdann die Mädchen, die nicht an der Reihe des Übens am Geräte sind, sich auf bereit gehaltene Bänke u. dergl. setzen lassen. Das thatlose Stehen, während andere üben, an und für sich den Mädchen lästig, wird vielen geradezu zur Qual, nachdem sie vorher durch eine fast halbstündige Anstrengung in Freiübungen schon einigermaßen ermüdet worden sind und wenn diese Ermüdung noch durch einige Gerätübungen gesteigert wurde. Unter dieser Ermüdung leidet nicht nur die Ausführung der folgenden Übungen, sondern es kann auch leicht die Gesundheit der Mädchen dabei zu Schaden kommen. Dies trifft sicher bei den schwächlichen und den zur Bleichsucht geneigten Mädchen zu, deren Anzahl ja heutigen Tages nicht gering ist. Der beste Beleg aber für die Zweckmäßigkeit der hier empfohlenen Maßregel ist die freundige Zustimmung, die sie bei den Turnerinnen findet. Daß aber bei Gerätübungen, die einen raschen Wechsel der Übenden bedingen, wie z. B. die meisten Übungen am langen Schwingseil, an den Schwebestangen u. dergl., das Sitzen der übrigen Schülerinnen unnötig, ja störend sein würde, braucht wohl kaum besonders erwähnt zu werden.

Die Frage, in welcher Reihenfolge die Geräte anzuwenden seien, ist dahin zu beantworten, daß man am besten thut, mit Geräten, an denen mehr der Oberkörper angestrengt wird (wagerechte Leiter, Schaukelringe u. s. w.), und mit solchen, an denen mehr der Unterkörper bethätigt ist (Schwingseil, Schwebestangen u. s. w.), zu wechseln. Es ist aber damit nicht gemeint, daß ein solcher Wechsel in jeder Stunde stattfinden müsse. Dies ist nur der Fall, wenn in derselben Turnstunde an zwei verschiedenen Geräten geturnt werden soll. Im andern Falle kann jener Gerätwechsel ganz wohl auch von Stunde zu Stunde oder gar erst nach ein paar Stunden eintreten, wenn man nämlich die unter Umständen gerechtfertigte Absicht hat, in einer gewissen Übungsart die Schülerinnen erst zu einiger Sicherheit zu bringen, ehe man zu einer andern Turnart übergeht, und wenn diese Absicht bei längeren oder öfteren Unterbrechungen des Übens nur schwer durchführbar wäre. Immerhin ist es ratsam, die Wahl der in der

selben Turnstunde vorzunehmenden Gerät- und andern Übungen so zu treffen, daß sie einander hinsichtlich allseitiger Thätigkeit der Schülerinnen möglichst ergänzen.

Das Verfahren bei der Einübung einer Gerätübung beruht in der Hauptsache auf denselben Grundsätzen wie bei den Freiübungen: möglichst Anschluß an früher Gelerntes; kurze Erklärung und Aufruf von Freiwilligen zum Vorturnen; wenn irgend thunlich die ersten Versuche des Erlernens „in freier Weise“, ohne besondere Befehle für Antreten, für Beginnen der Übung u. dergl., unter Mitwirkung von Abteilungsleiterinnen, die vorturnen, Hilfe geben und auf die Fehler im Üben aufmerksam machen; Verweilen bei derselben Übung, bis sie sicher erlernt ist; bei jeder neuen Wiederholung eine neue Vorschrift für die besondere Art der Ausführung, zuerst nur die Hauptbestandteile der Übung betreffend, nach und nach auch auf das mehr Nebensächliche ausgedehnt, auf die Art der Körperhaltung, auf die Art und Zahl der einzelnen, bei der Übung vorkommenden Bewegungen, auf die Zeitdauer der Übung und ihrer Teile (Anordnung der Übung in Form von Dauer- und von Wettübungen), auf die Regelung einer bestimmten Reihenfolge der Übungen, u. s. w.; zeitweilige Musterung der Fortschritte einzelner Schülerinnen oder einzelner Abteilungen der Klasse; schließlich als letzte Darstellungsform und als höchste Leistung der Klasse in dieser Übungsart deren taktmäßige Ausführung bei ununterbrochener Reihenfolge der Übungen und mit Musikbegleitung.

