

Die Turnschule des Soldaten : systematische Anleitung zur Körperlichen Ausbildung des Wehrmannes insbesondere für den Feld- und Kriegsdienst / von Moritz Kloss.

Contributors

Kloss, M. 1818-1881.

Publication/Creation

Leipzig : J.J. Weber, 1860.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/h8sc56ps>

License and attribution

This work has been identified as being free of known restrictions under copyright law, including all related and neighbouring rights and is being made available under the Creative Commons, Public Domain Mark.

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, without asking permission.



Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>



Edgar F. Cyprian

KLOSS



22101899371

275.

Die
Turnschule des Soldaten.

Systematische Anleitung
zur
Körperlichen Ausbildung des Wehrmannes,
insbesondere für den
Feld- und Kriegsdienst.

Von
Dr. Moritz Kloss,
Direktor der Königl. Sächs. Turnlehrer-Bildungsanstalt in Dresden.

Mit 82 in den Text gedruckten Abbildungen.

Leipzig
Verlagsbuchhandlung von J. J. Weber.
1860.

10 953 981

Motto:

Uebungen, welche als allgemein menschliche Uebungen für die Bildung und Schönheit der Leiber und Geister betrachtet werden können, sind zugleich kriegerische Uebungen. Alles, was die Leiber stark und geschwind und die Geister frei und entschlossen macht, schafft auch treffliche Krieger.

Ernst Moritz Arndt.



WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	we!MOmec
Call	
No.	M ⁸
	QT255
	1860
	K66t

Vorwort.

Wenn der alte Satz *mens sana in corpore sano* für einen jeden Menschen die höchste Bedeutung hat, der irgend ein Lebenswerk mit Geschick und Erfolg hindurchführen will, so erhält jene Gesundheit an Leib und Seele noch ganz besondere Wichtigkeit für Denjenigen, dessen Beruf es erfordert, mit seines Leibes Kraft, Gewandtheit und Tüchtigkeit zum Schutz und Schirme des Vaterlandes einzustehen.

Der Krieger vor Allen bedarf einer tüchtigen turnerischen Ausbildung, damit er ein gesunder, starker, tapferer und freudiger Mann werde und den kräftigen und ausdauernden Leib gewinne, welcher den Beschwerden der Märsche, wie den Arbeiten des Feld- und Lagerlebens gewachsen sei.

In dem Maße, in welchem die Aufgaben der neueren Kriegsführung großartiger und verwickelter werden, muß

sich auch die Geschicklichkeit und die Kraft des einzelnen Kriegers steigern, soweit das die körperliche Verfassung desselben und der militärische Dienst überhaupt zulassen. Es reicht gegenwärtig nicht mehr hin, daß der Kriegsmann gesund und kräftig, oder nach der Ausdrucksweise unserer Aushebungscommissionen zum Wehrdienste „tüchtig“ sei; es ist durchaus erforderlich, daß seine Leibeskräfte in Bezug auf Gewandtheit und Ausdauer durch angemessene Uebung zur höchsten Entwicklung gebracht werden, damit in dem harmonischen Zusammenwirken aller Kräfte der leiblich und geistig freie Mann herausgebildet werde, der allezeit zu jeglichem Kampfe wohlgerüstet ist.

Daß die Turnübungen im Stande sind, durch eine methodische Uebung und Steigerung der Körperkräfte die leibliche Organisation zu staunenswerthen Leistungen im Gebrauche aller Glieder und Fähigkeiten zu entwickeln, ist theoretisch und erfahrungsgemäß auf das Bestimmteste nachgewiesen und festgestellt worden. Darum drängt sich die Frage des Turnens im Allgemeinen für jegliches Heerwesen auf; es wird aber eine unabweisliche Forderung für diejenige Armee, welche in den Fall kommen könnte, turnerisch durchgebildeten Feinden gegenüber zu stehen.

In diesem Falle müssen dann alle Einwendungen gegen das Turnen der Soldaten, etwa weil keine Zeit dazu übrig sei, oder weil es Geldkosten verursache, oder weil die Montirungsstücke leiden könnten u. dergl. m.,

als nichtig erscheinen. Mit unerbittlicher Strenge tritt dann ein Muß auf, welches die Turnübungen als nothwendigen Bestandtheil der Soldatenausbildung verlangt, da ein turnerisch geschultes Heer unter sonst gleichen Verhältnissen über ein turnerisch weniger geübtes voraussichtlich immer im Vortheil bleiben wird.

Die Kriegserfahrungen der Neuzeit haben die Richtigkeit dieses Satzes unumstößlich nachgewiesen und von Neuem recht dringlich auf die Nothwendigkeit des Wehrturnens aufmerksam gemacht.

Die neuere Fechtweise, nach welcher die Schlachten größtentheils aus langandauernden Schützengefechten bestehen, in denen der Soldat häufig genug allein auf seine Gewandtheit und seinen unternehmenden Muth angewiesen ist, erfordert einen hohen Grad körperlicher und geistiger Frische, zu deren Erlangung die Dienstpraxis und das Exercirreglement noch keineswegs ausreichen.

In dem Verlaufe der heutigen Gefechte hat sich überall die Bedeutung der persönlichen Tüchtigkeit des Soldaten als wichtig herausgestellt, welche vornehmlich auf dem Besitze derjenigen körperlichen und moralischen Eigenschaften beruht, die den Mann geschickt machen, seine Waffe mit Vortheil und Umsicht zu gebrauchen, schnell bei der Hand zu sein, alle Strapazen mit Gleichmuth und Ausdauer zu ertragen und alle Terrainschwierigkeiten mit Leichtigkeit zu überwinden.

Im Krimkriege standen die wohldisciplinirten und vortrefflich einexercirten Russen den Leistungen der allezeit fertigen, praktischen und turnerisch tüchtig geübten Franzosen bedeutend nach, und ähnliche Erscheinungen bietet auch der letzte Krieg der Oesterreicher gegen die Franzosen in Italien.

Auch von feindlicher Seite ist die wahrhaft bewundernswürdige Hingebung und Ausdauer der österreichischen Truppen anerkannt worden. Allein ihre eigenen Berichterstatter mußten gestehen, daß die Oesterreicher an Geschicklichkeit ihren Gegnern, namentlich was das zerstreute Gefecht anlangt, nicht gewachsen waren, und daß die Franzosen in allen Gefechten durch ihre Intelligenz und Behendigkeit den langsameren, weniger lenksamen und wendfamen Oesterreichern stets überlegen waren.

Alle Kriegsberichte über die neueren Gefechte geben eine Menge von Einzelheiten, nach denen die französischen Soldaten neben der sorgfältigen specifisch = militärischen Ausbildung, die bekanntermaßen auch den Oesterreichern nicht abgeht, noch besondere Geschicklichkeit und leichtere Beweglichkeit voraus hatten, die ihnen mehr denn einmal die Palme des Sieges verschafften.

Nun pflegt man diese größere Beweglichkeit und Behendigkeit der Franzosen gern von ihrem Nationalcharakter herzuleiten und sich damit zu beruhigen, daß die Deutschen beim besten Willen es hierin nicht nachthun könnten. Allein es wird hohe Zeit, von jenem

Irrthum abzukommen, als mache sich jene Gewandtheit und Ausdauer der französischen Truppen so von selbst.

Die Geschichte der Wehrgymnastik zeigt es auf das Deutlichste, daß die Franzosen neben ihrer angeborenen Elasticität die Fertigkeit und Gewandtheit in allerlei Leibesübungen bei der Soldatenbildung noch zum Gegenstande eines sehr sorgfältigen systematischen Unterrichtes machen. Ein Gleiches geschieht auch in der dänischen Armee. Hierin liegt für die deutschen Armeen eine dringende Mahnung zur Aufnahme des Turnens als integrierenden Theil der militärischen Ausbildung, namentlich beim Fußvolk.

Der Umstand, daß deutsche Soldaten möglicherweise einem Feinde gegenüber stehen könnten, der von Natur schon gewandt und behende, außerdem aber auch noch turnerisch tüchtig ausgebildet ist, hat für uns keineswegs etwas Entmuthigendes, insofern jenes lebendigere Naturell bei unseren Wehrmännern nicht ersetzt werden kann. Denn deutsche Soldaten, welche militärisch und turnerisch gehörig geschult sind, haben glücklicherweise auch noch andere schätzenswerthe nationale Eigenschaften, die ihnen mit Gottes Hülfe schon oft ruhmvolle Siege über sonst bevorzugte Feinde erringen halfen. Wenn deutsche Beine in der Jugend laufen und deutsche Brüste auf dem Turnplatze Athem holen lernen, so werden auch deutsche Fäuste den alten furor teutonicus immer wieder zu Ehren bringen, es mögen sich ihnen auch noch so grimmige Feinde entgegenstellen.

Wie gegenwärtig die Sachen stehen, so ist man auch bei uns zu Lande über das Ob? des Soldatenturnens überall im Reinen; weniger klar ist zur Zeit noch die Frage des Wie?

Die Turnübungen sollen die eigentliche Grundlage geben für die gesammte technische und rein militärische Ausbildung der Soldaten. Nicht bloß der neu eintretende Rekrut soll durch Turnübungen körperlich geschmeidig und gewandt gemacht und vorbereitet werden für den vollsten Waffengebrauch, sondern auch die ausexercirten Mannschaften sollen dadurch in dem Zustande der leiblichen Kraft, der Dauerhaftigkeit und frischen Regsamkeit erhalten werden.

Wie das nun praktisch anzufangen und durchzuführen sei, ist allerdings keine so leichte Aufgabe. Soll man das erste beste Turnbuch von Jahn, Gutschmuths oder Spieß zur Hand nehmen und die Soldaten danach turnen lassen? Oder, wenn uns so viel Rühmens vom französischen Wehrtturnen gemacht wird, sollen wir etwa die beim Heere Frankreichs geltende „Instruction“ zu Grunde legen und nach dem Muster eines französischen „gymnase normal militaire“ sogleich eine kostspielige Militär-Turnanstalt für jeden Truppentheil einrichten lassen?

Das Eine wäre so verfehlt wie das Andere.

Die deutsche Turnkunst ist gegenwärtig auf eine hohe Stufe der Entwicklung gebracht worden; allein sie kann in ihrer vollen Ausdehnung mit der Menge ihrer vor-

trefflichen Uebungen doch nicht so ohne Weiteres auch für den Soldaten eingeführt werden.

Auch die französischen Einrichtungen sind zu complicirt, als daß sie für deutsche Verhältnisse passen könnten. Unsere deutschen Soldaten können mit den französischen im Turnen nicht wetteifern, wenn jene z. B. am Trapèze die Zuschauer mit ihren Leistungen in Erstaunen setzen und es etwa jenem Jongleur nachzuthun versuchen, der mit Leichtigkeit den Riesenlustsprung durch den ganzen Circus ausführte.

Zu solchen Seiltänzerkunststücken fehlt es unseren Soldaten an Anlage und an Zeit; sie bedürfen derselben auch für ihre Kriegstüchtigkeit keineswegs.

Wenn aber von einer turnerischen Erziehung der deutschen Soldaten im Großen und Ganzen die Rede sein muß, so ist die Frage so zu stellen: welche turnerischen Hülfsmittel sind für die Ausbildung unserer Soldaten durchaus erforderlich und anwendbar, und welches ist die beste Art ihrer Benutzung?

Bei Beantwortung dieser Frage wird man sich nur auf das Nächstliegende, leicht Erreichbare und wirklich Nützliche beziehen dürfen. Nicht der ganze Kreis aller Turnübungen ist in das Bereich des Soldatenturnens zu ziehen, sondern nur eine kleinere wohlberechnete Auswahl derselben. Auch darf dieses Soldatenturnen nicht mit der Prätension einer Reform des Kriegswesens auftreten wollen, sondern es hat sich nur in der gehörigen Ein-

und Unterordnung im Ganzen der Wehrverfassung seine Bedeutung zu sichern.

Für diese richtige Begrenzung und zweckmäßige Durchführung eines rationellen Soldatenturnens kommt nun die gegenwärtige Ausbildung der Turnkunst zu Hülfe, indem sie im Stande ist, sehr bestimmt auf die Fragen zu antworten: welche Turnübungen verleihen dem Wehrmanne den erforderlichen Grad körperlicher Kraft, Gewandtheit und Ausdauer? Wie ist die turnerische Ausbildung des einzelnen Mannes auf die einfachste Weise und auf dem kürzesten und sichersten Wege herzustellen? Und wie lassen sich die Turnübungen mit den Uebungen der Waffe und den anderen dem Soldaten nothwendigen Dingen verbinden?

Im Hinblick auf die Aufgaben, welche der Soldat im Kriegs- und Feldleben mit körperlichen Fähigkeiten zu lösen hat, stellt sich sogleich heraus, daß er ganz besonders kräftig ausgebildet sein muß in den Beinen und in Allem, was wir unter einer guten Brust begreifen. „Die Stärke des Heeres beruht in den Beinen des Fußvolkes“ sagte schon Montecuculi, und da die breite und mächtige Brust des Mannes die Kräftigkeit der wichtigsten Organe des Athemholens und der Blutcirculation bedingt, so liegen darin auch die Mittel für energische Leibessthätigkeiten jeglicher Art, wie sie dem Soldaten eben vorkommen. Nur ein gut ausgewirkter und gewölbter Brustbau bedingt auch ein regeres Gemüths- und Geistesleben, das beim Soldaten in einem frischen und freien

Muth, in Heiterkeit und Selbstvertrauen seinen natürlichen Ausdruck findet. Auch bei dem jungen Soldaten kann auf turnerischem Wege noch ungemein Viel für Entwicklung und Erkräftigung der Brust und ihrer Organe geschehen. Daß die höhere Entwicklung in der Brustregion nicht hergestellt werden kann ohne tüchtige Armübungen, lehrt schon die Anatomie des menschlichen Körpers. Alle diese Umstände bestimmen hier die leitenden Grundsätze bei der Auswahl der Turnübungen, wie sie auch dieses Buch getroffen hat.

Kräftige Arme, Beine und Lungen sind jedoch für den Soldaten nur dann von Werth, wenn er von diesen leiblichen Eigenschaften schnell und leicht Gebrauch machen kann. Die Gewandtheit ist darum für den Soldaten ein wesentliches Erforderniß.

Ein Turnen für Soldaten würde seinen Zweck verkennen, wenn es etwa auf Entwicklung und Steigerung einer rohen Körperkraft hinausläufe, während hier doch mehr an der geistigen Beherrschung aller Leibeskräfte gelegen sein muß. Schon in den alten Sagen wird die größere Bedeutung der geistigen Leibesstärke hervorgehoben, indem man darin z. B. kräftige aber ungeschlachte Riesen durch körperlich kleine aber geistig starke Ritter besiegen läßt.

Wenn nun Gewandtheit und Anstelligkeit in der geistigen Beherrschung der Leibeskräfte beruhen, so ist für Gewinnung dieser Eigenschaften die Methode des Turnunterrichtes bei Soldaten nicht ohne Bedeutung.

Eine Turnmethode, welche die Leibeskräfte mechanisch, ohne wesentliche Betheiligung der Geisteskräfte übt, ist beim Soldatenturnen nicht am Platze. Es hat die wahrhaft bildende Turnunterrichtsweise den Menschenleib nur als die Form und Schale anzusehen, in welcher sich das Wesen der Persönlichkeit eingestalten soll zum ganzen Menschen für jeglichen Dienst des Lebens. Vom Geiste heraus und für die Zwecke des Geistes muß der Leib turnerisch ausgebildet und herangezogen werden zu maßvoll wirkender, freier und darum brauchbarer Kraft. Schon darum muß die Turnunterrichtsmethode eine geistweckende, erfrischende und erheiternde sein.

Eine solche Turnschule, welche ihren wohlgeordneten Unterrichtsstoff geistig durchdringt und behandelt, fördert eben eine allseitige Leibesübung zum allseitigen Dienste des Geistes, und weckt neben der leiblichen Erstarfung zugleich auch andere schätzenswerthe geistige Eigenschaften, wie Festigkeit des Willens, Muth und Geistesgegenwart, Mäßigkeit und Besonnenheit, welche der Soldat am wenigsten entbehren kann.

Indem die Turnschule des Soldaten nach solchen Grundsätzen ihre Mittel ordnet und anwendet, hat sie zugleich auch die Gesundheitsverhältnisse der Uebenden zu berücksichtigen.

Die Soldaten müssen schon an sich gesund sein. Indem es aber die Turnkunst übernimmt, leibesbildungshalber auf dieselben einzuwirken, hat sie auch die Gesetze

und Einrichtungen der leiblichen Organisation und des leiblichen Lebens zu respectiren. Wer beim Turnunterrichte in dem Soldaten nur einen Mann wie von Stahl und Eisen vor sich sehen wollte, dem jedwede Leibesübung in jedweder Verbindung und in jedwedem Maße zugemuthet werden könnte, der würde die Gesundheitsverhältnisse der Leute oft genug beeinträchtigen.

Ist beim Soldatenturnen auch keine so ängstliche Berechnung aller Muskelthätigkeiten auf anatomisch-physiologischer Basis erforderlich, so sind doch alle schädlichen Mißgriffe streng zu vermeiden, welche der Gesundheits- theorie zuwiderlaufen. Man braucht nur an jenen Fall zu erinnern, in welchem eine solche zweckwidrige Ausführung von Turnübungen vorkam, um die Nothwendigkeit jener Forderung zu begreifen. Der Befehlshaber eines berühmten deutschen Infanterieregimentes hatte viel von den außerordentlichen Leistungen der französischen Truppen im Dauerlaufe gehört. Eines Tages ließ er nun das Regiment mit Sack und Pack zu einem Dauer- marsche und Dauerlaufe antreten, um zu sehen: ob seine Leute auch Derartiges aushalten könnten. Während des anstrengenden Uebungslaufes traten nur wenig Leute aus; aber am anderen Morgen waren zwei Drittheile der Mannschaften und Offiziere im Lazareth und auf den Krankenstuben. „Da sieht man's ja, hieß es nun, daß das Turnen nicht für unsere Leute paßt!“ In Wahrheit aber lag der Fehler nur in der falschen Methode der Turnübung. Denn wer nur einigermaßen

mit den Verhältnissen des menschlichen Körpers bekannt ist, der wird wissen, daß auch beim gesunden und kräftigen Menschen die zum Laufen erforderlichen Organe und Fähigkeiten ganz systematisch vorgeübt werden müssen, wenn die Leute mit Sicherheit und ohne Nachtheile selbst zu den äußersten Anstrengungen verwendet werden sollen.

Das Soldatenturnen kann darum der hygienischen Grundsätze nicht entbehren, wenn es dieselben auch nicht besonders betont und in den Vordergrund stellt.

Hat nun das Wehrtturnen in erster Linie immer die rein turnerische Ausbildung des Mannes im Auge, so daß es auch nicht hinter jede Uebung das *cui bono?* in Hinsicht auf den militärischen Dienst stellen kann, so ist ihm doch bei alle seinen Maßnahmen die Beziehung auf die Aufgaben des Heerwesens immer geboten; es muß durchweg praktisch sein und praktisch verfahren und seine Mittel für den nächstliegenden Zweck sorgfältig auswählen und wohlweislich benutzen.

Nach diesen hier angedeuteten Grundsätzen ist die „Turnschule des Soldaten“ bearbeitet, indem sie eine passende Auswahl derjenigen Turnübungen enthält, die für Soldatenbildung theils unentbehrlich, theils wünschenswerth sind. Auf Grund der gegenwärtigen Entwicklung des Turnens bietet das Werk nicht nur die genaue Beschreibung der hierhergehörigen Turnübungen ihrem Zweck und Wesen nach, sondern es zeigt auch den Weg von der Theorie zur Praxis durch eine

methodisch=didaktische Behandlung beim wirklichen Unterrichte, woran sich überall die zu beachtenden Regeln anschließen.

Jedem Offizier, wie jedem militärischen Turnlehrer bietet sich darin Alles, was sich auf Einführung, Einordnung und praktische Behandlung der dem Soldaten naheliegenden Turnübungen bezieht. Für Viele, die in der Lage sind, sich mit dem Turnen für Wehrzwecke bekannt machen zu müssen, dürfte diese militärische Turnlehre ein sicherer Wegweiser sein, um bald auf diesem Gebiete heimisch zu werden. Es soll dieses Lehr- und Handbuch zur Anregung und Nachachtung dienen und den Nachweis liefern, daß die heutige Turnkunst im Stande ist, den Anforderungen zu entsprechen, welche an sie zur Erhöhung der Wehrtüchtigkeit im Vaterlande gemacht werden. Inwiefern das Werk geeignet ist, die richtige Anwendung und geschickte Belegung der Turnübungen in den Truppentheilen unseres deutschen Vaterlandes zu fördern, mag der Beurtheilung der geneigten Leser überlassen bleiben.

Möchte nun auch diese „Turnschule des Soldaten“ an ihrem Theile ihr Scherflein beitragen zur Verbreitung und Einführung des Turnens bei den Truppen und zur Ausbildung in allen Leibesübungen, welche geschwind und geschickt, stark und kühn machen und zu dem großen Geschäft des Kriegers vorbereiten, damit, wenn der Tag kommen sollte, wo Deutschland seiner Männer bedarf, diese als zu jedem Kampfe wohlgerüstet dastehen und sich

schaaren um die Fahnen ihrer obersten Kriegsherren als die wehrbaren, waffenfähigen, schlagfertigen und kriegesfühnen Söhne ihrer tapferen Vorfahren.

Dresden, im Mai 1860.

Dr. Moritz Kloss.

Inhalts - Verzeichniß.

	Seite
Vorwort	V

Allgemeiner Theil.

I. Geschichte und Literatur des Wehrturnens.

Hellenische Gymnastik	3
Militärgymnastik der Römer	10
Turnerische Ausbildung der deutschen Jugend im Mittelalter	16
Entwicklung einer deutschen Turnkunst	19
Gutsmuths	19
Jahn und Gifelen	19
v. Schmeling	21
v. Selmiß	23
Young	24
Maßmann	25
Werner	26
Wehrtturnen in Preußen	28
v. Olberg	28

	Seite
v. Frankenberg	29
Mönnich	30
Techow und Rothstein	30
v. Görne, v. Scherff und Mertens	32
v. Linsingen	35
Keil	35
A. Spieß	36
Das Turnen in außerdeutschen Ländern	40
Nachtegall (Dänemark)	40
Ling (Schweden)	41
Klias } (Schweiz und England)	44
Bögeli }	45
Amoros } (Frankreich)	46
d'Argy }	49
Sardinien	56
Rußland	56
Nachtrag: Fechten, Bajonetsfechten und Schwimmen	59

II. Aufgabe und Behandlung des Wehrturnens.

Allgemeiner Zweck des Wehrturnens	62
Methode des Militärturnens	67
Meußerung eines Officiers über Methode des Soldatenturnens	70
Normen für das Militärturnen im Allgemeinen	74
Die Bedeutung des Massenturnens für militärische Zwecke	78
Eintheilung der Mannschaften für den Turnunterricht	83
Einrichtung einer Soldatenturnstunde	86
Neußere Einrichtungen und Erfordernisse für das militärische Turnen	89
Zeit und Kleidung für den Turnunterricht	91
Das Turnen mit Rücksicht auf die Truppengattungen	94

Besonderer Theil.

Erster Abschnitt:

Das Turnen in den Freiübungen.

	Seite
Vorbemerkung	101
Betreibung der Freiübungen in Verbindung mit den Ord- nungsübungen	105
1. Lektion	106
2. Lektion	111
3. Lektion	120
4. Lektion	127
5. Lektion	134
6. Lektion	141
7. Lektion	151
8. Lektion	157
9. Lektion	164
10. Lektion	167
Nachtrag	174

Zweiter Abschnitt:

Das Laufen.

Vorbemerkung	179
Die Betreibung der Laufübungen	189
I. Vorübungen zum Laufen	189
Gehen und Taktlaufen auf der Stelle	190
Gehen und Taktlaufen von Ort	193
Kurzauf mit Wendungen	193
Kurzauf in Schängel- und Kreislinien	194
Laufen mit Schwenkungen in geschlossenen Reihen	201

	Seite
II. Eigentliche Laufübungen	204
Der Lang- oder Dauerlauf	204
Der Schnell- und Wettlauf	211
Der Lastlauf	213
Der Springlauf	214
Vorsichtsregeln und allgemeine Bemerkungen über den Lauf .	216

Dritter Abschnitt.

Das Springen.

Vorbemerkung	220
Die Betreibung der Sprungübungen	223
I. Vorübungen zum Springen	223
Schlußsprung an Ort und von Ort	224
Schlußsprung mit Drehungen	225
Verbindung des Schlußsprunges mit Freiübungen . .	225
Der Schrittsprung	226
II. Eigentliche Sprungübungen	227
Sprung über die Schnur	228
Übungen am Sprunggraben	232
Sprung von der Höhe in die Tiefe	233
Sprung aus der Tiefe in die Höhe	236
Sprung am Sturmлаufbrett	237
Das Springen mit Gewehr in der Hand	240
III. Das Stabspringen	242
Vorübungen zum Stabspringen	243
Das eigentliche Stabspringen am Graben	247

Vierter Abschnitt:

Die Turnübungen mit gegenseitiger Hülfe.

Vorbemerkung	251
I. Bewegungen mit einfacher Hülfe	252

	Seite
II. Bewegungen mit doppelter Hülfe	255
III. Steig- und Springübungen mit gegenseitiger Hülfe	259

Fünfter Abschnitt:

Das Ringen.

Vorbemerkung	268
I. Vorübungen zum freien Ringen	270
II. Frei- und Ringeübungen	277
III. Ringeübungen mit Hülfsmitteln	280

Sechster Abschnitt:

Wurfübungen.

Das Gerwerfen	283
Das Steinstoßen	290

Siebenter Abschnitt:

Das Turnen in den Gerüstübungen.

Vorbemerkung	297
I. Das Turnen am Barren	299
I. Barrenübungen im Streckstütz	302
II. Barrenübungen im Liegestütz	307
III. Barrenübungen im Unterarmstütz	308
IV. Barrenübungen im Knickstütz	308
Nachtrag	309
II. Das Turnen am Stangengerüst	311
Klimm- und Kletterübungen	316
A. an den senkrechten Klimmstangen	316
B. an den schrägen Klimmstangen	323
C. an der schrägen Leiter und am Tau	326

Achter Abschnitt:

Das Schwingen oder Voltigiren.

	Seite
Vorübungen zum Schwingen	330
Eigentliche Schwingübungen	333
A. Hintersprünge	334
B. Seitensprünge	341
Nachtrag	348

Neunter Abschnitt:

Turnspiele.

Vorbemerkung	351
Das Barlaufen	354
Der Hinkampf	361
Der gymnastische Tanz	363
Der Gesellschaftssprung	366
Der Schwebekampf	369
Der Seilziehkampf	370
Der Radtanz	371

Allgemeiner Theil.

I.

Geschichte und Literatur des Mehrturnens.

Die Gymnastik oder die Kunst einer regelrechten Anwendung von Leibesübungen zur Ausbildung und Steigerung der Körperkräfte hat bei allen jenen Culturvölkern eine wichtige Rolle übernommen, welche schon die Erziehung der Jugend auf das einfache Gesetz einer gewissen Gleichmäßigkeit in der Ausbildung des Leibes und Geistes stellten, um zunächst an sich gesunde und ganze Menschen, dann aber auch, um dem Vaterlande tüchtige Söhne und wehrhafte Vertheidiger zu erziehen.

In diesem Sinne tritt mehr als bei irgend einem andern Volke bei den Griechen von Anfang an bis zum letzten Stadium der Entwicklung dieses merkwürdigen Volkes jenes Bildungsgesetz in allen Staatseinrichtungen hervor. Die Griechen waren nicht bloß darauf bedacht, den Menschen nach seiner geistigen Begabung zu entwickeln und zu veredeln; sie erkannten zugleich in dem Baue des Leibes und der hohen Bildungsfähigkeit seiner Organe eine gleich wichtige Forderung der Erziehung. Die Geschichte lehrt es zur Genüge, wie dieselben ihre noch unübertroffenen Leistungen auf allen

Gebieten der Kunst, der Wissenschaft und des praktischen Lebens jenem Gleichgewicht des leiblichen und geistigen Lebens verdankten, welches sie durch die Gymnastik herstellten. Die Griechen waren sich dessen auch so bewußt, daß sie die Gymnastik recht eigentlich zu einem Hauptbestandtheile ihrer gesammten Staatsverfassung und ihrer Lebensweise durch bestimmte Gesetze und Verordnungen machten. „Wer Kraft besitzt, der hat Alles, wer keine hat, dem fehlt Alles“ — dieser Satz schwebte den alten Griechen vor, indem sie die Gymnastik an die Spitze einer harmonischen Ausbildung stellten und dadurch nicht bloß körperliche Tüchtigkeit, sondern auch geistige Erstarkung erstrebten. Den Griechen waren Muth, Besonnenheit und Entschlossenheit wichtige Eigenschaften des Geistes, um den Leib zu beherrschen und von seinen Kräften im entscheidenden Augenblicke den besten Gebrauch machen zu können. Die Erfahrung lehrte ihnen, daß eine gymnastische Durchbildung jene Eigenschaften dem Geiste zu verleihen im Stande war. Die Frische leiblicher Gesundheit, Schönheit der Gestalt, ein fester und leichter Tritt, rüstige Gewandtheit und Schwungkraft der Glieder, Ausdauer in Lauf und Kampf, ein helles muthiges Auge und jene Besonnenheit und Geistesgegenwart, welche nur in täglicher Gewohnheit der Gefahr erworben wird, — diese Vorzüge galten bei den Griechen nicht geringer, als Geistesbildung, Schärfe des Urtheils und Uebung in den musischen Künsten. Je nach dem Verhältnisse, nach welchem man das gymnastische Bildungselement mit der Musik (allem geistigen Streben im Dienste der Musen) verband, waren auch die Resultate der Erziehung verschieden. In Athen beherrschte der geistige Zweck den physischen, während in dem

kriegerischen Sparta der physische Zweck über den geistigen gestellt wurde. Darum zeigten die den Grazien opfernden Athener mehr Ebenmäßigkeit der Bildung, während die spartanische Gesetzgebung vorzugsweise auf physische Kräftigung, Abhärtung, Ausdauer, Gewöhnung an Mühe und Beschwerden, Verachtung des Schmerzes, überhaupt auf ein Streben nach kriegerischen und dem Staate leiblich dienenden Tugenden hinauslief.

