

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Die Turnübungen der Mädchen**

Der Turnunterricht in Mädchenschulen

**Maul, Alfred**

**Karlsruhe, 1892**

IV. Der Lehrplan für den Turnunterricht

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

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-

wahl von Turnübungen zu treffen. Um so nötiger wird dies, wenn der Turnunterricht durch mehrere aufeinanderfolgende Klassen hindurchgeführt werden soll, was wohl in den meisten Mädchenschulen der Fall sein wird. Denn hier kann ein stetes Fortschreiten der Mädchen zu immer größerem turnerischen Geschick und die Erhaltung ihrer Turnlust nur durch eine planmäßige Verteilung des Übungsstoffes auf die einzelnen Klassen geschehen, wonach jeder Klasse besondere Turnaufgaben gestellt werden. Daß dies ganz unerläßlich ist, wenn der Turnunterricht in den verschiedenen Klassen von verschiedenen Lehrern erteilt wird, liegt auf der Hand. Denn wie sollten diese sonst einander in die Hände arbeiten können?

Ein solcher Lehrplan für den Turnunterricht muß demnach in erster Linie die körperliche und geistige Entwicklungsstufe der Schülerinnen, ihr Alter und ihre Neigungen berücksichtigen. Sodann muß er jeder Klasse vorzugsweise solche Übungsarten zuweisen, die sich auf dieser Stufe auch möglichst umfangreich für die Aufgaben des Turnunterrichtes ausnutzen lassen. Für diesen Zweck hat aber nicht das Vielerlei in der Art und Gattung der Übungen, sondern das der Übungsformen und -arten in derselben Übungsgattung den höheren Wert, weil damit, bei gleicher Bewegungssumme, der größere Einfluß auf turnerische Erziehung der Mädchen gewährt wird.

Ferner muß der Lehrplan Bedacht darauf nehmen, jeder Klasse nicht nur in den Entwicklungsformen der einzelnen Übungen, sondern auch in diesen selber irgend etwas Neues zu bieten. Wenn Klasse für Klasse immer dieselben Übungsarten und -gruppen im Gehen, im Hüpfen, an den Geräten u. s. w. mit derselben Ausführlichkeit wiederkehrten, würde der Turneifer der Mädchen bald erlahmen. Daher ist es auch ganz gerechtfertigt, gewisse Turn- und Übungsarten, die man ebenso gut einer früheren oder einer späteren oder auch allen Klassen zuweisen könnte, doch nur einer bestimmten Klasse vorzubehalten, falls dies im übrigen, was die Übungsmenge u. dergl. betrifft, in den Rahmen des Lehrplanes sich gut einfügen läßt. Eine derartige Zugabe von vorher noch nicht dagewesenen Turn- und Übungsarten zu den Klassenaufgaben erfreut und regt die Schülerinnen erfahrungs-

gemäß in solcher Weise an, daß man diese Besonderheit im Lehrplan nicht genug empfehlen kann.

An dieser Stelle mag denn auch darauf hingewiesen sein, daß es durchaus nicht ratsam ist, das neue Schuljahr im Turnen mit Wiederholung des im vorhergegangenen Jahre Geübten zu beginnen, wie hie und da empfohlen wird. Im Gegenteil: man sollte gleich in der ersten Turnstunde mit einzelnen der der Klasse zugewiesenen Neuheiten des Übungsstoffes an die Klasse herantreten, damit die Schülerinnen von vornherein die freudige Genugthuung erhalten, nun zu etwas anderem und besserem ausersehen zu sein als die Mitschülerinnen in der vorhergehenden Klasse, und damit sie durch diese neuen Aufgaben und Anforderungen an ihr Geschick veranlaßt werden, dem Turnunterrichte neue Teilnahme entgegenzubringen. Der geschickte Turnlehrer versteht es dann schon, die unerläßlichen Wiederholungen des früher von den Mädchen Erlernten solchergestalt mit ihren neuen Aufgaben zu verknüpfen, daß dadurch den Schülerinnen die Befriedigung, auf einer vorgerückteren Turnstufe angelangt zu sein, nicht verkümmert wird.

