



UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Handbuch des Damen-Sport

Heydebrand und der Lasa, Leopold von
Wien [u.a.], 1886

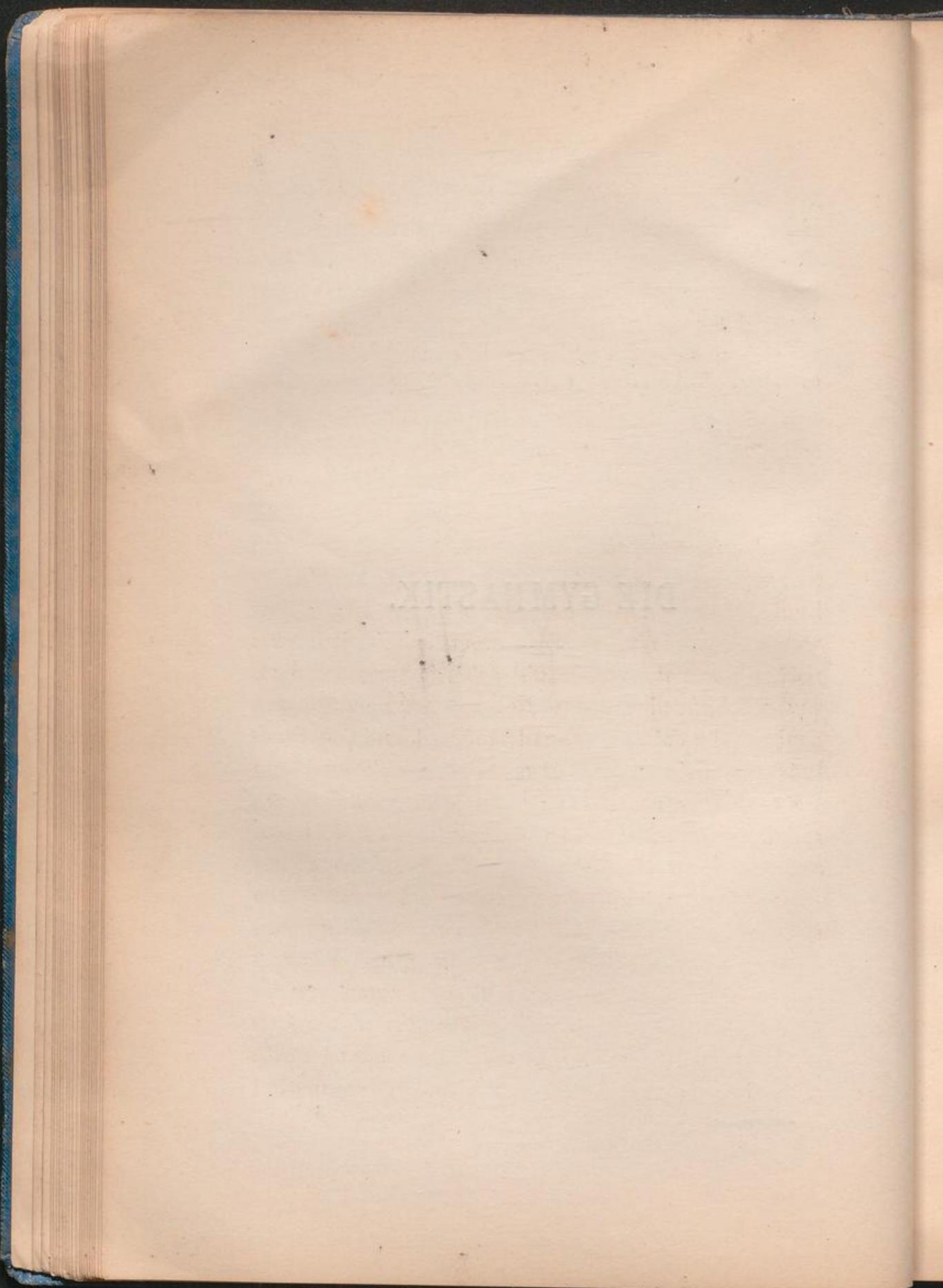
Die Gymnastik.

[urn:nbn:de:hbz:466:1-61140](#)

DIE GYMNASTIK.

Damensport.

3



1. Sportarten,
welche auf der Stelle betrieben werden.

DIE GYMNASTIK.



er gymnastische Sport dient nicht allein der Unterhaltung, er dient mehr noch der Gesundheit und der Ausbildung des Körpers. Nach dem Naturgesetz, welches auf Pflanzen und Thiere wie auf den Menschen, das erste der organischen Wesen, Anwendung

findet, ist Leben Bewegung, Bewegung ist Kraft und Kraft ist Gesundheit. Nach diesem unumstößlichen Gesetz ist die körperliche Bewegung eine unbedingte Notwendigkeit für die Erhaltung der Gesundheit, ein Schutz gegen Krankheiten,

sowie auch ein Mittel zur Heilung derselben. Das Bedürfniss nach Bewegung macht sich einem Jeden fühlbar, es drückt sich deutlich durch den Wunsch nach einem Spaziergange aus, wenn man längere Zeit bei einer sitzenden Beschäftigung thätig war. Kräftiger als das Gehen wirken aber entschieden geregelte Leibesübungen, und da die heutige Jugend behufs der nothwendigen wissenschaftlichen Ausbildung gezwungen ist, einen grossen Theil des Tages über den Schulbüchern zu sitzen, so ist der Betrieb der Gymnastik ihr ein Bedürfniss. Guts-muths, der Begründer der deutschen Turnkunst, erklärt die Gymnastik für ein System von Uebungen, welche auf Dauer und Kraft, auf Gewandtheit und Schönheit des Körpers abgezweckt sind. In dieser Bedeutung besteht das Turnen schon seit der Zeit des Pythagoras, der fast sechs Jahrhunderte vor Christo lebte. Für uns handelt es sich hier jedoch um die Stellung und den Einfluss, welche ihm auf das weibliche Geschlecht angewiesen wurde.

Ueber das Turnen der Mädchen haben sich im Laufe der Zeit die verschiedensten und oft ganz entgegengesetzten Ansichten geltend gemacht. Auf-fassungen, nach welchen die Turnkunst für Mädchen unzweckmässig und mit der Convenienz unvereinbar, festgewurzelte Vorurtheile über das Wesen und die Wirkung des Turnens, sowie falsche Ansichten vom weiblichen Leben haben jahrhundertelang nicht allein zum Nachtheile des anderen

Geschlechtes allein, sondern man kann ohne Ueber-treibung sagen, zum Nachtheile des ganzen Menschen-geschlechtes die Weiterentwickelung der weiblichen Gymnastik verhindert, welche von der höchsten Bedeutung für die heutigen Cultur- und Erziehungs-verhältnisse ist.

Durch die vollkommene Verschiedenheit des Charakters des männlichen und weiblichen Lebens muss natürlich der Begriff der Turnkunst angemessen modifizirt werden. Die Unterschiede zwischen der männlichen und weiblichen Gymnastik werden durch die Eigenthümlichkeiten des weiblichen Organismus, sowie durch den Charakter und die Bestimmung des Weibes bedingt. Wenn dem Weibe auch von der Natur sein Wirkungskreis in dem engen Raume der Familie angewiesen, so ist ihm zu seinem Wirken demungeachtet doch ein gesunder und kräftiger Körper ein gleiches Bedürfniss wie dem Manne, den sein Beruf in die Oeffentlichkeit und zum Kampfe gegen die Fährlichkeiten des Schicksals ruft. Beim Weibe muss die Turnkunst auf die Entwickelung und Wohlgestaltung des Körpers hinzielen und muss durch ihre segensreichen Einwirkungen eine wohlthätige Quelle der Gesundheit werden. Mit dem physischen und diätischen Einfluss der Turnübungen ist auch ihre ethische Bedeutung in engem Zusammenhange, weil das Gefühl der körperlichen Gesundheit und Kraft die wohlthätigste Wirkung auf die geistige

Thätigkeit und auf die Stimmung des Gemüths ausübt.

Aus den Beschreibungen der gymnastischen Tänze und Spiele, welche man in verschiedenen Werken der griechischen Schriftsteller findet, geht hervor, dass an denselben auch Jungfrauen betheiligt waren. Die kunstvolle „Dipodia“, ein beliebtes Spiel, was in abwechselndem Hüpfen auf einem Fuss und in anfersendem Ausschlagen bestand, wurde besonders von den Spartanerinnen ausgeführt und ähnliche Spiele, sowie auch die leichteren Uebungen im Springen wurden besonders aus Gesundheitsrücksichten als äusserst zuträglich für das weibliche Geschlecht angesehen. Jedenfalls liefert die Erwähnung dieser Exercitien den Beweis des Betriebes einer weiblichen Gymnastik bei den alten Griechen, wenn uns auch deren genauere Beschreibung, welche entschieden vorhanden war, verloren gegangen ist.