Es kann hier nicht darauf ankommen, den Einfluß der griechischen Gymnastik auf alle Lebensverhältnisse ausführlich darzulegen. Jedermann weiß, daß das griechische Volk durch jene eigenthümliche Nationalerziehung zu einer Höhe der Entwicklung gelangte, durch welche es alle übrigen Völker überragte und damit auch bis jetzt noch ein unerreichtes Muster der Nachahmung geblieben ist.

Oeffentliche Gymnasien mit großen sonnigen Übungsplätzen, von Hallen oder Baumreihen eingeschlossen, durften in keinem Orte fehlen, der auf den Namen einer hellenischen Stadt Anspruch machte.

Auch die Anstellung besonderer Turnlehrer (Gymnasten und Pädotriben), sowie eigener Aufseher über die Gymnasien, waren Gegenstände besonderer Aufmerksamkeit. In der Blüthezeit des griechischen Volkes wurde die Gymnastik zunächst nicht auf eine praktische Anwendung bezogen, sondern nur als Bildungsmittel des reinen Menschen benutzt. Dem griechischen Sinne galt zuerst das in der Gymnastik liegende formale Bildungselement als der Schwerpunkt bei der Jugenderziehung; die gymnastischen Übungen wurden ihrem Begriffe nach nur als Schule der Männlichkeit betrachtet,

und erst später gab man ihnen die Richtung auf praktische Verwerthung beim Wehrdienste.

Diese auf harmonische Leibesbildung berechnete Gymnastik hatte von den einfachsten Anfängen an sich zuletzt bis zu einem förmlichen Systeme herausgebildet, das im Pentathlon oder dem Fünfwettkampf seinen Mittelpunkt fand, womit die gymnastischen Uebungen des Laufens, Springens, Discuswerfens, Speerwerfens und des Ringens begriffen wurden.

Das Laufen wurde in verschiedenen Gestalten als einfacher Lauf, als Doppellauf, Langlauf und Waffelauf sehr fleißig geübt, im Stadium, wie im freien Felde. Die griechischen Aerzte rühmten die ausgezeichneten diätetischen Wirkungen des Laufens, während man dabei in zweiter Linie die Abhärtung für die Anstrengungen des Kriegsdienstes im Auge hatte. Die Uebungen im Springen gaben eine treffliche Schule der Leichtigkeit, der Schnell- und Schwungkraft der unteren Gliedmaßen und bereiteten für viele Vorkommnisse des Kriegslebens vor. Da die antike Gymnastik vorzugsweise im Wettkampfe ihr Charakteristisches hatte, so waren die Ringübungen ein wohlgepflegter Gegenstand in den altgriechischen Gymnasien für den Zweck der Körperkräftigung und des gewandten Auftretens. Das Discuswerfen hatte seine Eigenthümlichkeit in der ruhig berechnenden Haltung und sicheren Uebereinstimmung von Auge und Arm. Die runde Discus Scheibe wurde vom Kämpfer in der Stellung des Kegelschleuders auch ähnlich wie die Kegelfugel gehalten und im Bogen in die Weite geschleudert. Eine sichere Schätzung der Raum- und Kraftverhältnisse wie

der gewandten Kraftentwicklung waren dabei wesentliche Erfordernisse. Dasselbe galt auch vom Speerwerfen, welches eine sicher schleudernde Hand wie ein scharf abbiegendes Auge erforderte.

Die genauere Betrachtung der gymnastischen Eigenthümlichkeiten dieser 5 Hauptübungen der hellenischen Gymnastik muß uns die Ueberzeugung aufdringen, daß dieselben mit der Masse ihrer Vorübungen, Schattirungen und Einzelgliederungen eine abgerundete und allseitig bildende Gymnastik abgaben. So spiegelt sich im Pentathlon jene Einheit der geistigen und leiblichen Tüchtigkeit wieder, die sich nicht durch ungeschlachte Körperkraft, sondern durch allseitige gebildete Leiblichkeit unter geistiger Herrschaft auszeichnet. In den Uebungen des Laufens, Springens und Ringens wirkt ein besonnenes Bewußtsein der Kraft wesentlich mit, um über Bewegung und Haltung der Glieder eine freie Verfügung zu gewinnen. Ueberall wird die Kraft unter eine geistige Macht gestellt; aber beim Discus- und Speerwerfen tritt diese Herrschaft des Geistigen noch deutlicher heraus. Wer im Pentathlon bestand, war gewiß auch zu einem hohen Grade körperlicher Vollkommenheit entwickelt. Den Eifer für diese Uebungen erhöhte der Ehrgeiz. Die Gymnasten boten den Knaben und Jünglingen tägliche Gelegenheit, die wachsenden Kräfte an einander zu messen; der Wettetifer steigerte sich, wenn bei festlichen Anlässen das Volk sich versammelte, den Wettkämpfen zuzuschauen.

Die Turnschule des Pentathlons mußte jeder heranwachsende Staatsbürger durchmachen. Zu diesem Zwecke waren diese Uebungen nach den verschiedenen Altersstufen

eingetheilt, so daß man die Knaben und Jünglinge in je 3 Klassen schied. Mit dem 18. Jahre trat der junge Grieche in die Reihe der Epheben, wenn er nachweisen konnte, daß er die ganzen Stufen der gymnastischen Ausbildung durchlaufen hatte. Nun erst wurde er neben den gymnastischen Uebungen auch in den kriegerischen Fertigkeiten unterwiesen. In feierlicher Volksversammlung erhielt er einen Schild und einen Speer und mußte eidlich geloben, für das Vaterland treu zu kämpfen. Zunächst wurde er nur für leichten Wacht-dienst verwendet, erhielt mit dem 22. Jahre Stimmrecht und trat nun in den ordentlichen Dienst als griechischer Bürger ein.

Neben dieser edlen und bildenden Gymnastik treten bei den Nationalfesten der Hellenen noch zwei eigenthümliche agonistische Kampfweisen auf, in denen sich allerdings mehr die Athleten hervorthaten, indem sie ihre Meisterschaft in einem Zweige der Gymnastik mehr wie ein Gewerbe behandelten. Es waren dies die Kampfweisen im Faust- und Allkampf. Beim Faustkampfe hatten die Kämpfer ihre Fäuste noch mit scharf verwundenden Riemen, mit eisernen Nägeln und bleiernen Knoten bewaffnet, um damit ihre Gegner durch Stöße und Schläge nach dem Kopfe zu besiegen, was dieser durch geschickte Wendungen und Paraden abzuwenden hatte. Der Allkampf oder das Pankration war eine Zusammenfassung des Ring- und Faustkampfes; Einer suchte den Anderen durch Griffe, Schläge, Stöße und Umschlingungen zu besiegen oder tödtlich zu verletzen. Hier ging es auf Leben und Tod; beide Kampfweisen setzten den höchsten Grad der Körperkraft, der allseitigen Gewandtheit und der Geistesgegenwart voraus. Beide Kampfweisen hatten

etwas Rohes und Barbarisches, da bei denselben oft genug die schrecklichsten Verstümmelungen und Verwundungen vorkamen. Es spricht sich in dieser nicht eben angenehmen Erscheinung ein nationaler Zug in dem Charakter des griechischen Volkes aus, der sich durch das Bestreben erklären läßt, ein mannhafteß Volk zu bilden, das unter Umständen auch dem Tode ins Antlitz schauen müsse.

Weil die Hellenen die Freuden des Lebens nie in träger Behaglichkeit suchten, so fühlten sie auch lebendig, daß eine freie, alle Muskeln anspannende Bewegung des Körpers in Luft und Sonnenlicht jeden gesunden Menschen freudig belebt und mit innerer Heiterkeit erfüllt. Darum waren jene weltberühmten Nationalspiele, denen das Auftreten in den agonistischen und gymnastischen Uebungen zu Grunde lag, für die Hellenen die höchste Lust des Lebens. Es gaben diese Nationalfeste, von denen sich die Olympien besonders auszeichneten, neue Anregung für die eigentliche Turnschule.

Baden und Schwimmen standen im engsten Zusammenhange mit der gymnastischen Bildungsweise der Hellenen. Daß die Griechen auch fast durchweg gute Schwimmer waren, zeigte sich z. B. in der Schlacht bei Salamis, wo sie sich nach Zerstörung ihrer Schiffe schwimmend retteten, während die des Schwimmens unkundigen Perser im Meere umkamen.

Auch der kunstvolle Tanz ging aus der Gymnastik hervor. Es waren diese altgriechischen Tänze mit einer lebendigen und kunstvollen Mimik verbunden, die mit starken Bewegungen und Kraftäußerungen auftrat. Der erste Theil dieser gymnastischen Tänze bestand aus gemäßigten Bewegungen, welche meist verschiedene gymnastische Uebungen,

wie den Ring- und Allkampf, pantomimisch darstellten; den 2. Theil bildete die sogenannte *Pyrrhiche*, welche von Plato als der Inbegriff aller Waffentänze bezeichnet wird. Hierbei standen sich zwei bewaffnete Reihen einander gegenüber, die sich in rhythmischen Bewegungen und gemessenen Schritten bald näherten, bald sich wieder von einander entfernten, und dabei in mimischen Darstellungen und raschen Wendungen die Angriffe des Feindes und das Ausweichen vor den feindlichen Waffen und Geschossen ausdrückten.

So sehen wir beim griechischen Volke bald in strenger und ernster, bald in heiterer Weise das Bestreben hervortreten, die männliche Tüchtigkeit seiner Bürger und damit die Wehrhaftigkeit des Staates sorgsam zu fördern. Darauf beruhte das Gedeihen des Staates und die Behauptung seiner nationalen Freiheit und Selbstständigkeit anderen Völkern gegenüber.

Von einer solchen bildenden und idealen Gymnastik waren bei dem zweiten Culturvolke des Alterthums, den Römern, wenig Spuren zu finden.

Der nüchterne und mehr auf das Nützliche gerichtete Sinn der Römer hatte mehr das praktisch-militärische Interesse im Auge; der Körper sollte vor Allem zur Vollziehung der soldatischen Uebungen, wie zur Ertragung der Kriegsstrapazen tüchtig gemacht werden. Darum zeigt sich auch bei den Römern eine ziemlich fertige Wehrgymnastik, deren Einfluß auf die Ausbildung jener weltbesiegenden Legionen nicht gering anzuschlagen ist.

Diese Kriegsgymnastik der alten Römer erstreckte sich über folgende Uebungen:

1) Das G e h e n (*ambulatio*), das L a u f e n (*decursio*) und das S p r i n g e n (*saltus*). Durch Augusts und Hadrians Verordnung war es im römischen Heere üblich, daß Reiterei und Fußvolk monatlich 3 Mal zur Ambulation hinausgeführt wurden, wobei mit voller Rüstung und allen Waffen 35 Stadien im militärischen Schritte zurückgelegt werden mußten. Diese Uebung wurde namentlich auch über unebenes Land, über Hügel und Berge, und mit mancherlei Abwechselungen im Vor- und Rückwärtsgehen vorgenommen, damit sich die Soldaten bei ihren Märschen an alle Vorkommnisse gewöhnen sollten. Ebenso wurde das Laufen in der Weise geübt, daß die Soldaten dabei immer die Ordnung aufrecht zu erhalten hatten, damit sie auch bei schneller Bewegung die Schlachtordnung nicht verließen. Im gewöhnlichen militärischen Schritt mußten die römischen Soldaten 20,000 Schritt (noch nicht 2 Meilen) in 5 Stunden mit Sack und Pack über unebenes Land zurücklegen, im Geschwindigkeitsschritt 24,000 Schritt (2 Meilen). Das Springen mußten die Soldaten üben, um schnell über Gräben zu setzen, Höhen zu erklimmen, oder überhaupt, um im Lauf und Sprung auf den Feind einzudringen und ihn außer Fassung zu bringen.

2) Das V o l t i g i r e n (*salitio*) wurde fleißig und mit aller Sorgfalt geübt, nicht bloß von den Rekruten, sondern auch von den schon gedienten Reitern. Zu diesem Zwecke waren im Sommer im Freien, im Winter unter Schuppen hölzerne Pferde aufgestellt, an denen sich die Soldaten zuerst unbewaffnet, dann mit den Waffen in allerlei Auf- und Absprüngen zu üben hatten. Besonders übte man die Reiter

darin, daß sie sowol von der rechten, als von der linken Seite auf das Pferd springen lernten, wobei sie das Schwert oder den Spieß je in der rechten oder linken Hand zu halten hatten.

3) Ueber das Schwimmen (natatio) sagt Vegetius: „Die Kunst zu schwimmen muß jeder Rekrut ohne Ausnahme in den Sommermonaten erlernen: denn nicht immer kann man auf Brücken über Flüsse gehen, sondern im Zurückziehen wie im Verfolgen ist eine Armee oft genöthigt, hinüberzuschwimmen. Oft treten die Ströme aus bei plötzlichem Platzregen und schmelzendem Schnee, da kann dann Unerfahrenheit im Schwimmen von Seiten des Feindes wie des Wassers selbst Gefahr bringen. Die alten Römer, durch so viele Kriege und immerwährende Gefahren mit jeder zum Kriegswesen gehörigen Kunst vertraut, wählten daher das Marsfeld an der Tiber, wo die Jugend nach der Waffenübung Schweiß und Staub abwusch und sich von der Ermüdung im Schwimmen erholte. Nicht aber allein die Fußkämpfer, sondern auch die Reiter und selbst die Pferde und Troßbuben müssen im Schwimmen geübt sein, damit, wenn es Noth ist, Nichts sie unvorbereitet treffe.“

Auch den Werth der Ordnungsübungen wußten die Römer schon zu schätzen, indem sie verschiedene Uebungen

4) zur Bildung besonderer Schlachtordnungen (evolutiones) anstellten, worüber der Schriftsteller Vegetius sagt: „Nichts ist bekanntlich im Kampfe wichtiger, als daß durch anhaltende Uebung die Soldaten lernen in der Schlachtordnung in Reihe und Glied bleiben und nicht mehr, als nöthig ist, sich zusammendrängen oder

auseinander gehen. Denn so wie sie im ersten Falle den Raum zum Kampfe verlieren und sich selbst einander im Wege stehen, so im Gegentheil, wenn sie zu weitläufig stehen und die Linie durchsichtig wird, geben sie dem Feinde Gelegenheit, die Linie zu durchbrechen. Unvermeidlich muß aber sogleich Alles in Furcht und Verwirrung gerathen, wenn nach durchbrochener Schlachtordnung der Feind den Kämpfern in den Rücken kommt. Die Neulinge müssen daher immerfort auf's Feld geführt und nach Ordnung der Listen gestellt werden, zuerst in einfacher ausgedehnter Schlachtordnung, so daß nirgends eine Einbiegung oder Krümmung ist, und jeder von seinem Nebenmanne im gleichen und gehörigen Abstände stehe. Sodann muß commandirt werden, plötzlich die Schlachtordnung zu verdoppeln, so daß Alle ohne Hin- und Herlaufen sogleich auf dem Platze stehen, wo sie hingehören. Zum Dritten wird dann commandirt, schnell ein Viereck zu bilden. Hierauf werde die Schlachtordnung in die dreieckige verwandelt, welche man auch die keilförmige nennt, eine Stellung, die im Kriege sehr nützlich zu sein pflegt. Auch wird commandirt, kreisförmige Stellungen zu machen, worin geübte Truppen dem Feinde widerstehen, im Fall es ihm gelungen ist, die Schlachtordnung zu durchbrechen, wodurch verhütet wird, daß nicht die ganze Masse sich fliehend zerstreue und die größte Gefahr daraus entstehe. Wenn die jungen Krieger Alles dies durch fleißige Uebung gelernt haben, so werden sie es im Kampfe desto leichter beobachten.“

5) Das Lasttragen (*bajulatio*) wurde Gegenstand besonderer Uebung, indem die Soldaten Gewichte von 60 Pfd.

im militärischen Schritte tragen mußten, damit sie bei schweren Kriegsverrichtungen ihre Nahrungsmittel und ihre Waffen zugleich fortzubringen im Stande waren.

6) Zu dem Fechten gegen einen Pfahl auf Hieb und Stoß (*caesa et puncta*) hielten die Römer ihre Soldaten fleißig an. Sie flochten runde Schilde von Weiden, machten diese doppelt so schwer als das gewöhnliche Schild, und gaben den Rekruten hölzerne Stöcke statt der Degen, ebenfalls doppelt so schwer, als diese. Jeder einzelne Rekrut richtete sich einen Pfahl auf, so daß dieser nicht wankte und 6 Fuß über den Boden hervorragte. Gegen diesen Pfahl übte sich der Soldat mit Schild und Stock, so daß er bald den Kopf oder die Seiten, bald die Kniee und Beine zu treffen suchte, bald zurückwich, bald wie auf einen wirklichen Gegner lossprang und sich so in jeder Art des Angriffs und allen Fechterkunstgriffen versuchte. Es wendeten die Römer im Kampfe weniger den Hieb, als den Stich an, weil dieser ihren Feinden gefährlicher war.

Besondere Lehrmeister waren im römischen Heere angestellt, welche die Soldaten

7) im Werfen, im Speer- und Schleuderwerfen wie im Bogenschießen (*armatura*) zu unterweisen hatten. Es wird erzählt, daß diejenigen Soldaten, welche ihre Vorübungen nicht ordentlich gelernt hatten, ihre ihnen zugemessene Getreidelieferung in Gerste erhielten und die gebräuchliche Weizenlieferung erst dann wieder eintrat, wenn die Soldaten in besonderen Prüfungen vor dem Präfecten ihrer Legion darlegten, daß sie sich die erforderliche Geschicklichkeit im Gebrauche des Wurfspießes und im Bogen-

schießen erworben hatten. Das Werfen von Steinen mit der Hand oder der Schleuder war im römischen Heere im Gebrauche. Bei jeder Truppenabtheilung waren einige Soldaten, die in dieser Kunst besonders vorgebildet sein mußten.

Solche Leibesübungen wurden während des Kriegsdienstes außer den gewöhnlichen Waffenübungen im Lager angestellt und so eine turnerische Durchbildung der Soldaten für die nächsten kriegerischen Zwecke nachgeholt, welche die Griechen schon durch ihre pädagogische Gymnastik so trefflich vorbereiteten. Die Geschichte der römischen Legionen giebt mehrere Beispiele von wirklich glänzenden Leistungen dieser gymnastischen Durchbildung. So hatte Cato an den Firmianern Soldaten in seinem Heere, welche den Löwen an Kraft und Schnelligkeit verglichen werden konnten. Ja es fehlt nicht an Männern, welche durch zufällige Ausbildung einer besonderen Anlage eine bewundernswürdige Fertigkeit erreichten. Von Papirius Cursor wenigstens wird erzählt, daß er im Laufe alle Altersgenossen übertroffen und eben wegen der außerordentlichen Schnelligkeit seiner Füße den Beinamen des Läufers erhielt. Und so werden gewiß noch viele Römer in dieser oder jener gymnastischen Uebung, zu welcher gerade die besondere Körperbeschaffenheit einen jeden tüchtig machte, oder ein militärisches Bedürfniß ihn aufforderte, schon in der frühesten Zeit ausgezeichnet gewesen sein. Außer im Heere fand die Gymnastik bei den Römern sonst keinen Boden. Nur die Verachteten im Volke gaben sich dazu her, mit gymnastischen Fechterspielen als Gladiatoren dem Volke zur Belustigung zu dienen.

Sehen wir nun auf die ältere Geschichte unseres eigenen Volkes, so werden wir erst zur Zeit des Ritterwesens und der Turniere hingewiesen auf eine gewaltige kriegerische Turnkunst, auf jene ritterliche Hoplomachie, bei der es darauf ankam, sattelfest das Roß zu tummeln, sich im eisernen Panzer wie im leichten Gewand zu bewegen und die Waffen als stetige Gefährten gleich den eigenen Gliedern zu tragen und zu führen.

Es hatte diese gepanzerte, ritterliche Waffenkunst die Tendenz, dem Körper die möglichste Kraft, Gewandtheit und Ausdauer zu verleihen, ihn abzuhärten und gegen alle Mühsale und Vorkommnisse des Kampfes zu stählen und vorzubereiten. Denn ohne diese Eigenschaften konnte der Ritter kein ehren- und eisensester Wehrmann sein. Edelknaben und Knappen mußten darum schon zeitig ihre turnerische Ausbildung beginnen. So spielten sie zuerst mit Lanze und Armbrust, vertheidigten einen Weg oder einen Ort, oder suchten ihn einzunehmen, wobei der Bubenzuchtmeister die nöthige Unterweisung gab. So empfingen sie einen Vorgeschmack an den verschiedenen Arten der Turngefechte und bildeten sich für die Uebungen des Waffenträgers und Ritters vor. Später übernahmen sie das Rossetummeln und das Abrichten der Pferde zu allerlei Kriegsübungen und Wendungen. Die Knappen blieben lange Zeit Zuschauer der Lasten, Gefahren und Mühen des Ritterlebens. Durch mühsame Spiele, die dem Körper die im Kampfe erforderliche Gelenksamkeit, Stärke und Geschwindigkeit verliehen, wurde der Körper lange vor dem Ritterschlag auf den Kampf im Turnier oder im Ernstkampf vorbereitet.

Eine Menge von Turnübungen werden nun aufgeführt, welche die Knappen durchzumachen hatten. So mußten sie in voller Rüstung auf ein Pferd springen, mit den Waffen lange gehen oder laufen, um sich einen langen Athem anzugewöhnen und Beschwerlichkeiten lange ertragen zu lernen. Mit einem Hammer oder einer Art wurden große Steinstücke zer= geschlagen, um an die Führung der Streitart zu gewöhnen. Um die Arme für eine leichte und anhaltende Bewegung abzuhärten, wurden in voller Rüstung, den Helm ausgenom= men, allerlei Weit= und Hochsprünge geübt. Es wird erzählt, daß ein Knappe einem großen auf einem Pferde sitzenden Manne ohne weitere Hülfe von hinten mit auseinander= gespreiteten Beinen auf die Schultern gesprungen sei. Auch den Klimmübungen an der schrägen Leiter begegnet man hier. Die Knappen stiegen auf einer gegen eine Mauer gelehnten Leiter, ohne sie mit den Füßen zu berühren, bloß mit beiden Händen, bis oben hinauf. Mit dem stählernen Panzerhemd bewaffnet, sprangen sie mit beiden Händen zugleich von Sprosse zu Sprosse, und wenn sie den Panzer ablegten, erhoben sie sich, nur mit einer Hand, mehrere Sprossen hoch. Auch mit Lanzenwerfen, mit der Streitart und mit Fechten mit Speer und Schild wurde die ritterliche Aus= bildung verfolgt.

Also vorbereitet kamen die Ritter zu den Turnieren, wo sie nun ihre ganze Kraft und Geschicklichkeit in der Waffen= führung zu zeigen hatten. Als kriegerische Kampfspiele wa= ren die Turniere die wichtigsten Einrichtungen des Ritter= wesens und galten hauptsächlich als ein Mittel zur Beför= derung der Uebung in den Waffen, wie als Vorbereitung

auf den wirklichen Kampf. Diese ritterliche Gymnastik war weder eine Entlehnung noch eine Erfindung, sondern die zum kriegerischen Zwecke zugespitzte volksthümliche Gymnastik; und schon zur Zeit Karls des Großen, jenes hervorragend turnerischen Königs, begann das ritterliche Turnier, das kriegerische Schauturnen des Mittelalters, sich auszubilden. So volksgemäß aber die ritterliche Kunst erscheint, eben so sehr ist es anzuerkennen, daß sie innerhalb der späteren zunftgemäßen Gestalt stets den Zweck einer allseitigen Leibesbildung zum Dienste höherer allgemeiner Ideen in sich zu verwirklichen trachtete, so gut wie es innerhalb der gesetzten Schranken geschehen konnte; und nimmt man den mittelalterlichen Begriff einer Gilde von ihr hinweg, so tritt sie als eine ebenbürtige Gymnastik neben der griechischen auf. In den Worten jenes alten Gedichtes spricht sich die werdende Idee einer allseitigen, höheren Gymnastik aus:

Jung Ritter lerne,
 Gott lieb haben und Frauen ehren;
 Trag' eines Mannes Muth
 Gen den, der dir Unrecht thut;
 Und lern' dazu mannlich Ritterschaft,
 Die Stein stoßen, Stangen schieben,
 Fechten und ringen,
 Tanzen und Springen,
 Stechen und Turnieren.

Unmittelbar nach dem Verfall der Turniere nahm das Kampfwesen mit der Erfindung des Schießpulvers eine ganz andere Gestalt an, wobei namentlich Waffengewandtheit und Körperkraft in den Hintergrund traten. Von jener außerordentlichen leiblichen Durchbildung des Ritterstandes erhielten

sich nur kümmerlich einige sogenannte adeliche Exercitien, ein wenig Fechten, Voltigiren, Reiten und Tanzen. Auch im Bürgerstande verlor sich nach und nach die volle Mannesrüstigkeit und Wehrhaftigkeit. Wie der Rost am Schwerte, so zehrten auch Gemächlichkeit und Ruhe an der Kraft und Fülle, an dem Wuchs und Ausbau des Körpers.

Erst zu Ende des 18. Jahrhunderts wurde die Gymnastik aus langem Schlase erweckt und der Jugend als Mittel der Kraftübung zugänglich gemacht. G u t s m u t h s in Schnepfenthal und J a h n in Berlin legten den Grund zu einer deutschen Turnkunst, zunächst allerdings für die Schulen, mittelbar aber doch auch für die Truppen, jener durch seine:

Gymnastik für die Jugend, enthaltend eine praktische Anweisung für Leibesübungen. Schnepfenthal, 1804

und dieser durch sein vortreffliches Werk:

Die deutsche Turnkunst zur Einrichtung der Turnplätze dargestellt von F. L. Jahn und G. Gifelen. Berlin 1816.

Beide Werke sind für die Weiterverbreitung und Entwicklung des Turnens ungemein wichtig geworden. Jenes begründete mit großer verständiger Sorgfalt das System der Leibesübungen für die Aufgabe der Schule, dieses entwickelte in großartigen Zügen die Zwecke des Turnens als deutsch=nationales Erziehungsmittel. Jahn und seine Mitarbeiter wollten 1810 durch das Turnen kräftige Streiter in die Kriegerreihen des Befreiungskampfes führen, und unter dem Eindrucke der damaligen Zeitereignisse erhielt auch dieses Turnen das Gevräge jener Zeit, in der es entstanden. Auch

Gutsmuths, dessen Auftreten fast 20 Jahre früher als das von Jahn fällt, gab zu jener Zeit, als der Heldensinn des deutschen Volkes zum Siege über die Schmach und Noth der Fremdherrschaft entflammt war, seiner Gymnastik eine speciellere Beziehung zum Wehrwesen und trat mit dem ersten deutschen Wehrturnbuche hervor unter dem Titel:

Turnbuch für die Söhne des Vaterlandes. Von Joh. Chr. Fried. Gutsmuths. Mit 4 Kupfertafeln. Frankfurt a. M. 1817.

In diesem „den deutschen Fürsten und dem Volke des deutschen Bundes“ gewidmeten Buche hat Gutsmuths die Entwicklung leiblicher Fähigkeiten für den Zweck des künftigen Vertheidigers als Vorschule der rein kriegerischen Uebungen behandelt und mit großer Umsicht nach der damaligen Entwicklung der Sache bearbeitet. Aus diesem Buche ersehen wir, daß Gutsmuths sein größeres Werk dem preussischen Unterrichtsminister überreicht hatte (also 1804), der ihm unter Anderem antwortete: „Allen übrigen Volksklassen liegt der Grund der Gymnastik noch weit näher, gerade darum, weil ihr Körper zum Dienste des Staates unter mannigfaltigen Anwendungen vorzüglich erforderlich ist. Obenan steht in dieser Hinsicht der Krieger. Es ist ohne Mühe einzusehen, daß solche Truppen, die im Besitze solcher Körperfertigkeiten sind, in tausend Fällen ungleich brauchbarer sein würden, als solche, die auf einige Handgriffe beschränkt sind. Körperliche Fertigkeiten und Uebungen der Jugend sind ein wesentliches Stück in meinem National-Erziehungsplane.“ — „Allein, fährt Gutsmuths fort, schon 1805 zogen die Preußen hinaus; man weiß, was

weiter hin erfolgte. Was aber damals unmöglich wurde, gelang später dem kräftigen Jahn. Er trug 1810 die wiedererweckte Gymnastik nach Berlin. Wie in der Natur vor einem kräftigen Donnerwetter, so hatte sich im kräftigen Wolke der Preußen der Gewitterstoff durch gewaltsame Reibung gesammelt; dem Wackeren fügte sich die glückliche Stunde; ihm gebührt das große Verdienst der unmittelbaren Einführung der gymnastischen Uebungen, denen er den Namen Turnübungen gab, in die zweite Stadt des deutschen Landes und eben dadurch in viele andere Orte.“ Indem das Guts-muths'sche Werk die Turnübungen aus dem vaterländischen Gesichtspunkte der allgemeinen Wehrschaft und als nothwendige Vorschule des werdenden Vaterlandsvertheidigers betrachtet, geht es näher auf die hier nabeliegenden Turnübungen: Gehen und Laufen, Springen, Schwingen, Sprung im Seil, Wagh alten, Schlittschuhlaufen, Klimmen und Steigen, Ringen, Werfen und Schießen, Baden, Schwimmen und Sinnenübungen ein.

Jenen Lehrbüchern des Turnens folgte bald die Schrift:

Die Landwehr gegründet auf die Turnkunst. Von W. v. Schmelting, R. Preuß. Hauptmann in der Adjutantur, Ritter des eisernen Kreuzes. Berlin 1819.