Eine andere nützliche Eigenschaft eines guten Lehrplanes ist seine Einfachheit, die darin besteht, daß die in ihm enthaltene Gruppierung und Verteilung des Übungsstoffes möglichst übersichtlich, nach leicht erkennbaren Gesichtspunkten geordnet und leicht dem Gedächtnisse einzuprägen ist. Diese Einfachheit kommt sowohl dem Turnlehrer, der verschiedene Klassen zu unterrichten hat, als auch dem Gange des von verschiedenen Turnlehrern erteilten Unterrichts an derselben Schule, wie überhaupt allen denen zu statten, die mit der Leitung und Überwachung des Turnens zu thun haben. Sie macht es auch möglich, beim Anblick einer turnenden Klasse ohne langes Besinnen und ohne große Gedächtniskunst sogleich zu wissen, welche Turnstufe man vor sich hat.

Die Zahl dieser Turnstufen ist natürlich nicht in allen Schulen dieselbe, da nicht in allen das Turnen in demselben Schuljahre beginnt, nicht alle gleichviel aufsteigende Klassen haben und in manchen auch hie und da einmal eine Turnklasse aus zwei oder gar aus mehr verschiedenen Altersklassen zusammengesetzt

ist. In den Volksschulen badischer Städte wird erst vom 4. oder 5. Schuljahre an bis zum 8. geturnt, in den badischen höheren Mädchenschulen vom 4. bis zum 9. oder 10. Schuljahre. Im allgemeinen darf man aber wohl 4 Gruppen von Turnklassen unterscheiden:

1. die Vorstufe, die 3 ersten Schuljahre umfassend;
2. die untere Turnstufe, das 4. und 5. Schuljahr begreifend;
3. die mittlere Turnstufe, das 6. und 7. Schuljahr enthaltend, und
4. die obere Turnstufe, das 8. Schuljahr und die folgenden einschließend.

Von einer dieser Stufen zur anderen wird die körperliche und geistige Entwicklung der Schulmädchen erheblich fortgeschritten sein, so daß auch in der Art und Schwierigkeit ihrer turnerischen Aufgaben ein wesentlicher Unterschied bestehen kann. Ist dieser in der Hauptsache festgesetzt, so wird es nicht schwer sein, von dem damit begrenzten Übungsstoff jedem einzelnen Schuljahre einen passenden Anteil zuzuweisen.

An die der Vorstufe angehörigen sechs- bis neunjährigen Mädchen können nur sehr geringe Anforderungen hinsichtlich ihres körperlichen und geistigen Geschickes gestellt werden. Will man sie dennoch an einem methodisch geregelten Turnunterricht teilnehmen lassen, statt damit, wie auf S. 87 empfohlen wurde, wenigstens bis zum vierten Schuljahre zu warten, so können nur Turnübungen der einfachsten Art von ihnen verlangt werden. Beispiele dieser Art in Ordnungs- und in Freiübungen sind in genügender Zahl unter dem im II. Teil dieses Werkes der ersten Turnstufe zugewiesenen und darum auch reichlich bemessenen Übungsstoff zu finden. Gerätübungen, die einige Anstrengung erfordern, sind hier ganz zu meiden; an ihre Stelle treten am besten Lausspiele u. dergl. Denn man ist jetzt der Ansicht, daß Kraftübungen Kindern dieses Alters nachtheilig, Laufen und Springen aber ihrer Gesundheit besonders zuträglich seien.

