Geräteturnen in der Sekundarschule

Autor(en): **Amman, J.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jahrbuch der Sekundarlehrerkonferenz des Kantons Zürich**

Band (Jahr): **- (1932)**

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-819484

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Geräteturnen in der Sekundarschule.

Von *J. Ammann*, Gais.

Einleitendes. Die Wirkung der Geräteübung.

Mit der Aufnahme des Spiels und der leichtathletischen Übungsformen in die Turnschule von 1912, ebensosehr mit dem Einflusse des auf den Kontinent überfließenden englischen Sportgeistes und anderer „freier" Strömungen der Gymnastik, mit einer, mehr auf das Leben als die Form gerichteten Naturbetrachtung endlich, ist auch unser schweizerisches Schul- und Vereinsturnen in ein neues Stadium getreten. Wo früher die Überzeugung von der Vorzüglichkeit unseres Schweizerturnens eine fast allgemeine war, sind Kritik und Zweifel heute überaus rege; wo früher die Forderung der formalen Stoffbeherrschung, Können, mehr die treibenden Kräfte waren, nehmen unsere Zeit und unsere heutige Generation die biologischen Gesichtspunkte der körperlichen Erziehung für sich in Anspruch. Und da ist es weiter gar nicht verwunderlich, wenn vielfach alles Geräteturnen kurzweg als reines und ausschließliches Kunstprodukt deklariert wird. Und doch können uns schon die nächstliegendsten Beobachtungen und Überlegungen von der Haltlosigkeit dieser Annahme belehren. Wir wissen in Wirklichkeit über die Bewegungsformen unserer Vorfahren im Primitivstadium so wenig, daß wir höchstens an den heute lebenden Primitiven konstatieren können, daß Klettern, Hangeln, Schwingen, Stützen und ähnliche Tätigkeiten bei ihnen eine sehr lebenswichtige Rolle spielen. Überzeugender aber für das Lebensbetonte im einfachen Geräteturnen scheint mir eine durchaus natürliche und nicht angelernte Freude dafür beim kleinen Kinde. Wer hätte nicht schon Kindern im Vorschulalter zugesehen beim Schwingen an Teppichklopfrecken, an ähnlichen Einrichtungen zum Wäsche aufhängen usf. Wo die Stangen so niedrig angebracht sind, daß das Kind auch in den Stütz gelangen kann — an Barren zum Viehanbinden z. B. — da macht ihm sogar das verpönte Stützen Spaß. Mit Vorliebe macht es aus dem Stütz Senken vorwärts zum Felghang — man entschuldige den improvisierten Ausdruck — und verweilt darin, Kopf nach unten, minutenlang, meist mit leichten Schwingbewegungen. Sehr oft senkt es sich vorwärts zum Stand, nicht selten schwingend nach Art eines richtigen Felgabschwunges, um bald wieder in den Stütz zu gehen.

Auch in den Kniehang geht das Kind an solchen Orten oft ohne jede Anleitung, um auch darin die längste Zeit hindurch zu schwingen. Wer dann weiter noch beobachtet hat, welche Freude dem unverbildeten Kinde das Schaukeln auf hängender oder stehender Schaukeleinrichtung aller Art macht, wie reich sein Schwingen an Improvisationen und Kapriolen dabei ist, der wird, wenn er nicht voreingenommen ist, doch zur Überzeugung kommen, daß wir es hier mit primitivem, durchaus erb- und lebensbetontem Bewegungsgut zu tun haben, daß Hangen, Schwingen und Drehschwingen, Stützen auch, fast so gut zu den natürlichen Lebensformen der Bewegung gehören, wie Laufen und Springen. Und daß, wenn dem heute scheinbar nicht mehr so ist, die bedauerliche Einengung unseres Bewegungsgutes eben eine Folge der Kultur und Überkultur ist, ebensogut wie die Beschränkung auf andern Gebieten natürlicher Lebensäußerung auch. Nebenbei sei mir gestattet, hier schon darauf hinzuweisen, wie selbstverständlich und weder gesundheits- noch auch wohlseinsstörend die Kopf-nach-unten-Stellung dem Kinde ist; es kann sie viertelstundenlang einnehmen.