Dieses vortrefflich geschriebene Buch beschäftigt sich der Hauptsache nach mit der für Preußen damals so wichtigen Landwehreinrichtung. Es stellt die Vorzüge und Mängel sowol der stehenden Heere, wie der Landwehr in Parallele und giebt schließlich der Landwehr und der allgemeinen Kriegsverpflichtung den Vorzug. Dabei kommt der Verf. bald zu der Forderung, daß der Körper durch Leibesübungen

stark und gewandt gemacht, und an jede Entbehrung gewöhnt werden müsse, welche im Kriege dereinst nothwendig wird. „Diesem Bedürfnisse, sagt Verf., entspricht die treue Begleiterin der Landwehr — die Turnkunst, welche wir als nothwendiges zweites Element der letzteren genauer werden betrachten müssen. Durch das Turnen wird es möglich, die Uebungen im Kriegsheere selbst nur auf das zu beschränken, was die Fertigkeit in den Waffen unmittelbar betrifft, und Alles, was nur Vorübung dazu ist, anderen Zeiten und Orten zu überlassen.“ Diese Gedanken der körperlichen Vor- und Durchbildung der Soldaten ziehen sich wie ein rother Faden durch das ganze Werk, und ganz besonders wichtig ist hier der zweite Abschnitt: „die Turnkunst,“ auf S. 65—103. Die Untersuchungen des Verf. erstrecken sich über folgende Punkte: Von einigen Einwendungen gegen den kriegerischen Nutzen der Turnkunst — Grenze zwischen Kriegskunst und Turnkunst — Von dem Einflusse der Turnkunst auf die Landwehrordnung — Das Turnleben als Vorschule des Kriegslebens — Die Turnübungen als Vorschule der Kriegsübungen — Die Turnübungen in Rücksicht auf die verschiedenen Lebensalter — Die Turnübungen in Rücksicht auf die Stadt- und Landbewohner — Verhältniß des Staates zur Turnkunst.

Dem Verf. steht eine genaue Bekanntschaft mit allen Zweigen des Turnens zur Seite, und so sind seine Urtheile vom Standpunkte des Offiziers über hier einschlagende Fragen sehr beachtenswerth. Es bleibt die Schrift auch heute noch eine gediegene wissenschaftliche Abhandlung über die wichtigsten Beziehungen des Turnens zum Heerdienste.

Der Einfluß dieser drei Schriften war für die praktische Einführung des Turnens in die deutschen Armeen selbst von Wichtigkeit. Gutsmuths erwähnt in seiner Schrift, daß schon bei mehreren preußischen Regimentern Plätze für Turnübungen eingerichtet wären, um den jüngeren Kriegern, obwohl sie die Waffenübungen vollkommen inne haben, in der Kraft und Gewandtheit nachzuhelfen. Gutsmuths kannte den Turnplatz des 25. Regiments in Erfurt genauer, dessen Turnlehrer ihm zur Ausbildung zugewiesen worden war. Wie in Erfurt, so war auch in Posen vor 1819 ein militärischer Turnplatz eröffnet, und an anderen Orten benutzte das Militär die städtischen Turnplätze.

Die Verfolgung des Jahn'schen Turnerdeutschthums und die Schließung aller Turnplätze in Preußen hatte auch auf das militärische Turnen Einfluß. Denn die Einführung des Turnens in das Heer beschränkte sich auf sehr vereinzelte Versuche. In Bayern, Württemberg, Mecklenburg, Sachsen und anderen deutschen Staaten bestanden zwar Militär-Turnanstalten, allein es wurde überall kein Ernst mit der Sache gemacht.

In den zwanziger Jahren nahmen einige Infanterie-Offiziere die Idee früherer Militärs auf, dem Bajonnetgewehre durch zweckmäßigere Uebung des Infanteristen in seinem Gebrauche eine größere Wirksamkeit zu verschaffen. Der k. sächsische Hauptmann G. v. Selmnitz war durch das in Frankreich gebräuchliche Batonschlagen auf die Idee gelenkt worden, das Gewehr mit aufgestecktem Bajonnet so ähnlich zum Angriff und zur Vertheidigung anzuwenden. Die damit angestellten Versuche fielen günstig aus und v. Selmnitz

stellte seine gemachten Erfahrungen in einem System zusammen in der Schrift:

Die Bajonnetsechtkunst. Von Eduard v. Selmnitz. Dresden 1823. Mit Kupfern.

Ganz abgesehen von der praktischen Verwerthung der Bajonnetsechtkunst im Kriege, steht doch so viel fest, daß solche zweckmäßige Uebungen im Fechten mit dem Gewehr das Vertrauen des Infanteristen zu seiner Waffe ungemein erhöhen, und seine Kraft und Gewandtheit wesentlich fördern. Darum wurde auch das Bajonnetfechten in den meisten Armeen des deutschen Bundes als Mittel zur turnerischen Durchbildung der Infanteristen sehr fleißig betrieben. Namentlich bei den sächsischen Jägern war die Kunst des Bajonnetirens sehr im Flor.

Für die Praxis des eigentlichen Soldatenturnens war wol das um jene Zeit erscheinende Werk:

Elementar-Gymnastik, oder gegliederte, stufenweise Anleitung zu jenen Leibesübungen, welche vorzüglich geeignet sind, den menschlichen Körper zu entwickeln, auszubilden und zu stärken. Nach den Werken der rühmlichst bekannten Gymnastiker und Professoren Klias und Gutschmuths bearbeitet von G. Young, Oberst-Kommandant der k. k. Militär-Erziehungsanstalt in Mailand. Mit 22 Kupfertafeln. Aus dem Italienischen übersetzt vom k. k. Oberlieutenant S. Pöschacher. Mailand 1827

berechnet; allein es bringt nicht viel mehr, als die damals schon vorhandenen Turnbücher. Namentlich fehlt darin eine methodische Behandlung der Turnübungen beim Unterrichte der militärisch heraufgebildeten Jugend wie der erwachsenen

Militärs. Bei Alledem giebt das Werk recht beachtenswerthe Winke.

An dieser Stelle ist ein Schriftchen von Prof. Dr. Maßmann aufzuführen:

Leibesübungen. Zur Militär-Gymnastik ins Besondere. Landshut 1830,

das literar-historischen Werth hat, indem es eine Uebersicht von der Verbreitung der Leibesübungen, besonders im Wehrstande, giebt, und sich über Deutschland, Dänemark und Schweden, Frankreich und England verbreitet. Von einem Offizier ist der Abschnitt: „Anwendung auf deutsche Verhältnisse“ geschrieben, welcher treffende Bemerkungen auch über die für Soldaten geeigneten Turnübungen im Besonderen enthält. Im Anhang findet sich: ein Auszug aus dem erwähnten Werke von v. Schmeling, — ein Auszug: über die Vortheile des Turnens bei jedem Infanterieregimente aus dem *Spectateur militaire*, und: Bemerkungen über den Gebrauch der Hanteln bei den hannöverschen Truppen.

Nach und nach kamen hie und da die eigentlichen Turnübungen für Soldatenausbildung wieder in Gang*); ein ausführlicheres Werk:

Militär-Gymnastik oder zweckmäßige Leibesübungen, wie sie der Soldat jeder Truppengattung in seinem militärischen Berufsleben unbedingt nothwendig hat, erläutert durch bei-

*) König Ludwig von Bayern befahl unterm 7. Januar 1830, daß in allen Regimentern Leibesübungen stattfinden sollten. Für die Turnübungen der Cadetten wurde ein Platz um 16,000 Gulden angekauft.

nahe 400 Figuren. Nebst 9 Kupfertafeln. Von Prof. Dr. J. A. L. Werner, Leipzig. 2. Aufl. 1844

bezeichnet diese Epoche. Obgleich sich dieses Werk auch an Gutmuths und Klias lehnt, so weit es sich über die eigentliche Turnschule erstreckt, so hat es doch in den Fechtübungen seine besonderen Vorzüge. Die einzelnen Abschnitte, welche diese Militärgymnastik behandelt, beziehen sich auf: Ausbildung des Körpers, Wendungen, Marsch, Fechten mit der blanken Waffe, Schießübungen nach beweglichen Zielen, Stabübungen, Hantelübungen, Uebungen auf dem Schwebebaum, Schieben, Heben, Ziehen, Renn- und Springlaufübungen auf der Stelle und im Kreise, Barren- und Reckübungen, Wurfspeer- und Lanzenwerfen.

Wenn man den Atlas dieses Werkes ansieht, so muß sogleich Mehreres als zu künstlich und mehr auf Spielereien hinauslaufend erscheinen; z. B. auf Taf. III der Flußüberschwung an einem am Querbalken befestigten Taue, die Kletter- und Steigübungen mit dem Sicherheitsgürtel, oder auf Taf. IV das Herabsteigen von einer Mauer und das Uebersetzen des Flusses auf Schwebebäumen; auch der auf Rollen gehende Reiter als bewegliches Ziel für den Infanteristen beim Schießen gehört hierher. Doch findet sich auch viel Brauchbares in dem Buche, das seiner Zeit viel Anerkennung auch bei Offizieren aller Grade fand, und die Sache vielfach förderte. Prof. Werner hat in Dresden wie in Dessau viele Turnlehrer für Truppentheile gebildet und seinen Verdiensten um das militärische Turnen ist die Anerkennung nicht zu versagen.

Alle diese Bestrebungen für Einführung der Militärgymnastik stehen in einem gewissen Zusammenhange mit der

sorgfältigeren Berücksichtigung der pädagogischen Gymnastik, die seit dem Lorinerschen Schulstreite im J. 1837 wieder allseitigere Aufnahme bei den deutschen Schulen fand. Noch größeren Einfluß hatte jene Kabinettsordre des Königs von Preußen vom 6. Juni 1842, durch welche fortan „wohlgeordnete Leibesübungen als ein nothwendiger Bestandtheil der männlichen Erziehung“ förmlich anerkannt und mit größerer Entschiedenheit in die Schulpläne aufgenommen wurden.

Mit diesem denkwürdigen höchsten Erlasse beginnt eine neue Epoche in der Entwicklung des Turnens, indem sich ein lebendiges Interesse für dasselbe bei den Fürsten und Regierungen, wie im Volke und bei der Jugend kund gab. Man erblickte hierin mit Recht nicht bloß einen Fortschritt natur- und volksgemäßer Pädagogik, sondern auch ein Wachsthum nationaler Einsicht und Gesinnung. Die deutschen Regierungen zeigten durch allgemeinere Einführung des Turnens, daß ohne ein lebendiges, an Leib und Seele tüchtiges und allseitig durchgebildetes Volk Deutschlands Stellung in der Mitte eroberungslustiger Völker auf die Dauer unhaltbar ist; und das deutsche Volk, daß nur mit Hülfe der regierenden Mächte selbst unter gegenseitiger treuer Handreichung Abwehr der vorhandenen Gefahren und Raum für die innere Entwicklung gewonnen werden kann. In diesem Sinne machte sich auch zu Anfange der Vierziger Jahre eine besondere Regsamkeit für Einbürgerung des Turnens in allen Staaten und Orten Deutschlands geltend. In Preußen wurde nach jener zunächst auf die Schulen gerichteten Ordre ein Befehl des Kriegsministers v. Boyen erlassen, bei Ein-

übung der Soldaten mehr auf „Leibesübungen“ zu sehen. In den Kriegsschulen wurde das Turnen auf den Schul- und Stundenplan gesetzt, und so erweiterte sich der Kreis der Turnübungen bei den Soldaten immer mehr. Nicht bloß in den Divisions- und Brigadeschulen, auch bei vielen Regimentern kamen Gelenk- und Hantelübungen, Bajonnetfechten, Voltigiren, Barren- und Reckübungen in Gang. Und nicht bloß in Preußen, auch in Bayern, Sachsen, Hannover, Württemberg und anderen deutschen Staaten arbeitete man ernstlich darauf hin, die Soldaten auf eine vernünftigeren und naturgemäße Weise einzuüben und durch Turnübungen kräftig und gewandt zu machen.

In dieser Zeit des Fortschrittes auf dem Gebiete des Wehrturmwesens erschien ein praktisches Handbuch für den Betrieb des Soldatenturnens:

Anleitung zur Militär-Gymnastik von G. v. Olberg, Major und Commandeur des Füsilier-Bataillons 16. Infanterie-Regiments. Berlin 1843.

Diese Schrift basiert schon auf Erfahrungen, trifft eine sorgfältigere Auswahl unter den für Soldaten passenden Turnübungen und berührt viele Punkte, welche für Einordnung des Turnens in das Ganze des Heerwesens als wichtig erscheinen müssen. Der 1. Abschnitt erstreckt sich über: Die Lehrer der Gymnastik — Methode des Unterrichtes — Die Zeit zu den gymnastischen Uebungen. Im 2. und 3. Abschn. werden die eigentlichen Turnübungen nach ihrer Verwendung für das Heer genauer behandelt. Die hier aufgenommenen Uebungen der Turnschule sind: das Springen, das Balan-

ciren, das Klettern, das Schwingen und Voltigiren, das Werfen.

Es giebt dieses Werk schon einen ganz brauchbaren Wegweiser ab, wenn es gilt, den Umfang und die Art und Weise zu bezeichnen, wie nun die wesentlichsten und für einen Krieger geeignetsten Turnübungen beim Militär im Einzelnen wie im Großen und Ganzen zur Anwendung und Ausübung zu bringen sein möchten. Die Schrift hat auch viel Anklang gefunden, und war z. B. beim Lehr-Bataillon in Potsdam, wie bei anderen Truppentheilen eingeführt. Fast auf dem Fuße folgte ihr aber eine eingehende Kritik in der Broschüre:

Die Gymnastik als Mittel der Ausbildung für den preussischen Soldaten, mit besonderer Bezugnahme auf die Schrift: „Anleitung zur Militär-Gymnastik von G. v. Olberg. Von R. v. Frankenberg, Premier-Lieutenant im Kaiser Franz Grenadier-Regiment. Berlin 1845.

Der Verf. wirft die Frage auf: ob überhaupt die Gymnastik Gegenstand der Soldatenbildung während der Dienstzeit im Heere sein könne, oder ob sie nur eine Vorbildung zum militärischen Berufe im Volke sein solle. Das Resultat seiner Untersuchungen geht dahin, daß die Gymnastik nicht in den Kreis der Uebungen im Heere aufgenommen werden könne: 1) weil keine Zeit dazu da sei; 2) weil die Mannschaften beim Turnen ihre Montirungsstücke ruiniren könnten und 3) durch das Turnen so hungrig würden, daß die Brodportionen bedeutend stärker werden müßten.

So wenig solche äußere Umstände eigentlich maßgebend sein können, wenn es gilt, einem für nothwendig erkannten

Gegenstände Geltung zu verschaffen, so ist diese mit Umsicht geschriebene und im Ganzen verwerfende Kritik doch der Beachtung werth, weil sie die dem Wehrturnen noch entgegenstehenden Vorurtheile und Hindernisse offen darlegt.

An den vermeintlichen Nachweis, daß bei der eigenthümlichen Wehrverfassung in Preußen die Gymnastik weniger Gegenstand der Ausbildung im Heere selbst sein könne, schließt der Verf. die Forderung, daß es dringend nöthig sei, dieselbe als Vorbildung zum Waffenhandwerk für die gesammte männliche Jugend des Volkes zu machen. Dieser hier nur kurz berührte Gedanke ist besser behandelt in der Schrift:

Das Turnen und der Kriegsdienst. Von Dr. W. B. Mönnich.
Stuttgart 1843.

Eine eigenthümliche Wendung erhielt die Entwicklung des Wehrturnens dadurch, daß man besondere Aufmerksamkeit der Ausbildung der Gymnastik in Schweden zuwendete. Dort hatte die Gymnastik sich unter dem tüchtigen Professor *Ling*, den wir nochmals später erwähnen werden, ruhiger als in Deutschland fortentwickeln können, und viel Verbreitung im Heer und bei den Schulen gefunden*). Das preußische Kriegsministerium sandte die beiden Offiziere *Lechow* und *Rothe* zum genaueren Studium dieses *Ling'schen* Systems nach Stockholm und ging dann damit vor, eine große Central-Turnanstalt zur Ausbildung tüchti-

*) Man sehe: P. H. Ling's Schriften über Leibesübungen. Aus dem Schwedischen übersetzt von H. F. Maßmann. Magdeburg 1847.

ger Turnlehrer für das Heer zu errichten, welche 1851 unter Direction des gedachten Hauptmanns H. Rothstein in Berlin eröffnet wurde.

Mit dieser splendid eingerichteten (der Aufbau kostete 25,000 Thlr.) und mit guten Lehrkräften versehenen Anstalt verfolgt die preußische Regierung den Plan, wonach die Wehrgymnastik eine Ergänzung der pädagogischen Gymnastik werden und die letztere eine Grundlage für denjenigen Betrieb der Leibesübungen bilden solle, wie er sich mit specieller Anwendung der Waffen für kriegerische Zwecke als eigenthümlich herausstellt. Alljährlich werden seitdem 18 Lehrer und 18 Offiziere theoretisch und praktisch mit der pädagogischen und Wehr-Gymnastik sehr umfassend bekannt gemacht. Auch Unteroffiziere, Seecadetten und Divisionschüler werden hier regelmäßig im Wehrturnen ausgebildet.

Die Eröffnung dieser Anstalt war als ein bedeutender Fortschritt in der Entwicklung der Sache anzusehen; nur bleibt es bemerkenswerth, daß hier die Gestaltung des Turnens mit Beseitigung aller Traditionen einer Entwicklung der Turnverhältnisse in Deutschland und in Preußen, stricte nach Ling's System, verfolgt wurde. Von dem fleißigen Dirigenten dieser Anstalt erschienen zahlreiche Schriften, sämmtlich nach dem Systeme des schwedischen Gymnastarchen P. H. Ling gearbeitet, wovon hierher gehören:

- 1) Das Bajonnetfechten nach dem System P. H. Ling's. Mit 32 erläuternden Figuren. Berlin 1853.
- 2) Anleitung zu den Uebungen am Voltigirbock. Mit 15 Fig. Berlin 1854.

- 3) Die gymnastischen Freiübungen nach dem System P. H. Lings. Mit 54 Fig. Berlin 1853.
- 4) Anleitung zum Betriebe der gymnastischen Freiübungen bei den Truppen der K. Preuß. Armee. Mit 1 Figurentafel. Berlin 1856.
- 5) Die gymnastischen Rüstübungen nach P. H. Ling's System. Mit 91 Fig. Berlin 1855.
- 6) Die Gymnastik nach dem Systeme des schwedischen Gymnastarchen Ling dargestellt von H. Rothstein. Abschn. IV. Wehrgymnastik. Berlin 1851.

Diese „Wehrgymnastik“ ist vielleicht das gelehrteste Werk, welches über Wehrturnen erschienen. Mit einem bedeutenden Aufwande philosophischer Deductionen, namentlich Hegel'scher Begriffe, wird hier die Stellung der Wehrgymnastik im Systeme der Gymnastik überhaupt abgegrenzt, und die theoretische Begründung aller einzelnen Zweige der Wehrgymnastik mit der dem Verfasser eigenen Gründlichkeit und mathematischen Genauigkeit unternommen.

In einem gewissen organischen Zusammenhange mit den nach Ling's System gearbeiteten Schriften und der darnach in der preussischen Central-Turnanstalt verfolgten Richtung steht die Schrift:

Die Gymnastik und die Fechtkunst in der Armee. Berlin 1858,

worin 3 preuß. Offiziere (v. Görne, v. Scherff und Mertens) es unternehmen, die Gesichtspunkte gründlich zu erörtern, unter denen die gymnastischen und Fecht-Übungen in das Ganze der gegenwärtigen Armeeverfassung ein- und durchzuführen wären. Auf Grund von an der Sache selbst

gemachten Erfahrungen liefern die Vff. den Nachweis „daß es nothwendig und ausführbar erscheint, die Gymnastik zur Basis der ganzen militärischen Ausbildung zu machen und sie vernunftgemäß und damit erfolgreich zu betreiben.“ In welchem Sinne die Schrift ihren Gegenstand behandelt, sagt uns der Schlußsatz der Einleitung: „Wissenschaftlich begründet und vernunftgemäß in's Leben eingeführt, wird die Gymnastik nicht ermangeln, in ihren Wirkungen sich ebenso unendlich zu erweisen, wie Alles, was auf geistigem Grunde beruht: Gesundheit des Leibes und der Seele wird ihre schöne Blüthe sein, und Selbstgefühl und Manneswürde, hervorgegangen aus dem Bewußtsein eigener Kraft; vereinigt mit Zucht und Selbstbeherrschung, hervorgewachsen aus dem wahren Gehorsam der Glieder unter den Geist, wird sie zur Frucht echter Männlichkeit heranreifen; die Gymnastik aber soll ein mächtiger Hebel der Erziehung sein, um den nationalen selbsteigenen Sinn des Volkes zu wecken, der die Basis ist der wahren Vaterlandsliebe.“ Von den Anforderungen an den heutigen Soldaten und dem Standpunkte der heutigen Kriegskunst nehmen die Vff. alsdann Veranlassung, die Nothwendigkeit einer Soldatenbildung zu begründen, welche mehr auf die Persönlichkeit und Selbstständigkeit des einzelnen Mannes gerichtet ist. Nicht die mechanische Dressur zu einzelnen militärischen Vorkommnissen, Fertigkeiten und Handgriffen genügt danach für die Ausbildung des Soldaten, sondern eine Gesamtausbildung des einzelnen Mannes im Sinne einer rationellen Gymnastik. „Hier liegt des Pudels Kern unseres ganzen Mühens: der Persönlichkeit wieder ihr Recht verschaffen, die Maschinenmäßigkeit be-

kämpfen, das soll und kann die Gymnastik, das soll und kann die Fechtkunst!" heißt es in dem Buche wörtlich.

Nach dieser Richtung hin enthält die fleißige und mit großer Frische geschriebene Arbeit wol die gewichtigsten Stimmen der Neuzeit über die Stellung der Gymnastik im Großen und Ganzen, wie über deren Anwendung im Besonderen bei den Truppen.

Mehr als in allen früheren Schriften herrscht hier Klarheit über das Was? und über das Wie? des Wehrturnens. Wenn die Schrift im Allgemeinen die Brauchbarkeit der Ling'schen Gymnastik anerkennt, so tritt sie doch der Fechterschule nach dem Ling'schen System entschieden entgegen. Indem hier ein Fechtunterrichtsgang für die drei militärischen Hauptwaffen gegeben wird, kommen die Vff. zu dem Resultate, daß das Ling'sche System in keiner Weise den Anforderungen an eine gute Fechtschule genüge. Dieser Satz wird durch die genauere Nachweise von der Unzulänglichkeit des Ling'schen Systems unterstützt, so daß das ganze Werk für Fechtkundige und Fechtlehrer sehr instructiv wird. Für das Stoßfechten wird dagegen der in der preussischen Armee sehr verbreiteten Beneckeschen Fechtschule, für das Hiebfechten der Berliner Schule und für das Bajonnetfechten der von v. Selmnitz begründeten sächsischen Schule entschieden der Vorzug gegeben.

Es war allerdings eine eigene Idee, alles Fechten und Turnen, wie es sich in Deutschland entwickelt und im Laufe der Zeit bewährt hatte, nun auf einmal zu beseitigen und dafür ein schwedisches einzuführen. Darum war es ganz in der Ordnung, daß die vorstehende Schrift der deutschen Arbeit

zu ihrem Rechte verhalf, um so mehr, wenn das Ausländische unverkennbare Schwächen zeigt.

Gleichfalls im Widerspruche mit dem Ling'schen System befindet sich die Schrift:

Handbuch zur Anweisung des Soldaten in der Gymnastik und im Bajonnetfechten, von A. v. Einsingen, Hauptmann.
Hannover 1854.

Diese nach den Werken von v. Olberg, Werner u. A. für die hannöversche Armee bearbeitete Schrift hat ihre Eigenthümlichkeit noch darin, daß sie besonderes Gewicht auf die Uebungen mit den Hanteln legt. Der Gebrauch dieser eisernen Geräthe ist bekannt. (Man sehe: Hantel-Büchlein. Von M. Kloss, Leipzig 1860.) Im Hannöverschen bringt man schon lange diese Hanteln zur Geschmeidigung der Schultern und Handwurzeln, so wie zur Entwicklung eines guten und sichern Gleichgewichts bei den einzelnen Soldaten mit Erfolg in Anwendung. Im Exercir-Reglement für die Infanterie der hannöverschen Armee ist ein besonderer Abschnitt dem Gebrauch der Wuchtkolben oder Hanteln gewidmet. Wenn man je 4—6 pfündige Hanteln in gehöriger Anzahl zur Hand hat, so lassen sich viele der Freiübungen, namentlich die Armübungen, damit durchführen.

Das

Wehr-Turnbuch. Ein Lehr- und Handbuch ausgewählter Uebungen zur Erhöhung der Kriegstüchtigkeit. Herausgegeben von F. K. Keil. Potsdam 1850

schließt sich eng an das Zahn'sche Turnbuch an und enthält außer allgemeinen Regeln, Eintheilung der Mannschaften 2c. von Turnübungen: das Gehen — Laufen — Springen —

Bockspringen — Schwingen — Schwebeübungen — Klettern — Barren- und Reckübungen — Hantelübungen — Heben — Tragen — Schieben — Ziehen — Ringen. Die auf Erfahrung gegründeten Winke für das Unterrichten der Soldaten im Turnen sind in diesem Werke besonders schätzenswerth. Ein „Schlußwort zur Würdigung der vaterländischen Turnkunst, gegenüber der schwedisch-deutschen Lehrweise in der Central-Turnanstalt zu Berlin“ sagt uns, was auch schon bei den einzelnen praktischen Abschnitten hervortrat, daß der Verf. zu den Opponenten der obengedachten Schule gehört, in deren „absonderlichem Wesen er nur eine Verkümmernng der ganzen Angelegenheit, und in ihrer Bevorzugung vor der alten Berliner (deutschen) Schule einen Tausch erkennt, der sehr zu beklagen ist.“

Hierbei ist nun zu bemerken, daß auf Grund der Vorarbeiten von Gutsmuths und Jahn auch das deutsche Turnen auf den Weg des Fortschrittes gebracht worden war. Das Wiederaufleben einer rationellen Turnlehre, namentlich mit Anknüpfung an die Gutsmuths'schen Bestrebungen, datirt vom J. 1840 und knüpft sich an das Werk:

Die Lehre der Turnkunst von Adolf Spieß. I. Theil: Das Turnen in den Freiübungen. II. Theil: Das Turnen in den Hangübungen. III. Theil: Das Turnen in den Stemmübungen. IV. Theil: Das Turnen in den Gemeinübungen, in einer Lehre von den Ordnungsverhältnissen bei den Gliederungen einer Mehrzahl. Basel, 1840 — 46,

das durch ein zweites:

Turnbuch für Schulen als Anleitung für den Turnunterricht. I. und II. Theil. Basel 1847 und 1851

ergänzt worden ist.

Das Durchdachte und Systematische, mit Bewußtsein Durchgeführte dieser Turnlehre fand ebensoviel Anerkennung, als die auf dieselbe gestützten Vorschläge zu Uebungen, unter denen Spieß namentlich die „Freiübungen“ neu schuf. Die Art, wie Spieß diese Turnart behandelt, ist neu und eigenthümlich. Er stellte sich die Aufgabe, die Turnschule vor Allem in den gewöhnlichen Zuständen gehörig durchzubilden und sie ohne Hinzunahme künstlicher Geräthe zu freier Beherrschung des Leibes turnerisch zu erziehen. So kam er zu einer umfassenden Durchbildung derjenigen Uebungen, welche sich von selbst als die Grundübungen im leiblichen Leben des Menschen herausstellen, oder sich an diese anschließen. Mit kunstvoller Combinirung und reicher Ausführung dieser „Freiübungen“ stellte er ein ebenso einfaches, als vielseitiges und sinnvolles System einer natürlichen Gymnastik auf.

Die Betreibung dieser selbstständigen Turnart, die auch dem Soldatenturnen besonders nahe liegt, führte bei gleichzeitiger Beschäftigung einer größeren Turnerabtheilung von selbst zu einer systematischen Ordnung und Gliederung der geeinten Schaar, je nachdem sich dieselbe an Ort oder von Ort bewegt. Dieses gemeinschaftliche Turnen einer Mehrzahl, die zu freier Ausübung ihrer Thätigkeiten auf turnerischem Wege erzogen wird, damit sich der Einzelne in der Gemeinschaft mit seinen Genossen für das Ganze fügen und ausbilden lerne, behandelte Spieß als besondere Turnart in den schönen „Ordnungs- und Gemeinübungen.“

War mit Aufnahme der „Freiübungen“ und „Gemeinübungen“ die Turnkunst um zwei wesentliche Turnarten

reicher geworden, so brachte Spieß auch in den Betrieb des Turnens an Geräthen mehr Plan und Zweckmäßigkeit.

Die Resultate dieses Spieß'schen Turnens sind deshalb so erheblich, weil es eine gleichförmige harmonische Ausbildung des ganzen Menschen auf eine anregende und geistig bildende Weise erreichen hilft. Wer ein solches Spieß'sches Turnen einmal gesehen hat, dem wird die präcise Ausführung der kunstvollen, erfrischenden, frei und kraftvoll machenden Frei- und Gemeinübungen ganz besonders zusagen. Man wird dann begreifen, daß Spieß nicht allein ein wesentliches Verdienst für die Weiterbildung der deutschen Turnkunst, sondern auch hauptsächlich um Entwicklung der Taktik hat. Wo es sich um allgemeine Wehrpflichtigkeit handelt, kann ein großer Theil der Dienstzeit durch Vorbereitung mittelst dieser Uebungen in den jüngeren Jahren abgekürzt werden. Wenn es sonst einer Regierung daran liegt, ihre Wehrordnung durch eine solche taktische Vorschule zu vervollständigen, so ist das Spieß'sche Turnen wie dafür geschaffen. In Preußen, wo diese Verhältnisse am meisten zutreffen, ist es durch ein merkwürdiges Zusammentreffen ungünstiger Umstände dahin gekommen, daß das Spieß'sche Turnen dem offiziellen schwedischen Turnen gegenüber nur eine beschränkte Berücksichtigung erfahren konnte. Dagegen hat es mehr Verbreitung in Hessen, Baden, Württemberg, Oldenburg, in der Schweiz, in Bayern und Sachsen gefunden.