Für die Verteilung der Ordnungsübungen auf die verschiedenen Turnstufen kann man folgende Gesichtspunkte maßgebend sein lassen: Übungen, bei denen nur eine einzige und

obendrein eine geschickte Schülerin oder nur ein Paar die Führung hat, alle andern diesen nur nachzufolgen brauchen, wie z. B. bei den Reihungen in großen Reihen, bei dem Ziehen großer Abteilungen oder der ganzen Klasse in vorgeschriebenen Bahnen, sind immer leichter als die, bei denen eine größere Zahl von Schülerinnen die Führung der anderen zu übernehmen hat. Andererseits sind wieder die Ordnungsübungen in der Zweierreihe (dem Paare) einfacher und darum auch leichter als die in der Dreier- oder in der Viererreihe. Bei jenen sind wieder die Arten als die einfacheren Formen anzusehen, bei denen eine Schülerin die Hauptthätigkeit hat, wie z. B. bei Reihungen, beim Umkreisen und beim Schwenken; als weniger einfach gelten vornehmlich die Übungsarten, wobei die Widergleichheit der Thätigkeiten beider Schülerinnen ins Spiel kommt. Sodann steigern sich sofort die Anforderungen an die Auffassungskraft der Schülerinnen, wenn die Ordnungsübungen das Verhältnis zweier Reihen zu einander betreffen, also bei den Übungen im Doppelpaare, dem Zweireihenkörper, der Doppelsäule, oder wenn gar eine Reihe abwechselnd als Ganzes oder als eine Linie von Einzelnen oder von gleichen oder von ungleichen Reihen in Thätigkeit treten soll. Den Schluß bilden naturgemäß die Anordnungen, wobei alle Arten von Ordnungsübungen in Verbindung und in Wechsel miteinander gebracht werden sollen und die verschiedenartigsten Gliederungen der Ordnungskörper zur Darstellung gelangen, wie dies unter anderm durch Aufstellung der Klasse oder ihrer Abteilungen in Gassen- und in Vierecksform ermöglicht wird.

Daraus ergibt sich folgender Lehrplan für die Ordnungsübungen, wobei unter a. die mehr für das erste und unter b. die mehr für das zweite Schuljahr jeder Turnstufe geeignet erscheinenden Übungsgruppen angedeutet sein sollen:

1. Stufe. Grundlage für die Ordnungsübungen: die Einteilung der Klasse in Erste und Zweite; die Zweierreihe.

a. Ziehen der Klasse in bestimmten Bahnen; einfache Reihungen, Umkreisen, Schwenken des Paares; Kreisbewegungen in der Ringlinie.

b. Alle Ordnungsübungen im Paare; das „Thorbildern“; der Doppelring.

2. Stufe. Grundlage: die Dreier- oder die Viererlinie, der Zweireihenkörper; die Doppelsäule.

a. Die Ordnungsübungen in der einfachen Viererreihe oder im Doppelpaare.

b. Ordnungsübungen mit verschiedenartiger Teilung der Dreier- oder der Viererlinie, in der Doppelsäule; die „Ketten“.

3. Stufe. Ordnungsübungen in der Gassen- und in der Vierreihenaufstellung der Klasse.

Es versteht sich von selbst, daß neben dem hier für jede Stufe besonders angegebenen Ordnungsübungen auch immer wieder die der vorhergehenden Stufen angewendet werden können. Wie auch nach ähnlichen Gesichtspunkten jeder Stufe verschiedene Auszüge sich zuteilen lassen, möge man aus den folgenden Teilen dieses Werkes ersehen.

Die einfachsten und darum leichtesten Gang- und Hüpfarten sind offenbar das gewöhnliche Gehen in den Hauptrichtungen vorwärts, rückwärts, seitwärts, das bei den jüngeren Mädchen schon genügend durch die Forderung des Takt- und des Abstandhaltens, der Beschränkung auf eine bestimmte Zahl von Schritten u. dergl. erschwert werden kann; ferner das Laufen, das Hüpfen auf beiden Füßen und der Hopsergang, dem sich noch das den Kindern aus ihren Spielen bekannte Galopp hüpfen seitwärts zugesellen läßt. Diese Übungen mit ihren Verbindungen unter sich dürften für das erste Turnjahr genügen.