Selbstverständlich liegt mir ferne, alle die künstlichen Formen des modernen Geräteturnens etwa als ursprünglich lebensbetonte Bewegungsformen ansprechen zu wollen. Die Turnsperre der Reaktionszeit hat durch die räumliche Einengung des deutschen Turnens aus den Jahn'schen Naturformen des Hangens, Schwingens, Stützens usf. Kunstformen geschaffen. Dabei hat die Wertung sich vom Boden der Gesundheit und natürlicher, sozusagen einfacher Gewandtheit immer mehr auf jenen des formalen Könnens, Beherrschens schwieriger Elemente und Verbindungen hin verschoben. Das schweizerische Turnen ist, ohne die politische Nötigung dazu, doch den gleichen Weg gegangen, und schon die ersten Turnfeste der Dreissigerjahre des vorigen Jahrhunderts standen durchaus im Zeichen des Turnens an den „Maschinen", und zwar des Kunstturnens im heutigen Sinne.

Es kann nicht in der Aufgabe dieser kurzen Arbeit liegen, den Wert oder Unwert des schweizerischen Gerätekunstturnens feststellen zu wollen. Was ich zeigen möchte, ist nur das: *Einfaches Geräteturnen ist überall dort, wo wir den Körper nach Organ und Funktion allseitig erziehen wollen, unentbehrlich. Es ist aber auch unentbehrlich zur Erziehung einer allseitigen Gewandtheit, und endlich sind gewisse Formen des Geräteturnens Muterziehung wie wenig anderes.* An die Adresse der Anhänger eines einseitigen Spielbetriebes möchte ich noch hinzufügen, daß auch Geräteturnen in

richtiger Auswahl Bewegungs-, Körper- und Gewandtheitsfreude gibt. Nötig dazu ist allerdings neben einigen methodischen Voraussetzungen, daß der Lehrer selbst vom Werte des Geräteturnens überzeugt ist und so seiner Darbietung Überzeugungskraft gibt.

Wenn ich von der Unentbehrlichkeit der Geräteübungen spreche, so denke ich vor allen Dingen an die *Hangübungen*. Ihre körperformende Wirkung ist durch keine andere Turngattung zu ersetzen. Sie wirken streckend und auflockernd auf Brustkorb und Wirbelsäule. Eine gute Atmungsfunktion beruht in der Hauptsache auf zwei Voraussetzungen: Auf der einen Seite muß die aktive Hilfsmuskulatur der Atmung kräftig entwickelt sein, also alle jene Muskeln einmal, die den Brustkorb heben und weiten, dazu auch Zwerchfell und Bauchwand. Da unseren Geräten bei der Schulung dieser Muskulatur keine unentbehrliche oder auch nur sehr wichtige Aufgabe zukommt, können wir auf eine eingehende Würdigung dieser Zusammenhänge verzichten. Die zweite Hauptbedingung einer tiefen und gesunden Atmung ist der richtige Zustand der passiven Atmungsgewebe, wenn ich mich so ausdrücken darf, d. h. eine ausreichende Dehnbarkeit des Brustkorbes. Der Dehnung und Kontraktion des Brustkorbes setzen sich eine ganze Reihe von Widerständen entgegen. Da ist einmal die Starrheit der Rippen selbst. Dann sind hier weiter die Knorpelverbindungen der Rippen mit Brustbein und Wirbelsäule, der falschen Rippen untereinander und mit echten Rippen und Brustbein und endlich die Wirbelgelenke der Wirbelsäule. Das im Großen die Knochen- bzw. Knorpelverbindungen. Endlich sind die Lücken des Rippenpanzers geschlossen durch zwei Schichten der sog. Zwischenmuskeln, die — innere und äußere — diagonal übereinander hergehen, und von denen die eine Schicht an der Kontraktion, die andere an der Dehnung des Brustkorbes mithilft. Im Momente, wo die eine Schicht sich aktiv zusammenzieht, wird die andere passiv gedehnt und umgekehrt. Es liegt auf der Hand, daß der Bewegungsbereich des Brustkorbes um so größer ist, je geringer die Dehnungswiderstände der erwähnten Gewebe bzw. Verbindungen sind. Die Vitalkapazität, d. h. der Unterschied zwischen größtem Einatmungsvolumen und kleinstem Ausatmungsvolumen ist also unmittelbar eine Funktion dieser Dehnbarkeit und mit ihr zu einem guten Teil Leistungsfähigkeit und Gesundheitszustand der Lunge. Und da schließlich eine gesunde und leistungsfähige Lunge eine der wichtigsten Bedingungen eines gesunden Organismus ist, so ergibt sich daraus ohne weiteres, daß jene Gymnastik, die mit Erfolg an der Schaffung eines deh-

