



UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Anleitung für den Bau und die Einrichtung deutscher Turnhallen

Götz, Ferdinand

Leipzig, 1897

II. Über die Einrichtung von Turnhallen in Bezug auf die Geräte.

[urn:nbn:de:hbz:466:1-93512](#)

II. Über die Einrichtung von Turnhallen in Bezug auf die Geräte.

Von Prof. Dr. Rühl.

Die nachfolgende Darstellung über die innere Einrichtung der Turnhallen will weder eine systematische Gerätakunde sein, noch auch ein Ratgeber für alle Fälle, sondern sie soll sich nur an die hier zu veröffentlichten Baupläne anlehnen und im allgemeinen denjenigen Vereinen zur Seite stehen, die ohne große Aufwendungen für Vorarbeiten an den Bau eines eigenen Heims gehen. Sie wird sich daher jeder eingehenden Einzelbetrachtung enthalten und kann sich damit begnügen, auf die kurzgefasste Systematik der Gerätakunde von J. C. Lion in Eulers Encyklopädischem Handbuch des gesamten Turnwesens in Band I, Seite 373 und die im Anschluß daran zusammengestellte Literatur über Gerätakunde hinzuweisen. Vereine, die an den Bau einer Turnhalle gehen, werden sich wegen der inneren Einrichtung doch immer an einen sachverständigen Mann wenden, wenn sie nicht selbst einen solchen in ihrer Mitte haben. Für sachverständig halten wir in erster Linie einen erfahrenen Turnwart, oder einen auch mit dem Vereinsturnen vertrauten Turnlehrer. Nach Prüfung des für notwendig Gehaltenen, werden mehrere gute Gerätfabriken unter Einreichung des Bauplans zur Einsendung eines Anschlags aufgefordert, und der beste nach sachlicher Prüfung gewählt. Unter Umständen empfiehlt es sich auch, verschiedene Geräte für dieselbe Turnhalle von verschiedenen Lieferanten zu beziehen. — Manche Vereine werden ihre Geräte sich selbst zu bauen in der Lage sein. Wo dies sachgemäß geschehen kann, besonders durch Vereinsmitglieder, wird es sich der Billigkeit halber empfehlen; aber auch deswegen, weil dann für die Zukunft auf bessere Ausführung der nötigen Reparaturen und Ergänzungen zu rechnen ist. Aber auch diesen Vereinen ist dringend zu raten, sich vorher mit einem Turnfachmann in Verbindung zu setzen oder wenigstens die im Handbuch der Deutschen Turnerschaft vorgeschlagenen Maße*) zu benutzen, damit die Geräte nicht zu unhandlich und ungefährdet werden.

Es ist ein alter und anerkannter Grundsatz, daß man die körperlichen Kräfte auch an den einfachsten Formen ohne allzu viele kostspieligen Geräte üben kann und den Hauptzweck des Turnens, die Herstellung einer vollkommenen Harmonie zwischen dem Körper und dem Geist auch mit einfachen Mitteln erreichen kann. Daß jedoch eine Vielseitigkeit der Übungen und damit auch der Geräte die Freude an der Sache erhöht und ein Schutz gegen den schlimmsten Feind jedes Erziehungszweiges, gegen die Langeweile, ist, liegt in der menschlichen Natur und besonders im Wesen der der Abwechselung bedürfenden Jugend tief begründet. Wo also die Mittel vorhanden sind, sei man mit der Beschaffung von Geräten nicht zu sparsam. Es ist viel wertvoller für jeden Verein, gute Turnergeräte zu besitzen, als Fahnen, Trinkhörner und andere äußere Abzeichen. Über man sei auch in der Auswahl der Geräte vorsichtig und beschaffe erst das für die allgemeine Ausbildung aller Turner notwendige, ehe man an die der Liebhaberei einzelner, besonders hervorragender Musterturner dienenden Geräte denkt.

*) Außerdem: Lion, J. C., Werkzeichnungen von Turnergeräten. 60 Tafeln 10 M. 4 Probetafeln 75 Pf. Hof, Rud. Lion.