Schon künstlicher ist das Gehen mit Nachstellen, das daher mit dem unmittelbar aus ihm abzuleitenden Gehen mit Dreitritten und mit Trittwechseln, sowie mit den aus der Verbindung dieser Gangarten mit dem Hopfen entstehenden Schottischhüpfen im  $\frac{1}{4}$ - und im  $\frac{2}{4}$ -Takte, nebst dem Galopp hüpfen vor- oder rückwärts den geeignetsten Übungsstoff für das zweite Turnjahr der unteren Stufe bildet, zumal wenn hierbei die widergleichen und ungleichen Tätigkeiten der Einzelnen des Paares in Betracht gezogen werden.

Die übrigen Gang- und Hüpfübungen können ohne große Schwierigkeit alle schon von Schülerinnen der mittleren Turnstufe erlernt werden. Es würde dies aber zuviel des Stoffes

aus derselben Turnart werden und dies umsomehr, wenn man jede einzelne Bewegungsart nun auch gleich mit dem vorher Erlernten verbinden und in den verschiedensten Formen üben lassen wollte, was doch nach dem früher Erwähnten durchaus ratsam ist. Hält man es ferner, wie hier geschieht, für sehr nützlich, jeder neuen Turnklasse auch einige neue Übungsarten vorzubehalten, so wird man sich etwa zu folgender Verteilung der übrigen Gang- und Hüpfarten entschließen können:

Für das erste Jahr der mittleren Turnstufe (6. Schuljahr): der Wiegegang mit den verwandten Übungen des Wiegelaufens, des Wiegehüpfens, des Kreuzzwirbelns und des Kreuzhüpfens (macht letzteres den Mädchen noch zuviel Schwierigkeiten, so hindert nichts, es auf das folgende Jahr zu verschieben).

Für das zweite Jahr der mittleren Stufe (7. Schuljahr): das Hopfen im Zweitakte mit seinen abgeleiteten Formen: Schleifhopfen, Schlaghopfen, Schwenkhopfen, Doppelschottisch, Rheinländer-Polka, Spreizhopfen (für letzteres kann das Kreuzhüpfen eintreten).

Für das erste Jahr der oberen Stufe (8. Schuljahr): das eigentliche Drehgehen und Drehhüpfen in den Formen der Schrittkehre, des Schrittwirbelns, des Spreizwirbelns, der abgeleiteten Zwirbelarten, des Walzens ohne und mit Tansfassung in den Paaren.

Für die folgenden Klassen würden dann die zusammengekehrten Geschrittwechsel und alle Arten von Verbindungen der Gang- und der Hüpfarten unter sich und deren verschiedensten Abänderungen übrig bleiben. Hier wäre auch der richtige Ort für die Einübung verschiedener Gesellschaftstänze, soweit dies in der Schule thunlich erscheint, da Mädchen dieses Alters an solchen Bewegungsarten ganz besonders Gefallen finden.)

Was nun die Freiübungen im Stehen anlangt, so kann man die Verteilung der Armübungen auf die Turnstufen auf folgende Sätze stützen: die Übungen mit gestreckten Armen sind einfacher und leichter als die mit Armbeugen und -strecken; die Übungen mit einem Arme oder mit gleicher Thätigkeit beider Arme sind leichter als die mit ungleicher Thätigkeit beider Arme; die Armübungen ohne Belastung der Arme haben den

mit Belastung der Arme vorauszugehen; die Art und Schwere dieser Belastung hat großen Einfluß auf die Schwierigkeit der Übung; die Form der Gesellschaftsübung ist immer als die höhere Übungsform anzusehen.