Es liegt auf der Hand, daß nicht bei jeder Gerätübung alle Einzelheiten des eben angedeuteten Verfahrens angewendet werden können, daß diese oder jene der erwähnten Darstellungsformen ganz übergangen werden muß oder nur flüchtig berührt zu werden braucht. Es ist eben Sache des Turnlehrers, in jedem einzelnen Falle das Richtige und Notwendige herauszufinden und diesem auf Kosten des entbehrlich Erscheinenden mehr Spielraum zu gewähren.

Das eine mag nur noch erwähnt sein, daß neben dem Gerättturnen mit bestimmten Aufgaben das Gerättturnen mit freier Wahl der Übung durch jede Schülerin, das sog. Kürturnen, seine Stelle finden kann. Dies eignet sich vornehmlich

für ältere und vorgerücktere Schülerinnen sowie für die, die mit einer gestellten Aufgabe früher fertig geworden sind als ihre Abteilungsgenossinnen.

Die Zeitdauer des Turnens der Klasse an demselben Geräte in einer Turnstunde ist auf etwa 15 bis 20 Minuten zu beschränken, sofern dabei die Reihe des Übens hinlänglich oft an jede einzelne Schülerin kam. Wie oft dies geschehen sollte, hängt natürlich von der Natur der auszuführenden Übungen ab. Beanspruchen diese ziemlich viel Zeit und Anstrengung, wie z. B. viele Übungen am Rundlauf, an den Schaukelringen, an den wagerechten Leitern, so wird es genügen, wenn jede Schülerin vier- bis fünfmal übte, vorausgesetzt, daß die Zwischenzeit des Nichtübens im richtigen Verhältnisse zur gemachten Anstrengung stand. Bei schneller vorübergehenden und weniger anstrengenden Übungen, wie z. B. bei vielen Übungen am langen Schwingseil und an den Schwebestangen, kann aber die Häufigkeit des Übens eine viel größere sein.

Ist dagegen die Anzahl der vorhandenen Geräte derselben Art im Vergleich zur Größe der Klasse zu gering, um ein angemessenes Maß von Anstrengung und Bewegung den Schülerinnen unter allen Umständen verschaffen zu können, so muß man sich entweder auf die kürzer dauernden Übungen an diesen Geräte beschränken, oder man muß gleichzeitig an Geräten verschiedener Art turnen lassen. Letzterer Fall verursacht freilich dem Lehrer mehr Schwierigkeiten, da alsdann bei der nicht zu umgehenden unmittelbaren Beaufsichtigung und Leitung der Klasse durch den Lehrer dieser zu besonderen Maßnahmen genötigt ist, die wohl überlegt sein wollen, sich aber leichter treffen lassen, wenn die zu verwendenden Geräte nebeneinander aufgestellt werden können.

Dem Turnspiele (vergl. S. 73 u. f.) widme man immer nur den letzten Teil der Turnstunde, denn es liegt auf der Hand, daß der Übergang von der strengeren Ordnung beim geregelten Turnen zur freieren und munteren Bewegung im Spiele weit mehr als der umgekehrte Fall den Schülerinnen zusagt und fruchtbringend ist. Nur wenn der Turnstunde noch eine andere Lehrstunde folgen soll und die Schülerinnen beim Spielen sich etwas

erhigt und aufgereggt haben, kann es gut sein, sie vor Schluß der Stunde nach dem Spiele noch einige wenige Minuten lang geordnet und in ruhiger Gangart hin und her zu führen.

Daß man die Spiele, wenn die Raumverhältnisse und die Witterung es gestatten, im Freien vornehmen läßt, versteht sich von selbst. Im anderen Falle ist aber auch gegen das Spielen im Turnsaale, falls dieser gut gereinigt und gut gelüftet ist, gar nichts einzuwenden.