Bei der Einrichtung einer Turnhalle ist die Frage zu berücksichtigen, ob der Verein sie allein benutzen will, oder ob sie auch dem Schulturnen dienen soll. Im Vereinsturnen kleinerer Vereine wird es zuerst genügen, von jeder Art von Geräten mit Ausnahme der Handgeräte, je ein Stück zu haben, da die Verschiedenheit der Mitglieder und ihrer Besonderheiten das Turnen in Riegen bedingt, während das Riegenturnen für Schulen unter allen Umständen nur als Notbehelf zu gelten hat, und daher das Schulturnen, wenn es klaffenweise und unter steter Leitung des Lehrers betrieben wird, von jedem Gerät mehr Stücke erfordert. In denjenigen Kreisen, wo man das Vereinsturnen pflegt und bei demselben die Gemeinübungen auch an Geräten bevorzugt, wird man auch in kleinen Vereinen zur Beschaffung mehrerer Geräte gleicher Art raten müssen. Als Regel ist hier anzusehen, so viel Geräte gleicher Art zu beschaffen, daß mindestens für je 12—15 Turner 1 Gerät verhanden ist. Für Schulen hat sich durch die Erfahrung als die beste und übersichtlichste die Zahl 4 erwiesen, für Kletterstangen und Klettertaue, die oft zu Paaren gebraucht werden, hingegen 8.

Die zu beschaffenden Geräte teilen wir in Handgeräte und feste Geräte.

A) Handgeräte.

Die für das Vereinsturnen wichtigsten Geräte sind Hantel, Eisenstäbe und Keulen. Dazu können noch die Wurfgeräte, wie Bälle, Gere und Stein kommen und als Hebegegerät der Kugelstab. Endlich nehmen wir noch die Springstangen hierher, die außer ihrem besonderen Zweck des Stabsprunges noch als Langstäbe bei Freiübungen Verwendung finden.

Die Hantel halten wir für das Turnen Erwachsener für unentbehrlich. Sie geben dem so notwendigen Gebiet der Freiübungen eine Bereicherung, die zur Erhöhung des Interesses für dieselben dient. Es ist dabei von vorherein vor Beschaffung zu schwerer Hantel zu warnen. 2—4 kg für das Paar sind für den Betrieb der gemeinschaftlichen Übungen das beste Gewicht. Bei den heutigen Eisenpreisen ist die Beschaffung für den Verein der sich eine Turnhalle baut, keine zu große Last.

Eisenstäbe sollen 1 m lang sein und 2 kg höchstens $2\frac{1}{2}$ kg wiegen. Sie gehören mit zu den wichtigsten Geräten eines auch nur mäßig eingerichteten Turnvereins. Doch läßt sich ihre Beschaffung vom Verein auf die einzelnen Mitglieder abwälzen. Es wäre ein erstrebenswertes Ziel, wenn in der ganzen Deutschen Turnerschaft jedes Mitglied seinen eigenen Eisenstab besäße. Es giebt Gau, in welchen diese Einrichtung durchgeführt ist und sich sehr bewährt.

Keulen müssen am Griff gut abgerundet sein und so geschützt, daß sie bei kräftigen Schwüngen nicht aus der Hand gleiten; auch dürfen sie nicht splittern. Das Stück ist schon von 0,75 Mark an zu haben, doch nehme man keine Holzart dazu, die zu leicht splittert.

An Bällen genügt fürs erste für den Verein 1 Schleuderball, der zu allerlei Spielen verwandt werden kann. Ein gut gearbeiteter Lederball von 20—25 cm Durchmesser ist für 5 Mark herzustellen. Kleinere Bälle mögen sich die Turner, die sie brauchen, selbst beschaffen.

Gere von Holz sind bei fleißigem Gebrauch sehr teuer. Wo man das Gerwerfen üben kann und will, benütze man dazu den Eisenstab.

Zum Steinstoßen läßt sich überall ein natürlicher Stein finden, der im Notfall statt eines künstlich gearbeiteten dienen kann. Wünschenswert für die Übenden ist es, nicht bloß einen mit dem Normalgewicht von 17 kg zu suchen, sondern auch einige leichtere zur Verfügung zu haben.

Ein Kugelstab ist für die allgemeinen Übungen entbehrlich und sollte erst in Betracht kommen, wenn an anderen Geräten kein Mangel mehr ist. Die Deutsche Turnfestordnung mit den Bestimmungen über das Wettturnen muß bei der Einrichtung von Turnhallen Berücksichtigung finden, darf aber nicht ausschlaggebend sein.