Nach den Schilderungen des Nibelungenliedes müssen die Weiber der germanischen Vorzeit von riesenhafter Stärke und geübt in der Gymnastik gewesen sein, denn Brunhilde bringt Günther und Siegfried durch die Erschütterung eines gewaltigen Gerwurfs zum Straucheln. Mögen wir jene waffen-kundigen Riesenjungfrauen auch bewundern, so finden wir doch die sittigen Frauen und Jungfrauen des Mittelalters, die mit Liebreiz den Siegern in den Turnieren die Preise überreichten, entschieden

anmuthiger und wir fühlen mehr Sympathie für sie. Nach dem Verfalle der Turniere fiel die weibliche Erziehung ebenso wie die männliche fast ausschliesslich den Klöstern anheim, welche in ihren vermeintlichen Bestrebungen für das Seelenheil gar keinen Werth auf eine gesunde körperliche Ausbildung legten. Mit der im vorigen Jahrhundert durch die Philanthropen angebahnten besseren wissenschaftlichen Erziehung, mit welcher, wie bereits in der Einleitung erwähnt, die körperliche Ausbildung der Jugend mehr in den Vordergrund gestellt wurde, begann man auch einen grösseren Werth auf die physische Erziehung der Mädchen zu legen; aber selbst im Anfange dieses Jahrhunderts war man noch immer nicht einig über den einzuschlagenden Weg. Selbst ein Guts-muths} war sich darüber nicht ganz klar, obgleich er sich gegen die herrschende Art der damaligen Erziehung aussprach. Er schrieb unter Anderem: „Wer in aller Welt hat denn dieses System der Erziehung anders erfunden als die Convenienz und Mode? — Ist dies, wie es mir scheint, wirklich der Fall, so sind die armen Mädchen der höheren Stände wahrhaft zu beklagen; denn jene Damen haben eine Erziehung eingeführt, die den Körper zärtlicher als den des Säuglings macht, indem sie nur Bewegung erlaubt, die diesen Namen nicht verdient, indem sie durch viel zu häufiges Sitzen die Circulation hemmt, die Verdauung verderbt, die Nerven

schwächt und gegen den Einfluss der Witterung gar zu empfindlich macht."

Und hat der Mann nicht vollkommen recht? Leiden nicht auffallend viele vornehme Damen an Blutarmuth, Hysterie und Nervenübeln in Folge einer verkehrten Erziehungsmethode, bei welcher kein genügender Werth auf körperliche Uebungen gelegt wurde? Wenn die Damen auch nicht zu Geschäften bestimmt sind, die männlichen Muth, männliche Kraft und Ausdauer verlangen, so dürfen sie ihren zarten und reizenden Körper doch nicht ungeübt und ungeschickt wie den eines unbeholfenen Kindes lassen und ihn nur zu kleinen, werthlosen Sachen abrichten, um einigen Modeherren zu gefallen. Auch die Dame soll ihren Körper zu ernsten Arbeiten gebrauchen können, und zu diesem Zwecke muss sie ihn zu Gewandtheit und Ausdauer üben. Die Damen sind nicht bestimmt, ihr Leben zu verkränkeln, sie sollen in Kraft und Gesundheit leben zum Genuss für sich, ihre Umgebung und ihre Nachkommen.

Die Erreichung dieses Ziels darf man nicht in der Apotheke suchen, man bedarf dazu auch keiner förmlichen Gymnastik für Mädchen, wohl aber täglicher Bewegung im Freien, muntere häusliche Verrichtungen, kleine Fusstouren und angemessen ausgewählte Turnübungen.

Jean Jaques Rousseau drückt sich über die herhaftere weibliche Erziehung mit den sehr zu

beherzigenden Worten aus: „*La délicatesse n'est pas la langueur, et il ne faut pas être malsaine pour plaisir.*“

Der Altvater Jahn tritt auch noch nicht entschieden für den obligatorischen Turnunterricht in den Mädchenschulen ein, obgleich er der weiblichen Gymnastik das Wort redet. 1810 sagt er in seinem „Deutschen Volksthum“ im Capitel über Mädchenschulen: „Die Leibesübungen bleiben für Mädchenschulen nicht ausgeschlossen; freilich müssen sie mässig und weiblich betrieben werden. Frank erlaubt auch das Schlittschuhlaufen. Das weibliche Geschlecht findet sich in den Niederlanden kräftig genug, um der Kälte mit flinkem Fuss Trotz zu bieten, während unsere zimperlichen Dinger hinter dem Ofen Filet stricken. Tanzen muss jedes Geschlecht, vom anderen abgesondert, lernen. Fechten ist unnatürlich, es verstiert den milden Blick und bleibt immer dem weiblichen Körperbau zuwider. Leider fehlt noch immer ein Gutsmuths für die weiblichen Leibesübungen.“

Mehrere Jahrzehnte vergingen noch, obgleich verständige medicinische wie pädagogische Autoritäten der weiblichen Gymnastik das Wort redeten, bis endlich „J. A. Werner“ durch seine Schrift „Gymnastik für die weibliche Jugend“, Meissen 1834, und durch seinen praktischen Unterricht dem weiblichen Turnen in weiteren Kreisen Eingang verschaffte. In Deutschland wenigstens ist die Ein-

führung der weiblichen Gymnastik ein Verdienst Werner's. Der Beifall, den die weiblichen Uebungen allgemein fanden, liefert den Beweis für die sich bahnbrechende Ueberzeugung von der Bedeutung der Gymnastik als geeignetes Mittel gegen schädliche Einflüsse und als eine physische und moralelle Hilfe. Zu dieser Zeit wurde auch das Mädchenturnen in der von „Eiselen“ in Berlin gegründeten Turnanstalt aufgenommen, und nach und nach entstanden immer mehr Mädchenturnanstalten. Die Einrichtung derselben wurde durch den Umstand gefördert, dass sich damals zunehmende Schwächlichkeit und eine Menge von körperlichen Deformitäten unter dem weiblichen Geschlecht bemerkbar machten, wogegen die erfahrensten Aerzte die Anwendung der weiblichen Gymnastik als wirksames Heilmittel empfahlen.

Spiß

Aber durch die Umgestaltung des Turnens durch „Spiess“ hat dasselbe erst seine eigentliche Brauchbarkeit für das weibliche Geschlecht erhalten. Er fand, dass man fälschlicherweise zu viel Gewicht auf die Uebungen an den Geräthen lege, welche oft in ungewöhnlichen Lagen des Körpers auszuführen sind, während seiner Ansicht nach hauptsächlich diejenigen Turnübungen zu berücksichtigen seien, welche ohne Geräthe auf die turnerische Entwicklung des Leibes wirken. Zu diesem Zwecke hat er in seinem 1840 in Basel erschienenen Werke: „Das Turnen in den Freiübungen für beide Ge-

schlechter", die Uebungen im Stehen, Gehen, Springen, Laufen und Drehen in äusserst sinnreicher Weise bearbeitet. Mit der Ausbildung dieser Freiübungen, welche bis dahin fast unberücksichtigt blieben, hat Spiess besonders der weiblichen Turnkunst das rechte Fundament gegeben.

Eine im Jahre 1873 nach Berlin zusammengerufene Conferenz der hervorragendsten Directoren höherer Mädchenschulen gab ihr Gutachten dahin ab, dass das Turnen in der jetzigen Weise als obligatorischer Lehrgegenstand in den Unterrichtsplan der höheren Töchterschulen aufzunehmen sei, und dass die Unterrichtsverwaltung für die Ausbildung von Turnlehrerinnen Sorge tragen möge. In der Berliner königlichen Turnlehrer-Bildungsanstalt ist in Folge dessen auch ein Cursus zur Ausbildung von Turnlehrerinnen eingerichtet worden. Zu der Schlussvorstellung des diesjährigen Cursus, welcher der Cultusminister von Gossler persönlich beiwohnte, waren 83 Theilnehmerinnen aus allen Theilen des Deutschen Reiches in Turnkleidung, Schuhen mit niedrigen Absätzen und auf der Schulter eine von einer Rose gehaltenen schwarzweissen Schleife erschienen. Den „Reigen“ eröffneten verschiedene Turnübungen mit Musikbegleitung, von den Damen sehr exact ausgeführt. Alsdann schritten 32 Damen einen Gesangreigen: „Hinaus mit Sang und Klang“, Musik von Spiess, Reigen von Spiess und Euler. Darauf folgten Schreitungen im Vier-

S. Dr. H.

eck von 4 bis 12 Damen, halb Reigen, halb Tanz, ferner Uebungen an der wagrechten Leiter und am Springkasten. Dann schritten 36 Damen einen Stabreigen und 80 Damen einen figurenreichen Sternreigen. Weiter folgte ein Gesangreigen: „Es murmeln die Wellen“, darauf Uebungen mit Hanteln und Eisenstäben und zum Schluss ein höchst mannigfacher combinirter Reigen mit Castagnetten, Bällen und Reifen, ausgeführt von dreimal 16 Damen. Bemerkenswerth ist, dass fast alle Theilnehmerinnen auch im Schwimmen ausgebildet worden sind.

