

Jahn und Eiselen

Die deutsche
Turnkunst

Vf 55 518
xx 00439197

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800065762

Die deutsche Turnkunst

zur Einrichtung der Turnplätze

dargestellt von

Friedrich Ludwig Jahn

und

Ernst Eifelen

Eingeleitet und herausgegeben

von Prof. Dr. Hugo Rühl

Geschäftsführer der deutschen Turnerschaft

Verlag von Philipp Reclam jun. Leipzig



I-11071

Gar leichtlich verlieren sich die Künste, aber schwerlich und durch lange Zeit werden sie wieder erfunden.

Albrecht Dürer.

Holzfreies Papier

Druck von Philipp Reclam jun. Leipzig

Printed in Germany

Aug. 1962 k 893

Vorwort.

Einen Lebenslauf Jahn's hat unsere Sammlung in der Einleitung zum „Volkstum“ (Univ.-Bibl. Nr. 2639/40) gegeben. Dort ist auf Seite 12 bereits auf „Die deutsche Turnkunst“ als die Grundlage für das Turnen hingewiesen und gesagt, daß vieles, was dort zum erstenmal als Grundsatz aufgestellt wurde, heute noch Gültigkeit und Wert habe, und daß besonders die klare und lichtvolle Beschreibung der Turnübungen selbst mustergültig genannt werden müsse. Ein Lehrbuch in dem Sinne vieler bis in die neueste Zeit erschienenen ist das Buch nicht. Wäre es das, so läge ein Bedürfnis, es hier in einer Volksausgabe neu erscheinen zu lassen, nicht vor. Jede Kunst, jedes Fach bedarf mit der Entwicklung auch immer neuer Hilfsmittel, die nach dem jeweiligen Stande derselben ergänzt und vervollkommen werden müssen. Von den dadurch überwundenen Lehrbüchern verschwinden die meisten. Nur wenige behalten den historischen Wert, der ihre Erhaltung und Erneuerung von Zeit zu Zeit wünschenswert macht.

Höher, viel höher als solche Lehrbücher steht Jahn's „Deutsche Turnkunst“. Sie ist die Urquelle der gesamten Turnkunst, und nicht in der systematischen Darstellung der einzelnen Übungen oder in den methodischen Winken für ihre Anwendung liegt ihr Wert, sondern in den grundsätzlichen Erörterungen über alles, was zur Turnkunst und zu ihrem Betriebe überhaupt gehört. Das Buch gibt in der Einleitung die „kurze Geschichte, wie Werk, Wort und Buch entstanden“, setzt die Grundzüge fest für eine denkwürdige und doch sinnvolle Turnsprache und gewährt den Ratschlägen bei Anlegung von Turnplätzen, sowie der Turngerät- und der Bücherkunde weiten Raum.

Dazu kommt, daß „Die deutsche Turnkunst“ in ihrer Sprache ein wahrhaft klassisches Werk ist, das mehr als alle andern Schriften Jahn den Ruhm eingebracht hat, daß er in seiner tiefen und klangvollen Beredsamkeit keinem mehr als Luther zu vergleichen sei und daß er ein Retter der deutschen Sprache geworden, wie es das Ehrendoktor-Diplom der Universität Kiel vom 31. Oktober 1817 rühmend hervorhebt.

Freilich gab es vortreffliche Turnbücher vor Jahn, vor allem die „Gymnastik für die Jugend“ von Guts Muths vom Jahre 1793, mit der das Turnen einen gleichberechtigten Platz in der deutschen Literatur erhalten hat. Auch die Bücher von Johann Nepomuk Fischer „Entwurf zu einer Gymnastik oder Anleitung zu Leibesübungen für die Jugend“ von 1800, sowie Bornemanns „Lehrbuch der von Friedrich Ludwig Jahn unter dem Namen der Turnkunst wiedererweckten Gymnastik“ 1814 werden in der Turngeschichte dauernde Erwähnung finden: aber in eine allgemeine Sammlung deutscher Literaturwerke aufgenommen zu werden hat nur Jahns „Die deutsche Turnkunst“ Anspruch. „Der Vorbericht,“ sagt Harnisch, „ist ein wahres Kunstwerk, ein Muster von körniger Schreibart, rein ohne Schniegelei, voll ohne Übermaß, ebenso schön im Stoff als in der Form. — Von der Turnsprache kommt der Verfasser auf die Sprachreinheit, und stellt die einzig wahren Gesetze darüber auf. Jeder, der irgend seine Muttersprache lieb hat, und in ihr redet und schreibt, kann den Vorbericht zu diesem Werke darob nicht ungelesen lassen. Der Verfasser stellt nicht die Grundsätze bloß auf, sondern sein ganzes Buch gehorcht diesen Gesetzen und enthält deshalb Lehre und Werk.“ Aber nicht der Vorbericht allein ist es, der von jedem, der seine Muttersprache lieb hat, nicht ungelesen bleiben darf, sondern das ganze Buch ist ein klassisches Werk, das unverstümmelt der gesamten deutschen Leserschaft immer wieder zugänglich gemacht werden muß. „Es fällt schwer,“ sagt Karl von Raumer, „aus Jahns Buch eine Auswahl von Stellen zu treffen — weil eben alles charakteristisch, das Buch wie sein Verfasser

aus einem Guß ist.“ Nur das sehr reiche Inhaltsverzeichnis des Originals haben wir unbedenklich kürzen zu können geglaubt, und den Abschnitt „Zur Bücherkunde der Turnkunst“ haben wir vollständig fortgelassen, da er weder sprachlich charakteristisch, noch praktisch verwertbar ist.

So übergeben wir denn Jahn's „Deutsche Turnkunst“ in dieser Sammlung dem gesamten deutschen Volk in neuer Ausgabe, vor allem aber haben wir den Wunsch, daß es in dieser neuen, so überaus wohlfeilen Form den Weg zu allen denen finden möge, denen die Notwendigkeit von der Pflege der Leibesübungen zur Erkenntnis gekommen ist, als eines der wichtigsten Mittel, das deutsche Volk auf seiner körperlichen und geistigen Höhe zu erhalten und es zu immer höherer Blüte zu führen

Stettin, 1905.

Dr. Rühl.

Die deutsche Turnkunst

Vorbericht.

Wie so viele Dinge in der Welt hat auch die deutsche Turnkunst einen kleinen unmerklichen Anfang gehabt. Ich wanderte gegen das Ende des Jahres 1809 nach Berlin, um den Einzug des Königs zu sehen. Bei dieser Feier ging mir ein Hoffnungsstern auf, und nach langen Irrjahren und Irrfahrten wurde ich hier heimisch. Liebe zum Vaterlande und eigne Neigung machten mich wieder zum Jugendlehrer, was ich schon so oft gewesen. Zugleich ließ ich mein „Deutsches Volksthum“ drucken.

In schöner Frühlingszeit des Jahres 1810 gingen an den schulfreien Nachmittagen der Mittwoche und Sonnabende erst einige Schüler mit mir in Feld und Wald, und dann immer mehr und mehr. Die Zahl wuchs, und es wurden Jugendspiele und einfache Übungen vorgenommen. So ging es fort bis zu den Hundstagen, wo eine Anzahl von Knaben zusammenkam, die sich aber bald nachher verließ. Doch sonderte sich ein Kern aus, der auch im Winter als Stamm zusammenhielt, und mit dem dann im Frühjahr 1811 der erste Turnplatz in der Hasenheide eröffnet wurde.

Jetzt wurden im Freien, öffentlich und vor jedermanns Augen von Knaben und Jünglingen mancherlei Leibesübungen unter dem Namen Turnkunst in Gesellschaft getrieben. Damals kamen die Benennungen Turnkunst, turnen, Turner, Turnplatz und ähnliche miteinander zugleich auf.

Das gab nun bald ein gewaltig Gelaufe, Geschwatz und Geschreibe. Selbst durch französische Tagblätter mußte die Sache Gassen laufen. Aber auch hierzulande hieß es anfangs:

„Eine neue Narrheit, die alte Deutschet wieder aufbringen wollen.“ Dabei blieb es nicht. Vorurtheile wie Sand am Meer wurden von Zeit zu Zeit ruckbar. Sie haben bekanntlich niemals vernünftigen Grund, mithin wäre es lächerlich gewesen, da mit Worten zu widerlegen, wo das Werk deutlicher sprach.

Im Winter wurde nachgelesen, was über die Turnkunst habhaft zu werden. Dankbar denken wir noch an unsere Vorarbeiter Vieth und Guts Muths. Die Größern und Herangereiften, vom Turnwesen besonders Ergriffenen, unter denen auch mein jetziger Gehilfe und Mitlehrer Ernst Eiseleyen war, übten sich dabei recht tüchtig und konnten im nächsten Sommer als Vorturner auftreten. Von denen, die sich damals ganz besonders auf das Schwingen legten, es nachher kunstrecht nach Folge und Folgerung ausbilden halfen und selbst große Meister darin wurden, sind zwei, Bischoff und Zentker, am 13. September 1813 bei der Gohrde*) gefallen.

Im Sommer 1812 wurden zugleich mit dem Turnplatz die Turnübungen erweitert. Sie gestalteten sich von Turntag zu Turntag vielfacher, und wurden unter freudigem Tummeln im jugendlichen Wettstreben auf geselligem Wege gemeinschaftlich ausgebildet. Es ist nicht mehr genau auszumitteln, wer dies und wer das zuerst entdeckt, erfunden, erfunden, versucht, erprobt und vorgemacht. Von Anfang an zeugte die Turnkunst einen großen Gemeingeist und vaterländischen Sinn, Beharrlichkeit und Selbstverleugnung. Alle und jede Erweiterung und Entwicklung galt gleich als Gemeingut. So ist es noch. Kunstneid, das lächerliche Laster der Selbstsucht, des Elends und der Verzweiflung, kann keinen Turner befallen. August Thäer, der jüngste Bruder von einem Turnerndrei, brachte damals am Neck bereits sechzig

*) Die Gohrde ist ein wildreicher Föhren- und Buchenwald im Kreise Dannenberg, wo am 16. (nicht 13.) September 1813 die Verbündeten einen Sieg über die Franzosen erfochten, an dem die Lützower durch ihren Sturm auf den Steiner Hilgel besonderen Anteil hatten.

Aufschwünge einerlei Art zustande, die in der Folge noch auf hundertzweiunddreißig gestiegen sind (siehe Seite 89). Als Thaer während des Krieges einen im Felde erkrankten Bruder pflegte, raffte ihn 1814 die nämliche Seuche weg, von der sein Bruder genas. Zuvor hatte er noch von Mögeln aus zur Einrichtung eines Turnplatzes zu Briezen an der Oder mit Rat und Tat geholfen.

Nach Beendigung des Sommerturnens von 1812 bildete sich zur wissenschaftlichen Erforschung und kunstrechtlichen Begründung des Turnwesens aus den Turnfertigkeiten und All-gemeineingebildeten eine Art Turnkünstlerverein. Er bestand jenen ganzen Winter hindurch, in dem die Franzosen auf der Flucht von Moskau erfroren. In diesen Zusammenkünften verwaltete das Ordneramt auf meinen Wunsch und Willen Friedrich Friesen aus Magdeburg, der sich besonders auf Bauwesen, Naturkunde, schöne Künste und Erziehungslehre gelegt hatte, bei Fichte ein fleißiger Zuhörer gewesen, und bei Hagen in der altdutschen Sprache; vor allem aber wußte, was dem Vaterlande not tat. Damals stand er bei der Lehr- und Erziehungsanstalt des Dr. Plamann,*) die, obwohl wenig beachtet, dem Vaterlande vortreffliche Lehrer ausgebildet. Friesen war ein ausblühender Mann in Jugendfülle und Jugendschöne, an Leib und Seele ohne Fehl, voll Unschuld und Weisheit, beredt wie ein Seher; eine Siegfriedsgestalt, von großen Gaben und Gnaden, den jung und alt gleich lieb hatte; ein Meister des Schwerts auf Hieb und Stoß, kurz, rasch, fest, fein, gewaltig, und nicht zu ermüden, wenn seine Hand erst das Eisen faßte; ein kühner Schwimmer, dem kein deutscher Strom zu breit und zu reißend; ein reißiger Reiter in allen Sätteln gerecht; ein Sinner in der Turnkunst, die ihm viel verdankt. Ihm war nicht beschieden, ins freie Vaterland heimzukehren, an dem seine Seele hielt. Von weilscher Lücke fiel er bei düsterer Winternacht durch Meuchel-

*) Die Plamannsche Anstalt hat 22 Jahre, von Michaelis 1805 bis 1827 bestanden. Ihr bedeutendster Schüler war Bismarck.

schoß in den Ardennen. Ihn hätte auch im Kampf keines Sterblichen Klinge gefällt. Keinem zuliebe und keinem zuleide —: Aber wie Scharnhorst unter den Alten, ist Friesen von der Jugend der Größeste aller Gebliebenen.

Beim Aufruf des Königs vom 3. Februar 1813 zogen alle wehrhafte Turner ins Feld, und die Sache stand augenblicklich wie verwaist. Nach langem Zureden gelang es mir in Breslau einen meiner ältesten Schüler Ernst Eiselen zu gewinnen, daß er während des Krieges an meiner Statt das Turnwesen fortführen wollte. Es war ihm dennoch ein harter Kampf heim zu bleiben, obgleich Ärzte und Kriegsmänner ihm vorstellten, und eigne Erfahrung es täglich bewahrheitete, daß wegen einer frühern langwierigen Krankheit und verfehlter Heilart seine Leibesbeschaffenheit den Beschwerden des Krieges unterliegen mußte. Ich begleitete Eiselen selbst von Breslau nach Berlin, zur Zeit, als sich das preussische Heer in Marsch setzte, und die Hauptstadt schon von den Franzosen geräumt war; stellte ihn den ersten Behörden und Schulvorstehern vor, die ihm alle Unterstützung versprachen, und auch nachher Zutrauen bewiesen haben. Eiselen hat darauf in den Sommern von 1813 und 1814 und in dem Zwischemwinter der Turnanstalt vorgestanden und mit den jüngern Nichtwehrhaften das Turnwesen weiter gefördert.*)

Am Ende des Heumonats 1814 kam ich wieder zurück nach Berlin, und nun wurde den Spätsommer und Vorwinter sehr ernstlich an der Verbesserung des Turnplatzes gearbeitet. Noch im Herbst bekam er einen 60 Fuß hohen Kletterturm, nützlich und notwendig zum Steigen, unentbehrlich aber im flachen Lande zur Übung des Auges für die Fernsicht. Im Winter, als die Freiwilligen heimgekehrt

*) Die Verwaltung der Angelegenheit hatte der General-Lotteriedirektor Bornemann in Händen, der mit den Behörden verhandelte, die Neu- und Reparaturbauten leitete und meistens auch das Geld dazu vorschoss.

und manche Turner zurückgekommen waren, wurden die gesellschaftlichen Unterhaltungen über die Turnkunst erneuert. Die ganze Sommerübung wurde durchdacht und durchsprochen, und so in Reden und Gegenreden die Sache klar gemacht.

Bei Napoleons Ausbruch und Wiederkunft gingen alle wehrhafte Turner abermals freiwillig zu Feld, und nur zwei, so schon die Feldzüge 1813 und 1814 mitgemacht hatten, blieben wegen Nachwehen zurück. Es mußten nun die jüngeren Heimbleibenden mit frischer Kraft wieder an das Werk gehn. Auch im Frühjahr und Sommer 1815 erhielt der Turnplatz noch wieder wesentliche Verbesserungen und Erweiterungen, einen verschließbaren Schuppen, Kleiderrechen und Bierbaum.

Im Herbst und Vorwinter wurde das Turnwesen noch einmal ein Gegenstand gesellschaftlicher Untersuchung. Nachdem die Sache in einem Turnrate reiflich erwogen und durchsprüft, Meinungen verglichen, Erfahrungen vernommen und Urtheile berichtigt worden — begann man aus allen frühern und spätern Ausarbeitungen und einzelnen Bruchstücken und Beiträgen ein Ganzes zu machen, was dann zuletzt durch meine Feder gegangen.

Wenn auch zuerst nur einer als Bauherr den Plan entworfen, so haben doch Meister, Gesellen, Lehrlinge und Handlanger treu und redlich gearbeitet und das Ihrige mit Blick und Schick beigetragen. Das ist nicht ins einzelne zu verzetteln. Auch soll man nicht unheiligerweise Lebende ins Gesicht loben.

So ist die kurze Geschichte, wie Werk, Wort und Buch entstanden. Vollendet und vollkommen kann keins von allen dreien sein; aber zum Erkennen des Musterbildes mag das Buch hinwirken. Darum wird das Aufgestellte nur dargebracht, um dem Vaterlande Rechenschaft zu geben, in welchem Sein und Sinn unser Tun und Treiben waltet.

Dies gerade wollten viele Erzieher und Schullehrer Freunde der Jugend und Wiedermänner gern erfahren, die

wohl wissen, was dem Vaterlande gebricht. Auch unsere sonstigen durch alle Stände der bürgerlichen Gesellschaft verbreiteten Schüler begehrten Nachricht vom gegenwärtigen Zustand der Sachen. Von allen Seiten kamen wiederholte Anfragen und Wünsche um ein Turnbuch. Schriftlich haben wir ausgeholfen, so gut es anging und so viel wir nur konnten. Wir hatten bis über den Rhein und die Weichsel einen lebhaften Briefwechsel zu führen. Den dritten Abschnitt dieses Buchs haben wir auszugsweise jedem in Abschrift geschickt, der sich an uns wandte. Bei der steigenden Ausbreitung des Turnwesens, bei der Weiterbildung der Kunst konnte so die Sache auf die Länge nicht gehen. Wir konnten unmöglich gleichgültig bleiben, daß die mühsam wiederentdeckte und erweckte deutsche Turnkunst durch Halbwisserei, Halbschreiberei und Halbtuerei Schaden nehmen sollte. Von bloßem Hörensagen und Zuschauen kann einer über die Turnkunst nur wie der Blinde über die Farbe schreiben. Man ist es der heiligen Sache der Jugend und des Vaterlandes schuldig zu verhüten, daß sie kein Gegenstand eitler Buchmacherei und buchkrämerischer Erwerbsucht werde. Deshalb ist dies Buch auf eigne Kosten herausgegeben, und der Preis so niedrig gesetzt; auf damit etwas verdienen wollen — ist nicht gerechnet.

Es ist aber noch lange nicht alles abgehandelt, was zur Turnkunst gehört — nur die ersten und wesentlichen Vor-, Grund- und Hauptübungen sind aufgestellt, und hoffentlich so umständlich und deutlich beschrieben, daß sie auch einem gar nicht mit der Sache Bekannten dieselbe klar machen können. Die spätern und schwerern Übungen, so man erst bei größerer Fertigkeit erlernen kann, sind kürzer auseinander gesetzt, so wie die kleinen Abänderungen nur angedeutet — weil sie für den Anfang entbehrlich sind. Wer die ersten Übungen fertig kann und genau kennt, wird auch diese Beschreibung verstehen. Eignes Anschauen ist viel wert, und macht das Wort lebendig. Es sollte sich also keiner Geld

und Zeit reuen lassen — wenigstens auf einige Zeit einen Turnplatz zu besuchen. Lehre und Leben, Wissen und Wirken sollten zwar immer vereint sein; aber hier lassen sie sich gar nicht trennen.

Auf ein größeres Werk über die Turnkunst müssen wir für jetzt Fechten, Schwimmen, Reiten, Tanzen, die Kriegsübungen für die Jugend, Kopf-übern oder Lustspringen und Schlittschuhlaufen versparen.

Das Fechten ist eine wesentliche Hauptübung, und zur vollständigen Turnbildung ganz unentbehrlich. Dazu muß es nach deutscher Art auf Hieb und Stoß, und beides links und rechts getrieben werden. Es schickt sich nicht recht für Turnplätze, wohl aber für Turnhäuser und -säle. Bei der Berliner Turnanstalt wird es besonders als Winterübung an den gewöhnlichen Turnnachmittagen vorgenommen, im Sommer aber von 6 bis 8 Uhr des Morgens — auf einem dazu eigens gemieteten Saale. Hier wird das Schwingen immer des Abends getrieben, weil es eher bei Licht geschehen kann, und frühmorgens zu sehr ermüden und für den Tag abmatten würde.

Die Lehrart und Kunstsprache der Fektkunst liegt sehr im argen. Es hat der Kunst als solcher geschadet, daß sie als Selbsthilfe und Kampfschirm ausschließlich betrachtet worden. So hat sich jeder besondere Kampfsbrauch in die Kunst gemischt. Dadurch daß der altdeutsche Kampfswart erst ein Mitmann, und zuletzt ein Beisständner und lebendiger Schildhalter geworden; durch Stichblätter wie Suppenteller, durch Sturmhüte, Riesenstulpen, Schlaghosen und Griefeln wie Löscheimer ist sie auf den hohen Schulen sehr ausgeartet.

Schwimmen darf man nicht an den Turntagen mit den andern Turnübungen zugleich treiben. Bei dieser Übung muß der Staat eintreten, weil sie Sicherheitsanstalten erfordert. Fischer, Fährleute, Flußschiffer kann er wohl

zwingen, daß sie schwimmen lernen. Aber sie mögen es aus Faulheit nicht üben, die sie noch dazu mit Dummheit beschönigen: „Wenn man dann ins Wasser fällt, muß man zu lange ampeln, ehe man ertrinkt.“ Könnten die Fischer noch schwimmen, so wären auch die Fischerstechen nicht fast gänzlich abgekommen. Würden alle Sommer Schwimmler (wozu die Halloren in Halle vortrefflich wären) durchs Land verteilt, so würden die Unglückslisten nichts von Ertrunkenen melden, auch würden nicht so viele Menschen in der Blüte der Jahre an scheußlichen Krankheiten durch Nichtbaden sterben. Ein Nichtschwimmer hat immer die Wasserscheu, und geht aus Angst mit dem Schmutz der Haut, den er im Leben aufammelt, jämmerlich zu Grabe.

Reiten sollten alle schwingfertigen Turner nach dem 16. oder 17. Jahre erlernen können. Dazu kann aber nur der Staat helfen. In zarter Kindheit und früher Jugend ist das Reiten schädlich für Wachstum, Gesundheit und Sittlichkeit. Ein Vater, der seinen Sohn liebt, muß ihm als Knaben kein Reitpferd halten. Das verfault und verfludert den jungen Menschen, setzt ihm den Dünkel von Erwachsensein und Bornehmigkeit in den Kopf, verleitet ihn zu Verschwendung und eitlen Lüsten und Lastern. Ohne Not muß sich kein Mensch mit dem Tier gemein machen.

Dem Tanzen als Leibesübung kann sein Wert nicht genommen werden, es bildet den Anstand und gute Haltung; hingegen stärken die andern Turnübungen weit mehr, und Zierlichkeit ist in einem verweichlichten Zeitalter am ersten zu entraten. Daß beide Geschlechter schon in den Kinderjahren zusammen tanzen lernen, ist gar nicht zu dulden. So wie das Tanzen gewöhnlich getrieben wird, ist es: Zerstörer der Gesundheit, Verderber der Sittlichkeit und Verführer zur Sünde. Der neuern Tänze sind jetzt zweierlei: Bühnentänze und Buhltänze, dafür sind die alten Reigen verloren gegangen, bis auf ihre letzte Spur im Kehraus und einigen gesellschaftlichen Spielen. Der Tanz gehört für die

häuslichen und volklichen hohen Feste — Freude in Ehren, soll niemand wehren.

Kriegsübungen, wenn auch ohne Gewehr, bilden männlichen Anstand, erwecken und beleben den Ordnungssinn, gewöhnen zur Folgsamkeit und zum Aufmerken, lehren den einzelnen sich als Glied in ein großes Ganze fügen. Eine wohlgeübte Kriegerschar ist ein Schauspiel von der höchsten Einheit der Kraft und des Willens. Jeder Turner soll zum Wehrmann reifen, ohne verdrillt zu werden.

Kopfübern oder Luftspringen kann nur mit großer Vorsicht und Auswahl getrieben werden, und gehört auch dann nur für solche, die durch die andern Übungen Stärke, Ausdauer, Schnelle und Geschmeidigkeit erlangt haben.

Schlittschuhlaufen kann in manchen Wintern an Orten, wo Gelegenheit dazu ist, alle solche Turner beschäftigen, die nicht am Schwingen und Fechten teilnehmen können. Jung und alt sollte es treiben, und nicht unter seiner Würde halten.

Die Geschichte der frühern Turnkunst in deutschen Landen verdient eine gründliche Untersuchung. Fast alle Volksfeste sind durch Vernachlässigung der Turnkunst eingegangen oder verkommen. Ein jedes Volksfest, was Bestand haben soll, muß seine Zeit halten, und seinen Ort haben. Geschichtliche Denkwürdigkeit wird im lebendigen Anschauen männlicher Kraft erneuert, und die Ehrentat der Altvordern verjüngt sich im Wettturnen. Ein wirres Volksgewoge macht so wenig ein Volksfest, als die bloße Menge einen Jahrmakkt. Es muß etwas hinzukommen, was dem Treiben einen Halt gibt. Wo sich allerlei Leute nur als müßige Eckner mit dem Bahgesicht angaffen können, und weiter nichts zur Augenweide haben — da stehen sie sich einander im Wege, und müden sich freudenlos ab, weil die festliche Würze fehlt. Erst wird die Zeit langweilig, und dann der Tag unheilig. Da soll überreichliches Essen und Trinken den Mangel der Festlichkeit ersetzen — aber der Mensch feiert kein Fest auf dem

Maßloben. Er hat ja nur einen Magen. Wohl hält nach dem wahren Sprichwort: Essen und Trinken — Leib und Seele zusammen; aber That und Handlung muß hinzukommen, wenn eine Erinnerung bleiben soll. Je voller der Magen, je toter das Auge, je leerer die Seele! Nicht Quas und Fraß — Leben und Weben müssen bei jedem Volksfeste vortwalten.

Über die Turnsprache nur etwas Höchstwesentliches, da es hier an Raum fehlt, um für sie nach allen Gründen und Gegengründen gegen jedermann in einem offenen Kampfe zu rechten und sechten. Es ist ein unbestrittenes Recht, eine deutsche Sache in deutscher Sprache, ein deutsches Werk mit deutschem Wort zu benennen. Warum auch bei fremden Sprachen betteln gehn, und im Ausland auf Leih und Borg nehmen, was man im Vaterlande reichlich und besser hat. Kein gründlicher Sprachkenner, kein echtdeutscher Volksmann hat auch je der Wortmengerei die Stange gehalten. Nur Sprachschwache und Aßterdeutsche werfen so gern den Zweifel auf: Ob man im Deutschen sich auch deutsch ausdrücken könne? Ihre Sprachschwäche, Unwissenheit und Verlehrtheit dichten sie der edeln deutschen Helden Sprache an, verlassen diese feldflüchtig, ergeben sich der Welschsucht und meindeutschen.

Kunstner und Wissenschaftler sind in der Regel für reindeutsche Kunstwörter in allen andern Künsten und Wissenschaften. Von den ihrigen kommt es ihnen immer zu schwer vor, und darum lassen sie es auch ohne Versuche bewenden. Auch ist selten unter ihnen solch geselliger Verkehr und gesellschaftlicher Verein, als die Sprachbildung erfordert. Soll eine Kunstsprache lebendig sein, so muß sie aus dem Leben hervorgehn. Ein einzelner kann wohl die Sprache zu seinem Theil rein halten, nur nicht allein rein fegen.

Übrigens entspringt alle Wortmengerei aus Unkunde, Sprachfaulheit und Vornehmthuerei. Leider können alle Klagen und Reden dagegen nichts helfen, so lange die deutschen Kinder

in ihrer Kindheit geflissentlich um ihre Muttersprache betrogen werden; so lange man den Kindern die Sprachmutter raubt, und ihnen eine fremde Sprachamme gewaltsam aufdringt. Die Geschmacklosigkeit und die Unklarheit neuer Schriftsteller entstehen aus meindeutscher Volksvergeffenheit. Kolbe, ein wackerer Kämpfer, hat die urkundlichen Beweise geliefert, in seinen Schriften: Über Wortmengerei. 2. vermehrte Auflage. Leipzig bei Neclam 1812. (2 Taler 12 Gr.) — Abgerissene Bemerkungen über Sprache. Ein Nachtrag zu der Schrift: Über Wortmengerei, Leipzig bei Fleischer 1813 (20 Gr.) — Noch ein Wort über Spracheinheit. Berlin. Realschulbuchhandlung 1815 (12 Gr.) Die Vielspracherei ist der Sündenpfuhl, woraus aller Büchernebel dunstet. Was einer Sprache recht bleibt, ist der andern — und der eignen zumal, auch wohl billig. Was eine lebendige Sprache um Leib und Leben bringt, sollte man ihr doch nicht zuleide tun. Nimmermehr wird die deutsche Sprache eine Mangsprache werden. Noch immer behauptet sie im siegreichen Kriege ihr Urrecht als Ursprache. Ihr ~~ist~~ Wortmengerei — Armut, Reinheit — Reichtum, und Reinigung — Bereicherung. Die Fremdsucht ist ihr Galle, Gift und Greuel, ein Irreleuchten im Dämmer und Nebel. Fremdwörter gehen als solche und wenn sie hunderttausendmal eingebürgert heißen, nie in Gut und Blut über. Ein Fremdwort bleibt immer ein Blendling ohne Zeugungskraft; es müßte dann sein Wesen wandeln und selber als Urlaut und Urwort gelten können. Ohne ein Urwort zu werden läuft es als Achter durch die Sprache. Welschen ist Fälschen, Entmannen der Urkraft, Vergiften des Sprachquell, Hemmen der Weiterbildsamkeit, und gänzliche Sprachsinnlosigkeit.

Die deutsche Sprache vereint reine Ursprünglichkeit mit Weiterbildsamkeit, und hohes Alter mit jugendlicher Frische. Sie ist ein Werk aus einem Guß und Fluß. Ihr großer Reichtum an Urwörtern gibt ihr ein entscheidendes Übergewicht. Die Fülle, Schärfe und Feinheit der Worthilfen,

so als Vorlinge, Inlinge und Endlinge gebraucht werden, und wie stehende Schriften*) der Wortbildung anzusehen sind, geben den Schlüssel zu dem unendlichen Sprachschatz. Dadurch wird im Deutschen das Mögliche auch wirklich. Darum bleibt jede Wortzählung eine verunglückte Mühe und jeder Wortstempel von veraltet und neugebildet ein ungewiß Ding. Unter sprachähnlichen Wörtern ist kein Wortrang von Erstlingen und Spätlingen. Wörter sind nicht Wein und Lagerbier, so mit der Zeit an Geistigkeit zunehmen. In der Bildsamkeit lebt die Verjüngung der Sprache. Sie ist der Born ihrer Unsterblichkeit. Die Wortquellen kann man im Deutschen nur ergründen, nicht erschöpfen. Nicht fertig werden die Wörter gegeben, wohl aber hat die Sprache die Zutat und die Bildkraft in ihren Bildegesetzen. Da finden sich Mustermörter und Musterweisen. Darum bedürfen Wörter keiner Buchahnen, allein durch Sprachähnlichkeit sind sie sprachbürtig.

In der Teilbarkeit, Zersetzung, Versetzung und Zusammensetzung besitzt die deutsche Sprache eine Vielgestalt, die sich wendet, schwenkt und lehrt, und nach allen möglichen Richtungen fortschreitet. Als Ursprache hat sie eine Klarheit zur Mitgift, die jeder Astersprache mangelt. Sie ist anschaulich gebildet, und lebt im Anschauen. Sie senkt sich in die Tiefen des Gemüths, wenn sie mit Geistesfittichen aufschwingt. Sie hat kindliche Einfalt treu bewahrt, ist bündig in der Darstellung, erbaulich in der Rede, erwecklich im Liede, und kernig und körnig im Spruch.

Die deutsche Sprache wird in Wissenschaft und Kunst niemals Kenner und Könner im Stich lassen. Nimmer werden die Stufenwörter fehlen, jede Folge und Folgerung wird auszudrücken sein. Die Sprache wird treu gepflegt mit dem Entwicklungsgange Schritt halten, für jede neue Gestaltung unsers Volks passen, für jede Lebensfülle zureichend sein,

*) „stehende Schriften“ ist Jahns deutscher Ausdruck für Stereotypie, die zu seiner Zeit schon in Anwendung war.

und mit dem Wachstum des Volks an Bildsamkeit zunehmen. Aber vom Wißdünkel der Allermeltsbürgerei müssen wir absteigen. Mit dem Allermeltsleben hat keine einzelne Sprache zu schaffen, nur das eigne Volksleben ist ihre Seele.

Wer Ungemeines beginnen will, und zur That sich anschickt — braucht in seinem Gewissensrate nie zu fragen: Hat schon irgend jemand Ähnliches gewollt, Gleiches angefangen oder dasselbe vollführt? Aber wohl muß er das Recht wägen: Darf man so handeln und tun? Nicht anders mit dem Wortbildner. Nimmt der nur gehörig Rücksicht auf die Urgesetze der Sprache und ihr ganzes Sprachtum, so bleibt er frei von Tadel und Schuld. Kein Splitterrichter hat Fug zu fragen: Hat schon jemand so gesagt? Man muß prüfen: Darf man so sagen? Ist es nicht besser auszudrücken? Denn jede lebendige Sprache bewegt sich in allgewaltiger Rege; aber Sprachlehren und Wörterbücher kommen dann auf dem gangbaren Pfade richtend hinterher.

Der Kunstsprachenbildner soll ein Dolmetscher des ewigen Sprachgeistes sein, der in dem ganzen Sprachtum waltet. Darum muß er in die Urzeit der Sprache zurückdenken, und ihren Bildungsgang auf rechter Bahn verfolgen. Kann er an der Quelle verschollene Urlaute erlauschen, so muß er diese zuerst vor allen Leuten lautbar machen. Im Erwecken scheintoter Urwörter liegt eine wahre Mehrung und Sprachstärkung. Kein Wort ist für ausgestorben zu achten, so lange die Sprache nicht tot ist; kein Wort für veraltet, so lange die Sprache noch in Jugendkraft lebt. Begrabene Wurzeln, die noch grün sind, und im vollen Wachstum neue Stämme, Äste und Zweige treiben können, bringen Segen und Gedeihen. Die Schossen und Sprossen alter Herzwurzeln verkünden einen neuen Frühling nach langer Winterstarre. Da befreit sich die Sprache von Flied- und Stückwerk, und geht wieder richt und strack. Ohne das Pflegen der Wurzelkeime wird die Sprache als Saumroß und Packtier beladen, und muß endlich unter der Last schwerfugiger Zusammensetzung

erliegen. Jedes wieder in Gebrauch kommende Urwort ist eine reichhaltige Quelle, die den Fahrstrom speiset, den Talweg austiefet, und allen Oberwohnern Vorflut schafft. Turn mag als Beispiel dienen. Davon sind jetzt schon gebildet und bereits reдеbräuchlich: Turnen, mitturnen, vorturnen, einturnen, wettturnen; Turner, Mittturner, Vorturner, turnerisch; — turnlustig, turnfertig, turnmüde, turnfaul, turnreiß, turnstark; — Turnkunst, Turnkünstler, turnkünstlerisch; — Turnkunde, Turnlehre, Turngeschichte; — Turnanstalt, Turngesellschaft, Turngemeinde, Turngemeinschaft; — Turnplatz, Turnfeld, Turnplan, Turnhof, Turnstelle, Turnbahn; — Turnhaus, Turnsaal, Turnboden; — Turnzeit, Turnstunde, Turntag, Turnsommer, Turnjahr, Turnschule, Turnkür, Turnrast; — Turnlehrer, Turnmeister, Turnwart, Turnwartschaft, Turnwalt; — Turnordnung, Turngesetz, Turnregel, Turnbrauch, Turnsitte, Turnziehm, Turnschiß, Turnweise, Turnart; — Turnzeug, Turngerät; — Turntracht usw.; — Turnübung, Turnspiel, Turnfahrt, Turnfest; — Turnsprache, Turnwort, Turnspruch, Turnreim, Turnlied, Turnbuch. — usw.)

Turn in turnen, Turner usw. ist ein deutscher Urlaut, der auch in mehreren deutschen Schwestersprachen vernommen wird, in ausgestorbenen und noch lebenden, und überall Drehen, Rehren, Wenden, Venken, Schwenken, großes Regen und Bewegen bedeutet. So durchklingt er langbairisch, altfränkisch, angelsächsisch, englisch, schwedisch und isländisch. Schon vor 1023 ist es in Deutschland ein Schriftwort. Da braucht es Notker bei Psalm 39 zur Erläuterung von einem Fuhrmann: „unde uuieo samsto er fier ros sament turnet, unde uuieo gehorig siu imo sind alles cheres, so uuieo in lustet.“ In einer alten Tiernäre von Büsching bekannt gemacht (Wöchentliche Nachrichten für

Freunde der Geschichte, Kunst und Gelahrtheit des Mittelalters. Breslau 1816. 4. Stück, Seite 57 und 59) heißt der Tiere König der Löwe: ein kühner Turner. Noch bis auf den heutigen Tag gibt es deutsche Geschlechter, die Turner heißen.

Es ist dem armen Worte lange sehr übel ergangen. Deutsche Sprachzweifler hatten es längst für tot erklärt, und ihm Teil und Erbe am deutschen Sprachschatz abgesprochen. Arge Wortschnüffler und Schleichwarenriecher witterten hier gleich verbotenen Schmuggel, und verdamnten das echt-deutsche und turnierfähige Turnen geradezu als französisches Erzeugnis, ohne sich an seinen Sprachstempel und Urschein zu kehren. Und doch bekennt selbst der französische Sprachforscher Du Fresne, wie das französische *tourner* durch die Deutschen oder Franken nach Frankreich gekommen. Ein deutscher Mann wird aber dadurch noch kein Franzose, wenn ihn das Unglück traf, in Gefangenschaft zu geraten. Nach seiner Entledigung kann er gleich wieder in Reih und Glied eintreten. Weder ein deutsches Wort, noch ein deutsches Land wird dadurch schon französisch, wenn es die Franzosen sich zueignen. Entlehnte Kunstwörter und entführte Kunstwerke kann man zu allen Zeiten rechtmäßig zurückfordern.

Wenn aber auch Du Fresne das Wort aufgibt, so will er doch das Werk als französisch retten, und seine Landsleute dem Sinn und der Sage und aller Geschichte zuwider zu Erfindern der Turniere machen. Sein Beweis ist nicht halb, nicht ganz, nur eine einzelne Stelle in einem einzelnen französischen Zeitbuch. Dort heißt es (in *Chronico Tironensi*) beiläufig und gelegentlich beim Jahre 1066, wie der Tod des Gaufried Herrn von Preulli erwähnt wird: „*Torneamenta invenit.*“ Schwerlich soll das heißen: Er hat die Turniere erfunden — denn das konnte kaum ein König und Fürst, geschweige ein Sondermann. Der Sinn jener Stelle ist sicherlich nur: Er hat sie in Frankreich in Gang gebracht.

Das bestätigt eine Urkunde aus dem Schrifttum der Conſt-Reichsſtadt Rothenburg an der Tauber. Die meldet bereits beim Jahr 942: „Vom andern Thurnier zu Rothenburg.“ Dies wäre eigentlich genug. Weil aber leider jeder franzöſiſche Lügenwind, ſobald er nach Deutschland herüberweht, als Sturm wüthet und die Wahrheit entwurzelt, ſo will ich die Thatſache noch weiter und breiter belegen. Martin Schmeizels (weiland Profeſſors der Geſchichte zu Halle) hiſtoriſcher Erweis, daß die ſolennen Turniere ſchon im zehnten Seculo in Deutschland gebräuchlich geweſen, iſt aus den Halliſchen Anzeigen, 43. und 45. Stück vom Jahr 1733 wieder aufgenommen in Schotts Juristiſches Wochenblatt 50. 51 Stück. Leipzig 1772.

Das ganze Mittelalter hindurch iſt auch niemals einem Deutſchen eingefallen, an der Urthümlichkeit und Deutſchheit der Turniere zu zweifeln. Wer den biedern und mannlichen Rittern hätte wollen Franzoſentum und Welfchſucht aufheften — der wäre gewiß ſchön angekommen. Und der glühende Eiferer für Deutſchheit Mannhold von Sittewald (nach ſeinem Schriftnamen) eröffnet in ſeinen Geſichten: „Turner war bei den Alten ein junger Soldat, ein tummelhafter wacker Kerl, ein friſcher junger Geſell, der ſich in ritterlichen Thaten übete, daher Turnieren und ein Turnier ſeinen Namen und Anfang genommen.“ (Leidener Ausgabe von 1646. 2. Teil. Seite 319. Straßburger Ausgabe von letzter Hand. 1650. 1665. 2. Teil. Seite 423.)

Die Turnkunſt ſelbſt war lange eine verſchollene Alterthümlichkeit. Einer ſchwatzte und ſchrieb zwar dem andern nach, wie herrlich die Vorzeit und wie trefflich die Altvordern geweſen. In Wörterbüchern waren die Namen einiger Übungen eingepfercht. Man kannte noch Übungen von Hörenſagen ohne ihre Namen, und vernahm wieder Namen ohne die benannten Übungen zu kennen. Fiſchart's Gargantua

von 1590 enthält einen Reichtum von Spiel- und Übungsnamen, aber wer kennt die unbeschriebenen, bloß hergezählten Dinge, wenn sie nicht vielleicht auch gausfäffig benannt sind. Nur zwei Kunstwörter habe ich aus diesem Wortspeicher entnehmen können: Heuschreckensprung und Arm durchschleifen; — denn Barlaufen und zum Ziel schocken hatte ich auch ohne ihn noch aus der Volkssprache. Hans Thurnmeier von Abensberg (nach seinem Schriftnamen Aventinus), der 1534 im 68. Jahr seines Alters verschied, gedenkt des Barlaufen also: „Mit dem Fernen umbschlahen und Sturm haben sie [die alten Deutschen] den Barrit geheiffen, davon man noch der Barlaufen ein Spiel heift und nennt.“ So haben wir wissenschaftlich kein altes deutsches Kunstwort verkommen lassen, wohl aber verschollene wieder in die Sprache des Lebens zurückgebracht. Die alte Kunst ist auch ehrwürdig in ihren Sprachtrümmern. So fand sich Kung von ringen (in Thomas Garzonii Piazza universale, oder allgemeiner Schauplatz aller Künst verdeutsch. Frankfurth am Main 1619 und 1659) und ward freudig aufgenommen. Wo nur irgend ein Halt war, wurde er gleich als Hort ergriffen. Sonnen- und Sternenbahnen, Kugelbahnen usw. waren schriftsäffig. Davon entlehnten wir Bahn zur Bezeichnung des zu jeder Übung erforderlichen Raumes vom Stand bis zum Ziel, oder vom Anfang bis zum Ende. Wo ein Bildegesetz ansprach, wurde ihm unbedenklich auf sprachähnlichem Wege gefolgt. Anfußen aus der Jagdsprache eröffnete den Reigen für anfersen, anhanden, anmunden, anschultern u. a. Bei dem ersten, wie bei den andern bezeichnet das Wort nur das Glied, was einen Gegenstand berührt, und niemals diesen. Immer ist nur die Rede vom Was, Womit und Wodurch — niemals vom Wo, Wohin und Woran.