So ist in Deutschland das Turnen von verschiedenen Seiten her auf den Weg des Fortschrittes gebracht worden. Es hat seine bedeutende literarische Vertretung, und überall

begegnen wir ganz respectablen Anstrengungen für die Weiterführung der Sache.

P r e u ß e n dürfte derjenige deutsche Staat sein, welcher für Einführung des Wehrturnens das Meiste gethan hat.

Auch D e s t e r r e i c h hat in dem k. k. Militär-Lehrinstitut zu Wiener Neustadt die Gymnastik berücksichtigt. Nach neueren Nachrichten soll noch eine besondere Central-Turnanstalt für das Militär in Wien errichtet werden.

In S a c h s e n steht das Bajonnetfechten im Heer auf einer hohen Stufe. Es giebt hier keine Infanteriegarnison, in welcher nicht die nöthigen Turngeräthschaften vorhanden wären. Die Ausbildung der Rekruten beginnt mit gymnastischen Uebungen, dann erst wird zu dem eigentlichen Exerciren geschritten. Die gebräuchlichen Uebungen beziehen sich auf Barren und Reck, auf Laufen und Springen.

In H a n n o v e r wird besonderer Fleiß auf die gymnastische Ausbildung der Cadetten verwendet und in der Armee selbst sind die Turnübungen sehr gepflegt; denn nach den hierfür bestehenden Reglements nehmen sie bei der Rekrutenausbildung beinahe die Hälfte der Zeit in Anspruch. Bajonnetfechten, Freiübungen und Rüstübungen werden dafür benutzt.

Bei all diesen erfreulichen Anfängen und wirklichen Leistungen auf dem Gebiete des Wehrturnens fehlt es aber doch noch an der erforderlichen Energie und durchgreifenden Organisation für Durchführung desselben in den deutschen Bundesarmeen, wie sich das weiter unten aus dem Vergleiche mit ausländischen Zuständen ergeben wird.

Werfen wir nun einen Blick auf die Fortschritte des Turnens und namentlich des Wehrturnens in außerdeutschen Ländern, so müssen wir bald die Wahrnehmung machen, daß Deutschland die Ursprungsstätte der neuern Turnkunst ist, und daß die gesammte neuere Welt den Gutsmuths'schen Werken die Wiedereinführung der Leibesübungen verdankt*).

Der von Gutsmuths ausgestreute Same ging zuerst in Dänemark auf, denn hier wurde ganz nach Gutsmuths' Werken schon im J. 1799 ein öffentliches gymnastisches Institut mit Unterstützung der Regierung errichtet, an dessen Spitze F. Nachtegall gestellt wurde. Die dänische Regierung war die erste, welche die hohe Nützlichkeit der Leibesübungen für die Jugend aller Stände anerkannte und mit großer Entschiedenheit durchführte. Ganz besonders wurde das Turnen der Soldaten mit großer Sorgfalt und in bedeutender Ausdehnung behandelt. Alle Truppentheile erhielten schon seit 1804 ihre eigenen Lehrer der Gymnastik, welche in der Kopenhagener Normalschule cursirt hatten. Im J. 1816 wurde diese militärische Normalschule reorganisiert und unter die Aufsicht von Nachtegall gestellt, der von zwei Offizieren unterstützt wurde. In der ersten Klasse waren diejenigen 12 Unteroffiziere, welche von allen Land- und Seeregimentern zur Ausbildung als Lehrer der Turnkunst abgeschickt waren. Sie machten einen zweijährigen Cours durch. Der Unterricht dieser Turneleven beginnt mit Gelenkübungen

*) Die Behauptung, die Deutschen seien die Erfinder der neuern Turnkunst für alle Völker geworden, hat ihre volle Berechtigung.

(Vorübungen zum Springen), im Gleichgewicht (Schweben), im Laufen, Springen, Schwingen, Schwimmen und Stoßfechten; nach Verlauf von 6 Monaten wird zu den Uebungen mit dem Säbel, dem Bajonnet und im Tanzen übergegangen. Die Turnübungen werden mit Waffen und ohne Waffen getrieben; die Reiter werden im Schwingen und Springen auf Pferde geübt. Dann wird ihnen die Methode gelehrt, wie sie in ihren Regimentern und Korps den Unterricht zu ertheilen haben. Wenn das Turnwesen in Dänemark an dem gedachten Nachtegal, von dem auch ein Werk:

Lehrbuch der Gymnastik. Tondern 1838

vorhanden ist, einen sehr umsichtigen und besonnenen Gründer und Leiter hatte, so wird auch der jetzige Vorsteher des Kopenhagener Central-Instituts als ein sehr thätiger und erfahrener Mann gerühmt. Die Gymnastik in Dänemark ist eine sehr tüchtig cultivirte Turnkunst und Waffenführung. Der Unterricht wird auch heute noch mit außerordentlicher, fast übertriebener Energie betrieben. Die Organisation des Wehrturnens ist durchgreifend, und die äußeren Leistungen sind ausgezeichnet. Und muß man nicht zugestehen, daß die dänischen Soldaten im letzten schleswig-holsteinischen Kriege sich als tüchtig erwiesen?

In Schweden knüpfen sich die ersten Anfänge des Turnens gleichfalls an Gutsmuths. Hier trat es etwa zehn Jahre später in's Leben, als in Dänemark. Gutsmuths sagte selbst in seinem Turnbuche: „Von Dänemark aus ist der Anfang im benachbarten Schweden gemacht.“ Hier sollte aber die Sache ihre eigenthümliche Richtung und Ge-

staltung erhalten. Durch die Fortschritte der Gymnastik in Dänemark wurde ein tüchtig vorgebildeter und vielgereister denkender Mann, Pehr Henrik Ling, für die Idee begeistert, auch in seinem Vaterlande Schweden darauf hinzuarbeiten, daß der Gedanke einer vollen Erziehung eines Menschengeschlechtes, neugeboren in Gewandtheit, Kraft, leiblicher und sittlicher Gesundheit und Schönheit, zur Wahrheit werde. Ihm schwebte die Idee einer antiken Gymnastik Griechenlands vor, und so bildete er ein besonderes System der Gymnastik aus, welches nach seiner eigenen Ausdrucksweise „dem heutigen Standpunkte des menschlichen Geistes entsprechen sollte.“ Als Wegweiser bei der Ausbildung seiner Kunst diente ihm die Natur, in deren Wirken und Schaffen er den Ausgangspunkt der Gymnastik erblickte. Zu diesem Zwecke trieb Ling das Studium der Anatomie und Physiologie, um zu genauerer Einsicht in die Bewegungswirkungen zu kommen. So entwickelte sich das Ling'sche System als ein anatomisch = physiologisch begründetes, organisch gegliedertes und methodisch vorschreitendes System der Körperausbildung durch schulgerechte Turnübungen. Im J. 1831 kam Ling bei den schwedischen Reichsständen darum ein, daß das Turnen zu einer Nationalangelegenheit erhoben werden möchte; nachdem seinem Gesuche willfahrt worden, richtete er mit Staatsunterstützung in Stockholm eine Central-Turnanstalt ein, und leitete diese Anstalt bis 1839, wo er starb. Die Staatsregierung verwendet jährlich 6000 Rthlr. Banco auf diese Anstalt, in welcher alle Zweige der Gymnastik, namentlich Militär- und Heil-Gymnastik, gepflegt werden.

In den hinterlassenen Schriften Ling's, welche von Liedbeck und Georgii herausgegeben, und, wie oben erwähnt, von Prof. Maßmann übersetzt wurden, finden sich seine Grundsätze entwickelt, und daneben enthalten diese ein noch nicht vollendetes System von Uebungen, welches sich auf diese Grundsätze stützte. Auf Grund derselben hat H. Rothstein sein größeres Werk:

Die Gymnastik nach dem Systeme des schwedischen Gymnastarchen P. H. Ling, in fünf Abschnitten. Berlin 1847—1859 ausgearbeitet.

Vergleicht man, daß Spieß im J. 1840 bereits ein vollständig ausgearbeitetes und an der Erfahrung bewährtes System veröffentlichte, so wird man über die Gleichzeitigkeit der Arbeiten beider Männer nicht im Zweifel sein. In historischer Beziehung wird dieser schwedischen Gymnastik das Verdienst bleiben, nachdrücklichst die Wichtigkeit der Gymnastik für Therapie hervorgehoben zu haben. Auch bot sie in dieser Richtung hin insofern etwas Neues, als sie für gymnastische Zwecke namentlich die Ausbildung der Widerstandsbewegungen oder der duplicirten Uebungen erreichte, bei denen die Kraft eines Menschen angewendet wird, um die Kräfte eines anderen zu steigern. Die auch für das Soldatenturnen brauchbaren Uebungen mit gegenseitiger Hülfe rühren gleichfalls von der schwedischen Schule her. Ueberhaupt wird auch zuzugestehen sein, daß diese sogenannte schwedische Gymnastik bei alle ihren Extravaganzen und Schwächen fördernd auf die rationellere Gestaltung des Turnens in Deutschland eingewirkt hat.

In der ganzen schwedischen Armee ist das Turnen ein-

geführt, und da das schwedische Heer Nationalmiliz ist, so kommen auch Viele zum Turnen, woraus sich erklärt, daß hier das Turnen zur Nationalsache geworden ist. Die Offiziere erhalten ihre gymnastische Ausbildung im Stockholmer Centralinstitut. In den wichtigsten Städten des Landes sind Offiziere als Turnlehrer an den Universitäten und Gymnasien thätig. Von dem bei der schwedischen Armee und deren Bildungsanstalten seit dem J. 1836 geltenden „Reglement für Gymnastik“, welches die Freiübungen enthält, wurde 1854 auf höhere Veranlassung eine 2. Auflage durch den Sohn Ling's besorgt.

Für England, Frankreich und die Schweiz war die praktische und literarische Thätigkeit eines Mannes wichtig, der gleichfalls auf den Arbeiten unseres Gutsmuths fußt. H. Klias hatte als Offizier der schweizerischen leichten Artillerie durch eigene Erfahrung an seinen Leuten gesehen, wie sich die Leibesbeschaffenheit derselben durch Turnübungen in einen besseren Zustand versetzen ließ. Er machte fortan den Gegenstand zu seiner Lebensaufgabe und wurde mit der Leitung der Leibesübungen an der Hochschule in Bern betraut. Von hier aus fand das Turnen in den meisten Schweizerkantonen Verbreitung. Hier erschien auch das erste Werk von Klias:

Anfangsgründe der Gymnastik oder Turnkunst. Bern 1816.

Die Berner Regierung übergab im J. 1819 an Klias 3 Kompagnien leichter Jäger zur turnerischen Ausbildung, wobei sich so günstige Resultate herausstellten, daß anwesende englische Offiziere ihre Regierung darauf aufmerksam

machten, in Folge dessen Klias im J. 1822 mit Hauptmannsrank als Oberaufseher der Leibesübungen für die englischen Land- und Seetruppen in englische Dienste trat. In einem Zeitraume von sechs Jahren war die Klias'sche Turnart durch das ganze Land und selbst in die Vereinigten Staaten verbreitet. Ganz besonders waren die Ergebnisse hinsichtlich der turnerischen Ausbildung in den englischen Seeschulen sehr befriedigend. Das Werk:

Elementary Course of Gymnastic exercises, intended to
develope and improve the Physical powers of man by
Capt. H. Klias

erschien 1823 zu London schon in vierter Auflage.

Seit dem J. 1827 lebte Klias wieder in seinem Vaterlande und setzte seinen Unterricht in den Leibesübungen fort. 1841 war er an der école normale in Besançon und bei verschiedenen dort garnisonirenden Militärabtheilungen als Turnlehrer thätig. Er vermachte bei seinem Tode (1854) seiner Vaterstadt Bern bedeutende Legate und sein Skelett, welches auf dem dortigen Museum aufgestellt werden sollte, damit die Leute daran sähen, wie die Ausbildung des Muskelsystems beim Turnen auch Einfluß habe auf einen kräftigen und gut ausgewirkten Knochenbau.

An die Klias'schen Bestrebungen schließt sich das Werk:

Die Leibesübungen hauptsächlich nach Klias von Dr. H. H.
Bögel i. Zürich 1843.

Eine letzte Ausgabe der Werke dieses vielgeschäftigen Turnlehrers erschien unter dem Titel:

Traité élémentaire de gymnastique rationnelle ou cours ana-
lytique et gradué d'exercices propres à développer et

à fortifier l'organisation humaine, précédé de la gymnastique de la première enfance et des vieillards, suivie d'une esquisse de gymnastique militaire. Par H. Klias. Accompagné d'un Atlas de 12 grandes planches. Genève et Paris 1853.

Ganz besonders lehrreich ist die Entwicklung des Wehrturnens in Frankreich, wie dasselbe nach Beendigung der napoleonischen Kriege 1815 namentlich durch den spanischen Obersten François Amoros († 1847) begründet worden ist. Amoros war früher Lehrer der Gymnastik an einem nach pestalozzischen Grundsätzen geleiteten Institute in Madrid, wo er hinsichtlich der Gymnastik nächst selbstständiger Bearbeitung doch auch Gutsmuths' und der deutschen Philanthropen Ideen benutzt hatte. Nachdem er sich so lange theoretisch und praktisch mit der Turnkunst beschäftigt, fing er an, dieselbe in Frankreich einzuführen. Er wollte nicht die Gymnastik der Alten wieder aufbringen, die zu unserer Cultur nicht mehr paßt; er beabsichtigte, ebenso fern von Faustkampf und Klopffechtereien als von Seiltänzeren, die Leibesübungen auf die Grundsätze der Physiologie zu bauen und sie ganz besonders dem Kriegerstande näher zu führen. Mit Bezug auf diesen Zweck bildete Amoros sein System der Gymnastik mit sehr mannigfaltigen Uebungen weiter aus, wie es gegenwärtig in dem Werke:

Manuel d'éducation physique, gymnastique et morale; par le colonel Amoros, chevalier de la légion-d'honneur, directeur du gymnase normal, militaire et civil etc. Avec un grand nombre de planches des machines instrumens et figures gymnastiques. Paris 1830 (nouv. edit. 1848)

niedergelegt ist.

Mit Unterstützung der Behörden errichtete er im J. 1817 die erste Turnanstalt in Paris und lenkte die Aufmerksamkeit durch verschiedene glänzende Schauturnen auf seine Bestrebungen. Der Kriegsminister ließ sich Bericht über die Amoros'sche Turnweise erstatten und Amoros legte einen Plan zum Unterrichte der Truppen im Turnen vor, dessen Absicht darauf hinausging: „Muth, die Seele der Kraft, und Kraft, den Hebel und das Rüstzeug des Muthes, im Auge habend, muthvolle Seelen schaffen wollte, welche Ehr- und Vaterlandsliebe athmeten.“ Durch Verfügung des Kriegsministers Marschall St. Cyr wurde der Plan dieses für den Staat so wichtigen Wehrturnens im J. 1818 aufgenommen, und für die Militärschule, sowie für die Genieregimenter angewendet.

Aber wie es allen neuen Einrichtungen ergeht, so hatte auch das „gymnase normal militaire“ vom Beginn an gegen Schlendrian, Herkommen und Vorurtheil zu kämpfen. Es erhoben sich Zweifel über den wirklichen Nutzen der Uebungen für das Fußvolk und die Reiterei. Man wandte ein, daß der besondere Dienst jeder Waffengattung unter den allgemeinen Turnübungen leiden würde; man gab vor, daß es schwer halten werde, unter der Mannschaft die Disciplin aufrecht zu erhalten; ja man bezweifelte: ob die aufzuwendenden Kosten durch den Nutzen der Turnübungen aufgewogen würden. Diese oft gehörten Ausstellungen gegen die Wehrgymnastik veranlaßten den Kriegsminister, eine eigene Commission niederzusetzen, welche der Sache auf den Grund gehen sollte. Im J. 1822 erschien dieser gutachtliche Bericht, welcher den gründlichen Nachweis lieferte,

daß die Turnkunst Stärke und Gelenkigkeit entwickle, die für die schwierigsten Zustände im Kriege nothwendige Gewandtheit gäbe, ein Menge von Gefahren und Zufällen, die im Kriege unvermeidlich sind, meiden und überwinden lehre, und geschickt mache, Alles auszuführen, was man von Tapferkeit und Einsicht erwarten könne. Zugleich setzte die Commission die speciellen Turnübungen fest, welche für die einzelnen Truppentheile als nothwendig anerkannt wurden. Die Deputirten-Kammer bewilligte zur ersten Einrichtung einer Muster- und Turnlehrer-Bildungsanstalt im Park von Grenelle 50,000 Fr., und nach einem kriegsministeriellen Befehle hatten außer den Truppen der kgl. Garde auch die in Paris stehenden Linientruppen diese Normalanstalt zu besuchen.

So bürgerte sich das Turnen immer mehr im französischen Heere ein und Amoros gebührt das Verdienst, dem Turnen in Frankreich eine öffentliche Stellung und Anerkennung Seitens der Staatsbehörden errungen zu haben. Die unter seiner Leitung stehende Normalanstalt diente vorzugsweise der Wehrgymnastik und zur Ausbildung von Turnlehrern für das gesammte Heer Frankreichs.

Allen diesen Vorbereitungen reihte sich eine wichtige Verordnung für festere Gestaltung und einheitliche Leitung der Wehrgymnastik an, welche in der:

Instruction pour l'enseignement de la gymnastique dans les corps de troupes et les établissements militaires. Approuvée par M. le ministre secrétaire d'état de la guerre, le 24 avril 1846. Paris, libraire militaire de J. Dumaine. 1847. (Der dazu gehörige Atlas mit 307 Abbildungen ist unter demselben Titel im J. 1849 ebendasselbst erschienen.)

gegeben ist.

Dieses amtliche, ganz nach den Amoros'schen Ansichten und Grundsätzen gearbeitete Wehrturnbuch ist hinsichtlich der Auswahl wie der Behandlung der militärischen Turnübungen sehr beachtenswerth. Es scheint diese Instruktion vom Capitän d'Argy „chef de bataillon, commandant de l'école de gymnastique“ besorgt zu sein, wenigstens rührt von Diesem der in demselben Verlage 1850 erschienene „Extrait de l'Instruction“ her, welcher die für das Turnen der Lyceen geeigneten Uebungen des Soldatenturnens, der Reitkunst und des Schwimmens bietet.

Die „Instruktion“ zeigt am Besten die Art und die Uebungen des französischen Wehrturnens, und da das Werk für seinen Gegenstand gegenwärtig wol das wichtigste sein dürfte, sich deshalb dem Studium deutscher Offiziere besonders empfiehlt, so verweilen wir auch hier länger dabei.

Zuerst finden wir darin allgemeine Vorschriften für die Commandeure, Offiziere und Instruktoren hinsichtlich der Anordnung und Beaufsichtigung der Turnübungen, über die Reihenfolge der Turnübungen bei den Rekruten, wie bei den ausgebildeten Mannschaften, sowie über die Aufstellung der Uebenden beim Turnen.

Bis zum 30. Jahre sind die Lieutenants und Unterlieutenants gehalten, sich selbst an den Turnübungen zu betheiligen; die Capitäne haben den Gang und die Methode des Turnunterrichtes kennen zu lernen und ihre Untergebenen in der Theorie zu unterweisen. Bei jedem Regiment ist ein Capitän speciell mit Beaufsichtigung der Turnübungen betraut. Dann und wann finden besondere Turnprüfungen

vor den Regimentscommandeuren statt. Die Einrichtung eines Militärturnplatzes ist sehr sorgfältig beschrieben; der Atlas allein enthält 11 Tafeln mit Abbildungen der Pläne zu den Plätzen und Vorrichtungen. Fast sind diese Einrichtungen etwas zu complicirt und mannigfaltig; denn auch bei der turnerischen Ausbildung der Soldaten ist der menschliche Körper die Hauptsache, und nicht die Menge künstlicher Maschinen und Apparate.

Die Turnübungen selbst sind in „exercices élémentaires“ und „exercices d'application“ eingetheilt und durch zahlreiche Figuren sehr gut veranschaulicht.

Die „exercices élémentaires“ entsprechen unseren deutschen „Freiübungen“ und umfassen die Kopf-, Arm- und Beinbewegungen, durch welche die versteiften Gelenke der Rekruten zunächst geschmeidig und kräftig gemacht werden sollen. Zu den Beinbewegungen wird auch der Schlingellauf „chaines gymnastiques“ gerechnet; ihm schließt sich die bekannte „exercice pyrrhique“ an, eine Nachahmung der altgriechischen Pyrrhiche. Diese Uebung besteht darin, daß die Leute in den Fechterausfall übergehen, indem z. B. der rechte Fuß wie bei Fig. 16 (à 41 centimètres) vorwärts gestellt und der Arm wagerecht ausgestoßen wird wie bei Fig. 14, d. Darauf richtet sich der Körper wieder auf, indem der rechte Fuß an den linken zurückgeht und gleichzeitig der rechte Arm im Bogen von unten nach oben mit Kreisen des Armes (ähnlich wie beim Reiterhieb bei Fig. 16, a) herangezogen wird, die Faust in der Höhe der Brust. Nun folgt ein zweiter Ausfall, wobei das rechte Bein jedoch à 65 centimètres ausfällt und der rechte Fuß mit Kraft auf den Boden schlägt.

Das linke Bein ist dabei völlig gestreckt, der andere stoßfreie Arm wird längs der Schenkel gestreckt vom Körper abgehalten, wie bei Fig. 19. Auf Marsch! wird diese Übung fortgesetzt. Man legt auf dieselbe in der französischen Armee besonderes Gewicht, weil sie allerdings sehr durchübt. Der gedachte fortgesetzte Ausfall wird in gleicher Weise auch links geübt, und zwar nach einem bestimmten Rhythmus im Takte. Die „*équilibres*“ umfassen Balancirübungen im Stehen auf einem Beine (wie bei Fig. 18) in verschiedenen Stellungen. Dann folgen Elementarübungen zu größerer Ausbildung der Muskeln, wozu Übungen im Stoßen und Werfen von Kugeln, Eisenstangen und namentlich mit Keulen (*exercices des mils persans*) dienen. Besonders reichhaltig ist der 3. Abschnitt, welcher die Ringeübungen (*lattes*) enthält, die zunächst im Ziehen und Schieben mit Fassen der Hände und Unterarme bestehen, dann aber auch mit Hülfe von Knebelgurten, Krückstangen und Tauen geübt werden. Diesen Elementarübungen schließen sich die „*exercices de chant*“ an. Wer jemals die Macht der Trommel beim Sturmschritt, wie sie unwiderstehlich mit sich fortreißt, gespürt hat; wer erfahren, wie auf Märschen ein plötzlich angestimmtes Lied über die Mattigkeit und Erschlaffung Herr ward, der wird es nur billigen können, wenn das französische Wehrturnbuch den Gesang nicht nur für einen gewissen Kreis von Übungen als rhythmisch-belebendes Ordnungsmittel fordert, sondern auch den versittlichenden Einfluß passend ausgewählter Gesänge auf das geistige und Gemüthsleben der Soldaten mit gebührendem Nachdrucke hervorhebt.

Im 2. Haupttheile des Werkes: „exercices d'application“ finden wir behandelt das Springen, die Hangübungen, die Schwebeübungen, das Stelzengehen, das Schwimmen und die Kletterübungen an Lauen, Stangen, Leitern, Mauern und Fugenwänden. Ganz besonders sorgfältig sind die Kletterübungen „escalades“ behandelt. Die „Laufübungen“ umfassen außer den verschiedenen auch auf deutschen Turnplätzen bekannten Laufweisen auch den Lastlauf mit Kugeln, Sandsäcken, Faschinen u. dgl., welche Gegenstände von Einzelnen getragen werden, während auch ganze Sektionen im Takte schwere Lasten wie Balken, Munitionskästen, Lafetten, Leitern u. dgl. im Laufen tragen lernen müssen. Besonders vorgesehen ist auch die Übung im schnellen und doch behutsamen Tragen von Verwundeten auf Bahren oder Sesseln. Den letzten, 4. Theil der „großen“ oder „vollständigen“ Turnschule, wie auch die „exercices d'application“ genannt werden, bildet die „voltige“. Die Voltigirübungen werden hier nicht bloß am hölzernen Pferd, sondern auch am Stemmbalken, am Barren u. s. w. vorgenommen.

Mit besonderer Vorliebe sind die Übungen an dem bekannten Seiltänzergeräth, dem Schwebereck (Trapèze) behandelt. Es streifen diese Übungen sehr an das Jongleurthum; es läßt sich aber denken, daß sie von den französischen Soldaten gern getrieben werden. Auch die Schwimmbewegungen werden auf dem Turnsaale auf klappstuhlartigen Vorrichtungen liegend durchgenommen. Für alle Übungen sind die Commandos speciell angegeben, so daß die Übungen fast durchweg nach Zählen erfolgen. Es hat dieses Tempo-

zählen den Zweck, die verschiedenen, in der Zeit successiv aufeinanderfolgenden Leibesbewegungen den Soldaten zum Bewußtsein zu bringen und dem Commandirenden Gelegenheit zu geben, die etwa vorkommenden Fehler zu verbessern. So heißt es z. B. bei dem „Saut en hauteur“: L’homme étant de pied ferme devant une table, un banc, etc., l’instructeur commande: 1. Attention. 2. Saut en hauteur. 3. un. 4. deux. 5. trois. A ces divers commandements, l’homme exécute ce qui a été prescrit pour le saut en largeur, avec cette différence qu’au commandement de trois, il lance les bras en l’air pour aider à l’ascension du corps. Lorsque la table etc. est trop près pour permettre d’enlever les jambes en avant, l’homme les ploie en arrière.“

Alle die gedachten systematisch=reglementarisch beschriebenen Turnübungen sind für den Turnunterricht in 5 Lektionen getheilt, die „exercices élémentaires“ in 2, die „exercices d’application“ in 3 Stufen. Die turnenden Mannschaften selbst zerfallen in 3 Abtheilungen, und werden je nach ihren Fortschritten in Elementar= oder schwierigeren Uebungen beschäftigt, die Rekruten in der 3. Abtheilung z. B. anfangs täglich zwei Mal, dann die 2. Abtheilung wöchentlich drei Mal, und die besten Turner der 1. Abtheilung, welche die Turnübungen der 4 ersten Stufen mit Leichtigkeit bewältigen, nur zwei Mal wöchentlich. Die Uebungszeit ist auf 1½ Stunde bestimmt, welche durch eine kurze Rast unterbrochen wird.

Das Alles lehrt zur Genüge, daß die Franzosen neben ihrer angeborenen Beweglichkeit es sehr der Mühe werth halten, noch etwas Besonderes hinzuzuthun, um die Gewandt=

heit, Unererschrockenheit und Kraft jedes einzelnen Soldaten zu erhöhen. Sie erkannten und benutzten die Turnübungen als ein wesentliches Mittel zur Ausbildung und körperlichen Erziehung des Soldaten. Nach der erwähnten kriegsministeriellen Verordnung werden die Turnübungen bei der französischen Armee und ihren Bildungsanstalten mit großer Sorgfalt und vielem Eifer betrieben. Mehrere Berichte bestätigen es, daß dieses wohlgeordnete und wohlberechnete französische Wehrtturnen nicht etwa bloß auf dem Papiere steht, sondern sehr energisch durchgeführt wird. Sachverständige, welche das Soldatenturnen in Frankreich sahen, können die sichere und schöne Ausführung der gedachten Turnübungen nicht genug rühmen. Es sei in dieser Beziehung namentlich auf einen eingehenden Bericht von C. Wapmannsdorf in Heidelberg verwiesen, welcher in den „Neuen Jahrbüchern für die Turnkunst. Dresden, 1858“ unter dem Titel: „Ueber das Turnwesen in Frankreich und die französischen Turnschriften“ das wohl zu beachtende Schlußurtheil giebt: „Vergleichen wir die französischen Turnzustände mit den unseren, so drängt sich uns als unläugbarer Vorzug der französischen Einrichtungen, die für das ganze große Reich des Nachbarvolkes verbindliche einheitliche Organisation des Turnwesens hervor; mögen wir Deutsche auch die Turnkunst theoretisch weiter erforscht und pädagogisch brauchbarer gemacht haben, wie haben sich die Regierungen unseres Vaterlandes dagegen zu der Turnsache gestellt, wie wenige haben ihr überhaupt noch eine eingehende Aufmerksamkeit zugewendet und der Gedanke erscheint nicht widersinnig, daß ein einheitliches Wehrtturnen, um uns nur darauf zu beschränken,

in allen Theilen unseres mannigfach gegliederten Bundesheeres erst dann wird möglich werden, wenn Schaden — freilich spät! — mit zwingender Kraft seine herben Belehungen ertheilt haben wird. Hoffentlich jedoch wird rechte Einsicht die nothwendigen Einrichtungen nicht zu weit hinauszögern, jedenfalls „obsit omen.“

Und die Franzosen stehen mit jenen vortrefflichen Einrichtungen nicht vereinzelt da. In der Schweiz z. B. ist ungemein viel durch das Turn- und Kadettenwesen zur Verbreitung der Leibesübungen gethan worden. Hier waren die Leibesübungen, namentlich Schwimmen, Wettlaufen, Wurfspiele, Ringen und Scheibenschießen, im Volke sehr beliebt. Seit 1784 treten alljährlich wiederkehrende Festspiele auf. Inzwischen war die Sache wieder eingeschlafen, erhielt aber im J. 1819 neue Anregung theils von Bern aus durch den schon erwähnten Klias, theils durch deutsche Studirende aus der Schule Jahn's in Zürich. Die weitere Ausbildung fällt in die dreißiger Jahre. Der Gedanke, das Turnen über die ganze Schweiz zu verbreiten, die Jünglinge verschiedener Kantone durch Briefwechsel in Verbindung zu bringen, und, wie es in dem Ausschreiben heißt, „alle Turner Helvetiens zu einer Art olympischer Festspiele zu sammeln“ ging von Luzern aus und erhielt seine Gestalt durch die Gründung eines schweizerischen Turnvereins auf einem Tage in Aarau 1832, auf welchem Zürich die Sache in die Hand nahm. Zunächst bestand dieser Verein nur aus den Turnanstalten von Zürich, Aarau, Bern und Basel, gewann aber in Bälde, theilweise durch die Bestrebungen des Zofinger Vereins und durch die Unterstützung der liberalen Regierungen, welche

das Turnen in den Schulen einführten, an gedeihlicher Unterstützung. Gegenwärtig mag die Schweiz 2500 Mitglieder des allgemeinen Turnvereins zählen, deren gemeinsame Geschäfte der jeweilige Vorort führt. Alljährlich wird ein eidgenössisches Turnfest gefeiert. Die 1852 neu entworfenen Statuten setzen als Zweck des schweizerischen Turnvereins fest: „Das Turnen unter dem Schweizervolk zu heben, durch Uebung des Körpers sich zum bewaffneten Schutze des Vaterlandes zu befähigen, und durch Freundschaft und nationale Gesinnungen seine Mitglieder zu einigen.“ Neben den Turnübungen haben sich kriegerische Exercitien der Jugend besonders ausgebildet, so daß durch das bekannte Kadettenwesen die Wehrkraft des Schweizervolkes bedeutend erhöht worden ist.