Durch das Beiwohnen eines solchen Turnens der Mädchen nach der Spiess'schen Methode muss man die Ueberzeugung gewinnen, dass durch das-selbe einem wirklichen Bedürfnisse in der körperlichen Erziehung abgeholfen wurde, welches viele Eltern aus Unkenntniss dieser Art des Turnens durch einen oft nachtheiligen Tanzunterricht zu befriedigen suchen.

Die Berücksichtigung der Altersgenossenschaft und der Zusammengehörigkeit nach den Schul-classen ist bei der Spiess'schen Turnmethode eine nothwendige Bedingung, weil es bei derselben sowohl auf gleiche leibliche Bethätigung, wie auf Geistesthätigkeit, schnelles Auffassen, Nachdenken und fortwährende Aufmerksamkeit ankommt. Da diese Einrichtung bei der alten Schule, welche die Schülerinnen aller Classen gemeinsam unterrichtete, fehlte, so hatte sie in turnerischer wie in discipli-

narischer Hinsicht auch geringere Resultate aufzuweisen.

Spiess hat die Turnübungen an den Geräthen durchaus nicht etwa ganz verbannt, er hat nur mit feinem Tact diejenigen ausgewählt, welche dem weiblichen Organismus und der Weiblichkeit überhaupt entsprechen. Mit Unrecht hat man eine Zeitlang die Mädchen von dem Gerätturnen ganz ausgeschlossen; wenn diese Uebungen sich in ihrem ganzen Umfange auch nicht für sie eignen, so sind nach verständiger Auswahl einige derselben doch sehr zu empfehlen und ihr gänzliches Beseitigen ist weder durch physiologische, noch durch ästhetische Rücksichten geboten. Es giebt schon sehr zweckmässige Uebungen an der wagerechten Leiter, am Stangengerüst, am Rundlauf, sowie Balancirübungen auf den niedrigen Schwebestangen und den Schwebekanten, Stützübungen am Langbarren und andere, welche Spiess sehr wohl herauszufinden, mannigfaltig zu ordnen und durch Tact und Gesang zu beleben verstanden hat.

Ein solcher Turnunterricht erfordert Lehrer, welche nicht allein Turnvirtuosen sind, sondern auch eine pädagogisch-didaktische Bildung besitzen. Bezuglich dieses Punktes sagt der Professor Trendelenburg: „Soll das Turnen wahrhaft wirken, so müssen die Lehrer desselben auch sonst in das Ganze des Unterrichts eingreifen, um theils vor Einseitigkeit bewahrt zu bleiben und auch die Schüler in anderen

Gymnastik,

Verhältnissen zu kennen, theils bei den Schülern in grösserem Ansehen und in höherer Achtung dazustehen."

Spiess hat allerdings seine Turnmethode in erster Linie für die Jugend beiderlei Geschlechts bestimmt, es ist aber kein Grund vorhanden, weshalb sie nicht ebenso gut von Erwachsenen angewendet werden sollte.

Die Behandlung des physiologischen Werthes der Gymnastik für den menschlichen Organismus im Allgemeinen gehört in das Gebiet der Medicin; darüber, dass dieselbe auch für das weibliche Geschlecht von Nutzen, in vielen Fällen als Heilmittel unbedingt nothwendig ist, herrscht heute kein Zweifel mehr. Der Mangel an Bewegung im häuslichen Leben, an welchem gerade die Damen der höheren Stände mehr leiden als diejenigen der arbeitenden Classen, beeinträchtigt die Lebenstätigkeit des Organismus zum Nachtheile des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Schon im Jahre 1780 schrieb „Dr. J. P. Frank“ gegen diese Lebensweise, indem er in seinem „System einer vollständigen medicinischen Polizei“ wörtlich sagt: „Ein Frauenzimmer, nach dem, was man guten Geschmack nennt, auferzogen: ist gegen dasjenige, was die Natur ohne uns erzieht, ein wirklich elendes und bedauernswerthes Geschöpf. Bei der geringsten anhaltenden Bewegung spürt sie alle Empfindungen eines kranken Menschen: Herz-

klopfen, engen Athem, Zittern und Mattigkeit. Das ewige Sitzen und die nie unterbrochene Ruhe ihrer Bewegungsmuskeln verursacht, dass der Kreislauf nur in denjenigen Gefässen Platz findet, wohin die Kräfte des matten Herzens für sich allein die Säfte wohl nicht bringen können; aber es ist kaum ein Verdacht von innerer Bewegung des Blutes in solchen Theilen, wozu jene Kraft allein nicht langt, und deren kleinste Adern sich nur durch die vereinigten Kräfte des Kreislaufes anfüllen. Die vornehme Todtenfarbe der Stadtschönheiten und das aufgedunsene Wesen derselben sind die Folgen einer halb erstickten Circulation. Der Einfluss einer solchen Erziehung auf die allgemeine Gesundheit ist, nach dem blossen Augenschein, von der schlimmsten Gattung; und hierin ist es eigentlich, wo man den Schlüssel zu der überall gemachten niederschlagenden Bemerkung suchen muss, dass die Sterblichkeit unter vornehmen Kindern so sehr viel grösser ist, als jene der Landleute."

Weiter spricht sich Dr. Frank über die Nachtheile aus, welche für die Kinder solcher Mütter erwachsen müssen, deren Körper in Folge der fehlerhaften Erziehung siech und elend geworden ist. Er sagt unter Anderem: „Was nützen die gestickten Bilder und Schuhe, was die unförmlichen Spitzen und Manschetten, zu einer Zeit dahin getändelt, wo der weibliche Körper zu seiner künf-

tigen Bestimmung und zu allen Verrichtungen des gesellschaftlichen Lebens abgehärtet und zu einer künftigen Dauerhaftigkeit der Gesundheit der Grund gelegt werden sollte?" Er greift auch die Erziehung in den Pensionaten und Mädchenschulen an, in denen man seinem Ausspruche nach so lebt: „als wenn man durch Unbeweglichkeit des Körpers alle Fähigkeiten der Seele mit Verlust seiner Gesundheit erkaufen müsse". Er empfiehlt damals die Einführung der gymnastischen Uebungen in freier Luft als das wirksamste Heilmittel der durch die schädliche Lebensweise erzeugten Uebel.

Und wie steht es gegenwärtig mit der weiblichen Erziehung? Man hört immerwährend noch Klagen über Brust- und Unterleibsbeschwerden, über Verdauungsstörungen, Nervenschwäche und Hysterie, gegen welche alljährlich Reisen nach schon allbekannten, wie auch nach immer neuentdeckten Bädern gemacht werden, um durch die als Universalmittel gepriesenen Quellen Heilung zu suchen, anstatt durch eine verständig angewendete Gymnastik die vorhandenen und im Entstehen begriffenen Uebel erfolgreich zu bekämpfen. Aber der theure Sommeraufenthalt mit seinem zweifelhaften Erfolge bietet gesellschaftlich mehr Unterhaltung und Vergnügen. Die körperlichen Uebungen sind unseren Mädchen noch viel nöthiger als den Knaben. Von manchen Seiten wird gegen das Turnen der Mädchen noch immer aus Rücksichten der Weiblichkeit, der guten

Sitte und der Vornehmheit Einspruch erhoben, aber diese Personen kennen diesen Sport nicht und überlegen nicht, welche Bedeutung eine frische Jungfrau, eine gesunde Mutter und eine lebensfrohe Gattin für das Familien- und Staatsleben hat. Der Tanzunterricht, durch welchen in solchen Fällen die Eltern häufig die Gymnastik ersetzen wollen, hat seine anerkannte diätetische Bedeutung, aber er ist doch nur ein unzureichendes Surrogat. Das Tanzen bewirkt nur eine viel einseitigere Durchbildung des Organismus als der Turnunterricht, der in seiner neueren Gestaltung, wie im Vorhergehenden bereits bemerkt, sich ebenfalls vieler Elemente der Tanzkunst bedient.