So ist der Bildungsanfang immer erst Rückkehr zur Urbedeutung gewesen, wenn selbst auch jezo die Nebenbedeutung bereits schon als deren Stellvertreter gang und gäbe war,

z. B. Reede*) (siehe Seite 182), handeln**) (61), schweben und rennen. Nie wollte man der Sprache Gewalt antun, wohl aber die Urrechte der Sprache aufrecht erhalten, und Selbstständigkeit und wahre Sprachfreiheit von welsch-süchtigen Meindeutschen zurückerkämpfen. Sprache ist Gemeingut der Sprachgenossen, das Sprachtum ist die Hand-feste; die Bildegesetze sind Gerechtsame, die jeder einzelne wahren, schützen und schirmen muß. Die Sprachgemeinde lebt auf uraltem Gauerbe, und darf ihr Traugut nicht verschulden, nicht verbösern, nicht verbilden, nicht aufgeben und verschleudern. Sie muß, was sie zu treuen Händen empfangen, als eisern überliefern und urkräftig und nachhaltig hinterlassen.

Unbedenklich entlehnten wir alte Wörter aus den reingehaltenen Kunstsprachen. Rah, Rod und Rost sind seemännisch, Bühne ist bergmännisch, Holm ist zimmermännisch. Auch Ackerbau, Handwerk und Gewerbe sind verglichen. Selbst sogar die Kriegssprache ist benutzt, so sehr sie auch noch an den Franzosenmälern der alten Niederlagen leidet. (Zu vergleichen [Dr. Karl Müllers] Allgemeines Verdeutschwörterbuch der Kriegssprache. Leipzig bei Bruder und Hofmann 1814 — 1 Taler —.) Niemals, auch nicht im Traum, ist mir eingefallen bloß übersetzen zu wollen, und weiter nichts. Mit den Kunstwörtern muß man es wie mit den Sprichwörtern machen, die buchstäblich fast immer Unsinn geben. Sinn durch Sinn, Eigenheit durch Eigenheit, ein Urtum durch das andere —: Das geht von Sprache zu Sprache.

Einzelne aufgefundene Wörter wurden die Richtwörter der ganzen Reihenfolge. Steig- und Wurfzeug hat die älteste Verdeutschung des Vitruvius. Basel 1614. Hebezeug ist in Vergewesen. Ihnen nachgebildet sind: Springzeug,

*) Reede ist nach Jahns Erklärung ein Ort, wo man sich zu etwas bereit macht.

**) Handeln ist die Übung, die in der heutigen Turnsprache Stülzeln heißt.

Schwingzeug, Schwebezeug, Kletterzeug, Ziehzeug.

Nach den Sprachähnlichkeiten und den Bildgesetzen haben wir die Lücken der Kunstsprache sprachtümlich auszufüllen gesucht, das Fehlende ergänzt und dem Mangel abgeholfen. Sache und Sprache haben wir immer beisammen getrieben, und so sollen die Kunstwörter Hand und Fuß haben und Kopf und Herz. Ein Wort muß das andere erklären, jedes ist ein Schlüssel zur Sprachkammer, das erste beste ist der Reigenführer zur ganzen Wörterfolge, wie bei der Angabe der Sprunghöhen (Seite 51): knöchelhoch, wadenhoch, kniehoch, schenkelhoch, hüft hoch, nabelhoch, herzhoch, brusthoch, halshoch, schulterhoch, kinnhoch, mundhoch, nasenhoch, augenhoch, stirnhoch, scheitelhoch.

Eine durchgeführte Kunstsprache muß schon in der Wortbildung ein Wortfinden gewähren; als: Sprunghöhe, Sprungweite, Sprungtiefe — und von turnscheu und Turnscheue alle mögliche Arten. Mithin soll aber auch kein Buchrichter ein einzelnes Kunstwort herausgreifen, vor seinen Freistuhl ziehen und darüber dünnelweise aburteln. Man muß die Kunstwörter einer Kunstsprache allesamt in Reih und Glied mustern, und dann Schau über sie halten, ob jedes an Ort und Stelle ist, und kunstgerecht seinen Posten einnimmt. Wer nicht mit Umsicht, Übersicht und Einsicht erst die Kunst und ihren Wortbedarf erforscht — mag leicht vorlaut Wörter verabschieden, so er nach langem Rüren und Riesen wieder einberufen muß. Die deutsche Sprache hat sinnverwandtlichen Reichtum! Was aber von allem Schaftgewehr könnte den Ger ersetzen? Nur er ist beides wurf recht und stoß recht, wuchtbare auf fern und nah, wegen Gestalt und Gehalt nicht mißdeutig. Dabei von uraltem Stamm aus einer weitverbreiteten deutschen Wurzel, die sich durch Altgallisch, Lateinisch und Griechisch fortstreckt, und endlich fern im Morgenland unter Persern, Arabern und Türken als Dscherid zum Vorschein kommt.

Alle Wörter, die sich gegenseitig erläutern, prägen sich leicht dem Gedächtnis ein, und kommen dem Erinnerungsvermögen zu Hilfe. Solche wie: springen, Springer, Sprin- gel; klimmen, Klimmer, Klimmel; schwingen, Schwinger, Schwingel; fechten, Fechter, Fechtel, Hiebfechtel, Stoß- fechtel; sind schon durch ihre Ableitung verständlich und gerechtfertigt. Ihnen können, wer weiß wie viele, noch nachgebildet werden.

Durch die altd Deutsche Wortlehre hat man die Turn- sprache möglichst geschmeidig zu erhalten gestrebt: Dauer- lauf — Laufdauer, Klettermast — Mastklettern, Springstab — Stabspringen usw.

Der Wiederlaut wurde niemals verschmäht, wo er sich ungezwungen darbot: Hinkfuß — Gangfuß, Spring- graben — Springgrube, lochen — legen, stützen — stürzen u. a. m. Der Wiederlaut ist ja auch mit unserer Ursprache geboren und kann nur mit ihr verenden.

Ebensowenig hat man sich vor dem Schlagreim geekelt und geziert. Ist er doch unter allen Sprechern der Alter- mann, ein mündrechter Worthalter für alle Leute, und ein leutseliger Redner sondergleichen. Schick und Blick, — Lauf ohne Schnauf, — Wage und Lage, — Ruck und Druck, — Lippen und Klappen, — lippen und wippen u. a. m. sprechen durchs Ohr deutlicher zum Gemüt, als breite Rednisse zum Verstand. Kunstwörter müssen mög- lichst genau, bestimmt, treffend und merkbar sein; Kunst- ausdrücke ernst, gesetzt, männlich und edel; Kunstlehren, Regeln und Gesetze einfach, klar, bündig, herzlich, deutsch heraus, nicht hinter dem Berg haltend, wahrheitsvoll, voll- faßlich, gleich fern von Schmutz und Puz; Kunstsprüche schlecht und recht, kurz, kernig und körnig.

Manche Turnwörter müssen notwendig rufbar und schaltbar werden, und darum einfach und volltonig wie Empfindungslaute. Mit bloßen Schrift- und Lesewör- tern kann die Turnsprache nicht auskommen; sie braucht

Sprech- und Lebewörter und die müssen anständig und ausrichtig, ja ringfertig lauten. Nur darum ist bisweilen die Saffische Urweise dem sächsischen Herkommen vorgezogen, z. B. stopp! stoppen, wo Opitz stopfen gebraucht, was aber in dieser Bedeutung ungewöhnlich undeutlich und kleinlaut. Auch sind stopp! und stoppen seemännische und werkmännische Rufe. Keine Kunstsprache darf vornehm und neuzeitig aufgesleihet dicit tun, oder wohl gar nach Art der Schmutzstinken und Sprachschinder sich über die Muttersprache was herausnehmen. Bei allen andern echtdeutschen Kunstsprachen muß sie ihren Anflang finden. Sie soll ihre Wortgebilde alle nach altem Schrot und Korn prägen, keine Schwimmer in Umlauf bringen, so die nächste Flage und Fleihge schon absezt.

Um nicht mit hausbackenem Verstand auf die Worthetz zu reiten, und Wortschatten und Schemen zu erjagen — sind alle alten Bilder wieder in Rahmen gefaßt und aufgestellt, so die Sprache noch hatte, besonders beim Schwingen, z. B. Bratenwender, Schere, Jungfernsprung, Diebsprung u. dgl. Nach diesem Gebilde sind beim Schwingen, Barren und Recken ähnliche versucht, z. B. Nest, Felge, Welle, Mühle, Speiche, Halbmond, Schlange und manche andere. So steht nun in der Turnsprache alt und jung einträchtig beisammen, lauter bekannte Gesichter, denen gewiß jeder bald heimisch wird wie zu Hause. Hier wo sich ein leibhaftes und lebhaftes Wesen darstellt, muß auch jedes Kunstwort lebendig sein, sinnig, sinnlich, sinnbildlich und anschaulich. Das Wort ist weniger wandelbar als das Werk. Ist also erst die Kunstsprache glücklich geordnet und sprachtümlich gefestigt, so kann die Folgezeit der Mühe entraten, die Wörter aufs neue wieder umzudeutschen.

Da in die Turnsprache manche wesentlich notwendige Wörter aus Mundarten aufgenommen sind, z. B. Red, Kiege, Keede, Tie, Schleet aus dem Saffischen; — Anmann (zu Vorder-, Hinter- und Nebenmann) aus dem

Schweizerischen; — schocken zunächst aus dem Thü-
ringischen; — die Herren von der Schriftfeder über das
Verhältnis der Mundarten zur Gesamtsprache noch lange
nicht im klaren zu sein scheinen; so mögen folgende Andeu-
tungen auf eine künftige Berichtigung hinzielen.

Mundarten sind keineswegs für bloße Sprachbehelfe zu
halten, für Ausdrucksweisen von niederm Range, die nur
annoch in einem Versteck und Schlupfwinkel des Sprach-
reichs aus Gnade und Barmherzigkeit Duldung genießen.
Im Gegenteile sind sie nach altem wohlhergebrachten Recht
in irgend einem Gau auf Grund und Boden erb- und ein-
geseßten. Darum können sie niemals die Rücksicht auf Hei-
mat und Wohnstätte verleugnen. Sie müssen alle und jede
Örtlichkeit beachten: Berg und Thal, Wald und Feld, Wiese
und Weide, Flur und Fluß, Acker und Aue, Land und See,
und tausend andere. So bilden sie Einzelheiten in Fülle
aus, und die eigensten Besonderheiten auf zweckmäßige Art
und Weise. Ihre Wohlhabenheit ist der wahre Sprachreich-
tum. Ihr beschränkter Bereich ist Samenbeet, Gehege und
Schonung von kräftigem Nachwuchs. Denn in einem weit
und breit durch Gauen, Marken und Lande wohnenden Volke
muß es natürlich eine Menge höchstnothwendiger Begriffe
geben, treffliche Bezeichnungen, gehaltene Schilderungen und
sprechende Gemälde, die doch niemals in Büchern vorzukom-
men Gelegenheit hatten. Aus diesen mehrt sich dann alle-
zeit, wenn Not am Wort ist, die Schriftsprache, die ohne sie
nicht heil, sondern unganß ist. Die Gesamtsprache hat hier
Fundgruben und Hilfsquellen, die wahren Sparbüchsen und
Notpfennige des Sprachschatzes.

Mundarten zeugen immerfort den alten Urstamm in
sprachtümlicher Reinheit von Geschlecht zu Geschlecht. Der
könnte ohne ihren Schirm gar leicht an einseitiger Über-
feinerung und Verzierlichkeit verfallen, Saft und Kraft ver-
lieren, und marklos an der Auszehrung verquinen. Da sich
die Mundarten nur sprachtümlich fortpflanzen, nicht in

Büchern, sondern in aller Leute Mund leben, so hindern sie gewaltsame Verregelungen und Verriegelungen der Gesamtsprache. Sie treten in die Landwehr, wenn das Buchheer geschlagen. Offenbare Sprachwidrigkeiten lassen sich Leute, die nach ihrer Altvordern Weise trachten, nicht zuschulden kommen, und lassen sich auch von ihresgleichen keine Sprachunbilden gefallen. Sie können wohl Sprachfehler begehn, aber keine Sprachfrevel. Ein Schriftsteller kann weit eher der Sprache Gewalt antun, und seine Notzucht noch obendrein in einem Buche zu Ehren bringen, auch da seine Welschlinge und Bankerte versorgen. Vor aller Leute Ohren und Munden geht das nicht ungestraft hin, da kann jeder Klüger sein.

Die Mundarten leben im ewigen Landfrieden mit der Gesamtsprache, und treten vor den Riß, sobald in der Schriftsprache Lücken entdeckt werden. Ohne Mundarten wird der Sprachleib ein Sprachleichnam. Die Schriftsprache ist die höchste Anwaltschaft der Spracheinheit, die Mundarten bleiben die dazu höchst nötigen Urversammlungen der vielgestalteten Einzelheit. Ein mundartiges gausäffiges Wort muß, um durch Schriftwürdigkeit zur Schriftsäffigkeit zu gelangen:

1. eine deutsche Wurzel sein, oder nachweislich von einer solchen stammen;
2. den deutschen Wortbildegesezen nicht widersprechen, sondern sprachtümlich gebildet sein;
3. echtdeutsch und nicht schriftwidrig lauten;
4. mit hochdeutschen Lauten aussprechbar sein, und mit den gewöhnlichen Buchstaben in der Schrift darzustellen;
5. einen Begriff bezeichnen, wofür es bis jetzt noch kein Schriftwort gab;
6. zu keiner falschen Nebenbedeutung verleiten;
7. Weiterbildsamkeit besitzen;
8. kein schwer zusammengefügtes Angst-, Not- und Qualwort sein;
9. ein schlechteres Schriftwort schriftwürdiger ersetzen.

Dies sind die ersten Prüfregeln der Schriftwürdigkeit gaufsässiger Wörter. Von schirken (Seite 112) sind Schirk, Schirke, Schirkel gleich redebräuchlich geworden, und schirkig, schirkhaft, schirklich, verschirken u. a. dabei leicht zu finden. So gewinnt man mit einem bildsamen Wort der Schriftsprache einen ganzen Wortstamm, und verpflanzt ihn in ein nachhaltiges Fruchthland. Zur Vergleichung steht Seite 112 die mir bekannte gaufsässige Sinnverwandtschaft. Ein Urwort oder ein abgeleitetes ist allemal besser, als ein zusammengesetztes. Ein Wort soll aber gefugt, nicht bloß zusammengesetzt; genutet und nicht genagelt; nicht geleimt, sondern geschweift sein. — —

Von den Förderern und Gönnern des Turnwesens soll künftig im Jahrbuch der Turnkunst die Rede sein. Hier ist nur vorläufig zu erwähnen, daß die hohen preussischen Staatsbehörden mit Wohlgefallen und Fürsorge sogleich an diese Angelegenheit dachten, als der Staat von ausländischer Herrschaft befreit wieder selbständig dastand. Ohne die Unterstützung des Ministers von Schuckmann, des Finanzministers Grafen von Bülow, und des Staatskanzlers Fürsten von Hardenberg, wäre die Sache so weit nicht gediehen, als sie jetzt dem Vaterlande vorgelegt werden kann.

In dem ersten Jahrbuche der Turnkunst, was unfehlbar zur Ostermesse 1817 herauskommen wird, wollen wir eine kurze bündige Geschichte der Berlinischen Turnanstalt liefern, wünschen auch eine Übersicht von allen deutschen Turnanstalten zu geben. Wir erbitten uns dazu Beiträge über: Entstehung, Einrichtung und Beschaffenheit der Turnplätze, ihre Größe und Lage; Turnerzahl nach Alter und dem Stande der Eltern; Namhaftmachung der Ausgezeichneten, nebst der Angabe, was sie besonders geleistet; Turnfahrten; Turnlieder; Volksspiele, Volksbelustigungen, Volksfeste und Neubelebung durch die Turnkunst; neue Turnerfindungen oder -entdeckungen; Bücher und einzelne Stellen, die Gegenstände der Turnkunst betreffen; handschriftliche Werke und auf welchem Wege

man zu ihrer Benutzung gelangen könne; gauffässige Namen von Übungen und Spielen.

Auch Nachrichten von frühern berühmten Turnern aus gedruckten und ungedruckten Zeitbüchern sollen uns sehr willkommen sein; noch mehr aber von solchen, die noch in Überlieferungen und Sagen fortleben. Die Altvordern haben nicht verschmäht, die turnerische Fertigkeit unserer hochgefeierten Kaiser und Könige zu erwähnen. Von Karl dem Großen ist es bekannt, daß er gern und leicht über den Rhein schwamm. Heinrich der Vogler war schon als Jüngling vom Harz nach Rom zu Fuß gewalljahrtet, und blieb als Mann in Turnübungen allen Zeitgenossen überlegen. Maximilian der Erste leuchtet in der Abendsonne der Ritterzeit in Taten, die als Abenteuer an die alten Heldenfänge erinnern.

Die Jahrgeschichte jeder Turnanstalt muß alljährlich mit dem 18. Oktober geschlossen werden. Zu einzelnen Angaben über Turnfertigkeit eignen sich besonders: Freisprünge und Stabsprünge nach Höhe und Weite; Riefensprünge (Höhe und Länge des Schwingels); Doppelschlag, Hintschlag; Strecken (Umtreiben mit den Händen auf die Dauer); Barren- und Daumammunden auf Dauer; Klettern, mit Bemerk der Dicke und Höhe des Kletterzeuges und des Zeitraums; Klimmen (Art, Dicke und Höhe des Klimmzeuges); Ziehklimmen auf Dauer; Schnelllauf und Dauerlauf, beide genau nach Raum- und Zeitmaß; Weite und Höhe der Würfe, nebst der Schwere des Geworfenen. Alle solche und ähnliche Beiträge müssen aber schon vor Weihnachten eingeschickt sein.

Das Jahrbuch der Turnkunst soll unausgesetzt alljährlich erscheinen, damit sich die Turnkunst immer vollkommener gestalte und neu im Leben verjünge.

Berlin, den 31. März 1816.

Friedrich Ludwig Jahn.

Erster Abschnitt.

Die Turnübungen.

Gehen.

Ein guter Gänger muß mit Anstand zugleich Schnelle und Dauer verbinden, und die Örtlichkeit — Berg und Thal, Sand und Lehm — nicht achten.

Ein guter Gänger sein — ist eine große Kunst, sie aber auf dem Turnplatze zu üben, wäre zu zeitraubend, daher muß sie schon dem Kinde durch seine frühesten Umgebungen gelehrt werden; denn ein jeder weiß, wie schwer es hält, frühere schlechte Angewohnheiten im Gange wieder abzulegen.

1. Anstand im Gange. Hierzu gehört: Eine gerade natürliche Haltung des ganzen Leibes, besonders des Kopfes, ohne alle Künstelei und Ziererei; ein leichter, aber doch fester Tritt auf den ganzen Plattfuß, nicht mit einer Seite früher als mit der andern; Streckung der Knie bei jedem Niedertritt. Die Füße müssen ein wenig auswärts gehalten werden, sich aber in dieser Stellung nicht hin und her drehen.

Die Arme dürfen sich etwas bewegen, aber nicht schleudern: die Bewegung muß mehr mit dem Unter- als Oberarm geschehen. — Das Gehen darf kein Schleichen, aber ebensowenig ein Hüpfen werden, der Gang darf nicht schwanken und wiegen: er muß geradeaus und sicher sein, die Knöchel und Knie dürfen dabei nicht aneinander streichen. — Die Größe der Schritte muß mit der Leibes-

Länge und besonders den untern Gliedern in richtigem Verhältniß stehen, so daß der Leib bei keinem Schritt aus der Wage kommen darf.

2. Dauer im Gehen erlangt man nur durch viele Übung. Mit Kindern oft und womöglich täglich vorgenommene, und immer verlängerte Ausgänge, und später größere Wanderungen und Fußreisen üben darin am besten. Große Ausdauer im Gehen und das Vermögen, dabei noch das nötige Gepäck zu tragen, ist eine Eigenschaft, deren Wert viele Menschen noch nicht hinlänglich zu schätzen wissen; frühe und häufige Gänge machen, und dabei im Ranzen auf beiden Schultern Gepäck tragen, muß oft und kann nie genug geübt werden. Doppelranzen und Quersäcke, von denen die eine Hälfte vorn, die andere hinten hinabhängt, sind der Gesundheit äußerst nachtheilig, zumal im Knabenalter. Ranzen, Reisetaschen, Tragsäcke usw. dürfen niemals einriemig, müssen allezeit zweiriemig sein, damit die Last auf beiden Schultern gleich verteilt ruht. Doch kommt bei dem Lastgehen, wie beim Lediggang, alles darauf an, daß Arme und Hände zum Gebrauch frei sind.

3. Schnelle des Ganges beruht auf Größe und Schnelle der Schritte; daher kleine oder kurz gespaltene Leute durch Schnelligkeit ersetzen müssen, was ihren Schritten an Größe abgeht. Die beste Übung ist, oft einen und denselben Weg in bestimmter und allmählich immer kürzerer Zeit zurückzulegen.

4. Nichtachtung der Ortschaft. Das Gehen auf dem Wirtsfelde (unebnem Boden) ist weit schwieriger, als auf dem Blachsfelde; aber auch weit stärkender, besonders wenn die kleinen Höhen etwas stark aufsteigen und abfallen; ebenso das Gehen durch tiefen Sand.

Wird eine Anhöhe so steil, daß zu dem Schritt eine bedeutende Kraftanwendung gehört, und die Schritte überhaupt mehr stufenweise geschehen, so nennt man die Bewegung

nicht mehr Gehen, sondern Steigen, welches eben wie das Gehen, als Ledig- und Laststeigen geübt werden kann.

Es wäre sehr zu wünschen, daß man in der Nähe jedes Turnplatzes ein bedeutend Wirrsfeld und kleine ziemlich steile Anhöhen von 20—30 Fuß haben könnte, um das Gehen und Laufen über unebnen Boden, das Steigen und besonders das (beim Laufen vorkommende) Sturmlaufen zu üben.

Kurzer Heiderasen, besonders in Tangelwaldungen, ist wie gebohnter Fußboden. Wer hier ohne Fehlglitte gehen und laufen, springen und ringen kann, ist ziemlich überall gangrecht, und hat Sprengen und Berrenken wenig zu fürchten.

Laufen.

Das Laufen ist, mit Vorsicht getrieben, eine besonders für die Brust und Lunge sehr heilsame Übung.

Vorrichtungen.

Die Laufbahnen.

1. Die Rennbahn: am besten schnurrecht. Sie darf nicht mit Rasen bewachsen sein, noch zu flüchtigen Sand haben, aber auch keinen fetten Boden, der bei jedem Regen schlüpfrig wird.

Ihre Breite ist 25 Fuß. Die Länge muß immer der bestimmte Teil einer deutschen Meile (zu 24 000 rheinischen Fuß) sein, niemals unter 100 Schritt (= 200 Fuß).

Der Stand (Läuferstand — Anfang der Bahn) und das Ziel (Ende) müssen immer durch feste und aus der Ferne sichtbare Gegenstände bezeichnet sein: durch Bäume, Pfähle, Säulen oder Stangen mit Fahnen zc.

2. Schlingelbahn. Auf festem rasigen Boden werden drei Kreise beschrieben, deren Mittelpunkte in einer geraden Linie liegen. Zu beiden Seiten des Umfangs wird der Rasen 9 Zoll breit ausgestochen, so daß

eine 18 Z. breite Bahn entsteht. Jedem Kreise kann man 21 F. 4 Z. Durchmesser geben, dann hat die ganze Bahn ziemlich genau 200 F. (= 100 Schritt). — Zwei aneinander liegende gleiche Kreise muß die Schlingelbahn wenigstens haben, weil man in einem Kreise bei der Neigung des Leibes zur Kreismitte nur entweder links oder rechts laufen kann; in einer doppelkreisigen oder mehrkreisigen Bahn aber notwendig abwechselnd schlängeln muß.

Laufhaltung.

Brust heraus! Oberleib vor! jedoch beim Schnellaufen mehr als beim langsamen.

Schultern zurück!

Arme an! Oberarme nahe dem Leibe, Ellbogen hinten aus! nur die Unterarme dürfen sich bewegen.

Sohle leicht auf! Niedertritt auf den Ballen, nicht auf dem Plattfuß.

Mund zu! bei allen Turnübungen, besonders beim Lauf. Lange Atemzüge! das Ein- und Ausatmen muß ebenmäßig und ebenzeitig sein (Lauf ohne Schnauf!), und mehr durch die Nase als durch den Mund geschehen.

Vorsichtsregeln.

1. Ausdauer im Laufen suche man nicht mit einem Male, sondern nur allmählich zu erlangen; man übe sich oft, und immer etwas länger.

2. Man übe sich besonders an kühlen, windstillen Tagen.

3. Man laufe in der ersten Übezeit nur mit dem Wind, nicht gegen den Wind.

4. Bei starker Erhitzung oder kurzem Atemholen höre man auf.

5. Nach dem Laufen kühle man sich durch Herumgehen ab, nie durch Stillstehen; am wenigsten aber durch Niederlegen auf den Boden. Ist man sehr erhitzt, und das Wetter mehr kalt als kühl, so ziehe man gleich einen Rock an.

Laufveränderungen.

1. schnurrecht, ohne alle Krümmen: das Rennen.
2. schlängelnd, in Bogen und Kreislinien: der Schlängellauf.
3. zickzackend, in geraden Linien und Winkeln: der Zickzacklauf.

Diese drei Laufveränderungen können nun ausgeführt werden

- a. auf die Schnelle — der Schnelllauf.
- b. auf die Dauer — Dauerlauf.

Das Mal finden, als Übung des Augenmaßes, muß besonders geübt werden. Wie der Schütze die Schußweite, muß der Läufer die Laufweite kennen, und daraus abnehmen, ob er im Schnelllauf das Ziel erreichen kann, oder nur im Dauerlauf.

Das Rennen (der schnurrechte Lauf).

1. Das Schnellrennen (der schnurrechte Schnelllauf) wird in der Rennbahn geübt. Man kann die Turner hier, wie bei allen Wettübungen, zusammenstellen: nach dem Alter, nach der Größe, nach der Fähigkeit. Weniger als 100 Schritt (200 F.) und mehr als 200 Schritt (400 F.) darf man zum Wettrennen auf die Schnelle nicht leicht nehmen. Hat man in der Nähe des Turnplatzes keine breite Ebene, wo man viele zugleich kann laufen lassen, und man will die Folge nach der Lauffertigkeit bestimmen, so muß man die kleinen Riegen*) von 6—8 Läufern in der Rennbahn nach der Uhr laufen lassen.

2. Das Dauerrennen (der schnurrechte Dauerlauf) wird ebenfalls in der Rennbahn geübt. Will man wissen, wie lange und wie weit ein jeder läuft, so geschehen die Umläufe in geraden Linien, von einem Male zum andern;

*) Riege (die): eine bestimmte Anzahl von Leuten oder Dingen, die in einer gewissen Ordnung und Reihe gedacht werden.

und jeder muß die Zahl der Umläufe, die er gemacht hat, behalten. Die Riege ist unbestimmt. Beim Wettrennen auf die Dauer gebührt dem der Preis, der den weitesten Raum in der kürzesten Zeit, mit der mindesten Anstrengung zurücklegt, und am Ziele unerschöpft bei guten Kräften anlangt.

Der Schlängellauf.

1. Das Schnellschlängeln (der schnelle Schlängellauf) wird in der Schlängelbahn geübt. Im Schlängellauf können Arme und Hände durch Schweben den Leib in der Wage halten. Die Riegenzahl ist sechs. Alle sechs Läufer treten, jeder aber 3 Schritt vom andern, in den ersten Bahnkreis und laufen auf ein gegebenes Wort oder Zeichen ab. Sie folgen nun so der Krümmung der Bahn, daß sie durch jeden Berührungspunkt, auf den sie stoßen, in den andern Kreis hinüberlaufen. Wer seinen Vordermann erreichen kann, gibt ihm einen Schlag mit der Hand, und der Geschlagene muß die Bahn verlassen; ebenso, wer über die Bahnränder hinausgeglitten ist. Wer zuletzt übrig bleibt, ist Sieger. — Zu merken ist noch, daß in dem ersten Kreise, von dem die Laufriege anlief, noch nicht geschlagen wird, sondern erst vom Berührungspunkt des zweiten an; inmitten des Laufes natürlich in allen dreien.

2. Das Dauerschlängeln (der Schlängellauf auf die Dauer) wird in der Schlängelbahn geübt. Dauerschlängelt einer allein, so muß Zahl und Zeit der Umläufe gezählt werden. Dauerschlängelt die ganze Riege, so müssen alle gleichen Abstand und Tritt halten, damit nicht durch ungleichen Lauf ein Einholen erfolgt, und der Lauf stockt.

Der Bickzacklauf.

Schnelle scharfe Wendungen im Laufe machen zu können, ist von großem Nutzen. Um Bäume oder Pfähle läßt sich diese Laufart üben. Es würde sehr gut sein, wenn man eine

eigne Zickzackbahn dazu ausgraben könnte; doch ist dies nicht leicht tunlich, weil sich die scharfen Kanten bald abstoßen würden.

Der Schlangenlauf. Der Vorläufer oder Anläufer läuft in der Rennbahn von einem Rande zum andern, so daß er jeden Rand um einige Schritte weiter berührt, als vorher. Jeder Folgende hat weiter nichts zu tun, als genau seinem Vordermann zu folgen.

Der Schneckenlauf wird auf dem Spielplatze geübt. Der Vorläufer beschreibt genau eine Schneckenlinie, in der Mitte windet er sich mit einem Haken um und läuft durch den gelassenen Zwischenraum zurück. Die Folgenden halten wieder nur genau ihren Vordermann.

Beim Schlangen- oder Schneckenlauf läßt man die Hände an die Hüften legen (Daumen hinten! Finger vorn!), damit sie durch Herumschwanken nicht hindern. — Die Laufriege ist je größer, je besser.

Der Kiebitzlauf ist eine Art Zickzacklauf. Man setzt nämlich einen Fuß seitwärts nach vorn, den andern Fuß hinter diesen, und nun den ersten wieder seitwärts nach vorn. Nun setzt man den zweiten auf der andern Seite nach vorn, den ersten hinter diesen, und dann jenen wieder seitwärts nach vorn. Diese Bewegung wird immer wiederholt, so daß jedesmal drei Tritte schnell hintereinander nach einer Seite folgen. Dieser Lauf von mehreren, welche sich die Hände auf die Schultern gelegt haben, in gleichem Zeitmaße gemacht, nimmt sich gut aus.

Der Rücklauf (das Rückwärtslaufen) ist mehr ein schnelles Trippeln, und kann ohne Gefahr nur auf dem Blachfelde geübt werden.

Der Sturm Lauf: das Hinanlaufen an ziemlich steile Anhöhen, was mitunter aus Steigen, Laufen und Klettern zusammengesetzt ist; eine sehr wichtige Übung zur Stärkung der Schenkel, Knie und Waden, und zum Heben der Brust. — Am bequemsten ist hierzu eine sandige Anhöhe

von ziemlicher Ausdehnung, so daß eine ganze Kiege zugleich laufen kann. Bei hartem Boden wird mehr Vorsicht erfordert, und hier geht auch die Übung wegen der wenigen Haltung, besonders wenn die Anhöhe sehr steil ist, zu sehr ins Klettern über, und hat nicht den Nutzen für die unteren Glieder. — Falden, abhängige Seitensteilen und Rutschwände im Gesande ermüden den Steiger mehr als Felsen, da jeder Tritt, nicht schnell und glücklich ausgeführt, ein Rückglitt wird.

So wie das Gehen, kann auch das Laufen im Lastlauf und Fediglauf geübt werden, sowohl als Fedig- und Lastrennen, als Fedig- und Lastschlängeln usw.

Springen.

Springen heißt: vermöge eines Abstoßes aus einem oder beiden Füßen sich in die Luft schnellen.

Vorrichtungen und Springzeug werden bei den verschiedenen Sprungarten einzeln beschrieben.

Springvorübungen

sind alle darauf berechnet, die unteren Glieder zu stärken und gelenkig zu machen, und eine gute Haltung beim Springen wie im allgemeinen anzugewöhnen. — Diese, sowie die Schwingvorübungen, welche frei — ohne Vorrichtung — gemacht werden, können nicht genug empfohlen werden; sie sind nicht bloß vorbereitend für die genannten Übungen, sondern überhaupt von großem Nutzen für die allgemeine Ausbildung des Leibes. Mit ihnen muß jede Unterweisung im Turnen anfangen; in ihnen muß jeder Turner durchaus Fertigkeit und Ausdauer erlangen.

Sie sind um so schätzbarer, da sie ohne alle Vorrichtung im engen Raum vorgenommen werden können, und ebenso gut zu gleicher Zeit von einer großen Anzahl im Freien.

Haltung.

Fuß an Fuß! Füße und Knie müssen immer so dicht als möglich geschlossen sein.

Leib gerade! Bauch ein! Brust heraus!	}	Auf diese Haltung des Oberleibes ist besonders Aufmerksamkeit zu verwenden. Durch sie wird das Kreuz eingezogen (hohl) und dadurch allein die feste edle Stellung des Leibes bewirkt.
---	---	---

Hände an! an die Hüften flach angelegt, der Daumen hinten, die vier Finger geschlossen vorn.

Mund zu! Lipp' auf Lippe!

1. Der Zehenstand — (unter Zehen werden hier immer Zehen und Ballen zusammen verstanden) — Der Turner hebt die Absätze von der Erde und steht fest auf den Zehen. Dies hat wenig Schwierigkeit, wenn die Zehgelenke scharf gebogen und die Knie ganz steif sind. Dies muß auf die Dauer geübt werden.

2. Der Zehengang, wobei die Knie sich niemals biegen und die Fußgelenke sich wohl strecken müssen, wirkt besonders auf Waden- und Kniemuskeln:

vornwärts

rückwärts

seitwärts

a. mit Nebensehen ohne Aufschläge der Fersen, Knöchel und Knie. Die Füße dürfen nicht klippen und klappen.

b. mit Übersehen: vornwärts und rückwärts.

3. Das Hüpfen: die Aufschnellung des Körpers von der Erde aus dem Zehenstand, wobei die Knie in der Luft ganz gestreckt sind.

a. mit Kniesteißen: der Körper wird bloß durch die Fußgelenke, durch schnell aufeinanderfolgende Abstöße von der Erde geschnellt.

b. mit Kniebeugen (nachgebenden Knien): die Knie biegen sich ein wenig, strecken sich aber sogleich, nachdem

die Beinen die Erde verlassen haben. Beim Niedersprung biegen sie sich ebenfalls nur wenig.

Beide Arten, a und b, können geübt werden

1) an Ort und Stelle

2) von Ort und Stelle

vornwärts	} rechts und links.
rückwärts	
seitwärts	

4. Das Anfersen: die Berührung des Gesäßes mit den Fersen. Dies übt die Gelenkigkeit der Knie noch weit mehr als das Hüpfen mit Kniebeugen.

a. Der Lauffschlag: Anfersen im Lauf. Nur vornwärts. Während der eine Fuß die Erde berührt, schlägt der andre an das Gesäß; der rechte Fuß an die rechte Gesäßbacke, der linke an die linke. Das Laufen muß nur langsam sein, die Aufschnellung von der Erde aber hoch und schnell aufeinander folgend.

b. Der Scheinlauf: die vorige Übung, indem der Turner an Ort und Stelle verbleibt.

c. Der Wechschlag unterscheidet sich nur dadurch vom Scheinlauf, daß, während der eine Fuß anferset, der andre standfest bleibt; die ganze Bewegung also nicht im Sprunge, sondern aus dem Stande geschieht.

d. Der Doppelschlag: das Anfersen mit beiden geschlossenen Füßen zugleich, eine der wichtigsten Vorübungen. Je höher und leichter die Aufschnellung, desto schöner der Doppelschlag.

1) An Ort und Stelle bleibend.

2) Von Ort und Stelle sich bewegend; aber nur wenig vorschreitend, und mit guter Haltung des Leibes.

Auf die Dauer geübt, kann man den Doppelschlag bis hundertmal und darüber machen.

e. Der Hinkschlag: das Anfersen mit dem Fuße, auf dem man hinkt; die schwerste Art des Anfersens.

Zwanzig Hinfschläge mit einem Fuß hintereinander greifen schon an.

5. Das Hocken: die zusammengezogene Stellung des Leibes, wobei sich die Knie der Brust nähern.

a. Sitzhocken geschieht in einer aus dem Zehenstande gemachten Kniebeugung. Der Oberleib ist also senkrecht, die Oberschenkel wagerecht und das Gesäß nahe an den Fersen.

1) An Ort und Stelle verbleibend.

2) Von Ort und Stelle

vorwärts

rückwärts.

Die Fortbewegung in obiger Stellung greift wegen der starken Biegung der Knie diese sehr an; befördert aber auch besonders ihre Gelenkigkeit und Stärke.

b. Springhocken: das gleichzeitige Hinaufziehen beider Knie bis an die Brust, welches natürlich im Sprunge geschehen muß: aber nur an Ort und Stelle bleibend. Auf die gerade Haltung des Oberleibes muß hier besonders geachtet werden. — Um die Hüften vorzubereiten, übt man das Knieschnellen oder Schlagen jedes einzelnen Knies gegen die Brust, während der andre Fuß stillsteht. Beim Knieschnellen schirmt sich der Turner mit der wagerechten platten Hand das Kinn, damit nicht durch zu heftigen und zu hohen Knieschneller die Zähne klappen.

6. Das Hinken dient dazu, jedem Fuße gleiche Kraft zu geben, gleiche Abstoßfertigkeit und gleiche Niedersprungsfähigkeit.

a. links — auf dem linken Hinfuß.

1) Hangfuß hinten.

2) Hangfuß vorn.

b. rechts — auf dem rechten Hinfuß.

1) Hangfuß hinten.

2) Hangfuß vorn.

vorwärts: ist das leichtere,
 seitwärts und rückwärts nur für Geübtere, und auch
 nur auf dem Blachfelde; auf dem Wirtsfelde ist's
 gefährlich.

Üben kann man zugleich beim Sinken
 den Fußfang, das schnelle Fangen des Hinkfußes, in
 dem Augenblick, da er von der Erde entfernt ist.

Hierher gehört ferner

der Hinksprung — nur vorwärts —

- 1) hinüber $\left\{ \begin{array}{l} \text{über eine Weite.} \\ \text{über eine Höhe.} \end{array} \right.$
- 2) hinauf: auf eine Anhöhe, Treppe u. dgl.
- 3) hinunter: mit großer Vorsicht;

der Durchhink: durch den Bogen, welcher entsteht, wenn
 man mit der einen Hand die Spitze des entgegengesetzten
 Fußes faßt. — Den Durchhink kann man erst durch
 einen längern, dann kürzern Reisen usw. versuchen;

der Hinkkampf: das Gegeneinanderhinken mit verschränk-
 ten, unter der Brust festliegenden Armen. Wer absetzt,
 hat verloren. Zu üben

- 1) im Zweikampf (einer gegen einen).
- 2) im Dreikampf (zwei gegen einen).

Beim Hinkkampf werden immer zwei Gänge gemacht:
 links gegen links, und rechts gegen rechts.

7. Das Strecken (siehe Seite 118) kann nur als Siche-
 rungsmittel gegen den Fall oder verunglückten Sprung, mit
 zu den Vorübungen gerechnet werden.

8. Aus den beschriebenen Vorübungen entstehen noch
 folgende wichtige und schwere Zusammensetzungen:

- a. das Hüpfen aus dem Sitzhocken.
- b. der Doppelschlag aus dem Sitzhocken.
- c. das Springhocken aus dem Sitzhocken.

Von den Sprüngen im allgemeinen.

Jeder Sprung hat einen Aufsprung und Niedersprung, als Anfang und Ende. Beide müssen nur auf Zehen und Ballen ausgeführt werden, nie mit dem ganzen Plattfuß.

Beim Niedersprung, der immer mit geschlossenen Füßen geschieht, darf der Leib vom Scheitel bis zur Sohle nie eine senkrechte Linie bilden, sondern muß den Stoß durch die Brechung der Linie mildern, durch Biegung der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke, und ein geringes Vorneigen des Oberleibes.

Jeder Sprung kann geschehen:

- 1) von der Stelle (Standsprung).
- 2) mit Vorsprung.
- 3) mit Anlauf (Anlaufsprung).

Bei den beiden ersten Arten geschieht der Aufsprung immer mit geschlossenen Füßen.

1. Beim Springen von der Stelle macht man auf dem Aufsprungsort bloß eine schnelle Kniebeugung, und schnellst sich, ohne in dieser zu verweilen, mit angezogenen Füßen fort.

2. Beim Springen mit Vorsprung stellt man sich einen Schritt von dem Aufsprungsort, springt auf diesen dann mit geschlossenen Füßen und verfährt wie vorher.

Bei diesen beiden Arten des Sprunges kann man im Anfange auch die Hände an die Hüfte legen, wie bei den Vorübungen, um den Körper desto besser in seine Gewalt zu bekommen, und durch das Herausreißen der Arme nicht zu unregelmäßigen Bewegungen verführt zu werden.

3. Bei dem Springen mit Anlauf wird folgendermaßen verfahren. Man nimmt einen Anlauf von 12 bis 15 Schritten. Dieser muß leicht, und weder sehr rasch noch heftig ausgeführt werden. Er soll bloß die Schnell-

kraft der Füße rege machen und dem ganzen Körper einen starken Schwung geben. Das Ende des Anlaufs macht das augenblickliche Aufsetzen eines Fußes in die Stelle des Aufsprungs, der andre Fuß wird nun im Nu vorangeworfen; der erste stößt ab und schließt sich so schnell als möglich an den vorangeworfenen an, so daß beide Füße noch vor der Mitte des Sprunges geschlossen sind.

Es erfordert viel Übung, den Aufsprungsort immer sicher abzuschätzen und mit dem Fuße richtig zu finden. Man muß sich durchaus gewöhnen, beide Füße zum Abstoßen gebrauchen zu lernen; und fällt einem dies sehr schwer, so kann man sich im Anfang eines Galopp-Anlaufes bedienen. Aus dem Mangel der gleichen Abstoßfertigkeit beider Füße entsteht das lächerliche Bahlaufen, wo man plötzlich an dem Absprungsorte stutzt, nicht von der Stelle kann und den Anlauf wiederholen muß.