Als die leichtesten Arten der für Mädchen passenden Beinübungen sind das Fersehheben in den Zehenstand und das Schreiten mit gestreckten Beinen in eine Schrittstellung anzusehen. Ihnen zunächst steht das Schreiten mit Kniebeugen eines Beines und das mit Niederknien. Die formenreichste Verwendungsweise finden diese Übungen in den sog. Stellungswechseln, d. h. in den aus Schreitungen von einer Schrittstellung in eine andere zusammengesetzten Übungsfolgen. Bei diesen tritt auch wieder das Kniebeugen als erschwerender Umstand ein, ebenso aber auch der Zehenstand oder eine Drehung oder eine der Kumpfübungen. Eine andere Art der Erschwerung wird dadurch hervorgerufen, daß an die Stelle einer der Schrittstellungen eine Gang- oder eine Hüpfart gesetzt wird. Alle Beinübungen sind, wenige Ausnahmen abgerechnet, mit Armbewegungen oder mit besonderen Armhaltungen zu verbinden, wodurch wieder die Schwierigkeitsstufe der Übung entsprechend geändert werden kann.

Die Stufenfolge der Kumpfübungen gründet sich hauptsächlich darauf, ob die Kumpfübung in der Grundstellung oder in einer Schrittstellung begonnen wird, ob sie nur aus einer oder aus mehr Kumpfhätigkeiten besteht, ob sie nur von Arm- oder auch von Beinhätigkeiten begleitet ist und namentlich auf ihre Verwendung zu Stellungswechseln leichter oder schwieriger Art.

Nach dem Gesagten läßt sich etwa folgender Lehrplan für die Freiübungen im Stehen aufstellen:

Untere Stufe. Armübungen ohne Belastung; Schreiten mit gestreckten Beinen; Kumpfübungen in der Grundstellung.

Mittlere Stufe. Ungleiche Übungen beider Arme; Übungen mit dem Holzstabe; Schreiten mit Kniebeugen und mit Niederknien; Kumpfübungen mit Schreiten und in zusammengesetzten Formen.

Obere Stufe. Übungen mit dem Eisenstabe, mit Hanteln, Gesellschaftsübungen mit kurzen oder mit langen Holzstäben; zusammengesetztere Stellungswechsel.

Unschwer läßt sich in dem angegebenen Rahmen der Übungsstoff auf die einzelnen Schuljahre verteilen, wobei dem Turnlehrer je nach den vorhandenen Verhältnissen ein gewisser Spielraum gewährt werden kann.

Ähnlich wie bei den Freiübungen verhält es sich mit der Verteilung der Gerätübungen auf die verschiedenen Turnstufen. Auch hierbei zeigt es sich, daß manche Turn- und Übungsarten auf allen Turnstufen verwendbar sind, wie z. B. die Übungen am langen Schwingseile, an den Schwebestangen, an der wagerechten Leiter, am Rundlauf und an den Schaukelringen, während andere Turnarten, weil sie größere Besonnenheit und Geschicklichkeit erfordern, von vornherein nur für vorgerücktere Stufen geeignet erscheinen, wie z. B. die Übungen an dem Schaukelbrett und an der Wippe. Auch im Gerätturnen wird die Rücksicht darauf, jeder Stufe etwas Neues bieten zu können, sowie auf die Neigungen der Mädchen dazu führen, manche Übungsart, ja ganze Gruppen von Übungen bestimmten Stufen vorzubehalten.

Außerdem wird auch die Rücksicht auf örtliche Verhältnisse, Anschauungen und Vorurteile manchmal nötigen, auf Turn- oder Übungsarten ganz oder teilweise zu verzichten, die unter andern Umständen ganz brauchbar erscheinen würden. So werden z. B. gegen die Übungen des Frei- und des Tiefspringens, gegen vieles Üben im Hang, besonders im Beugehang, gegen Übungen, die die Mädchen in größere Höhen über dem Boden führen, u. dergl. hie und da Einwendungen im allgemeinen oder doch in Betreff gewisser Altersstufen der Mädchen gemacht, die der Turnlehrer nicht unbeachtet lassen darf, selbst wenn sie seinen Erfahrungen nicht entsprechen. Ohne den nötigen Rückhalt bei seinen Behörden sollte er in diesen Dingen nicht gegen den Strom schwimmen wollen; er würde sonst der Sache des Mädchenturnens mehr schaden als nützen. Dies gilt besonders für sein Verhalten gegenüber den Meinungen der Ärzte, da diese Meinungen bei Behörden und Eltern, sei es mit Recht oder mit Unrecht, doch immer mehr Geltung haben als die des Turnlehrers. Beiläufig gesagt, thut er darum auch gut, bei allen öffentlichen turnerischen Vorführungen der Mädchen, bei Turn-