Die gymnastischen Uebungen dürfen übrigens den wissenschaftlichen Unterricht nicht beeinträchtigen; wir sind durchaus nicht der Ansicht, dass unsere Mädchen etwa zu viel lernen, aber sie müssen zu schnell lernen, denn die junge Dame soll in der Regel mit 15 oder 16 Jahren schon in die Welt gehen. Dieses frühzeitige Auftreten bedingt das Zusammenhäufen der Unterrichtsstunden gerade auf die wichtigste Zeit der Körperentwicklung, was auf die Gesundheit häufig einen nie wieder gut zu machenden Nachtheil ausübt. In England theilt man die Ansichten über die continentale Mädchenerziehung durchaus nicht, dort legt man einen viel grösseren Werth auf die durch körperliche Uebung befestigte Gesundheit und lässt die Mädchen bis

zum 18. Jahre die Schulstube besuchen. Eine englische Mutter sagt: „Mein Kind wächst nur einmal und darum ist mir in diesen Jahren nichts so wichtig wie das Auge, welches von früh bis spät in diesem Sinne über dasselbe wacht. Alles Andere kann später eingeholt werden.“

*Gymnastik
d. Turnen*

Wir müssen es wiederholen, das rationelle Turnen ist in der Entwickelungsperiode des Körpers nicht nur zweckmässig, sondern unter den meisten Verhältnissen sogar nothwendig, denn es giebt kein geeigneteres Mittel zur Stärkung des weiblichen Organismus und zur Bekämpfung derjenigen Krankheitsanlagen, zu welchen derselbe besonders geneigt ist. Auf die eigentliche Heilgymnastik können wir selbstverständlich hier nicht eingehen, denn diese kann naturgemäss nicht als Sport angesehen werden; aber auch die Gymnastik als Sport verfehlt nicht ihre heilsame Wirkung, vornehmlich im Stadium der Entwicklung vieler Krankheiten der Mädchen, welche in der Mehrzahl aus dem Mangel an hinreichender Bewegung entstehen. In ernsteren Fällen wird der Turnlehrer immer gut thun, die vorzunehmenden Uebungen nach den Rathschlägen eines erfahrenen Arztes einzurichten, denn die verschiedenen Uebungen wirken auch auf verschiedene Theile des Körpers mehr oder weniger kräftig und einflussreich, und die Arbeit an dem einen oder dem anderen Geräthe kann in einem bestimmten Falle vielleicht sogar schädlich sein.

Das pädagogische Turnen hat, wie Pestalozzi sich ausdrückt, als „Heilighaltung und Entfaltung der dem Menschen vom Schöpfer gegebenen Anlagen“ seine Berechtigung. Der Zweck der weiblichen Turnkunst ist die Entwickelung der vollendeten Weiblichkeit, und bei der Verfolgung dieses Zweckes werden auch gleichzeitig die Forderungen der Gesundheitspflege mit erfüllt. Da nun unweibliche Bewegungen, energische Streckungen, weite und hohe Sprünge und Aehnliches leicht die weibliche Selbstempfindung verletzen, so hat sich die weibliche Turnkunst im Allgemeinen vorzugsweise innerhalb der Grenze der zusammengehaltenen, abgerundeten, der rhythmischen Bewegung zu halten. Der Tanz ist die vollkommenste rhythmische Bewegung und bildet auch einen Theil der weiblichen Turnübungen, die jedoch, da sie noch nicht ganz Tanz sind, nur als Vorübungen angesehen werden können. Ihr Zweck ist nicht etwa der gesellschaftliche Tanz, sondern sie finden ihre grösste Entfaltung im turnerischen Reigen, dessen ästhetischer Werth auf der kunstvollen Verbindung schöner Bewegungsformen beruht und nicht allein auf Fussbewegungen und Körperdrehungen wie die Modetänze.

Aus den vorhergehenden Bemerkungen geht hervor, dass das weibliche Turnen hauptsächlich und in erster Linie die sogenannten Freiübungen der neueren Turnschule umfasst, welche durch ihre

Mannigfaltigkeit in leichten Bewegungen der Arme, Beine, Füsse, des Rückgrades und der Hüften in Verbindung mit den verschiedenen Gang- und Schrittarten, den Lauf-, Hüpf- und Springübungen und durch den gemeinsamen Betrieb den Mädchen trotz der Mühe und Anstrengung, welche sie erfordern, doch zur Lust und Freude gereichen. Durch diese Uebungen wird auch der häufig vorkommende Fehler eines launen- und flatterhaften Sinnes mit Erfolg bekämpft, da die jungen Damen freudig den zur exacten Ausführung nöthigen Anordnungen mit willigem Gehorsam Folge leisten.

Zur vollkommenen Ausbildung der weiblichen Organisation reichen, besonders bei Mädchen reiferen Alters, die Freiübungen allein nicht aus, sondern es müssen auch noch gewisse Gerüstübungen hinzugenommen werden. Da aber in Folge der abweichenden Organisation nicht alle von Männern auszuführenden Uebungen sich auch für Damen eignen, so ist sowohl eine gewissenhafte und sorgsame Wahl der Geräthe, als auch der an diesen vorzunehmenden Uebungen zu treffen.

Damen
Der Barren dient hauptsächlich zur Ausbildung des Brustkorbes und der von demselben umschlossenen inneren Organe. Da aber die engere weibliche Brusthöhle und die verhältnissmässig kleineren Organe nicht für eine solche Entwicklung geeignet sind, so ist auch der Barren nicht als ein Hauptgeräthe für das weibliche Turnen an-

zusehen und die Uebungen der Mädchen an demselben müssen sich auf die einfachen Stützübungen beschränken.

Die Uebungen am Reck verlangen ein gewalt-sames Schwingen, Recken und Strecken. Da aber die weibliche Organisation nicht ohne Nachtheil die höchste Anspannung der Kräfte gestattet, so sind auch die Uebungen an diesem Geräth nur in be-schränktem Masse vorzunehmen, wenn auch alle Hang- und Hangelarten unbedenklich auszuführen sind. Obgleich zuweilen Turnerinnen in öffentlichen Vorstellungen ganz Vorzügliches am Reck leisten, so sind solche Ausnahmen doch nicht für die All-gemeinheit massgebend. Für diese Mädchen ist das Reckturnen von den Eltern als ihr Lebensberuf gewählt worden, ohne Rücksicht auf die schäd-lichen Folgen, die ihnen aus diesem Geschäft erwachsen können. Beim Gelderwerb werden eben häufig Gesundheit und Leben in Gefahr gebracht.

Ebenso sieht man oft im Circus auch die Voltige im Galopp von Damen ausgeführt, aber trotzdem kann das Voltigiren doch niemals als eine weibliche Turnübung betrachtet werden. Die kräftigen Weit- und Hochsprünge überschreiten ohne Zweifel sowohl in ethischer, wie in hygieni-scher Hinsicht die gebotenen Grenzen.

Ehe das Turnen des weiblichen Geschlechts nach seiner körperlichen Organisation wissenschaft-lich geordnet war, sind wohl Missgriffe durch un-

weibliche und unpassende Turnübungen möglich gewesen und sie sind auch gemacht worden, aber heute werden sie bei einem verständigen Lehrer gewiss nicht mehr vorkommen. Zur Benutzung beim weiblichen Turnen stehen dem Lehrer der Rundlauf, die Schaukelringe, die Hang- und Stemm-schaukel, die Kletterstangen, wagrechte und schräge Leitern, Schwebekästen, Stäbe u. s. w. zu Gebote, und seine Aufgabe ist es, die Uebungen in der Reihenfolge vorzunehmen, wie sie sich für die Schülerinnen nach ihrer Entwicklung und dem Grade der gymnastischen Ausbildung eignen.

Nach Ansicht des Dr. „von Ammon“ sind bei der Erziehung junger Mädchen diejenigen Turnübungen, welche die Thätigkeit vermehren und auf das Wachsthum in die Länge wirken, denen vorzuziehen, welche den Körper stark und gedrungen machen. Solche Uebungen, welche mit einer tiefen und heftigen Athmung verbunden sind, wie beispielsweise der Sturm- und Wettkauf, sind wegen der engeren Brusthöhle, der kleineren Lungen und dem kleineren Herzen von dem weiblichen Turnen auszuschliessen. Auch darf ein stoss- und ruckweises Ausführen der Uebungen wegen der eigenthümlichen Organisation des weiblichen Körpers nicht gestattet werden.