Wenn der Sprung die größte Höhe erreicht hat, muß der Oberleib fast senkrecht sein, sich aber gegen Ende des Sprunges wieder etwas mehr senken. Die Füße kann man im Sprunge ganz angezogen oder vorwärts gestreckt halten; die letztere Art ist schwerer, fällt aber weit besser ins Auge.

Als eigne besondere Arten des Springens werden hier angeführt:

1) der Heuschreckensprung: die Füße sind eng geschlossen, und die Aufgabe ist, einen bestimmten Raum mit der mindesten Anzahl von Sprüngen (mit beiden geschlossenen Beinen zugleich) zu durchmessen; aber auch die Sprünge schnell aufeinander folgen zu lassen, ist schwer.

Die Übung ist schwierig wegen der Haltung des Gleichgewichts.

2) der Springlauf: mit ungeschlossenen, spreizenden Beinen und Füßen. Wenn die Sprünge auch noch so klein gemacht werden, ist der Springlauf doch dadurch wesentlich

vom Laufen unterschieden, daß der Leib immer vollkommen senkrecht, beinah rückwärts geneigt ist, und die Beine sich in den Knien beim Niedertritt nur wenig biegen, und sonst immer gestreckt mit gesenkten Fußspitzen vorangeworfen werden. Der Körper muß jedesmal wie eine Feder vom Erdboden geschneilt werden. Keine andre Übung macht wohl die Schnellkraft der unteren Glieder reger, als eben diese. Bei diesem Springlauf kann man leicht mit jedem Sprunge eine bedeutende Weite erreichen. Übt man ihn aber in Rücksicht auf Schnelligkeit, so gibt er dem Leibe einen fast unaufhaltbaren Schwung. Er erfordert aber festen und sehr ebenen Boden; Anstand und Schick, Schnelle und Dauer sind dabei Hauptaugenmerke.

Das Springen teilt sich nach den Gliedern, welche dabei in Anwendung kommen, in den Freisprung und den gemischten Sprung.

Der Freisprung wird durch das bloße Abschnellen der untern Glieder von dem Erdboden vollführt; beim gemischten Sprunge werden die Hände und Arme zur Hilfe mit angewendet. Zu letzterem gehört das Stabspringen und das Schwingen, welches letztere wegen seiner großen Ausdehnung und Mannigfaltigkeit als eigne Übung aufgeführt worden ist.

Das freispringen.

Der Freisprung kann geschehen:

- 1) in die Weite — Weitensprung.
- 2) in die Höhe — Höhengsprung.
- 3) in die Tiefe — Tiefensprung.

Der Weitensprung.

Vorrichtung: ein Graben (Springgraben), dessen Borde oder Ränder an einem Ende sehr nahe sind, am andern weit auseinander laufen. Auf jeden Fuß der Länge darf die Breite nicht über 4 Zoll zunehmen. Man hat gern den Graben von 4—16 Fuß Weite, dann muß er aber 36 F. lang

sein, 1 F. Tiefe ist hinlänglich. Der Absprungsbord muß fest, die Niedersprungsseite weich und, wenn dies nicht, wenigstens flach abgearbeitet sein.

Sprungveränderungen.

- a) vorwärts (Vorwärtssprung).
- b) seitwärts (Seitwärtssprung) $\left\{ \begin{array}{l} \text{rechts.} \\ \text{links.} \end{array} \right.$
- c) schräg (Schrägsprung), wobei der Anlauf $\left\{ \begin{array}{l} \text{rechts.} \\ \text{aber gerade geschieht} \quad \text{links.} \end{array} \right.$
- d) drehend (Dreh sprung), wobei der Springer $\left\{ \begin{array}{l} \text{rechts.} \\ \text{sic} \text{ ganz um seine Achse dreht; was erst auf der} \\ \text{Stelle (als Stand sprung) geübt werden muß} \quad \text{links.} \end{array} \right.$
- e) rückwärts (Rück sprung).

Alle diese Sprünge können vom Stande, mit Vorsprung und mit Anlauf vollführt werden; rückwärts aber allein von der Stelle. Bei allen, die ohne Anlauf gemacht werden, können die Hände auch an die Hüften angelegt werden.

Das beste Maß bei der Sprungweite ist die eigne Leibeslänge des Springers. Zwei Leibeslängen lernt fast ein jeder springen, $2\frac{1}{2}$ Leibeslängen sind schon ein guter Sprung, und drei ein außerordentlicher.

Zur Übung wird der Weiten sprung am besten um die Wette gemacht.

Der Höheng sprung.

Springzeug: Springel (der), besteht aus zwei mit durchgebohrten Löchern versehenen Pfählen, durch die hölzerne Pflöcke oder eiserne Bolzen gesteckt werden, über welche man durch Sandbeutel straff gezogene Schnüre legt, die bei der leichtesten Berührung abfallen. Die Schnüre müssen womöglich rot sein, und schon im Stoff gefärbt. Die Lochpfähle sind 6 Fuß hoch und stehen 8 F. auseinander. Die Löcher fangen 1 F. 2 Z. über der Erde an und sind 2 Z. von Mittel zu Mittel entfernt.

Die Bahn zum Anlauf muß hier, wie bei allen Arten des Sprunges, fest und eben sein. Am besten ist es, wenn sie sich ein wenig neigt und kurz vor dem Aufsprungsort wieder etwas hebt.

Die Sprungveränderungen sind wie beim Weiten sprung. Das beste Maß ist auch hier die eigne Leibesgröße. Die vorzüglichsten Sprunghöhen sind:

knöchelhoch,
 wadenhoch,
 kniehoch,
 schenkelhoch, zwischen Knie und Hüfte;
 hüft hoch,
 nabelhoch,
 herz hoch,
 brusthoch, bis zur Brusthöhle oder Herzgrube; }
 hals hoch, bis zur Halsgrube; }
 schulterhoch, }
 kinnhoch,
 mundhoch,
 nasen hoch,
 augen hoch,
 stirn hoch, bis zum Anfang der Haare;
 scheitelhoch.

Brusthoch lernen bei einiger Übung die meisten Menschen springen, scheitelhoch nur sehr wenige.

Der Sprung in die Weite und Höhe ist aus den beiden abgehandelten Arten zusammengesetzt. Man kann ihn an einem gewöhnlichen Springel üben; besser ist es aber, wenn man einen Springel mit Füßen hat, den man in den Springgraben setzen kann; denn hierdurch kann man immer besser die Weite des Absprungsortes von der Schnur bestimmen.

Der Tiefsprung.

Vorrichtung: Ein beinahe senkrecht abgestochener Hügel, oder in dessen Ermangelung ein Gerüst von 3—10 F. Höhe.

Eine 24—36 F. lange Bohle, die ohne zurückschnellende Pressweiche wohlbefestigt auf etwa 4—6 Ständern ruht, von denen der niedrigste 3 F., der höchste 10 F. hoch, ist hinreichend. Der Niedersprungsort muß weicher Boden sein.

Jeder Tiefsprung geschieht nur von der Stelle, nicht mit Anlauf; ein richtiger Niedersprung ist dabei die Hauptsache. Er muß sehr auf die Beinen und mit nachgebenden Knien geschehen, jedoch müssen bei Berührung der Erde die Knie noch wenig gebogen sein, damit sie nicht zu rasch nachgeben, und dadurch, wenn der Oberleib stark vorfällt, wohl gar gegen das Kinn stoßen.

In die Tiefe und Weite darf man nur mit großer Vorsicht und von geringen Höhen springen; ein Bach oder Graben mit ungleichen Ufern ist dazu sehr passend.

Zur Übung darf man die Sprungtiefe von 2 Leibeshöhen nicht überschreiten.

Das Stabspringen.

Springzeug: Springel (der), wie beim Freisprung, nur müssen die Lochpfähle 10 F. hoch sein und ebensoviel voneinander abstehen. Die Löcher sind 3 Z. auseinander und fangen 2 F. 3 Z. über der Erde an. An der auswendigen Seite jedes Lochpfahles muß in einer Höhe von 2 F. ein Tritt (Knagge) angebracht werden, zum bequemern Höherstecken (Kochen) der Bolzen.

Springgerät: Springstäbe, junge getrocknete und geschälte Kienstämme von 7—11 F. Länge und verhältnismäßiger Stärke, so daß jeder seinen Springer mit Sicherheit trägt. Das untere (dicke) Ende wird etwas zugespitzt, damit es desto fester im Boden haftet.

Die Bahn ist wie beim Freisprung, nur muß etwa $1\frac{1}{2}$ F. vor der Schnur eine kleine Grube zur Einsetzung des Stabes gemacht sein, oder wenigstens der Erdboden aufgelockert werden.

Stabhaltung: die eine Hand faßt den Stab oben, den Daumen nach oben, die andre den Stab nach dem dicken untern Ende zu, den Daumen nach unten. Es läßt sich auf diese Art immer geschickter springen, als wenn der Daumen der untern Hand nach oben steht.

Hauptaugenmerke sind: der Fuß, der an der Seite der unteren Hand ist, muß jedesmal den Abstoß geben; wenn also die linke Hand unten ist, der linke Fuß. Das Aufsetzen des Fußes geschieht immer ein paar Fuß hinter dem Stabe — je nachdem der Sprung hoch ist — aber immer zu gleicher Zeit mit demselben. Die Beine gehen an der entgegengesetzten Seite des abstoßenden Fußes, also wenn dieses der linke war, rechts an dem Stabe in die Höhe, und schwingen sich geschlossen so hoch als möglich voran, der untere Arm streckt sich, die Brust kommt nahe an den Stab, und der Körper dreht sich so herum, daß man beim Niedersprung nach dem Anlaufe hinsieht.

Um die Schwingung der Füße und die Haltung des Gleichgewichts zu lernen, muß der Turner erst den Stab in den Graben setzen und von der Stelle springen; und dann erst ganz kurze Anläufe nehmen, um das richtige Einsetzen des Fußes zu lernen. Der Stab muß immer gerade in der Richtung des Sprunges eingesetzt werden, und sich dann in einer senkrechten Ebene bewegen. — Das Rechts- und Links-springen ist auch hier bald zu lernen; wenn das richtige Einsetzen des Fußes einige Schwierigkeit macht, so kann man sich auch hier im Anfange des Galopp-Anlaufs bedienen. Eine Hauptsache ist, daß der Stab beim Anlauf in die Richtung des Sprunges und wagerecht gehalten wird; das schiefe gesenkte Halten und nachherige Seitwärtsreißen beim Einsetzen hemmt den Schwung und bringt aus dem Gleichgewicht.

Sprungveränderungen.

1. In die Weite: über den Springgraben.

a) von der Stelle, für Anfänger,

b) mit Anlauf. Das starke Vorauswerfen und

Strecken des ganzen Leibes ist hier durchaus notwendig, um einige Weite zu erlangen.

2. In die Höhe: über die Springschnur; ist die schwerste Art.

a) mit Zurücklaß des Stabes; die gewöhnlichste.

b) mit Hinübernahme des Stabes; erfordert viele Übung.

Die Höhe des ausgestreckten Armes bis zu den Fingerspitzen gibt hier das Maß eines guten Sprunges. Die ganze Drehung des Springers um seine Achse ist beim Höhengsprung ein schweres Stück.

Der Stabsprung in die Weite und Höhe muß auch im Springgraben geübt werden. Die Höhe kann man durch die vorgehaltene Schnur beurteilen, doch wird diese immer durch den Stab weggerissen werden.

3. In die Tiefe: bloß vom Stande. Die Hände fassen den Stab so tief als möglich, und können im Sprunge selbst noch tiefer gleiten, um einen sanfteren Niedersprung zu bewirken. Die Drehung des Körpers ist hierbei unnütz.

In die Tiefe und Weite: ein sehr gewaltsamer Sprung, darf daher nie von großer Höhe geschehen. Die Drehung muß hier wieder stattfinden.

Eine leichte und bequeme Art des Stabsprunges ist die mit zwei Stäben, zwischen denen man durchspringt. Sie ist als Turnübung eigentlich zu leicht und verdient nur in folgender Art geübt zu werden, wo sie besonders heilsam für das Kreuz ist. Man setzt beide Stäbe in die Mitte eines 3—4 F. tiefen Grabens, faßt sie in der Schulter- oder Scheitelhöhe, schwingt sich zwischen beiden hindurch, macht bei Berührung des jenseitigen Ufers bloß eine Kniebeugung und schnellst sich sogleich wieder rückwärts. Diese Bewegung, öfter fortgesetzt, ist, besonders wenn der Graben 8 F. 10 Z. und mehr breit ist, sehr angreifend.

Alle Sprünge können, wie die Gänge und Läufe, Fedigsprünge und Lastsprünge sein, wobei aber, wie dort, Arme und Hände stets lastfrei sein müssen.

Schwingen.

Das Schwingen gehört zum gemischten Sprunge, indem der Schwung, den der Körper durch einen Abstoß der Füße erhält, durch das Aufsetzen der Hände unterstützt wird. Der Gegenstand, auf den die Hände aufgesetzt werden, muß immer fest sein. Man geht nun aber weiter, und rechnet nicht nur alle Sprünge, die den Turner mit Aufsetzung der Hände auf die zu dieser Übung bestimmte Vorrichtung, oder über sie hinwegbringen, zum Schwingen; sondern auch alle Veränderungen, die der Turner auf derselben vornimmt.

Das Schwingen, eine der vorzüglichsten Leibesübungen, wirkt fast auf alle Theile des Leibes gleich heilsam; stärkt besonders Arme und Beine, Bauch- und Rückenmuskeln, befördert sehr die Gelenkigkeit und bildet außerordentlich den körperlichen Anstand.

Da das Schwingen so wichtig, und so sehr als Kunst ausgebildet ist, so verdient es, daß man ihm, so wie dem Fechten, eigne Stunden in Schwingsälen widmet. Hierzu eignet sich besonders der Winter, wo wegen der Witterung ohnedies die Übungen im Freien meist ausgesetzt werden müssen, bis es Turnhäuser gibt.

Schwingzeug: Schwingel (der), eine dem Pferde ähnliche Vorrichtung, die, wenn man sie polstert, mit Pferdehaut überzieht und ihr noch mehr das Pferdeansehn gibt, auch Schwingpferd genannt wird. — Der Schwingel ist für Turner von 15 Jahren und darüber, 6 F. lang und etwa 18 Z. dick, oben in gerader Linie abgearbeitet,

gegen den Kopf zu etwas an Stärke abnehmend, jedoch hier, wie am Hinterteile überall rund.

Gut ist es, wenn der senkrechte Durchmesser etwas höher als der wagerechte ist. Das Kreuz hat 2 F. Länge, der Sattel mit Pauschen (die Sattelbogen, als Handgriffe) 1 F. 8 Z., und der Hals 2 F. 4 Z. Die Pauschen sind $3\frac{1}{2}$ Z., höchstens 4 Z. hoch, und $2\frac{1}{2}$ —3 Z. dick; sie müssen oben rund und nach unten etwas an Stärke abnehmend sein, so daß man sie festhalten kann; auch dürfen sie an keiner Seite überstehen, sondern müssen dünn auslaufen. Sie werden, von gutem Holze gemacht, in den Schwingel etwas eingelassen und mit großen Nägeln befestigt. Die Beine werden etwa 1 F. vom hinteren und 20 Z. vom vorderen Ende tief eingestemmt und besonders nach vorn schräg gestellt. Sie dürfen höchstens 4 Z. über die Seiten des Schwingels überstehen, und wenn man sie 6—8 F. in die Erde setzt, was auf dem Turnplatz immer geschehen muß, so können sie noch enger sein.

Bei einem Schwingpferde läßt man das Kreuz vom Sattel nach dem Schwanz zu 1 Z. aufsteigen, den Hals vom Sattel an nach dem Kopfe zu so viel, als die Höhe der Pauschen beträgt (2—4 Z.). In der Dicke läßt man das Pferd am Kreuz bis 20 Z. zunehmen, am Kopfe bis 12 Z., höchstens 10 Z. abnehmen. Das Polstern geschieht so: der ganze Block wird mit Leinwand überzogen; auf diese werden Haare genäht, am besten Pferdehaare; darüber kommt wieder Leinwand, und über diese die gegerbte Pferdehaut, ohne Haare — denn mit diesen wird sie nie weich genug —. Das ganze Polster wird $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Z. stark. Auf dieses werden nun die Holzpauschen $\frac{5}{4}$ Z. stark, 3 Z. hoch, jede mit drei 8—9 Z. langen und $\frac{3}{8}$ Z. starken Schrauben befestigt. Auf die Pauschen wird eine $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Z. starke ausgestopfte leinene Wulst gelegt; die Seitenwände der Pauschen werden nun ebenfalls mit Haaren belegt und das Ganze mit Leinwand überzogen, so daß die oben beschriebene Gestalt herauskommt.

Das Leder, welches man zum Überziehen der Pauschen nimmt, muß weich und dauerhaft sein.

Da das Schwingpferd zum Hoch- und Niedrigstellen sein muß, so bestehen die Beine aus Röhren und Schiebern. Jede Röhre ist aus vier $\frac{5}{4}$ zolligen Brettern zusammengesetzt; die Kanten müssen sorgfältig abgenommen werden, so daß das Ganze eine runde Gestalt bekommt. Die Röhren müssen 6—8 Z. in den Block gehen und fest eingeleist werden, unten hält sie ein eiserner Ring zusammen. Die Schieber haben 2 Z. im Gebiert und müssen genau passen. In diese werden sechs bis sieben $\frac{1}{2}$ zollige Löcher gebohrt, die 2 Zoll über der Erde anfangen und immer 2 Z. auseinander sind. Die Bolzen, welche man durch diese von auswendig nach inwendig steckt, erhalten einen Knopf, der das Durchgleiten verhindert. Kann man es daran wenden, die Schieber von Eisen schmieden zu lassen, so ist dies bei weitem besser; sie brauchen dann nur $1\frac{1}{2}$ — $1\frac{3}{4}$ Z. im Gebiert zu haben.

Dem Schwingel eine ganz pferdähnliche Gestalt zu geben, ist nur erlaubt, wenn dadurch nicht seiner Brauchbarkeit geschadet wird.

Die vorher angegebenen Maße muß der Schwingel haben, nachdem er gepolstert ist. Alle Ecken, Kanten, hervorstehende Nägel, Schnallen und Nähte müssen auf das sorgfältigste vermieden werden.

Das Sattellissen, welches auch jeder Schwingel mit Pauschen bekommt, ist $\frac{1}{2}$ Z. dick, und geht beinahe bis unter den Bauch, wo es umgeschnallt wird.

Wenn das Schwingpferd auf dem niedrigsten Stande 3 F. 8 Z. Höhe hat, so können sich schon elf- bis zwölfjährige Knaben daran üben, und auch erwachsenere.

Soll ein Schwingel bloß für acht- bis zwölfjährige Knaben sein, so kann man ihn nach den im Anschlag (s. u. Abschnitt III, 2.) angegebenen Verhältnissen verkleinern.

Die passendste Schwinghöhe für einen jeden ist: etwas geringer als seine eigne Schulterhöhe.

Zustände des Schwingens.

- a) der Stand. d) der Stütz. g) die Schweben.
 b) der Lauf. e) der Sitz.*) h) der Hub.
 c) der Sprung. f) der Schluß. i) der Schwung.

Vorübungen.

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. Hüpfen. | 6. Hurten. |
| 2. Hocken. | 7. Heben. |
| 3. Grätschen. | 8. Wippen. |
| 4. Spreizen. | 9. Hochwippen. |
| 5. Kreuzen. | 10. Handeln. |

Die fünf ersten Vorübungen können sowohl frei, als am Schwingel geübt werden; die fünf letzten bloß am Schwingel.

Von der freien Übung.

1. und 2. Die zwei ersten sind Springvorübungen; und Fertigkeit in ihnen wird bei jedem Schwinglustigen vorausgesetzt. — Unter Hüpfen wird hier bloß das mit nachgebenden Knien (Kniebeugen), und unter Hocken das Springhocken verstanden.

Die eigentlichen Schwingvorübungen, so frei geübt werden, haben besonders zur Absicht, die Biegsamkeit der Hüftgelenke zu befördern.

3. Grätschen (das) heißt die Bewegung beider Schenkel zu gleicher Zeit nach beiden Seiten. — Zuerst stellt man sich an einen Stuhl oder anderen festen Gegenstand, wo man die Hände auslegt, um das Ausgleiten zu vermeiden, und läßt nun die Beine langsam auseinander; die Füße werden dabei einwärts gehalten, die Knie gestreckt und die Sohlen auf die Erde gedrückt. Diese Übung darf nie gewaltsam getrieben werden, man muß sie aber oft wiederholen.

*) Der Sitz soll beim reinen Schwingen eigentlich nicht vorkommen, und kann nur Anfängern bei wenigen Sprüngen erlaubt werden.

Hat man hierin Fertigkeit erlangt, so geschieht die Übung im Sprunge, d. h. man hüpfst — die Hände an die Hüften gelegt — in die Höhe, grätscht in der Luft und kommt mit geschlossenen Beinen wieder zur Erde, springt sogleich wieder auf usw.

4. Spreizen (das) heißt die Bewegung eines Schenkels im Hüftgelenk nach allen Seiten, während das andre Bein auf der Erde stehen bleibt. Bei allem Spreizen als Vorübung müssen bei vollkommener Streckung der Knie die Fußspitzen angezogen (gegen den Leib), und die Füße einwärts (d. h. gleichlaufend) gehalten werden, um die Spannkraft der Sehnen in den Hüft- und Kniegelenken desto mehr zu befördern.

- a) vorwärts: mit einem Bein nach dem andern. Das Knie des Stehbeines ist hier immer sehr geneigt, sich zu biegen, sowie die Fußspitze des Spreizbeines sich zu strecken.
- b) seitwärts: die schwerste, aber auch wichtigste Art. Die Beine dürfen hier nicht im mindesten nach vorn oder hinten abweichen, und der Oberleib sich nicht nach dem Beine drehen und schwanke; die Beine müssen wenigstens einen rechten Winkel miteinander bilden.
- c) rückwärts: die kleinste Bewegung, wobei das Kreuz sehr nachgeben muß. Hier muß man sich nicht durch Vorneigen des Oberleibes, oder Krümmen der Knie helfen wollen.

Es gibt nun noch eine zusammengesetzte Spreizart, nämlich nach vorn im Bogen: von innen nach außen oder umgekehrt. Man übt dies über einen Gegenstand, z. B. einen Stuhl, so wie man Beinkleider versucht, ob sie gehörigen Schritt haben. Der Oberleib darf der Bewegung des Beines nicht folgen, und das andre Bein muß feststehen. Dieses Spreizen kommt beim Schwingen häufig vor.

5. Kreuzen (das) ist ein Grätschen im Sprunge, wobei beim Niedersprunge die Füße immer abwechselnd gekreuzt

werden. Je mehr man grätscht, kreuzt und das Gleichgewicht hält, desto besser ist die Ausführung.

Vorübungen am Schwingel.

Bei den fünf ersten Vorübungen gelten folgende allgemeine Bestimmungen.

- a) Der Turner tritt mit gerader Haltung und geschlossenen Füßen so dicht wie möglich an den Schwingel, aber ohne ihn zu berühren; die Hände fassen die Mitte der Pauschen, die Ellbogen sind nach oben gerichtet.
- b) Aus dieser Stellung wird der Körper vermittelst eines Abstoßes der Füße, mit Hilfe der Hände, so weit senkrecht in die Höhe geschwungen, bis die Arme gestreckt sind.
- c) Hat der Körper diese Höhe erreicht, so sinkt er sogleich wieder senkrecht zur Erde, berührt dieselbe nur einen Augenblick und fährt so in der Bewegung fort. Gewöhnliche Fehler hierbei sind: das Vorfallen des Oberleibes und Zurückwerfen der Beine, die Nichtstreckung der Arme oder das Ziehen an den Pauschen, wobei die Ellbogen sinken, statt des bloßen Druckes nach unten.

Beim Hocken allein ist es nicht möglich, den Oberleib ganz senkrecht zu halten; nur muß man mit den Knien nicht an den Schwingel stoßen, und diese recht über den Sattel bringen.

Beim Spreizen, welches hier bloß seitwärts und immer wechselbeinig geschieht, muß man sehr darauf sehen, daß das jedesmalige Hangbein recht senkrecht bleibt und nicht mit-spreizt.

6. Hurten (das). Man hüpfst in die Höhe, läßt, sobald die Arme gestreckt sind, die Beine gegen den Schwingel fallen und bleibt im Stütz.

Aus dieser Haltung werden nun die Beine, ohne Krümmung der Knie, bloß durch einen Ruck aus dem Kreuze, beide gleichzeitig etwa eine Spanne vom Schwingel abgestoßen oder abgeworfen, und diese Bewegung öfter wiederholt.

7. Heben (das). Der Turner hüpfst in den Stütz, wie vorher, und sitzt auf, wenn auch noch nicht kunst- und schwinggerecht. Er setzt nun beide Hände so auf die erste (vordere) Pausche, daß der Daumen nach vorn, die vier Finger der Hand nach hinten stehen, die Ellbogen sich einander möglichst nähern und ganz gestreckt sind. Er läßt nun die Füße vom Sattel los und ist so, weit grätschend, mit gestreckten Beinen, in der Schwebe. Aus dieser Haltung hebt er nun den Leib, durch Einziehen des Unterleibes, so hoch **als** möglich, läßt sich dann wieder hinunter, biegt die Ellbogen und senkt sich so tief, daß er beinah mit den Oberschenkeln den Sattel berührt; hebt sich wieder und macht diese Bewegung mehreremal hintereinander, immer ganz langsam ohne den mindesten Schwung.

8. Wippen (das). Der Turner ist in der Schwebe, wie vorher, wobei immer die Hände so nah zusammenstehen müssen, daß sie sich beinah berühren. Er bringt nun die Beine in Schwung und wirft sie gleichmäßig nach hinten, wobei das Kreuz, und nach vorn, wobei der Leib eingezogen wird. Je höher und ebenmäßiger die Schwingungen, desto besser das Wippen. Ein Geübter schlägt hinten und vorn mit den Füßen zusammen, wobei die Beine aber immer gestreckt bleiben müssen.

9. Hochwippen (das). Der Turner ist auf der hinteren Pausche in der Schwebe, zieht die Beine mit einem Ruck an und setzt sie beide vor sich in den Sattel; läßt sie wieder in die Schwebe sinken und setzt sie hinter die Hände aufs Kreuz usw. Die Sohlen müssen fest aufgesetzt und die Füße geschlossen werden. Wer diese Übung von und auf der Pausche kann, macht sie vom Kreuze aus, wobei die Hände dicht hinter die Pausche gesetzt werden.

10. Handeln (das) heißt in der Turnsprache immer, sich im Stütz oder in der Schwebe in aufrechter Stellung des Oberleibes auf den Händen weiter bewegen. Der Turner stellt sich hinter den Schwingel, setzt die Hände dicht nebeneinander auf das Kreuz (die Daumentwurzeln nebeneinander,

die andern vier Finger jeder Hand nach auswärts), und hüpfst in die Schwebe; und in derselben bewegt er sich nun mit kurzen Griffen über den ganzen Schwingel fort. Die größte Schwierigkeit findet man an den Pauschen. — Das Handeln in der Schwebe (das Schwebehandeln) wird vor- und rückwärts, das Handeln im Stütz (Stützhandeln) rechts und links geübt.

Schwingregeln.

1. Beim Schwingen, sowie bei allen Turnübungen, muß alles rechts und links geübt werden. — Ein Sprung heißt rechts, wenn das rechte Bein die schwerste, erste oder Hauptbewegung macht, oder wenn dasselbe oder die ganze rechte Seite des Schwingers vorangeht. — Die Seite des Schwingels oder Schwingpferdes entscheidet nicht.

2. Die senkrechte Haltung des Kopfes und Leibes muß bei allen Bewegungen gesucht und beobachtet werden, sowie die Streckung der Knie- und Fußgelenke, wenn die Biegung nicht gerade Erfordernis des Sprunges ist.

3. Wie bei allem Springen geschieht der Aufsprung mit und der Niedersprung auf Zehen und Ballen.

4. Wenn ein Sprung wiederholt wird, so darf bei dem jedesmaligen Niedersprunge der Schwinger auch keinen Augenblick auf der Erde verweilen, viel weniger öfter aufspringen, sondern muß sich sogleich wieder in die Höhe schnellen.

5. Nach einem gemachten Aufsitzen soll sich der Schwinger im Schluß, nicht im Sitz befinden, weil nur der Schluß dem Körper eine bestimmte gute Haltung, und besonders beim Absitzen eine feste Unterstützung gibt. Der Schluß ist folgender: der Oberleib ist gerade, das Kreuz eingezogen, die Hüftgelenke, welche beim Sitz nach vorn gebogen sind, werden so gestreckt, daß die Schenkel in senkrechter Richtung unter dem Leibe hängen. Dadurch entsteht zwischen dem Sattel und der Spalte ein Zwischenraum, in den man gerade eine Hand bringen kann. Ist dieser größer, so ist der Schluß zu angestrengt.

6. Fast alle Sprünge können gemacht werden:

- a) vom Stande, b) mit Vorsprung, c) mit Anlauf.
- a) Bei der ersten Art liegen die Hände schon früher auf dem Schwingel und heben den Leib gleich nach dem Abstoß.
- b) Der Vorsprung geschieht immer — einige Sprünge mit einer Hand ausgenommen — mit geschlossenen Beinen und Füßen, nicht zu nahe am Schwingel.
- c) Der Anlauf darf nicht größer als 8—10 Schritt sein, und wird durch den Vorsprung geendigt. Wichtig, für den Anfänger aber schwierig ist nun das rechtzeitige Aufsetzen der Hände nach dem Vorsprung, besonders bei den Hintersprüngen. Der Vorsprung darf nur leicht und flach über der Erde geschehen, die ganze Kraft wird in den Aufsprung gelegt.

Durch den Vorsprung wird der starke Schwung, den der Körper durch den Anlauf bekam, gehemmt; der Oberleib fliegt also vor und die Beine bleiben zurück. Diese Bewegung wird durch den Aufsprung verstärkt, der die Schultern des Schwingers schon allein über das Kreuz des Schwingels oder Schwingpferdes bringt. In diesem Augenblick, also nach dem Aufsprung, werden beide Hände, nahe zusammen, weit vorwärts, leicht, doch fest auf das Pferd gesetzt, aber nicht aufgeschlagen. Diese unterstützen nun den Schwung des Körpers nach vorn; in dem Augenblick aber, wo die Schultern über dem Aufsetzungspunkt angekommen sind, geben sie einen starken Abstoß. — Diese richtige Anwendung der Regeln ist es, welche Riesensprünge über 7—8 F. lange Schwingel und Schwingpferde möglich macht.

Abkürzungen:

r. = rechts, H. = Hand, B. = Bein, P. 1 = Vorderpausche, l. = links, F. = Fuß, S. = Sattel, P. 2 = Hinterpausche.

Alle Sprünge beim Schwingen teilen sich in einfache Sprünge und in Geschwünge.

Einfache Sprünge,

die nur aus den Vorübungen und ganz einfachen Bewegungen bestehen, und von denen keiner in dem andern enthalten ist.

Je nachdem sie von der Seite oder von hinten gemacht werden, sind es, wie folgende Übersicht lehrt,

A. Seitensprünge und B. Hintersprünge.

- | | |
|--|--|
| 1. Erstes Aufsitzen und
erstes Absitzen. | 1. Wippe. |
| 2. Zweites Aufsitzen
und zweites Ab-
sitzen. | 2. Spreize. |
| 3. Jungfernsprung. | 3. Jungfernsprung. |
| 4. Kehre. | 4. Spille. |
| 5. Wende. | 5. Schraube. |
| 6. Schere. | 6. Razensprung mit Ab-
hüpfen oder Dreh-
sprung, Schere und
Abwippen — oder mit |
| 7. Mühle. | 7. Affensprung — oder mit |
| 8. Hocksprung. | 8. Froschsprung. |
| 9. Nadel. | 9. Kehre. |
| 10. Gaffel. | 10. Wende. |
| 11. Grätschsprung. | 11. Riesensprung:
vornwärts, rückwärts. |

Die Seitensprünge.

1. Das erste Aufsitzen. Der Turner hüpfte in den Stütz, spreizt das r. B. bis zum r. Winkel, läßt die r. H. los und dreht nun B. und Leib zu gleicher Zeit herum, bis das Gesicht nach dem Kopf des Pferdes steht; die r. H. greift vor in den Sattel, und das r. B. schließt sanft.

Erstes Absitzen. Die r. H. bleibt im Sattel, das r. B. und der Leib drehen sich gleichzeitig zurück, und die r. H. ist schon früher auf P. 2, als das r. B. an das l. B. anschließt. Der Körper bleibt einen Augenblick im Stütz und macht dann den Niedersprung.

2. Das zweite Aufsitzen. Der Turner hüpfet in den Stütz; die r. H. läßt das r. spreizende B. durch und nimmt sogleich wieder ihre Stelle ein, so daß sie einen sanften Schluß bewirkt.

Zweites Absitzen. Die r. H. geht auf P. 2; Leib und B. drehen sich wie vorher, die r. H. macht dem B. Platz und nimmt sogleich wieder ihre Stelle ein. Das Gewicht des Körpers muß während der Bewegung ganz auf den vordern Arm gebracht werden.

Gewöhnlich sitzt man rechts auf, l. ab; links auf, r. ab; und wiederholt dies noch einmal; und zwar erst mit dem ersten, und wenn die Schwingriegen durch ist, mit dem zweiten Auf- und Absitzen.

Da es den Anfängern schwer wird, B. und Leib zugleich zu drehen, auch viele zu bequem sind, so läßt man es anfangs so machen, daß nach dem Überschwunge des B. die H. in den S. faßt, das B. aber nicht schließt, sondern bis an den Hals vor- und sogleich zurückschwebt.

Der Schwung hilft sehr zur gleichzeitigen Zurücknahme des Fußes, Leibes und der Hand. Dies läßt man drei- bis viermal rasch hintereinander machen, indem man immer im Stütz bleibt.

3. Der Jungfernsprung. Der Schwinger hüpfet in den Stütz und hurtet; indem die Beine das Pferd verlassen haben, wendet sich der Körper ganz nach vorn, das r. B. spreizt vorwärts im Bogen über den Hals hinüber, in den Schluß. Die l. H. verläßt P. 1 bloß so lange, bis das B. durch ist. Während des Sprunges ist der Oberleib gerade, das Gewicht des Körpers liegt auf dem r. Arm, und das l. B. hängt senkrecht.

Absitzen: das B. geht ebenso zurück. Der Leib dreht sich erst etwas vom Pferde ab, und nachdem das B. über der P. weg ist, wieder gegen das Pferd. Man kann auch bloß mit der r. H. absitzen, was aber bei weitem schwieriger ist.

Der Jungfernsprung wird auch zweimal hintereinander auf und ab gemacht.

4. Die Kehre. Anfang wie zum Jungfernsprung, aber statt des einen Beines werden beide geschlossen nach vorn im Bogen gehoben. Der Körper ist in sitzender Stellung nach vorn gerichtet. Nachdem die l. Hand die Beine durchgelassen und wieder auf P. 1 gegangen ist, stößt die r. H. ab und der Schwinger steht neben P. 1, an der rechten Seite des Pferdes, das Gesicht nach vorn, die l. H. auf P. 1.

5. Die Wende. Der Schwinger hüpfet in den Stütz und hurtet, die Beine gehen aber nach hinten (nach dem Kreuz des Pferdes) geschlossen in die Höhe; der Oberleib senkt sich gegen das Pferd, der ganze Körper geht gestreckt über das Pferd fort. Die r. H. verläßt P. 2, die l. H. geht von P. 1 auf P. 2, und neben dieser geschieht der Niedersprung.

Die fünf beschriebenen Stücke übt man zwar gewöhnlich am Sattel und von der l. Seite des Pferdes rechts, und an der r. Seite des Pferdes links, so daß bei Beendigung des Sprunges die Stellung nach vorn ist. Zur Übung muß man sie aber auch am Kreuz und Hals machen, und von jeder Seite des Pferdes rechts und links.

6. Die Schere. Der Schwinger macht die Schweben auf P. 1, wippt einigemal, und indem sich die Füße hinten zum Zusammenschlagen nähern, kreuzt er sie, macht eine Drehung mit dem Leibe, stößt mit den Händen ab und fällt umgekehrt in den Schluß. — Wird gewöhnlich viermal gemacht.

7. Die Mühle. Die Hände auf beiden Pauschen, aber Aufsitzen auf das Kreuz, und Schluß mit den Waden. Das r. B. sitzt ab, schließt sich an das l. B. an, und beide schwingen sich geschlossen bis über den Hals. Hier fallen sie auseinander in den Schluß; die Hände werden

verwechselt, und die Bewegung einigemal wiederholt; gleich darauf ebenso zurück. Die erste Bewegung war rechts, weil das Absitzen oder der Abschwung hier am schwierigsten, und auch die rechte Hand am meisten trägt.

8. Der Hocksprung oder die Hocke. Stütz, hurten, hocken. Die Beine werden zwischen den Armen durchgeworfen, mit einem Abstoß wieder zurückgezogen; dieses zweimal hin und her, und endlich wieder durchgeworfen mit Abstoß der Hände und guter Streckung der Beine. Mit Anlauf wird der Sprung bloß vorwärts durchgemacht.

9. Die Nadel. Aufhüpfen, das r. Bein geht gebogen um den r. Arm herum, durch den Sattel; das l. Bein und der Leib folgen, und der Schwinger ist umgekehrt im Schluß; er sitzt links nach vorn ab.

10. Die Gaffel. Stütz, das eine Bein hockt durch den Sattel; indem das zweite durchgeht, geht das erste zurück, und so fort.

11. Der Grätschsprung oder die Grätsche. Stütz, hurten, grätschen. Die Hände stoßen ab und schnellen den Körper hinüber, so daß er auf der r. Seite des Pferdes mit dem Rücken gegen den S. zur Erde kommt. Mit Anlauf dürfen die Beine und Füße nicht das Pferd berühren.

Die Hintersprünge.

1. Die Wippe heißt jeder gerade Sprung, wobei der Turner in die Schwebelage fällt und sich darin erhält. Stellung der Hände wie bei der Schere. Man übt sie zuerst auf P. 2, dann auf P. 1. Das weite Aufsetzen der Hände und gleichzeitige Loslassen und Ergreifen der Pausche ist durchaus notwendig. — Durch das Abwippen unterscheiden sich diese Sprünge von den Längensprüngen (s. beim Riesensprung). Die Beine werden im Wippen rückwärts über dem Pferde geschlossen, der ganze Körper kommt in die wagerechte Lage. In diesem Schwunge nehmen die

Arme, durch das Zurückschieben des Oberleibes, schon eine schräge Stellung, und sind nun um so leichter imstande, stark abzustößen. Die Hände lehnen sich nun sogleich gegen das Pferd und gehen dicht geschlossen über dasselbe fort, um die Brust gegen das etwaige Aufschlagen zu sichern. Durch die Streckung des ganzen Leibes und der Beine wird allein das weite und schöne Abwippen möglich.

2. Die Spreitze. Aufsprung wie zur Wippe; im Schwunge spreizt das r. B. vorwärts im Bogen über P. 2 fort, die r. H. geht vom Kreuz über das r. B. fort auf P. 2. In diesem Augenblick, wo das r. B. zwischen beiden H. ist, stoßen diese ab, und der Turner macht neben P. 2 mit geschlossenen Füßen den Niedersprung; die r. H. bleibt auf der P. 2. — Die Beine dürfen bei dem ganzen Sprunge das Pferd nicht berühren.

3. Der Jungfernsprung. Gerader Vorsprung, Aufschwung beider geschlossenen Beine nach der l. Seite des Pferdes, und Jungfernsprung auf Kreuz, Sattel oder Hals; versteht sich: in einem Zuge. Absitzen, wie beim Jungfernsprung, von der Seite. Die Richtung des Leibes muß bei diesem Sprunge immer nach vorn sein.

4. Die Spille. Gerader Vorsprung, Aufschwung der geschlossenen B. an die r. Seite des Pferdes. Die r. H. faßt im Schwunge (oder gleich im Anfang, welches aber schwerer) die P. 2, das r. B. sitzt auf, schwebt vor, wobei die Brust nach hinten (nach dem Kreuz des Pferdes), und der Turner kommt mit demselben Schwunge wieder auf der Stelle des Vorsprungs, Brust nach vorn, zu stehen.

5. Die Schraube. Aufschwung der B., wie bei der Spille, aber an der l. Seite des Pferdes, so daß das l. B. im S., das r. B. am Kreuz, die l. H. auf P. 2, die r. H. auf dem Kreuz. Die r. H. stößt ab, der Körper dreht sich um den l. Arm; das r. B. spreizt rückwärts über den Hals und kommt in den Schluß (Brust nach vorn). Die r. H.

faßt sogleich P. 1 mit dem Daumen nach vorn, die l. H. geht auf den Hals (Daumen der P. 1 zu), und es wird r. abgeessen. Das Ganze so rasch als möglich hintereinander.

6. Der Katzenprung: jeder Sprung, bei dem man von hinten zum Stehen auf das Pferd kommt. — Der Aufschwung der B. ist gegrätscht und gestreckt, wie bei der Wippe; dann aber werden sie, wie die Hochwippe lehrt, schnell nach vorn angezogen und vor den Händen auf das Pferd gesetzt. Auf Kreuz, P. 2, S., P. 1 oder Hals. Das schnelle gerade Aufrichten und Feststehen ist eine Hauptsache. Wer viel Schwung hat, muß mit gestreckten Beinen auf das Pferd kommen. Der Absprung kann geschehen:

- a) durch Abhüpfen: vom Kreuz, P. 2, S. und P. 1 — nicht vom Halse. Man stellt sich auf die Ballen, springt auf, grätscht sogleich, damit die Füße nirgends einen Anstoß finden, rückwärts über das Pferd fort; schließt dann die Beine wieder und macht den Niedersprung auf der Stelle des Vorsprungs. Die Hände sind dabei vorgestreckt. Vorher kann man auf den Pauschen auch rasch hin und her hüpfen (aber stets nur auf den Ballen);
- b) man macht den Drehsprung, d. h. man springt im S. in die Höhe, dreht sich und fällt, das Gesicht nach hinten, in den Schluß hinab. Dann macht man die Schere und wippt von P. 1 ab;
- c) oder man macht:

7. den Affensprung. Man hockt auf einer Pausche auf den Ballen: die eine H. zwischen beiden Füßen, die andre H. auf der andern P. In dieser Stellung hüpfst man einigemal von einer P. zur andern, indem man die Hände immer vertauscht, sowohl r. herum, als l. zurück. Dann macht man einen Absprung wie mit der Wende

vor sich hin über das Pferd r., wenn die r. H. vorsteht, und l., wenn die l. H. vorsteht, indem sich die H. beim Niedersprunge, wie bei der Wende, verwechseln;

d) oder man macht:

8. den Froschsprung, d. h. man setzt die H. auf den Kopf des Pferdes und schwingt sich grätschend über dasselbe fort.