Springstäbe sind ihrer reichen Verwendbarkeit wegen unentbehrlich. Abgesehen von dem bildenden Wert des Stabspringens sind sie bei den Freiübungen als Langstäbe ein ausgezeichnetes Mittel, um Gleichmäßigkeit der Bewegungen und Unterordnung des Einzelnen unter das Ganze zu erzielen. Die Stäbe werden am besten aus gutem Kiefern- oder Fichtenholz hergestellt in einer Länge von durchschnittlich 3 m. Sie dürfen nicht zu schwach sein, aber auch

nicht so stark, daß sie sich schwer greifen lassen. Eschenholz ist dauerhafter aber zu biegam, daher eignet es sich nicht recht. An Handgeräten empfehlen wir darnach in erster Linie die Anschaffung von Hanteln, Eisenstäben, Springstäben und eines Schleuderballen. — Der Preis für 50 Paar Hanteln beträgt etwa 50 Mark, der für 12 Springstangen etwa 25 Mark und der des Balles etwa 5 Mark, sodaß die Gesamtaufwendung 80 Mark ausmacht, wenn der oben erteilte Rat betreffend die Eisenstäbe befolgt wird. Andernfalls kommen für 50 von diesen noch 30—40 Mark hinzu.

B) An festen Geräten wird die einfachste Einrichtung die Beschaffung eines Barrens und eines Reckes, eines Pferdes und bezw. eines Bockes, zweier Klettertau, eines Paars Springpfeiler, einiger Sprungbretter, einiger Matratzen bezw. Matten erfordern, demnächst wird eine Leiter wünschenswert sein und eine weitere Bereicherung wird dann die Beschaffung von Schaukelringen, Springtisch und Schwungbrett bieten. Für Schulturnzwecke werden die wichtigsten Geräte, wie oben bereits bemerkt worden ist, in 4facher Stückzahl zu besorgen sein. Eine Anleitung zum Bau dieser Geräte zu geben liegt nicht im Plane dieser Arbeit, Vereine, welche ihre Geräte allein zu bauen in der Lage sind, werden sich immer erst nach geeigneten Modellen umsehen. Diejenigen hingegen, welche sich ihre Geräte aus größeren Fabriken beschaffen, werden gut thun, sich erst die Preisverzeichnisse, die schon hinlänglich Rat und Anleitung geben, von verschiedenen Fabrikanten kommen zu lassen.

Sollen die Geräte auch für das Schulturnen benutzt werden, so dürfen sie nicht zu schwer sein. Eiserne Barren z. B. sind von Schülern nicht recht von der Stelle zu bewegen. Bedenfalls ist es bei allen schwereren Geräten zu raten, sie mit Rollvorrichtungen zum Weiterbewegen zu versehen oder eine für Barren, Pferd und Tisch passende Stabrolle zum Unterlegen zu beschaffen. Auch die an Ständern befestigten Geräte (Recke) müssen so angebracht sein, daß sie jederzeit ohne Mühe aus der Mitte des Saales entfernt werden können. Einerseits wird dadurch ein besserer Raum für die Frei- und Ordnungsübungen gewonnen, andererseits läßt sich der Raum besser und ohne große Kosten für andere Zwecke herstellen.

Zu diesem Zweck bedient man sich neuerdings nur noch der Rollvorrichtungen (bezw. Gleitstangen).

Das bewährteste ist, die schweren Ständer auf Gleitstangen oder Gleitbahnen an die Wand zu schieben. Von den beiden Einrichtungen empfehlen wir auch die Gleitbahnen mehr als die Gleitstangen. Die letzteren sind nicht absolut sicher, da bei den großen darauf zu bewegenden Lasten ein Zerbrennen nicht ausgeschlossen ist und die Befestigung in der Wand sich leicht löst. Die auf Rollen auf den Gleitbahnen sich bewegenden Ständer sind entschieden leichter zu handhaben und bei den neuesten Konstruktionen so handlich, daß ein Kind sie fortbewegen kann. Nur das Herausheben aus dem Einfall erfordert einige Kraft. Die Gleitbahn ist eine im Querschnitt L-förmige unterhalb der Decke von Wand zu Wand gezogene Schiene, auf der die Geräte hängend ruhen und auf Rollen fortbewegt werden können.

Sie finden ihre Anwendung für Reckständer und gestatten bei Normalhallen 4 Recke übersichtlich nebeneinander anzubringen.

Als Ständer hat man Schlitzständer und Lochständer. Die Schlitzständer sind so eingerichtet, daß die Reckstange in ihnen hinauf und hinunter geschoben werden kann. Die Befestigung geschieht durch Bolzen, die durch Löcher im Ständer und im Kopf der Stange hindurch gesteckt werden.