Während der Entwickelungsperiode der Mädchen wurde früher das Turnen nicht für angemessen erachtet, heute verordnen die Aerzte jedoch gerade

V. h. o. t. e

in dieser Zeit eine vermehrte mässige Bewegung, wohl selbst mässiges Tanzen und Reiten oder eine gut geleitete weibliche Gymnastik nach der neueren Methode.

Dr. „E. Angerstein“ hält als praktischer Arzt und erfahrener Turndirector ein tägliches Turnen von einer Stunde am angemessensten für junge Mädchen und erklärt drei Stunden wöchentlich, entweder an drei Tagen je eine oder an zwei Tagen je anderthalb Stunden für das Minimum. Am zweckmässigsten ist das Turnen in einem beschatteten Garten oder Turnplatz, der gegen den Einblick unberufener Neugieriger geschützt ist; steht ein solcher jedoch nicht zur Verfügung, dann turne man stets in einem gut ventilirten Turnsaale.

Für den Turnanzug sind Mieder von vornherein ausgeschlossen. Sonst soll derselbe aus einer um die Hüften durch einen Kautschukgürtel zusammengehaltenen Blouse bestehen, welche die freie Bewegung der Arme gestattet, einem lang hinabreichenden, geschlossenen Beinkleide, einem kurzen Rocke und Schuhen mit niedrigen, breiten, sogenannten englischen Absätzen.

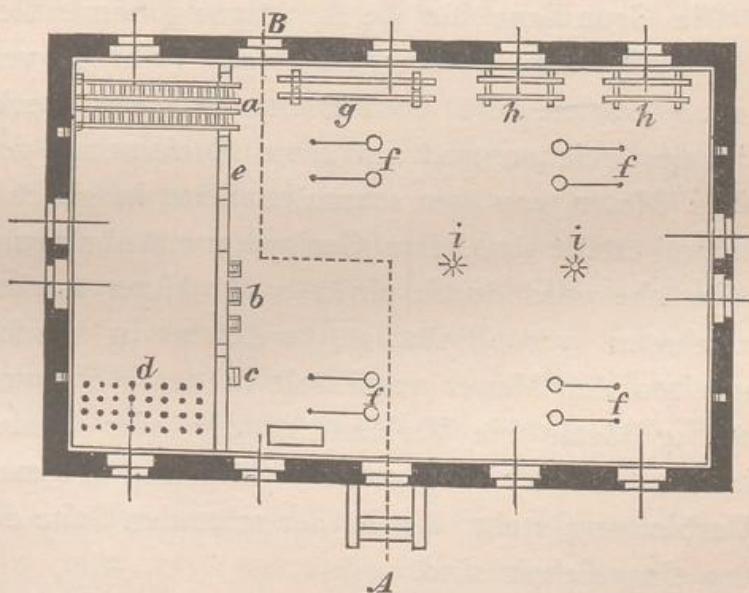
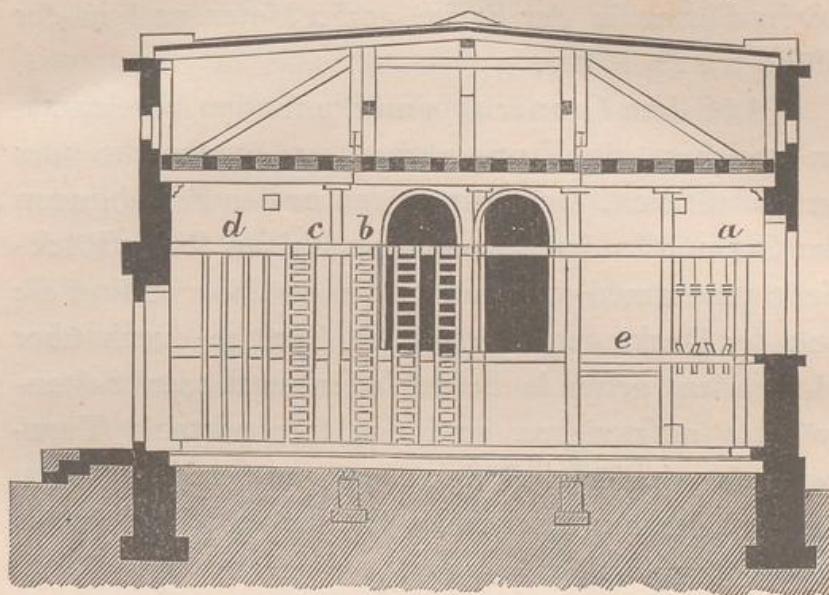
Bei den Freiübungen darf die Zahl der von einem Lehrer gleichzeitig unterrichteten Schülerinnen 40 nicht überschreiten; auch die Geräthübungen sollen stets gemeinsam betrieben werden und sind dieselben so auszuwählen, dass ein eigentliches Hilfeleisten nicht erforderlich ist.

Bezüglich der Frage, ob der Turnunterricht an Mädchen durch Lehrer oder Lehrerinnen zu ertheilen sei, ist Dr. Angerstein der Meinung, dass ein Turnlehrer, welcher ein ruhiger, sittlich-ernster und doch froher, frischer Mann ist, den besten Erfolg haben wird; jedoch seien auch für den Beruf ausgebildete Damen als Turnlehrerinnen durchaus nicht unbrauchbar.

Die Mädchen sollen während der ganzen Schulzeit turnen, aber für ihre Gesundheit ist es entschieden vortheilhaft, wenn sie das Turnen als Sport auch nach der Zeit der Reife, dann natürlich mit angemessenen periodischen Pausen, fortsetzen und die turnerische Thätigkeit erst aufgeben, wenn als Gattin die Pflichten für die Familie es gebieterisch fordern.

Zwölfeur
Da sich nur sehr selten ein in allen Hinsichten vollkommen geeigneter und praktisch eingerichteter Platz für das Mädchenturnen findet, so wird das Turnen im geschlossenen Raume immer das wichtigere bleiben. Für das Privatturnen einzelner Mädchen in der Familie genügt ein dem Zwecke angemessen hergerichtetes Zimmer oder ein Corridor, für Anstalten ist jedoch ein Turnsaal erforderlich. Um ein deutliches Bild eines solchen zu geben, entnehmen wir dem Werke des Doctor Moritz Kloss: „Die weibliche Turnkunst“, den Durchschnitt und den Grundriss einer im Jahre 1871 in Dresden für den Preis von 15,000 Mark erbauten

und mit 1800 Mark für die Einrichtung aus-



gestatteten Turnhalle und fügen diesen Illustrationen
einige seiner Erläuterungen bei.

Turnsaal

Der Turnsaal misst im Lichten in der Länge 18·50 Meter, in der Breite 12·50 Meter und in der Höhe 11·25 Meter.

Auf dem Grundriss sind die Stellen bezeichnet, an welchen die Turneräthe fest angebracht oder aufgestellt sind. Dabei ist auf den zu den Freiübungen am Ort und in der Bewegung nöthigen Raum Rücksicht genommen worden; zu diesem Zwecke sind die von der Decke herabhängenden Geräthe durch über Holzrollen gehende Seilschleifen nach den Seitenwänden aufzuziehen und das transportable Turnzeug ist leicht bei Seite zu räumen. Die eine Schmalseite des Turnsaales ist zur Anbringung des festen Turnzeuges benutzt.

Die Grundlage für die Befestigung namentlich der Hangelgeräthe bilden vier durch Rahmen verbundene Säulen, die vom Boden bis zur Decke des Saales reichen und in einer Entfernung von 3 bis 4 Meter von der schmalen Seite in gleicher Linie aufgestellt sind. Das Gerippe zur Anbringung der Geräthe wird durch einen 0·131 Meter starken Querrahmen vervollständigt, welcher in beiden Langseiten der Mauer verdiebelt in der Höhe von 3 bis 4 Meter die Verbindung der vier Säulen bildet und wieder mit anderen kürzeren Rahmen in Verbindung steht, die in der schmalen Seite des Saales eingediebelt sind.