9. Die Kehre. Anlauf und gerader Vorsprung. Aufschwung der Beine nach der l. Seite des Pferdes; Kehre rechts, Niedersprung neben P. 2 oder neben P. 1.

10. Die Wende. Aufsprung, wie zur Spille, und dann Wende. Um den rechten Schwung zu erhalten, gestattet man anfangs die Hände auf dem Kreuz zu haben. Eine schöne Ausführung des Sprunges macht aber die r. H. auf P. 2 notwendig.

11. Der Riesensprung: jeder Sprung von hinten, der Länge nach, über das Pferd. — Da nun aber zur Erlernung dieses Sprunges große Übung gehört, so gehen ihm die Längen- oder Weiten Sprünge voraus. Jeder Längensprung soll eine Wippe oder derselben wenigstens ähnlich sein, d. h. die Beine grätschen so weit als möglich, die Hände verlassen die Aufsetzstelle und greifen so weit vor, als der Schwung den Leib führt, so daß dieser in die Schwebelage fällt. Ist der Schwung zu stark, so müssen sie wenigstens so viel halten, daß der Schwinger sanft in den Schluß kommt. Das Niederfallen in den Sitz oder Schluß ohne Vorsetzung der Hände ist durchaus nicht zu gestatten.

Der Riesensprung ist zweierlei Art:

- a) vorwärts, wobei die H., wenn das Pferd nicht zu hoch, in den Sattel greifen. Noch einmal auf dem Kopf aufsetzen ist erlaubt, besser ist das einmalige Aufgreifen. Der Niedersprung geschieht wie beim Springen, also etwas vorgeneigt.

- b) rückwärts: Im Aufsprunge dreht der Schwinger Gesicht und Brust ganz nach hinten, zieht den Leib ein und hält die Hände vor.

Das Absitzen geschieht:

- a) beim Längensprung vorwärts, vom Kreuz oder Sattel: durch gewöhnliches Absitzen, wobei die eine Hand weit vor, die andre dicht vor den Körper gesetzt wird; vom Halse: indem der Schwinger beide H. auf den Kopf setzt und über diesen eine Art Froschsprung mit gestreckten Beinen macht;
- b) beim Längensprung rückwärts, vom Kreuz: durch den eben angeführten Sprung; vom Sattel: ebenso, oder mit Absitzen beim Jungfernsprung; vom Halse mit Abwippen.

Die Seitensprünge macht man gewöhnlich über dem Sattel und von beiden Seiten des Pferdes, rechts und links, so daß das Gesicht gegen den Kopf des Pferdes gekehrt ist. Zur Übung muß man sie aber auch von jeder Seite des Pferdes rechts und links über dem Hals und Kreuz üben, und oft die Hände nicht die Pauschen greifen lassen.

Man muß ferner die Seitensprünge erst aus dem Stütz üben, dann von der Erde: die bloß auf das Pferd gehenden nur mit Vorsprung und Anlauf, die hinübergehenden mit beiden.

Bei der ersten Art sind vier wesentliche Verschiedenheiten:

1. Man ist im Stütz nach jedem Auf- und vor jedem Niedersprunge, nach jedem Ab- und vor jedem Aufsitzen.
2. Man macht das Aufsitzen in einem Zuge, ist aber nach jedem Absitz oder vor jedem Niedersprung im Stütz.
3. Man macht das Absitzen in einem Zuge, ist aber vor jedem Aufsitzen und nach jedem Aufsprung im Stütz.
4. Man macht Auf- und Absitzen in einem Zuge ohne Stütz.

Viele der angeführten Sprünge können aber auch mit einer Hand gemacht werden, und dies gibt die Abtheilung der

Sechsprünge oder Sprünge mit einer Hand.

Diese haben das Eigentümliche, daß die meisten, Katzen-, Frosch- und Riesensprung ausgenommen, auch mit einem Fuße ausgeführt werden. Bei denen von der Seite wird die Stellung und der Anlauf immer schräg genommen.

- | | | |
|------------------------|---|--|
| 1. Aufsitzen | { mit l. F. und r. F.
mit r. F. und l. F. } | } der Fuß, der
nicht den
Sprung
macht, stößt
ab. |
| 2. Jungfernsprung: | | |
| | mit r. F. und r. F. } | } von der Seite
und von hinten |
| | mit l. F. und l. F. } | |
| 3. Kehre | { rechts, wo der l. F. abstößt
links, wo der r. F. abstößt } | } von der Seite
und von hinten. |
| 4. Wende von der Seite | { rechts, wenn der l. F. abstößt.
links, wenn der r. F. abstößt. | |
| 5. Wolffsprung: | zwischen Hocksprung und Kehre, | |
| | rechts, wenn der l. F. abstößt. | |
| | links, wenn der r. F. abstößt. | |

Ein reiner Hocksprung mit Vorsprung und geradem Anlauf läßt sich ausführen, wenn das Pferd sehr niedrig ist.

- | | | |
|-----------------|----------------------------|------------------------------------|
| 6. Katzensprung | { mit r. F.
mit l. F. } | } Gerader Anlauf und
Vorsprung. |
| 7. Froschsprung | { mit r. F.
mit l. F. } | |
| 8. Riesensprung | { vorwärts
rückwärts } | { rechts.
links. |

Die Geschwünge.

Man kann der Geschwünge oder zusammengesetzten Sprünge sehr viele machen; die vorzüglichsten sind aber folgende:

1. Kreis.
2. Gewundener Jungfernsprung.

3. Vorschweben auf beiden Pauschen.
4. Rad auf zwei Pauschen
5. Uhrwerk } mit Kehre und Wende.
6. Kehrschwung und Spille.
7. Bratenwender.
8. Rad auf einer Pausche.
9. Finte.
10. Hengensprung.
11. Doppelkehre.
12. Kehrschwung und Wende.

Beschreibung.

1. Der Kreis. Das r. B. macht das zweite Aufsitzen, und, ohne den S. zu berühren, das Absitzen zum Jungfernsprung, Niedersprung, und dann Jungfernsprung und zweites Absitzen, Niedersprung: — und nun das l. B. dasselbe.

2. Der gewundene Jungfernsprung. Kehrschwung links auf das Kreuz; das r. B. macht die Nadel, das l. B. Absitzen zum Jungfernsprung.

3. a) Das Vorschweben auf beiden Pauschen. l. H. auf P. 2, r. H. auf dem Kreuz. Das r. B. schwingt sich auf, die r. H. geht auf P. 2, mit dem Daumen nach vorn; indem das r. B. abschwebt, geht l. H. auf P. 1, Niedersprung und Kehre r. über den Hals. — Links, von der r. Seite des Pferdes. Das Vorschweben des Beines muß bis über das Pferd gehen.

b) Jungfernsprung mit Vorschweben, Niedersprung und Kehre oder Wende, und ebenso zurück.

4. Das Rad auf zwei Pauschen. Beide H. auf beiden P., das r. B. schwingt sich auf und schwebt vor, indem die r. H. auf P. 2 stehen bleibt und das l. B. fest am S. liegt. Das r. B. schwebt zurück und der Turner macht die Kehre r. oder die Wende l.

5. Das Uhrwerk. Kehrschwung l. über P. 2, aber so, daß die r. H. bloß das l. B. durchläßt und ihren Platz

zwischen beiden Beinen nimmt. Dann Zurückwerfen des l. B. aus der Schwebe über den Sattel, indem sich die l. H. lüftet, und nun das Rad rechts.

6. Kehrschwung und Spitze. Beide H. auf beiden P., Kehrschwung r. auf den Hals, die r. H. geht auf P. 1 neben die l. H., das l. B. macht Spitze oder vielmehr Aufsitzen und dann l. das zweite Absitzen; dann ebenso Kehrschwung r. auf das Kreuz und wieder Auf- und Absitzen l., alles im Stütz, und endlich Kehre r.

7. Der Bratenwender. Schwebe auf P. 2, der Daumen der r. H. nach vorn, der l. H. nach hinten; die Beine gehoben und grätschend. Der Körper dreht sich über die P. herum, die Hände folgen der Bewegung.

8. Das Rad auf einer Pausche. Stellung der Hände und des Körpers auf P. 2 wie zum Vorschweben, aber statt dessen die Kehre.

9. Die Finte. Kehrschwung l. auf das Kreuz, statt des Vorschwebens; und nun zurück das Rad.

10. Der Hexensprung: ein öfters fortgesetzter Kreis über dem Sattel, der mit Vorschweben anfängt und mit dem Jungfernsprung endigt; nach diesem und vor dem Absitzen muß immer etwas angehalten werden, um einen andern Schwung zu gewinnen.

11. a) Kehrschwung mit Jungfernsprung und zweites Absitzen, als Vorübung zur Doppellehre.

b) Die Doppellehre: Kehre r. über den Hals auf, und Kehre zurück über das Kreuz ab, in einem Zuge. Niedersprung auf der Stelle des Aufsprunges.

12. Kehrschwung und Wende: die l. H. auf P. 1, die r. H. auf dem Hals, Kehrschwung l. und Wende r. über den Sattel zurück.

Es folgen hier noch mehrere einfache Sprünge, welche, obgleich sie nur Abarten von den angeführten sind, doch auch geübt werden müssen; ferner mehrere fortgesetzte Sprünge,

welche Kraftanwendung und Ausdauer in einem hohen Grade üben; und endlich einige Doppel- und dreifache Sprünge, wobei der Schwinger die Bewegungen sehr sicher und in seiner Gewalt haben muß, um sie gleichzeitig mit seinen Mitschwingern auszuführen.

Einfache Sprünge.

1. Aufsitzen mit beiden Händen auf P. 1 und ebenso ab.
 2. Jungfernsprung
 3. Kehre
 4. Jungfernsprung
 5. Kehre
- } aus dem Stütz rücklings.*)
- } rückwärts mit Anlauf.
6. Hocksprung mit einem B. und vor- oder rückwärts ab. Schnell, in Gestalt eines halben Kreises.
 7. Hocksprung in den Stand auf das Pferd:
von der Seite und von hinten.
 8. Scheren:
 - a) beide Hände auf beiden P.; der Körper dazwischen. Schere nach vorn, Schere nach hinten;
 - b) beide Hände hinter dem Körper und Schere nach vorn, wo keine Schweben und kein Wippen stattfindet;
 - c) gewöhnliche Schere, aber ohne Schweben und mit Auflegung des Bauches — (von wenigem Wert) —
 9. Katzenprung

{	mit der Wende.
{	mit der Kehre.
{	auf einem Fuß.
 10. Sitzwechsel. Beide H. auf einer Pausche, beide B. geschlossen an einer Seite des Pferdes und nun Hinüberwerfen der B. rückwärts von einer auf die andre Seite.
 11. Affensprung auf Kreuz und Hals, mit Niedersprüngen wechselnd.

*) Vorlings und rücklings bezeichnen bloß die Richtung des Körpers in Lage, Stellung, Haltung beim Zustande der Ruhe; vorwärts und rückwärts aber deuten seine Bewegung an.

Fortgesetzte Sprünge.

Bei diesen ist zu merken, daß, wenn man auch nicht imstande ist, den Aufsprung gleich nach dem Niedersprung folgen zu lassen, man doch niemals stehen bleiben darf; sondern gleich einen neuen Vorsprung und nach diesem den Aufsprung nehmen muß.

1. Kehren: r. hin und l. zurück, oder

l. hin und r. zurück,

welches die gewöhnlichsten; zur Übung aber auch:

r. hin und r. zurück; oder

l. hin und l. zurück.

Die beste Zusammenstellung ist:

r. über Kreuz, l. über Sattel, rechts über Hals — oder

von der rechten Seite des Pferdes:

l. über Kreuz, r. über S., l. über Hals.

2. Wenden $\left\{ \begin{array}{l} \text{r. hin, l. zurück oder l. hin, r. zurück.} \\ \text{r. hin, r. zurück oder l. hin, l. zurück.} \\ \text{r. über Kreuz, l. über S., r. über Hals.} \\ \text{l. über Kreuz, r. über S., l. über Hals.} \end{array} \right.$

Verbindet man nun Kehren und Wenden, so erhält man noch eine große Menge von Zusammenstellungen.

3. Hocksprung $\left\{ \begin{array}{l} \text{über S., Kreuz oder Hals hin und her.} \\ \text{über Kreuz hin, S. her und Hals hin} \\ \text{oder umgekehrt.} \end{array} \right.$

4. Grätsche: fortgesetzt gemacht, würde eine große Sicherheit und zwei Menschen zur Hilfe erfordern.

Doppelsprünge, so von zweien zu gleicher Zeit ausgeführt werden.

1. Aufsitzen auf Kreuz und Hals.

2. Jungfernsprung auf Kreuz und Hals.

3. Kehren über Kreuz und Hals.

4. Wenden über Kreuz und Hals.

5. Hocksprung über Kreuz und Hals.

6. Jungfernsprung von der Seite und Katzensprung von hinten aufs Kreuz, und Abwippen von den Schultern.
7. a) macht Jungfernsprung von der Seite,
b) die Wippe auf und von seinen Schultern.
8. Katzensprung von hinten und vorn: auf Kreuz und Hals, und P. 2 und P. 1 — und Abhüpfen; oder Drehsprung, Schere und Abwippen.
9. Wippe von vorn und hinten: auf Kreuz und Hals.

Sprünge, von dreien zugleich ausgeführt.

1. Hocksprung über Kreuz, Sattel und Hals.
2. Jungfernsprung über Kreuz und Hals, und Hocksprung im Sattel.
3. Rehren über Kreuz und Hals, und Hocksprung im Sattel.
4. a) Katzensprung auf den Hals, b) Katzensprung in den S., c) rückwärts auf das Kreuz; dann
a) und c) Froschsprung und b) Drehsprung, Schere und Abwippen. — Vor dem a) kann allenfalls noch einer den Riefensprung machen.

Hiermit wäre eigentlich der Abschnitt vom Schwingen geschlossen. Wir wollen aber noch einige Stücke folgen lassen, die man am Schwingpferde zu machen pflegt, und theils Kopfüberstücke, theils Schwebestücke, theils (freie Stücke) Freisprünge sind.

Kopfüberstücke.

1. Bärensprung: von hinten in den S., beide H. auf P. 1, Bauch aufgelegt und rechts oder links überschlagen.
2. Überschlagen nach dem Hocksprunge. Hocksprung, Lage im Kreuz auf dem S., beide H. fest an beiden P. und rückwärts überschlagen.
3. Burzelbaum. Sitz auf P. 2, rückwärts burzelnd, den Schwanz fassend und hinter dem Pferde stehen.

4. Aus dem Stande im S. über= oder radschlagen, wobei der eine F. auf den Hals gestellt wird.
5. Totensprung. Anlauf von der Seite, beide H. fassen beide P., der Schwinger überschlägt sich und steht jenseits des Pferdes, den Rücken gegen das Pferd.

Windmühle.

Beinsprung.

Von der Seite auf die Seite überschlagen.

Von hinten auf das Kreuz überschlagen.

Von hinten auf= und überschlagend in den S. fallen.

Schwebestücke.

Die Wage. Der Leib ruht wagerecht auf dem Ellbogen der r. H., welche die P. 2 faßt. Die l. H. unterstützt auf P. 1 oder, welches schwerer, auf P. 2 oder, welches am schwersten, gar nicht.

Der Drehling: das Umdrehen auf dem r. Arm, und der Abschwung nach der Wage, wobei man auch überschlagen kann.

Freisprünge.

1. Halber Diebsprung: Anlauf von der Seite, ein Fuß wird über den Sattel fort in den Sitz geworfen.
2. Ganzer Diebsprung: Sprung mit beiden geschlossenen Füßen über den Sattel fort.
3. Riesensprung: ohne Aufsetzen der Hände, Abstoß mit einem Fuß. Das Grätschen fällt hierbei schwer. Das Bodspringen (der Sprung über einen stehenden Menschen) gehört mit zum Schwingen.

Stellung des Feststehenden: ein F. vor dem andern, beide auswärts; der Absatz des vorderen vor der Spitze des hinteren; das hintere B. im Knie gebogen, das vordere gestreckt, Knie an Knie. Hände auf den Knien gestützt, mit gestreckten und angeschlossenen Ellbogen, den Kopf stark gesenkt auf die Brust.

Das Bodspringen kann zugleich von einer ganzen Reihe ausgeführt werden. Alle stehen gleich weit von- und hintereinander, in einer gerade ausgehenden, schnurrichten oder gekrümmten und umgebogenen Linie. Der Letzte oder Hinterste beginnt zu springen, der nun Letzte folgt usw., so daß jeder die ganze Reihe durchspringt, und diese ins Unendliche fortgeführt werden kann. Die Zwischenräume richten sich nach der Gelübtheit der Bodspringer, ob sie eines längern bequemern Zwischenanlaufs bedürfen, oder ob die Niedersprungsstelle zugleich die Aussprungsstelle sein soll. — Bodspringen muß aber immer nur von Gleichgroßen, Gleichalten und Gleichstarken getrieben werden.

Das Schwingen darf immer nur unter Aufsicht und mit steter Unterweisung eines Sachverständigen getrieben werden, der immer bei der Hand ist, nöthigenfalls die erforderlichen Hilfen zu geben. Diese sind nur dann richtig, wenn sie den Schwung des Schwingers vermehren, ohne ihn in der Bewegung zu stören, und ihn vor dem Fallen bewahren.

Schweben.

Schweben heißt Haltung im Gleichgewicht: in der Ruhe wie in der Bewegung.

Schwebezeug.

1. Der Liegebaum, ein an der Erde liegender geschälter Baumstamm (Mast). Bei einer kleinen Turnerzahl kann der an die Erde gelassene Schwebebaum auch zum Liegebaum dienen.

2. Der Schwebebaum: ein schlanker, geradwüchsiger Kien- oder Tannenstamm ohne Astknorren; je länger, desto besser, nicht gut unter 40 Fuß Länge und 10 Zoll Stärke am Stammende. Er ruht zwischen zwei Paar starken Pfählen auf eisernen Bolzen, die hoch und niedrig gesteckt werden

können. — Er darf nicht zu viel noch zu wenig schwanke, sondern muß das gehörige Leben haben.

3. Das Schleet mit Wadelenden, wuchsrund, von der Dicke eines Stammes, woraus man vier Latten schneidet, 16 F. im Lichten, über einer Vertiefung von 1 bis höchstens 2 F.

Minder notwendiges Schwebzeug ist folgendes:

- 1) der Schwebepfahl, ein 1 F. aus der Erde hervorstehender Pfahl;
- 2) die Kust, ein hochgelantet Brett oder Planke, so an den Enden festgemacht ist;
3. der Steg mit festen Enden und einer glatten, doch schmalen Oberfläche über einer Vertiefung von 1—2 F.

Schwebevorübungen.

1. Das Stehen auf einem Beine: indem man das andre vor- oder rückwärts streckt, krümmt, in die Hand oder auf den Arm legt usw. Man kann dabei auch andre Geschäfte und Dinge verrichten, als etwas zureichen, fangen, zuwerfen, die Wade ausziehen. Das Knie des Standfußes darf dabei nicht knicken.

2. Das Gehen auf der Dielenrinne oder einer andern geraden Linie, wobei die Füße auswärts.

3. Das Stapeln: Gehen mit langgestreckten hochgehobenen Beinen. Je langsamer die Fußhebung und Niederlassung ist, desto schwerer wird es dem Anfänger; Arme und Hände müssen hinabhängen.

Schwebübungen.

Die folgenden Übungen müssen alle erst auf dem Piegbaum, dann auf dem Schwebebaum vorgenommen werden.

1. Der Schwebegang: vom Stammende auf das Zopfende. Füße auswärts! Tritt auf dem Plattfuß! Leib gerade! Mund zu! Blick auf den Weg!

a) vorwärts.

b) rückwärts.

über ein Hindernis: Hut, vorgehaltene Rute usw.
Hierbei muß das Umwenden, besonders am Zopfsende, geübt werden.

2. Das Vorbeischieben: Ausweichen beim Begegnen. Beide setzen stark auswärts den rechten gegen den rechten, und den linken gegen den linken Fuß, fassen sich an und treten dann mit dem andern einwärts über.

3. Das Aufnehmen eines Hutes und dergleichen vom Zopfsende.

4. Das Niedersetzen und Aufstehen ohne Gebrauch der Hände.

5. Der Schwebekampf, wo zwei Gegenüberstehende sich durch leichte Schläge vom Schwebebaum zu bringen suchen.

Haltung: Füße gespreizt!

Vorderfuß auswärts! und stark gebogen.

Hinterfuß gequert und gestreckt!

Arme breit! auseinander und etwas gekrümmt vorgestreckt.

Es gelten nur Schläge mit der flachen Hand, auf Hand, Arm und Schulter.

Nur beim Schlage des Gegners dürfen die Hände zurückgezogen werden. Dies und das schnelle Rück- und Vorbiegen des Oberleibes, sowie das Durchschlagenlassen des Gegners und rasche Nachschlagen sind Hauptvorteile.

Wippen, Schaukeln und Stelzenlaufen sind ebenfalls Schwebelübungen.

Die Reckübungen.

Unter diesem Namen sind begriffen alle Übungen, welche an dem Turnzeuge, Reck genannt, vorgenommen werden können.

Turnzeug: das Reck, eine auf Ständern wagerecht ruhende $2\frac{1}{4}$ — $2\frac{1}{2}$ Zoll starke runde Stange. Der Abstand von einem Standpfahl zum andern muß über eine Menschen-

länge betragen. Für Anfänger muß das Red schulter- oder scheitelhoch sein, für Geübtere so hoch, daß sie danach springen müssen. Der Boden unter dem Red muß weich sein.

Alle Redübungen lassen sich in zwei Abteilungen zusammenfassen:

- a) die Hangübungen: wo der Turner sich übt, in alle Arten des Hanges zu kommen, sich darin zu erhalten und zu bewegen;
- b) die Schwungübungen: wobei der Turner alle Arten des Schwunges in seine Gewalt zu bekommen sucht.

Erklärungen.

Alle Hang am Red ist entweder:

1. Seithang, wobei die Schulterlinie des Turners mit dem Red gleichlaufend ist; oder
2. Querhang, wobei die Schulterlinie die Richtung des Reds rechtwinklig durchschneidet.

Der Handgriff am Red (der Redgriff) kann sein:

1. Im Seithange:
 - a) Aufgriff, wobei die Hände oder Arme von oben aufgelegt werden.
 - b) Untergriff, indem die Hände oder Arme von unten durchgreifend aufgelegt werden.
 - c) Zwiegriff, wenn die eine Hand auf-, die andre untergreift.
2. Im Querhang greift immer von jeder Seite eine Hand oder Arm auf, so daß es nur einen Quergriff gibt.

Auf dem Red kann sich der Turner in folgenden Zuständen befinden:

1. im Sitz:
 - a) Seitsitz: auf beiden Schenkeln.
 - b) Reitsitz: auf einem Schenkel, wobei der andre zwar hinter dem Red, die Schulterlinie aber gleichlaufend ist mit dem Red;

im Spalt, den Blick längs dem Reck, ein Schenkel an jeder Seite des Recks.

2. im Stütz: Bauch auf oder über dem Reck, Beine geschlossen an einer Seite, Hände seitgriffs.
3. in der Schweb, wo der Leib, von den Händen getragen, das Reck nicht berührt, und diese kann geschehen aus dem Sitz (Seitsitz und Reitsitz) oder Stütz.

Die Hangübungen.

1. Der Anhang: jeder Hang, in welchem der Turner in aufrechter Stellung mit Händen oder Armen am Reck hängt.

a) Vorlings.*)

1) Querhangs { in der Hand (Querhang),
in den Unterarmen (Armquerhang);

2) Seithangs:

aufgriffs { in der Hand (Seithang),
im Unterarm } (Armhang);
im Oberarm }

untergriffs: in der Hand (Seithang mit Untergriff);

zwiegriffs: in der Hand.

b) Rücklings, nur

seithangs:

aufgriffs { in der Hand (Seithang rücklings),
im Unterarm (Armhang rücklings);

untergriffs: in der Hand (Seithang rücklings mit Untergriff);

zwiegriffs: in der Hand.

2. Der Liegehang: ist die Lage des Turners am Reck, wenn er aus dem Anhang (oder Abhang) die freihängenden Glieder an das Reck wirft. — Der dazu nötige Schwung heißt der Anschwung.

*) Siehe beim Schwingen die Anmerkung wegen vorlings und rücklings, vorwärts und rückwärts — Seite 75.

a) Vorlings.

1) Aus dem Querhang der Hände werden die Füße in den Querhang geworfen.

2) Aus dem Seithang der Hände:

aufgriffs	}	Fußspitzen seithangs zwischen den Händen. Knie seithangs neben den Händen.
untergriffs		
zwiegriffs		

b) Rücklings.

Aus dem Seithange rücklings in der Hand:

aufgriffs	}	Knie seithangs zwischen den Händen.
untergriffs		
zwiegriffs		

Beggelassen sind hier nun, als leicht auffindbar, alle vermischten Anhänge in einer Hand und einem Arm, ebenso alle Anhänge in einer Hand oder einem Arm; ferner alle Abhänge in einem Fuße; und die aus beiden entstehenden Liegehangs. Diese letztern kommen jedoch alle bei den Aufschwüngen vor.

Hier folgen noch zwei Stücke, so zwar eigentlich keine Liegehangs sind, mit diesen aber die meiste Ähnlichkeit und Verwandtschaft haben:

Das Nest. Aus dem Seitliegehang, mit den Fußspitzen am Neck, wird der Körper so durch die Arme gedrängt, daß das Kreuz stark eingezogen und gebogen, und der Kopf nach der entgegengesetzten Seite gedreht und gehoben wird;

Der Schwimmhang: im Querliegehang wird der Körper ganz umgedreht, so daß der Bauch nach unten kommt. Die eine Fußspitze wird dabei fest auf das Neck gelegt, die andre faßt die Ferse des erstern Fußes. Hände und Arme werden ebenfalls umgekehrt. — Dies kann auch in einer Hand und in einem Fuß gemacht werden.

3. Der Schwebegang: die Lage, in welche der Turner kommt, wenn er die Beine aus dem An- oder Liegehang so

über die Höhe des Redes bewegt, daß sie in der Schwebelage sind, d. h. ohne das Red zu berühren, sich weder vor- noch rückwärts bewegen.

Der Schwebehang wird anfangs von der Erde, dann immer aus dem freien Hange gemacht.

a) Vorlings.

1) Querhangs: wobei die Beine grätschen. In der Hand.

2) Seithangs: wobei die Beine geschlossen sind,
 aufgriffs }
 untergriffs } in der Hand.
 zwiegriffs }

b) Rücklings, nur

seithangs:

aufgriffs }
 untergriffs } in der Hand.
 zwiegriffs }

Bei diesem Schwebehange muß das Kreuz eingezogen, der Kopf unter und die Füße über dem Red sein.

4. Der Abhang: jeder Hang, in welchem der Turner mit Füßen oder Unterschenkeln, den Kopf nach unten, am Red hängt.

a) Querhangs: in den Füßen (Fußhang), wobei die Fußspitzen verschränkt werden und die Füße sich kreuzen.

b) Seithangs:

1) in den Knien (Kniehang),

2) an den Fußspitzen (Risthang),

3) an den Fersen (Fersenhang).

Rist- und Fersenhang müssen an einem Red geübt werden, wo der Turner mit dem Kopf beinahe die Erde berührt, damit dieser nicht durch einen Fall leiden kann.

Das Hangen an einer Hand im Anhang muß man, als beste Vorübung zum Hangeln, üben. Jede der Hände muß wenigstens so lange das Red einzeln umfassen

und halten, bis des andern gestreckten Armes Hand an den Schenkel geschlagen hat. Je länger man aber an einer Hand auf die Dauer hängt, desto schwieriger wird die Übung. Man kann dies letzte Dauerhängen üben:

- | | |
|----------------|---|
| a) in der Hand | $\left\{ \begin{array}{l} \text{querhangs,} \\ \text{seithangs: aufgriffs und untergriffs;} \\ \text{nur seithangs.} \end{array} \right.$ |
| b) im Unterarm | |
| c) im Oberarm | |

5. Hangeln heißt, sich im Hange fortbewegen, welches vorzüglich zur Stärkung der Arme und Schultern, der Brust und des Bauches dient, und sehr auf die Dauer geübt werden muß.

Man bedient sich dazu des Hangelrecks. Dies ist ein vier- oder sechseckiges Gestell verbundener Rieke, an deren Innenseite man so lange herumhangelst, als die Kräfte erlauben.

Das Hangeln kann geschehen:

- a) in allen Arten des Anhangs vorlings;
- b) in allen Arten des Liegehangs (liegehangeln); ebenso schwimhangs (schwimmhangeln);
- c) in allen Arten des Schwebehangs;
- d) im Kniehange;
- e) mit Wendegriff und Kehrgriff:

1) mit Wendegriff: indem der Hangelnde immer an einer Seite des Recks bleibt, und dabei halbe Drehungen um seine Achse macht. Durch die Drehung und das Herumgreifen kommen die Hände immer aus Aufgriff in Untergriff, und umgekehrt;

2) mit Kehrgriff: nur rückwärts; indem der Hangler mit den Händen im verkehrten Querhang ist, so daß die Daumen nach vorn stehen.

Bei allem Hangeln müssen die Beine gestreckt und geschlossen sein.

6. Das Ziehklimmen: aus dem Hange mit gestreckten Armen, den Leib durch reines Ziehen so weit als möglich

in die Höhe bringen, ohne mit den Ellbogen in die wagerechte Linie zu kommen — muß schon darum sehr geübt werden, weil man, ohne einige Fertigkeit in demselben, nichts aus dem freien Hange machen kann:

a) querhangs:

bis zum Rechts- und Linksanschultern;

b) seithangs:

aufgriff	} bis zum	{	Überschauen,
untergriff			Anmunden,
zweigriff			Übertinnen.

Der Leib kann bei allem Ziehklimmen sein:

a) ganz gestreckt: langhangend,

b) in den Knien gebogen: hangkniend,

c) in den Hüften nach vorn gebogen, wobei die Knie gestreckt sind: hangstehend.

Das Hangen in einer Hand, mit einem gebogenen Arm, und langsame Herunterlassen ist die beste Vorübung zum Ziehklimmen mit einem Arme, welches eine der allerschwierigsten Übungen ist.

7. Griffwechsel und Stemmen. Ihnen beiden muß das Ziehklimmen, als dabei in Anwendung kommende Übung, vorausgehen:

a) der Griffwechsel: das gleichzeitige Verwechseln der Griffarten durch Ziehklimmen:

1) aus Auf- in Untergriff — und umgekehrt,

2) zweigriffs,

3) aus Armhang (Unterarm aufgriffs) in Untergriff — und umgekehrt;

b) das Stemmen: heißt die Bewegung aus dem Seithange mit gekrümmten Armen in den Stütz:

1) mit Auslegung der Unterarme,

2) mit wechselarmigem Aufklippen der Ellbogen,

3) mit gleicharmigem Aufklippen der Ellbogen.

8. Das Handeln: heißt den Körper im Stütz und in der Schweben (auf den Händen) weiter bewegen:

a) im Stütz: rechts und links;

b) in der Schweben:

1) aus dem Seitstütz: rechts und links;

2) aus dem Reitstütz $\left\{ \begin{array}{l} \text{auf einem Schenkel, rechts und} \\ \text{links,} \\ \text{im Spalt: vor- und rückwärts;} \end{array} \right.$

3) aus dem Stütz: rechts und links.

Beides — Stützhandeln und Schwebenhandeln — kann wechselhandig (Griff auf Griff) oder gleichhandig (rückweise) geschehen.

9. Das Niederlassen und Erheben:

a) aus dem Stütz $\left\{ \begin{array}{l} \text{vorlings — das Anmunden,} \\ \text{rücklings — das Anschultern;} \end{array} \right.$

b) aus der Schweben (aus dem Reitstütz im Spalt): das Heben des Leibes mit grätschenden Beinen und Niederlassen mit nachgebenden Ellbogen, so tief als möglich, ohne jedoch das Knie zu berühren — wie beim Schwingen.

Die Schwingübungen.

Der Schwung ist dreierlei:

1. Aufschwung: die Bewegung, welche den Turner aus dem Liegehang, Schwebhang oder Abhang auf das Knie bringt;
2. Umschwung: jede ganze Drehung des Turners um die Achse des Knie;
3. Abschwung: jede Bewegung, welche den Turner aus dem Stütz oder Seitstütz vor- und rückwärts, mit einer wenigstens halben Drehung um seine Achse, auf die Erde bringt.

Es kann also kein regelmäßiger Abschwung aus dem Reitstütz auf einem Schenkel, und aus dem im Spalt (welcher seitwärts geschehen müßte) gemacht werden.

Jedem Aufschwunge geht der Anschwung vorher, welcher auch schon beim Liegehang (Schwimmhang, Nest), Schwebhang, Abhang notwendig war.

Der Anschwung kann geschehen von der Erde (Standschwung) oder aus dem (freien) Hange (Hangschwung), welcher letztere der schwerere ist.

Der Aufschwung.

Erste Art: wobei der Turner in den Reitsitz auf einem Schenkel kommt; geschieht aus dem Liegehang vorlings seithangs, in einem Knie; das andre freihängende Bein gibt den Schwung. Wenn Anfänger erst den Querliegehang machen und dann den einen Arm aus dem Untergriff in den Aufgriff bringen, so dient dies bloß zur Erleichterung.

Dieser Aufschwung kann so gedacht werden, daß die Oberarme, Unterarme oder Hände, einer oder beide, rechts oder links, nebeneinander oder durch das Hangbein geteilt, aufgriffs, untergriffs oder zwiegriffs, auf dem Red liegen. Daraus entstehen einhundertzweiunddreißig (132) verschiedene Aufschwünge, von denen ungefähr die Hälfte vor- und rückwärts auszuführen ist.

Diese alle werden gewöhnliche Aufschwünge oder Wellaufschwünge genannt. Hierher gehören noch:

Zwei Aufschwünge mit verschränkten Armen;

Ein Aufschwung mit Fassung des Knies unter dem Red durch.

Zweite Art: wobei der Turner in den Seitsitz kommt. Diese Aufschwünge werden aus dem Liegehang rücklings seithangs gemacht, vorwärts und rückwärts, und heißen Sitzaufschwünge.

Man kann aber die Schenkel auch durch eine oder beide Hände teilen. Statt des Redes kann man bei dieser Art auch die Füße fassen.

Dritte Art: wobei der Turner in den Reitsitz im Spalt

kommt. Diese Art geschieht aus dem Querschwebehang, rechts und links, und heißt Mühlausschwung.

Zur Erleichterung und schnelleren Ausführung faßt man das Red seitwärts aufgriffs, schwingt die Beine wie zum Seitenschwebehang in die Höhe und geht dann mit Zurückwerfung eines Beines durch den Querschwebehang durch.

Vierte Art: wobei der Turner in den Stütz kommt; geschieht aus dem Seitenschwebehang:

1. Aus dem Seitenschweben vorlings:

a) vorwärts (mit dem Kopf voran): wird das Schwungstemmen genannt. Die Beine werden in den Seitenschwebehang geworfen, gehen aber sogleich mit einem starken Schwunge zurück, die Arme ziehen den in die Höhe gehenden Leib an das Red und stemmen,

b) rückwärts (mit den Füßen voran): der Fellausschwung. Die Beine werden durch den Schwebehang hindurch so an das Red geworfen, daß der Bauch auf dasselbe zu liegen kommt;

2. Aus dem Seitenschweben rücklings geht der Aufschwung nur rückwärts (mit den Füßen voran): Kreuzaufschwung. Der Schwung bringt hier den Turner mit dem Kreuz auf das Red, die folgende Hebung des Kopfes aber in den Stütz rücklings.

Dieser, sowie der Fellausschwung durch ein bloßes Ziehen, also ohne Schwung, ist weit schwieriger.

Fünfte Art: aus dem Kniehang kann ohne Hände ein Aufschwung vorwärts und rückwärts gemacht werden, wodurch der Turner in den Seitsitz kommt. Er wird der Knieaufschwung genannt.

Der Umschwung.

1. Wellen: — Welle (die) heißt jeder fortgesetzte Aufschwung aus dem Liegehang oder Abhang, welcher den Turner ein- oder mehreremal um das Red treibt:

- a) die gewöhnliche Welle: aus dem gewöhnlichen Aufschwung, vor- und rückwärts,
 - b) die Kniemelle: aus dem gewöhnlichen Aufschwung mit Fassung des Knies, vor- und rückwärts,
 - c) die Sitzmelle: aus dem Sitzaufschwung, vor- und rückwärts,
 - d) die Wurzelmelle: aus dem Sitzaufschwung mit Fassung der Füße, vor- und rückwärts,
 - e) die Kniehangmelle: aus dem Knieaufschwung rückwärts, bloß rückwärts. Hierzu ist nötig, daß man den Stehschwung ganz sicher hat.
2. Die Felge: aus dem Stütz,
- a) vorwärts: fortgesetzte Bewegung des Schwungstimmens,
 - b) rückwärts: fortgesetzte Bewegung des Seitenaufschwungs.
- Der Leib muß dabei so fest als möglich an dem Reck bleiben.
3. Die Bauchfelge: eine Felge, wobei die Oberschenkel von den Händen gefaßt werden.
4. Die Kreuzbiege: aus dem Armhang rücklings, vorwärts und rückwärts.
5. Die Speiche: aus dem Unterarmhang vorlings; bloß nach vorn, mit den Füßen voran.
6. Der Überschwung: ein Seitenaufschwung, wobei der Turner, ohne das Reck mit dem Leibe zu berühren, über dasselbe hinüber, bis auf die Stelle des Aufsprungs kommt.

Der Abschwung.

Der Abschwung muß immer mit geschlossenen Füßen und Beinen geschehen.

1. Keine Abschwünge: mit ganzer Drehung des Turners um seine Achse:
- a) vorwärts aus dem Stütz: auch mit Hebung;
 - b) vorwärts mit Aufsetzung der Knie;
 - c) rückwärts aus dem Seitsitz;

- d) rückwärts wie vorher, aber mit Fassung der Füße, die aber nach beendigter halber Drehung wieder losgelassen werden;
 - e) der Stehschwung: aus dem Seititz wirft sich der Turner, ohne Gebrauch der Hände, rückwärts in den Kniehang, geht mit diesem Schwunge beinahe bis in die wagerechte Linie, läßt die Knie los und steht vor dem Reck. — Erst muß der Stehschwung aus dem Kniehange geübt werden, dann das langsame Hinabwerfen in den Kniehang und endlich beides zusammen; aber immer mit großer Vorsicht, und anfangs mit Hilfe.
2. Gemischte Abschwünge: mit halber Drehung des Turners um seine Achse, nach welcher in entgegengesetzter Richtung eine zweite erfolgt:
- a) vorwärts aus dem Seititz;
 - b) vorwärts wie vorher, aber mit Fassung der Füße; wie oben rückwärts.

Diese beiden Abschwünge werden reine, wenn man an die erste halbe Drehung den Durchschwung rückwärts anhängt.

Der Durchschwung.

Vorwärts und rückwärts; ein Umschwung, dessen Achse nicht das Reck, sondern die Schultern des Turners sind.

Bewegung wie zum Seitliegehang vorlings; die Spitzen werden aber angezogen, die Füße geschlossen zwischen den Armen durchgeworfen; dann wird der Körper so weit als möglich hinabgestreckt, und die Bewegung wieder rückwärts gemacht.

Der Unterschwung.

Die Beine werden beinahe bis in den Seitstreckhang geworfen, nun aber der Körper nachgeschoben, das Kreuz eingezogen, und der Leib, in einem hohen, weiten Bogen nach vorn, zur Erde geschneilt. Die Hände müssen weder zu lange am Reck bleiben, noch zu früh loslassen.

Die Redübungen sind hier nach ihrer natürlichen Folge und Folgerung, wie sie auseinander entstehen und zusammen gehören, aufgeführt. Bei der Erlernung aber muß man eine Folge nach ihrer größeren Leichtigkeit und Steigerung annehmen, und bei ihrer so großen Zahl vieles im Anfang auslassen.

Zur Erlernung und Durchübung von einer größern Anzahl und ganzen Reihe möchte nachstehende Reihe die beste und leichteste sein:

1. Seithang: aufgriffs. — In demselben das Red auf- und abhangeln.
 2. Unterarmhang — und das Red zu Ende hangeln.
 3. Oberarmhang — und das Red zu Ende hangeln.
 4. Querhang — und auf- und abhangeln.
 5. Ziehklimmen, auf die Dauer:
 - a) querhangs,
 - b) seithangs — aufgriffs.
 6. Querliegehang } dreimal hintereinander, d. h. drei-
 7. Seittiegehang } mal den Anschlag.
- | | | |
|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 8. Kniehang: auch wechselfüßig; 9. Querschwebhang } dreimal hin- 10. Seitschwebhang } tereinander; | } | doch muß man so
lange darin ver-
bleiben, daß man
sieht und merkt,
man könne darin
ruhen und ver-
weilen. |
|--|---|---|
11. Wellausschwing im linken Knie, und Abschwung vorwärts aus dem Stütz.
 12. Wellausschwing im rechten Knie, und Abschwung rückwärts aus dem Sitz.
 13. Fellausschwing und Abschwung vorwärts.
 14. Das Anmunden.
 15. Stemmen.
 16. Schwingstemmen und Abschwung vorwärts.
 17. Handeln im Stütz, rechts und links.

18. Durchschwung und Kreuzaufschwung, und rückwärts Abschwung.
19. Das Anschultern.
20. Sitzaufschwung: vor- und rückwärts } und beliebige
Mühlaufschwung rechts und links } Abschwünge.
21. Wellen:

a) gewöhnliche	}	vornwärts, rückwärts.
b) Kniewelle		
c) Sitzwelle		
22. Mühle.
23. Felge: rückwärts, und vornwärts ab.
24. Kreuzbiege: rückwärts.
25. Speiche.
26. Überschwung.
27. Durchschwung: hin und her.
28. Unterschwung.
29. Stehschwung.
30. Hangeln mit Wendegriff und Rehrgriff.
31. Griffwechsel.
32. Handeln in der Schwebel: vornwärts und rückwärts.

Die Barrenübungen.

Turnzeug: der Barren, besteht aus zwei wagerechten gleichlaufenden 8 Fuß langen Hölzern (Holmen), deren jedes auf zwei Ständern ruht. Jeder Holm ist 3 Zoll hoch und $2\frac{1}{2}$ —3 Zoll breit, oben und an den Enden ganz rund, auch unten nicht mit scharfen Kanten. Die Ständer können dicker sein, müssen sich aber nach den Überlagen zu bis zur Dicke derselben verjüngen, besonders nach der äußern Seite des Holmes zu, und dürfen ebenfalls keine Kanten haben; sie stehen 1 Fuß von jedem Ende ab.