In *Sardinien* hat schon seit dem J. 1833 ein schweizerischer Turnlehrer für Verbreitung des Militärturnens gewirkt. Die *Scuola della Ginnastica* in Turin, welche im J. 1850 für 80,000 Franken glänzend eingerichtet wurde, steht in besonderer Blüthe.

Auch von *Rußland* aus wird berichtet, daß schon während der Regierungszeit des vorigen Kaisers bei den Gardetruppen Leibesübungen mit mehr oder weniger Energie betrieben worden seien. Neuerdings aber haben die in dem *Krimm-Feldzuge* den französischen Truppen gegenüber gemachten Erfahrungen von Neuem die außerordentliche Wichtigkeit der gymnastischen Uebungen für den Soldaten so eklatant an den Tag gelegt und das Unzulängliche einer nach dem gewöhnlichen Schlendrian betriebenen militärischen Dressur so schlagend dargethan, daß von dem jetzt regieren-

den Kaiser von Neuem wieder sehr energische Maßregeln für die Wiederaufnahme jener Uebungen angeordnet wurden. So berichten die Zeitungen vom J. 1856 über diesen Gegenstand aus St. Petersburg Folgendes: Wir haben schon früher auf die bei allen hiesigen Truppen eingeführten Uebungen im Schießen, Fechten &c. aufmerksam gemacht; wir können jetzt die vollständige Geschichte dieser neuen Epoche unserer militärischen Laufbahn geben, der Durchführung eines Systems zur Ausbildung der Soldaten, wie es wol in ihrer Großartigkeit noch nicht versucht worden ist. Der Krieg, namentlich die großen Feldschlachten, hatten manche Mängel in der körperlichen Ausbildung der Soldaten erkennen lassen. Die Furchtbarkeit des russischen Bajonets war keine volle Wahrheit mehr. Unterstützt von dem in seine Intentionen eingeweihten General-Adjutanten Rostozoff, ließ der Kaiser seine Reform-Ideen zuerst bei den Elite-Truppen der Armee beginnen. Am 28. August erließ der General, der bekanntlich Chef des Garde- und Grenadier-Corps ist, den ersten Tagesbefehl, in welchem er ein Reglement für alle Uebungen aufstellte, die zuerst mit ausgewählten Compagnien und Schwadronen angestellt werden sollten, und gab den Regiments- und Brigade-Commandeuren bei eigener, schärfster Verantwortlichkeit auf, über die sorgfältige Ausführung zu wachen. Für den Ernst, mit welchem die Sache angefaßt wurde, sprechen die Schlußworte des Tagesbefehles: „Ich bitte die Herren Chefs, namentlich die Regiments-Commandeure, auf meine Worte zu achten und für die gebührende Ausführung Sorge zu tragen. Die Wichtigkeit des Gegenstandes legt unserm Gewissen eine

schwere Verantwortlichkeit auf, und ich wäre zu den strengsten Maßregeln gezwungen, wenn ich fände, daß der Befehl nicht genau ausgeführt würde. Der Befehlshaber allein vermag Nichts, wenn die Soldaten nicht vollkommen ausgebildet sind.“ Am 14. October folgte ein neuer Tagesbefehl, worin der Infanterie Uebungen im Fechten mit dem Bajonnet, der Kavallerie im Fechten mit Pike, Ballasch und Säbel anbefohlen wurden, den 19. October ein Tagesbefehl, der die Uebungen in der Gymnastik anordnete; am 13. November wurde für die Offiziere ein Turn- und Fechtsaal eröffnet. Zur sicheren und energischen Einführung der Gymnastik in die Armee ist neuerdings eine militärische Central-Turnanstalt in Petersburg eröffnet worden, in welcher mit großer Sorgfalt alle dahin commandirten Offiziere in allen Zweigen des Turnens ausgebildet werden, damit das Turnen alsdann in der Armee weiter verbreitet werde.

So lehrt uns die Geschichte der Militärgymnastik, daß der ihr zu Grunde liegende Gedanke namentlich in unseren Tagen überall in seiner vollen Bedeutung erkannt wird. Möchten deshalb in unserem deutschen Vaterlande überall die wirksamsten Mittel ergriffen werden, um mit Hülfe unserer vaterländischen Turnkunst die kriegerische Gewandtheit, Kraft und Energie unserer Truppen zu heben, damit sie wohlgerüstet und wohlgemuth jedem äußeren Feinde gegenüber treten können.

Nachtrag.

Zur leiblichen Ausbildung des Soldaten gehört nicht bloß das Turnen, sondern wesentlich sind dafür auch noch das Fechten auf Hieb und Stoß, das Bajonnetfechten und das Schwimmen. Unser Buch behandelt nur die reine Turnschule, weil die übrigen Fächer des Wehrturnens schon in umfänglichen besonderen Handbüchern bearbeitet worden sind.

Mit der in neuerer Zeit wieder mehr hervortretenden Geltung der Persönlichkeit des Soldaten im Kriege muß auch die theilweise sehr vernachlässigte Fechtkunst als Bestandtheil der soldatischen Ausbildung in Betracht gezogen werden. Wenn in den neuesten Kriegen die Massenkämpfe zwar am häufigsten vorkamen, und die Mannschaften mehr mit dem Bajonnet an einander geriethen, als im regelmäßigen Zweikampf, so ist das noch kein Grund, die Fechtübungen für den Soldaten als unnütz zu beseitigen. Selbst wenn aber durch das Fechten beim gemeinen Mann für den wirklichen Kampf weiter Nichts erreicht würde, als daß es, gymnastisch betrieben, die Summe seiner körperlichen und moralischen Eigenschaften erhöhte, also seine Kraft, seine Gewandtheit, seinen Muth, seinen raschen Entschluß, seine List und sein Selbstgefühl steigerte, so wäre das schon hinreichende Veranlassung, ihm als Theil der turnerischen Ausbildung die erforderliche Zeit einzuräumen.

In der französischen Armee ist das Stoß- und Hiebfechten auch für den gemeinen Mann obligatorisch; namentlich das Stoßfechten ist eine Lieblingsbeschäftigung der französischen Soldaten in ihren Freizeiten. Es ist erstaunlich, welche Gewandtheit dieses allerdings mit viel nebensächlichem Ceremoniell verbundene Stoßfechten auch dem gemeinen Manne verleiht.

Daß die Infanteristen das Bajonnetfechten mit großem Fleiß aufnehmen müssen, liegt so nahe, da ihr Muth und ihre Kampflust, ihre soldatische Brauchbarkeit und ihr Geschick dadurch bedeutend wachsen. Wenn darum auch in unseren Armeen die Führung der Schießwaffe die Hauptsache ist und bleiben wird, so ist die Uebung mit der blanken Waffe als eigentliche soldatische Kunst aus verschiedenen triftigen Gründen eine der empfehlenswerthesten körperlichen Uebungen und vom Begriff des Soldaten eigentlich gar nicht zu trennen. Außer den schon angeführten Schriften geben Anleitung zu den verschiedenen Fechtarten:

Die Kreuzler'sche Stoßfechtschule. Mit 120 Abbildungen.
Von F. A. W. L. M o u r. Jena 1849.

Das deutsche Hiebfechten der Berliner Turnschule von
G. E i s e l e n. Berlin 1818.

Fechtschule vom Fechtlehrer F e h n. Hannover, 1856. Mit
34 Abbildungen.

Das B a j o n n e t f e c h t e n ist außer den schon genannten Schriften von v. Selmnitz, v. Linsingen und Rothstein literarisch noch vertreten in dem

Katechismus der Bajonnetfechtkunst von A. G. H e i n z e.
Leipzig.

Auch die :

Commandotafeln für das Degen- und Bajonnetfechten von
H. D. Kluge, Berlin 1852

gehören hierher.

Für den Schwimmunterricht, der in allen deutschen Armeen mit besonderer Sorgfalt gepflegt wird, bietet sich eine reiche Auswahl von Schriften dar. Selbst das alte Werk :

Lehrbuch der Schwimmkunst von Gutschmuths. Weimar
1798

bietet noch viel Brauchbares.

Ferner sind zu nennen :

Die praktische Schwimmschule. Von Eder und Heilmann.
Erfurt 1842.

Neuerdings machte das Werk :

Instruction für den Schwimmunterricht in der französischen
Armee von d'Argy. Uebersetzt von W. v. Wins II. Ber-
lin 1857

viel Aufsehen, weil es die Methode lehrt, wie Soldaten auch außerhalb des Wassers schwimmen lernen können.

Für Militär-Schwimmschulen bietet viel Brauchbares das Werk :

Schwimm- und Sprung-Gymnastik. Von D. H. Kluge.
Mit 53 Tafeln Abbildungen. Berlin 1847.

II.

Aufgabe und Behandlung des Wehrturnens.

„Das Turnen ist ein edler Baum, einer schönen heiligen Zeit entkeimt. Wir wollen denselben nicht ausreißen, noch viel weniger wollen wir aber denselben mit leichterem, unnützen Zierreis verpfropfen. Nein — pflegen wollen wir den jungen Stamm, im heimischen, guten Boden ihn erhalten, daß er immer fester und wurzelstämmiger werde, Krone und Laub treibe, zur Freude eines rüstigen thatkräftigen Geschlechtes, ein Hüter und Schirmer in Noth und Sturm für ein an Leib und Seele gesundes Volk.“

A. Spieß.

Das Turnen oder die Kunst einer systematischen Leibesübung umfaßt die gesammte körperliche Erziehung und Ausbildung aller zur willkürlichen Bewegung dienenden Körpertheile. Im Gebiete der Erziehung trat das Turnen bald mit der ethischen Bedeutung auf, den Körper in jeder Beziehung des sittlichen Lebens zum Diener und Träger des ihm inwohnenden Geistes zu machen. Diese Erziehung, welche sich ebenso auf körperliche Kraft wie auf Gewandtheit des Individuums bezieht, wird am Geeignetesten da ihre Thätigkeit

zu beginnen haben, wo der Mensch überhaupt noch bildungsfähig ist, also in den Jahren der körperlichen Entwicklung.

Handelt es sich nun um Wehrtüchtigkeit eines Volkes, die Kraft und Gewandtheit nothwendig erheischt, so liegt Nichts näher, als daß schon in den Schulen das Turnen als wesentlicher Theil der Jugenderziehung in Verbindung mit den übrigen Lernbeschäftigungen auftrete, damit der kriegspflichtige Theil der Bevölkerung turnerisch tüchtig vorgeübt unter die Fahnen trete. Wenn die Jugend, ehe sie unter's Gewehr tritt, einen guten Turnunterricht genossen, wenn sie nicht steif und ungelent dem Heere zugeführt wird, wenn sie zeitig an geordnete und präcise Bewegungen, an kräftige Haltung, an Ausdauer und an Gehorsam, Genauigkeit in gemeinsamen Thätigkeiten gewöhnt ist, so wird das die specifisch militärische Ausbildung in Betreff der Waffenführung sehr bedeutend unterstützen.

Es ist eine ausgemachte und durch die Erfahrung bestätigte Sache, daß der Muth des Soldaten wesentlich von dem Vertrauen zu seiner eigenen Kraft und zum Gebrauch seiner Waffen abhängt. Dieses freiere Selbstvertrauen ist ein wesentliches Erforderniß für den Soldaten, namentlich bei der heutigen Kriegsweise, wo der Einzelne so oft in den Fall kommt, sich als freier und allgemein durchgeübter Mann zu bewähren und zu behaupten. Wo im Kriege der Soldat ganz auf sich selbst angewiesen ist, wie beim zerstreuten Gefecht, oder wo er auf Vorposten gestellt ist, da wird sich die Bedeutung der früheren turnerischen Ausbildung ganz besonders geltend machen. Ueberhaupt wird eine Jugend, die

sich gewandt und stark fühlt, viel kriegstüchtiger sein, als eine Jugend, die träge, schwach und plump geblieben ist.

Es ist darum eine der ansprechendsten und erhebendsten Ideen, welche das Staatsleben enthält, die sich an eine Volkserziehung mit allgemeiner turnerischer Ausbildung der Jugend in Bezug auf die Wehrhaftigkeit der Nation knüpft. Wenn unsere Rekruten von früh an schon in den mancherlei Turnübungen tüchtig eingeschult waren, so werden die seither so zeitraubenden und oft genug lästigen Vorbereitungsübungen der eigentlichen militärischen Dienstzeit theils ganz wegfallen, theils in kürzerer Zeit abgethan werden können, weil sie ihnen gleichsam eine Wiederholung gewohnter Fertigkeiten sind. Es ist darum nicht bloß wünschenswerth, sondern dringend nothwendig, die Turnübungen als Mittel der Vorbildung zum Waffenhandwerk für die gesammte männliche Jugend des Volkes zu machen und sie deshalb in allen Stadt- und Landschulen einzuführen. Die Schule gibt die Turnbildung als nothwendigen Bestandtheil der Erziehung, und wo der junge Nachwuchs die Schule nicht mehr besucht, da treten die bei uns in Deutschland immer häufiger werdenden Turnvereine ein, um dem jungen Manne bis zu seinem Eintritt in das Heer Gelegenheit zu turnerischer Uebung zu bieten.

Fast in allen deutschen Landen sind gegenwärtig Vorbereitungen und Anstalten getroffen, um in den Schulen das Turnen allgemeiner zu machen. Wie aber jetzt die Sachen stehen, so wird es doch noch geraume Zeit dauern, ehe es dahin kommt, daß jeder zur Fahne einberufene Rekrut auch schon turnerisch vorgebildet eintritt. Namentlich

bei der ländlichen Bevölkerung, welche ein bedeutendes Contingent Wehrpflichtiger stellt, wird sobald noch nicht von einer allgemeinen Benutzung der Turnanstalten die Rede sein können.

Wenn sich uns dennoch die Ueberzeugung aufdrängt, daß eine tüchtige turnerische Ausbildung vor Allem den Soldaten noth thue, so bleibt vor der Hand nichts Anderes übrig, als mit Beginn der militärischen Dienstzeit auch den Turnunterricht der Soldaten zu beginnen, um so mehr, als die Erfahrung den Satz bestätigte, daß aus Rekruten noch ziemlich gute Turner sich bilden ließen.

In der durchweg vorkommenden Unbeholfenheit unserer Rekruten liegt eine dringende Aufforderung zur Einführung des Turnens im Heere selbst, damit wenigstens die hauptsächlichsten Uebelstände beseitigt werden. Vielleicht nur mit wenig Ausnahmen fehlt unseren Rekruten die zum Kriegsdienste erforderliche Kraft und Gewandtheit, und namentlich wird die Mehrzahl der neu Eintretenden einen auffälligen Mangel einer gleichmäßigen und ebenmäßigen Leibesentwicklung zeigen, indem bald die Arme, bald die Beine, bald die Brust schwach sind, oder sie leiden an Steifheit und Ungelegenigkeit des Rumpfes, oder es liegt ein Mißverhältniß vor in der Ausbildung der oberen und unteren Gliedmaßen.

Der römische Schriftsteller Vegetius bezeichnete die nothwendige Leibesverfassung des Kriegers mit der Forderung, daß er einen lebhaften Blick, geraden Nacken, weite Brust, starke Schultern, kräftige Finger, lange Arme, eingezogenen Bauch, Schenkel, Waden und Füße klein haben solle.

Jene Unebenheiten, welche sich in der körperlichen Verfassung unserer heutigen Rekruten fast durchweg vorfinden, wären zunächst durch einen systematischen Turnunterricht auszugleichen, und wenn es nach der gegenwärtigen Lage der Dinge weder nothwendig noch möglich erscheint, aus jedem unvorbereiteten zwanzigjährigen Rekruten ein Musterbild körperlicher Schönheit und leiblicher Harmonie herzustellen, so ist die Turnkunst doch im Stande, in verhältnißmäßig kurzer Zeit die versteiften Leiber und Glieder der jungen Wehrmänner gelenk zu machen, die Uebereinstimmung und Folgeleistung der Glieder unter einen Befehl zu bringen, bis die Gesammtheit in gleichem Rhythmus sich bewegt und bei ihren Leibesübungen bethätigt. Dieser nächste Zweck ist bei allen Rekrutenabtheilungen auf turnerischem Wege durch die Freiübungen zunächst zu erreichen, und so hat das Wehrtturnen die bestimmte Aufgabe zu verfolgen,

den Körper des Wehrmannes kräftig, elastisch, fest und gewandt zu machen, ihn zur Ertragung von Anstrengungen zu befähigen, ganz besonders auch den Muth und die Entschlossenheit des Soldaten zu wecken und ihn daran zu gewöhnen, auf eigene Kraft zu vertrauen und vor keiner Mühe und Anstrengung, ja selbst nicht vor Wagnissen und Gefahren zurückzuschrecken.

Das Turnen mit seinen verschiedenen Uebungen ist erfahrungsgemäß im Stande, wehrhafte, mit Kraft, Muth und Entschlossenheit ausgerüstete Männer heranzubilden. Die auf diesen Zweck gerichteten Turnübungen müssen allerdings für den Krieger besonders ausgewählt werden, da man sich hier nur auf das Nothwendigste beschränken kann, um in der

kürzesten Zeit und mit den einfachsten Mitteln Resultate zu erzielen. Nicht der ganze Cursus der Uebungen, welche die Turnkunst aufstellt, kann hier in Betracht kommen, sondern nur eine bestimmte, in engeren Kreis gezogene Anwendung von Turnübungen, die wir auch im engeren Sinne unter wehrmännischem Turnen begreifen.

Neben der Rücksicht auf die praktische Anwendbarkeit der Turnfertigkeiten darf hier die hygienische Wirkung der Turnübungen nicht übersehen werden. Auch das Soldatenturnen hat es mit dem kunstvollen Baue des Leibes, in Bethätigung seiner willkürlichen Kräfte und Funktionen zu thun, und muß seine Regeln und Uebungen nach Inhalt und Werth genau abwägen und in das richtige Verhältniß zum ganzen Leib und dessen mannigfaltiger Kraftentwicklung zu bringen suchen. Auch der im Ganzen kräftige und gesunde Rekrut kann nicht so ohne Weiteres zu jeder Turnübung angehalten werden, sondern er ist dafür erst systematisch zu erziehen. Die körperliche Beschaffenheit und die allgemeinen Gesundheitsverhältnisse verlangen eine sorgfältige Rücksichtnahme auch auf den einzelnen Mann.

Mit Bezug auf die turnerische Ausbildung des Wehrmannes würden hinsichtlich des Wehrturnens folgende allgemeine Normen aufzustellen sein:

1) der einzelne Mann muß als solcher, ganz abgesehen von der Waffengattung, zu gleichmäßiger und allseitiger Uebung aller seiner Leibeskräfte gebracht werden;

2) der einzelne Soldat ist daran zu gewöhnen, seine Leibesfertigkeiten in gemessener Gebundenheit an eine größere Gliederung mit Anderen für das Ganze anzuwenden, damit

er für geeinte Thätigkeit und Gemeingeist im Handeln erzogen werde;

3) der Soldat muß in all den Leibeskünsten und körperlichen Leistungen geschickt sein, mit deren Hülfe er allen jenen Vorkommnissen begegnen kann, die von ihm beim Feld- und Kriegsleben körperliche Kraft, Gewandtheit und Ausdauer erfordern.

Hat man es mit einem turnerisch noch nicht ausgebildeten Körper zu thun, wie das bei den meisten Rekruten der Fall ist, so würde sich die Aufgabe des Turnunterrichtes in der größtmöglichen Begrenzung seiner Mittel zunächst darauf zu beschränken haben, den Mann durch Freiübungen allgemein gefügig und gelenkig zu machen, alsdann die Hang- und Stemmkraft seiner Arme auszubilden und durch Lauf- und Springübungen die unteren Gliedmaßen zu kräftigen. Für die sämtlichen Rekruten würden darum die Freiübungen zur Anwendung kommen, dann die Vorübungen des Laufens und Springens, wie die ersten Stützübungen am Barren und die ersten Hangübungen an den Klimmstangen des Stangengerüstes, ganz in der Weise, wie es der besondere Theil unseres Buches lehrt.

Alle diese Turnübungen gehen Hand in Hand mit den eigentlichen Exercitien, wechseln mit diesen ab und werden in Beziehung auf dieselben gesetzt. Wie man neuerdings von Seiten der Militärs die Forderung gestellt hat, daß der Soldat *gymnastisch* exercirt werden müsse, so werden wir weiter unten sehen, daß der Wehrmann auch *exercirmäßig* im Turnen auszubilden ist.

Je mehr die Mannschaften zunehmen an Kraft und Gewandtheit durch Uebungen innerhalb der gedachten Turnarten (Freiübungen, Laufen, Springen, Hang- und Stemmübungen), so schreitet der Unterricht zu den schwierigeren Stufen vor. Je nach dem Grade der körperlichen Ausbildung, welchen die Leute durch die gedachten für Turnbildung der Soldaten unbedingt notwendigen Leibesübungen erlangt haben, schließen sich dann diejenigen Turnübungen an, durch welche ein höherer Grad von Gewandtheit des Körpers, eine möglichst große Fertigkeit und Sicherheit im Gebrauch der Kräfte für kriegerische Zwecke erlangt wird, durch welche die Mannschaften zugleich auch an Selbstbeherrschung, Ausdauer und sittlicher Kraft und Haltung, an Entschlossenheit und Geistesgegenwart, an Mäßigkeit und ruhiger Besonnenheit gewinnen.

Dazu sind namentlich die „Turnübungen mit gegenseitiger Hülfe“, das „Ringen“, die „Wurfübungen“, das „Voltigiren“, das „Stab- und Sturmspringen“ und die „Turnspiele“ zu rechnen, welche ein tüchtige Vorschule kriegerischen Muthes, kriegerischer List und Geistesgegenwart abgeben.

Der Turnunterricht der Soldaten wird zunächst ein solcher sein müssen, welcher die Gesamtheit in allmäligen Uebergangsstufen jenem erwähnten Ziele zuführt und die ganze Rekrutenabtheilung möglichst zu gleicher leiblicher Durchbildung bringt. Denn es kommt beim Soldatenturnen weniger darauf an, einige excellente Turner zur Ausführung verhältnißmäßig schwerer Uebungen zu bringen, was bei besonders Anstelligem leicht zu erreichen ist, als vielmehr,

die körperliche Leistungsfähigkeit Aller bis zu einem gewissen Grade zu steigern.

Das militärische Turnlehreramt muß deshalb ganz pädagogisch verfahren, um durch wohlgeordnete Gemeinthatigkeit sowol den Einzelnen als die ganze Truppe in ihren leiblichen Fertigkeiten vorwärts zu bringen. Auch der Ungeschickte und körperlich weniger Begabte muß an den gebotenen Turnübungen theilnehmen und damit eine solche Beschäftigung finden, daß daran seine Turnfertigkeit und seine Turnlust nach und nach immer mehr wachsen und methodisch weiter gebildet und erzogen werden können. Darum sind für Soldaten die Turnübungen so einzurichten, daß sie jeder Mann ausführen, also auch dazu befohlen werden kann, und die turnerische Ausbildung durch die häufige Wiederholung nun die allmälige Steigerung in der Genauigkeit der Ausführung erziele.

Hören wir einen Offizier, der sich in der Allg. Zeitung (18. Aug. 1859) über diesen Punkt etwa also äußert: „Alle militärischen Uebungen verfolgen bei der Ausbildung des Mannes zwei Ziele: sie sollen ihn zum Gebrauch der Waffen geschickt machen, und ihn gehorchen lehren. Kein Offizier wird darüber in Zweifel sein, daß ein gehorsamer Soldat, wenn auch schlecht ausgebildet, unendlich viel besser ist als ein noch so trefflicher Kämpfer, der nicht gehorcht. Für die Truppe ist die erste Grundbedingung die, daß sie im Gehorsam ist, dieser macht das Wesen des ganzen Institutes aus.

Jede Uebung soll daher womöglich die Erreichung beider

Ziele fördern. Bei allen Waffenübungen ist das der Fall; aber es ist gewiß, daß die Uebungen, welche direkt dazu dienen, den Gebrauch der Waffen zu lehren, keineswegs eine rasche und hohe Ausbildung darin sichern, und zwar aus zwei Gründen. Diese Uebungen bilden nicht alle Theile des Körpers aus, und strengen nur in ganz einzelnen Fällen den Mann so an, daß er ermüdet. Beides ist aber nothwendig, wenn man Tüchtiges erreichen will. Nur bei allseitiger Ausbildung kann man auch das Einzelne über ein gewisses Maß fördern, und wenn man alle Tage das Mögliche leistet, kann man Ungewöhnliches überhaupt erreichen. Ersteres bedarf wol keines Beweises; denn der Kampf nimmt selten nur eine Muskel allein in Anspruch. Der beste Schütze ist wenig werth, wenn er kein tüchtiger Fußgänger, das Handgemenge scheuen muß, weil er zu schwach ist, für den Dauerlauf nicht brauchbar, weil die Lungen nicht aushalten. Nur allseitige Ausbildung des Körpers erzeugt auch jenes Selbstgefühl, jenes Vertrauen auf die eigene Kraft, das dem moralischen Muth zu Hülfe kommen muß. Allseitige Ausbildung ist aber, wir müssen es wiederholen, bei den gewöhnlichen Exercirübungen nicht zu erzielen. Die Uebungen sind viel zu direkt und einseitig.

Zur allseitigen höheren Ausbildung bedarf es systematischer Ausbildung der einzelnen Muskeln, und die bloßen Exercirübungen mit und ohne Gewehr sind dazu allein unbrauchbar. Daß man die Kräfte nur durch Anstrengungen erhöht, die täglich bis zur Ermüdung, ja gelegentlich bis zur Erschöpfung durchgeführt werden, liegt in der Natur der Sache. Praktisch gesprochen: man kräftigt

die Leute nur, wenn man sie täglich bis zum Schwitzen anstrengt. Wenn aber nicht äußere Umstände zu Hülfe kommen (Hitze), ist es fast eine absolute Unmöglichkeit, mit den gewöhnlichen Exercirübungen die Mannschaft zum Schwitzen zu bringen, und ihre Kräfte zu erschöpfen. Jeder erfahrene Offizier weiß auch, daß an Kraft und Gewandtheit über ein gewisses Maß durch die Exercirübungen sehr wenig gewonnen wird. Die Leute exerciren am besten in dem Augenblicke, wo sie aus den Rekrutenabtheilungen in die Cadres eingestellt werden, nachher klappt es besser, die Leute werden umsichtiger, aufmerksamer, aber die einzelne Bewegung ist keineswegs besser, weder Körperkraft noch Gewandtheit größer geworden.

Zur systematischen Ausbildung aller Muskeln des ganzen Körpers in Beziehung auf Kraft und Gewandtheit wären nun die gewöhnlichen Turnübungen aller Art sehr brauchbar, wenn nicht zwei Uebelstände vorhanden wären. Zunächst kann man die Mannschaft mit den meisten nicht systematisch ermüden. Wer keine Lust zum Turnen am Reck und Barren hat, den kann keine Energie des Vorgesetzten so weit treiben, daß er sich trotzdem damit systematisch ermüdet (resp. ausbildet). Dieser Nachtheil ist aber untergeordnet; weit größer ist der, daß die gewöhnlichen Turnübungen nicht bloß der Ausbildung im Gehorsam nicht nützen, sondern geradezu schaden. Jeder Offizier, welcher Turnlehrer gewesen, wird uns darin zustimmen. Der Hauptwerth des Exercirens nach der Einstellung in die Cadres besteht nur noch in der Ausbildung des Appells. Die Leute gewöhnen sich, dem Commando unbedingt Folge zu leisten, mit dem Commando

bekommt man sie in die Hand. Uebungen, die nicht auf Commando gemacht werden können, nützen nicht, und diejenigen Turnübungen, die nicht dafür einzurichten sind, — und dazu gehören die meisten gewöhnlichen — schaden. Das Individuum tritt dabei zu sehr hervor, der Einzelne löst sich von der Truppe, die Leute werden beim eifrigen Turnen geradezu wild, der Offizier verliert sie aus der Hand. Bei lange dienenden Leuten, wie in Frankreich, oder bei den Avancirten in Deutschland, thut das Nichts, für die sind daher Uebungen an Reck, Barren, Voltigirbock sehr gut, aber für Leute, die höchstens zwei Jahre dienen, taugen diese Uebungen nicht; auch erfordern sie zu viel Hülfsmaterial. Letzterer Nachtheil ist ein untergeordneter, aber er muß doch erwähnt werden. Wenn man so viele Recke und Barren, Gere &c. hat, daß man für die Eskadron, Batterie, Compagnie Riegen zu 8 Mann abtheilen kann, so ist das schon Viel; dann turnt je einer und 7 schauen zu. Es wird also sehr viel Zeit unnütz verschwendet, und Zeit hat man am allerwenigsten übrig. Man wird außerdem nicht selten zum Riegenführer (Vorturner) einen passenden Avancirten finden, oder doch gerade nicht die tüchtigsten Unteroffiziere benutzen können. Der Riegenführer muß vorturnen können, jede Uebung zu zeigen vermögen. Es hält aber schwer, Avancirte zu finden, die gut und willig vorturnen, wenn sie ein paar Jahre Unteroffizier sind. Kreuzwelle, Riesenwelle, Knieabschwung und ähnliche Uebungen sind ihnen, weil der Körper schon zu steif geworden, leicht zuwider.