1. Die wagerechten Leitern (*a*), 3·766 Meter lang, ruhen jede für sich auf Querriegeln, von

denen die beiden an der Wandseite sich zwischen vier dort angebrachten Säulen in Pfalzen auf und nieder bewegen und in beliebiger Höhe durch Bolzen festgestellt werden können; die beiden Querriegel nach der Saalseite zu werden von vier Eisenstäben gehalten, die oben an dem starken Querrahmen befestigt sind und nach unten in zwei Eisenschienen verlaufen. Zwischen diesen Eisenstäben können die Querriegel, ebenso wie diejenigen an der Mauer zwischen den Säulen, auf und ab bewegt und mittelst Bolzen in beliebiger Höhe festgestellt werden. Die Leiterholme müssen in der für eine Mädchenhand passenden Stärke sauber gerundet und glatt gearbeitet sein.

2. Das Stangengerüst (*d*) für das Turnen der Mädchen ist am besten in acht Stangenreihen angelegt, von denen jede aus zwei Paar senkrechten Stangen besteht. Diese 32 Stangen sind oben in vier kleinere Rahmen, die einerseits in den grossen Querrahmen, andererseits in die Mauer eingelassen sind, und unten in vier mit den kleinen Rahmen an der Decke parallel laufenden Schwellen von Brettdicke befestigt. Die scharfen Kanten der Schwellen müssen zur Vermeidung von Fussverletzungen abgerundet werden. Die Stangen stehen in mittlerer Brustweite von 0'471 Meter Entfernung die eine von der anderen, und müssen in einer von Mädchen leicht umfassbaren Stärke glatt gearbeitet sein. Zuweilen wird auch die erste Reihe

der Stangen an einem in einem Charniergelenk gehenden Rahmenstück befestigt, um ihnen auch eine schräge Lage geben zu können.

3. Das Steigebrett (*c*), ein 0·628 Meter breiter und 0·033 Meter starker Pfosten, dessen beide Kanten zu einer bequemen Grifffläche holmartig abgerundet und geglättet sind, geht vom Fussboden bis zur Höhe des Querrahmens. Auf der ganzen Länge des Pfostens sind in Abständen von 0·235 Meter Steigelatten 0·039 Meter im Geviert wagenrecht aufgeschraubt.

4. Die senkrechten und schrägen Leitern (*b*). Diese senkrechten und zum Schrägstellen eingerichteten Leitern haben dieselbe Construction wie die wagerechten. Ihre Länge ist diejenige des Steigebrettes. Am oberen Ende sind sie mit einem starken Charniergelenk an einer eisernen Sprosse so verbunden, dass sie sowohl nach dem vorderen, wie nach dem hinteren Saalraume pendeln können, während sie am unteren Ende mit Eisenriegeln am Fussboden zu befestigen sind. Zum Schrägstellen finden sie auf treppenartigen transportablen Untersätzen Auflage.

5. Die Reckstange aus Eschenholz, leicht umspannbar und gut abgerundet, ist verstellbar bei *e* angebracht. Da das Reckturnen für Mädchen nur in sehr beschränktem Masse betrieben wird, so genügt eine Stange. Zuweilen wird auch anstatt der verstellbaren Reckstange ein in zwei Schaukel-

haken von langen Querrahmen herabhängendes Schaukelreck angebracht.

6. Schaukelringe (*f*) sind, ihrer ausgiebigen Verwendung wegen, in vier Paaren in feste Haken an der Decke eingehängt, gleichmässig im Saale vertheilt. Die Ringe sind fingerdick, 0·157 Meter im Durchmesser, mit Leder überzogen, an zwei Seilen befestigt, die ihrerseits von zwei Haken in der Entfernung der Schulterbreite von der Decke herabhängen. Die Seile endigen in einem etwa 1·699 Meter langen und 0·039 Meter breiten Riemen (*a*), an welchen der Ring (*b*) befestigt ist. In diesen Riemen aus festem Leder sind in Entfernungen von 0·078 Meter Schnalllöcher eingeschlagen und mit Nummern versehen. Das andere Stück des Schaukelringes besteht aus einem festen Strange, dessen Länge sich nach der Höhe des Turnsaales richtet. Am unteren Ende der Strange ist eine Schnalle mit dem Riemenstück angebracht, durch welches die Schaukelringe nach Bedürfniss zu verlängern oder zu verkürzen sind.

7. Der Rundlauf (*i*) wird in zwei Arten hergestellt: auf dem Turnplatz, indem man die Drehscheibe auf einem senkrechten Maste von $4\frac{1}{2}$ bis 6 Meter Höhe oder im Turnsaale, indem man eine ähnliche Dreh-



scheibe an der Decke befestigt. Die Drehscheibe, an dem Rande vier oder acht Haken über Kreuz fest ein-



genietet sind, kann jeder Schlosser, dem man genau beschreibt, worauf es bei der Vorrichtung ankommt leicht herstellen. An die Haken werden Rundlaufstränge, die bis zur Erde herabreichen, vermittelst

eingeflochtener Eisenringe von 0·026 Meter Durchmesser befestigt. Zum Anfassen waren sonst am unteren Ende der Rundlaufstränge Seilschleifen, Knoten oder Querhölzer angebracht; den Vorzug verdient aber die neuere Einrichtung, bei welcher das Rundlaufseil auf etwa 1 Meter Länge in einem Doppelseil endigt, zwischen welchem runde gedrehte Griffe von 0·157 Meter Länge und 0·012 Meter Stärke in Abständen von 0·183 Meter von einander eingeflochten sind, weil bei dieser Construction die Mädchen leicht mit den verschiedenen Griffarten wechseln können.

Ausser den bisher angeführten im Turnsaal fest angebrachten Gerüsten bedient man sich auch noch verschiedener transportabler Turnvorrichtungen.

8. Die Barren (*h*) sind zum Mädchenturnen, da bei diesem von keinen Kraftübungen die Rede sein kann, nur in leichter Construction anzufertigen. Die Holme aus Eschenholz sind 2·511 Meter lang und 0·052 Meter stark, leicht umspannbar und gut abgerundet herzustellen. Je nach der Grösse der turnenden Mädchen müssen die Barren von verschiedener Höhe sein. Die lichte Weite zwischen den Barrenholmen beträgt 0·475 Meter, die durch-



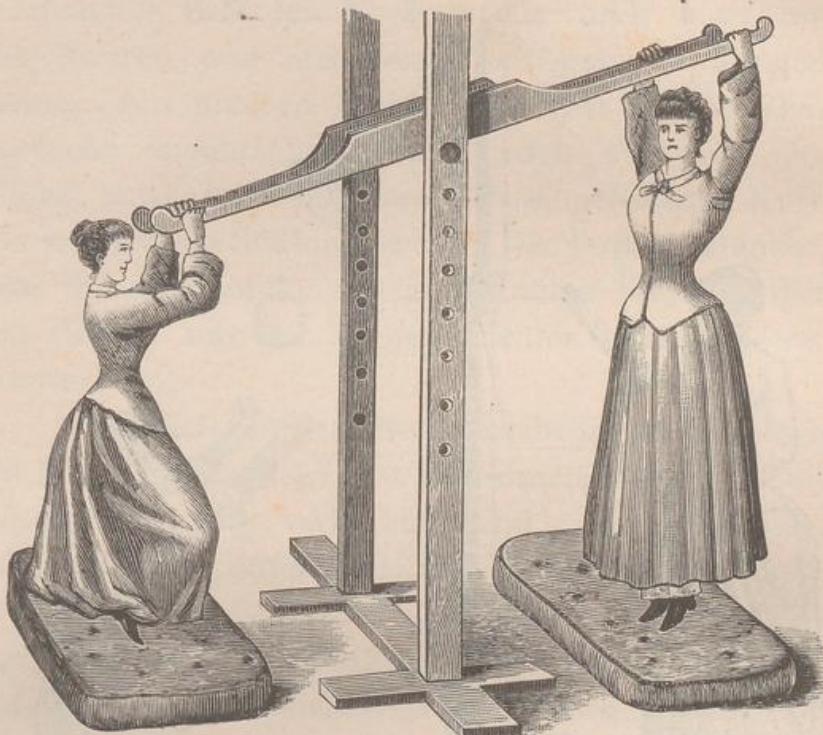
schnittliche Schulterbreite. An allen Ständern und Querschwellen der Barren sind sämmtliche Ecken und Kanten sorgfältig abzurunden.