Für Anfänger muß der Barren nicht höher als bis an die Achselgrube reichen; für Geübte kann er scheitelhoch und darüber sein.

Alle Barrenübungen lassen sich in zwei große Abtheilungen bringen:

1. Alle Hebe-, Stütz- und Stemmübungen, welche bloß die Stärkung der Arme beabsichtigen.
2. Alle Schwungübungen, wobei die stützenden Arme nur Nebensache und Mittel zum Zweck, der künstliche Schwung hingegen und die geregelte Bewegung des Leibes Hauptsache ist.

Bei allen Barrenübungen, wenn es nicht ausdrücklich widerrufen wird, ist der Leib in der Mitte des Barren, jede Hand faßt einen Holm mit dem Daumen nach innen.

Hebe-, Stütz- und Stemmübungen.

1. Das Hüpfen: am Ende des Barren, bis zur Ausstreckung der Arme, wie beim Schwingen:

- a) mit Kniebeugen,
- b) mit Kniestützen.

Ist der Barren scheitelhoch und darüber, so geht es in ein Stemma über.

2. Das Niederlassen bis zur Berührung der Erde mit den Fußspitzen oder Knien, je nachdem der Barren hoch, und wieder Erheben.

3. Das Niederlassen auf die Ellbogen und Aufstehen derselben:

- a) wechselarmig,
- b) gleicharmig.

4. Das Anmunden (Berühren des Barren mit dem Munde):

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| a) Anmunden des Barren | } rechts und
links. |
| b) Anmunden des eignen Daumen | |

Nach jedem Anmunden müssen die Arme wieder gestreckt werden.

5. Das Heben. Die Füße werden vorwärts oder rückwärts, mit zusammengezogenem Leibe, gestreckt gehoben;

ganz langsam, ohne Schwung, und mehreremal hintereinander.

Aus diesem Heben entsteht:

6. die Schweben:

- a) vorwärts: wo die Beine grätschend über dem Barren ruhen, und der Leib die Arme nicht berührt;
- b) rückwärts: wo die Beine grätschend rechts und links, hinter den Armen, neben dem Barren hängen, und der Leib die Arme nicht berührt;
- c) über einem Holme: rechts und links.

7. Das Handeln: fortbewegen auf den Händen:

a) im Stütz:

1) mit gestreckten Armen,

2) mit gebogenen Armen, wobei die Ellbogen höher als die Schultern sein müssen;

b) in der Schweben: über einem Holm des Barrens.

Alles Handeln kann geschehen:

wechselhandig: mit einer Hand nach der andern;

gleichhandig: mit beiden Händen zu gleicher Zeit.

8. Die Stützlehre: eine Drehung im Stütz, durch Abstoß der Hände, wobei diese ihre Plätze verwechseln. Sie muß erst wechselhandig, dann gleichhandig geübt werden.

Die meisten dieser Übungen lassen sich auch mit auswärts — nach der Außenseite der Holme — gedrehten Daumen machen.

Die Schwungübungen. *)

1. Der Sitzwechsel: wobei die Beine immer geschlossen bei feststehenden Händen, bald vor, bald hinter dieselben, bald von einem Holm auf den andern geworfen werden:

a) zur Kehre: vor den Händen, rechts und links;

b) zur Wende: hinter den Händen, rechts und links;

*) Die meisten dieser Schwungübungen können aus dem Stütz mit gebogenen Armen und mit aufgelegten Ellbogen vollführt werden.

c) zum Halbmond:

- | | |
|---------------------------------------|------------------|
| 1) von rechts hinten nach rechts vorn | } und umgekehrt: |
| 2) von links hinten nach links vorn | |

d) zur Schlange:

- | | |
|--------------------------------------|------------------|
| 1) von rechts hinten nach links vorn | } und umgekehrt. |
| 2) von links hinten nach rechts vorn | |

2. Die Kehre: die Beine werden geschlossen vorwärts, rechts oder links, über den Barren fortgeworfen, der Turner kommt auswendig am Holm zur Erde. Bewegung des Körpers und der Hände wie bei der Kehre im Schwingen.

3. Die Wende: die Beine werden geschlossen rückwärts, rechts oder links, über den Barren fortgeworfen, der Turner kommt auswendig zur Erde. Bewegung des Körpers und der Hände wie bei der Wende im Schwingen.

4. Sitzwechsel mit Kehre: vorlings.

5. Sitzwechsel mit Wende: rücklings.

6. Der Halbmond: am rechten oder linken Holm

a) vorwärts: aus dem Sitzwechsel zum Halbmond, mit Kehre;

b) rückwärts: aus dem Sitzwechsel zum Halbmond, mit Wende.

7. Die Schlange; von rechts nach links, und von links nach rechts:

a) vorwärts: aus dem Sitzwechsel zur Schlange, mit Kehre;

b) rückwärts: aus dem Sitzwechsel zur Schlange, mit Wende.

8. Der Schwebewechsel: die Beine werden grätschend rückwärts über einen Barrenholm geworfen, von da über den andern, und so hin und her in der Schwebe, daß immer ein Bein aus dem Barren, das andre in demselben ist.

9. Der Kreis, mit einem Beine beschrieben:

a) von auswendig nach inwendig. Ein Fuß wird rückwärts aus dem Barren geworfen, und vorwärts wieder hinein, von der Hand durchgelassen;

- b) von inwendig nach auswendig. Der Fuß wird vorwärts aus dem Barren, und rückwärts hineingeworfen.

Der Kreis wird erst am Barrenende, dann in der Barrenmitte, doch immer mit Vorsicht geübt.

10. Das Wippen: ein Rückwärtsbewegen der Beine im Stütz, nach vorn gemacht wird der Leib, nach hinten das Kreuz eingezogen.

Man übt dies mit mäßigem Schwunge oder mit Rücksicht auf die Höhe, wobei es beinahe bis zum Überschlagen geht. Letzteres mit großer Vorsicht.

Anfangs hält man die Beine geschlossen, später kann man aber vorwärts und rückwärts über dem Barren grätschen, wobei man in der Mitte sein muß; sonst wird diese Übung immer am Ende des Barren getrieben.

11. Das Abwippen: vom Ende des Barren. Man wippt einigemal mäßig und stößt dann den Leib rückwärts wagerecht fort, wie beim Schwingen. Ein gerechtes Maß ist die Leibeslänge mit ausgestrecktem Arme.

12. Das Überschlagen:

- a) aus dem Hange: beide Hände fassen von unten, man überschlägt sich rückwärts, die Hände halten fest. Die Füße berühren die Erde und machen die Bewegung rückwärts. Ein leichtes Stück.

- b) aus dem Stütz: am Ende des Barren, Gesicht nach außen. Man wippt ein- oder einigemal vor und überschlägt sich, so daß man vor dem Barren zu stehen kommt. Anfangs immer mit Hilfe zweier, welche die Arme halten.

Das Durchschieben (der Durchschub) gehört zu keiner der angeführten Arten der Barrenübungen. Man steht neben dem Barren, faßt den einen Holm auf-, unter- oder zwiegriffs, wirft die Füße unten durch auf den andern Holm, schiebt den Leib bis in das Kreuz auf den Barren und richtet sich auf.

Klettern.

Klettern heißt: irgend einen erhabenen Gegenstand, den man mit den Füßen allein nicht ersteigen kann, durch Hilfe der Hände und Füße, oder der Hände allein, erreichen oder zu erreichen suchen.

Kletterzeug.

1. Die Kletterstange von 2—4 Zoll Stärke und verhältnismäßiger Länge, 10—30 Fuß hoch. Am besten geschnittene und rund gehobelte Stangen aus gutem Kernholz.
2. Der Klettermast von 6—12 Z. Stärke am Stammende, glatt gehobelt und oben mit einem festen Kreuz zum Ausruhen versehen. Von 20—60 F. Höhe.
3. Das Klettertau: $\frac{5}{4}$ — $\frac{6}{4}$ Z. stark, mit einer festen Öse zum Aufschleifen; 20, 30 und 40 F. lang.
4. Die Leitern:
 - a) Holzleiter: sehr fest, mit breiten eingestämmten, oben abgerundeten Sprossen, die höchstens 1 F. von Mittel zu Mittel sind. Neigung gegen die Erde 60° ;
 - b) Strickleiter: 20 F. lang, wenigstens mit drei hölzernen Sprossen: oben, unten und in der Mitte.
5. Lehnstangen und Lehnmasten: d. h. Stangen und Masten, die in einem Winkel zwischen 45 und 70° fest angelehnt sind.

Die Anbringung des Kletterzeuges ist sehr verschieden. Hat man hohe, starke Bäume, so kann man Tau, Stangen und Masten an den Ästen oder an Raken, welche in die Bäume gelegt sind, befestigen. Fehlen dergleichen Bäume, so muß man Gerüste errichten, an denen sich alsdann auch mehrere zugleich üben können. Alle dergleichen Gerüste bestehen aus 2, 3, 4 oder mehreren senkrechten Masten, so durch Raken verbunden sind, an denen Taue, Leitern und Stangen angebracht werden.

Hier die Beschreibung einiger bereits durch den Gebrauch bewährt gefundenen

Klettergerüste.

1. Der Einbaum. Ein 40 F. hoher, sehr starker Mast wird in die Erde gerammt, und am Topfende durch 2 wagerechte Balken eingesaft. Diese stehen nach der einen Seite 6 F. heraus, und werden durch ein rundes Holz verbunden, woran man das Tau befestigt. Durch eine schräge Leiter, die von ihrem Ende bis 6 F. tiefer gegen den Mast geht, werden diese Balken gestützt; auf der andern Seite stehen sie 3 F. über, und werden auch durch Streben gegen den Baum gestützt. Sie laufen hier auseinander, nahe am Mast und am Ende sind sie durch 8 Z. breite Sitzbretter verbunden; der mittlere Raum von 20 Z. bleibt zum Durchsteigen. Von diesem Raume geht eine Leiter fast senkrecht 15 F. tief auf eine andre Bühne, welche also 25 F. von der Erde an dem Baume angebracht ist; und von hier geht im Neigewinkel von 60° gegen die Erde eine Klimmleiter, die in der Mitte durch Streben gestützt sein muß. Bis zur Höhe von 25 F. kann man auch noch 2—3 Streben gehen lassen, welche den Baum halten und zugleich als Lehnstangen zum Klettern dienen.

2. Der Zweibaum. Zwei Maste werden 18 F. auseinander in die Erde gesetzt. 20 F. über der Erde werden sie durch eine starke Rahe verbunden, die an beiden Seiten 4—5 F. übersteht. An ihren beiden Enden (Hocken) werden Tawe befestigt. In der Mitte wird eine Strickleiter gehängt und zwischen dieser und den Masten werden 3 Z. starke Stangen zum Klettern und Klimmen eingesetzt. Von der einen Seite liegt gegen jeden Mast eine Lehnstange, von der andern eine Klimmleiter.

3. Der Vierbaum. Ein starker Mast wird eingerammt; aus ihm gehen in einer Höhe von 30 F. über der Erde im Kreuz vier 12 F. lange Raken; diese werden 8 F. weit vom

Mittelmast durch Klettermasse unterstützt. Am Ende jeder Rahe ist ein Tau befestigt. In einem Neigewinkel zweier Rahe wird eine Kletterleiter angelegt. 4 F. vom Mast kann man an den Rahen noch Stangen anbringen.

Ein Gerüst, welches für den Anfang gerade nicht nötig, aber auf einem vollständig eingerichteten Turnplatze nicht fehlen sollte, ist:

4. der Kletter, eine Vorrichtung zum Klettern. Ein gleichseitiges Viereck von 9 F. im Geviert wird beschrieben; in dessen Ecken werden 4 starke Stiele, 6 F. hoch über der Erde, gesetzt, und diese werden mit 4 starken Überlagen oder Rahmen verbunden. Auf diese werden vier Fächer im Winkel von 60° errichtet.

Die 4 Strebebänder, welche die Fächer verbinden, werden von 1 zu 1 F. ihrer Länge, wie eine Leiter, mit Sprossen verbunden, deren in jedem Fach fünf genug sind. Die Sprossen werden, wo sie sehr lang ausfallen, unten dick gemacht, damit sie fest sind, und oben zum bessern Anlassen dünner bearbeitet.

Das Klettern ist zweierlei:

1. das eigentliche Klettern (Klettern mit Händen und Füßen) ist entweder:
 - a) Hangklettern: wo der Körper eine senkrechte oder rückwärts geneigte Lage hat; oder
 - b) Reithklettern: wo der Körper eine vorwärts geneigte Lage hat, und sich mit den Füßen allein halten kann;
2. das Klettern (Klettern mit den Händen allein) ist beständig ein Hangklettern.

Das eigentliche Klettern.

Kletterregeln. Ist das Kletterzeug dünn (als Stange und Tau), so müssen die Hände das meiste thun, und daher sehr fest umspannen; ist es über spanndick (Mast), so können

die Hände bloß mit den Unterarmen fest angelegt werden, und die Brust muß von der andern Seite den Gegendruck machen. Bei einem starken Maste faßt eine Hand den andern Unterarm; ist er noch stärker, so werden die Finger verschränkt.

Die Beine umspannen das Kletterzeug so, daß das eine vorn mit Wade und Ferse, das andere hinten mit dem Fußgelenk, Schienbein und Knie gegenliegt. Das Tau wird bloß zwischen Ferse und Fußgelenk festgehalten.

Bei einem starken Maste, besonders wenn er rauh ist, schließen beide Knie und Oberschenkel von beiden Seiten, die Schienbeine werden nach hinten angelegt und die Fußspitzen von hinten gegengelegt. — Bei einem sehr starken und glatten Maste, wo man die Finger verschränkt, tut man auch wohl, beide Beine nach vorn zu strecken und die Füße zu überknöcheln.

Beim Klettern greift immer eine Hand um die andre und über die andre weg, nicht eine nach der andern; also Vorgriff und Übergriff, nicht Vorgriff und Nachgriff.

Es kommt alles darauf an, besonders beim Tau, daß die Hände so hoch als möglich greifen, und dann die Füße ganz nah an die Hände herangezogen werden, d. h. daß man große Spannen (Griffe) macht.

Beim Herabklettern am Tau muß man die Hände niemals an demselben gleiten lassen, sondern Griffe machen, wie beim Hinaufklettern. An Stange und Mast kann man herabgleiten.

Das Klettern an:

1. der Stange (Stangenklettern) ist immer Hangklettern und die leichteste Art; man muß daher in dieser große Fertigkeit erlangen;
2. dem Mast (Mastklettern) ist immer Hangklettern und die schwerste Art; sehr angreifend für den ganzen Körper, wenn der Mast sehr hoch und dick ist;

3. der Lehnstange } an der Oberseite — Reithklettern,
 } an der Unterseite — Hangklettern;
 ist sehr verschieden, je nachdem die Stange wenig oder
 viel Neigung hat, dünn oder dick ist;

4. dem Tau, immer Hangklettern:

- a) am senkrecht schlaffen Tau,
- b) am senkrecht gespannten Tau,
- c) am schräg gespannten Tau.

Das schwerste Taufklettern ist: mit beiden Füßen
 und einer Hand. Auch nicht leicht ist das Ver-
 lehrtklettern (die Beine oben, Kopf nach unten);

5. der Leiter (Leiterklettern). Die schwerste Art ist
 an der schlaffen Strickleiter, wegen der Nachgiebigkeit
 der Sprossen; nächst diesem an der Innenseite der
 schrägstehenden Holzleiter; an deren Außenseite ist es
 ein bloßes Steigen.

Das Klimmen.

Da bei dieser Übung der Körper bloß durch Hilfe der
 Arme gehoben werden soll, so müssen auch die Beine und der
 ganze übrige Leib so ruhig als möglich gehalten werden.

Das Ziehklimmen am Reck ist die beste Vorübung.

Alles Klimmen geschieht entweder mit:

- 1) Senkgriff, am senkrechten oder schrägen Kletter-
 zeuge, wo die Fläche der Hand senkrecht; oder mit:
- 2) Rist- oder Wagegriff, am wagerechten Kletter-
 zeuge, wo der Rist der Hand nach oben und die Fläche
 der Hand wagerecht.

1. Das Klimmen mit Senkgriff geschieht immer
 mit Vor- und Übergriff, nicht Nachgriff; die Ellbogen
 müssen dabei so nahe als möglich an den Leib geschlossen
 werden.

Der Leib kann dabei sein:

- a) ganz gestreckt — langhangend,
- b) in den Knien gebogen — hangkniend,

- c) in den Hüften nach vorn gebogen, wobei die Knie gestreckt sind — hanghängend.

Die Beine können dabei gehalten werden:

- a) geschlossen an einer Seite
b) grätschend an beiden Seiten } des Kletterzeuges.

Dies Klimmen geschieht:

- a) am Tau (Tauklimmen),
b) an der spanndicken Kletter- oder Lehnstange (Stangenklimmen),
c) an den beiden Hauptseilen der Strickleiter.

2. Das Klimmen mit **Riß** oder Wagegriff: geschieht fast nur an der Holzleiter; an der Strickleiter ist es, wegen Nachgiebigkeit der Sprossen, sehr schwer. Es soll eigentlich immer mit Vor- und Übergriff getrieben werden; im Anfang ist jedoch das Nachgreifen gern zu gestatten, nur muß es nicht immer mit derselben Hand geschehen.

Das Rückklimmen mit beiden Händen zugleich: darf nur nahe an der Erde auf zwei Sprossen auf und ab geschehen, weil ein Fehlgriff dabei nicht selten.

Am Himmel geschieht das Klimmen wie an der Leiter; in einem Fach in die Höhe, im andern herunter, und so weiter, so lange die Kräfte dauern; oder auch immer in einem Fach auf und ab. Der Himmel hat den großen Nutzen, daß sich mehrere zu gleicher Zeit im Wettklimmen üben können.

Zum Wettklettern (und Wettklimmen) sind wenigstens ein Paar gleich dicker und gleich hoher Stangen (als am Zweibaum), Taue (am Zweibaum, Vierbaum) oder Maste erforderlich.

Das Vorbeiklettern eines bei dem andern kann geschehen:

- a) von unten nach oben (Überklettern),
b) von oben nach unten; und

ist gewöhnlich Mischübung von Klettern und Klimmen.

Werfen.

Das Werfen ist sechserlei:

1) das Schießen:

1. mit dem Feuergewehr,

2. mit der Armbrust,

3. mit dem Bogen,

4. mit dem Schaft (bei uns das Gerwerfen);

2) das Schocken: Werfen schwerer Gegenstände, wobei der Wurf die Kraft durch ein einfaches Vor- und Rückschwingen des gestreckten Armes bekommt;

3) das Stoßen, wobei schwere Körper bloß durch das Strecken des vorher gekrümmten Armes fortbewegt werden;

4) das Schleudern, wobei leichte Körper durch verschiedenartige Schwingungen, bloß durch die Hände oder vermittelst eigner Werkzeuge geworfen werden;

5) das Gellen (welsch: Nitochettieren);

6) das Schirren.

Das Werfen ist eine der wichtigsten Übungen zur Stärkung des Armes und Schärfung des Augenmaßes; jedoch erfordert es große Vorsicht, vielen Raum und Berechenbarkeit der Bahn. Daher können auch nur das Gerwerfen, Schocken und Stoßen auf dem Turnplatze getrieben werden, aber diese sollten auch, obgleich sie nicht für Kinder unter elf Jahren sind, auf keinem Turnplatze fehlen.

Das Schießen.

1. Mit dem Feuergewehr, besonders der Büchse, ist für Jünglinge eine herrliche Übung. Es wäre wohl zu wünschen, daß bei jedem Turnplatz eine eigne Schießbahn außerhalb desselben wäre, oder man wenigstens eine andre benutzen könnte, auf der die größeren Turner in eignen Stunden Anweisung bekämen: die gewöhnliche Turnzeit

würde zu sehr gestört werden. Es kann hier nicht die Rede davon sein, fertige Schützen zu bilden, denn dazu gehört lange Übung; aber jeder Mann sollte wenigstens eine genaue Kenntnis des Feudergewehrs erlangen und damit umgehen lernen.

2. Mit der Armbrust. Diese vertritt, wenn sie gut ist, beinahe die Stelle des Feudergewehrs, dann aber ist sie auch kostspielig und erfordert gleichfalls viel Vorsicht; das Feudergewehr ist daher immer vorzuziehen. Zum Vergnügen und für Knaben ist die Armbrust jedoch sehr gut.

3. Mit dem Bogen. Das Bogenschießen ist eine sehr heilsame Übung, indem sie einen festen Arm und scharfes Auge gibt, für das reifere wie für das Knabenalter gleich vorteilhaft; daher außer dem Turnplatz auch sehr zu empfehlen.

4. Mit dem Schafte, bei uns:

Das Gerwerfen.

Wurfgerät: der Ger, eine geschnittene Stange als Schaft. Die Spitze wird mit einem 4 Zoll langen eisernen Beschlage versehen, der sich halbkugel- oder kegelförmig endigt. Das Schaftende bekommt einen 2 Z. langen eisernen Ring als Beschlag, der so viel Gegengewicht halten muß, daß der Schwerpunkt des Gers nur etwa 2—3 Z. aus der Mitte nach der Spitze zu fällt.

Für Kinder und Knaben, bis zwölf Jahre alt, muß der Ger 6 Fuß lang und 1 Z., höchstens $\frac{5}{4}$ Z. stark sein; für größere und ältere nach Verhältnis ihrer Stärke 7 oder 8 F. lang, und $\frac{5}{4}$ oder $\frac{9}{4}$ Z. stark. Von einem andern Verhältnis sollte und muß kein Ger auf dem Turnplatze geduldet werden, sonst wird er entweder zu dünn oder zu dick. Zu den Geren muß besonders trockenes Holz genommen werden; wenn man es haben kann, Eschenholz, sonst muß man sich mit Kienholz behelfen.

Wurfzeug: ein Pfahlkopf als Wurfziel. Ein 12 bis 16 Z. hoher, kopfähnlicher Klotz wird durch eine eiserne

Krampe auf einem 4—4½ F. hohen, 5—6 Z. starken Ständer befestigt. Die Krampe wird durch zwei starke Eisenringe an den Ständer und Kopf befestigt; so daß dieser, vom Wurfe getroffen, überschlägt, aber hängen bleibt.

Die Wurfbahn muß, wegen der oft weit vom Pfahle abspringenden Würfe und Gere wenigstens 30 F. breit sein. Am Ende der Bahn wirft man einen Erdwall von 3—4 F. Höhe auf, von diesem steht der Pfahlkopf wenigstens 20 F. ab. Ein Verschlag von Brettern, ein Schott, ist noch besser, da die Gere bei starken und geraden Würfen leicht über den Wall rutschen und in einer andern Bahn hindern. Zum Wurf ohne Anlauf müssen 40—50 F., und daher die ganze Bahn wenigstens 70 F. lang sein.

Wurfhaltung:

Beine gespreizt;

Fuß des Wurfarmes hinten und gequert;

Fuß des Ruharms vor und ein wenig auswärts;

Ruharm in einem spitzen, schräg liegenden Winkel:

Faust geballt, Nägel sichwärts;

Wurfarm in einem spitzen Winkel, hält den Ger mit der Faust nahe am Gesicht in der Schwebe.

Beide Füße beim Wurf standfest.

Vorübungen.

- a) die Schwebe des Gers finden und abwägen;
- b) in der Schwebe halten und tragen, im Stand und Lauf;
- c) Rucken: den Ger durch einen Ruck der Hand und des Unterarms plötzlich wagerecht nach hinten bewegen;
- d) Schnellen: den geruckten Ger durch einen Schneller wieder vorwärts stoßen, wobei er wagerecht bleiben muß und nicht aus den Fingern schießen darf;
- e) Ruck und Schneller wiederholen, und beide Vor- und Rückbewegungen so schnell und kraftvoll als möglich;

f) dann Abwürfe versuchen; erst kürzere, dann längere, wobei alle Finger zugleich losgelassen werden müssen.

Der Gerwurf ist: Kernwurf, Bogenwurf und Tiefenwurf.

1. Kernwurf geschieht ganz, wie aus der Haltung und den Vorübungen folgt, wagerecht, soviel es die Schwerkraft erlaubt. Der Kernwurf muß erst von einem jeden ziemlich fertig gemacht werden können, bevor er zum Bogenwurf übergeht.

2. Bogenwurf, der in einem starken Bogen auf das Ziel geht, erfordert bei weniger Kraft mehr Übung und Geschicklichkeit. — Der Ger wird so gefaßt, daß er etwas Übergewicht nach vorn hat; und der Vorteil besteht darin, dem Ger beim Abwurf einen solchen Stoß oder Druck zu geben, daß er sich bei erreichter größter Höhe unter dem richtigen Winkel mit der Spitze zuerst senkt.

Der Winkel, unter welchem der Ger austrifft, muß unter 45° sein, sonst schlägt er über und hat zu wenig Kraft.

Beim Bogenwurf kann der Ger so geführt werden:

- a) daß der Arm sich beim Anziehen fast ganz streckt und sich so dreht, daß die Öffnung der Finger von oben kommt; die Brust wendet sich etwas gegen den Ger — die gewöhnliche Art;
- b) daß der Arm sich beim Anziehen weniger streckt und gar nicht dreht. Die Brust wendet sich auch nicht, der Oberleib biegt sich aber stark rückwärts. Diesen Wurf empfindet man stark im Kreuz.

Der Bogenwurf reicht weiter als der Kernwurf; man muß ihn aber auch in Rücksicht auf Höhe allein, und dann auf Höhe und Weite zugleich üben.

3. Tiefenwurf: von einer Anhöhe in die Tiefe, kann Kern- und Bogenwurf sein.

Kernwurf, Bogenwurf und Tiefenwurf können gemacht werden:

1. a) vom Stande (Standwurf),
 b) mit Anlauf (Anlaufwurf);
 dabei 2. a) rechts,
 b) links, welches ebensosehr als Rechtswerfen geübt werden muß.

Hieraus entstehen zwölf Veränderungen.

Treffer sind, wenn der Werfer { beim Kernwurf anspricht,
 beim Bogenwurf aufspritzt,
 beim Tiefenwurf einspricht.

Fehler sind, wenn der Werfer,
 statt wagerecht und im Bogen zu schießen, schlenkert,
 kippt und wippt, quert und trummt (wie ein Trumm
 heruntersfällt), wenn er anschaftet — mit dem Schaft-
 ende anstreift; oder aufschäftet — mit dem Schaft-
 ende zuerst auffällt; überhaupt, wenn er nicht spricht.

Das Schocken.

Schocken ist das Werfen schwerer Gegenstände, welche wie Kugeln beim Kegelspiel in die Hand gelegt werden. — Mit beiden Händen zugleich schocken ist nicht turnerisch. Auf dem Turnplatze, wo man nach einem Ziele schocket, gebraucht man nur ein- bis dreipfündige Geschützflugeln. Underthalb- bis zweipfündige Kugeln lassen sich am bequemsten werfen und schocken.

Die Schockbahn muß 16—20 Fuß breit und eben sein, an beiden Seiten aber freien Raum haben, so daß die Wurflinie auf beiden Seiten 30 F. von allen Übungsplätzen abliegt — also 60 F. Breite für den ganzen Platz. Länge der Bahn vom Stande bis zum Ziele 100 F.

Das Schockziel besteht aus einem 8—9 F. hohen, 4 F. breiten senkrechten Rahmen von 4—5zölligem Holze. In die Mitte desselben wird ein prall ausgestopfter Sack in Gestalt eines Eies gehängt, welcher getroffen ausweicht.

Sechs bis acht Fuß hinter dem Ziele ist ein Schott angebracht — ein schräger Wall, mit starken Brettern belegt — je höher, je besser, und dabei am besten ein Flügel-schott, das die Kugeln, welche darauf fallen, in die Bahn zurückrollen läßt. Hinter dem Schott muß für den etwaigen hinüber- und wegfliegenden Wurf noch 20 F. frei sein, und die Grenze des Ganzen gegen das Fortrollen mit einem niedrigen Erdwall eingefast sein. Der ganze Platz muß also wenigstens 60 F. breit und 130 F. lang sein.

Schockhaltung. Für das Rechtsschoden: Der rechte Fuß (Fuß des Wurfarmes) steht hinten und gequert; der linke Fuß (Fuß des Ruharmes) vor und geradeaus. Rechter Arm (Wurfarm) gesenkt neben und am rechten Oberschenkel, Handgelenk stark gebogen. Linker Arm (Ruharm) auf den linken Schenkel gestützt.

Schockweise. Die rechte Hand faßt die Kugel, der Arm macht einige Rück- und Vorschwünge, wobei sich der Leib nicht vor- und rückwärts neigt, und dann den Abwurf, wobei die Kugel gleichzeitig von Hand und Finger losgelassen werden muß. Es geschieht immer ein Wurf rechts, dann einer links. Der Schocker tritt in die Mitte der Bahn, die übrigen der Mieke an die entgegengesetzte Seite seines Wurfarmes, damit sie von keinem Mißwurf getroffen werden können.

Eine Art des Schodens, die aber nicht auf den Turnplatz gehört, ist das Werfen einer hölzernen, steinernen oder eisernen ufm. Linse (Diskus), die während des Wurfs durch die Luft rädeln muß.

Das Stoßen.

Stoßen: Werfen, bei dem bloß durch Ausstreckung (Ausstoßen) des vorher gebogenen Armes der Wurf geschieht. Da dasselbe nie angewendet werden kann, um ein Ziel sicher und weit zu treffen, so bedient man sich seiner bloß zur

Stärkung des Armes, und wirft daher nur schwere Lasten in die Weite oder Tiefe.

Stoßbahn, 20—30 Fuß breit und 40 F. lang. Der Stand muß 6—8 F. breit mit einem zur Hälfte seiner Dide in der Erde liegenden Baume begrenzt sein, gegen welchen der vordere Fuß beim Stoßen gesetzt wird. Das Ende der Bahn muß einen kleinen Wall haben, der das Fortrollen der Kugeln verhindert. Gut ist es, wenn vor dem Stande eine Vertiefung (Graben oder dergleichen) ist, wo hinüber man stößt.

Stoßgerät: 6—24pfündige Geschützklugeln sind am bequemsten, weil sie sich gut fassen lassen, und ihre Schwere und ihr Gewicht bekannt ist.

Stoßweise: Haltung und Stellung wie beim Schoden. Der Stoßarm wird aber in einem spitzen Winkel gebogen, mit der Hand dem Gesichte gleich gehalten. Die Kugel wird nun in die offene Hand gelegt und nach einigen kleinen Vor- und Rückbiegungen des Leibes und der Hand fortgestoßen.

Folgende Übung gehört zwar nicht zum Werfen; da es aber die einzige eigentliche Stoßübung ist, die man auf dem Turnplatze noch treiben kann, so wird sie hiermit aufgeführt:

Ein schwerer Balken, der sich um einen starken Nagel auf einem etwa 4 F. hohen Ständer in der Schwebel dreht, wird durch Stoßen schnell herumgedreht. Die Stärke des Stoßes wird nach der Zahl der Umdrehungen berechnet, welche der Balken macht, und diese kann man leicht durch einen angebrachten Schnäpper zählen.

Das Schleudern.

Werfen leichter Körper, welche mit den Händen allein, oder mit eignen Werkzeugen durch verschiedenartige Schwingungen fortgeschleudert werden.

1. Schleudern mit den Händen allein, das gewöhnliche Werfen. Die Wurfweisen sind sehr verschieden; die gewöhnlichsten sind:

- a) der Wurfarm holt hinten hoch aus,
- b) der Wurfarm holt hinten tief aus,
- c) die Wurfhand liegt anfangs mit dem Rist gegen den Rücken.

Man wirft mit kleinen Steinen, Bällen und dergl., die nicht über $\frac{1}{2}$ Pfund schwer sind:

- | | |
|----------------|---------------|
| in die Weite | } vom Stande, |
| in die Höhe | |
| nach dem Ziele | |

2. Schleudern mit eignen Werkzeugen: als Schleuder, Wurfstock, Wurfriemen, Wurfschnur und dergl.

Alles Schleudern gehört, wie schon oben gesagt, nicht auf den Turnplatz. Ebenso:

Das Gellen.

Werfen mit Prall auf feste Erde, kann wegen des An- und Abgellens, was nicht bahnmäßig zu berechnen ist, nicht auf dem Turnplatze getrieben werden. Das Brummerwerfen gehört mit dazu.

Das Schirfen.

Werfen mit einem flachen Stein, Schiefer oder Scherben schief auf die Wasserfläche, so daß das Geworfene (Schirke), mehrmals in die Höhe prallend, hüpfend darüber hinweggleitet (Schirke macht) — ist keine Übung für den Turnplatz.

In allen Wassergegenden ist das Schirfen eine Belustigung der Knaben, und hat nach den einzelnen Mundarten in Landschaften und Gauen verschiedene Namen: bämmeln, das Bäuerlein lösen, bleiern, die Braut führen, die Braut schlagen, Brot schneiden, Butterbenennen streichen, Butterbrot

schmieren — werfen, Butterstollen werfen, fischeln, flacheln, Flätter — auch Pfläter — werfen, flößen, flözern, Frösche werfen, hizerlen, Jungfern schießen — werfen — eine ein-, zwei- oder dreibeinige Jungfer, Kindli werfen, die liebe Frau lösen, pfeizern, pflinzern, plätschern, plätteln, putjen, Schiffchen machen — schlagen, schiffeln, schippern, Schneller schlagen, schnellern, Schüsselchen werfen, spätzeln, Staren stechen, Steinblitzer machen, steineln, stelzeln, Suppen schlagen — schmeißen — schmelzen.

Bießen.

Ziehzeug:

1. Ziehtau (oder Ziehseil), wenigstens 20 Fuß lang und 1 Zoll stark, und an beiden Seiten mit Ösen versehen. Sollen dreißig gegeneinander ziehen, so muß es schon 60 F. lang sein.
2. Rackziehseil: besteht aus zwei 2—3 F. langen und 2—3 Z. breiten Gurten und Hilfen, deren Enden durch zwei 10 F. lange Stränge verbunden werden.
3. Stäbe, 2—3 F. lang und $\frac{5}{4}$ — $\frac{3}{4}$ Z. stark.

Die Ziehbahn muß eben und nach Verhältnis der Taulänge auch lang sein.

1. Das Handziehen — Ziehen mit den Händen:

a) mit den Händen allein:

1) Hand in Hand: einfach $\left\{ \begin{array}{l} \text{rechts gegen rechts} \\ \text{links gegen links;} \end{array} \right.$

2) hakeind: einfach $\left\{ \begin{array}{l} \text{rechts gegen rechts,} \\ \text{links gegen links;} \end{array} \right.$

doppelt $\left\{ \begin{array}{l} \text{rechts gegen links,} \\ \text{links gegen rechts;} \end{array} \right.$

mit 4 Fingern, mit 1 Finger;

b) am Ziehzeuge:

1) am Ziehtau (das Tauziehen), ein Ziehkampf. Geschieht rückwärts gehend, die Hände fassen das Tau — der Daumen gegen den Gegner. — Die Zahl kann auf beiden Seiten dabei gleich oder ungleich sein. Sind es viele gegen viele, so muß jede Partei immer ruckweise zu ziehen suchen. Der Ziehkampf kann also sein

ein Zweikampf,
ein Dreikampf,
ein Vielerkampf;

2) am Ziehstabe (das Stabziehen),

am kurzen gequerten Stabe:

im Zweikampf: einer faßt den Stab auswendig (Außengriff), der andere inwendig (Innengriff).

Das Emporziehen eines am Boden Liegenden — auf mehrere der vorigen Arten. Die beste von diesen ist aber, daß sich zwei an die Erde setzen, Sohle gegen Sohle gestemmt, und nun am kurzen gequerten Stabe sich aufzuziehen suchen.

2. Das Rackziehen — Ziehen mit dem Nacken:

a) stehend: das Rackziehseil wird ausgespannt, jeder legt sich einen Gurt über den Nacken, sieht den Gegner an und sucht ihn rückwärts zu ziehen. Stets Aug' in Auge dabei! man darf sich nicht drehen, auch das Seil nicht mit den Händen berühren oder fassen, welche am besten an die Hüften (Daumen hinten!) gelegt werden;

b) auf allen vieren. Das Rackziehseil wird ausgespannt. Jeder tritt mit dem einen Fuß über beide Stränge, Rücken gegen den Gegner (Sohle zu Sohle!) gekehrt, legt den Gurt über den Nacken, so daß die Stränge zwischen den Beinen durchgehen; läßt sich auf Hände und Füße nieder und sucht nun den Gegner zu ziehen, wobei das Kreuz gestreckt und der Kopf gehoben

sein muß. Die Übung ist nicht gefährlich, was Nichtturner sich einbilden.

Alle Ziehübungen haben den Vorteil, daß zu ihrem Betreiben keine weitere Vorübung gehört, und Ungelenke und Ungeübte gleich daran teilnehmen können.

Schießen.

Das Schießen ist zweierlei:

1. Schießen des Gegners, wo Kraft gegen Kraft wirkt:

a) Hand in Hand

{	rechts gegen rechts	}	mit Streck-
	links gegen links		

Hier kommt es darauf an, den Gegner zum Weichen oder zum Biegen des Armes zu bewegen.

b) Hände an den Achseln:

1) Hände fest! (mit der Handsfeste), wobei beide Hände entweder inwendig, oder eine Hand inwendig, die andere auswendig steht;

2) mit Handwenden, wo jeder bemüht ist, dem andern den vorteilhaftesten Griff (den Innengriff) abzugewinnen.

Dieser Schiebekampf kann nun geschehen:

a) auf beiden Füßen: nach obigem 1) und 2);

b) auf einem Fuß — Hinkschießen, nach 1) und 2):
der Stärkere hinkt allein, oder
beide Gegner hinken.

2. Schießen an besonderen Vorrichtungen, wo man bloß die Schwere des zu schiebenden Gegenstandes zu überwinden hat.

Wenn man dies auf dem Turnplatz treiben wollte, so wäre am schicklichsten dazu ein Wagen mit 4 Rädern, auf einer festen glatten Bahn, der mit Kugeln oder Steinen von bestimmtem Gewichte gefüllt würde.

Heben.

Alles Heben von großen Lasten, vorzüglich mit gespreizten Beinen und gestreckten Armen, welches so sehr auf den Unterleib wirkt, ist nicht für den Turnplatz. Hierher gehört nur das Heben mit wagerecht gestreckten Armen, welches für diese so außerordentlich stärkend ist.

1. Das Heben des Kraftmessers. Ein 4—5 Fuß langer Stab wird von Zoll zu Zoll mit Einschnitten versehen, in welche Gewichte von 1—2 Pfd. gehängt werden, das obere Ende von 6 Z. bleibt rund zum Handgriffe.

Haltung des Kraftmessers. Die Hand umfaßt den Griff fest, so daß die Öffnung zwischen Daumen und Zeigefinger nach oben, die Öffnung der Finger nach innen steht. Arm und Kraftmesser sind in gerader Linie; das Ende von diesem ruht auf der Erde.

Das Heben geschieht immer mit zwei Kraftmessern, in jeder Hand einen; man bringt sie langsam etwas über die wagerechte Linie und läßt sie dann ebenso bis auf den Boden sinken. Ein Gewicht von 2 Pfd. in einer Entfernung von 50 Z. zu heben, erfordert schon ziemlich viele Kraft. Das wagerechte Halten auf die Dauer ist sehr übend.

2. Das Heben des Wageballens. Ein schwerer Ballen wird auf eine 2—3 F. hohe Unterlage in die Wage gelegt und an einer Seite mit einer Handhabe versehen. Diese faßt man mit gestrecktem Arme und sucht den Ballen zu halten, indem er aus dem Mittel gerückt oder mit Gewichten beschwert wird.

3. Das Heben von Sandbeuteln, oder besser Gewichten — aber mit Vorsicht — welche an die ausgestreckten Arme gehängt werden.

Tragen.

Das Tragen darf man weder zu früh noch zu spät anfangen. Im ersten Anfange muß die Last sehr gering sein, und nur allmählich kann sie beim Wachsen der Kräfte vermehrt werden.

Um es im Tragen zu einer Fertigkeit zu bringen, gehört Zeit, Geduld, Gewöhnung, stetes Wiederholen und Beharrlichkeit.

Auf Dauerbarkeit beruht die Fertigkeit des Trägers, und daß er noch zu andern gleichzeitigen Bewegungen rüstig ist.

Große Lasten, unter deren Wucht man leucht, soll er als Turner nicht schleppen, wohl aber sich zu einer mäßigen Belastung gewöhnen.

1. Das Tragen lebloser Dinge.

a) Das Tragen in den Händen:

- 1) mit wagerechten Armen, indem man Sandsäcke in die Hände nimmt — ist mehr eine Hebelübung;
- 2) mit gesenkten Armen, indem man Gewehre oder schwere Stangen in die Hände nimmt. Für die Arme sehr stärkend.

b) Das Tragen auf den Schultern:

- 1) schwerer Stangen oder Gewehre;
- 2) eines doppelriemigen Tragbeutels, der auf beiden Schultern hängt, und nur so schwer ist, daß der Turner andere Übungen damit vornehmen kann, indem Hände und Arme frei sind. — So nützlich diese Übung mit dem Ranzen auch ist, besonders bei kleinen Fußreisen (Turnfahrten), so schädlich kann sie für die Brust werden, wenn man sie übertreibt und schwere Lasten trägt (siehe Gehen, S. 36).

2. Das Tragen eines Menschen. Nur Größere und Stärkere dürfen Kleinere und Leichtere tragen.

a) Hudebad — Schenkel auf den Hüften.

- b) Hudeſchulter — Schenkel auf den Schultern.
 c) Auf der Handſtelle. Die Handſtelle wird von zwei ſich Gegenüberſtehenden gemacht, die mit der rechten Hand ihr linkes Handgelenk faſſen, und mit der linken das rechte des Gegners; oder umgekehrt:

- 1) einen ſitzend, wozu ein Tragepaar;
- 2) einen liegend, wozu eine Paarreihe. Aus dieſer Übung geht das ſogenannte Schwimmenlaſſen hervor, wobei die Paarreihe den Getragenen, welcher ſich ganz ſtreckt, in die Höhe wirft und auf der Handſtelle wieder auffängt, ſo daß der Schwimmende mit jedem Schwupp ein Tragepaar weiter kommt. Jedes Tragepaar muß ſeine Arme hart an die Arme ſeiner Nebenpaare halten, beim Ruhen wie beim Heben.