Die Lochständer sind so eingerichtet, daß der eine von ihnen in bestimmten Entfernung, am besten 20 cm, Löcher hat, in welche das Ende der Reckstange, das rund sein kann, hineingeschoben wird. Der andere hat nun an der Kante einen viereckigen Ausschnitt, in welchem die Reckstange durch einen Bolzen befestigt werden muß.

Der Bolzen für die Schlitzständer ist, um ein Herausfallen zu hindern, entweder am Ende mit einem Gelenk versehen, das sich nach dem Durchstecken umlegt, oder an der Kopfseite mit einem kleinen Zapfen, Rase genannt, der hinter eine Hinderung, ein starkes an dem Ständer befestigtes Blech, gedreht wird, oder mit einem Schraubengewinde, für das sich das Muttergewinde in dem Loch der Reckstange selbst befindet. Dieser Schraubenbolzen gestattet, die Reckstange fest an die vordere Wand des Schlitzes zu befestigen. Für die anderen Ständer sind am empfehlens-

wertesten die Schließbolzen, welche an ihrem durch den Ständer hindurchragenden Ende einen Schlitz haben, durch den ein eiserner angeketteter Keil hindurchgehoben wird. Diese Befestigungsart ist uns, für das Verstellen der Stangen beim Unterricht, als die bequemste vorgekommen, auch stellt sie die festeste Verbindung zwischen Stange und Ständer her. Bei Schließständern sind häufig Quetschungen vorgekommen. Zur Verhütung derselben sind von Wienhold-Plauen und H. Meyer-Hagen Schuhvorrichtungen konstruiert worden, die in der Deutschen Turnzeitung 1897 Nr. 1 und 4 näher beschrieben worden sind. Eine Reckeinrichtung zu 4 Recken mit Gleit-einrichtung kostet etwa 300 Mark ohne die Reckstangen.

Für kleinere Turnhallen, die nur zum Vereinsturnen bestimmt sind, genügt ein einfaches transportables Reck; dasselbe kann an Holz- oder Eisenständern befestigt werden. Am meisten bewährt haben sich die Spannrecke, ihrer Sicherheit wegen, und weil sie am schnellsten und leichtesten aufgestellt und entfernt werden können. Die Einrichtung dazu ist schon von 32 Mark an ohne Stange zu haben. Auch hier ist entschieden zu raten, die Lieferung einer guten Gerätfabrik zu übertragen.

Die hölzerne Reckstange ist jetzt fast überall durch die aus gewalztem Eisen hergestellte oder durch gute Stahlstangen verdrängt worden. Der Durchmesser einer eisernen Reckstange beträgt im Mittel 32 mm. Der Preis einer eisernen Reckstange beträgt 8—15 Mark je nach der Befestigungsart. Hölzerne Reckstangen sind zu zerbrechlich und dadurch teurer als eiserne. Dazu kommt, daß die letzteren auch noch als Unterlage für andere Geräte benutzt werden können und zwar für die wagerechte Leiter und das Schrägbrett oder Sturmbrett. Zu diesem Zweck bringt man die Gleitschiene, je nach der Länge der Leiter, 5—6 m von deren Befestigungspunkt aus an. Wer lieber an Holzstangen turnt, dem sind die, freilich kostspieligen, fournierten Stangen mit Eisenkern als die besten zu empfehlen. Es ist jedoch dabei zu beachten, daß diese Stangen im Freien nur bei trockenem Wetter benutzt werden dürfen, da die Fournierung durch Nässe sehr leicht schadhaft wird. Stellenweise benutzt man auch noch die gebohrten Holzstangen mit Stahlstern, doch verschwinden sie immer mehr aus dem Gebrauch.