nungsfähigen Brustkorbes arbeitet, von unmittelbarer Lebenswichtigkeit ist.

Warum sollen nun gerade die Hangübungen besonders gute Dehnungsübungen sein? Daß sie überhaupt Dehnungsübungen sind, ist selbstverständlich, indem ja das Gewicht der Beine und der untern Rumpfpartien Brustkorb und Wirbelsäule ziehend beansprucht. Die Zugwirkung in der Längsrichtung ist also eine erhebliche. Dazu treten nun als besonders nachhaltig noch die Drehwirkungen, wie sie z. B. bei Hangkehren am Reck, bei Drehungen an den Ringen möglich sind. Neben den geraden Zug auf Wirbelgelenke, Brustkorb, Knorpelverbindungen und Zwischenrippenmuskulatur tritt also hier noch der Torsionszug, der noch weiter auflockernd wirkt. Man wird einwenden, daß die nämlichen Streck- und Drehwirkungen systematisch auch durch Freiübungen und in freier Weise durch die große Mannigfaltigkeit der Bewegungen des Streckens und Drehens in den volkstümlichen und angewandten Formen des Laufens, Springens, Werfens usf., am besten beim Spiel, erreicht werden. Eine derartige Überlegung übersieht eine außerordentlich wichtige Tatsache: Bei allen Stellungen des Laufens, Stehens usf. — dazu gehören auch die Freiübungen — drückt auf jeden Querschnitt des Körpers immer die darüber stehende Körpermasse, der Körper ist also gewissermaßen in sich gestaucht. Die Streckung ist also rein aus Gründen des Schwergewichtes eine sehr beschränkte. Im Hang ist das Verhältnis dagegen genau das umgekehrte: Das Schwergewicht wirkt auf jeden Querschnitt ziehend. Der Wirkungsunterschied ist erheblich. Dazu tritt noch ein weiterer glücklicher Umstand: Die Hangübungen sind nur selten auf den reinen, ruhigen Hang beschränkt, sondern fast immer durch Schwingen verstärkt. Wird dabei der Körper als Pendel beim Aufschwung um einen wesentlichen Betrag gehoben, so steigert beim Abschwung die vertikale Komponente der Fallkraft die Zugwirkung auf die obern Querschnitte des Rumpfes auf ein Mehrfaches. Die nämlichen Erwägungen gelten ungefähr auch dort, wo zum geraden Hang die Drehung, d. h. die Torsionsbeanspruchung kommt. Bei aller Würdigung der Freiübung sagen uns diese einfachen Überlegungen, daß der Dehnungseffekt der Hangübungen ein ungleich größerer ist.