Der Schwimmende darf bei keinem Schwupp aus der Paarreihe kommen, noch höher als ſie. Der Schwupp des Paares zu Häupten kann etwas ſtärker ſein als der anderen Paare, und vom Kopf bis zu den Füßen allmählich abnehmen. Will man weiter ſchwimmen laſſen, als die Paarreihe lang iſt, ſo treten die Paare, bei denen der Schwimmende vorbei iſt, wieder zu den Füßen paarweiſe an. Dieſes muß aber mit großer Vorſicht und nie ohne Aufſicht geſchehen.

Strecken.

Strecken heißt die Übung, wobei der Leib vom Hinterkopf bis zur Ferſe eine gerade Linie macht. Die verſchiedenen Stücke dieſer Übung beſtehen darin, den Leib in dieſer Stellung oder Lage zu erhalten oder zu bewegen, wobei theils die Hände unterſtützen, theils mit den Armen ruhend an den Leib geſchloſſen werden. Alle ſind außerordentlich ſtärkend für das Kreuz.

Strecken mit Gebrauch der Hände.

Stufenfolge:

Stand! und Haltung wie beim Springen.

Zehenstand!

Hocken!

Hände ab! und vor! gestreckt.

Nieder! auf die Hände, ohne mit den Knien die Erde zu berühren.

Gestreckt! Ausstrecken, bis der Leib vom Hinterkopf bis zur Ferse eine gerade Linie macht; also ohne Katzenbuckel und Hängeleib. Ruhen in der vorigen Stellung. Die Arme sind schon ganz gestreckt, wenn sie mit dem Leibe einen rechten Winkel machen. Eine größere Streckung ermüdet zu bald. Übung auf die Dauer, bis das Wort Auf! zum Aufrichten ruft; oder verbunden mit dem Umdrehen (Umkreisen):

Kreis um!

a) Umkreisen mit den Händen, d. h. mit den Händen einen Kreis beschreiben, indem die Füße fest stehen bleiben: rechts und links; eine herrliche Übung, die man mit Recht die Rückenprobe nennen kann. Auf die Dauer (Handkreisen — Handkreis).

b) Umkreisen mit den Füßen, wobei die Hände fest! ist weniger wichtig (Fußkreisen — Fußkreis).

Beides, Strecken und Umkreisen, können geübt werden:

a) indem das Gesicht erdwärts gekehrt, und die Füße also aufgehen;

b) indem das Gesicht himmelwärts gekehrt ist, und die Füße auffersen. Das Ruhen, und das Umkreisen noch mehr, in dieser Streckung ist sehr schwer.

Dies Strecken kann von einer großen langen Streckriege zugleich geübt werden, wobei man sich am besten obiger Achswörter der Stufenfolge bedienen kann. Dabei muß jeder in der Streckriege gehörigen Raum zum Umkreisen haben.

Strecken ohne Gebrauch der Hände.

Diese werden mit den Armen am Leib, in dessen Richtung, gehalten.

1. Sich von der Erde vor und rückwärts ausgestreckt aufheben lassen.

2. Ausgestreckt über einer Vertiefung liegen:

a) auf zwei Stühlen, da Hinterkopf und Fersen nur aufliegen; der dritte unterm Gesäß stehende wird vom Liegenden selbst herausgezogen, in die Höhe gehoben und hin und her übergewechselt;

b) auf einer Latte, deren Enden auf zwei Schemeln ruhen:

mit einem Schwebestock (leichter),

ohne einen Schwebestock (schwerer).

3. Sich erhebend ausstrecken, wenn die Beine bis in das Kniegelenk vom Fuß an auf einer Erhöhung (Stuhl, Bank und dergleichen) festgehalten werden, und der Leib in der Tiefe liegt; bis zum rechten Winkel im Hüftgelenk, wobei die Beine im Knie gestreckt.

Ringen.

Ringplatz: er muß so groß sein, daß sich vier bis sechs Ringerpaare bequem tummeln können, ohne sich zu stören. Sollen große Vielloämpfe darauf ausgeführt werden, so muß er 60—100 Fuß lang und 40—50 F. breit sein. Er muß weichen Boden haben, und muß von allen Steinchen, Wurzeln, Krautstengeln und Spänen zc. sorgfältig reingehalten werden.

Ringhaltung: Ein Fuß vorn nach dem Gegner zu,
und das Knie gebogen;

ein Fuß hinten und gequert;

Ellbogen am Leibe:

Fäuste geballt, vor dem Leibe, nahe aneinander,
Oberleib vorgebeugt.

So in der Wage stehend hat der Mensch die größte Last
für den, der ihn aufheben und von der Stelle rücken will.
Der Ringer muß nie hoch, sondern niedrig gegen seinen
Gegner gehen.

Der Ringgriff teilt sich in den ganzen und halben
Griff:

Ganzer Griff, wobei man mit beiden Armen unter
denen des Gegners dessen Leib umfaßt;

halber Griff, wo der eine Arm über dem einen, der
andere unter dem andern des Gegners liegt.

Beim Umfassen des Gegners werden die Finger niemals
verschränkt, sondern, wo man kann, ist das beste die Hand-
flehche, wobei die gefaßte Hand geballt am besten zum Drücken
in das Kreuz des Gegners, und dadurch zum Niederdrücken
desselben gebraucht wird.

Vorübungen.

1. Das Abgewinnen des ganzen Griffs;
2. das Heben
3. das Rückbeugen
4. das Legen
5. das Festhalten an der Erde, eines Stärkeren von
Schwächeren:

a) indem einer dem auf dem Rücken Liegenden die Arme
seitwärts ausbreitet und des Gegners Beine mit
seinen Beinen untererschlingt;

b) indem der Haltende sich quer, im beinah rechten Winkel,
Brust über Brust legt, des Gegners Brust und Rücken
mit seinen sich verflechtenden Armen umschlingt. Wenn
der Gegner sich einem zum Umwenden und Abkommen
nähert, rückt man immer weiter herum, um den rechten
Winkel wieder zu erlangen;

3. das Rückbeugen	} mit halbem und	} indem sich der
4. das Legen		
	rechts	} verhält oder
	links	

- c) wenn zwei Kleinere, dem Gegner zusammen an Kräften gewachsen, denselben festhalten, der eine zu Haupte nach b), der andre zu Füßen, die er fest mit den Armen umschlingt.

Ungeachtet dieses Festhaltens muß der Gehaltene nun versuchen

6. das Aufkommen. Wer auf dem Rücken dabei liegt, muß zuerst suchen, sich umzuwerfen, damit er auf den Bauch komme, wo er des Gegners auf verschiedene Art sich besser entledigen kann.

Nach diesen Vorübungen kann man, um die Leibesstärke und Stärke, abgesehen von aller Ringfertigkeit, zu erproben, im Gleichfassen ringen. Die Gegner treten einander gegenüber, strecken jeder den nämlichen Arm hoch und den andern erdwärts. Jedes Ringers Arme sind in einem Strich übereck in der Gehre*) (welsch: Diagonale). Beim Gleichfassen sind entweder beider rechte Arme oder beider linke Arme unten.

Das Ringen im Gleichfassen macht den Übergang zum Ringen im Zulauf.

Das Ringen mit Angriff und Verteidigung, Griff und Gegengriff kunstgerecht nach Folge und Folgerung darstellen zu wollen, geht nicht süglich an, indem die Zahl der Griffe ins Unendliche geht und jeder Gegengriff nach Umständen und Gelegenheit verschieden ist; man muß sich daher begnügen, eine Auswahl von guten Ringgriffen aufzustellen, wozu aber hier nicht Platz und Zeit ist. Durch Übung lernt man bald viele kennen.

Nicht das Niederwerfen, sondern das Festhalten des Unterliegenden entscheidet den Kampf. Jeder Ring ist ein Kampf von Kräften, wo es nur Gegner gibt, aber keine Feinde.

*) Gehre, vergl. Gehrung, die Verbindung zweier in einem rechten Winkel zusammenstoßender Hölzer, auf Gehrung schneiden.

Sich wehrhaft, den Gegner wehrlos zu machen, ist Zweck des Ringens. Mann an Mann. Die letzte Kraftäußerung, wo der Leib selbst die einzige Wehr und Waffe. Unerlaubt ist:

Baden in die Kleider,
Stoßen und Schlagen,
Beißen und Kratzen,
Haargreifen,
Fingergreifen,
Umdrehen einzelner Glieder,
der Griff zwischen beide Oberschenkel hindurch (wohl
aber das Fassen einzelner oder beider Beine!),
Brustknien, noch überhaupt Knien auf des Gegners Leib
und Gliedern.

Gerungen kann werden im:

Zweikampf: einer gegen einen;
Dreikampf: einer gegen zwei;
Vierkampf: einer gegen drei usw.
Vielerkampf: viele gegen viele.

Beim Vielerkampf müssen die Gegner an ihren Fäden hinten und vorn Abzeichen haben, am besten ein farbenes Leibband.

Schwächliche, Versteifte, Unbeholfene, noch nicht Eingeturnte dürfen nicht gleich in der ersten Turnzeit zum Ringen gelassen werden.

Ohne Aufsicht darf kein Ringen gestattet werden. Kein Ringkampf (Kung) darf bis zur gänzlichen Erschöpfung des Gegners ausgerungen werden. Sobald einer oder beide Ringer heftiger werden, als dem Turner geziemt, muß der Ringwart sogleich den Kampf aufheben.

Der Kung darf beim Liegeringen nicht zu lange dauern, beim Stehringen kann er länger sein.

Sprung im Reifen.

Die Reifübungen haben zwar bei weitem nicht das Mannigfaltige und Bildende als die folgenden Übungen im kurzen Seile; sie verdienen aber dennoch getrieben zu werden, und dies geschieht auf dem Platze für die eben genannten Übungen.

Der Reifen, ein leichter Tonnenband, fest verbunden und ohne Knoten, muß dem Springer so hoch gehen, daß er ihn nur soeben unter den Füßen durchrollen kann, d. i. etwa bis ins Hüftgelenk reicht. — Der Reifen darf von den Händen niemals festgehalten werden, und nicht durch diese, sondern durch den Schwung seine Drehung erhalten.

1. Durchschlag des Reifen von vorn. Bei dieser und den beiden folgenden Übungen (2. und 3.) wird der Reifen mit beiden Händen, jede Hand einige Zoll von der andern, gefaßt. Der Reifen geht zuerst unter den Füßen und dann über den Kopf weg und so fort.

2. Durchschlag des Reifen von hinten. Der Reifen geht zuerst über den Kopf, und dann von hinten unter den Füßen weg.

3. Durchschlag im Lauf:

- a) im Galopp, wo nach jedem Durchschlag beide Füße die Erde berühren, und immer derselbe vorgreift;
- b) im Trabe, wo nach jedem Durchschlag nur ein Fuß die Erde berührt und der andre schwebend gehalten wird.

4. Halber Durchschlag seitwärts. Die eine Hand hält den Reifen seitwärts hoch, schlägt ihn unter den Füßen durch und nach erfolgtem Aufsprunge sogleich wieder zurück.

5. Ganzer Durchschlag seitwärts. Haltung wie vorher, der Reifen macht aber ganze Umschlingungen:

- a) erst unter den Füßen, dann über den Kopf weg (von auswendig nach inwendig);
- b) erst über den Kopf und dann unter den Füßen weg (von inwendig nach auswendig).

Sprung im Seile.

Im kurzen Seile, welches der Springer selber schwingt.

Das Seil muß $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Zoll stark sein, und wird so lang gefaßt, daß, wenn der Springer darauf tritt, es ihm zu beiden Seiten bis an die Hüften geht; bei dem gekreuzten Durchschlage etwas länger.

Die Haltung ist hier und beim Reifensprung, wie bei den Springvorübungen:

die Arme werden etwas gekrümmt nahe an den Leib gebracht,

die Hände in der Gegend der Hüften, nur wenig vorgestreckt;

die Seilschwingung geschieht bloß durch Drehung der Handgelenke; die Arme dürfen sich gar nicht oder nur wenig rühren.

1. Einfacher Durchschlag.

a) Gerader Durchschlag:

auf der Stelle $\left\{ \begin{array}{l} \text{von vorn,} \\ \text{von hinten;} \end{array} \right.$

im Laufe $\left\{ \begin{array}{l} \text{im Galopp,} \\ \text{im Trabe.} \end{array} \right.$

b) Gekreuzter Durchschlag, wobei die Unterarme kreuzweise übereinander liegen:

1) mit derselben Kreuzung:

auf der Stelle $\left\{ \begin{array}{l} \text{von vorn,} \\ \text{von hinten;} \end{array} \right.$

im Laufe { im Galopp,
 { im Trabe;

2) mit stets wechselnder Kreuzung:

auf der Stelle { von vorn,
 { von hinten;

im Laufe { im Galopp,
 { im Trabe.

2. Doppelter Durchschlag, wobei das Seil bei jedem Aufsprung zweimal unter den Füßen durchgeht.

- | | |
|---------------------------------|---|
| a) Gerader Doppeldurchschlag | } hierbei kommen
alle vorher an-
geführten Ab-
änderungen vor. |
| b) Gekreuzter Doppeldurchschlag | |

3. Die Drehung, um a) den Durchschlag von vorn in den von hinten zu verwandeln, und b) umgekehrt:

- a) der Springer schwingt das Seil in demselben Augenblick, da er es eigentlich von vorn nach hinten unter den Füßen durchschlagen sollte, statt dessen an seiner rechten Seite vorbei in die Höhe, dreht sich zugleich schnell rechts herum und macht nun den Durchschlag von hinten nach vorn.

Geht ebenfalls mit der linken Drehung;

- b) der Springer dreht sich in dem Augenblick, da er das Seil von hinten nach vorn unter den Füßen durchgeschlagen hat und es vorn hochschwingt, rasch um und macht nun so den Durchschlag von vorn nach hinten.

Anfangs langsam, dann auf Schnelle und Dauer.

Bei Erlernung der gekreuzten und doppelten Durchschläge wird man anfangs zur Erleichterung immer mit einfachen abwechseln; überhaupt ist es aber auch eine schöne Übung, nach einer bestimmten Reihenfolge mit den verschiedenen Arten von Durchschlägen abzuwechseln; und dabei kann man noch bald die Knie strecken, bald die Füße anziehen oder ganz den

Doppelschlag der Füße machen (anfersen), auf einem Fuße hüpfen (hinken) oder bei jedem Aufsprunge mit den Füßen wechseln.

Am langen Seile, welches von einem andern geschwungen wird.

Das Schwungseil muß etwa $\frac{3}{4}$ Zoll stark, weich und biegsam, und 16—20 Fuß lang sein. Das Seil wird an einem Pfahle, Baume zc. etwa $3\frac{1}{2}$ F. hoch vom Boden befestigt. — Wer das Seil schwingen will, ergreift es etwa 14 F. von seiner Befestigung und bringt es nur durch eine kleine Drehung der Hand in beständige Kreisschwingungen, bei denen es ganz nahe über dem Erdboden weggehen muß. Man erlangt hierin bald Fertigkeit, so wie im schnellen und langsamen Drehen und im Nachgeben. Das letztere ist besonders notwendig, um einen Anstoßenden nicht hart fallen zu lassen.

Die Übungen im langen Seil teilen sich in solche,

1. wobei der Springer auf der Stelle bleibt. Der Springer tritt vorwärts, rückwärts oder seitwärts zur Mitte des Seiles, welches nun danach von vorn, von hinten oder von der Seite unter den Füßen weg geschwungen wird. Die Knie kann man in der Luft strecken oder anziehen, und auch den Doppelschlag mit den Füßen machen;
2. wobei der Springer nicht auf der Stelle bleibt:
 - a) das Durchlaufen des Seiles. Das Seil wird — vom Springer abwärts — gedreht. Dieser nimmt den Augenblick wahr, wo es ihm am nächsten ist, und läuft, indem es sich von ihm entfernt, hinter dasselbe her, welches nun vor ihm in die Höhe geht und ihm Zeit läßt zum Entweichen. Dies kann von einer ganzen Kiege hintereinander geübt werden;
 - b) das Überspringen des Seiles. Das Seil wird dem Springer entgegengedreht. In dem Augenblick, wo es am höchsten ist, macht derselbe den Aufsprung;

während er sich aufschneilt, sinkt das Seil bis zur größten Tiefe. Der Sprung und Springer muß aber rasch sein, damit er nicht vom Seile ereilt wird;

- c) der Sprung in das Seil und das Herauslaufen. Das Hinüberspringen ist wie vorher, der Springer bleibt aber auf der Niedersprungstelle, läßt das Seil einigemal unter sich durchgehen und läuft dann rückwärts hinaus;
- d) der Augenblick im Seile. Der Hineinsprung ist wie vorher, aber das Herauslaufen folgt sogleich, ohne daß man einen Umschwung des Seiles abwartet;
- e) der einfache Kreislauf: ist die Übung unter a) und b). Die Riege ist aber so groß, daß sie den Kreis, dessen Mittelpunkt der Pfahl und dessen Halbmesser die halbe Länge des Seiles ist, ausfüllt. Der Lauf geht immer fort, und bei jedem Umschwunge muß einer durchlaufen oder überspringen. — Auf der andern Seite des Pfahles kann noch ein Seil, wie das erste oder ihm entgegen, geschwungen werden, so daß man bei jedem Umlaufe 2 Seile durchlaufen oder überspringen, oder eins durchlaufen und das andre überspringen muß;
- f) der doppelte Kreislauf: Es machen zwei Riegen in entgegengesetzter Richtung zugleich den Kreislauf, die eine läuft inwendig, die andre auswendig; die eine überspringt das Seil, wenn die andre durchläuft.

Alle diese Übungen lassen sich nun mit denen im Reiten und kurzen Seile verbinden, wodurch wieder eine große Menge von künstlichen Zusammensetzungen entsteht.

Anhang mancherlei Übungen.

1. Das Überspringen einer mit der Hand gehaltenen kurzen Rute, eines Stabes oder der zusammengehaltenen Hände.
2. Die ganze Drehung um die Achse und mehr, beim Sprung auf der Stelle.
3. Setzen und Aufstehen ohne Gebrauch der Hände:
 - a) die Beine untergekreuzt;
 - b) ein Bein vorgestreckt, welches beim Setzen und Aufstehen gar nicht berühren darf, also auf einem Fuße;
 - c) lang sich hinlegend, mit verschränkten Armen, und nun aufstehen, ohne Arme und Hände zu gebrauchen; — auch von einer ganzen Liegereihe nach dem Wort und Ruf in die Wette geübt.
4. Ohrfassen und Armdurchschleifen:
 - a) mit der linken Hand das rechte Ohr, und den rechten Arm hindurchgeschleift;
 - b) mit der rechten Hand das linke Ohr, und den linken Arm durchgeschleift.
 Bei beiden Arten entweder
 - 1) das Ohr oben gefaßt (leichter), oder
 - 2) am Ohrläppchen gefaßt (schwerer).
5. Das Berühren der Stirn mit dem Fuße; das Legen des Fußes in den Nacken.
6. Das Umfassen des Hinterkopfes mit Arm und Hand, bis zum Kinn und weiter mit den Fingerspitzen reichend.
7. Das Herausziehen eines Messers, welches neben der kleinen Zehe im Boden steckt, wobei die entgegengesetzte Hand hinter den Füßen herumgreift, und diese fest und geradeaus stehen bleiben.

8. Das Aufheben eines vor einem liegenden Gegenstandes, wenn die Fersen nur wenige Zoll von einer Wand stehen.
9. Das Berühren der Erde mit den Fingern, wenn die Knie ganz gestreckt bleiben.
10. Ein Stück Geld oder dergleichen, in der Entfernung von etwas weniger als der eignen Leibeslänge, mit dem Munde von der Erde aufnehmen, ohne diese mit dem Leibe zu berühren, also gestreckt.
11. Bücckkreiseln.*) Man faßt mit einer Hand das Ohr läppchen der andern Seite, nimmt in die freie Hand einen hölzernen Teller, Scheibe zc., streckt den Arm und bückt sich so weit vornüber, daß das in der Hand Gehaltene auf der Erde streichend einen Kreis beschreibt. Nach etwa dreimaligem Umkreiseln richtet man sich in die Höhe, läßt das Ohrläppchen los, hält den Teller mit dem Arme wagerecht und versucht geradeaus zu gehen.
12. Die Quern.*) Ein Paar Gleichgroßer und Gleichschwerer tritt auf einem ebenen Platz sichwärts gegeneinander, schließt die gestreckten Füße, stellt sie gegenseitig Zehen an Zehen, streckt Arme und Hände aus, so daß letztere einhüfeln, wobei einer die Unterhand, der andere die Oberhand hat. Nun quernt das Paar entweder links oder rechts herum und darf sich während des Quernens nicht loslassen.
13. Das steife Anlehnen an eine Wand, in immer schrägerer und weiterer Richtung und Lage, und das steife Abstoßen aus dem Kreuz und Nacken im Stande, wobei die Arme am Leibe gestreckt gehalten werden.
14. Man setzt sich auf etwas Rundes, Walzen- oder Kugelförmiges, z. B. steinerne Flasche (Kruke) zc., streckt die Beine nach vorn übereinander, so daß nur ein Absatz den Boden berührt (leichtere Art).

*) Bücckkreiseln und Quernern sind eine sehr gute Mittelhilfe um schwindelfest zu werden.

Zweite Art (die schwerere): die Beine werden über einen Stod gekreuzt, der mit seinem Unterende auf dem Fußboden und mit dem Oberende auf dem Schoß liegt.

In dieser Haltung nimmt man nun allerlei vor: Nadel einfädeln, ein Licht am andern anzünden, seinen Namen auf ein Blatt schreiben, sprechen mit Begleitung von Handgebärden, aus einem Becher trinken, ohne sich zu begießen oder etwas zu verschütten.

15. Das Knicken der Handgelenke mit verschränkten Fingern und gegeneinander gestützten Ellbogen; nur bis zum Nachgeben der Handgelenke, nicht aber der Finger.

Das Knicken kann geschehen:

- a) einhandig { links gegen links,
links gegen rechts,
rechts gegen rechts;

- b) beidhandig: hier werden die Finger gegenseitig so verschränkt, daß die rechte Hand des einen gegen die linke des andern kommt, und ebenso umgekehrt. Überhaupt linke Hand gegen rechte, und rechte gegen linke.

Man macht zwei Gänge, damit jeder die Daumen einmal auswendig haben kann.

16. Das Schmitzen.*)

Erste Art: muß umgekehrt, Schmitz um Schmitz, geschehen. Man pflegt dabei wohl die ganze Buchstaben-

*) Schmitzen und Knöchen machen den Übergang vom Scherz zum Ernst, und müssen daher immer mit Vorsicht und Aufsicht getrieben werden. Bei den andern Turnkämpfen ist es nicht, wie hier, Zweck, dem Gegner Schmerz zu verursachen und ihn dadurch zu überwinden. Es ist aber höchst notwendig, daß der Turner über den Schmerz Herr wird, und ihn im Kampfe mit Anstand und Würde ohne Murren ertragen lernt. Schmitzen und Knöchen gewöhnen an Ertragung von leichtem Schmerz, an Überwindung des Unmuthes bei unangenehmen Gefühlen, zum Aushalten und Ausharren bei einer mit Schmerz verknüpften Anstrengung.

reihe nach ihrer Folge durchzuschmitzen, so daß der erste (Anschmitzer) bei dem Schmitzgeben A, und der andre, sobald er seinen Schmitz gibt, B sagt. Zum Schmitzempfangen muß jeder Zeige- und Mittelfinger wagerecht gestreckt halten. Wer abzieht, ist überwunden; dagegen kommt der Fehlschmitz dem Stillhaltenden zugute.

Zweite Art: Hier hat einer beide Hände oben (Oberhand), der andre beide Hände unten (Unterhand). Die beiden vorderen Fingergelenke werden gegenseitig etwas einwärts gebogen, so daß sich die Fingerspitzen an den hinteren Fingergelenken gegenseitig berühren.

Die Unterhand fängt an, oder hat das Anschmitzen. Eine Hand oder beide Hände schnell unten hervorgezogen, gefehrt und dann mit der Fläche auf die Außenseite der Hände des Gegners geschmitzt. Das Schmitzen kann einfacher Schmitz, Doppelschmitz und Kreuzschmitz sein.

17. Das Knöcheln.*) Zwei stellen sich sichwärts gegeneinander, in dem Maß, daß jeder den ausgestreckten Unterarm des andern bequem mit der Faust erreichen kann. Jetzt biegt jeder seinen Kampfarm etwas einwärts. Die Fäuste werden geballt. Der Ruharm wird wagerecht vor den Bauch gelegt und darf auf keinerlei Weise gebraucht werden. Der eine hält nun zuerst seinen gebogenen Unterarm ziemlich wagerecht hin, daß der andere ihn mit der Faust treffen (knöcheln) kann. Dem, der seinen Arm hinhält, steht frei, durch Bewegung des Armes die Faust des Gegners aufzufangen, auch mit dem Ellbogen; nur Abziehen gilt nicht. Doch muß das Knöcheln mit ruhigem Hinhalten des Armes und Aushalten des Knöchels zuerst geübt werden; die geballte Faust knöchelt aber stets flach (mit dem Mittelgliede der vier Finger), nie scharf (mit den Mittelknöcheln derselben). Sowie der eine geknöchelt hat, hält er seinen

*) Siehe Anmerkung S. 131.

Unterarm wieder dem andern hin; denn das Knöcheln geschieht immer umzuehig oder wechselweise (Knöcheln um Knöcheln). Wer die meisten Knöcheln aushalten und austheilen kann, ist Sieger. Keiner darf beim Knöcheln ausfallen, sondern muß das Maß halten.

Nur Gleichgroße und Gleichstarke dürfen gegeneinander knöcheln.

18. Armproben:

- a) Armsteifen und Armbeugen. Einer streckt seinen gesteihten Arm aus, so daß er nicht völlig wagerecht liegt, sondern sich etwas erdwärts senkt, wobei er die Faust ballt. Der andere, so den gestreckten steifen Arm beugen will, faßt ihn oberhalb des Handgelenkes mit seiner entgegengesetzten Hand von außen im Aufgriff. Also — ist der rechte Arm steif gestreckt, so muß der Beuger mit seiner linken Hand fassen, und wäre es der linke Arm, mit der rechten. Der Beuger muß allemal auf der Außenseite des steif gestreckten Armes stehen.

Die andre Hand legt er über die Hand des steif gestreckten Armes, so daß jeder Finger auf den nämlichen Finger kommt, und der Daumen den Daumen kreuzt.

Nun sucht man durch kräftigen Druck auf die geballte Faust, und festen Widerhalt mit der andern Hand, das Handgelenk zu beugen, worauf der Arm auch im Ellbogengelenk nachgibt.

Das Beugen darf nur durch gleichmäßigen Druck und Widerhalt geschehen, niemals durch Ruck und Zuck, was gefährlich ist.

- b) Armstützen und Armstürzen. Zwei setzen sich an einen überreichbaren Tisch gegenüber, stützen jeder einen und den nämlichen Ellbogen, entweder den rechten oder den linken, auf den Tisch, so daß sich Unterarm und vorausgestreckte Hand vornüber neigen.

Beide legen nun die Druckhände fest ineinander (händen ein) und suchen durch ebenmäßigen Dauerdruck von außen nach innen des Gegners Arm niederzudrücken (=zustürzen). Rucke und Zucke dürfen dabei nicht stattfinden, die Ruhhand bleibt unter dem Tisch und wird auf den Schenkel der nämlichen Seite gestützt.

Es muß zwiefach geübt werden:

links gegen links,
rechts gegen rechts.

- c) Armstraffen und Armschlaffen: Bauch etwas eingezogen, die Arme wagerecht vorgestreckt, daß sie mit dem Leibe eine sechseckige Zelle bilden, wobei sich die Spitzen der Mittelfinger berühren. Der Straffer darf seine Arme nicht nahe an seiner Brust haben.

Das Schlaffen muß ohne Ruck, bloß durch Ziehen geschehen. Der Schlaffer faßt die Arme des Straffers neben dem Handgelenke im Aufgriff.

19 Schulterübungen.

- a) Das Zusammenschlagen der Ellbogen:

- 1) vorwärts — wobei der Rücken der Hände gegen die Seite gesetzt wird;
- 2) rückwärts.

- b) Das Zusammenschlagen der Hände mit wagerecht ausgestreckten Armen:

- 1) die Hände schlagen vorn mit der Fläche und hinten mit dem Rücken zusammen;
- 2) die Hände schlagen vorn mit dem Rücken und hinten mit der Fläche zusammen.

- c) Die Arme hängen senkrecht herunter, mit dem Rücken der Hand nach vorn, und werden nun vorwärts in die Höhe und so weit als möglich zurück bewegt, dann ebenso hinab und nach hinten hinauf; also in einer senkrechten Ebene; in dieser haben die Schultern etwas weniger Freiheit als in der wagerechten.

d) Das Radschlagen der gestreckten Arme. Die Arme werden aufwärts bewegt wie vorher, dann aber nach hinten gedreht und herabgeworfen, wieder gehoben usw.; alles soviel als möglich in der senkrechten Ebene.

Alle diese Bewegungen werden von beiden Armen zugleich ausgeführt.

20. Die Rückwippe: das Rückheben zweier, die sich mit den Rücken gegeneinander stellen und die Arme ineinander schlingen.

21. Das Handeln auf der Erde.

a) Aus dem Sitz auf der Erde sich auf den Händen in die Schwebe heben und dann forthandeln (Beine gestreckt nach vorn): vorwärts und rückwärts.

b) Aus der Stellung zum Sitzhocken die Hände zwischen den Knien auf die Erde setzen (die Knie daran klemmend), sich in die Schwebe heben und forthandeln: vorwärts und rückwärts.

22. Der Sprung gegen die Wand, mit Übertritt des andern Fußes und Drehung beim Niedersprung (Rücken wandwärts).

23. Das Hinaulaufen an einer Wand mit Drehung beim Niedersprung.

24. Das Stabwinden. Die Hände fassen den Windestab, wie beim Stabspringen, und setzen ihn fest gegen die Erde.

Wenn die rechte Hand oben ist, tritt der linke Fuß über den rechten fort; der Turner dreht und biegt sich rückwärts mit Kopf und Leib unter dem Stabe durch, und ebenso zurück. Je tiefer die Hände, desto schwerer.

25. Das Übersteigen des Stabes. Der Stab ist dünn und etwa 3 Fuß lang.

a) Erste Art:

1) Haltung hinter dem Rücken, Daumen nach außen,

2) Wende über den Kopf nach vorn (Vornwende),

3) Durchsteigen mit beiden Füßen,

4) Rückwende des Stabes.

b) Zweite Art:

1) wie bei a),

2) wie bei a),

3) Übertritt von vorn nach hinten um einen Arm, mit dem rechten oder linken Fuß,

4) Wende über den Kopf mit der linken oder rechten Hand,

5) Rücktritt mit dem rechten oder linken Fuß,

6) Rückwende.

26. Durchsteigen.

Erste Art (oder die leichtere): Beide Hände werden flach auf die vorderen Ecken des Schemels oder Stuhles gestützt, die Arme gesteißt; worauf der Turner erst mit dem einen Fuß durchsteigt, und, sobald er diesen auf die Erde gesetzt hat, den andern nachholt.

Die Hände dürfen nicht gelüftet werden, sondern müssen fest auf den Ecken bleiben; auch muß der Sitz des Schemels oder Stuhles eigentlich gar nicht, oder doch nur sehr leise von der Sohle gestreift werden.

Dies gilt vom Vor- und Rückdurchsteigen. Der Turner kann anfangen und enden:

a) an der linken Seite des Schemels oder Stuhles stehend,

b) an der rechten.

Zweite Art (oder die schwerere): Die eine Hand wird auf eine Borderecke flach gestützt, die andere übered in der Gehre (welsch: Diagonale) auf die Hinterecke:

a) linke Hand auf der Borderecke,

b) rechte Hand auf der Borderecke.

27. Das Sillen: eine lustige scherzhafte Übung.

Sillzeug: ist der Sillbaum, eine wenigstens 4 Fuß lange runde Stange, die 4—5 Fuß hoch über der

Erde auf zwei Ständern oder an Bäumen befestigt wird.

Sillgerät:

Sillseil, ein Seil von 15—20 Fuß Länge und $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Zoll Stärke;

Sillpflock, ein hölzerner Pflock von 2 Zoll Länge, der in ein kleines Loch oder Spalte an der untern Seite des Sillbaumes lose gesteckt wird.

Die Sillübung: Das Seil wird so über den Sillbaum geworfen, daß es jenseits in einem Bogen beinah bis zur Erde hängt, die beiden Enden hängen diesseits zu beiden Seiten des Sillpflockes. Der Siller tritt nun mit einem Fuße in den Bogen des Seiles und faßt die Enden mit beiden Händen; bringt nun den andern Fuß neben dem ersteren hindurch, zieht sich durch Anziehung der Seilenden in die Höhe und schlägt mit dem freien Fuße den Sillpflock heraus; zieht dann den freien Fuß wieder durch das Seil zurück und läßt sich langsam zur Erde nieder. Sobald der Siller nicht mit Geschick zu Werke geht und darin etwas versieht, fällt er herunter: an sich ist die Übung leicht. Da nun das Fallen oft geschieht, so muß der Sillbaum nicht höher als beschrieben ist, und die Erde unter ihm weich und aufgelockert sein. Man kann links sillen und rechts sillen, je nachdem man mit dem linken oder rechten Fuße den Sillpflock herausschlägt. Man kann dabei auch beide Enden des Seiles mit einer Hand fassen, oder den Pflock nach dem Herausschlagen wieder aufnehmen und hineinstecken, und mehrere dergleichen Veränderungen machen.

Zweiter Abschnitt. Die Turnspiele.

Von den Turnspielen überhaupt.

Zur Turnkunst gehören sehr wesentlich die Turnspiele. Sie schließen sich genau an die Turnübungen, und bilden mit ihnen zusammen eine große Ringkette. Ohne Turnspiele kann das Turnwesen nicht gedeihen, ohne Spielplatz ist ein Turnplatz gar nicht zu denken. Auch außerhalb der Schranken des Turnplatzes sollte von Rechts wegen jede Turnanstalt ein Turnfeld haben, wo Blache und Wirre miteinander abwechseln, wo Hain, Gebüsch, Gestäude, Dickicht und offene Räume anzutreffen, Laubholz und Tangelholz.

In jeder Turnübung liegt eine Schule, obschon die freie Aneignung der Kraft hier bei weitem größer ist als anderswo; in jedem echten Turnspiel regt sich eine Welt. So machen Turnspiele den Übergang zum größern Volksleben und führen den Reigen der Jugend. In ihnen lebt ein geselliger, freudiger, lebensfrischer Wettkampf. Hier paart sich Arbeit mit Lust, und Ernst mit Jubel. Da lernt die Jugend von klein auf gleiches Recht und Gesetz mit andern halten. Da hat sie Brauch, Sitte, Ziem und Schick im lebendigen Anschau vor Augen.

Frühe mit seinesgleichen und unter seinesgleichen leben ist die Wiege der Größe für den Mann. Jeder Einling verirrt so leicht zur Selbstsucht, wozu den Gespielen die Gespielschaft nicht kommen läßt. Auch hat der Einling keinen Spiegel, sich in wahrer Gestalt zu erblicken, kein lebendiges Maß, seine

Kraftmehrung zu messen, keine Richterwage für seinen Eigenwert, keine Schule für den Willen und keine Gelegenheit zu schnellem Entschluß und Tatkraft.

Knaben und Jünglinge kennen ihre Gespielen, Gefellen, Gefährten und Gespanne sehr genau, nach allen ihren guten und schlimmen, schwachen und starken Seiten. Daher kommen die sogenannten Ekel-, Spitz- und Spottnamen in Schule, Feld und Welt. So ist das Zusammenleben der wähligen Jugend der beste Sittenrichter und Zuchtmeister. Ihr Witz ist ein fröhliches Treibjagen auf Mängel und Fehler. Die Gespielschaft ist der scharfsichtigste Wächter, dem nichts entgeht, ein unbestechlicher Richter, der keinen Nennwert für voll nimmt. So erzieht sich die Jugend auf eigenem und geselligem Wege in kindlicher Gemeinde, und lebt sich Will und Recht ins Herz hinein. Selbstling, Spielverderber, oder nach dem Kinderreim: „Spielverläufer — Ragenverfäuser“ mag auch die unverschämteste Rauge nicht heißen. Es gibt zur Größenlehre nur den gemeinen Pfad, keine vornehmen Wege.

Von der zahlreichen Menge sogenannter Knaben-, Jugend- und Gesellschaftsspiele können nur äußerst wenige Turnspiele heißen. Zuerst fallen alle Sitzspiele samt und sonders aus; ein Turnspiel will Bewegung, gemeinsames Regem und Tummeln auf dem Wettplan. Noch weit weniger ist von der Unzahl jener schon üblichen oder leider noch erdenklichen Spiele die Rede, die den Reiz zur schnöden Gewinnsucht nähren und, wenn das Glück einschlägt, etwas Erledliches abwerfen. Ein Spiel sollte nie einen Erwerb geben. Turnspiel geht um Sieg und Gewinn, aber niemals um Gewinst. Darum sind selbst dem kleinsten Turner auch außer der Turnzeit niemals: Marmel, Knippflügelchen, Knopf- und Nadelspiele und andere dergleichen — zu gestatten. Mit solchen Nichtswürdigkeiten fängt man an und mit seinem oder anderer Leute Vermögen hört man auf. Die Sündflut von Kinderschriften hat einen Schwall von ausgedachten Kinderspielen,

die keinem kindlichen Kinde recht find. Denn es gibt wahn-
 besangene Schriftleute, die schreiben läppisch für Kinder und
 albern fürs Volk. Manche vortreffliche volkstümliche Spiele
 sind durch böse Zeitläufte und Ausländerei in deutschen Lan-
 den aus dem Leben verschwunden. Ihre Namen, aber auch
 weiter nichts, kennt man noch vom Hörensagen. Sie haben
 sich zugleich mit alten Volksfesten verloren. Die Jugend
 hat viel wieder gut zu machen, und in der Folgezeit durch
 Turnkunst, fröhliche Reigen und Turnspiel die Volksfeste zeit-
 gemäß zu beleben.

Ein gutes Turnspiel muß:

1. keine zu große und weitläufigen Vorrichtungen erfordern;
 2. leicht erlernbar sein und doch regelfest in sich begründet;
 3. nicht vom bloßen Zufall oder meist von ihm abhängen;
 4. eine nicht zu kleine Anzahl von Spielern turngemäß
 beschäftigen;
 5. nicht einen zu großen Raum bedürfen, der mit der kleinen
 Spielerzahl in keinem Verhältnis steht;
 6. unter den Mitspielern keine müßige Zuschauer brauchen;
 7. bewirken, daß jeder sich gehörig rührt, und keiner müßig
 feiert;
 8. eine zweckmäßige Verteilung von Last und Rast haben;
 9. nicht einseitig und ohne Abwechslung im ewigen Einer-
 lei bleiben;
 10. um gut gespielt zu werden, eine große Gewandtheit und
 Geschicklichkeit der Mitspieler verlangen;
 11. immer wieder mit neuem Eifer und reger Teilnahme
 gespielt werden können;
 12. vor allem aber dem jugendlichen Gemüthe behagen.
-

Beschreibung einiger erprobten und bewährten Turnspiele.

1.

Spiele, so auf dem Turnplatze und zwar auf dem Spielplatze vorgenommen werden können.

Schwarzer Mann.

Die ganze Anzahl der Spielenden, nicht gut unter 20 und über 100, stellt sich auf das eine Mal des Spielplatzes. Von allen muß nun einer den Schwarzen Mann abgeben, welcher sich, mit einem Abzeichen (Leiband, Tuch, etwas Grünem oder dergleichen) versehen, auf das andre Mal begibt. Der Schwarze Mann kommt nun den andern mit dem Rufe: „Fürchtet ihr euch vor dem Schwarzen Mann?“ diese alle aber mit dem lustigen lauten Schrei: „Nein! — Nein! —“ oder dergleichen dem Schwarzen Mann entgegen und suchen das andre Mal zu erreichen. Der Schwarze Mann dagegen sucht sich Gespielen zu erhaschen, und wer von ihm mit einer Hand drei Schläge hintereinander erhält, ist gefangen und tritt als Schwarzer Mann neben ihm auf. — Dieser Gang des Spiels wiederholt sich nun so oft, bis alle Schwarze Männer geworden sind. Wenn aber zuletzt eine kleine Schar oder einer drei Male hintereinander durchkommt, ohne daß alle oder einer gefangen werden, so sind sie frei.

Die Schwarzen Männer müssen jedesmal zusammen von ihrem Male ausgehen und rufen. Wenn aber von einem derselben ein noch nicht Gefangener in ihrem Male betroffen wird, so ist er, ohne einen Schlag erhalten zu haben, gefangen, ebenso wer über die Grenzen des Platzes läuft; dagegen mag sich aber auch kein Schwarzer Mann in dem Male der andern erblicken lassen! — Jeder Gefangene muß sofort ein kenntbares, von der Schwarzen Männer-Schar angenommenes Zeichen antun.

Barlaufen.

Die ganze Zahl der Spielenden, nicht gut unter 20 und über 60, wird nach der Fertigkeit im Laufen erst paarweise gestellt und dann in zwei gleichzählige Hälften (Gespielschaften) geteilt, deren jede ein Mal einnimmt. Die eine Spielhälfte schiebt einen ihrer Spieler zum Fordern, womit jedes Spiel eröffnet wird. Dieser sucht sich einen Feind, den er fordern will, heraus. Beide setzen einen Fuß gegeneinander und den andern nach hinten. Der Geforderte legt sich weit vor, ohne den hinteren Fuß zu heben, und streckt beide Arme aus; der Forderer legt sich zurück und gibt mit einer Hand dem Geforderten drei Schläge, so schnell oder langsam als er will, auf eine oder beide Hände: nach dem dritten Schläge sucht er aber sein Heil in der Flucht. Der andre sucht ihn sogleich oder auf der Verfolgung mit einem Schläge zu erreichen. Kann er dies, so hat er ihn zum Gefangenen gemacht. Erreicht er ihn aber nicht sogleich (wenigstens bis zur Mitte der Spielbahn), so schiebt die andre Spielschar dem Forderer einen andern zur Hilfe, vor dem der Geforderte weichen muß.

Überhaupt ist nun das waltende Gesetz im Spiele, daß jeder vor solchem Gegner weichen muß, und von dem durch einen Schlag gefangen werden kann, welcher später aus seinem Male gekommen und ausgelaufen ist, als er selbst. Das Auslaufen geschieht zwar nach keiner bestimmten Ordnung, doch ist es in den meisten Fällen als Regel zu beobachten, daß jeder nur gegen einen Gegner ausläuft, dem er im Laufen gewachsen ist.