Aber die besten Turnlehrer verschwenden oft bei obigen Uebungen vergeblich Mühe und Zeit. Die momentane Kraft-

anstrengung oder Gewandtheit, die dabei erfordert wird, ist zu groß. Will ein Mann sie nicht machen, so ist alles forciren in den meisten Fällen vergeblich. Turnerlust findet man bei den meisten Rekruten selten, und die Unteroffiziere, welche nicht gut turnen, fürchten beim Vorturnen ihre Autorität einzubüßen. Man kann erleben, daß die Leute geradezu verweigern, was man ihnen zu thun befiehlt, eben weil sie es nicht können. Nun ist das immer schlimm, wenn auch die Uebung nicht direkt befohlen wird, sondern man nur verlangt, daß der Mann sie zu machen versuche. Nicht minder nachtheilig ist, wenn der Mann die Uebung besser macht als der Vorgesetzte, oder Etwas ausführt, was dieser nicht zu vollführen vermag. Freilich wird der junge Offizier, der gewöhnlich zum Turnlehrer gewählt wird, weil er die betreffende körperliche Geschicklichkeit dazu besitzt, die meisten dieser Nachtheile kaum sehen; man muß eben schon viele Leute ausgebildet haben, die Folgen der Uebungen auf die Subordination, den ganzen Haushalt des moralischen und physischen Vermögens der Truppe und seine Ausbildung zu werthen verstehen, um obige Uebelstände vollwichtig ermessen zu können.“

Diese Andeutungen werden genügen, wenn wir nachstehende Normen für das Militärturnen im Allgemeinen aufstellen. Abgesehen von den Unteroffizieren, den schon subordinationsfesten Soldaten, haben nur Uebungen Werth, welche auf Commando ausgeführt, und bei denen eine große Menge von Leuten gleichzeitig beschäftigt werden kann. Diese Uebungen sind so einzurichten, daß jeder Mann (wenn auch mehr oder

weniger gut) sie machen, also jeder dazu gezwungen werden kann. Wenn diesen Bedingungen genügt ist, erst dann suche man sich die Uebungen so aus, daß durch sie systematisch alle einzelnen Muskeln ausgebildet werden können. Zu diesen Uebungen rechnen wir das Drehen der Füße, die Kreisbewegungen von Fuß und Knie; die Bewegungen in der Hüfte nach vorwärts, rückwärts, seitwärts; die Schulterbewegungen; das Ausstrecken und Schnellen der Beine nach vor- und rückwärts; das Schnellen und Stoßen der Arme einhändig, gleichhändig, wechselhändig; das gleichzeitige Vor- und Rückbiegen der Arme und Ellenbogen; endlich das Springen auf der Stelle u. s. w. Diese und ähnliche Uebungen bieten für die Truppe jedenfalls außerordentliche Vortheile. Jeder Offizier kann sie leiten, denn ein jeder kann sie lehren und zeigen. Sie lassen sich sämmtlich auf Commando ausführen, die Truppe bleibt also beständig in der Hand des Commandirenden, dadurch bildet sich der Appell, der Gehorsam aus. Auf engem Raum kann man eine große Menge Leute gleichzeitig ohne weiteres Material turnen lassen. Selbst ohne Hanteln kann man so Tüchtiges erzielen. Da, wie gesagt, jeder Unteroffizier die Uebungen machen und zeigen kann, so kann man stets das Commando, wo kein Offizier disponibel, dem Avancirten übertragen, der die meiste Autorität hat. Da jeder Mann sie zu machen, also nie den Gehorsam aus Unvermögen zu verweigern vermag, so kann man durch die Wiederholung die Kräfte der Leute systematisch ermüden und, wenn man will, erschöpfen. Bei richtigem Wechsel der Uebungen wird ein guter Turnlehrer die faulste Truppe, fast ohne daß sie es merkt, zum Schwitzen

bringen, auch in den kältesten Wintertagen. Der Mann muß sich überwinden lernen dem Commando doch noch Folge zu leisten, selbst wenn er glaubt, nicht mehr fähig zur Ausführung des Commando's zu sein. Die Turnübungen, wie alle systematischen, die allseitige Körperentwicklung fördernden Leibesübungen, oder wie die Strapaze überhaupt, fördern in außerordentlicher Weise das allgemeine Wohlbefinden, und das macht die Mannschaft so heiter und froh, daß man sich sicher nie über Mangel an gutem Willen zu beklagen haben wird. In kurzer Zeit wird den Leuten die Strapaze Bedürfniß, und sie bekommen ordentlich „Gehlust“, wie die Pferde. Freilich muß dem Turnen stets Ruhe folgen. Man darf nicht unmittelbar nachher die Mannschaft antreten lassen, es sei denn zum Essen. Wenn man das Turnen nach diesen Maximen leitet, wird man ganz außerordentliche Resultate erzielen können, während die gewöhnliche Turnerei für junge Soldaten, nach unserer Anschauung, durchaus verwerflich ist, so nett es auch aussieht, die Mannschaft Schwingübungen, Wellen etc. ausüben zu sehen. Wir müssen wiederholen: nur für die Avancirten sind diese Uebungen zu brauchen; selbst das Turnen am Voltigirbock rechnen wir zu letztern. Bei der reitenden Artillerie wird man sicher mehr erreichen, wenn man systematische Arm- und Beinbewegungen anstellt, und dann gleich an die gesattelten Pferde geht, als wenn sich die ganze Mannschaft der Batterie über einen einzigen Voltigirbock (so stellt es sich praktisch gewöhnlich heraus) jeden Nachmittag herüberwälzt. In den meisten Fällen würden wir sogar auch für die Avancirten das Commando=

turnen, im Gegensatz vom „Freiturnen“, vorziehen, nur würden wir ihnen Hanteln geben, wozu die Geldmittel bei so beschränkter Fassung meist zureichen werden. Die meisten Avancirten sind heutzutage nicht viel besser als die junge Mannschaft, und die älteren Unteroffiziere haben, wie gesagt, selten genug Lust sich durch „Freiturnen“ weiter ausbilden zu können.

Es beziehen sich diese Bemerkungen eines vielkundigen Offiziers auf eine Abhandlung: „Das Turnen und die neuere Kriegsführung“, worin auf die Wichtigkeit der Sache für deutsche Verhältnisse im Hinblick auf das vorgeschrittene französische Wehrturnen hingewiesen war. Abgesehen von der übertriebenen Aengstlichkeit, daß durch das Turnen das Disciplinarische leiden möchte, verräth jener Artikel eine Unkenntniß mit der neueren Entwicklung des Turnunterrichtes durch A. Spieß; alle die gerügten Uebelstände können sich nur auf jenes veraltete Turnen beziehen. Denn Alles, was der Verfasser hinsichtlich der Brauchbarkeit des Turnens für das Heerwesen vermißt, findet sich bei dem neueren Turnen in der That vor.

Die Spieß'schen Gemeinübungen, welche im praktischen Theile unseres Buches fast bei allen Turnarten verwerthet sind, bieten eben jenen sicheren Weg und ausreichende Hülfsmittel zur systematischen turnerischen Entwicklung des Einzelnen wie der ganzen Truppe, wobei zugleich das Verhalten aller Einzelnen zu gemeinsamen Beziehungen ein Unterricht in der Ordnung, eine Schule der Zucht und des Gehorsams wird.

Das Turnen im Heere kann sich nicht behelfen mit der Verfassung und Einrichtung unserer Turnvereine; hier muß der Turnunterricht vollständig in Einklang und Verwaltung mit den ganzen übrigen Heereseinrichtungen gebracht werden. Und dafür ist eben das Massenturnen, das gemeinschaftliche Turnen der Sektionen, Kompagnien, ja unter Umständen selbst der Bataillone eine nothwendige Forderung, ein Kardinalpunkt für die Gestaltung der Sache überhaupt. Wir pflichten deshalb allen Auslassungen jenes Offiziers vollständig bei, insofern dieselben einer gleichzeitigen Beschäftigung der Soldaten durch Turnübungen das Wort reden. Schon aus praktischen Gründen für den Zweck der Zeitersparniß und der Sicherheit einer allgemeinen Turnbildung ist das Princip der Gemeinübung beim Soldatenturnen festzuhalten.

Das schließt nicht aus, daß nach Vollendung der allen Soldaten unentbehrlichen Turnschule nun auch besonders Befähigte in freierer Weise ihre Ausbildung und Versuche in den Leibeskünsten weiter verfolgen. Sobald die Turnfertigkeit bis zu einem gewissen Grade entwickelt und die Turnlust angeregt ist, liegt es für junge kräftige Leute so nahe und hat auch seinen besonderen Reiz, in dem und jenen schwierigen Turnstück sich zu versuchen. Das fördert den Wagemuth der Leute. Allein die gleichmäßige turnerische Durchbildung der ganzen Truppe muß in erster Linie stehen; erst dann mag sich aus der Masse immerhin ein Stamm von Turnvirtuosen herausbilden, die nach Befähigung und Neigung über das Nothwendige hinausgehen. Es wird sogar sehr gut sein, wenn bei jedem Truppentheile aus der Zahl

der besten Läufer, Springer, Kletterer u. s. w. eine Elite von Turnkünstlern vorhanden ist, die noch besonders eingeübt werden und sogleich zur Hand sind, wenn der Ruf: „Turner vor!“ etwa für besondere Leistungen, für außerordentliche Wagestücke und ungewöhnliche Anforderungen an Kraft und Gewandtheit an sie ergeht.

Es muß hier erwähnt werden, daß wiederum auch andere Offiziere jenes Massenturnen verwerfen; z. B. in der angeführten Schrift „die Gymnastik und Fechtkunst in der Armee,“ wo es S. 230 heißt: „Wir verwerfen die Ling'sche Schule und namentlich ihren, Lehrer und Schüler in alle freie Bewegung hemmende Fesseln einschlagenden Massenbetrieb.“ Auch eine Verordnung des preuß. Kriegsministers v. Boyen vom 1. April 1845 sagt: „Bei dem größeren Theile dieser Turnübungen sowol, als bei dem Bajonnetfechten, kommt es überall auf Gewandtheit und Kräftigung des einzelnen Mannes an; dieselben sind daher niemals zum Gegenstande parademäßiger Inspicirungen in größeren Massen zu machen, indem dies sonst unvermeidlich dahin führt, daß die Gewandtheit und Kräftigung des einzelnen Mannes dabei weniger in Berücksichtigung genommen und der Accent dagegen, zum Nachtheil der Sache, auf die Gleichmäßigkeit der Bewegungen und Griffe gelegt wird.“

Mit Bezug auf diese Kundgebungen spricht auch eine Broschüre:

„Die Turnkunst und die Wehrverfassung im Vaterlande. Eine Denkschrift des Berliner Turnrathes. Berlin 1860“

gegen den Massenbetrieb und die soldatische Gleichmäßigkeit

bei den Turnübungen, will sogar die geringere Leistungsfähigkeit des Turnens davon herleiten. Unsere Erfahrungen weisen gerade das Gegentheil nach, da gerade bei jener freieren Gestaltung des Turnunterrichtes die Resultate für die Turnbildung des Einzelnen sehr gering und ungleich waren, während das Gemeinturnen den Einzelnen wie die Gesamtheit entschieden förderte.

Alle jene Aeußerungen gegen das Gemeinturnen und das Turnen auf Commando unterschätzen die Wirkungen jener Gemeinübungen, da dadurch bekanntlich der Einzelne in dem Gefühle der Gemeinkraft geschickt und beherzt werden muß. Jeder mit dem Spieß'schen Turnen vertraute Turnlehrer wird aus Erfahrung wissen, wie in dem Turnen, das als Gemeinübung betrieben wird, eine große belebende und treibende Kraft für den Einzelnen liegt. Das Beispiel der Gewandteren reißt die Schwächeren mit fort und läßt sie nicht eher ruhen, als bis auch sie mit den Kameraden die für sie vielleicht schwierige Aufgabe gelöst haben. Die Gemeinübung erhöht den Wettstreit und die Turnlust; ja man hat es schon erhebend gefunden, daß die Turner in großen Massen zu Tausenden zusammentreten, und nun Alle wie auf das Commando eines Mannes, wie von einem Geiste beseelt, ihre Turnübungen treiben könnten. Sehr richtig sagt auch Spieß: „Alleinsein und Vereinzeln lähmen den leiblichen Thätigkeitsbetrieb, der vor Allem im Verein der Mitübenden, in der geordneten Gemeinübung der Genossen Nahrung findet.“ Auch Ling sagt: daß Alle zugleich die Bewegung, wie befohlen wird, ausführen müssen, giebt dieser Bewegung mehr Kraft und Schnelle,

wodurch die Körperausbildung rascher erlangt wird.“

Es sind diese turnerischen Gemeinübungen wohl zu unterscheiden von den steifen Exercirübungen, bei denen das Gesetz der Freiheit und der Kunst fehlt, und dafür nur die blinde Subordination und die einförmige Leibesübung vorherrschend sind.

Man glaube ja nicht, daß dieses Gemeinturnen etwa Maschinenmäßigkeit befördere, wobei der Persönlichkeit des einzelnen Mannes zu wenig Rechnung getragen werde. Je allseitiger die freie Durchbildung des einzelnen Mannes mit Hülfe der Gemeinübungen geworden ist, desto freier wird die Turnbildung des ganzen Truppentheils. Und wiederum hat die Bethheiligung des einzelnen Mannes an der gesellschaftlichen Uebung der Gesammtheit auch auf seine Persönlichkeit und auf alle seine für Kriegsführung wichtigen körperlichen und geistigen Eigenschaften selbst den günstigsten Einfluß. Nächstdem, daß das Massenturnen auf Commando sich z. B. in der dänischen und französischen Armee bewährt hat, wüßten wir in der That gar keinen anderen sicheren Weg, zu bezeichnen, um die Gesammtheit der Soldaten im Turnen auszubilden. Natürlich darf dieses Gemeinturnen nicht in einer bloßen gedankenlosen äußerlichen Gewöhnung bestehen, sondern der Soldat ist dabei zugleich als geistiger wie leiblicher Mensch zu erfassen, wie das unser Buch z. B. bei Behandlung der Freiübungen und durchweg betont. Eben dadurch, daß der von uns vorgezeichnete Turnunterricht die Leiblichkeit des Mannes mit geistigen Mitteln ordnet und übt, wird das Turnen durch die rechte Leibes-

erziehung zugleich eine Schule für den Geist, und schon dadurch wird alles Maschinenmäßige und Mechanische vom Turnen ausgeschlossen.

Wenden wir uns nun zur praktischen Durchführung dieser Turnunterrichtsmethode, so wird dafür die Thätigkeit der militärischen Turnlehrer von ganz besonderer Wichtigkeit sein. Am Geeignetsten wird das Turnlehreramts von den jüngeren Offizieren und den Unteroffizieren verwaltet.

Ein für den Turnunterricht geeigneter Offizier, der noch keineswegs selbst ein excellenter Turner zu sein braucht, hat zunächst die sämtlichen Unteroffiziere in den betreffenden Turnübungen zu unterweisen, wie sie unser Buch nach ihrer methodischen Behandlung darlegt. Nicht bloß zu ihrer eigenen Uebung, sondern ganz besonders zum Weiterlehren werden die Unteroffiziere in das Gebiet der Turnübungen eingeführt. Wöchentlich 2 Stunden dürften zur Unterweisung der Instructoren hinreichen, da dieselben doch schon körperlich anstelliger sind und mehr Fassungs-gabe haben, als die meisten der neueintretenden Rekruten. Die besonders Geschickten aus der Klasse der Unteroffiziere werden zur Unterweisung der Mannschaften ausersehen. Es dürfte nicht schwer halten, 4 — 6 solcher Unter-Turnlehrer für die Compagnie zu gewinnen. In Abtheilungen von 12 — 24 Mann sind die neueintretenden Soldaten im Turnen zu unterweisen, für welche die Freiübungen den hauptsächlichsten Uebungsstoff abgeben. Den unterweisenden Unteroffizieren wird vom Turn-Offizier der durchzuarbeitende Uebungsstoff genau bezeichnet, und dann und wann vereinigt derselbe alle Sectionen, um das Eingeeübte recapituliren, die Instructoren

auch auf das etwa Mangelhafte und Fehlende hinweisen zu können. Für den einzelnen Mann ist diese Veränderung um so nöthiger, damit er nicht etwa einseitig bloß auf die in der kleineren Abtheilung auftretenden Vorkommnisse vorbereitet werde. In dem mannigfachen Wechsel der Aufstellung wie der Verbindung der Uebungen ist für den Soldaten eine gute Schule für allseitige Leibesübung geboten.

Den Freiübungen schließen sich die Lauf- und Springübungen, sowie die ersten Stufen der Barrenübungen und der Hangübungen am Klettergerüst an. Es ist bei Bewältigung dieses Uebungsstoffes auf eine recht gründliche Einübung zu sehen, wofür die Rekruten täglich heranzuziehen sind.

So lange, als die Rekruten ihre militärischen Uebungen für sich vornehmen, also etwa in den ersten 3 Monaten ihrer Dienstzeit, haben sie auch ihren Turnunterricht für sich zu erhalten. Der mit der Rekrutenausbildung betraute Offizier wird auch am Geeignetesten die Turnübungen der Rekruten beaufsichtigen und deren Oberleitung übernehmen.

Nach Einstellung der Mannschaften in die Kompagnien werden alle Mannschaften mit Rücksicht auf die turnerische Weiterbildung in 3 Klassen gebracht, die vielleicht mit den Exercirklassen zusammenfallen.

Die 3. Klasse nimmt diejenigen Soldaten auf, welche in den Leibesübungen noch am meisten zurück sind, nicht bloß aus der Rekrutenabtheilung, sondern auch aus der Zahl der länger dienenden Leute. Es ist diese Klasse in den von uns als unbedingt nothwendigen Turnübungen zu beschäftigen und darin methodisch so weit zu bringen, daß sie:

- 1) einen Dauerlauf von wenigstens einer Viertelstunde ohne Beschwerden ausführen,
- 2) ohne Aufenthalt und mit Sicherheit einen 10—12 Fuß breiten Graben überspringen,
- 3) mit Sicherheit und Schnelligkeit an den Stangen des Klettergerüsts hinaufkommen können und mit Leichtigkeit vom Stütz im Barren aus sich vor- oder hinter der Hand herauszuschwingen im Stande sind.

Die außexercirten und auch in den Turnübungen schon geförderten Leute bilden die 2. Turnklasse, welche außer den unerläßlichen Turnübungen auch die übrigen als nützlich bezeichneten vornimmt. Vier Stunden wöchentlich hat auch diese 2. Klasse auf das Turnen zu verwenden, bei welcher Exercir- und Turnfertigkeit meist auf gleicher Stufe stehen werden.

Die gewandtesten Turner giebt diese Klasse an die erste Turnklasse ab, in welche nur solche Mannschaften eingestellt werden, die in sämtlichen Turnarten die höheren Uebungsstufen bewältigt haben. Je mehr die Turnfertigkeit ausgebildet ist, desto weniger wird das Turnen als Gemeinübung betrieben und erhält eine freiere Gestaltung. Zwei bis drei Stunden würde auch diese Klasse auf ihre turnerische Fortbildung wöchentlich zu verwenden haben. Stab-, Hoch- und Weitspringen, Wurfübungen, Pyramidenbau und alle die Turnübungen bleiben dieser 1. Turnklasse vorbehalten, zu denen die Masse der Soldaten nicht zu bringen ist. Ein schematisches Reglement für Vertheilung des Turnunterrichtsstoffes nach Lektionen und Abtheilungen zu geben, wäre rein illusorisch, da eine solche reglementmäßige Turnordnung doch

immer wieder je nach den Verhältnissen der einzelnen Truppentheile Modificationen erleiden müßte. Aufgabe des Turn-Offiziers bleibt es, mit jedem Eintritt der Rekruten eine solche Turnordnung über Aufeinanderfolge der Uebungen zu entwerfen, um darnach den Unteroffizieren die nöthige Instruction zu ertheilen.

Neben diesen obligatorischen Turnstunden bleibt es nicht ausgeschlossen, daß die Leute auch außer der Turnzeit in den Stuben, auf den Kasernenhöfen oder auch auf dem militärischen Turnplatze sich zum Zeitvertreib und nach ihrer Lust und Neigung fortüben können oder sich mit Turnspielen und anderen unterhaltenden Leibesübungen beschäftigen. Im Anschluß an die strenge Turnschule, die auf Commando als Massenübung ertheilt wird, kann auch das sogenannte „Freiturnen“ eintreten, bei welchem die Leute unter Aufsicht der Offiziere und Unteroffiziere nach ihrem Belieben sich die Turnübungen auswählen können, um vielleicht dasjenige nachzuholen, was ihnen in der Turnstunde noch nicht völlig gelingen wollte.

Ganz abgesehen von diesen 3 Turnklassen aber wird die ganze Mannschaft einer Kompagnie dann und wann zusammentreten müssen, um unter Commando eines Offiziers mit Turnübungen beschäftigt zu werden, welche der Gesammtheit geläufig sind, und zu denen keine Apparate erforderlich sind. Das würde sich namentlich auf die Freiübungen und auf das Laufen zu beziehen haben. Es steht z. B. dem Nichts entgegen, daß während des Exercirens die Leute sämmtlich ihre Gewehre zusammenstellen und zu Turnübungen antreten, welche die Kompagnie etwa unter dem Befehle ihres Haupt-

manns durchführt. Es ist für den Soldaten sogar erquicklich, wenn er nach den einseitigen Exercirübungen ohne oder mit Gewehr sich nun auch in allseitigerer Weise an Turnübungen körperlich betheiligen kann.

Die allgemeinen Grundsätze, nach denen die Mannschaften in einer Turnstunde zweckmäßig zu beschäftigen sind, ergeben sich theils aus der körperlichen Beschaffenheit der Leute, theils aus den Beziehungen zur Dienstpraxis. Der militärische Turnlehrer hat in der ihm zugemessenen Uebungsstunde bei den turnenden Leuten sein Absehen darauf zu richten, daß alle Organe und Kräfte des Körpers auf eine harmonische Weise von den Wirkungen der Turnübungen ergriffen werden. Nicht bloß mit Kletterübungen, nicht bloß mit Spring- oder Laufübungen u. s. w. sind die Leute in einer Turnstunde zu beschäftigen, sondern es ist eine umsichtige Auswahl von Turnübungen zu treffen, welche dem Principe der allseitigen Körperübung Rechnung trägt.

Wie wir oben für unentbehrliche Turnbildung des Soldaten im Allgemeinen nächst den Freiübungen die Sprung- und Laufübungen, wie die Hang- und Stemmübungen als wichtig bezeichneten und darnach eine besondere Auswahl für die Bedürfnisse des Kriegers getroffen haben, so wird derselbe Grundsatz auch auf die Anordnungen einer einzelnen Turnstunde zu übertragen sein.

Die Freiübungen bilden immer Anfang und Ende der militärischen Turnstunde, sie geben die sichersten vorbereitenden Mittel zu allen übrigen Turnarten. Ihnen reiht sich die Uebung der unteren Gliedmaßen durch Sprungübungen

und Feinbewegungen mannigfacher Art, sowie die Uebung der Arme nach ihrer Hang- und Stemmthätigkeit zweckmäßig an.

Wenn Vegetius eine gute Brust als Haupterforderniß für den Soldaten bezeichnet, so ist dem Soldatenturnen damit schon ein deutlicher Fingerzeig gegeben, alle turnerischen Mittel für Brustentwicklung und Bruststärkung anzuwenden. Auch für den heutigen Soldaten ist eine gesunde und kräftige Brust viel werth; ihre Cultur muß auch beim heutigen Wehrturnen obenan stehen. Wir verweisen auf das, was wir über die Bedeutung der Barrenübungen gesagt haben, welche auf keinem Militär-Turnplatz fehlen sollten. Nächste dieser Brustausbildung muß der Turnunterricht auf gleichmäßige Ausbildung der Arme, Beine und übrigen Körpertheile für den Zweck der Erkräftigung und Geschmeidigung bedacht sein. Uebungen, welche die Athmungsfunktionen ganz besonders anregen, wie das Laufen und Springen, sind für die Soldaten gleichfalls unerläßlich.

Ohne daß die Turnübungen für die Soldaten mit der Goldwage zugemessen, oder allzuängstlich mit dem Theelöffel gereicht werden, hat der militärische Turnlehrer dafür zu sorgen, daß der Wechsel und die Zusammenstellung der Turnübungen in einer Turnstunde nach jenen Grundsätzen erfolge.

Die Gesundheitsverhältnisse des Soldaten sind beim Turnen gar wohl zu respectiren. Wenn man die Forderung gestellt hat, daß die weniger anstrengenden Turnübungen zu Anfang und zu Ende der Turnstunde, die angreifendsten aber in die Mitte derselben zu legen wären, so entspricht das

den physiologischen Verhältnissen des menschlichen Organismus, der erst an plötzliche Uebergänge von Ruhe zu angestrenzter Thätigkeit gewöhnt werden muß. Wenn der Körper des Soldaten auf rationelle Weise nach und nach erkräftigt ist, wird er auch mit Leichtigkeit und ohne Nachtheil seine Kräfte auf's Aeußerste anspannen können, wenn er im Dienste oder bei Vorkommnissen im Kriege dazu Veranlassung erhält. Die dafür zu beachtenden besonderen Regeln sind für den Betrieb der Turnübungen bei den einzelnen Turnarten selbst bezeichnet. Daß die Turnstunden nicht auf die Essenszeit folgen dürfen, ist eine bekannte Regel. Mit Beachtung dieser Regeln müssen die Leute durch einen angemessenen Wechsel der Uebungen munter und lebhaft erhalten werden. Bei den Gemeinübungen, die körperliche und geistige Betheiligung erfordern, sind öfters Ruhepausen einzuschalten, damit die Truppe nicht unnöthig ermüdet. Ruhe und Bewegung müssen in gehörige Wechselbeziehung treten. Wenn man eine und dieselbe Uebung nach einander allzuhäufig wiederholen lassen wollte, so würde das bald Ermüdung und Herabstimmung der Leute zuwege bringen. Die beim Turnen unvermeidliche und auch wohlthätige Ermüdung ist nicht durch langweilige Wiederholung, sondern durch wohlthuenden Wechsel und die Mannigfaltigkeit selbst schwerer Turnübungen herbeizuführen.

Am Gerathensten ist es, die Turnstunde der Soldaten mit Beinübungen zu beginnen, dann aber Arm-, Kopf- und Rumpfbewegungen folgen zu lassen. Hat aber die Truppe durch Marschiren oder sonst wie schon Veranlassung zur Uebung der unteren Gliedmaßen gehabt, so sind natürlich

Uebungen der oberen Gliedmaßen eher am Plage. Geräthübungen sind im Allgemeinen in die Mitte der Turnstunde zu verlegen. Namentlich bei Kälte und feuchter Witterung ist das zu beachten.

Für den Betrieb der militärischen Turnübungen sind die äußeren Einrichtungen nicht unwesentlich. Im besonderen Theile unseres Buches sind die nöthigen Hinweisungen dieserhalb schon gemacht worden.

Wie die Sachen gegenwärtig stehen, muß die Einrichtung der Militär-Turnanstalten so einfach wie möglich erfolgen. Schon des Kostenpunktes halber ist von complicirten und mannigfaltigen Turnapparaten, von allen Spielereien und nebensächlichen Einrichtungen abzusehen.

Wir bemerkten schon, daß zur Turnbildung der Soldaten von künstlichen Vorrichtungen nur solche unbedingt nöthig wären, an denen die Sprungkraft der Beine und die Hang- und Stemmkraft der Arme gehörig ausgebildet werden könnten. Unser Buch hat dafür außer dem Sprunggraben nur den Langbarren und das Stangengerüst zur Anwendung gebracht. Unsere deutschen Turner, die sehr am bekannten Reck hängen, werden sich darüber wundern, gewiß aber die Gründe als stichhaltig anerkennen müssen, die wir dafür vorgebracht haben. Wo man Geldmittel genug hat und auch mehr Zeit darauf verwenden kann, mag man immerhin über das unbedingt Nothwendige hinausgehen und noch soviel Recks, Rundläufe u. dgl. m. als möglich aufstellen lassen. Vorderhand thut der Sache Vereinfachung sehr Noth.

Beim Vorhandensein dieser Geräthe in der von uns bezeichneten Einrichtung ist die Möglichkeit geboten, auf dem

militärischen Turnplätze zu gleicher Zeit eine große Anzahl mit Turnen zu beschäftigen. Während z. B. 50—60 Mann am Stangengerüst turnen, sind ebenso viele am Langbarren, und ebenso viele am Sprunggraben beschäftigt, während für die Uebrigen auf dem freien Platze Gelegenheit zum Betriebe der Freiübungen bleibt. Durch einen leicht zu ordnenden Wechsel wird es möglich, 3—400 Mann gleichzeitig auf dem Militär-Turnplätze im Turnen zu unterweisen. Schnelle Durchübung der Leute ist dabei wesentlich, und wenn an den Geräthen stets 12 Mann auf einmal auf Commando Uebungen ausführen können, so ist das auch leicht möglich, da die übrigen 12 oder 24 währenddem die erforderliche Ruhe genießen, ohne der Langeweile zu verfallen. Das Turnen unter den Augen der Kameraden, die dabei auch wol eine Kritik ausüben, hat für den Soldaten etwas Anregendes.

Diejenigen Uebungen, bei denen eine Ausführung auf Commando wegfällt, z. B. die Balancirübungen am Schwebebaum, das Klettern am Knotentau und an den Strickleitern, bleiben mehr der Selbstbeschäftigung der Leute überlassen; der Turnlehrer giebt etwa die nöthigen Winke für richtige Benutzung dieser Vorrichtungen, und der Soldat übt sich gern daran, wenn er vor oder nach der Turnstunde und beim Freiturnen Gelegenheit dazu erhält.