9. Die Schwebegeräthe (*g*) sind zweierlei Art: die Schwebekante und die Schwebestangen. Erstere besteht aus einem 0·157 Meter breiten und 0·026 Meter starken Pfosten gewöhnlicher Länge, dessen obere Kante zu einer bequemen Gangfläche abgerundet ist. Mit den Enden wird dieses Schwebebrett in zwei verschiebbare Träger eingesetzt, in denen es jedoch fest stehen muss, um ein störendes Hin- und Herwackeln zu vermeiden. Die Schwebestangen sind rund gehobelte elastische Fichtenstämmе von 8 Meter Länge und 0·105 Meter Stärke, welche sich nach und nach um ein Weniges verjüngen. Diese Schwebestangen werden auf 0·419 Meter hohen und starken Kreuzblöcken mit Schrauben in Eisenringen befestigt. Im Turnsaale hat man in der Regel vier Schwebekanten, wohingegen die Schwebestangen, die mehr Raum erfordern, meist auf den Turnplätzen zur Anwendung gelangen.

Bedeutung

{ Die Schwebegeräthe sind von grosser Wichtigkeit in der weiblichen Gymnastik, weil sie durch das Gleichgewichterhalten beim freien Schwebegang eine allseitige Körperübung und sichere Haltung des Oberkörpers befördern, und der Lehrer bei diesen Uebungen die gerade bei jungen Mädchen so wichtige Stellung der Füsse verfolgen kann.

10. Die Hang- und Stützschaukel, von der in einem wohleingerichteten Turnsaale vier bis sechs vorhanden sein müssen, dient gleich den Schaukelringen zu den zweckmässigen Hang- und Stemmübungen. Sie besteht aus dem 2·354 Meter



hohen Ständer und der Leiter, deren 3·39 Meter langen Holme je nach der Grösse der Schülerinnen in Schulterbreite von einander entfernt stehen. Nach der Mitte zu sind die Leiterholme durch zwei stärkere Riegel, an beiden Enden aber durch zwei geglättete, abgerundete Sprossen miteinander verbunden und verlaufen mit einer kleinen Ausschwei-

fung nach oben in schön abgerundete Griffe. An den Absprungstellen werden Matratzen untergelegt.



11. Der Ballkorb ist aus leichtem Korbgeflechte, in Zuckerhutform, 0'471 Meter lang, am

oberen Rande 0·314 Meter weit. Dieser Korb ist an einem 1·098 langen Holzstab befestigt, der durch die Spitze des Korbes 0·157 Meter in denselben hineinreicht, wo dieser mit einem schrägen liegenden Boden geschlossen ist, so dass der hineinfallende Ball den Korb immer nach vorn hin beschweren und aus dem Gleichgewicht bringen muss. Am unteren Ende des Stabes ist ein Bleigewicht angebracht, welches den zwischen der Gabel eines Ständers beweglich eingehängten Korb in senkrechter Stellung erhält. Der Ballkorbständer, wie ihn die Abbildung zeigt, ist höher und niedriger zu stellen, um das Treffen leichter oder schwerer zu machen.

12. Die Schaukeldiele besteht aus drei Pfosten in Brettlänge, welche fest zusammengefügt und mit Querleisten eng verbunden sind. An den Enden sind vier nach unten gerichtete Haken eingeschraubt, so dass die Schaukeldiele in die Ringe herabhängender Taue oder Drahtseile von 2·511 bis 3·139 Meter Länge eingehängt werden kann und sich in Pendelschwingungen 0·052 bis 0·078 Meter über dem Fussboden bewegt.

Die Uebungen an diesem Geräthe machen den Mädchen in der Regel besonderes Vergnügen.

13. Die Springgeräthe sind in einer Mädchenturnhalle nur in sehr geringer Ausdehnung erforderlich. Es gehören dazu zwei aufrechtstehende Freispringel mit Ständern und die mit Sandsäcken an

den Enden beschwerte Springschnur, ferner ein Schwungbrett und ein in die senkrechte oder schräge Leiter einzulegendes Trittbrett für den nur bis zu einer Höhe von 1·255 bis 1·569 Meter zu übenden Tiefsprung.

14. Stabstelzen empfehlen sich am besten für das Mädchenturnen, weil sie das Zurücknehmen der Schultern befördern. Der Stelzenstab muss leicht umspannbar sein und der Tritt darf nicht höher als 0·157 bis 0·314 Meter vom unteren Ende angebracht werden. In einer Turnanstalt sind 25 Paar niedere und ebensoviel höhere erforderlich.

15. Von Holzstäben, 1·177 Meter lang und 0·026 Meter stark, an den Ecken gut abgerundet, aus astfreiem Holz gearbeitet, sind 60 Stück erforderlich.

16. Das kurze Schwingseil, in der Mitte etwas stärker gedreht als an den Enden, muss der Turnerin, wenn sie sich auf die Mitte stellt, straff angezogen bis unter die Achseln reichen. An den Enden ist dasselbe mit handlichen Griffen versehen. 16 bis 20 Stück genügen für eine Mädchenclasse.

17. Das lange Schwingseil hat eine Länge von 6·277 Meter, in der Mitte eine Stärke von 0·013 Meter und an beiden Enden Oesen.

Ausser diesen im Vorstehenden angeführten und kurz beschriebenen Geräthen gehören zu der vollständigen Einrichtung eines für Mädchen bestimmten Turnsaales Hanteln, Wurfreifen, Reifen-

stäbe, Handklappern, Castagnetten, grosse und kleine Bälle und ähnliche kleine Utensilien, die nach den Anforderungen des Lehrers leicht zu beschaffen sind.

Der Turnunterricht.

Zur Ertheilung des Turnunterrichts, ob zu diesem Amte ein Lehrer oder eine Lehrerin gewählt wird, eignen sich am meisten solche Persönlichkeiten, die schon mit der Unterrichtskunst im Allgemeinen vertraut sind und aus diesem Grunde hält es „Spiess“ am gerathensten, bereits anderweitig an der Anstalt beschäftigte Lehrkräfte auch den Turnunterricht leiten zu lassen. Nach Spiess haben diese Lehrer Sorge zu tragen: „dass endlich in der Schule das Mädchen seine rechte Ausbildung erhalten und die Mütter immer weniger Veranlassung bekommen, ihre Töchter der oberflächlichen Anstands-erziehung eines Tanzmeisters zu überlassen oder den immer nöthiger werdenden orthopädischen Anstalten anzuvertrauen, wo gar häufig nicht mehr nachgeholt werden kann, was bei rechter leiblicher Erziehung in der Schule vermieden worden wäre.“

Da nun aber nicht jeder Lehrer oder jede Lehrerin nach ihrer pädagogischen Qualification auch zur Uebernahme des Turnunterrichts geeignet ist, so hat man, wie in Berlin, Turnlehrer-Bildungsanstalten eingerichtet.

Für den Unterricht ganzer Mädchenklassen gehört noch das besondere Geschick, die kunstvolle

Ausbildung des Leibes der einzelnen Schülerin auch bei der gemeinschaftlichen Uebung ganzer Abtheilungen zu erreichen. Der Schulturnunterricht erfordert mehr als jeder andere disciplinarisches Geschick und didaktische Gewandtheit. Der Turnlehrer darf nicht blos ein gymnastischer Exerciermeister sein, auch genügt nicht allein Autorität, er muss ausserdem Liebe zur Jugend und innige Vertrautheit mit ihrem Charakter besitzen.

Die beste Zeit für den Turnunterricht ist zwischen oder gleich nach den wissenschaftlichen Unterrichtsstunden. Für Mädchen Schulen eignet sich am meisten die Zeit von 11 bis 12 oder von 4 bis 5 Uhr, nachdem zwei bis drei Lehrstunden vorangegangen sind.

Der Turnunterricht ist mit leichteren Schrittweisen, mit Ordnungs- und Freiübungen in jeder Turnstunde zu beginnen, die nach dem Grade der körperlichen Gewandtheit und der geistigen Regsamkeit der Schülerinnen einfacher oder zusammengesetzter sein können. Der Lehrer muss mit der Zweckmässigkeit des Unterrichts Mannigfaltigkeit und Unterhaltung zu vereinigen wissen, damit derselbe den Mädchen nicht allein Nutzen bringt, sondern ihnen auch Vergnügen macht. Die Freiübungen werden am zweckmässigsten von der Gesamtheit ausgeführt. Bei denselben ist auf die natürliche aufrechte Haltung des Körpers zu sehen, damit schliesslich die Mädchen dahin gelangen, alle Uebun-

gen in dieser Stellung mit Leichtigkeit und Gewandtheit, mit Sicherheit und Kraft zu machen, denn eine aufrechte Haltung und ein schöner Gang tragen zur Entwicklung aller inneren Organe, und zwar der allerwichtigsten, wie der Lungen, des Herzens, des Magens und der Leber, bei.