Die Erziehung zu größerer Dehnungsfähigkeit des Brustkorbes, zu größerem Brustspielraum, ist nicht die einzige gute Folge der dehnenden Hangübung. Sie erzieht auch allgemein zu größerer Beweglichkeit. Außer auf die Wirbelgelenke wirkt sie auch auf Schulter- und Ellbogen-, Hand- und Fußgelenke lockernd, aber auch auf

die, nicht eigentlich als Gelenke anzusprechenden und doch gelenkartig wirkenden Verbindungen, wie die schon erwähnten Knorpelverbindungen zwischen Wirbelsäule, Rippen, Brustbein usf., auf die Zwischenrippenmuskeln, die Bauch- und Rückenmuskulatur. Alle diese Dehnungen ergeben als Summenwirkung eine weit größere allgemeine Beweglichkeit. Sie beruht nicht allein auf dem Vorhandensein kleinerer Widerstände, sondern erlaubt auch größere Ausschlagswinkel, einen größeren Gelenkspielraum aller dieser Gelenke und gelenkartigen Verbindungen. Die Bewegung läuft nicht nur schneller, und mit weniger Kraftaufwand ab, sie ist auch ausgiebiger. In der Einsicht in diese Tatsache kehrt auch die Leichtathletik in ihrem Wintertraining da und dort zur Geräteübung zurück.

Ohne hier im übrigen schon auf die methodische Behandlung der Hangübungen einzutreten, darf ich vielleicht doch auf einen wesentlichen Punkt derselben aufmerksam machen: Der Hang wird stets von einem nicht kleinen Teil aller Schüler ganz falsch gemacht, so nämlich, daß sie sich gar nicht vollkommen strecken, bzw. strecken lassen. Statt passiv zu hangen, kontrahieren die Kinder — bei Erwachsenen trifft man die Erscheinung noch häufiger — aktiv ihre langen Rückenstrecker und geraden Bauchmuskeln. Statt eines — wenn ich so sagen darf — Schlaffhanges oder Langhanges, machen sie einen Straffhang. Der Fehler entspringt entweder bewußt irrtümlicher Auffassung oder unbewußt einer Verkrampfung. Dem letzteren Grunde entspringt auch die relative Häufigkeit des Fehlers bei Erwachsenen. Hat man sich einmal das Auge für diese beiden grundverschiedenen Arten des Hanges erworben, so ist es ein Leichtes, ihn durch Belehrung auszumerzen.

Ganz anders und viel weniger wertvoll als die Wirkung der Hangübung ist jene der *Stützübung*. Schon aus rein physikalischen Gründen: Hang ist Stellung im stabilen Gleichgewicht so, daß die Arme in der Verlängerung des Körpers liegen. Die Bewegung eine Zentralbewegung mit der Hand als Hauptdrehpunkt. Stütz aber ist Stellung im stabilen Gleichgewicht so, daß die Arme mit dem Körper laufen. Die Bewegung ist wieder eine Zentralbewegung mit der Hand als Drehpunkt. Daß dabei in den Schultern ein Gelenk auftritt, ist bei dieser summarischen Betrachtungsweise nur von nebensächlicher Bedeutung. Wichtig indessen ist, daß bei der Hang-Schwungbewegung die Masse des Körpers weit vom Drehpunkt weg, bei der Stütz-Schwungbewegung hingegen nahe am Drehpunkt ist. Daraus resultiert für den Hangschwung ein ungleich größeres Trägheitsmoment, ungleich größere Zugwirkungen als für den Stützschwung.