Aber auch Truppentheile, welche keine künstlichen Vorrichtungen für ihren Turnplatz haben, finden in den übrigen Turnarten ohne Geräthe reiche Gelegenheit zur körperlichen Uebung. Das wird auch da gelten müssen, wo sich die Truppen außerhalb ihrer Garnison, etwa auf dem Marsche oder im Cantonnement befinden. Beim Bivouac und längerem

Aufenthalte im Lager, namentlich in der kälteren Jahreszeit, hat man die Nützlichkeit der Leibesübungen sowol in physischer wie in moralischer Hinsicht schon oft genug erprobt. Wir erinnern nur daran, wie die französischen Soldaten im Krimfeldzuge auch mitten im harten Lagerleben zu ihren gymnastischen Uebungen griffen, sich damit belustigten und erfrischten.

Was die Zeit für die Turnübungen anlangt, so wird die spätere Nachmittagszeit sich am Geeignetsten dafür gewinnen lassen, namentlich wenn die Vormittage für Schießübungen und die übrigen Exercitien in Anspruch genommen sind. Doch wird es sich namentlich für Rekruten als ganz praktisch bewähren, wenn auch Vormittags vor dem eigentlichen Exerciren halbe Stunden lang erst geturnt wird, um den Körper für die Exercitien vorzubereiten, ihn geschmeidig und gewandt zu machen. Bei den Mannschaften der Berliner Feuerwehr besteht in diesem Sinne die Einrichtung, daß alle Mannschaften, welche um 8 Uhr früh die Wache beziehen, jedes Mal von 7—8 Uhr ihre Turnstunde haben, weil nach den Erfahrungen des umsichtigen Branddirectors die Leute dadurch die für den Dienst erforderliche Behendigkeit, körperliche Rüstigkeit und geistige Frische erhielten.

Wie die oben geforderte Zeit für das Turnen zu gewinnen ist, muß natürlich jedem Truppentheile überlassen bleiben. Wenn einige Stunden von der für das eigentliche Exerciren bestimmten Zeit hergegeben werden müßten, so wird das unstreitig auch dem Linien-Exerciren zu Gute kommen, denn das Turnen wird direct auf Haltung, Marsch, Griffe, Schießen &c. der Leute vortheilhaft einwirken. Auch

die Verbindung der Fechtübungen und des Bajonnetfechtens mit dem Turnen muß den eigenthümlichen Verhältnissen der Truppentheile angepaßt werden.

Die Kleidung der Soldaten ist für Verbreitung des Turnens in den Armeen nicht unwichtig. Es muß dieselbe vor allen Dingen zu allen Bewegungen geschickt sein. Je mehr man von dem Zuschnitte der Soldaten allein für den Parademarsch abgekommen ist, desto mehr ist auch die Bekleidung derselben eine bequemere und zu Turnübungen geeignetere geworden. Man ist auch gegenwärtig überall damit beschäftigt, eine zweckentsprechende und die freie Bewegung des Mannes zulassende Soldatenkleidung herzustellen. Namentlich die Beinkleider müssen gehörigen Schnitt haben und im Bund gebührend weit sein, damit der Bauch nicht gepreßt wird. Ein ordentliches Maß der Weite und Länge nach kommt den Beinkleidern zu, welches jede Gliederbewegung gestattet und erleichtert. Die Stege oder Trittriemen an den Beinkleidern der Soldaten sind ganz unturnerisch.

Der bei unseren deutschen Truppen durchweg eingeführte Waffenrock ist eine ganz angemessene, fleidsame und nicht unbequeme Tracht, die auch den Gang und das Laufen nicht erschwert. Die Fußbekleidung unserer Truppen läßt noch Manches zu wünschen übrig, wenn man das Bequeme und Passende derselben in Betracht zieht. Die Commissstiefeln unserer Soldaten sind schnellen Bewegungen beim Laufen und Springen eher hinderlich als förderlich. Die daran vorzunehmenden Verbesserungen werden das wol beachten müssen.

Die Halsbekleidung ist für das Turnen nicht unwichtig. Der Hals darf nicht durch steife Binden und festanliegende

Stehfragen eingeengt werden. Die neuerdings beabsichtigten umliegenden Kragen scheinen zweckentsprechender zu werden.

Bei den Turnübungen kann man nicht kühl genug gekleidet gehen. Gestatten es die Verhältnisse, daß die Leute in leinenen Hosen und den jetzt bei allen Armeen gebräuchlichen Zwillich-Jacken zum Turnen antreten, so ist das ganz zweckmäßig. Sonst muß der Soldat auch gewöhnt werden, im Waffenrock alle Turnübungen auszuführen, namentlich in der kühleren Jahreszeit. Es wird schon aus ökonomischen Rücksichten nöthig sein, daß die Kleidung der Truppen beim Turnen nicht beschädigt werde. Für Uebungen, bei denen es über die Kleidung hergeht, kann man ja zur Schonung der guten Montirung alte Waffenröcke und Beinkleider benutzen lassen.

Der Soldat, welcher im Dienste nie barhäuptig antritt, erscheint auch beim Turnen in der Regel mit der Lagermütze, die nur ausnahmsweise abgelegt wird, etwa beim Voltigiren im Turnsaale, oder wenn es zu heiß sein sollte beim Springen, beim Umschwingen u. dergl. m.

Für den ersten Turnunterricht, bei dem es auf reine Ausbildung und Stärkung des Körpers ankommt, treten die Mannschaften ohne Gewehr, ohne Lederzeug und Gepäck an. Erst wenn die turnerische Entwicklung der Leute gefördert ist, wird der Wachtanzug auch beim Turnen angelegt; zuletzt müssen die Leute auch in voller Marschrüstung im Stande sein, ihre Lauf- und Springübungen und andere in der Dienstpraxis vorkommende Leibesbewegungen mit Leichtigkeit auszuführen.

Was die Bedeutung des Turnens für die verschiedenen Truppengattungen anlangt, so ist im Allgemeinen zu sagen, daß jedem Soldaten, er sei Kavallerist, oder Artillerist oder Infanterist, eine gute Turnschule immer von Nutzen sein muß. Was wir von turnerischen Uebungen für Ausbildung des einzelnen Mannes als nothwendig bezeichneten, das muß auch von jedem Soldaten ohne Unterschied der Waffengattung bewältigt werden. Erst von da aus ist die Specialwaffe zu berücksichtigen.

So liegt es auf der Hand, daß Springen und Voltigiren ganz besonders von der Reiterei geübt werden müssen. Wer sich im Voltigiren und Fechten auszeichnet, ist schon ein halber Reiter; die Vernachlässigung dieser Uebungen hat für den Kavalleristen und Artilleristen immer große Nachtheile im Gefolge.

Für den Artilleristen, der unstreitig den schwersten und ermüdendsten Dienst hat, der sich hier ebenso wie beim Pionier namentlich auf Wenden, Ziehen und Heben des Geschüzes und schwerer Lasten bezieht, ist ganz besonders körperliche Kraft und Gewandtheit, gepaart mit Umsicht, erforderlich. Für alle die außerordentlichen Fälle, in denen die Kräfte des Artilleristen allseitig in Anspruch genommen werden, giebt die reine Turnschule die beste Vorbildung; allein im Besonderen ist hier darauf zu achten, daß die Körperkraft des Mannes im Heben, Tragen, Ziehen, Stemmen und Stoßen, verbunden mit der erforderlichen Anstelligkeit, auf dem Turnplatze auszubilden ist. Für die Seeleute sind außer der ganzen Turnschule namentlich Uebungen der oberen Gliedmaßen, Klettern und Springen zu berücksichtigen. Unser

Buch hat auch einige Uebungen bezeichnet, welche der oder jener Waffengattung besonders gute Dienste leisten. Man soll aber ja nicht meinen, daß es mit dem Einhezen der Mannschaften in gewissen Fertigkeiten gethan sei, die sich direct auf die Dienstpraxis beziehen; die reine Turnschule muß immer die Grundlage der leiblichen Ausbildung ausmachen. Hat der Artillerist z. B. auch die meiste Veranlassung zu verschiedenartigen Leibesübungen bei seiner Dienstpraxis, so wird er doch immer in guter Turnschule zu erhalten sein, die bei ihm ganz besonders als Schule der Gewandtheit auftritt, weil er bei seinem schweren Dienste gar zu leicht steif und plump wird.

Vorwiegend aber erhält das Turnen, wie es unser Buch behandelt, seine volle Anwendung für die Infanterie, als die entscheidende Hauptwaffenart bei der Kriegsführung. Diese Truppe ist es vorzugsweise, welche außer der Bewältigung ihrer taktischen Uebungen noch ganz besonders körperliche Gewandtheit, Kraft und Ausdauer besitzen muß, um beim Kriegs- und Feldleben in gebirgigen Gegenden, im coupirten Terrain, beim Tirailiren und Refognosciren, auf Märschen, beim Angriff und Sturm, beim Brückenschlagen und Passiren von Defilées, beim Erklimmen von Mauern und Anhöhen, beim Uebersezen von Gräben durch Sprung oder auf übergelegten Balken u. dergl. m. sich stets turnfertig zu zeigen hat.

Abgesehen von der dem leichten Fußvolk unbedingt nöthigen Ausbildung im Dauer- und Wettlauf, im Hoch- und Weitspringen, im Balanciren und Klettern, welche Fertigkeiten Jäger und Scharfschützen in jedem Augenblicke anzu-

wenden Gelegenheit erhalten, wird es vieler Vorübung und der ganzen Turnschule bedürfen, um die Leute zu einer gleichmäßigen Ausbildung aller Glieder und Kräfte des Leibes zu bringen, die sie in den Stand setzt, jedem möglichen und vorher nicht zu berechnenden Vorkommnisse mit der entsprechenden leiblichen Kraft und Gewandtheit zu begegnen. Persönliche Tüchtigkeit, Gewandtheit und Geistesgegenwart sind dem Infanteristen vor allen Dingen nöthig. Welche vortheilhafte Wendung einem Kampfe gegeben werden kann, wenn man über Kompagnien, Bataillone und Regimente zu verfügen hat, welche in einem Dauerlaufe von einer halben Stunde eine Wegstunde zurücklegen können, ohne dadurch unfähig zu werden, nach wenigen Minuten einen nachdrücklichen Angriff zu unternehmen, hat die neuere Kriegsgeschichte zur Evidenz bewiesen.

Zu all der dazu erforderlichen Kriegstüchtigkeit gelangt die Infanterie nur durch eine tüchtige Turnschule, welche neben allseitiger Leibesübung zugleich das formale Princip zu wahren weiß; d. h. mit der Körperbildung zugleich den Geist weckt und schärft.

Unser Buch hat die Turnübungen mit dieser Richtung auf den gemeinsamen Zweck, den Leib zum Dienste des Geistes harmonisch auszubilden, behandelt und die dem Soldaten nöthigen Leibesübungen zu einem harmonischen Ganzen von innerer und äußerer Zweckmäßigkeit verarbeitet. Unser Buch bietet den Stoff, um die Leibesübungen dem Wehrmanne in dreierlei Gestaltung näher zu führen:

1) als reine Turnschule, bei welcher die wissenschaftliche und praktische Seite des Turnens als folgerichtige

Bewegungslehre zur richtigen Ausbildung des einzelnen Mannes vorwiegend auftritt;

2) als Turnfür, bei welcher dem Soldaten aufgegeben wird, das beim Turnunterricht Erlernte zur Sicherheit und Vollendung zu bringen, und wenn dieser Zweck erreicht ist, zu weiteren Versuchen auf eigene Hand fortzuschreiten;

3) als Turnspiel, bei dem die Gesamtheit oder eine größere Abtheilung innerhalb mehr willkürlicher Gesetze Gelegenheit zu freier Entfaltung des Bewegungstriebes erhält.

Diese drei Seiten der Turnbildung sind ganz besonders bei der Ausbildung unseres Fußvolks zu beachten und mit aller Entschiedenheit zur Geltung zu bringen, damit unsere Kriegerleute als volle und fertige Männer und Menschen, gleich gerüstet mit Leib und Seele dastehen als achtunggebietende Muster deutscher Wehrhaftigkeit.

Besonderer Theil.

Erster Abschnitt.

Das Turnen in den Freiübungen.

1.

Vorbemerkung.

Wenn es darauf ankommt, bei Soldaten und namentlich bei Rekruten die körperliche Ausbildung auf einen sichern Grund zu stellen, um dieselbe von da aus plan- und schulmäßig bis zu größeren Kraftäußerungen und angewandten Fertigkeiten, etwa für den Zweck des Wehrdienstes, weiter zu führen, so bildet vor Allem das Turnen in den Freiübungen einen Haupttheil der Turnbildung, indem dadurch der einzelne Mann, abgesehen von allen künstlichen Vorrichtungen und Geräthen, in den einfachsten Körperbewegungen nach Maßgabe der Körpergliederung und leiblichen Organisation allseitig ausgebildet werden soll.

Die fertige Ausführung dieser Freiübungen oder derjenigen Turnübungen, „welche frei von Geräthen, in Zuständen, welche die freieste Thätigkeit zulassen, den Leib des Menschen frei machen sollen,“ bringt in der That den oft genug durch hinreichende aber einseitige Kraftübung versteiften Rekruten zu einer ihm unentbehrlichen Geschmeidigkeit der Glieder, und verschafft ihm zugleich die dem Soldaten so nöthige volle Herrschaft über seine Leiblichkeit. Der

Soldat ganz besonders muß Herr und Meister seines Leibes werden und denselben in jeder Beziehung fähig und geschickt machen, dem Winke des Geistes schnell und sicher gehorsam zu sein.

Weil die Freiübungen die eigentlichen Grundübungen umfassen, durch welche der Rekrut vorgebildet wird für jede andere Leibesübung, welche beim Turnen Anwendung findet, so ist denselben auch beim Wehrturnen ganz besondere Sorgfalt zuzuwenden.

Die gesammten militärischen Einrichtungen laufen auf gemeinschaftliche und streng geordnete Uebung kleiner oder größerer Abtheilungen hinaus, und dafür ist das Turnen in den Freiübungen eine ganz geeignete Turnart, da es stets gemeinsame und gleichmäßige Darstellung der Turnübungen zuläßt. Es bilden die Freiübungen die Körperkräfte nicht bloß aus, sondern sie geben dem Soldaten zugleich Anleitung, seine Kräfte zu mäßigen und geschickt zu verwenden. Wer strenge Zucht und Ordnung will, und die will ja jede Heeresverfassung, der muß vor Allem auch den Leib zum willfährigen Werkzeuge des Geistes erziehen, denn ohne diese Vorbereitung wird der schwache und ungeschickte Leib stets eine freie geistige Bewegung im Einzelnen wie im Ganzen beeinträchtigen und stören.

Wie sehr die bezeichnete Turnart als Bildungsmittel zur Ordnung, als gleichmäßige Kräftigung und Ausbildung des Leibes sich verwenden läßt für größere Truppenkörper, zeigt schon die bei den Freiübungen anzuordnende Aufstellung und Bethätigung der Soldaten in Reihe und Glied, die Uebung an Ort und von Ort, die gebundene Gliederung

in Züge und Rotten, die Beziehung auf bestimmte gemeinschaftliche Richtung, das Einhalten verschiedener Abstandsverhältnisse der Einzelnen von einander, das gleichzeitige Darstellen einfacher und zusammengesetzter Thätigkeiten, das taktgemäße Ausführen an einander gereiheter Turnübungen u. s. w.

Es liegt auf der Hand, wie durch solche leibliche Frei- und Gemeinübungen ein Ordnungsgeist jedes Einzelnen für den Zweck des Zusammenwirkens mit der Gesamtheit ausgebildet wird, der für den Wehrdienst von höchster Bedeutung sein muß, wo es gilt, diese Kunst der freien Ordnung und Unterordnung in Verbindung mit kunstgeübter Kraft und Gewandtheit zur Anwendung zu bringen. Was der Soldat durch die Freiübungen gewinnt, das braucht er dann für jede andere Art der Leibesübung und für den gesammten Wehrdienst. Denn ein freigebildeter und wohlgerüsteter Leib bleibt stets die Grundbedingung auch für die übrigen Turnarten, wie für alle praktischen Anwendungen der Leibeskräfte.

Je turnfertiger der Leib in freien Zuständen auf dem gewöhnlichen Boden ausgebildet ist, desto befähigter und sicherer wird derselbe auch für Anwendung von Leibesfertigkeiten unter erschwerten Verhältnissen. Jenen sicheren und bildsamen Weg von der mehr natürlichen Leibesübung zu der entwickelten kunstgemäßen Turnübung vermitteln die Freiübungen, welche den vom Geiste aus und für denselben herangebildeten Leib nicht nur zu Kraft und Gewandtheit, sondern insbesondere zu maßvoll wirkender und freier Kraft erziehen. Die Freiübungen bilden auf der einen Seite die

Anfangsgründe alles Turnens, auf der anderen Seite aber läßt ihre Gestaltung durch das Aufsteigen von der einfachsten bis zur schwierigsten und kunstvollsten Stufe eine Ausdehnung zu, wodurch mit dem Turnen in den Freiübungen ein selbstständiges und stets sich erweiterndes Übungsfeld für die körperliche Durchbildung eröffnet wird. Es sind diese Freiübungen der neueren Turnschule wohl zu unterscheiden von den Gelenkübungen der alten Turnschule, welche einzelne aus der Gliederung des Körpers sich ergebende Bewegungen herausnahm und diese mechanisch 8—10 Mal hintereinander ausführen ließ. Die neuere Turnschule verbindet dagegen diese Freiübungen kunstvoller durch eine verschiedenartige Gestaltung der Raum- und Zeitverhältnisse, des Taktes und des Rhythmus u. s. w. Die einzelne körperliche Fertigkeit und Kraft an sich hat nur geringe Bedeutung, wenn sie keine geistigen Beziehungen hat und mit Hülfe derselben unter die Herrschaft des Geistes gestellt wird. Durch diese Eigenschaften wird das Interesse der Lebenden stets rege erhalten, das Mechanische beim Turnunterrichte fällt weg, und durch solch einen Turnunterricht wird eben eine allseitige Leibesübung zum allseitigen Dienste des Geistes hergestellt. Ein solcher den Geist zugleich anregender Unterricht in den Leibesübungen wird aber auch höchst vortheilhaft auf den also ausgebildeten Soldaten wirken, der dadurch immer mehr jene Schwerfälligkeit und Trägheit des Körpers und Geistes verliert, welche ihn an der leichten und geeigneten Durchführung seiner Operationen im Felddienste hindern müssen.

2.

Betreibung der Freiübungen in Verbindung mit den
Ordnungsübungen.

Um den militärischen Turnlehrer in das Gebiet der Freiübungen und deren Betreibung einzuführen, halten wir uns nicht auf bei einer Ordnung derselben etwa nach anatomischer Gliederung und freier Thätigkeit des menschlichen Körpers, was gelegentlich wol auch in Betracht kommen wird, sondern wir gehen sogleich über zur didaktischen Behandlung dieser Turnart, wie dieselbe etwa mit Rekruten zur Durchführung kommt. In den einzelnen Lehrpensen werden zugleich die Namen und Eigenthümlichkeiten einzelner Gruppen der Freiübungen gegeben werden.

Die Betreibung der Freiübungen mit einer größern Abtheilung wird den Turnlehrer zur Nothwendigkeit führen, die übenden Mannschaften in verschiedener Ordnung aufzustellen und bewegen zu lassen. Das führt wieder zu einer besondern Art von Turnübungen, den sogenannten *Ordnungsübungen* und *Gemeinübungen*, welche das Verhalten des Einzelnen in Uebereinstimmung mit dem Ganzen herstellen lehren. Die Einordnung des Einzelnen in die Gesammtheit ist zugleich eine wesentliche Seite der Leibes- und Turnbildung, die dem Soldaten am allerwenigsten fehlen darf. Es werden darum bei den Freiübungen der Soldaten gleichzeitig die verschiedenen Aufstellungen in mannigfachen Wechsel gebracht, und so der Einzelne gewöhnt, in gemessener Gebundenheit an verschiedenartige Gliederungen seine Leibesübungen mit den Anderen zu treiben.

1. Lektion: Aufreihen zur Linie — Taktgehen an und von Ort mit Stampfritten — Vorstellgang seitwärts rechts und links — Ausschwingen der Arme zur Waghalte — Armanreißen und Armstoßen — Kurzstoßen — Niederspringen beim Taktgang.

Den Uebungsraum für die Ordnungs- und Freiübungen der Soldaten bildet der Exercirplatz, der Casernhof, das Exercirhaus oder der Turnboden. Die Leute treten wie beim Exerciren und in Uebereinstimmung mit ihren dabei gewohnten Befehlen der Größe nach geordnet in einer Reihe mit Richtung nach dem Flügelmann an und nehmen mit „Stillstand!“ jene feste Stellung mit geschlossener Haltung der Beine und Arme in gerader Aufrichtung des ganzen Leibes ein. Mit: Rechts — um! erfolgt Umsetzung der Reihe aus Stirn- in Flankenstellung.

Gleich von vornherein ist den Leuten zu erklären, daß beim Turnen in den Freiübungen jedesmal die auszuführende Uebung erst angekündigt wird, aber erst bei dem darauf folgenden Ausführungsbefehl zur Darstellung kommt. Die scheinbar unbedeutendsten Uebungen sind in dieser Weise von allem Anfange an mit der größten Präcision von den Mannschaften darzustellen. Befiehlt z. B. der Lehrer: Achtung — einmal links Stampfen — stampft! so wird er vor dem „stampft“ etwas einhalten, damit alle zur Ausführung vorbereitet sind; aber mit dem letzten Worte müssen auch alle mit dem linken Fuße stampfend niedertreten. Durch Befehle wie: einmal rechts Stampfen — stampft! einmal links und rechts Stampfen — stampft! einmal links, rechts, links Stampfen — stampft! u. s. w. mögen die Neulinge daran gewöhnt werden, die angekündigte

Uebung unmittelbar nach dem Ausführungsbefehle folgen zu lassen.

Auf Taktgehen an Ort — marsch! setzt sich die ganze Reihe mit Linksantreten in Bewegung, immer links und rechts im mäßigen Tempo, das der Turnlehrer durch Zählen u. regelt, niedertretend. Während dieses Scheinganges an Ort werden die vorgedachten Befehle zu jenem Stampfen in verschiedenem Wechsel wiederholt. Mit: einmal links Stampfen und Haltmachen — halt! wird der Taktgang geschlossen, vielleicht auch mit „Rührt euch“ die straffe Haltung ein wenig gemäßiget.

Nun tritt das Taktgehen an Ort mit dem von Ort in Wechsel. Auf: Gehen von Ort — marsch! zieht die Reihe etwa längs der Grenzen des Uebungsplatzes weiter, oder bewegt sich auch, vielleicht den Lehrer oder einen geschickten Führer an der Spitze, in freieren geraden oder bogenförmigen Linien, in Zickzackbahnen, Kreis- oder Schlangelinien fort. Mit: Gehen an Ort — marsch! wird das Umziehen dann und wann unterbrochen, auch zuweilen ein Stampftritt eingelegt. Befehle wie: Jeden linken (oder rechten) Tritt stampfen — stampft! Jeden ersten von drei (oder vier) Schritten als Stampftritt — stampft! schließen sich diesen ersten Uebungen an, durch welche der Uebungskörper zunächst an korrektes und präcises Ausführen gewöhnt werden soll.

Den Vorstellgang erklärt man nun den Leuten so, daß sie von der Grundstellung aus (Fig. 1, d) auf „Eins!“ den rechten Fuß auf mäßige Schrittweite seitwärts rechts (oder links) stellen, um auf „Zwei!“ den linken Fuß zur

Grundstellung wieder nachzustellen. Dieser Vorstellgang wird im strengen $\frac{2}{4}$ Takte nach rechts und links hin geübt, wobei die Leute stets in Richtung mit dem Flügelmann bleiben müssen. Eine Abwechslung bringe der Turnlehrer dadurch hinein, daß er bald den Vorstell- bald den Nachstelltritt mit Stampfen betonen läßt. Wenn dieser Vorstellgang seitwärts sicher ging, verbinde man sofort eine Armübung damit. Aus dem A b h a n g (Fig. 1, b) schwingen

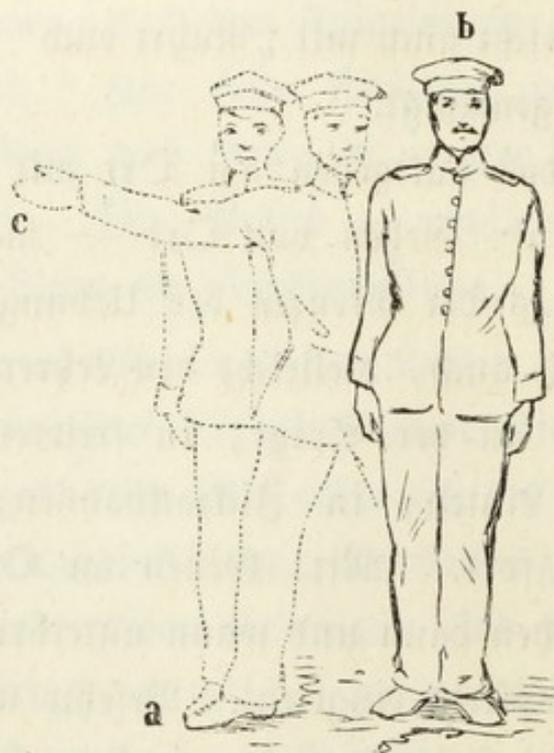


Fig. 1.

die Leute auf „Eins!“ den gestreckten Arm auf zur Wa g = h a l t e seitlings (Fig. 1, c), auf „Zwei!“ wieder zum A b = h a n g e nieder. Nachdem diese Armübung im Tempo erst für sich geübt war, wird sie mit dem Vorstellgange dergestalt in Verbindung gesetzt, daß das Aufführen der Arme gleichzeitig mit dem Vorstellen, das Abschwingen mit dem Nachstellen erfolgt. War diese Verbindung des Armhebens und

Senkens bisher in 2 Zeiten erfolgt, so wird nun geordnet, daß sie in 3 Zeiten (oder in 4) geschieht. Auf: Eins! Zwei! erfolgt das Vorstellen, auf: Drei! das Nachstellen. Eine gute Schule der Aufmerksamkeit und Gewandtheit wird jene Übung, wenn der Turnlehrer aus der Fortbewegung nach rechts hin in die nach links hin (und umgekehrt) übergehen läßt. Die Ankündigungs- und Ausführungsbefehle muß sich der Instruktor nach den vorigen Andeutungen zu recht legen.

Wir knüpfen an diesen Vorstellgang im Tempo noch eine andere Armübung, indem den Leuten befohlen wird: *Armanziehen zum Stoß* nach den Seiten — fertig! worauf sie die Haltung wie bei Fig. 2, a einnehmen. Auf: *Ausstoßen zur Waghalte seitlings* — *stoßt!* folgt das schwunghafte Ausstrecken wie bei Fig. 2, c. Es werden

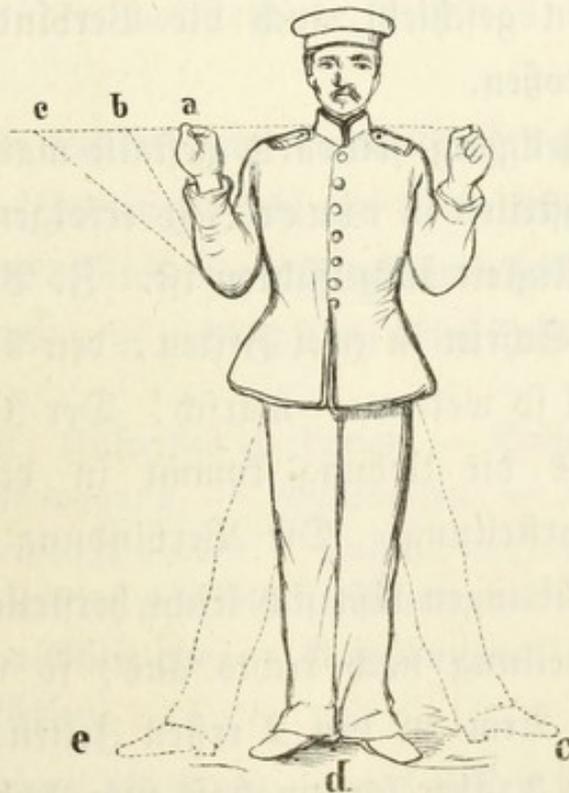


Fig. 2.

diese beiden Thätigkeiten des Anreißen und Ausstoßen der Arme erst im Tempo auf Eins! und Zwei! dargestellt, dann auch in 3 und 4 Zeiten, und in angemessener Verbindung mit dem Vorstellgang, wie oben gezeigt wurde. Zuletzt wird dieses Ausstoßen und Anreißen auch in einer Zeit verlangt; indem z. B. befohlen wird: **Kurzt o ß e n** links (oder rechts) — **st o ß t!** worauf der linke (oder rechte) Arm schnell und kurz ausgestreckt und wieder angerissen wird; die Finger sind dabei zur Faust geschlossen. Hierhergehörige Befehle wären: Einmal links Stampfen und links Kurzt o ß e n — **st a m p f t** u. s. w. Diese gewonnene Freiübung des Kurzt o ß e n wird alsbald von den Mannschaften während des Taktgehens an und von Ort ausgeführt, indem zu den Stampfritten links auch das Kurzt o ß e n links erfolgt. Nach Analogie der Einlage von Stampfritten beim Taktgehen wie oben geschieht auch die Verbindung derselben mit dem Kurzt o ß e n.

Den Vorstellgang seitwärts gestalte man nun so, daß Vor- und Nachstellen in einer Zeit erfolgen, was natürlich mit Schnelligkeit auszuführen ist. Z. B. Vorstellgang rechts, den 1. Schritt in zwei Zeiten, den 2. in einer Zeit und im Wechsel so weiter — **m a r s c h!** Der Instruktor zählt bis Drei! und die Uebung kommt in dem Rhythmus $\underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{3}$ zur Darstellung. Die Verbindung dieser Schrittweise mit Armübungen läßt sich leicht herstellen. Schreitet z. B. die Abtheilung nach rechts aus, so wird geordnet, daß der rechte Arm zu den 2 ersten Zeiten zur Waghalte erhoben, in der 3. aber schwinghaft zum Abhang abgeführt wird. Auch das Kurzt o ß e n schließt sich dem leicht an.