Die Leiter. Für den Bau der Leiter sei wieder der erste Rat, daß man sich nach mustergültigen Modellen umsieht. Die erste Bedingung ist, abgesehen von der Haltbarkeit, daß die Leiter splitterfrei und griffig wird. Die Länge richtet sich nach der Höhe des Turnsaales; in hohen Hallen sei sie zwischen 5 m und $5\frac{1}{2}$ m, ihre lichte Weite beträgt im Durchschnitt 45 cm. Die Sprossen stehen im Durchschnitt 25 cm auseinander. Besondere Sorgfalt ist auf die richtige Abrundung aller Teile zu verwenden, und darauf, daß die Sprossen sich nicht in den Holmen drehen, sie müssen viereckig eingesetzt sein. Der Preis einer guten Turnleiter beträgt 20—25 Mark. Als Turngerät erhält die Leiter besonderen Wert, wenn sie senkrecht, schräg und wagerecht zu stellen ist. Die einfachste Einrichtung dazu besteht darin, daß man eine Leiter senkrecht aufstellt und eine zweite mit Haken schräg daranlehnt. Dieser zweiten Leiter läßt sich nun durch Höher- und Tieferstellen die gewünschte Richtung bis zur wagerechten geben. Der Preis solcher Doppel-leiter würde sich mit Beschlag auf 50 Mark stellen. Als Unterlage für das freie Ende kann das Reck oder ein Leiterbock dienen. Bequemer als die vorher geschilderte Art ist die Leiter mit Rollvorrichtung. Die Konstruktion der verschiedenen Modelle beruht bei allen auf demselben Prinzip, die Leiter auf Rollen in Schienen vermittelst eines Gegengewichtes leicht auf und ab zu bewegen. Auch ist lediglich nach örtlichen Verhältnissen darüber zu entscheiden, ob man das freie Ende auf die Reckstangen oder auf einen eigenen Leiterbock auflegen will. Ein prinzipieller Gegensatz liegt nur in der Frage, ob die Leitern so nebeneinander anzubringen sind, daß, wie bei den Zahnschen Doppel-leitern, die lichte Weite ihres Abstandes genau gleich ihrer eigenen lichten Weite ist, oder ob sie, wie meistens die Zettlersche Leiter, in größeren Abständen angebracht werden sollen. Jenes erstere bietet Gelegenheit zu vielen Übungen zwischen den Leitern und von Leiter zu Leiter, dies letztere ist bequemer bei Übungen mit Seitenschwingen des Körpers. Da diese Übungen jedoch bei jenen ebenfalls ausführbar sind, so haben wir uns immer mehr für sie entschieden, ohne damit die letzteren, ebenfalls exprobten, verwerfen zu wollen. Ein Leitergerüst mit 4 Rollleitern und Zubehör kostet im Durchschnitt etwa 400 Mark, die einzelne Leiter ist ebenfalls für 100 Mark herzustellen.

Goeß u. Rühl, Anleitung etc.

An weiteren Klettergeräten halten wir für einfache Vereinsturnhallen ein Paar Stangen zum Senkrech- und Schrägstellen für notwendig, für Schulzwecke 4 Paare, die am besten in gleichem Abstande von 42 cm im Lichten von einander angebracht werden. Das beste Material für dieselben ist gutes Kiefern- oder Fichtenholz. Man hat sie aber auch, um sie für kleine Hände griffiger zu machen, aus Eisenröhren hergestellt, und ist mit dem Erfolge zufrieden. Eine hölzerne Stange kostet im Durchschnitt etwa 5 Mark, eine eiserne etwa 9 Mark.

Als notwendigstes Klettergerät sehen wir das Klettertau an. Es hat einen Durchmesser von etwa 30—36 mm. Der Preis richtet sich nach der Länge und beträgt bei 5 m mit Beschlag zum Aufhängen etwa 12 Mark. Das zu den Vorübungen für unser heutiges Wettturnen nötige 9 m-Tau kostet 17—20 Mark. Auch Vereine sollten von den kürzeren Tauen stets mindestens 2 in einer Entfernung von 50 cm anbringen, weil es gerade am Doppeltau eine große Reihe sehr nützlicher Übungen giebt, welche in den Betrieb eine sehr wünschenswerte Abwechslung bringen.

Für das Schulturnen ist auch hier die Beschaffung von 4 Paaren zu raten.

Daneben empfiehlt es sich auch aus praktischen Gründen ein Tau von der Stärke einer Waschleine zu benutzen, weil die Übung daran in vielen Lagen des menschlichen Lebens helfen kann. Der äußerst geringe Preis dafür unterstützt diese Empfehlung.