Der Hangschwung ist — nur grob gymnastisch gesprochen — eine dynamische Übung, während der Stützschwung eine mehr statische Übung ist. Das bestimmt nach der rein physikalischen Seite hin den Übungswert. Die biologische Wertung lautet für den Stütz noch ungünstiger. Es liegt in der Natur des Stützes, daß er die Arbeitsgewebe, d. h. die Muskulatur, nur minim beansprucht, die Stützgewebe, d. h. das Skelett, geben ihm ja jenes statische Gleichgewicht, von dem vorhin die Rede war. Die minime aktive Muskelarbeit kann sich in der Hauptsache auf jene geringe Strecktätigkeit beschränken, die zur Versteifung der Gelenke, in der Hauptsache des Ellbogengelenkes und Handgelenkes nötig ist. Und noch ein anderer Punkt dieser biologischen Unterwertigkeit: Es gibt zwei Arten des Stützens. Der eine Stütz ist fast rein statischer Natur. Man läßt seine Schultern nach vorne fallen und bringt so den Schwerpunkt so gut über die Stützlinie, daß sozusagen keine Muskelarbeit nötig ist. Der zweite zieht die Schultern nach hinten und damit den Schwerpunkt. Jetzt kann der Körper nur durch Muskelarbeit wieder nach vorne gedrückt werden. Die erste dieser beiden Stützarten ist nicht allein wertlos, sondern direkt schädlich, indem sie durch das Nach-vorne-Fallen der Schultern die obere Rückenmuskulatur überdehnt, jene Rückenmuskulatur, die die Schultern nach hinten zieht, die Brustwirbelsäule streckt und dadurch gesunde Atmungsverhältnisse erzeugt, an einem gesunden Brustkorb und einer gesunden Lunge mitarbeitet. — Die Konsequenzen sind fast selbstverständlich: Stützübungen sind allgemein als Gesundheits- und körperbildende Übungen von geringer Wirkung. Da aber der Stütz in mannigfacher Anwendung doch eine durchaus lebensbetonte gymnastische Form darstellt, wird man ihn als Lebensform und Gewandtheitsübung doch pflegen. Mit der Einschränkung indessen, daß nur der Straffstütz — Kopf leicht in den Nacken, Schultern nach hinten ziehen! — Verwendung findet. Man wird durch richtige Gerätewahl und -Aufstellung alles tun, diesen Stütz zu ermöglichen, und wird Schüler, Mädchen vor allem, deren Kräfte nun einmal nicht ausreichen, erst erstarken lassen, bevor man den Stütz von ihnen öfters verlangt. Nur der Vollständigkeit zuliebe auch hier noch einen Hinweis auf die organisch schlechtere Eignung der Mädchen zu aller Stützarbeit. Von durchschnittlich geringerer Muskelkraft abgesehen, wirken zwei sekundäre Geschlechtsmerkmale benachteiligend: Die geringere Schulterbreite und die Knickung der Arme im Ellbogen, und damit eine auf Knickung wirkende Komponente der Schwerkraft.

Seppälä, Vikman, Tiitinen, Silander und Viri berichten über Stoffwechselumsatzexperimente bei Barren- und Reckturnen. Sie kommen dabei auf sehr hohe Werte, die etwa jenen des Laufens entsprechen. Indessen muß man hier skeptisch sein. Die zeitliche Ausdehnung dieser Geräteturnarbeit ist eben sehr beschränkt und damit auch das Arbeitsmaß und die Stoffumsatzgrößen.

Die Geräteübungswahl.