prüfungen u. dergl., alle Gerätübungen zu vermeiden, die unmaßlich bei den Zuschauern Bedenken, wenn auch ungerechtfertigte, erregen könnten.

Nach dem Gesagten erscheint folgender Lehrgang im Gerätturnen empfehlenswert:

Das Freispringen, stets nur über kleinere Höhen und Weiten, bleibe der unteren Stufe und der ersten Hälfte der mittleren Stufe vorbehalten.

Dasselbe gilt von den Übungen am langen Schwingseile. Von diesen wieder können die schwierigeren, wobei das Seil den Übenden von unten her entgegenschwingt, sowie die Übungen mit Ablösen, d. h. mit vorausbestimmtem ungleichzeitigen Ein- und Austritt der Hüpfenden, und andere zusammengesetzte Übungen ähnlicher Art die besondere Aufgabe des dritten Turnjahres (6. Schuljahres) bilden, während die Übungen mit dem Schwingrohre (an Stelle des kurzen Schwingseiles, vergl. IV. Teil, S. 13 u. f.) den folgenden Stufen vorzubehalten wären.

Die Schwebestangen oder Schwebekanten, aber, wie schon gesagt, nur die ganz nieder, etwa 20 bis 25 cm hoch über dem Boden, gestellten, liefern genug des brauchbaren Übungsstoffes für alle Turnstufen. Dabei kommen auf jeder Stufe die von den Mädchen hier erlernten Gangarten zur Anwendung. Auf der mittleren Stufe kommt noch hinzu das Herabhüpfen von der Stange und die Fassung an einem langen Stabe, auf der oberen Stufe das Betreten mehrerer Stangen und der freie Schwebegang.

Die wagerechten Leitern, namentlich bei deren Einrichtung, die den Griff an zwei benachbarten Leitern gestattet, sind als ein Hauptgerät für die untere und mittlere Turnstufe zu betrachten. Eine übersichtliche Verteilung des Übungsstoffes ist diese:

4. Schuljahr: Hangeln mit Griff an der Außenseite der Holme.
5. Schuljahr: Hangeln mit Griffen auch an den Sprossen und an der Innenseite des Leiterholmes.
6. Schuljahr: Hangeln mit Griffwechseln.
7. Schuljahr: Spann- und Drehhangeln.

Will man diese Leitern auch auf der oberen Stufe verwenden, so behalte man dieser das Hangzucken, den Beugehang und die Kürübungen vor. Im andern Falle sind die entsprechenden Verschiebungen der Übungen auf je die nächstunteren Turnstufen vorzunehmen.

In ähnlicher Weise wie die Leitern kann auch das Red, wenn ein solches vorhanden ist, benutzt werden.

Der Rundlauf ist für alle Turnstufen ein sehr nützliches Gerät, einmal weil an ihm die Mädchen in der Regel gerne turnen und zum andern, weil die Rundlaufübungen zugleich den Ober- und den Unterkörper bethätigen. Auf der unteren Stufe lasse man die Mädchen im Kreise vor- oder seitwärts laufen oder hüpfen in allen erlernten Arten dieser Bewegungen. Auf der mittleren Stufe nehme man noch die Rückwärtsbewegungen sowie Drehungen hinzu und lasse als Hauptübungen die verschiedenen Übungen des sog. Kreisfliegens gelten. Auf der oberen Stufe kann dann noch die Bewältigung von Hindernissen, die in der Kreisbahn angebracht sind, und die Form der Gesellschaftsübungen hinzukommen.