Die Barren müssen, um möglichst vielseitig benutzt werden zu können, zum Höher- und Weiterstellen eingerichtet sein. Hierbei ist auf besondere Festigkeit der in den Hülsen laufenden Holmträger und auf Sicherheit und Griffigkeit der Holme zu achten. Die Befestigung der Träger geschieht durch einen Federbeschlag, die der Holme an den Trägern durch Gelenkbeschlag. Hierdurch wird das Höherstellen außerordentlich erleichtert. Die Holme seien aus Eschen- oder Hickoryholz gefertigt. An die auf Veranlassung des Berliner Turnlehrervereins in Berlin meistens hergestellten Rundholme haben wir uns beim besten Willen nicht gewöhnen können. Wir halten die im Querschnitt ovalen im Verhältnis von 55 : 40 für die besten. Die Länge betrage $2\frac{3}{4}$ —3 m. Das Untergestell des Barrens wird aus Holz oder aus Eisen hergestellt. Der eiserne Barren ist dauerhafter und steht fester, ist aber für Schüler schwer zu transportieren. Der Preis eines guten hölzernen Barrens beträgt im Durchschnitt 65—75 Mark, der eines eisernen von 80—100 Mark und darüber, je nach der Größe.

Das Pferd beschafft man am besten aus einer bekannten Fabrik. Es sei zum Höher- und Tieferstellen eingerichtet.

Als Pauschen führen sich immer mehr die Bügelpauschen ein, die ihrer Griffigkeit wegen eine größere Vielseitigkeit gerade der dem Pferde ganz besonders eigenartigen Schwünge gestatten. Die Befestigung geschieht meistens durch Schrauben. Doch haben sich auch die mehrfach verwendeten Hebelvorrichtungen bewährt, ja für das Schulturnen verdienen sie ihrer Bequemlichkeit halber den Vorzug. Vor allem ist Wert zu legen auf eine gute Polsterung. Ob dabei die Innen- oder Außenseite des Leders nach außen gebracht wird, ist Geschmackssache. Beides hat Vorteile. Wird die rauhe Seite nach außen gebracht, so erleichtert sie Ansängern viele Übungen, die durch das Abgleiten erschwert werden. Aber auch die rauhe Seite wird durch den Gebrauch bald glatt und für viele Übungen, namentlich am langgestellten Pferd, ist die Glätte geradezu ein Vorteil. Der Preis eines guten Pferdes beträgt 110—120 Mark.

Das im allgemeinen vom Pferd gesagte gilt auch vom Bock. Im Notfall kann er bei unzureichenden Mitteln entbehrzt werden, wenn ein Pferd zur Verfügung steht, wie umgekehrt junge Vereine sich eine Zeitlang auch ohne Pferd mit einem Bock behelfen können. Das erstrebenswerte für jeden Turnverein ist es jedoch, beide Geräte zu besitzen. Daß hie und da noch das Bockspringen im Schulturnen verboten ist, mag begreifen, wer es kann; wir vermögen es nicht. Im Preis kommt ein Bock im Durchschnitt auf 60 Mark.

Vereinen, welche sich Schaukelringe anschaffen, sei hiermit der Rat erteilt, dieselben nur an guten Seilen anzuhängen, nicht an Lederriemen, da die letzteren zu leicht brüchig und damit gefährlich werden. Daß auch die Seile wiederholt recht gründlich untersucht und auch durch Einreiben mit grüner Seife geschmeidig erhalten werden müssen, darf nie vergessen werden. Schaukelringe müssen jedoch unbedingt zum Höher- und Tieferstellen eingerichtet werden. Man bedient sich dazu der Klemmschnallen, welche in jeder Gerätsfabrik zu bekommen sind. Die

Ketteneinrichtung, welche ein Verstellen an der Wand zuläßt, bedarf sorgfältigster Behandlung. Namentlich sind die Gelenke an der Decke mit den Rollen, über welche die Seile laufen, oft nachzusehen und stets gut zu ölen.

Das Schaukelstuhl und andere Schaukelgeräte, sowie der Sprungtisch*) mit Schwungbrett (Trampoline) sind erst in zweiter Linie zu beschaffen; auch ist noch eine Vorrichtung für das Tieffspringen zu empfehlen. Sie kann leicht an der senkrecht zu stellenden Leiter in Form einer Konsole angebracht werden. In den Fabriken kostet ein solcher „Tieffsprungtritt“ auch „Leiterschlitten“ genannt, 10—12 Mark.

Die Gerätschaften zum Freispringen können kleine Vereine sich leicht selbst beschaffen. Zwei einfache auf Kreuzfüßen stehende Pfeiler mit Löchern und Durchsteckpflocken und eine Schnur mit Sandbeuteln an ihren Enden thut immer noch. Wer sichs leisten kann, mag Ständer mit eisernen Füßen und die neuen Erfindungen der Schiebezapsen oder der Klemmfedern Zettlers und ähnliches anschaffen. Der Vorzug dieser letzteren Erfindungen besteht darin, daß durch sie die Schnur stets gut straff gespannt wird.