Wenn die vorstehende Wertung der Hang- und Stützübungen richtig ist, so wird der denkende Turnlehrer ohne weiteres die Hangübungen in den Mittelpunkt des Geräteturnens stellen, und wird sie nicht nur als Gewandtheitsübungen, sondern als formende, organ- und funktionsverbessernde Übungen behandeln, die nicht durch irgendwelche andern Übungen ersetzbar sind. Er wird der Abwechslung und Turnfreude zuliebe von allen Hanggeräten der Turnschule Gebrauch machen, wird aber zwei derselben als quasi Standardgeräte behandeln, Reck und Klettergerüst — Kletterstangen und Klettertau — nämlich. Das Klettern ist die lebensbetonte und darum natürliche Hangübung vor allen andern. Dadurch, daß sie als Leistungsübung hinsichtlich Kürze der Zeit und Kletterhöhe betrieben werden kann, läßt sich mit ihr auch ein kräftiges Arbeitsmaß erreichen. Dabei ist der Akzent stets auf die eigentlichen Kletterübungen zu legen, an zweiter Stelle kommen hangelartige Übungen, während alle andern Formen am Klettergerüst geringeren Übungswert haben. Das allerwichtigste Hanggerät indessen verdient immer das Reck zu sein. Einmal gestattet es eine relativ große Mannigfaltigkeit einfacher und doch kräftig beanspruchender Hangübungen. Man wird ohne weiteres zugeben, daß auch Schaukelringe, Sprossenwand, Leiter usf. wirkungsvolle Hanggeräte sind. Bei der Leiter ist der Anwendungsbereich teilweise durch die Form des Gerätes, teilweise durch die geringere Griffeignung eingeschränkt; die schwedische Sprossenwand schmeckt sehr nach schwedischem Zweckmäßigkeitsgerät. Auch ist sie kein Schwunggerät. So eignet ihr ein schweres Manko: Das Turnen an ihr ist trocken, wenig lustbetont. Ein an und für sich ausgiebiges Schwunggerät sind die Ringe. Ein großer Teil der möglichen Übungselemente kann indessen nicht ausgeführt werden. Jeder wirklich vorsichtige Lehrer wird hier die Erfahrung machen, daß bei relativ starkem Schwingen schon der Griff, daß Drehungen und Niedersprünge aus ausgiebigem Schwingen eine verhältnismäßig hohe Unfalls-

wahrscheinlichkeit einschließen, besonders bei schwächeren Mädchen. Die Übungen im ruhigen Hang aber entbehren aus den oben für die Hangübungen geltend gemachten Gründen einer kräftigen Wirkung, und ihr Effekt ist zugleich am Reck auch erreichbar. So ist sicher das Reck das Hangschwunggerät par excellence, wobei zur Abwechslung und zur Erreichung ganz besonderer Effekte die vorhin genannten Geräte — Sprossenwand z. B. — von Zeit zu Zeit ebenfalls zur Anwendung kommen.

Zur Übungswahl: Die physiologische Wertung des Reckturnens sagt uns nun ohne weiteres, daß die pièce de résistance allen Reckturnens stets die schwunghaften Hangübungen sein werden. Zum einfachen Schwingen haben zur Lockerung der Drehgelenke und zur Dehnung der schrägen Muskulatur die Drehschwünge — Hangkehre usf. zu treten. Man wird bei der Übungswahl besonders einen Fehler vermeiden: Den übergroßen Hang nach Abwechslung. Die Zahl der zur Verfügung stehenden Schwungübungen ist eine recht beschränkte, und sie müssen immer wiederkehren. Wir täten da gut, uns ab und zu des schwedischen Turnens zu erinnern, das in nüchterner Zweckstrebigkeit Jahr und Tag die gleichen Übungselemente wiederholt. Mit ganz wenigen Mitteln gelingt es, das Interesse immer wach zu halten. Junge Leute im Sekundarschulalter sind für kurze Erläuterungen über Übungszweck und Übungswert nach meiner eigenen Erfahrung schon recht zugänglich und dankbar. Ein Mädchen z. B. versteht es sehr gut, wenn man ihm erklärt, das kräftige Schwingen verfolge unter anderm den gleichen Zweck, nur mit mehr Nachdruck, wie wenn Vater und Mutter ihm täglich beim Verlassen des Hauses noch zurufen: „Aber aufrecht gehen", und es gibt wenige Unterrichtsgegenstände, die bei Schülern mehr anschlagen als gymnastikphysiologische Hinweise in der Naturkundestunde. — Gesteigerte Intensität des Schwingens, mit der Zeit ein bißchen reichhaltiger gestaltete Übungskombinationen, Variieren der Griffweite und der Niedersprünge, der Reckhöhe usf. gestatten zudem bei aller Konsequenz im ganzen noch viel Abwechslung im Detail. Also nochmals: Die Hauptübungen müssen immer die Hangschwungübungen am schwunghohen Reck sein. Diese Hangschwungübungen erfahren eine Bereicherung und Intensivierung dadurch, daß sie in den Stütz führen und aus dem Stütz ausgehen. Knieaufschwung und Felgaufschwung sind die Mittel dazu. Sie erfordern lange Vorbereitung am brusthohen und kopfhohen Reck. Der Felgaufschwung ist durch die Stufen Felgaufschwung aus Stand, kammgriffs, und später auch ristgriffs und Felgaufschwung aus Schwingen im