Die Schaukelringe sollten in Turnsälen, die auch von Mädchen der oberen Stufen zum Turnen benutzt werden, nicht fehlen, weil diese meist wenig Neigung für Hangübungen an gänzlich festen Geräten haben. Dann aber ist es auch ratsam, ihnen das Turnen an den Ringen als eine Neuheit gegenüber den vorhergehenden Stufen zu überlassen. Im andern Falle ist das Schaukeln an den Ringen ganz gut auf der mittleren Stufe, das Üben im Liegehange mit auf dem Boden ruhenden Füßen sogar auf der unteren Stufe verwendbar. Man möge sich indessen dabei vor Zerspitterung von Zeit und Kraft bei Verwendung von allzu vielen Gerät- und Turnarten hüten. Es ist in jeder Richtung besser, die Mädchen erlangen an einigen wenigen Geräten einen erheblichen Grad von Fertigkeit, als daß sie von allen möglichen Turnarten gewissermaßen ein wenig naschen, aber nichts Vollendetes erlernen.

Aus gleichem Grunde kann man zugunsten der Übungen an den bisher genannten Geräten auch auf das Turnen an Schrägleitern, an schrägen wie an senkrechten Stangen ver-

zichten, obwohl sich dies sonst auch auf mittleren und teilweise selbst auf unteren Stufen verwenden ließe.

Das Gleiche gilt auch vom Turnen am Barren, dessen geringe Verwendbarkeit im Mädcheturnen überhaupt seine Anschaffung für Mädcheturnsäle unnötig macht. Ist er aber vorhanden und soll er auch benutzt werden, so verwende man ihn auf der unteren Stufe zu Übungen im Liegehange und mit Innensitz, auf der mittleren zu Sitz- und Stützübungen.

Will man nicht ganz auf das Turnen an der Wippe und am Schaukelbrett, seiner Gefährlichkeit halber, verzichten, so behalte man es wenigstens der oberen Turnstufe vor, da hier die Mädchen sich selbst die nötige Hilfeleistung gewähren können.

Von den Handgeräten, die nicht wie der Turnstab und der Hantel, als Belastung bei Freiübungen anzusehen sind, ist der kleine Fangball gut auf der mittleren Turnstufe verwendbar, desgleichen der Federball und der Wurfreifen, die aber auch der oberen Stufe ausschließlich zugewiesen werden können.

Auf Grund des bisher Erwähnten dürfte es nun nicht schwer fallen, einen Lehrplan für andere als die oben vorausgesetzten Verhältnisse, namentlich für Schulen mit wenigen (2, 3, 4) Turnklassen aufzustellen. Es sind hier besonders folgende vier Fälle hervorzuheben: ein späterer Beginn oder ein früherer Schluß des Turnens, als oben angenommen wurde; die Vereinigung mehrerer Altersklassen zu einer Turnklasse; die Verkürzung der Turnzeit auf nur eine wöchentliche Stunde in jeder Klasse.

Fängt das Turnen statt im vierten Schuljahre erst in einem späteren an, so ändert sich die Aufgabe für das erste Turnjahr im Vergleich mit der oben dem gleichen Schuljahre zugewiesenen nur insofern, als ihr noch aus dem für die vorhergehenden Schuljahre bestimmten Übungsstoff die wichtigeren Übungen zugewiesen werden, soweit diese nämlich zur Lösung der Aufgabe des betreffenden Schuljahres unentbehrlich sind. Dabei ist aber ein abgekürztes Verfahren einzuschlagen und auch die eigentliche Klassenaufgabe um einiges, was als mehr nebensächlich und entbehrlich gelten kann, zu verkürzen.