Das Sprungbrett sei vor allem nicht glatt. Ob es sich mehr empfiehlt, die Bretter quer oder lang zu legen ist noch nicht entschieden. Gute Fabriken führen in der Regel beide Arten. Bei ungünstigem Fußboden ist die Frage, wie ein Vorgleiten des Brettes zu hindern ist, viel wichtiger. Das beste Mittel würde das Einschlagen von 2 Stiftchen in die vordere Leiste sein, wenn diese nicht den Fußboden der Turnhalle so sehr beschädigten. Das beste ist noch das Beschlagen der Leiste mit Linoleum, Filz oder Gummi; es hilft aber für die Dauer auch nicht. Die Turner müssen sich daher schon, wenn die Bretter glatt geworden sind, mit dem Vorstellen der Fußspitze vor die Brettfläche gegenseitig helfen. Die Höhe der Vorderkante beträgt 10 cm. Um die Glätte des Bretts — auch der Trampoline — selbst und das Abgleiten der Füße beim Sprung zu hindern, legt man eine Linoleum- oder besser eine quergeriebte Gummplatte ein. Es ist dabei auf sorgfältigste Arbeit zu achten. Die Platte muß fest aufliegen und vorstehende Ränder müssen auf das genaueste vermieden und beseitigt werden.

Von besonderer Wichtigkeit ist die Frage nach den Matratzen. Man wird gut thun, dieselben so wenig wie möglich zu benutzen; man achtet nur auf einen guten Niedersprung; namentlich nützen sie am Rock und Barren nur äußerst selten, auch beim Pferd- und Bockspringen sind sie viel weniger nötig, als es gewöhnlich geschieht. Freilich ganz zu entbehren sind sie nicht, besonders beim Freispringen in den verschiedenen Formen und beim Stabspringen auf hartem Boden.

Für die gewöhnlichen Fälle dürften hier gute Kokosmatten ausreichen; dieselben bestehen aus einem dichten Gewebe von Kokosfasern. Sie haben den Vorzug großer Haltbarkeit und können zur Vermeidung des Staubes jedesmal vor dem Gebrauch stark angefeuchtet werden, bei verhältnismäßig billigem Preise. Auch die Reinigung ist mit Wasseraufgießen leicht und gründlich durchzuführen. Sie kosten je nach der Größe und Dicke 12—30 Mark. Für kräftigere Sprünge, besonders in die Weite, bieten sie jedoch nicht immer Schutz genug. Dazu empfiehlt es sich mehr eine Matratze zu beschaffen. Erfordernis für diese ist: 1. sie sei nicht zu klein, 2. sie sei dauerhaft, 3. gut zu reinigen. Die mit Kokosfasern gefüllten und einem aus Zute oder Kokosgewebe überzogenen Matratzen entsprechen diesen Forderungen nicht. Die Kokosfaser ist zu brüchig und zerfällt sehr bald zu Staub, so daß sie sich auch für andere Hüllen zur Füllung nicht eignet. Das beste Material sind Rohrhaare; da sie aber sehr teuer sind, genügen Indiasfasern, die sehr zäh und dauerhaft sind. Die Rohrspahnfüllung, die neuerdings verwendet wird, scheint sich auch zu bewähren, doch verschiebt sie sich leichter wie die vorher genannten Polstermittel. Zu Seegras, trotzdem es sich seiner Billigkeit wegen empfiehlt, ist nicht zu raten. Zur Hülle benutzt man bestes Segeltuch. Wer es sich leisten kann, nehme Leder; doch ist das sehr teuer. Um ein Verschieben der Füllung zu hindern, muß die Matratze gut durchnäht sein. Auch ist sehr zu widerraten, die Matratze zu dick zu machen, 10—15 cm

*) Anmerkung des Mitherausgebers Goetz: Ich halte den Sprungtisch für eines der besten und unterhaltendsten Geräte, der Gipfelturner kann so gut daran turnen, wie der Anfänger und der ältere Mann, weil beiden das elastische Sprungbrett (Trampoline) den Aufschwung erleichtert.

bei einer neuen Matratze genügt vollständig; außerdem müssen die Kanten abgeschrägt sein. Bei Reparaturen, die bei Segeltuchmatratzen öfter vorkommen, aber leicht auszuführen sind, ist die Füllung genau zu prüfen und zu reinigen bzw. zu ergänzen.