Beugehang bis zum Felgaufschwung aus dem Schwingen am schwunghohen Reck — dieses nur für die Besten — hindurchzuführen. Als reine Geschicklichkeits- und Mutübungen sind die Felge rückwärts und Abgänge, wie Unterschwung oder Flanke am ganz niedern Reck, zu werten, von denen die letztere nicht im Repertoire der Turnschule enthalten ist, aber nach meiner jahrelangen Erfahrung sozusagen von jeder normalen Klasse zu erlernen ist.

Die Stützübungen am Barren sind in der Turnschule dadurch, daß sie in der Zahl sehr reduziert sind, als reine Geschicklichkeits- und Mutübungen gewertet. Ich kann hier nur wiederholen, was ich an anderer Stelle schon gesagt: Vorsicht in der Steigerung der Anforderungen beim schwachen Schüler!

Die Methodik.

Turnen an Schwunggeräten, am meisten am Hauptgerät Reck, ist keine Angelegenheit von heute auf morgen. Es erfordert jahrelange Pflege und Durchführung ganz bestimmter Grundsätze. Es ist auch nicht durchwegs dankbar vom Standpunkte des erreichten Könnens. Es sei hier nur daran erinnert, wie enorm viel Geduld alle Übungen erheischen, die aus dem Hang in den Stütz führen. Dann weiter daran, wie mancher Junge und manches Mädchen, die in der Vorpubertätszeit noch fixe Turner sind, durch das Längenwachstum der Reifezeit und die andern körperlichen und seelischen Umstellungen zu ungeschickten Tolpatschen werden. Also Geduld und Arbeit auf lange Sicht. Ich habe die Erfahrung gemacht, daß Reckturnen auch dann nicht einmal auf einen grünen Zweig führt, wenn in der Sekundarschule allein das Gerät systematische Pflege erfährt. Nur dort, wo durch alle Altersstufen hindurch nach einheitlichem System gearbeitet wird, ist das der Fall. Dabei meine ich, wäre namentlich folgenden Punkten besondere Beachtung zu schenken: Einmal muß zur Griffsicherheit und Griffestigkeit regelrecht erzogen werden. Immer wiederkehrende Belehrung über richtiges und kräftiges Greifen, Übungen wie Umgreifen im Hang, bewußtes Lüften des Griffes in Hang und Rückschwung, Wechsel von Enggriff und Weitgriff, Schwingen im Zwiegriff, kräftiges Hangkehren usf. sind die Mittel dazu. Und nur bei kräftigem Griff darf auch ein kräftiges Schwingen riskiert werden. Je kräftiger aber das Schwingen, desto nachhaltiger die Lockerungs- und Streckwirkung. — Eine weitere Grundbedingung sicherer und intensiver Schwungarbeit sind die Niedersprünge. Nur wo ein Kind das