Auch muß der Vorturner, welcher selbst als beiderseitiger Spiel- und Schiedsrichter nicht mitspielt, darauf sehen, daß einer nicht zu oft, mancher gar nicht und nie zu viele auf einmal auslaufen. Wird der Platz einen Augenblick leer, so finden sich von einer Hälfte sogleich Blänker ein, welche den Feind locken.

Drei bis vier Schritt von jedem Male an einer Seite der Bahn, von beiden Hälften rechts oder links (d. h. immer von den quer gegenüberliegenden Winkeln des Spielplatzes), steht ein Pfahl oder dergleichen, an welchen die Gefangenen gestellt werden. Diese stehen mit grätschenden Beinen, von denen der eine immer den des Nebenmannes berühren muß, an der Seite des Platzes; der äußerste (seiner Spielschar zu der erste) streckt die Hand seiner Spielschar entgegen. Jede Spielschar kann ihre Gefangenen erlösen, wobei nur der äußerste derselben einen Schlag zu erhalten braucht, und alle sind befreit, die miteinander in Berührung standen; doch muß der Befreier sich hüten, nicht vorher geschlagen zu werden; indem oft solche streitige Fälle vorkommen, daß der Befreier nach der Gegenschar Behauptung eher geschlagen worden und also gefangen sein soll. Bei so streitigen Fällen entscheidet der Vorturner im Spiele.

Das Erlösen bringt noch ein größeres Leben in das Spiel, indem die einen auf Erlösung ausgehen, die andern die Gefangenen bewachen.

Gesetze beim Spiele.

1. Vier bis sechs Gefangene, je nachdem die Zahl der Spieler ist, machen ein Spiel.
2. Die Hälfte, welche gewonnen, fordert im nächsten Spiele.
3. Sobald ein Gefangener gemacht ist, hört das Spiel so lange auf, bis jede Hälfte in ihrem Male ist und die Gefangenen stehen.
4. Wer über die Grenzen des Platzes läuft, ist gefangen.
5. Nur nach Endigung eines Spieles können Spieler abgehen.
6. Auch können alsdann von beiden Seiten durch Kabeln neue Spieler angenommen werden, so lange die Spieler-schaft nicht die angenommene Nichtzahl von sechzig übersteigt.
7. Sind zwei Spiele geendigt und wollen andre spielen, so müssen die früheren Barläufer Platz machen.

2.

Spiele, so außerhalb des Turnplatzes vorgenommen werden müssen.

Das Ritter- und Bürgerspiel.

Will man dies Spiel mit einzelnen Abteilungen vornehmen, während die andern sich auf dem Turnplatz üben, so muß der dazu nötige Platz ganz in der Nähe des Turnplatzes sein. Findet man ihn nur entfernt, so muß man mit allen Turnern auf mehrere Stunden dorthin ziehen.

Die beste Beschaffenheit und Gelegenheit des Platzes ist folgende: Ein waldiger Platz von 200—400 Schritt im Geviert. Rienschonungen und dichtes Unterholz sind am besten. Der Platz muß womöglich vieles und dichtes Gebüsch und auch freie Stellen haben, sowie Erhöhungen und Vertiefungen (Tollen und Tellen) oder Graben. Die Zahl der Spieler wird nach der Stärke so eingeteilt, daß nach ausgetheilten Besatzungen auf beiden Seiten gleich viele sind. Die eine Spielschar stellt Ritter, die andre Bürger vor. Die Ritter haben vier Burgen, jede etwa 20—50 Schritt von einer Ecke des Platzes entfernt. Die Bürger haben eine Stadt, inmitten des Platzes.

Die Stadtbesatzung muß wenigstens 2 Mann und inuner so stark sein, als die Besatzungen von zwei Burgen zusammen. Wenn 50—60 Spieler sind, so müssen in die Stadt 4, in jede Burg 2 Mann gelegt werden.

Das ganze Spiel geht nun darauf aus, den Feind durch Gefangennehmung seiner Leute so zu schwächen, daß er nicht mehr imstande ist, im freien Felde und offner Feldschlacht Widerstand zu leisten. Die hierzu nötigen Kämpfe werden durch Ringen geführt. Die Leiter des Spieles, die Anführer der Spielscharen müssen besonders darauf sehen, daß dasselbe nicht in ein bloßes Balgen ausartet. Schlagen und Stoßen ist niemals erlaubt. Um dies zu bezwecken, muß man folgendes beobachten.

Eine offene Schlacht muß immer vermieden werden, so man ihres Ausganges nicht ziemlich gewiß ist. Man muß den Feind von dessen Festen ab und nach den seinigen hin zu ziehen und locken suchen; man muß oft kleine Abteilungen oder einzelne abschießen, seine Stellung, die Stärke seiner Besatzungen, die Orte, wo er die Gefangenen hält und bewahrt usw., auszuforschen und bekundschaften; man muß seine einzelnen Posten (Vorposten usw.) abschneiden und aufheben, Verstecke und Hinterhalte legen, und aus diesen Haltstätten dem Feinde Schaden und Abbruch tun; falsche Angriffe und Überfälle machen usw. Der heftigste Kampf entsteht gewöhnlich bei Gefangenennahmen und den Versuchen, die Gefangenen zu befreien. Nur geübte und ringfertige Turner dürfen zu diesem Kampfspiele gelassen werden, und niemals ein Gemisch von sehr verschiedenem Alter. So dürfen, wenn die Sechzehn- und Siebzehnjährigen spielen, keine Zwölf- und Dreizehnjährigen zugelassen werden. Es folgen nun die notwendigsten Spielgesetze:

1. Es sind vier Burgen und eine Stadt.
2. Die Spieler sind so verteilt, daß nach besetzten Plätzen auf jeder Seite gleich viele sind.
3. In der Stadt muß immer so viel Besatzung sein, als in zwei Burgen zusammen.
4. Bei voller Besatzung darf kein Platz genommen werden; bei unvollzähliger durch die fünffache Zahl derselben.
5. Unbesetzte Plätze werden genommen und mit der für sie bestimmten Zahl belegt.
6. Zu je zwei Gefangenen gehört ein Mann Besatzung.
7. Gefangene werden befreit, wenn der Entsatz fünfmal so zahlreich ist als ihre Bewacher.
8. Gefangene werden in jedem Fall befreit, wenn der Feind mit seiner ganzen noch übrigen Macht, die jedoch größer sein muß als die Zahl der Gefangenen, vor

den Platz rückt, und nur die gesetzmäßigen Bewacher drin sind.

Will eine Anzahl von 16—30 Ritter und Bürger spielen, so müssen sie zwei schräg gegeneinander liegende Burgen nehmen; die beiden andern Burgen und die Stadt aber unbesezt und nicht gelten lassen.

Schornia Das Jagdspiel oder die Jagd.

Hierzu kann der Platz des Ritter- und Bürgerspieles genommen werden, und, wenn dieser fehlt, ein anderer von wenigstens 100 Schritt Länge und 50 Schritt Breite, ebenfalls bewachsen.

Ein Spieler wird zum Jäger gewählt, der sich 1—3 andere (je nachdem der Platz groß ist) zu Hunden aussucht. Jäger und Hunde müssen gut sichtbare Zeichen tragen. — Das Wild versammelt sich nun auf der bestimmten Freistatt. Der Jäger ruft laut: „Freier Abzug!“, worauf sich das Wild in den Wald zerstreut und versteckt. Nach einer Weile ruft der Jäger weit hörbar, als Zeichen, daß die Jagd beginnt: „Hallo! Hallo!“ oder „Freier Abzug aus!“ oder dergleichen, und zieht nun mit den Hunden aus. Das Wild kann nun nach Belieben in die Freistatt zurückkehren, wenn es sich nur vor Hund und Jäger in acht nimmt. Die Hunde können das Wild nur festhalten; gefangen ist es erst, wenn der vom Hunde herbeigerufene Jäger ihm drei Schläge gegeben hat. — Findet nun der Jäger kein Wild mehr im Walde, so zieht er nach der Freistatt und ruft von neuem: „Freier Abzug“. Das gefangene Wild wird jetzt zu Hunden, und das Spiel so lange fortgeführt, bis kein Wild mehr vorhanden ist. Mit dem Freisein am Ende des Spieles ist es wie beim Schwarzen Mann.

Das Stürmen oder der Sturm Lauf.

Das Spiel kann nur geübt werden, wenn man in der Nähe des Turnplatzes 10—20 Fuß hohe Anhöhen hat. — Sind diese steil und von harter Erde, so kann man bloß das Sturmlaufen üben. — Man bildet nämlich Riegen, deren Größe nach der Ausdehnung und Breite der Anhöhen verschieden ist, und läßt immer eine auf ein gegebenes Zeichen oder Wort ablaufen: wer zuerst oben ist, hat gewonnen. — Sind die Anhöhen sandig und nicht sehr steil aufsteigend, so kann man dieselben von einer Schar besetzen und von der andern stürmen lassen.

Wer dabei hinunterläuft oder =gezogen wird, ist gefangen; ebenso, wer hinaufgezogen wird, oben fällt oder niedergeworfen wird, und darf an diesem Spiel nicht weiter teilnehmen. Die Entkräftung des einen oder andern Theiles endet und entscheidet das Spiel.

Das deutsche Ballspiel.

Das Spiel ist besonders außer der Turnzeit sehr zu empfehlen. Bei seiner Einfachheit vereint es große Mannigfaltigkeit und gewährt eine vielseitige Regsamkeit, da Werfen, Schlagen, Laufen, Fangen und Bücken abwechselnd vorkommen und das Augenmaß sehr geschärft wird.

Belanntlich teilen sich sämtliche Mitspieler in zwei gleiche Hälften (Gespielschaften), von denen die eine den Schlag und die andre den Fang hat. Die **Zahl** der Gespielen auf jeder Seite (Gespielschaft) kann füglich nur 8, höchstens 10 sein. Ist am Turnplatz so viel Außenraum und sonstige Gelegenheit, daß mehrere Ballspiele zu gleicher Zeit ungestört stattfinden können, so hat man eine Abwechslung mehr und ein vortreffliches Turnspiel.

Dritter Abschnitt.

1.

Über Anlegung und Einrichtung eines Turnplatzes.

Angaben über Anlegung und Einrichtung eines Turnplatzes sind durchaus nicht im allgemeinen, für alle besonderen Fälle, im voraus zu machen. Sie müssen sich allemal nach der Ortlichkeit, den Umständen und Bedürfnissen richten. Über die Grundsätze, nach welchen man die Zahl und Abstufungen des Turnzeuges und der Turngerüste bestimmen muß, lese man Abschn. IV, 1. nach. — Auf alle besonderen Rücksichten kann man sich hier nicht einlassen, sondern nur die allgemeinen, welche bei jedem Turnplatz zu nehmen sind, und danach die Beschreibung eines vollständig eingerichteten Turnplatzes liefern. — Wird ein Turnplatz angelegt für eine öffentliche Schule, Waisenhaus, Erziehungsanstalt und dergleichen, wo täglich bestimmte Turnstunden gehalten werden und so in den ganzen Lehrgang eingreifen, so wäre es nötig, einen sehr nahe gelegenen Platz zu erlangen; doch möchten wir keinen öffentlichen Platz in einer Stadt dazu vorschlagen. Soll dagegen ein Turnplatz für die Jugend eines oder mehrerer Dörfer, einer ganzen Stadt, oder auf einer einzelnen Anstalt angelegt werden, wo die freien Nachmittage zu der Übung angewendet werden, so schadet es nichts, wenn der Turnplatz eine halbe Stunde von der Stadt liegt, ja es wäre selbst ein dreiviertel bis eine Stunde weit gelegener einem weit näheren, minder brauchbaren vorzuziehen. Denn für Kinder

von acht bis neun Jahren, die man ohnehin nicht fortwährend mit Übungen beschäftigen kann, ist die Übung im Gehen schon sehr wichtig, und für alle ist ein weiterer Weg und Gang nach dem Essen dienlicher als die andern Leibesübungen.

Jeder Turnplatz muß womöglich folgende Beschaffenheit, Gelegenheit und Örtlichkeit haben. Er muß eben sein, muß hoch liegen — denn auf der Höhe ist eine freiere, reinere Luft, und die Übungen können nicht so leicht durch Feuchtigkeit unterbrochen werden; er muß festen, mit kurzem Rasen bedeckten Boden haben und mit Bäumen bestanden sein — aber nicht mit Kienen, wegen des Ausgleitens auf den Nadeln, Kienäpfeln und Wurzeln. Fehlen die Bäume ganz, so muß man welche anpflanzen, wenigstens an den Grenzen und auf dem Tie (Versammlungs-, Gesellschafts- und Ruheplatz); wenn es sein kann, auch zwischen den einzelnen Übungsplätzen. Bäume sind in zwei Rücksichten vorteilhaft. Sind sie groß, so läßt sich manches Kletterzeug daran anbringen und dadurch viele Kosten ersparen, in jedem Fall aber geben Sie gegen die Sonne und den Wind Schutz, der nie ganz zu entbehren ist. Besonders gern hält man sich den Ost- und Nordostwind von Turnplätzen ab; und darum ist es sehr gut, wenn dieselben in oder am Walde liegen. Bei großen Städten ist auf der Südwestseite, weil von dort her die feuchten Winde wehen, die gesündeste Lage. Kann man in der Nähe einen bequemen Platz zum Ritter- und Bürgerspiel und eine Anhöhe zum Stürmen und zum Tiefsprung haben, so ist das sehr viel wert.

Wenn drei und mehr Stunden zum Turnen angewendet werden, so muß durchaus trinkbares Wasser auf den Turnplatz geschafft werden können. — Ein Hauptbedürfnis für jeden Turnplatz, der nicht nahe an Gebäuden liegt, ist eine verschließbare feste Hütte, ein Schuppen oder kleines Haus neben dem Tie, zur Aufbewahrung des beweglichen Turnzeuges und -gerätes. Soll auch das feststehende, welches

man im Winter ausgräbt, darin aufbewahrt werden, besonders die großen Leitern, so muß es freilich 40 Fuß lang sein.

Wo die Natur weniger gethan hat, muß man mehr Arbeit und Kosten anwenden. Die Bahnen zum Springen, Schwingen usw. müssen überall, wo kein fester Boden ist, wenigstens $\frac{1}{2}$ Fuß hoch von Lehm geschlagen und mit Sand überstreut werden. Hat die Rennbahn fetten Boden, so muß sie auch mit Sand überstreut werden; hat sie tiefen Sand, so ist dies schlimmer, und diesem Übelstande kann schwer, und nur durch Überlehmung oder Auffahren festerer Erdarten abgeholfen werden. Auch verbrauchte Lohe tut gute Dienste.

Die beste Gestalt eines Turnplatzes ist ein Rechteck, das beinahe noch einmal so lang als breit ist; weil man dann der Rennbahn die gehörige Ausdehnung in gerader Linie geben kann, und keine Übung, durch eine zu große Tiefe des Platzes, dem Auge des immer außen stehenden Zuschauers entzogen wird. — Ein Turnplatz muß feste Grenzen haben, am besten feste Schranken, wenigstens einen Graben. Schranken und hinter denselben eine niedrige Dornhecke in einem Graben sind sehr vorteilhaft gegen das Durchkriechen des kleinen Viehes (besonders der Schafe und Gänse, deren Dünger höchst störend und hindernd ist). Ein Baumgang oder wenigstens eine Baumreihe um den Turnplatz ist für Turner und Zuschauer sehr angenehm.

Jeder Turnplatz muß wenigstens eine Einfahrt und einen Eingang haben, welche beide zusammenfallen können. Liegt der Platz zum Ritter- und Bürgerspiel oder die Höhe zum Stürmen nach einer anderen Seite, so kann man noch ein bis zwei andre Ausgänge haben. Die Wege von den Eingängen bis zum Tie dürfen über keine Bahn weg- und durchlaufen. Bei der Auswahl der Stellen für die einzelnen Übungen muß man sehr darauf sehen, daß die, welche zu einer Hauptart und -gattung gehören, nie zu weit auseinander kommen, wie z. B. alle Laufbahnen (Rennbahn, Schlängelbahn, Spielplatz), alle Stellen zum Höhen-, Weiten-,

Tiefen- und Stabsprünge usw. Man muß ferner darauf sehen, daß die einzelnen Übungsplätze eine gute Verbindung untereinander haben, und zwar durch bestimmte Wege, so daß man, um von einer Übung zur andern zu kommen, nie eine Bahn zu durchkreuzen braucht. Die Ordnung kann in dieser Hinsicht nicht zu weit getrieben werden, indem nur bei wenigen jungen Leuten der Ordnungssinn so fest ist, daß man nicht nötig hätte, durch äußere Mittel zu Hilfe zu kommen. Daher muß die Breite und Länge jeder Bahn und, wo es sein kann, selbst die Richtung und Stellung aller Riegen genau bezeichnet sein.

Ein mit Rasen bewachsener Platz erleichtert dies sehr; man hat nur nötig, bei allen Anläufen, Bahnen und Niedersprungsorten den Rasen wegzustechen; auch die Grenzen der einzelnen Übungsplätze und Wege kann man durch schmale Furchen bezeichnen.

Der Tie, Schuppen und die Kleidergestelle müssen immer dicht zusammen und womöglich in der Mitte des Platzes liegen. Das bewegliche Turnzeug und Turngerät, welches von einem Turntage zum andern im Schuppen aufbewahrt wird, ist folgendes:

Alles Biehzeug, lange und kurze Schwungseile, Springseile nebst Beuteln und Bolzen, Springstäbe, Gere, Sattelkissen, Schock- und Stoßkugeln, Gesekktafeln; Wassergefäße, Maßstäbe, Handwerkszeug (Spaten, Beil usw.). — Die Klettertaue werden nicht abgenommen, sondern nur nach dem Gebrauch in die Höhe gezogen und oben umgeschlungen.

Von der Größe des Platzes.

Da die Größe eines Platzes nur nach der Anzahl und Größe der einzelnen Turnstellen berechnet werden kann, so sei, obgleich bei jeder Übung der dazu gehörige Raum angegeben ist, dies noch einmal übersichtlich hingestellt, nach rheinländischem Maß, wonach im Buch überall nur berechnet ist.

Es gehört:

- zur Rennbahn: 24—30 Fuß Breite und 300—400 Fuß Länge;
- zur Schlingelbahn: 30 F. Br. und 70 F. L.;
- zum Freispringel: 14 F. Br. und 40 F. L.;
- zum Stabspringel: 16 F. Br. und 40 F. L.;
- zum Springgraben: 40 F. Br. und 50 F. L.;
- zur Vorrichtung beim Tiefsprung: 20 F. Br. und 40 F. L.;
- zum Schwingel: 20 F. Br. und 40 F. L.;
- zum Schwebebaum: 12—16 F. Br. und 60—80 F. L.;
- zum Red: 12—20 F. Br. und 16—20 F. L.;
- zum Barren: 12 F. Br. 24 F. L.;
- zum Hangelred: 20—24 F. im Gebierr;
- zum Kletterbaum: 10—12 F. im Geb.;
- zum Einbaum: 30 F. im Geb.;
- zum Zweibaum: 30 F. im Geb.;
- zum Vierbaum: 30 F. im Geb.;
- zu einem Klettermast: 4—6 F. im Geb.;
- zur Gervurfbahn: 30 F. Br. und 70 F. L.;
- zur Schockbahn: 60 F. Br. und 120—140 F. L.;
- zur Stoßbahn: 30 F. Br. und 40 F. L.;
- zur Ziehbahn: 10—12 F. Br. und wenn 20 gegen 20 ziehen sollen, wenigstens 100 F. L.;
- zum langen Schwungseil: Platz von wenigstens 30 F. Durchmesser;
- zum kurzen Schwungseil: 20—30 F. Br. und etwa ebensoviel Länge. Sollen die Übungen im Laufe gemacht werden, so muß er etwas länger sein;
- zum Vorübungsplatz: wenigstens 20 F. Br. und 40 F. L.;
- zum Spielplatz: 60—120 F. Br. und 100—120 F. L.;
- zum Tie: 50 F. im Gebierr;
- zum Schuppen und den Kleiderrechen: 50 F. im Gebierr.

Ist man nun im klaren, wieviel Turnzeug man gebraucht, so wird man daraus und aus den eben gemachten Angaben leicht die Größe des Platzes berechnen können.

Ein Turnplatz ist, nach den im vierten Abschnitt, 1. aufgestellten Grundsätzen, nur dann vollständig eingerichtet:

wenn er so viel Turnzeug und Vorrichtungen enthält, daß, bei jeder beliebigen Einteilung, alle Turner zu gleicher Zeit riegenweise beschäftigt werden können.

Danach würde zu einem Turnplatze für 400 Turner ein Flächenraum von 465 F. Länge und 260 F. Breite gehören, und folgendes an Vorrichtungen, Gerüsten und Turnzeug:

1. Rennbahn.
2. Schlängelbahn.
3. Zwei lange und dreißig kurze Seile.
4. Ein langes, ein kurzes Ziehtau, ein Rackziehseil, —
Ziehstäbe.
5. Zwölf Schwingel:

a) mit Pauschen	{	1	von	3	F.	Höhe
		2	"	3	F.	4 3. Höhe
		2	"	3	F.	8 3. "
		2	"	4	F.	"
		1	"	4	F.	4 3. "
		1	"	4	F.	8 3. "
b) ohne Pauschen	{	1	von	3	F.	6 3. Höhe
		1	"	4	F.	"
		1	"	4	F.	6 3. "

Die Dicke und Länge und die Verhältnisse des Kreuzes, Sattels und Halses siehe beim Anschläge.

6. Zwei Freispringel.
7. Drei Stabspringel.
8. Ein Springgraben — womöglich noch ein kleinerer dazu.
9. Eine Vorrichtung zum Tiefsprung.
10. Zwei Schwebebäume und ein Liegebaum.

11. Zwölf Rede:

2	von 3	8.	6	3.	Höhe
2	"	4	8.		"
2	"	4	8.	6	3.
2	"	5	8.		"
1	"	5	8.	6	3.
1	"	6	8.		"
1	"	6	8.	6	3.
1	"	7	8.		"

12. Neun Barren:

1	von 2	8.	6	3.	Höhe
2	"	3	8.		"
2	"	3	8.	6	3.
2	"	4	8.		"
1	"	4	8.	6	3.
1	"	5	8.		"

Die Weite zu jedem
Höhenverhältnis
s. beim Anschlage.

13. Kletterzeug:

Einbaum,

Zweibaum,

Vierbaum (dieser ist, wenn Einbaum und Zwei-
baum da sind, am ersten zu entbehren).

Klimmel,

Drei Klettermast.

14. Hangelred.

15. Spielplatz.

16. Ringplatz.

17. Vorübungsplatz.

18. Schockbahn.

19. Stoßbahn.

20. Gernurfbahn.

Bei 200 Turnern würde sich die Zahl des angegebenen Turnzeuges, besonders in Hinsicht der Springel, Schwingel, Rede und Barren sehr ändern und mindern. Es wäre unnötig, hier noch Beispiele angeben zu wollen; wer den vierten

Abchnitt, 1. liest und versteht, wird sich in jedem Fall sein Bedürfnis leicht berechnen können. In Hinsicht des Platzes wird sich auch ein jeder zu helfen wissen. Ist derselbe sehr beschränkt, so muß man den Spielplatz außerhalb desselben suchen, die Schotbahn weglassen, Vorübungen und Seilübungen auf der Rennbahn treiben usw.; dies richtet sich alles nach der Örtlichkeit und den vorhandenen Mitteln. Wo Raum genug ist, tut man wohl, lieber etwas zu viel, als zu wenig zu nehmen. Alle angegebenen Verhältnisse passen nur auf baumlose freie Räume. Finden sich aber hin und wieder Bäume, und stehen sie bald enger, bald dichter, so muß man ihren Umfang und die etwaige Hinderung durch ihren Stand bei den Übungen zuvor abrechnen, und danach einen größern Raum haben. Alle Bäume auf dem Turnplatze müssen außerhalb der einzelnen Turnbahnen sein.

Für den Turnplatz schickt sich kein Tangelholz, Kieuen, Tannen, Fichten usw., Schotendorn, Kofklästen und Raupenpappeln sind gar nicht zu dulden. Wo Erlen gut wachsen, ist der Boden zum Turnen zu feucht; Birken gedeihen überall. Die besten Turnbäume bleiben Eichen, Linden und Ahorn.

Eine Aufzählung des notwendigsten Turnzeuges für 80 Turner findet man im vierten Abschnitt, 1., weil dort zugleich für diese bestimmte Anzahl von Turnern und Turnzeug die Einteilung der Übungen und danach die Abteilungen der Turner angegeben sind.

2.

Anschlag

des Turnzeuges und -gerätes und der Vorrichtungen für einen vollständig eingerichteten Turnplatz, auf dem sich 400 Turner riegenweise zugleich üben können.

Von einem Kostenanschlage kann hier nicht die Rede sein, denn Holzpreise und Arbeitslohn sind überall verschieden. Es soll hier nur der Bedarf an Holz und anderen Sachen angegeben werden, sowie die Zahl der verschiedenen Abstufungen, ihre Verhältnisse nach Länge, Breite, Dicke usw. Alles nach rheinländischem Maß. Dieser Anschlag ist für 400 Turner, und wo sich diese finden, sind auch schon die Kosten daran zu wenden. Unternimmt ein einzelner die Anlegung eines Turnplatzes ohne gehörige Unterstützung, so muß er sich freilich in der Menge und Vielsältigkeit der Gerüste und Geräte, besonders aber auch bei den größeren Gerüsten (Klettergerüsten usw.) nach den vorhandenen Mitteln und Bedürfnissen richten.

Springen.

- 2 Freispringel: 6 F. über, 2 F. in der Erde (4×8 F.)
= 32 F., 3—4zollig Kreuz- oder Ganzholz.
- 3 Stabspringel: 10 F. über, 3 F. in der Erde (6×13 F.)
= 78 F. vierzollig Kreuz- oder Ganzholz. 20—30 F.
Kreuzholz zu Tritten oder Knaggen.
- 5 Paar eiserne Bolzen: 6 Z. lang, $\frac{1}{2}$ Z. stark.
- 2 Springschnüre: von 10 F. Länge und $\frac{1}{2}$ Z. Stärke.
- 3 Springschnüre: von 12 F. Länge und $\frac{1}{2}$ Z. Stärke.
- 10 Springbeutel (Sandbeutel): etwa 2 Pfd. schwer.

Springstäbe: 1 Schoß, 7—11füßige, von jeder Art 12;
wenn nicht jeder Turner einen eignen haben muß.

Springgraben.

Brett zum Tiefsprung: 24 F. lang, auf 4 Pfählen,
von 4—10 F. Höhe steigend.

Schwingel.

Mit Pauschen:

Höhe	Hals	Sattel	Kreuz	Länge
1 von 3 F.	— 1 F. 10 Z.	1 F. 4 Z.	1 F. 6 Z.	= 4 F. 8 Z.
2 " 3 F. 4 Z.	— 2 F. 1 Z.	1 F. 6 Z.	1 F. 9 Z.	= 5 F. 4 Z.
2 " 3 F. 8 Z.	—	"	"	= "
2 " 4 F.	— 2 F. 4 Z.	1 F. 8 Z.	2 F.	= 6 F.
1 " 4 F. 4 Z.	—	"	"	= "
1 " 4 F. 8 Z.	—	"	"	= "

Ohne Pauschen:

1 von 3 F. 6 Z.	Höhe und 4 F. 8 Z.	Länge
1 " 4 F.	" " 5 F. 4 Z.	"
1 " 4 F. 6 Z.	" " 6 F.	"

Die größte Dicke ist nicht über 18 Z., nicht unter 14 Z.

Also sind nötig:

Zwei Enden Stammholz: 1 von 30 F., 1 von 24 F.
Länge, und 18—24 Z. Stärke.

Zu Füßen:

(4 × 3 ¹ / ₂) F.	= 14 F.	} vierzöllig Kreuz- oder Ganzholz.
(8 × 4) F.	= 32 F.	
(8 F. × 4 F. 4 Z.)	= 34 F. 8 Z.	
(8 F. × 4 F. 8 Z.)	= 37 F. 4 Z.	
(4 × 5) F.	= 20 F.	
(4 F. × 5 F. 4 Z.)	= 21 F. 4 Z.	
(4 × 4) F.	= 16 F.	
(4 × 4 ¹ / ₂) F.	= 18 F.	
(4 × 5) F.	= 20 F.	
213 F. 4 Z.		

Schwebezeug.

2 Schwebebäume und 1 Liegebaum:

3 Kien- oder Tannenstämmen von 40—80 F. Länge und wenigstens 12 Z. Stärke am Stammende.

Zu Gestellen:

die Ständer beim gr. Schwebebaum 6 F. über, 3 F. in d. Erde

" " " " 4 F. " 3 F. " " "

Also: (4×9) F. = 36 F. } fünf- bis sechszollig Kreuz-
 (4×7) F. = 28 F. } oder Ganzholz.

Die Löcher in den Ständern 6 Z. auseinander.

4 eiserne Bolzen, auf denen die Bäume liegen, von $1\frac{1}{4}$ Z. Stärke.

Recke.

12 Stück von 8 verschiedenen Höhen, jedes 16 F. lang und auf 3 Ständern:

2 von 3 F. 6 Z.

2 " 4 F.

2 " 4 F. 6 Z.

2 " 5 F.

1 " 5 F. 6 Z.

1 " 6 F.

1 " 6 F. 6 Z.

1 " 7 F.

Höhe über der Erde.

Dazu: 12 Stangen von 16 F. Länge und $2\frac{3}{8}$ Z. Stärke.

An Ständern:

$(6 \text{ F.} \times 5 \text{ F. 6 Z.}) = 33 \text{ F.}$

$(6 \times 6) \text{ F.} = 36 \text{ F.}$

$(6 \times 7) \text{ F.} = 42 \text{ F.}$

$(6 \times 7\frac{1}{2}) \text{ F.} = 45 \text{ F.}$

$(3 \times 8) \text{ F.} = 24 \text{ F.}$

$(3 \times 9) \text{ F.} = 27 \text{ F.}$

$(3 \text{ F.} \times 9 \text{ F. 6 Z.}) = 28\frac{1}{2} \text{ F.}$

$(3 \times 10) \text{ F.} = 30 \text{ F.}$

fünfzollig Kreuz-
oder Ganzholz.

Zum Hangelred:

6 Stangen von 9 F. Länge und $2\frac{1}{2}$ Z. Stärke.

6 Ständer, 7 F. über, 2 F. in der Erde: macht (6×9) F. = 54 F., vier bis fünfzöllig Kreuz- oder Ganzholz.

Barren.

9 Barren, jeder 10 F. lang: macht an Überlagen (18×10) F. = 180 F. dreizöllig Kreuzholz.

Höhe von der Erde:	Weite:	macht an Ständern:		
1 von 2 F. 6 Z.	— 12 Z.	— (4×4) F.	= 16 F.	vierzöllig Kreuz- holz.
2 " 3 F.	— 14 Z.	— (8×5) F.	= 40 F.	
2 " 3 F. 6 Z.	— 16 Z.	— $(8 \times 5\frac{1}{2})$ F.	= 44 F.	
2 " 4 F.	— 17 Z.	— (8×6) F.	= 48 F.	
1 " 4 F. 6 Z.	— 18 Z.	— (4×7) F.	= 28 F.	
1 " 5 F.	— 20 Z.	— $(4 \times 7\frac{1}{2})$ F.	= 30 F.	
			206 F.	

Kletterzeug.

Seile: alle $\frac{5}{4}$ — $\frac{6}{4}$ Z. stark, mit einer festenöse;

2 von 20 F.	} Länge.
4 " 30 F.	
1 " 40 F.	

1 Strickleiter von 20 F. Länge.

An Holz.

Zum Zweibaum:

2 Mäste: 10—12 Z. stark; 20 F. über, 4 F. in der Erde;

2 Kletterstangen: 3 Z. stark; 20 F. über, 2—4 F. in der Erde;

2 Lehnstangen: 4—6 Z. stark; 24 F. über, 4 F. in der Erde;

1 Rah: 5—6 Z. stark und 28 F. lang;

2 Kletterleitern von 24 F. Länge.

Zum Vierbaum:

- 1 Mast: 30 F. über, 5—6 F. in der Erde; 14—18 Z. stark;
- 4 Masten: 30 F. über, 4 F. in der Erde; 8—10 Z. stark;
- 4 Rahen: 12 F. lang und 6 Z. stark;
- 1 Kletterleiter von 35 F. Länge.

Zum Einbaum:

- 1 starker Mast: 40 F. über, 7—8 F. in der Erde;
- 3 Lehnstangen, womöglich bis zum ersten Absätze;
- 80—90 F. Kreuzholz;
- 2 vierundzwanzigfüßige Bretter;
- 1 Leiter von 9 F. zur Unterstützung des Schnabels;
- 1 Leiter von 16 F.;
- 1 Kletterleiter von 30 F.

Zum Kimmel:

- 80 F. fünf- bis sechszollig Kreuz- oder Ganzholz zu Stielen und Rahmen;
 - 20 F. Kreuzholz zu oberen Stielen;
 - 130 F. dreizollig Kreuzholz zu den Sprossen und Holmen.
- 3 Klettermaste: zwischen 20 und 60 F.; mit einem festen Kreuze von Eichenholz, mit vier Winkelseisen, die unter dem Kreuze und am Maste mit Schloßnägeln befestigt werden.

Gerwerfen.

- 2 Pfahlköpfe (s. die Beschreibung).
- Den Ger hält sich jeder Turner selbst.

Schodien.

- 12 Dreipfünder;
- 12 Anderthalb- oder Zweipfünder;
- einige Bretter zum Schott (Kugelfang);
- das hölzerne Viereck und der Sack.

Stoßen.

- Kugeln von 6—24 Wd.

Ziehen.

1 Tau von 15—20 F. Länge } und 1—1½ Z. Stärke.
 1 " " 30—100 F. " }

Zu 2 Nachziehseilen:

vier 2—3 F. lange Gurte mitösen an beiden Seiten;

vier ½—¾ Z. starke und 10 F. lange Stränge oder Seile.

Stäbe: 2—3 F. lang und ¾—¾ Z. stark.

Schwungseile.

2 lange von 16—20 F. Länge, ½—¾ Z. Stärke mit eineröse;

40 kurze von 6—8 F. Länge und ½ Z. Stärke; wosern nicht jeder Turner sein eignes hat.

Armkräftmesser.

Siehe Beschreibung unter Heben.

Windestäbe.

Siehe Anhang mancherlei Übungen.

An allem Turnzeuge, selbst an den Stielen von Kreuzholz, müssen scharfe Ranten stets vermieden werden.

Vierter Abschnitt.

1.

Über die Art, wie die Turnübungen zu treiben und im Gange zu erhalten.

Turnkunst.

Die Turnkunst soll die verloren gegangene Gleichmäßigkeit der menschlichen Bildung wieder herstellen, der bloß einseitigen Vergeistigung die wahre Leibhaftigkeit zuordnen, der Überverfeinerung in der wiedergewonnenen Mannlichkeit das notwendige Gegengewicht geben, und im jugendlichen Zusammenleben den ganzen Menschen umfassen und ergreifen.

So lange der Mensch noch hienieden einen Leib hat und zu seinem irdischen Dasein auch ein leibliches Leben bedarf, was ohne Kraft und Stärke, ohne Dauerbarkeit und Nachhaltigkeit, ohne Gewandtheit und Anstelligkeit zum nichtigen Schatten verfliehet — wird die Turnkunst einen Haupttheil der menschlichen Ausbildung einnehmen müssen. Unbegreiflich, daß diese Brauchkunst des Leibes und Lebens, diese Schutz- und Schirmlehre, diese Wehrhaftmachung so lange verschollen gewesen. Aber diese Sünde früherer leib- und liebloser Zeit wird auch noch jetzt an jeglichem Menschen mehr oder minder heimgesucht. Darum ist die Turnkunst eine menschheitliche Angelegenheit, die überall hingehört, wo sterbliche Menschen das Erdreich bewohnen. Aber sie wird immer wieder in ihrer besondern Gestalt und Ausübung recht eigentlich ein vater-

ländisches Werk und volkstümliches Wesen. Immer ist sie nur zeit- und volksgemäß zu treiben, nach den Bedürfnissen von Himmel, Boden, Land und Volk. Im Volk und Vaterland ist sie heimisch, und bleibt mit ihnen immer im innigsten Bunde. Auch gedeiht sie nur unter selbstständigen Völkern, und gehört auch nur für freie Leute. Der Skavenleib ist für die menschliche Seele nur ein Zwinger und Kerker.

Turnanstalten.

Jede Turnanstalt ist ein Tummelplatz leiblicher Kraft, eine Erwerbschule mannlicher Ringfertigkeit, ein Wettplan der Ritterlichkeit, Erziehungsnachhilfe, Gesundheitspflege und öffentliche Wohltat; sie ist Lehr- und Lernanstalt zugleich in einem steten Wechselgetriebe. Zeigen, Vormachen, Unterweisen, Selbstversuchen, Üben, Wettüben und Weiterlehren folgen in einem Kreislauf. Die Turner haben daher die Sache nicht vom Hörensagen, sie haben kein fliegendes Wort aufgefangen: sie haben das Werk erlebt, eingelebt, versucht, geübt, geprüft, erprobt, erfahren und mit durchgemacht. Das erweckt alle schlummernden Kräfte, verleiht Selbstvertrauen und Zuvorsicht, die den Mut niemals im Glend lassen. Nur langsam steigert sich die Kraft, allmählich ist die Stärke gewachsen, nach und nach die Fertigkeit gewonnen, oft ein schwer Stück vergeblich versucht, bis es nach harter Arbeit, saurer Mühe und rastlosem Fleiß endlich gelungen. Das bringt das Wollen durch die Irrwege der Willerei zum folgerechten Willen, zum Ausharren, worin aller Sieg ruht. Man trägt ein göttliches Gefühl in der Brust, sobald man erst weiß, daß man etwas kann, wenn man nur will. Gesehen haben, was anderen endlich möglich geworden, gewährt die freudige Hoffnung, es auch zu leisten. In der Turngemeinschaft wird der Wagemut heimisch. Da wird alle Anstrengung leicht, und die Last Lust, wo andere mit wettturnen. Einer erstarkt bei der Arbeit an dem andern, stählt sich an ihrer Kraft, ermutigt sich und richtet sich empor. Ein Beispiel wird so

das Vorbild und reicht weiter als tausend Lehren. Eine echte Tat ist noch nie ohne Nachkommen geblieben.

Ohne eine Turnanstalt sollte billig keine namhafte Stadt in deutschen Landen forthin bleiben. Den Einwurf: „Es kostet was“ können nur Tröpfe vorbringen, die gern als Köpfe spuken möchten. Menschen werden gezählt, Männer gemogen und sind nicht zu erdrillen.

Turnplätze.

Auch der kleinste Ort könnte und sollte von Rechts wegen, wenn er eine Schule hat, auch nach seinen beschränkteren Bedürfnissen einen Turnplatz haben. In jedem Kirchspiel des platten Landes müßte wenigstens ein vollständiger Turnplatz sein, wo sich dann aus den größern und kleinern Ortschaften die turnfähige Jugend zusammenfinde und in jugendlichem Wettturnen versuche. Wenigstens an den Denktagen der Erlösung, Auferstehung und Rettung des deutschen Volks sollte dazu Rat werden. Der 31. März, 18. Junius und 18. Oktober sind recht eigentlich zu großen Turntagen gewonnen. Im Laufe der Zeit können gar leicht aus diesen kleinen Anfängen größere Feste werden. Wann dann die gesamte Jugend erst eingeturnt ist, so wandern die Turnfertigsten aus dem kleinern Ort in den größern, von dort am folgenden großen Turntage die Preiserringer zur Gaustadt, und so an jedem kommenden Feste immer weiter zur Mark- und Landesstadt, bis sich endlich die besten Turner des ganzen Volks am großen Hauptfeste in der Hauptstadt treffen.

Wer den ersten Abschnitt des Buchs: Die Turnübungen, und den dritten: 1. Über Anlegung eines Turnplatzes mit Aufmerksamkeit gelesen, und beide verglichen hat — wird auch gewiß einsehen, daß es durchaus notwendig ist, Turnzeug in gehöriger Zahl und Zweckmäßigkeit anzuschaffen. Dies gilt ganz besonders vom Red, Warren, Springel und Schwingel. Die drei ersten

sind überall wohlfeil zu bekommen. Sind einem aber die Schwingel zu teuer, so muß man in solchem Fall nur einige hinsetzen und sich darauf beschränken, daß nur die größeren Turner das Schwingen treiben. Schon eher ist ein kostspieliges Klettergerüst zu ersparen. Ein niedriges und ein hohes Tau allenfalls an Rähnen in Bäumen angebracht, eine kleine und eine große Kletterleiter reichen zur Not schon hin.

Wer aber den Schluß machen wollte, daß, wenn für vierhundert (400) Turner das in dem Anschlag (siehe Seite 156) angegebene Turnzeug nötig wäre, man alsdann für 200 Turner nur die Hälfte, für 100 das Viertel und für 50 bloß das Achtel gebrauche, würde einen großen Fehlschluß machen. Denn fünfzig (50) Turner von jedem Alter und jeder Größe brauchen eigentlich Turnzeug von ebensoviel Abstufungen, als die vierhundert (400), wenn auch nicht von jedem Grad zwei bis drei Stück.

Für diejenigen, welche sich sonst noch nicht mit dem Turnwesen beschäftigt haben, und doch die Grundsätze kennen zu lernen wünschen, nach denen das Turnzeug anzuschaffen ist, folgt hier noch ein Beispiel, was vielleicht an kleinern Orten, Dörfern u. s. w. öfters Anwendung finden möchte.

Das notwendige Turnzeug für achtzig Turner.

Springel { 2 zum Freisprung } mit Schnüren, Beuteln
 { 2 zum Stabsprung } und Bolzen.

Springstangen.

1 Springgraben.

Recke: 4 Stück: 16 F. lang, von 3 F. 6 Z., 4 F. 6 Z.,
5 F. 6 Z. und 6 F. 6 Z. Höhe.

Barren: 4 Stück: 8 F. lang und 2 F. 6 Z., 3 F., 3 F.
6 Z. und 4 F. 6 Z. hoch, und 14, 15, 16 und 18 Z.
breit.

Schwingel: 4 Stück: mit Pauschen, 3 F., 3 F. 4 Z.,
3 F. 8 Z. und 4 F. hoch.

1 Schwebebaum.

1 Pfahlkopf und wenigstens für die drei ersten Abteilungen Gere.

1 Nachziehseil.

1 Seil: von 20—30 F. Länge und $\frac{3}{4}$ Z. Stärke, als Ziehtau und zu den Seilübungen.

Kurze Seile: für die erste und zweite Abtheilung.