Hört der Turnunterricht früher, z. B. schon am Ende der mittleren Stufe auf, so teile man dem letzten Turnjahre noch die leichteren und ansprechenderen Übungen aus dem Gebiete der nächsthöheren Turnstufe zu, natürlich ebenfalls unter Weglassung minder wichtiger Einzelheiten ihrer eigentlichen Aufgabe, für die sonst noch Zeit vorhanden gewesen wäre.

Für zusammengesetzte Turnklassen (vergl. S. 85) ist eigentlich ein besonderer, von dem oben angedeuteten abweichender Lehrplan nur hinsichtlich der Freiübungen nötig. Denn die Ordnungsübungen sind an sich so leicht und so rasch erlernbar, daß es ziemlich einerlei ist, ob sie ein Jahr früher oder später zur Anwendung kommen, und da sie nur eine Nebenrolle spielen, nur eine Unterlage für die Anordnung der Freiübungen sind, so können sie jederzeit nach dem gerade vorliegenden Bedürfnisse ausgewählt werden.

Wegen der Gerätübungen ist in dem vorliegenden Falle noch weniger eine Änderung des Lehrplanes nötig. Denn besteht z. B. die Turnklasse aus zwei aufeinanderfolgenden Schul- (Alters-)klassen, so ordnet man die Schülerinnen an dem zu benutzenden Geräte in zwei Abteilungen an, wovon jede einer der Schulklassen entspricht und jede die ihr in dem oben aufgestellten Normalplane zugewiesenen Übungen turnt. Hierbei können überdies schwächere Schülerinnen der oberen Abteilung und gewandtere Schülerinnen der unteren Abteilung der anderen Abteilung zugesellt werden.

Will nun der Turnlehrer nicht die eine der eben erwähnten Abteilungen unter der Leitung von Vorturnerinnen an einem Geräte turnen lassen, während er selber die andere Abteilung in Frei- oder in Ordnungsübungen unterrichtet, sondern will er diesen Unterricht der ungetrennten Turnklasse erteilen, dann wird er sich entschließen müssen, einen bestimmten, alle zwei Jahre wiederkehrenden Wechsel (Turnus) dieser Übungen einzuhalten.

Am einfachsten läßt sich dieser Wechsel bei den Gang- und Hüpfarten in der Art einrichten, daß man in dem einen Jahre die lehrplanmäßigen Übungen des einen Schuljahres, wie wenn es nicht mit einem andern vereinigt wäre, im nächsten Jahre dagegen die des mit ihm vereinigten Schuljahres vornimmt.

Nur muß alsdann manchmal die eine oder die andere Gang- oder Hüpfart, weil sie als vorbereitende Übung für die anderen oder zu Übungsverbindungen nötig ist, wie z. B. der Wiegegung für die Übungen des 6. und des 7. Schuljahres, in jedem Jahre eingeübt werden. Dies kann aber das eine Mal mit Beschränkung auf die allereinfachste und unentbehrlichste Form der Übung geschehen, während sie im anderen Jahre mit aller ihr gebührenden Ausführlichkeit zu behandeln ist.

In ähnlicher Weise läßt sich auch leicht ein auf ein paar Jahre ausgedehnter Wechsel der Freiübungen im Stehen einrichten, wobei nur Sorge zu tragen ist, daß auf jedes der Wechseljahre ein verhältnismäßiger Anteil an Arm-, Bein- und Kumpfübungen kommt.

Die den Erfolg des Turnunterrichtes ungemein beeinträchtigende Einrichtung von nur einer wöchentlichen Turnstunde nötigt dazu, entweder die lehrplanmäßig für die Klasse bestimmten Übungen nur flüchtig versuchen zu lassen und auf ihre Ausbeutung für die Erziehungszwecke zu verzichten, oder, wenn man dies nicht will, sich auf eine kleine Zahl sorgsam auszuwählender Übungen zu beschränken. Letzteres ist das empfehlenswertere, weil man hierbei noch am ehesten den Aufgaben des Turnunterrichtes einigermaßen gerecht werden kann.