gesicherte Vertrauen hat, daß es nach dem Schwingen ohne „Fahr und Not" auch wieder den Boden erreicht, wird es im Schwingen fröhlich aus sich heraus gehen. Es gehört zu den dringendsten Aufgaben des Geräteturnens, daß der Schüler möglichst bald aus kräftigem Rückschwung einen sichern Niedersprung hat — starkes Abstoßen! — und bald darauf auch, daß er nach dem Vorschwung mit Vierteldrehung abspringe. — Dann: Die Ausführung gerade der hauptsächlichsten Hilfen des Turnens an Hanggeräten kann dynamisch und methodisch auf sehr verschieden vorteilhafte Art geschehen. Da gilt namentlich eines: Man lasse sich im Schulturnen nicht zu weit von Technik und Methodik des kunstturnerischen Geräteturnens leiten. Schon beim einfachen Schwingen im Hang wirkt z. B. unnatürliches Strecken, d. h. ins „Kreuz" drücken gelenkversteifend und dadurch bremsend; es erschwert auch die Einleitung anderer Übungselemente, z. B. der Hangkehren, des Felgaufschwunges usf. Entsprechend wirkt auch unnatürliche Beugung. Also nicht immer Kopf in den Nacken drücken und so die Dorsalwirbelsäule versteifen, sondern Kopfaktion ganz locker von den Schwungphasen dirigieren lassen, d. h. im Vorschwung Kopf leicht zurückgehen lassen, im Rückschwung Kopf leicht senken. Namentlich aber hüte man sich auch vor der kunstturnerischen Ausführungsform bei Felgaufschwung und Felgumschwung. Hier ist die kunstturnerische Form geradezu das sicherste Mittel, einem großen Teil der Klasse die Erlernung der Übung zu verbarrikadieren. Die kunstturnerische Form mit ihrer Streckung der Wirbelsäule und des Hüftgelenkes hebt den Körperschwerpunkt hoch über die Stange, dreht ihn und senkt ihn auf diese herunter. Läßt man aber den Körper, in der Hüfte geknickt, an die Stange „hinsacken" und ihn durch die lebendige Kraft dieses Schwunges noch endgültig in die Gleichgewichtslage des ruhigen Seitstützes drehen, so braucht der Schwerpunkt viel weniger hoch gehoben zu werden, ja er kann sogar bis zur Vollendung der Drehung, bis zum letzten Aufrichten, bei maximaler Knickung sogar als „virtueller" Schwerpunkt unter der Stange bleiben. Diese Art Felgaufschwung hebt also die Körpermasse längs eines viel kürzern Weges, ihr Arbeitsmaß ist erheblich geringer. Außerdem verlangt sie viel weniger Koordinationsarbeit als das präzise hohe Heben und wieder auf die Stange Senken. Fast genau so liegen die Verhältnisse bei der kunstturnerisch ins „Kreuz" gedrückten freien Felge rückwärts und der primitiven „Bauchwelle" mit leichter Knickung des Hüftgelenkes.

Eine kurze Bemerkung noch zu den „Kopfüberstellungen" dieser

Felgauf- und umschwünge und einer Reihe anderer Übungen: Wenn uns ältern Semestern diese Stellung unangenehm bis zur ernstlichen Störung werden kann, so ist das beim Kind durchaus nicht der Fall, sein Gleichgewichtssinn ist darin bei weitem nicht so kritisch. Aber bei uns stumpft er sich schnell wieder ab, wenn wir auch diese Stellungen öfters wieder einnehmen. Man macht die Erfahrung in jedem Männerturnverein.

Dieser oder jener unserer freundlichen Leser mag von dieser kurzen Arbeit vielleicht darum enttäuscht sein, weil er eine detailliertere Übungswahl erwartet hat. Einmal dürfen wir darin — unter Berücksichtigung des über die methodische Entwicklung des Übungsstoffes Gesagten — der eidgenössischen Turnschule ruhig folgen, so vielleicht, daß wir ihren Übungsgehalt im Sinne des Gesagten noch etwas ergänzen. Dann aber lag mir namentlich daran, die Hochwertigkeit der Hangübungen als gymnastisches Mittel und ihre Unentbehrlichkeit als solches zu zeigen.