2 Klettertaue: etwa von 20 und 30 F., so einfach als möglich angebracht.

1 Klettermast: etwa 20—30 F. hoch und 6—8 Z. stark; eingegraben.

2 Kletterstangen: von 10—20 F. Höhe und 2—3 Z. Stärke; an Baumstäben oder dergleichen befestigt und eingegraben.

1 Kletterleiter: von 12—15 F. Höhe; die Sprossen 10 Z. von Mittel zu Mittel.

Turnlehrer.

Ein Vorsteher einer Turnanstalt (Turnwart) übernimmt eine hohe Verpflichtung, und mag sich zuvor wohl prüfen, ob er dem wichtigen Amte gewachsen ist. Er soll die jugendliche Einsalt hegen und pflegen, daß sie nicht durch frühreife Unzeitigkeit gebrochen werde. Offenbarer als jedem andern entsaltet sich ihm das jugendliche Herz. Der Jugend Gedanken und Gefühle, ihre Wünsche und Neigungen, ihre Gemütsbewegungen und Leidenschaften, die Morgenträume des jungen Lebens bleiben ihm keine Geheimnisse. Er steht der Jugend am nächsten, und ist ihr darum zum Bewahrer und Berater verpflichtet, zum Hort und Halt und zum Anwalt ihres künftigen Lebens. werdende Männer sind seiner Obhut anvertraut, die künftigen Säulen des Staats, die Leuchten der Kirche und die Helden des Vaterlandes. Keinem augenblicklichen Zeitgeiste darf er frönen, keiner Rücksicht auf Verhältnisse der großen Welt, die oft im argen liegt. Wer nicht von Kindlichkeit und Vollständigkeit innigst

durchdrungen ist, bleibe fern von der Turnwartschaft. Es ist ein heiliges Werk und Wesen.

Einzig nur im Selbstbewußtsein der Pflichterfüllung liegt der Lohn. Später beschleicht einen das Alter, unter dem Tummieln der Jugend. Auch in den bösesten Zeitläuften bewahren sich Glaube, Liebe und Hoffnung, wenn man schaut, wie sich im Nachwuchs des Volks das Vaterland verjüngt. Vom Schein muß der Turnlehrer absehen, für die Außenwelt kann jeder Gaukler besser prunken. Unter allen Lehrern der Jugend hat ein Turnlehrer den schwersten Stand. Bei andern Lehrern beruht das Geschäft auf Wissen und Wissenschaft, in denen beim allstündlichen und alltäglichen Betreiben von Zeit zu Zeit weitere Fortschritte zu machen sind. Des Turnlehrers Wirken ist unzertrennlich von Kennen und Können. Ein anderer Lehrer wird dem größten Theile seiner Schüler immer vorausbleiben; einen Turnlehrer müssen aber die Knaben und Jünglinge bald in den Turnübungen einholen, und können ihn dann leicht übertreffen.

Dennoch muß ein Turnlehrer vor allen Dingen bemüht sein, sich in den Turnübungen so viel Fertigkeit zu erwerben und zu erhalten — als seine Leibesbeschaffenheit erlaubt. Nur eigenes Selbstversuchthaben und Erproben geben ihm einen deutlichen und klaren Begriff von der einzelnen Bewegung und Übung, und von den Wirkungen, so sie hervorbringen. Dabei muß er sich sehr hüten und sorgfältig in acht nehmen, daß er den kleineren Turnern kein Bild der Lächerlichkeit und auffallender Ungeschicklichkeit gibt. Größere ehren schon den guten Willen und das mühevolle Bestreben. Geht ihm auch die Erwerbung einzelner Turnfertigkeiten nicht von statten, so muß er doch in alle Teile der Turnkunst eindringen und in den Geist des Turnwesens. Die Turnschüler müssen den Turnlehrer als Mann von gleichmäßiger Bildung und Volkstümlichkeit achten können, der Zeit und Welt kennt und das Urbild, wonach zu streben ist, sonst wird er bei aller turnerischen Fertigkeit ihnen nur wie

ein Faselhans und Künstemacher vorkommen. Ein Turnlehrer muß:

1. der Jugend kein böses Beispiel geben, weder auf noch außer dem Turnplatze;
2. sich während der Turnzeit aller solcher Genüsse enthalten, die der Jugend nicht geziemen, z. B. Tabak rauchen, Schnaps trinken u. a. dergl.;
3. sich nicht vornehmuerisch und auftuerisch gebärden, sondern stets leutselig sein und bleiben;
4. nicht zu spät auf den Turnplatz kommen, sondern womöglich immer mit den Frühesten da sein;
5. als Gesezbewahrer die Geseze zuerst halten, und sich nicht hoffärtig davon ausnehmen, sondern der strengste Richter gegen sich selbst sein;
6. es beileibe nicht allen Turnern zubor- oder gleichtun wollen, sondern sich still und bescheiden, ohne Lärm und Geschrei einturnen;
7. die Gespräche der Jugend so leiten, daß sie lehrreich und unterhaltend werden, und in Wort und Werk keinen Anstoß geben;
8. auch den Schein von Schulsteifheit vermeiden, und in seinem Betragen und Benehmen freundschaftlich mit Ernst und herzlich mit Würde sein;
9. es deutlich an den Tag legen, daß er von der Wichtigkeit der Sache begeistert ist, und nicht von feiler Selbstsucht und schnöder Eitelkeit getrieben wird;
10. mit seinen Schülern, Zöglingen und Anvertrauten zu leben verstehen und umzugehen wissen, daß sie ihn als Menschen lieben und als Mann achten;
11. die versteckten Eigentümlichkeiten auffinden, die keinen den Tugenden pflegen und die hervorgesprossenen volkstümlich ausbilden;
12. als der ältere Freund, Ordner, Schiedsrichter, Ratgeber und Warner unter den Turnern walten.

Turnübungen.

Alles Turnen hat sein Gezeß und seine Regel, seine Schule und Zucht, sein Maß und sein Ziel. Die höchste Eigentümlichkeit beim einzelnen und die höchste Vollständigkeit bei allen. Lehre und Leben bilden hier keinen Gegensatz. Beide sind einträchtig und eins. Daher ist es möglich und findet wirklich statt, daß auf einem und demselben Turnplatze jeder Turner sein eigen Gepräge erhält nach seinem eignen Schrot und Korn. Die Turnkunst als Pflegerin der Selbstthätigkeit, führt auf geradem Wege zur Selbstständigkeit. Sie fördert die leibliche Gesamtbildung des Menschen durch gesellige Regsamkeit in lebensfrischer Gemeinschaft.

Bei den Turnübungen muß sich immer eins aus dem andern ergeben, ohne Drillerei, so die freie Eigentümlichkeit der einzelnen durch ihr Schalten gefangen nimmt. Die Turnübungen in Folge und Folgerung ergänzen sich wechselseitig und können und müssen unzueigig getrieben werden. Die richtige Verteilung von Rast und Last gewährt die Dauerkraft. Indem einige müde geturnte Glieder feiern, arbeiten die andern wieder. Die Turnkunst ist gegen jede Einseitigkeit. Links und rechts sind ihr Bedingungen, wovon keins erlassen werden darf. Sie will einen ganzen Mann, und ist mit keinem zufrieden, dessen Leib in die Brüche geht. Übereinstimmung und Folgerechtigkeit entwickeln die allseitige Kraft.

Es gibt freilich Übungen, die nach dem Wesen der Sache hintereinander getrieben werden müssen, und erst dann, wenn die Vorübung beendigt ist und ein Ganzes bereits ausmacht. Viele Übungen müssen aber schlechterdings gleichzeitig getrieben werden, weil sonst die Besonderheit und Einerleiheit auch selbst der besten Übung der Gesamtbildung widerstreiten würde. Wollte man bloß eine Übung erst bis zur höchsten Vollkommenheit bringen, um dann zu einer andern überzugehen, so würde die Jugendzeit nicht lang genug sein, um nur in

ein paar Hauptturnübungen Fertigkeit zu erlangen. Die leibliche Kraft läßt es auch nicht dahin kommen. In solchem Zerren und Ressen würde sie erlahmen und erstarren. Nur die öftere Wiederholung erzeugt die Vollkommenheit, wenn anders die Wechselwirkung anderer Übungen hinzukommt.

So wenig man aber einen Knaben in einem fort immer nur bloß mit einer Übung beschäftigen soll, so gibt es doch gewisse, mit welchen man den Anfang machen muß, und die gleichsam Einleitung und Vorschule zum Ganzen der Turnkunst sind. Jeder nicht eingeturnte Knabe oder Jüngling ist entweder versteift, oder wenn er auch noch Gelenkigkeit besitzt, so versteht er wenigstens selten mit seinen Gliedern regelrechte Bewegungen zu machen. Allen diesen Mängeln helfen die beschriebenen Spring- und Schwingvorübungen (siehe S. 42—46 und S. 58—60) am zweckmäßigsten ab. Sie muß man mit jedem Neuen, der zur Turnanstalt kommt, zuerst und viel üben, und dann oft wiederholen. Nach dieser Einleitung muß man nun die leichtesten Anfänge jeder Übung vornehmen, als: die ersten Lauf-, Spring- und Kletterübungen, das Ziehen, Hangeln, Handeln am Barren und Schwebgehen. Hierdurch prüft man am besten die Kraft, sieht wo es diesem oder jenem fehlt, und wie dem Mangel abzuhelpen.

Im Anfang, besonders wenn ein Turnplatz gleich ganz oder auch nur meistens eingerichtet ist, tut man wohl festzusetzen, daß die Turner nur solche Übungen treiben, die ihnen erlaubt, und nur solche Stücke machen, die ihnen bereits gezeigt sind. Ungeübte können, sich selbst überlassen, bei ihnen unbekannten Übungen leicht Schaden nehmen.

Sobald in einer beginnenden Turnanstalt nur einige Fortschritte gemacht sind, muß der Vorsteher (Turnwart) oder Turnlehrer, aus den Verständigsten und Turnfertigsten — Vorturner erwählen oder erwählen lassen. Die Vorturner müssen die Neuen in den Vorübungen unterweisen, und bei den Übungen, wo es not tut, selbst vormachen (vorturnen).

Sie müssen Hilfen zu geben wissen, und, wo ein Ausgleiten oder Fallen leicht möglich ist, besonders acht geben und bei der Hand sein, um allen Schaden zu verhüten. Auch müssen sie die Besonnenheit besitzen, aus den einzelnen Stücken einer vielgestalteten Übung jedesmal eine zweckmäßige Auswahl zu treffen. Bei der Aufsicht über Jüngere und Schwächere müssen sie besonders berücksichtigen, daß es hier nicht sowohl auf Erlangung von Fertigkeiten, als auf allgemeine Vorbereitung zur Turnfähigkeit ankommt.

Turnzeit.

Auf dem Turnplatze ist die Aufgabe zu lösen, viele Turner zu gleicher Zeit planmäßig zu beschäftigen. Zur Turnzeit sollten immer billig ganze Nachmittage verwandt werden. Mittwoch- und Sonnabendnachmittag sind auch in der ganzen deutschen Welt sogar durch hohe landesherrliche Gesetze schulfrei. In der neuern Zeit ist der Mißbrauch eingerissen, daß man auch auf Schulen das Lernen in Hefte zwingt, wodurch blutwenig im Gedächtnis haftet, und die arme Jugend in der Schreibfrone dem lieben Gott den Tag abschmiert. Je mehr Leben wieder in die Welt gekommen, desto weniger dürfen die Schulen am Buchstaben hangen.

Von bloßen Augenblicken, wo sich die Jugend nur kümmerlich ausliefert, ist natürlich hier nicht die Rede. An Turntagen wird der ganze Nachmittag in zwei gleiche Hälften geteilt. Die erste Hälfte ist für die freiwillige Beschäftigung (Turnkür), die andre Hälfte für die vorgeschriebene (Turnschule). In der ersten Hälfte wählt sich jeder seine Beschäftigung selbst und treibt Übungen, die ihm am meisten behagen, oder in welchen er sich schwach fühlt, oder auch in denen er sich vorzüglich ausbilden will. Lehrer und Vorturner müssen aber immer in Tätigkeit sein, um die Ordnung zu erhalten, bald diesen, bald jenen, auch manchmal eine ganze Kiege zu unterweisen. Während dieser frei-

willigen Beschäftigung (Turnkür) hat der Lehrer die beste Gelegenheit, sich von dem Selbsttriebe und der Selbstthätigkeit eines jeden, und von den Neigungen, Anlagen, Bestrebungen, Entwicklungen, Fortschritten und Fertigkeiten anschaulich zu überzeugen.

Am Ende dieser Zeit werden die Turner durch ein überall auf dem Turnplatze hörbares Zeichen, z. B. Klapper, Glocke oder dergleichen auf dem Tze versammelt. Dies ist die beste Zeit, wo die Turner nach gehörigem Ausruhen und Abkühlen mit Brot und Wasser ihren Hunger und Durst stillen können. Das Brot bringt sich jeder von Hause mit. Es würde die ganze Turnordnung stören und ein unbändiges Hin- und Hergelaufe geben, dürfte es während der Turnrast etwa in der Nähe des Platzes erkaufte werden. Überhaupt ist das Verlassen des Turnplatzes während der Turnzeit nur in dringenden Fällen zu gestatten, aber niemals um Lebensmittel zu holen. Das Wasser wird auf den Turnplatz geschafft, aber außer der Turnrast darf keiner trinken.

Sobald alle getrunken haben, wird wieder ein Zeichen gegeben, worauf alle Turner sich nach ihren Jahren auf einen ein für allemal angewiesenen Stand stellen. Hier werden die Listen verlesen und die Fehlenden sogleich aufgezeichnet. Über den Nichtbesuch des Turnplatzes wird Nachfrage gehalten, damit nicht böse Buben unter dem Vorwand und Behelf des Turnplatzes sich auf den Müßiggang begeben und jugendwidrigen Zeitvertreib.

Nun fängt die vorgeschriebene Beschäftigung (Turnschule) an. Die Turner sind ein für allemal nach ihrem Alter in bestimmte Abteilungen gebracht. Alle in einem Jahr Geborene gehören zu einer und derselben Abteilung. Sollten sich einige finden, die eine Ausnahme von der Regel machen, entweder bei weitem größer oder kleiner, oder stärker oder schwächer als ihre Jahrgenossen sind, und sich also nicht mit diesen zugleich üben können, so müssen sie in die zunächst ältere oder jüngere Abteilung versetzt werden. Ist eine Ab-

teilung unverhältnißmäßig gering, so muß man sie mit einer andern Abtheilung vereinigen. Ist sie hingegen sehr zahlreich, so muß sie geteilt werden.

Alle Übungen werden nun in so viele einzelne Schulen geteilt, als Turnerabtheilungen sind. Hiernach werden jeder Abtheilung für einen Tag bestimmte Haupt- und Nebenübungen angewiesen, damit jeder Turner in einer Reihe von Turntagen die Schule von sämtlichen Turnübungen durchmacht und nacheinander in allen Unterweisung erhält.

Jeder Abtheilung ist ein Vorturner zugesellt, der die Abtheilung in Riegen teilt und ihre Übungen leitet. Vorturnen braucht er nicht immer selbst, sondern das tut der Erste oder der Anmann von jeder Riege.

Bei dieser Turnweise ist es einzig und allein möglich, die Zahl und den Grad (Abstufungen) des Turnzeuges zu berechnen. Es muß nämlich so viel da sein, daß alle Turner, man mag den Abtheilungen Übungen anweisen, welche man will, sich zugleich riegenweise üben können. Allerdings erfordert dies viel Turnzeug, und mitunter wohl zwei Stück von jedem besondern Grad (siehe Red, Barren, Schwingel); aber statt dessen die Abtheilungen aus allen Jahren und Alteru zu mischen, ist nicht ratsam und tunlich. Wollte man solch Gemisch zusammen wettturnen lassen, z. B. ringen, so könnte der Schwächere leicht Schaden nehmen. Ohne jene Turnweise können aber nicht die Turner ihre Stärke und Turnfertigkeit gegen ihres Alters Gleichen prüfen und abwägen.

Turntracht.

Ohne eine bleibende Turntracht kann keine Turnanstalt gedeihen. Der leidige Trachtwechsel würde bald nacheinander alle Übungen unmöglich machen, und so das Turnwesen wieder vernichten.

Eine Turntracht muß dauerhaft und wohlfeil sein, und zu allen Bewegungen geschikt. Graue ungebleichte Leinwand

ist der beste Stoff. Alle andere Zeuge sind weniger dauerhaft und wohlfeil, und doch nicht so leicht zu reinigen. Eine grauleinene Jacke und ebensolche Beinkleider kann sich jeder anschaffen. Würden Zeuge aus ausländischen Stoffen geduldet, so müßten sich die Übungen gar bald in Übungen für Reiche, Vermögende, Bemittelte, Wohlhabende — Unbemittelte, Dürftige und Arme teilen.

Die Turntracht muß eine Gleichtracht von gleichem Stoff und gleichem Schnitt sein, damit sie nicht den einen fördert und den andern hindert. Alle Turnübungen werden barhand und barhaupt vorgenommen, auch im Winter braucht der Deutsche keine Pelzmütze.

Halstücher sind auf keinen Fall unter keinerlei Bedingung zu dulden, sie mögen den Wundbinden oder Hundehalsbändern gleichen, galgenstrickmäßig umgelegt sein oder gar wie Dohnenschleifen.

Hosenträger dürfen sich nicht vorn kreuzen; hinten mögen sie gekreuzt oder besser noch durch zwei Querstreifen verbunden sein.

Stiefel dürfen keine schweren Reiter- und Postknechtstiefel sein, oder gar Gebäue wie Pöschheimer. Sporen können sogar lebensgefährlich werden. Zugstiefel gehören mit den Schnürbrüsten zu dem Foltergerät, was die Putzwut für Zierlinge erteufelt hat. Die zweckmäßigste Fußbekleidung für Turner sind Halbstiefel — aber keine Schnürstiefel — die eben über die Knöchel hinaufreichen, zum Anziehen weit genug sind und mit einem Überschlag versehen, mit einem Riemen oberhalb der Knöchel befestigt werden. In solches Schuhzeug fällt beim Gehen kein Steinchen und kein Sandkorn, und doch wird die Wade nicht eingezwängt, wie bei den Überstrümpfen.

Federne Beinkleider taugen nicht auf den Turnplatz, auch Überziehhosen sind nichts nutz, selbst wenn sie auch nur

zum Schein falsche Knopfreißen haben. Turnbeinkleider müssen gehörigen Schritt haben, im Bund gebührend weit sein, daß sie den Bauch nicht pressen, und an einem Hosenträger hängen. So hoch dürfen sie nicht hinaufgehen, daß das Herz in den Hosen sitzt. Es ist sehr zweckwidrig und der Gesundheit nachtheilig, sie mit Riemen, Knöpfen und dergleichen über Schuh und Stiefel zu befestigen. Im Gegenteil sollen sie auch nicht auf der Erde schleppen. Ein ordentliches Maß kommt ihnen zu, was jede Gliederbewegung erlaubt und erleichtert. Es versteht sich von selbst, daß sie weder weit wie ein Sack, noch eng wie ein Darm sein dürfen. Am allernachtheiligsten ist es, sie über die Hüften zu schnallen und zu schnüren. Das gibt einen Schmachtriem, wodurch die Wohlgestalt des Menschenleibes als Wespenlechnam voneinander zu brechen scheint, und die Hälften wie Vorder- und Hinterwagen nur noch notdürftig zusammenhängen.

Bei den Turnübungen selbst kann man nicht kühl gekleidet genug gehen; nach vollendeter Arbeit, nach dem Abmüden und dem Erhitztsein muß man einen Rock zum Überziehen haben, um sich gegen plötzliche Erkältung zu schützen. Tuchene Jacken sind gar nichts wert und müssen von jedem Turnplatze verbannt sein. Ein Frack, Brack, das heißt zerbrochener Rock, auch Kluft genannt, weil er mitten voneinander gespalten — ist ein höchst unnützes Gepäc, und nur eine Scheinkleidung. Die notwendigsten Teile bleiben unbedeckt — Bauch und Kreuz. Statt dessen flattert der Zwieselschwanz der Rockfittiche wie ein Fächer und Fliegenwedel hinterher. Ein deutscher Rock, der hinten zu ist und vorn zugeht — bleibt immer die angemessenste und anständigste Tracht. Er muß so weit sein, daß er bequem über die Turnjacke gezogen und doch zugeknöpft werden kann. Über die Knie darf er nicht hinunterreichen, weil er sonst den Gang schwer macht. Auf kleinen Wanderungen (Turnfahrten) vertritt er dann zugleich die Stelle eines Mantels.

Die.

Der Turnplatz ist kein Drillort und kann also nicht von Schulsteifheit starren. Bei den Übungen selbst darf ausdrücklich nichts anderes von den Turnern gesprochen werden, als was zur Sache gehört. Dafür muß aber natürlich jeder Turnplatz einen der Größe der Turnanstalt angemessenen Tie haben. Der Tie ist Versammlungs-, Erholungs-, Unterhaltungs- und Gesellschaftsplatz. Schattenbäume müssen ihn umgeben. In der Mitte muß eine etwas erhabene Dingstatt sein, und ein Dingbaum, woran an einem schwarzen Brette die Turngesetze und andere Dinge zu lesen. Von der Dingstatt herab wird den Turnern das Nötige bekannt gemacht. Hier werden die neuen Turner eingeschrieben, und die etwaigen Händel geschlichtet. Hier sind die Anzeigetafeln von verlorenen und gefundenen Sachen. Hier hängen die Gesetze. Hier ist das Tagebuch. Hier ist die Glocke oder ein ähnliches Werkzeug, womit man die Turner zusammenruft.

Auf dem Tie stehen Bänke zur Bequemlichkeit der Turner, wo sich die eben Angekommenen ausruhen, die Turnmüden erholen und die Freunde gegenseitig etwas mittheilen können. Hier werden mancherlei Geschäfte abgemacht. Hier ist fröhliches Gespräch, munterer Scherz, jugendlicher Witz und Gesang. Hier einzig und allein darf auf dem ganzen Turnplatz nur gegessen und getrunken werden. Dafür kann auf dem Tie schlechterdings keine Turnübung stattfinden.

Auf dem Turnplatze wird nur trocken Brot gegessen und Wasser getrunken. Wem trocken Brot nicht mundet, hat keinen Hunger, und kann flüchtig warten, bis er nach Hause kommt. Wen Wasser nicht erquickt, hat entweder keinen Durst, oder noch nicht lange genug geturnt, vielleicht auch sich überhaupt zu wenig in freier Luft bewegt.

Zuschauer.

Der Turnplatz ist keine Bühne, und kein Zuschauer hat recht, auf ihm ein Schauspiel zu erwarten. Aber er ist ebensowenig eine geheime Halle; feste Schranken muß er freilich haben, die den Turner von dem bloßen Zuschauer absondern. Dafür müssen die Übungsplätze nach den einzelnen Orten und Stellen so angeordnet werden, daß sie von außen hinreichend zu sehen sind, und sich gerade von dort für den Zuschauer am besten ausnehmen. So hat alsdann jedermann hinlängliche Gelegenheit, sich durch den Augenschein von dem Wesen und Wert der Turnübungen zu überzeugen.

An den Turntagen aber auf dem Turnplatze selbst Besuche anzunehmen und anderweitige Anfragen zu beantworten, ist die Zeit zu kurz. Wer noch etwas anderes wissen will, als der Augenschein lehrt und die eigne Ansicht, muß zu seiner Belehrung eine andere Zeit wählen.

Durch die Öffentlichkeit der Turnübungen werden die nachgeglaubten und nachgefallten Vorurteile am besten bekämpft und in ihrer grundlosen Nichtigkeit und argen Blöße dargestellt.

Viele geschämige Leute, Knaben wie Jünglinge und Männer, lernen vom Zuschauen und üben zu Hause nach, was ihnen auf dem Turnplatze vorgeübt wurde. Die Menge bekommt dadurch Geschmack und Gefallen am Turnen, und selbst ältere versteifte Leute sehen so viel ab, um manches Versäumte nachzuholen.

Die Eltern, Lehrer, Pfleger und Vormünder der Jugend haben so die schönste Gelegenheit, ihre Kinder, Schüler und Zöglinge sich selbst überlassen unter und neben ihresgleichen unvermerkt zu beobachten. So können sie tiefer in die Kindlichkeit der Ihrigen blicken, als wenn sie dieselben immer um und neben sich wie am Schnürchen haben.

Bei zweckmäßig eingerichteten Turnplätzen haben alle Leute zugleich die Mitobhut und Mitaufsicht. Während sie zuschauen, verwalten sie zugleich eine Anwaltshaft der Sitten.

Dafür müssen sie sich aber gänzlich bescheiden, draußen zu bleiben und sich nicht müßig feierend unter die arbeitenden Turner mischen wollen. Zärtliche Mütter und andere Verwandtinnen sind auf dem Turnplatze nur im Wege. Das gibt dann Gelegenheit zu Hättschelei, Loberei, Rühmerei und Markerei, impft dadurch jugendliche Gemüther mit Eitelkeit, die sie von Grund aus verdirbt.

2.

Die Turngesetze.

Geist der Turngesetze.

Gute Sitten müssen auf dem Turnplatz mehr wirken und gelten, als anderswo weise Gesetze. Die höchste hier zu verhängende Strafe bleibt immer der Ausschluß aus der Turngemeinschaft.

Man kann es dem Turner, der eigentlich leibt und lebt und sich leibhaftig erweist, nicht oft und nachdrücklich genug einschärfen, daß keiner den Adel des Leibes und der Seele mehr wahren müsse, denn gerade er. Am wenigsten darf er sich irgend eines Tugendgebots darum entheben, weil er leiblich tauglicher ist. Tugendsam und tüchtig, rein und ringfertig, keusch und kühn, wahrhaft und wehrhaft sei sein Wandel. Frisch, frei, fröhlich und fromm — ist des Turners Reichtum. Das allgemeine Sittengesetz ist auch seine höchste Richtschnur und Regel. Was andere entehrt, schändet auch ihn. Muster, Beispiel und Vorbild zu werden — danach soll er streben. Dazu sind die Hauptlehren: nach der höchsten Gleichmäßigkeit in der Aus- und Durchbildung ringen; fleißig sein; was Gründliches lernen; nichts Unmännliches mitmachen; sich auch durch keine Verführung hinreißen lassen, Genüsse, Vergnügungen und Zeitvertreib zu suchen, die dem Jugendleben nicht geziemen. Die meisten Ermahnungen und Warnungen müssen freilich immer so eingekleidet sein, daß die Tugendlehre keine Laster-
schule wird.

Aber im Gegenteil darf man nie verhehlen, daß des deutschen Knaben und deutschen Jünglings höchste und heiligste Pflicht ist, ein deutscher Mann zu werden und

geworden zu bleiben, um für Volk und Vaterland kräftig zu wirken, unsern Urahnen, den Weltrettern, ähnlich. So wird man am besten heimliche Jugendsünden verhüten, wenn man Knaben und Jünglingen das Reisen zum Biedermann als Bestrebungsziel hinstellt. Das Vergeuden der Jugendkraft und Jugendzeit durch entmarkenden Zeitvertreib, faul-tierisches Hindämmern, brünnige Lüfte und hundsbrütige Ausschweifungen wird aufhören — sobald die Jugend das Urbild männlicher Lebensfülle erkennt. Alle Erziehung aber ist nichtig und eitel, die den Zögling in dem öden Elend wahngeschaffener Weltbürgerlichkeit als Irwisch schweifen läßt, und nicht im Vaterlande heimisch macht. Und so ist auch selbst in schlimmster Franzosenzeit der Turnjugend die Liebe zu König und Vaterland ins Herz gepredigt und geprägt worden. Wer wider die deutsche Sache und Sprache freventlich tut oder verächtlich handelt, mit Worten oder Werken, heimlich wie öffentlich — der soll erst ermahnt, dann gewarnt, und so er von seinem undeutschen Tun und Treiben nicht abläßt, vor jedermann vom Turnplatz verwiesen werden. Keiner darf zur Turngemeinschaft kommen, der wirklich Verlehrer der deutschen Volkstümlichkeit ist und Ausländerei liebt, lobt, treibt und beschönigt.

So hat sich die Turngemeinde in der dumpfen Gewitterschwüle des Baland, für das Vaterland gestählt, gerüstet, gewappnet, ermutigt und ermannt. Glaube, Liebe, Hoffnung haben sie keinen Augenblick verlassen. Gott verläßt keinen Deutschen! ist immer der Wahlspruch gewesen. Im Kriege ist nur heim-, aber nicht müßig geblieben, der zu jung und zu schwach war. Teure Opfer hat die Turnanstalt in den drei Jahren dargebracht. Sie ruhen auf den Walplätzen von den Thoren Berlins bis zur feindlichen Hauptstadt.

Allgemeine Turngesetze.

1. Jeder, der Mitglied der Turngemeinschaft werden will, muß zuvor versprechen, der Turnordnung nachzuleben, und nicht anders zu handeln — auf keinerlei Weise.
2. Jeder soll nur in grauleinener Turntracht auf den Turnplatz kommen.
3. Kein Turner soll einigen Unwillen, Fehde und Feindschaft, so er mit einem und dem andern Mitturner hat, während der Turnzeit und auf dem Turnfelde äußern; sondern jeder soll bloß turnen — und in Friede, Freude und Freundschaft.
4. Es soll auch keines Hasses oder Grolles auf dem Turnfelde gedacht werden; und ebensowenig auf dem Hingang und Heimgang, auch auf keinen Turnfahrten.*)
5. Jeder Turner darf nur auf den bezeichneten Wegen und Stegen zum und vom Turnplatze kommen und gehen (weder durchkriechen, noch übersteigen, auch nicht überspringen).
6. Beim Kommen und Gehen muß jeder Turner auf den Tie gehen und am Dingbaum schauen, was vor ist, was es gibt und was jedermann kund und zu wissen not tut.
7. Welcher Turner irgend etwas erfährt, was für und wider die Turnkunst und unsre Übung derselben Freund oder Feind sprechen, schreiben und wirken: muß davon sogleich Anzeige machen, damit zu seiner Zeit und an seinem Orte aller solcher Kunden — mit Glimpf oder Schimpf — könne gedacht werden.

*) Wanderfahrten, Fußreisen.

8. Und so soll ein jeder nach unserem löblichen Turnbrauch sich richten und nicht neusüchtig Neuerungen aufbringen, ohne vorherige Rücksprache und Beratung.

Besondere Turngesetze.

Übungsgesetze.

1. Jeder Turner soll nur nach Ablegung von Rock und Stoch, Hut und Halstuch turnen.
2. Jeder Turner soll nach der Ordnung turnen, wie er auf den einzelnen Turnstellen ankommt, und seine Reihe halten.
3. Die Turner teilen sich bei den Übungen in Riegen.*)
4. Die Nichtzahl einer Riege darf nicht überschritten werden.
5. Es darf kein Turner von einer Riege zur andern laufen, so lange die Witturner bei dieser Übung bleiben; es sei denn, daß ihm diese zu schwer fiele.
6. Es darf sich keiner in eine Riege eindringen oder einschleichen, sondern muß, wenn sie vollzählig ist, auf der Reede**) warten, bis einer abgeht oder die ganze Riege aufhört.
7. Die Nichtzahl der Riegen ist folgende:

Wurfriegen:

Gerriege: nicht über 12.

Schodriegen: " " 12.

Stoßriegen: " " 12.

Springriegen:

Freisprungriegen: nicht über 12.

*) Siehe Anmerkung Seite 39.

**) Reede (die): Ort, wo man sich zu etwas bereit macht (daher dann auch ein Platz, wo sich die Schiffe zur Abfahrt bereit machen). Siehe auch Seite 26, Anmerkung 1.

Stabsprungriege: nicht über 8.

Riege zum Grabensprung:

frei —: nicht über 20.

mit Stab —: „ „ 12.

Schwingriege: nicht über 10.

Kedriege: „ „ 8.

Barrenriege: „ „ 8.

Schweberiege: „ „ 12.

Schwungseilriege: „ „ 12.

Schlängelbahnriege: „ „ 8.

Wettlaufriege, wenn die Rennbahn 30 F. breit,
nicht über 8.

8. Jeder Turner soll die Bahn freilassen, bei jeder Turnübung, und auf den Ruf: „Bahn frei!“ sogleich und willig folgen, ohne Widerrede und Verzug.
9. Jeder Turner soll alles und jedes Turnzeug und Turngerät nur zur bestimmten Turnübung gebrauchen und bloß an seinem gehörigen Orte. — Ebenso soll alles bewegliche Turngerät (als Ger, Springstäbe usw.) nach der Übung an seine Ruhestelle kommen.
10. Bei keiner Übung darf etwas anderes gesprochen werden, als was zur Sache gehört.
11. Welcher Turner einer Übung zusehen will, mag sich auf den Reeden stellen, setzen oder lagern.
12. Niemals sollen die Übungen nach der Außenseite durch Zwischensteher gedeckt sein.
13. Versammlungen und Unterhaltungen, Gespräche und Mittheilungen, Essen und Trinken gehören auf den Die.

Vom Laufen.

14. Es soll beim Laufen, zumal beim Massenlauf, nicht gesprochen werden.

15. Nach dem Laufen soll keiner gleich still stehen, noch sich setzen oder gar lagern, sondern zur allmählichen Abkühlung und Erholung umhergehen.

Vom Springen.

16. Die Stab- und Freispringel, sowie die zu ihnen gehörenden Bolzen und Schnüre, dürfen nicht verwechselt werden.
17. Es soll an keinem Springel gezerzt, gestiegen, geklettert, noch irgend eine Übung an den Hochpfehlen vorgenommen werden.

Auch sollen immer zwei an angebrachten Knaggen lochen: der eine rechts, der andre links.

18. Die Springstäbe, welche auf dem Turnplatze gehalten werden, sind 7, 8, 9, 10 und 11 Fuß lang und verhältnismäßig dick. Wenn ein Turner sich einen eignen Springstab hält, soll er ihn nach diesen Maßen einrichten und mit seinem Namen bezeichnen. Zu dünne und unbenannte Stäbe werden weggenommen.
19. Niemand darf seinen Springstab verleihen, noch sich selbst eines fremden bedienen. Wer keinen eignen hat, soll die allgemeinen gebrauchen und anwenden.
20. Wenn ein Springstab von 7 Fuß Länge und verhältnismäßiger Dicke zu schwer fällt — der ist noch nicht reif zum Stabspringen.

Vom Schwingen.

21. Es soll niemand, so er nicht schon Fertigkeit in den Vorübungen erlangt hat, eigentliche Schwingstücke sich einüben.
22. Solche, die teilnehmen wollen an den ordentlichen Schwingstunden außerhalb des Turnplatzes, sollen nur unter folgenden Bedingungen dazu gelassen sein:

- 1) Gehörige Fertigkeit in allen Hauptübungen, als:
 - a) das Einbaumtau erklettern;
 - b) den Felsauffschwung aus dem Hange;
 - c) den Freisprung bis zur Nabelhöhe;
 - d) das Barrenanmunden rechts und links;
- 2) Fertigkeit in allen Spring- und Schwingvorübungen.

Vom Schweben.

23. Der Schwebebaum soll nur am Stammende bestiegen werden.
24. Es sollen beim Schwebekampf nur drei Turner darauf sein: zwei Schläger (in der Mitte) und einer auf Anwartschaft (am Gestell).
25. Beim Schwebegang sollen auch nur drei Turner darauf sein: zwei Schweben und ein Wartender. Sobald der erste an das Zopfende gelangt, steht der zweite still.
26. Jeder vom Zopfende Abgesprungene soll dasselbe anhalten, und auf den Ruf: „Stopp!“, so er es verstanden, dessen sich mahnen und raten lassen.
27. Schaukeln und Reiten, Rippen und Wippen auf dem Schwebebaum soll nicht gestattet werden; auch soll keiner unter dem Baum durchlaufen, durchgehen oder durchkriechen.

Vom Red.

28. Es soll niemand an einem Red turnen, das er nicht erreichen kann, im Stand oder Hangesprung.

Vom Barren.

29. Es soll sich niemand an einem Barren üben, an dem er nicht in den Stütz hüpfen oder stemmen kann; denn nicht zum Klettern sind die Barren.
30. Die Barrenstellen sollen ringsherum frei bleiben.

Vom Klettern.

31. Es sollen die Taue nicht geschwenkt werden, auch soll keiner daran sich schaukeln.
32. Wenn einer bereits klettert, soll ein anderer ihn nicht hindern, sei's durch Nachklettern, sei's durch Straffhalten des Taaes, wenn er's nicht selber verlangt.
33. Keiner darf die Leiter an einem Klettergerüst ersteigen; es sei denn, daß er das Tau desselben Gerüsts erklettern kann.
34. Nur beim Einbaum ist es erlaubt, nach Ersteigung des Taaes die Leiter herabzukommen; beim Vierbaum und Zweibaum hingegen muß ein jeder am Tau selbst oder an den Stangen und Masten herabklettern.
35. Oben auf allen Klettergerüsten dürfen höchstens zwei zugleich sein; und einer muß sogleich herab, sobald ein dritter das Tau erklettert.
36. Auf den Kreuzen der Klettermaste soll nur einer sitzen, und auch dieser nur so lange, als not tut und gehörig ist.
37. Es darf sich niemand an einem Tau üben, sobald er das nächst niedrige nicht erklettern kann.
38. Im Himmel, sowie innerhalb der andern Klettergerüste, darf niemand, besonders kein Schaulustiger, stehen.

Vom Gerwerfen.

39. Jeder Turner und Werflustige soll seinen eignen Ger halten, und mit seinem Namen am Schaftende.
40. Die Maße für einen Ger sind:
6, 7 oder 8 Fuß Länge und 1, $\frac{1}{2}$ und $\frac{3}{4}$ Zoll Stärke. Es soll daher kein Ger geduldet werden, wenn er nicht eines der angegebenen Maße hat.
41. Niemand soll mit einem fremden Ger werfen, auch soll es keiner dem andern zulassen und erlauben.

Vom Schocken und Stoßen.

42. Niemand darf eine Kugel in der Bahn liegen lassen, sondern er muß sie wieder in den Kasten legen.
43. Schock- und Stoßbahnen müssen von schaulustigen Turnern vermieden werden; diese dürfen nur schräg rückwärts vom Werfenden stehen, das ist auf der Seite der Kiege.

Vom Ringen.

44. Es darf kein Turner eine Ausforderung zum Zweikampf im Ringen ausschlagen, er sei denn krank, unwohl, turnmüde oder durch ein örtliches Übel verhindert — die Kleidung entschuldigt nicht.

Von Turnspielen.

45. Von Turnspielen sollen alle Schwachen und sehr Kleine ausgeschlossen bleiben, auch die, so noch nicht über die Vorübungen weg sind.
46. Es soll kein Spiel ohne Erlaubnis unternommen werden.
47. Niemand soll mitspielen, der nicht vorher bei der Theilung zugegen gewesen und abgeteilt worden.

48. Überhaupt soll sich keiner in irgend eine Spielschar einschleichen oder eindringen; es sei denn für diesen Tag besonders gestattet und vorher bekannt gemacht.
 49. Die allgemeinen Turngesetze sind auch bei den Turnspielen gültig, wie in jedem Vielkampf; doch kann gemeinsame Übereinkunft vor Beginn eines Spieles in Nebendingen einen Spielbrauch ordnen, stellen und festsetzen.
-

Inhalt.

	Seite
Vorwort des Herausgebers	3
Vorbericht	9

Erster Abschnitt. Die Turnübungen.

Gehen	35
Laufen	37
Vorrichtungen (die Laufbahnen)	37
Laufhaltung	38
Vorsichtsregeln	38
Laufveränderungen	39
Das Rennen (der schnurrechte Lauf)	39
Der Schlängellauf	40
Der Hitzacklauf	40
Springen	42
Springvorübungen	42
Haltung	43
Von den Sprüngen im allgemeinen	47
Das Freispringen	49
Der Weiten sprung	49
Der Höheng sprung	50
Der Tiefensprung	51
Das Stabspringen	52
Schwingen	55
Zustände des Schwingens	58
Vorübungen am Schwingel	60
Schwingregeln	62

	Seite
Einfache Sprünge	64
Die Seitensprünge	64
Die Hintersprünge	67
Sechsprünge oder Sprünge mit einer Hand	72
Die Geschwünge	72
Einfache Sprünge	75
Fortgesetzte Sprünge	76
Doppelsprünge, so von zweien zu gleicher Zeit ausgeführt werden	76
Sprünge, von dreien zugleich ausgeführt	77
Kopfüberstöße	77
Schwebestöße	78
Freisprünge	78
Schweben	79
Schwebevorübungen	80
Schwebelübungen	80
Die Redübungen	81
Die Hangübungen	83
Die Schwungübungen	88
Der Aufschwung	89
Der Umschwung	90
Der Abschwung	91
Der Durchschwung	92
Der Unterschwung	92
Die Barrenübungen	94
Hebe-, Stütz- und Stemmübungen	95
Die Schwungübungen	96
Klettern	99
Das eigentliche Klettern	101
Das Klimmen	103
Werfen	105
Das Schießen	105
Das Gerwerfen	106
Das Schießen	109
Das Stoßen	110
Das Schleudern	111

	Seite
Das Gellen	112
Das Schirfen	112
Ziehen	113
Schieben	115
Heben	116
Tragen	117
Strecken	118
Strecken mit Gebrauch der Hände	119
Strecken ohne Gebrauch der Hände	120
Ringen	120
Vorübungen.	121
Sprung im Ketten	124
Sprung im Selle	125
Im kurzen Seile, welches der Springer selber schwingt .	125
Im langen Seile, welches von einem andern geschwungen wird	127
Anhang mancherlei Übungen	129

Zweiter Abschnitt.

Die Turnspiele.

Von den Turnspielen überhaupt	138
Beschreibung einiger erprobten und bewährten Turnspiele .	141
Schwarzer Mann	141
Barlaufen	142
Das Ritter- und Bürgerspiel	144
Das Jagdspiel oder die Jagd	146
Das Stürmen oder der Sturm Lauf	147
Das deutsche Ballspiel	147

Dritter Abschnitt.

1.

Über Anlegung und Einrichtung eines Turnplatzes . . .	148
Von der Größe des Platzes	151

2.

Anschlag des Turnzeuges und -gerätes und der Vorrich- tungen für einen vollständig eingerichteten Turnplatz, auf dem sich 400 Turner riegenweise zugleich üben können .	156
---	-----

Vierter Abschnitt.

1.

Über die Art, wie die Turnübungen zu treiben und im
Gange zu erhalten.

Turnkunst	162
Turnanstalten	163
Turnplätze	164
Das notwendigste Turnzeug für achtzig Turner . . .	165
Turnlehrer	166
Turnübungen	169
Turnzeit	171
Turntracht	173
Die	176
Zuschauer	177

2.

Die Turngesetze.

Gelt der Turngesetze	179
Allgemeine Turngesetze	181
Besondere Turngesetze	182

11071
I



11071

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800065762