Mit dem Wechseln der Spiele verhält es sich ähnlich wie mit dem Wechseln der Übungen in andern Turnarten: erst muß ein Spiel gut erlernt sein, ehe es mit einem andern vertauscht werden darf. Und so lange es gern gespielt wird, was ja gewöhnlich erst nach dem Spielkönnen eintritt, setze man es nicht von der Tagesordnung ab, damit es für Erziehung und Gesundheit der Schülerinnen möglichst ausgenutzt wird. Es wird sich bald zeigen, daß die Mädchen in jeder Jahreszeit andere Spiele bevorzugen; diesen Neigungen komme man unbedenklich entgegen.

Wieviel Zeit in der Turnstunde auf das Spiel zu verwenden sei und wie oft gespielt werden solle, das sind Fragen, deren Beantwortung zum Teil ebenfalls von der Jahreszeit, zum anderen Teil aber auch von den gegebenen Verhältnissen und von dem Alter der Schülerinnen abhängt. An schönen Tagen des Frühlings und des Herbstes ist die Spiellust der Jugend reger als an nassen und kalten oder an heißen Tagen; daher ist es an den ersteren ganz am Platze, ein- und das andere Mal die Hälfte der Turnstunde oder noch mehr Zeit auf das Spiel zu verwenden. Zu anderer Zeit, besonders wenn anderer Unterricht nachfolgt, sind 15 bis 20 Minuten Spielzeit ausreichend. Dann kann wohl auch Stunde um Stunde das Spiel einmal ganz ausgesetzt werden.

Wenn der Lehrer selber mitspielen kann und mag, ohne fürchten zu müssen, damit seiner Würde etwas zu vergeben, so ist das sehr gut, denn es regt dies den Spieleifer der Mädchen ungemein an und beschleunigt besonders die Erlernung eines neuen Spieles. Spielt er aber nicht mit, so mische er sich auch nicht weiter in das Spiel als nötig ist, um die Beobach-

tung der Spielregeln zu sichern und um Streitigkeiten zu verhüten.

An manchen Schulen herrscht der Brauch, daß die Klassen, wenigstens die der jüngeren Schülerinnen, geordnet vom Lehrsaal in den Turnsaal ziehen und ebenso geordnet nach der Turnstunde sich wieder zurückbegeben. Mir erscheint dieser Brauch sehr löblich, nicht nur darum, weil die dabei zu Tage tretende Ordnung stets einen guten Eindruck macht, sondern mehr noch darum, weil die bessere Sammlung, die die Schülerinnen mitbringen, dem Beginne des nun folgenden Unterrichtes zugute kommt.

Zum Schlusse sei noch bemerkt, daß der in obigen Zeilen angedeutete Verlauf einer Turnstunde hier nur als Regel empfohlen wird, aber als eine Regel, die ihre Ausnahmen zuläßt. Wann und wo solche Ausnahmen eintreten können und auch eintreten sollten, muß der Einsicht des Lehrers und seiner Fähigkeit, die vorliegenden Verhältnisse richtig abzuwägen zu können, überlassen bleiben.

#### IV. Der Lehrplan für den Turnunterricht.

Unter den im I. Abschnitt dieses Buches angegebenen Übungen befinden sich solche, die ihrer Einfachheit wegen von jeher zum natürlichen Übungsschatz der jüngeren Mädchen gehören und darum für ältere zu wenig Anziehendes mehr haben, wie z. B. das Hüpfen auf beiden Füßen, der Hopsengang u. dergl. Andere jener Übungen wieder sind zu künstlich und zu schwierig, um ohne zu große Mühe und zuviel Zeitaufwand von jüngeren Schulkindern erlernt werden zu können, wie z. B. das Wiegehüpfen, das Kreuzhüpfen u. dergl.

Endlich giebt es auch Übungen, die für alle Altersstufen leicht und ansprechend genug sind, wie z. B. der Wiegegang, die Schrittkehre u. s. w., deren Weiterentwicklung, Veränderung und Verbindung mit andern Übungen aber sehr bald das Leistungsvermögen gewisser Altersstufen überschreitet.

Schon aus dem Gesagten ergiebt sich die Notwendigkeit, für jede Altersstufe der Schulmädchen eine besondere Aus-