Die Größe einer Matratze, die neben Stoßmatten in Anwendung kommt, sei nicht unter 1,80 m lang und 1,20 m breit. Die meisten Fußverlegerungen sind den bei uns üblichen zu schmalen Matratzen zur Last zu legen.

Der Preis beträgt bei Segeltuch mit Indiafasern etwa 25 Mark und steigt bei Leder mit Rosshaar über 100 Mark.

Was nun das Anbringen und Auffstellen der Geräte in der Turnhalle anbetrifft, so machen wir hier einen Unterschied zwischen denjenigen Turnhallen, die auch für das Gemeinturnen besonders der Schulen bestimmt sind. Die tragbaren Geräte jedoch, wie Barren, Pferd, Bock, Tisch, Springpfeiler u. a. werden in beiden, wenn keine geeigneten Nebenräume dafür vorhanden sind, an die Wand gestellt. Dort müssen sie fest bestimmte Plätze erhalten, die am besten durch eine deutlich lesbare Inschrift kenntlich gemacht werden.

In Vereinsturnhallen, welche jede Gerätart nur einmal haben, wird nach unserem oben gemachten Vorschlag das Reck ebenfalls bei Seite gestellt. Für die Auffstellung zum Gebrauch ist eine bestimmte Stelle herzurichten. — Für das Spannreck müssen Eisenplatten zum Festlegen der Einstellhaken in den Fußboden eingelassen werden. Daß diese mit guten Holzschrauben so fest gemacht werden müssen, daß sie nicht bei kräftigen Schwüngen losreissen, versteht sich von selbst. Man wähle zur Auffstellung des Recks eine Stelle, wo es andere Übungen in der Halle nicht hindert, aber auch sowohl für den Leiter, als auch bei besonderen Gelegenheiten für etwaige Zuschauer gesehen werden kann.

Die Leiter und andere Klettergeräte bringt man am besten an einer Schmalseite der Halle an, weil sie dort am wenigsten den Raum für Freiübungen beschränken. Doch wird in jedem Fall eines Neubaus darüber nach den räumlichen Verhältnissen, je nach der Lage der Fenster, Thüren und der Beleuchtungskörper zu entscheiden sein.

Klettertaue und Schaukelringe werden an der Decke an festen Haken aufgehängt, die an einer sicheren Stelle durch die Deckbalken gezogen werden müssen. Die Haken müssen, um ein Herausspringen des Geräts zu hindern, schraubenartig gewunden sein. Ist die Decke für die Schaukelringe zu hoch, so muß ein Durchzugsbalken oder eine eiserne Schiene in angemessener Höhe von etwa 5 m quer durch die Halle gelegt werden. Die Stelle, wo dies zu geschehen hat, richtet sich nach örtlichen Verhältnissen. Zedenfalls muß bei Schaukelringen darauf geachtet werden, daß Raum genug zum Ausschaukeln und zum freien Abpringen bleibt, ohne daß eine Störung und Gefährdung der an anderen Geräten turnenden durch die Schaukelnden und dieser durch jene stattfindet.

In den für Schulturnzwecke bestimmten Turnhallen gilt als erster Grundsatz, daß die zusammengehörigen Geräte derselben Art so angebracht werden, daß der Lehrer nicht blos die turnenden Schüler, sondern auch die nichtturnenden jederzeit im Auge behalten kann. Man befestigt daher Leitern, Stangen und Täue in gleichmäßigen Abständen in der Nähe einer Wand nebeneinander. Dienen die Recke als Unterlagen für die Leitern, so sind diese naturgemäß an einer Schmalseite anzubringen und die Recke parallel mit dieser in der entsprechenden Entfernung von etwa 5 m. Die Schaukelringe werden an einem Querbalken bzw. bei zu großer Höhe der Halle an einem Durchzugsbalken nebeneinander aufgehängt. Doch ist dabei zu raten, die einzelnen Paare möglichst weit von einander zu entfernen, damit sich vier gleichzeitig turnende bei gewissen Übungen, bei denen seitliche Abweichungen nicht ausgeschlossen sind, nicht gegenseitig hindern. Aber auch hier müssen die örtlichen Verhältnisse ausschlaggebend sein, und daher muß bei jedem Bau der Plan für die Anbringung der Geräte von einem Turnfachverständigen gründlich geprüft werden, auch hier selbst dann, wenn die Lieferung unter Einsendung der Baupläne einer erfahrenen Gerätfabrik übertragen wird.