Für die bereits entwickelteren Mädchen folgen in der Mitte der Unterrichtsstunde einige Hang- und Stemmübungen, bei denen auf eine möglichst gleichmässige Anstrengung der entgegengesetzten Muskeln Rücksicht genommen werden muss, was dadurch erreicht wird, dass nach Uebungen des Beugens auch einige des Streckens zur Ausführung gelangen. Die Uebungen an der Hangeleiter, an der Wippe, am Schaukelring oder Rundlauf, überhaupt alle Uebungen, welche den Athem stärker in Anspruch nehmen, sind stets in die Mitte der Turnstunde zu legen. Zum Schluss derselben folgen wieder leichtere Freiübungen und Stellungen, bei denen ohne besondere Anstrengung noch einmal eine gleichmässige Bethätigung des Organismus stattfindet.

Die physische Erziehung der Mädchen verlangt, dass nichts übereilt und nichts ausgeführt werde, was ihre Kräfte übersteigt, weil eine Ueberanstrengung bei den Turnübungen das Wachsthum des Körpers und die Zunahme der Kräfte beeinträchtigt, indem deren übermässiger Verbrauch nicht in gleichem Masse durch Ruhe, Schlaf und Nah-

rung ersetzt werden kann. Namentlich in der Entwickelungsperiode ist Vorsicht mit allzu grossen Anstrengungen zu beobachten. Die Turnstunde der Mädchen soll zur stärkenden Erholung dienen.

Die in einer Turnstunde auszuführenden Uebungen müssen so zusammengestellt werden, dass auf alle Muskelpartien, alle Glieder und Organe eine möglichst übereinstimmende gleichmässige Wirkung ausgeübt werde. Durch eine gute Unterrichtsmethode muss das Turnen den Mädchen zu einem Vergnügen, zu einem Spiel werden, und dazu trägt in nicht geringem Masse die Anwendung des Gesanges bei. Der gebildete Turnlehrer muss es verstehen, den Gesang als Bildungsmittel mit Mass und zur passenden Zeit zur Anwendung zu bringen, jedoch niemals unmittelbar nach oder sogar während grösserer körperlicher Anstrengungen.

Zu einer ausführlichen Beschreibung der so mannigfachen Uebungen gehört entschieden mehr Raum, als uns an dieser Stelle zu Gebote steht und eine nur oberflächliche Behandlung wäre von gar keinem Werthe. Diejenigen, welche gymnastischen Sport gründlich betreiben wollen, werden zur praktischen Ausführung doch immer eines Lehrers bedürfen, wenn sie sich auch theoretisch aus Büchern belehren können.¹⁾

¹⁾ „Die weibliche Turnkunst“ und „Weibliche Hausgymnastik“ von Dr. Moritz Kloss und „Turnschule für Mädchen“ von A. Schettler.

Im Allgemeinen beginnt der Turnunterricht mit der Haltung und den Stellungen des Körpers, dann folgt der Gang mit seinen so abwechselungsreichen Schrittweisen, der von der grössten Wichtigkeit und doch etwas sehr Seltenes ist. Ein schöner Gang hat etwas Imponirendes und Edles, während ein hässlicher Gang selbst die schönsten Körperperformen entstellt. Dr. „Timm“ sagt: „Die Kunst des Gehens scheint angeboren, und doch kommt sie bei genauer Betrachtung nur bei Wenigen zur Vollendung. Kriechen, steigen, treten, schleichen, watscheln, trappeln, rudern, wanken u. s. w. können Alle; aber bei wie Vielen unter uns finden wir die geforderte Harmonie in dieser Bewegung?“ Aus diesem Grunde spielen die Gehübungen eine grosse Rolle bei dem Turnen der jungen Mädchen.

Mit den Gangübungen treten bald die Armübungen in enge Verbindung, dann folgen das Hüpfen, der Schrittwechsel und die Körpertrehungen, das Handbeugen und Strecken und die Fingerübungen.

Nach den Uebungen in einer Reihe werden die Ordnungsübungen vorgenommen, durch welche die Schülerinnen daran gewöhnt werden sollen, auch bei häufigem Wechseln ihre geordnete Stellung im Ganzen schnell wiederzufinden. Die Tactbewegungen werden durch ein munteres Lied sehr belebt. Bei Privatunterricht, wo ein Chorgesang nicht herzustellen ist, kann ein Pianoforte seine Stelle

vertreten. Sobald erst in den Bewegungen, Stellungen und Beugungen ein gewisser Fortschritt erreicht ist, treten die Stabübungen hinzu und zu zweckmässigeren Hand- und Armbewegungen die Anwendung der Castagnetten. Das Gehen auf Stelzen und die Uebungen mit Hanteln aus Holz, beziehungsweise aus Gusseisen, gelangen ebenfalls bald zur Anwendung, auch werden die Uebungen mit dem kurzen Schwingseil in den Unterricht aufgenommen.

Die Gang- und Ordnungsübungen werden immer complicirter, dazu werden hin und wieder den Mädchen bereits aus der Schule her bekannte Lieder, welche im Tact zu den betreffenden Uebungen passen, gesungen und der Unterricht wird je nach den Fortschritten durch die Einreihung neuer Uebungen belebt. Zunächst treten die Schwebübungen auf der Kante hinzu, dann die Uebungen mit dem grossen Schwingseile und die wichtigen und so mannigfachen Hang- und Stemmübungen an den Schaukelringen und am Rundlauf.

Obgleich der Unterricht bereits eine grosse Abwechselung erlangt hat, so ist doch der Schatz der Uebungen noch nicht erschöpft; zunächst finden nun auch die Uebungen an der Hang- und Stützschaukel, sowie diejenigen an dem sehr zweckmässigen Stangengerüst ihre Aufnahme, diesen folgen dann die Uebungen mit den Brustweitern und die Schwebübungen auf der Schwebestange; die schon weiter vorgeschrittenen Schülerinnen be-

ginnen die wenigen Uebungen, welche für Mädchen am Barren zulässig erscheinen und gehen dann zu den Uebungen an der wagrechten Hangleiter über.

Dr. Moritz Kloss giebt den nachstehenden Plan zur Vertheilung des Unterrichtsstoffes nach vier Altersstufen:

Erste Stufe für Mädchen von 8 bis 10 Jahren:

1. Freiübungen im Stehen, Gehen, Hüpfen, Laufen, Springen, Drehen.
2. Ordnungsübungen.
3. Gliederbewegungen.
4. Uebungen mit Handgeräthen: mit Holzstäben und mit kurzen Schwungseilen.
5. Uebungen an feststehenden Geräthen: Schwebekante, Schaukelring, senkrechte Stangen, Barren, Hangschaukel.
6. Reigenschreitungen.
7. Turnspiele.

Zweite Stufe für Mädchen von 10 bis 12 Jahren:

1. Freiübungen im Stehen, Gehen, Hüpfen, Laufen, Springen, Drehen.
2. Gliederübungen.
3. Ordnungsübungen.
4. Uebungen mit Handgeräthen: Langes Schwungseil, Holzstäbe, Castagnetten, Stelzen.
5. Geräthübungen: Schwebekante, senkrechte Stangen, wagrechte Leiter, Schaukelringe, Hang- und Stützschaukel, Barren, Rundlauf.

6. Reigenschreitungen.
7. Turnspiele.

Dritte Stufe für Mädchen von 12 bis 14 Jahren:

1. Freibungen im Stehen, Gehen, Hüpfen, Laufen, Springen, Drehen, Gliederübungen.
2. Ordnungsübungen.
3. Handgeräthe: Castagnetten, Stabreigen, Stelzen, langes Schwingseil, Hanteln.
4. Geräthübungen: Rundlauf, Hand- und Stützschaukel, Barren, Stangengerüst, Schwebestangen, wagrechte Leiter, Schaukelringe, Schaukel diele.
5. Reigenschreitungen.
6. Turnspiele.

Vierte Stufe für Mädchen von 14 bis 16 Jahren:

1. Frei- und Ordnungsübungen: Widerstandsbewegungen.
2. Uebungen mit Handgeräthen: Hanteln, Brustweiter, Castagnetten, Stabreigen, langes Schwingseil.
3. Geräthübungen: Rundlauf, Schaukelringe, Barren, wagrechte Leiter, Schrägleiter, Schaukel diele, Hang- und Stützschaukel, Verbindungen verschiedener Turnarten zu Gemeinübungen.
4. Reigenschreitungen.
5. Turnspiele: Ballkorb.