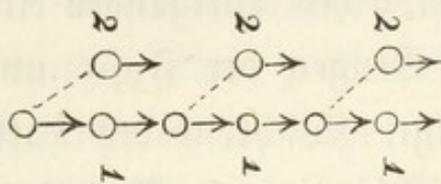
Zur Erzielung einiger Leichtigkeit in den Gangbewegungen der Soldaten wird jetzt geordnet, daß sie beim Taktgehen bald mit dem rechten, bald mit dem linken Fuße, statt niederzutreten oder zu stampfen, einen leichten Niedersprung ausführen sollen, der sich dem Tempo des Taktganges einordnet und mit einem elastischen Beugen der Fuß- und Kniegelenke auf die Fußspitzen erfolgt. Während des Taktgehens an oder von Ort folgen Befehle wie: ein Mal links (oder rechts) Niederspringen — springt! Jeden linken (oder rechten) Schritt mit Niederspringen — springt! Zwei Schritte mit Niederspringen wechseln mit 2 Stampfritten — springt! (oder wenn die Stampfritte den Anfang machen sollen — stampft!) Den ersten von 3 (oder 4) Tritten mit Niedersprung — springt! Auch der oben eingeführte Vorstellgang wird so dargestellt, daß bald der vorstellende, bald der nachstellende Fuß das Niederspringen übernimmt.

Der leitende Lehrer muß seine Befehle stets so einrichten, daß der Ausführungsbefehl auf den rechten Tritt kommt. Wenn z. B. links Niedersprung erfolgen soll, so muß das „springt!“ genau zum rechten Tritt beim Taktgehen erfolgen.

2. Lektion: Aufreihen zu Zweien — Ballenstand — Fußwippen und Fußwippgang — Ballengang — Vorstellgang im Umzuge — Aufreihen zu Vieren — Oeffnen der Zweier- und Viererreihen — Oeffnen der geschlossenen Reihen vor-, seit- und rückwärts und von der Mitte aus — Beinübungen: Spreizen, Knieanreißen und Anfersen.

In Linie treten die Leute an und stellen sich mit Rechts-um! in Flanke. Taktgang an Ort — marsch! Aufreihen

zu Paaren links in je 2 Schrittzeiten — marsch! Das „Marsch“ erfolgt auf den rechten Tritt, und jedes Mal in 2 Schrittzeiten rückt ein Mann um den anderen mit einem Schritte links aus und stellt sich an die linke Seite



seines Vordermannes. Hat sich so die Abtheilung ohne Abzählen in Zweien und Einsen getheilt, so heißt es einfach: Zweien ein-

rücken — marsch! und die vorher ausgerückten Nummern treten mit einer Viertelwendung, mit dem rechten Fuße ausschreitend, wieder in Linie. Auf: Zweien anreihen rechts — marsch! erfolgt das gleichzeitige Ausrücken aller Zweien zur Stellung an die rechte Seite der Einsen. War dieses Anreihen links und rechts an Ort fest eingeübt, so wird es auch während des Umziehens im Wechsel mit dem Einreihen vorgenommen. Bei diesen Umzügen werden auch mehrere der Armbewegungen aus der 1. Lektion angebracht.

In der Aufstellung zu Zweien werden einige Fuß- und Beinübungen vorgenommen. Auf: Ballenstand an Ort — steht! nehmen alle Mannschaften Stellung auf den Fußspitzen. Auf: Ab! erfolgt das Niedersenken der Hacken zum Sohlenstand. Wiederholentlich wird dieser Ballenstand nach dem Befehle: auf! und ab! durchgeübt; z. B. auch so, daß man drei dazu zählt, indem zum Ballenstand 2 Zeiten kommen, zum Sohlenstand nur eine Zeit. Ein schnell aufeinanderfolgendes Stemmsrecken und Senkbeugen der Füße wird unter Fußwippen verstanden, das nicht im Tempo dargestellt werden kann, sondern auf den Befehl: Fußwippen — wippt! bis zu einem Halt! fortgesetzt wird.

Aus dem Ballenstand entwickelt sich sogleich eine eigene Gangart, der Ballengang. Es wird befohlen (nachdem sich die Abtheilung zum Umzug in Bewegung gesetzt hatte): Acht! jeden linken (oder rechten) Tritt mit Ballengang — marsch! und jeder Soldat tritt links (oder rechts) unter bedeutendem Stemmstrecken der Füße nur mit den Spitzen derselben auf. Haben die Leute diese Übung begriffen, so folgen Befehle, wonach 2, 3, 4 und mehr Schritte Ballengang mit ebensoviel Schritten gewöhnlichem Taktgang wechseln; oder der 1. von drei, der 1. von vier Schritten wird als Ballentritt dargestellt. Den Fußwippgang lasse man, bis drei zählend, also ausführen, daß z. B. auf Eins! links Niedertreten erfolgt, auf Zwei und Drei aber ein zweimaliges schwunghaftes Heben und Senken der Hacken ausgeführt wird. Dasselbe wiederholt sich mit rechts Niedertreten u. s. w. Beim Umziehen wird angeordnet, daß bald alle linken oder rechten Tritte, bald der erste von drei Schritten u. s. w. mit Fußwippen ausgeführt wird.

Bei diesen Fußbewegungen ruht das ganze Gewicht des Körpers auf Zehen und Ballen, während die Wadenmuskeln stark contrahirt sein müssen, um die Ferse vom Boden zu entfernen, was für diese Muskeln sehr stärkend und für die Beweglichkeit des Fußgelenkes nützlich ist. Da bei diesen Übungen der Schwerpunkt des Körpers durch eine viel kleinere Fläche unterstützt ist, als gewöhnlich, so müssen auch sämtliche Beckenmuskeln in Thätigkeit treten, um den Rumpf gehörig zu balanciren.

Das Alles spricht für den großen Nutzen dieser unscheinbaren Übungen auch beim Soldaten, der schon für

die gewöhnlichen Vorkommnisse beim Exerciren und bei der Parade Kraft, Beweglichkeit und Sicherheit in den Fußgelenken haben muß, auch sich nicht gleich den Fuß vertreten darf, wenn es einmal beim Felddienste über Stock und Stein geht.

Den in der 1. Lektion seitwärts ausgeführten Vorstellgang bringen wir nun auch zur Anwendung beim Umziehen. Während des Taktgehens wird befohlen: Vorstellgang links in 2 Zeiten — marsch! worauf mit Eins! links vorgestellt, auf Zwei! rechts nachgestellt wird. Mit Zählen von Eins! Zwei! regelt der Instruktor diesen Vorstellgang, der durch: Taktgang — marsch! unterbrochen, und nun auch rechts geübt werden kann. Dann folgt dieser Vorstellgang auch in einer Zeit. Der Uebergang von links nach rechts, und umgekehrt, wird alsdann durch einen Stampftritt vermittelt. Z. B. 3 Mal links Vorstellgang in 3 Zeiten, in der 4. Zeit einen Stampftritt; dasselbe dann ebenso rechts und im Wechsel so fort, was in dem Rhythmus

$$\underline{\underline{1}} \quad \underline{\underline{2}} \quad \underline{\underline{3}} \quad \underline{\underline{4}}$$

dargestellt wird, indem der Lehrer immer bis Vier! zählt. Irgend eine Armübung schließt sich leicht an den Stampftritt.

Von der Aufstellung zu Zweien aus wird das Aufreihen zu Vieren in gebundener Zeit so geübt, daß jedesmal zu 4 Taktschritten ein Paar ums andere ausrückt und sich an die bezeichnete Seite des Vorderpaares stellt. Auf den Befehl: Aufreihen zu Vieren links — marsch! setzt sich das 2. Paar ebenso wie oben die Zweien in Bewegung, und in gleicher Weise folgen die 4. 6. 8. 10. Paare u. s. w. Zur

Unterstützung des Taktes mag immer der 1. von 4 Tritten ein Stamptritt sein. Das Einreihen der zweiten Paare, sowie das Aufreihen rechts, sowie alle diese Ordnungsübungen im Umziehen, ergeben sich aus dem Auf- und Einreihen der Zweien wie oben.

Von dieser Aufstellung zu Vieren aus wird sogleich das Bilden offener Reihen entwickelt, das beim Turnen in den Freiübungen oft vorkommt, weil die Mannschaften in bestimmten Abständen von einander stehen müssen, um ihre Turnübungen ungehindert ausführen zu können. Vom Exerciren her kennen die Leute dieses Abrücken schon. Steht die 4 = Reihe geschlossen wie bei Fig. 3, so wird auf den

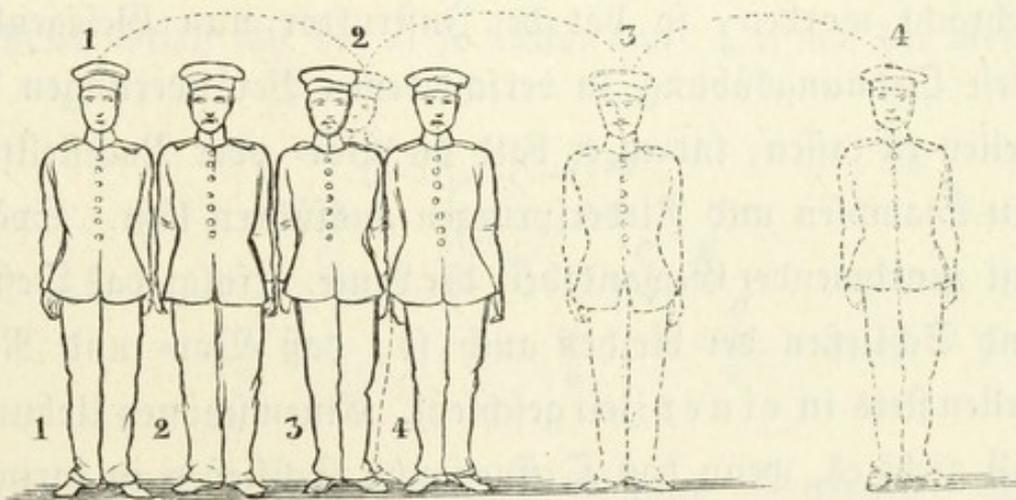


Fig. 3.

Befehl: Deffnen der 4 = Reihen nach links hin zu 1 Schritt Abstand — marsch! diese Ordnungsübung in 6 Zeiten ausgeführt, und zwar mit Vorstellgang, der Schritt in 2 Zeiten. Auf Eins und Zwei! rücken zuerst die Vieren, auf: Drei und Vier! die Dreien, auf: Fünf und Sechs! die Zweien ab, und in dieser Reihenfolge bewegen sich die Vieren

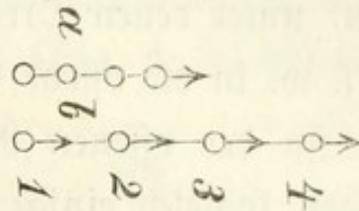
mit 3, die Dreien mit 2 Schritten, die Zweien mit 1 Schritt auf der Linie nach links hin fort. Das Nacheinanderabrücken ist hier darum nöthig, weil die nachfolgende Nummer immer erst Platz zum Ausschreiten haben muß. Beim: Schließen der Reihen nach links (oder rechts) hin — marsch! setzen sich jedoch alle Nummern mit Ausnahme derjenigen, an welche sich die Reihe schließt, gleichzeitig in Bewegung. Beim Befehl: Öffnen der Reihen nach rechts (oder links) hin zu 2, 3, 4 u. s. w. Schritten Abstand! erfolgt diese Ordnungsübung dann in 12, 18, 24 u. s. w. Schrittzeiten.

Ist dieses Öffnen und Schließen seiner nächsten Bedeutung nach von den Mannschaften zur sichern Darstellung gebracht worden, so hat der Instruktor nun Gelegenheit, diese Ordnungsübung in verschiedenen Veränderungen darstellen zu lassen, indem er bald die Vor- oder Nachstelltritte mit Stampfen und Niederspringen ausführen läßt. Später, mit zunehmender Gewandtheit der Leute, erfolgt das Öffnen und Schließen der Reihen auch so, daß Vor- und Nachstellen stets in einer Zeit geschieht. Einen schönen Übungsfall giebt es, wenn das Öffnen und Schließen in fortwährendem Wechsel nach einer Richtung hin fortgesetzt wird.

Eine etwas andere Gestaltung erhält das Öffnen und Schließen, wenn die Reihen in Flanke stehen. Hier erfolgt das Abrücken nicht nach einander, sondern gleichzeitig. Stände z. B. die 4 = Reihe so wie bei a, so schreiten auf: Öffnen der Reihen vorwärts zu 1 Schritt Abstand — marsch! alle Nummern mit Ausnahme der Einsen links aus und gehen in gerader Linie vorwärts, und zwar die Vierer 3, die

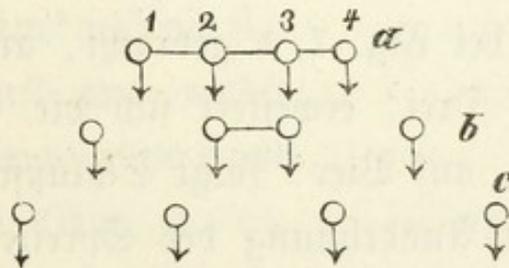
Dreien 2 Schritte und die Zweien 1 Schritt, so daß die Stellung bei b herauskommt.

Auch das Öffnen rückwärts würde ähnlich zu gestalten sein, wie sich auch die übrigen Veränderungen



dieser Ordnungsübung nach Verschiedenheit der Abstände nach dem Vorhergegangenen leicht erklären.

Das Öffnen und Schließen der Reihen von der Mitte aus und nach der Mitte hin werden die Leute nach dem Vorigen leicht begreifen. Während sich die Reihe vorher von dem rechten oder linken Flügelmanne entfernte, oder sich nach ihm hin bewegte, wird nun ein Punkt angenommen, der in der Mitte der Reihe liegt. Stünde z. B. die Reihe in Stirn wie bei a, so rücken auf: Öffnen der Reihe



von der Mitte aus zu 1 Schritt Abstand — marsch! Auf Eins — Zwei! die Einsen nach rechts, die Vieren nach links hin einen Schritt ab, so daß die Stellung wie bei b erfolgt. Auf Drei und Vier! folgen die Dreien und Zweien nach, die ihren Schritt um die Hälfte verkürzen, weil sie sonst auf 2 Schritt von einander zu stehen kämen. Das Wiederschließen, sowie das Öffnen zu verschiedenen Abständen erklärt sich nach dem Früheren. Das Öffnen und Schließen der Reihen wurde hier an der Viererreihe erklärt.

Der Lehrer wird darnach leicht auch die Verhältnisse ermitteln, unter denen Dreier-, Fünfer-, Sechser-, Achterreihen u. s. w. in die offene Stellung versetzt werden.

In der offenen Reihenstellung zu 3 Schritt Abstand mögen sogleich einige Beinübungen folgen. Es wird gefordert, daß während des Stehens auf dem gestreckten linken Beine das gestreckte rechte Bein auf Eins! seitwärts zum Spreizen (Fig. 7, a) erhoben, auf Zwei! aber wieder zum Schlußstand zurückgeführt wird. Dasselbe Spreizen auch links. Man steigert die Entfernung des Spreizbeines vom Standbeine beinahe so weit, daß sie zu einander einen rechten Winkel bilden. Dem Spreizen folgt als Gegenbewegung immer das Schließen der Beine. Man lasse das Spreizen fortgesetzt in 6 Zeiten nach 3 Graden mit dem Schließen wechseln. Auf Eins! wird das rechte Bein schwinghaft zur Spreizhalte wie bei Fig. 7, a gebracht, auf Zwei! wieder geschlossen; auf Drei! erweitert sich die Spreizhalte zum größeren Winkel, auf Vier! folgt Schlußstand, auf Fünf! folgt die weiteste Ausdehnung des Spreizens fast bis zum rechten Winkel, auf Sechs! wieder Schlußstand. Wird links und rechts geübt, auch so, daß z. B. dem kleineren Spreizen links auch das kleinere rechts folgt u. s. w. Auch das Spreizen vorwärts wird ähnlich ausgeführt. Das Vorspreizen wird so weit ausgedehnt, daß die Spitze des aufgeschwungenen Fußes die Hand des wagerecht vorgestreckten Armes berührt. Während bisher das Spreizen und Schließen in je einer Zeit erfolgte, wird es nun im $\frac{3}{4}$ Takt dargestellt, indem das Spreizen in 2 Zeiten, das Schließen in 1 Zeit geschieht.

Auf: Anreißen des rechten Beines — an! ziehen die Leute das in seinen Hauptgelenken beugende rechte Bein schwunghaft nach der rechten Brust zu (Fig. 4, b) bis zum Anknien an derselben. Auf: ab! kehrt das Bein mit Streckung, die stoßartig ausgeführt werden kann, wieder zur Stellung zurück. Das fehlerhafte Vorbeugen des Oberleibes wie das Beugen des Standbeines ist hierbei zu vermeiden. In öfterer Wiederholung rechts und links, oder wechselbeinig, läßt der Lehrer diese Beinübung in 2 oder 3 Zeiten ausführen.

Dem „Anreißen“ schließt sich das „Hebbeugen“ an, wobei nur das Unterbein mit dem Fuße angezogen wird (Fig. 4, c), welche Übung mit der Gegenbewegung des Kniestreckens endigt. Schwunghaft wird dieses Hebbeugen bis zum „Anfersen“ ausgedehnt, indem die Hacke bis zum Berühren des Gesäßes heraufgezogen wird. Der Lehrer mag dieses Anfersen mit dem Taktgehen an Ort so verbinden lassen, daß z. B. bei jedem Niederstellen des linken Beines das standfreie rechte Bein mit Schwung anferst. Auf: Anfersen immer rechts — an! folgt diese Übung, ebenso links, und wechselbeinig. Mit dem Taktgehen an Ort wird dieses Anfersen

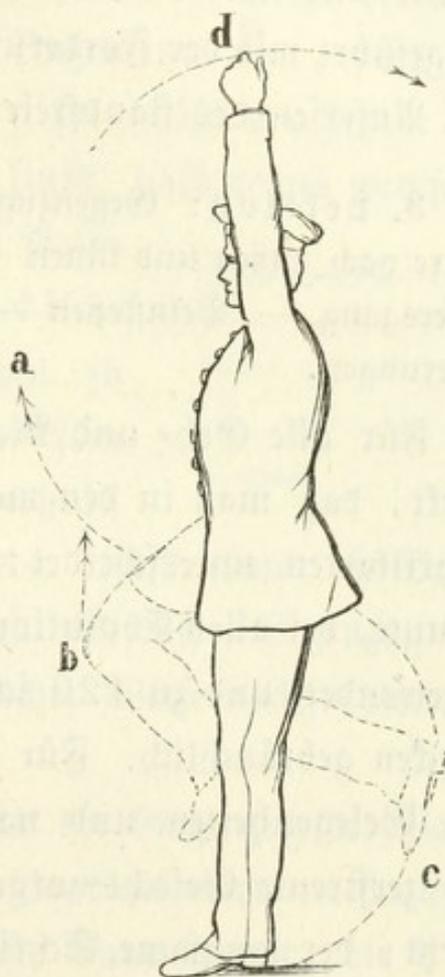


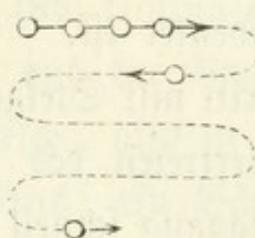
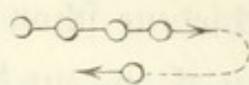
Fig. 4.

auch in der Weise verbunden, daß z. B. 2, 3 oder 4 gewöhnliche Schritte mit ebensoviel Anferstritten abwechseln. Oder es wird Taktgehen an Ort im $\frac{3}{4}$ oder $\frac{4}{4}$ Takt befohlen und der 1. von 3 oder 4 Tritten als Stampftritt ausgeführt mit der Forderung, daß zum Stampftritt jedesmal Anfersen des standfreien Beines erfolgt.

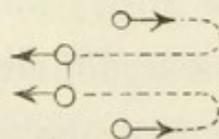
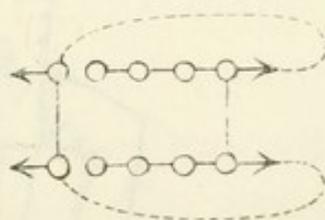
3. Lektion: Gegenzug rechts und links — Gegenzug der Paare nach außen und innen — Knieanreißen und Steiggang — Anfersgang — Beinstoßen — Kibizgang in mannigfachen Veränderungen.

Für alle Geh- und Marschübungen sei im Voraus bemerkt, daß man in den meisten deutschen Armeen nur zwei Schrittarten unterscheidet: Geschwindschritt zu 108 in der Minute, bei allen Evolutionen und auch beim Parademarsch angewendet, und zu 120 in der Minute, nur bei Bajonnetattacken gebräuchlich. Für den Trab, welcher bei verschiedenen Gelegenheiten und namentlich bei einigen Fällen für das zerstreute Gefecht vorgeschrieben, ist keine Cadence festgesetzt; der langsame Schritt, 76 in der Minute, wird nur als Vorübung zum Geschwindschritt bei Rekruten angewendet. Es ist zu wünschen, daß auch bei den Freiübungen diese Cadencen zur festen Gewohnheit gemacht werden, weil man bei Ausführung von Evolutionen, wo der Gleichschritt in der ganzen Linie oder Säule von großer Wichtigkeit ist, auf viel Schwierigkeiten stoßen wird. Nach: Antreten! Stillstand! Richtung rechts! Rechts um! Zum Umzuge mit Taktgehen — vorwärts! zieht die Abtheilung in der gewöhnlichen Weise auf dem Uebungsraume weiter. Auf: Gegenzug rechts — marsch! geht der Führer im kleinen Halbkreise rechts

um und zieht dann längs der Reihe weiter, wobei ihm alle Einzelnen der Reihe folgen. Dieses bald links oder rechts zu übende Gegenziehen erfolgt allemal in der Ganglinie, welche die Reihe verfolgt, so daß, wenn diese z. B. eine Bogenlinie war, auch die gegenziehende Reihe im Bogen zieht. Läßt der Lehrer den Gegenzug in kürzerer Zeit bald links, bald rechts wechseln, so erfolgt die Fortbewegung der Reihe in Schängellinien. Während des Umzuges der Reihe wird Aufreihen zu Zweien rechts und links, sowie das Einreihen in derselben Weise wiederholt, wie es vorher an Ort geübt wurde. Ziehen nun die Paare weiter, so ist von denselben dem Befehle: Gegenzug der Paare links (oder rechts) in gleicher Weise nachzukommen, wie beim Umzug der Einzelnen.



Eine andere Gestaltung erhält der Gegenzug der Paare bei dem Befehle: Gegenzug der Paarnummern nach außen — marsch! worauf sich das erste Paar trennt, die Eins links, die Zwei rechts im Halbkreise Kehrt macht und längs der Reihe weiter zieht. Alle übrige Nummern folgen in gleicher Weise nach; jedes getrennte Paar schließt sich nach vollendetem Gegenzuge wieder. Bei: Gegenzug der Paarnummern nach innen — marsch! macht das voranziehende Paar im kleinen Halbkreise gegen einander Kehrt und zieht, indem die nachfolgenden Paare platzmachend sich trennen, längs der Innenseite der Paarreihe weiter. Der Lehrer



wird wohlthun, bei diesem Umziehen der Paarreihen auch verschiedene schon dagewesene Leibesthätigkeiten, Armübungen u. s. w. zur Anwendung bringen zu lassen.

Vom Knieanreißen leiten wir den „Steiggang“ her, welcher darin besteht, daß das Knie mit dem abhängenden Unterschenkel so weit aufgeschleunigt wird, daß der Oberschenkel in wagerechte Richtung kommt, wie das bei Fig. 5 angedeutet ist. Es wird z. B. befohlen: Jeden rechten Schritt mit Steiggang — marsch! und nun wird bei jedem Niedertreten des linken Fußes stets das rechte Bein zum Steiggang schnell erhoben. Befehle wie: jeder linke Schritt mit Steiggang! 2 (3 oder 4) Schritte Steiggang wechseln mit 2 (3 oder 4) gewöhnlichen Schritten! Den ersten von 3 (oder 4) Schritten mit Steiggang!

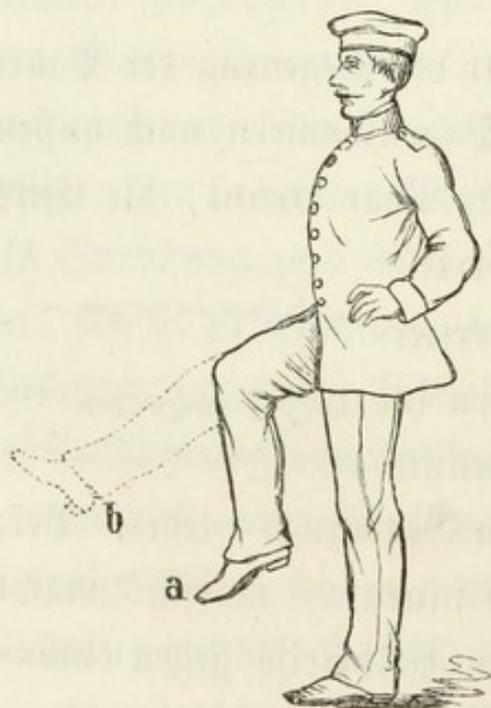


Fig. 5.

Mit dem Bein stoßen verbinden wir den Steiggang also, daß z. B. auf Eins! der linke Fuß mit Stampf niedertritt; auf Zwei! das rechte Bein wie bei Fig. 5, a erhoben wird, auf Drei! wie bei b einen Stoß nach vorn ausführt, worauf in den folgenden drei Zeiten das rechte Bein mit Stampftritt niederstellt und dann das linke Bein, wie vorher das rechte, zum Stoß angezogen und ausgestreckt wird. Der Instruktor zählt dazu

bis Drei! Auch können zwischen diese Übung immer drei Taktschritte eingelegt werden.

Wie der Anfersengang in voriger Lektion mit Taktschritten an Ort verbunden wurde, so reiht er sich auch an das Taktschreiten von Ort.

Eine geordnete Schrittweise unter dem Namen „Kibitzgang“ entwickeln wir jetzt aus dem schon geübten Vorstellgange vorwärts. Die Leute stehen fertig zum Umzug oder in geöffneten Viererreihen und setzen sich aus der Grundstellung auf: Kibitzgang vorwärts — marsch! also in Bewegung, daß z. B. (nach Fig. 6) auf Eins! ein Schritt

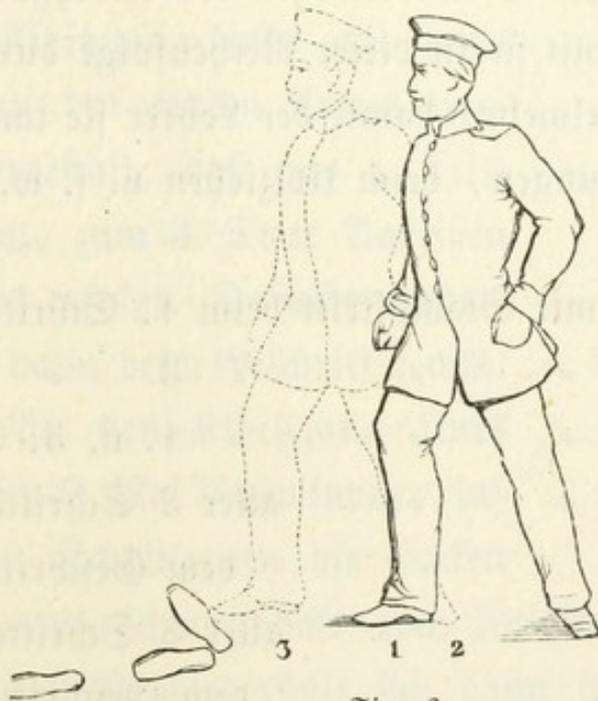
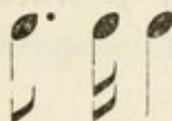


Fig. 6.

rechts vorwärts erfolgt, auf Zwei! stellt der linke Fuß nach und auf Drei! schreitet der rechte Fuß noch einen Schritt weiter. Zu demselben Trittwechsel schreitet nun ebenso der linke Fuß aus. Diese drei Tritte werden in dem Rhythmus

- - - oder



verbunden. Auf diese Weise wechselt

das den Soldaten schon bekannte Schrittwechseln links stets mit dem rechts. Der Lehrer unterstützt die rhythmische Folge dieser Geschritte durch Zählen und läßt durch abwechselndes Stampfen: links, rechts, links! rechts, links, rechts! den Takt herausheben.

Sollten die Leute noch zu schwerfällig sein, um den Ribitzgang von Ort sogleich darzustellen, so mag der Lehrer erst an Ort das Taktgehen in dem Rhythmus des Ribitzganges üben lassen. Ist die Schrittweise im Ganzen begriffen und sicher ausgeführt worden, so wird sie verändert und mit schon früher eingeübten Freiübungen verbunden. Es mögen sogleich einige solcher Veränderungen des Ribitzganges folgen, nicht etwa, damit sie in dieser Reihenfolge durchzunehmen wären, als vielmehr, damit der Lehrer sie im Wechsel mit anderen Freiübungen, beim Umziehen u. s. w., auftreten lasse.

1) Ribitzgang mit Stampftritt beim 1. Schritt.

=	=	=	= 3.	=
=	=	=	= 1. u. 3. Schritt.	
=	=	=	aller 3 Schritte bei jedem Geschritt links.	
=	=	=	aller 3 Schritte bei jedem Geschritt rechts.	

2) Ribitzgang mit Niederspringen beim 1. oder 3. Schr., oder beim 1. und 3., oder bei allen dreien links, oder ebenso rechts u. s. w.

3) Ribitzgang mit Stampfritten wie bei 1, und jedesmal zum Stampftritt auch Kurzstoßen, je links und links, und rechts und rechts.

4) Kibitzgang u. Knieanreißen beim 1. oder 3. Schritt!

5) = und Anfersen = 1. = 3. =

6) Kibitzgang, ein Geschritt links und eins rechts in 4 Zeiten, wechselnd mit 4 Schritten gewöhnlichem Taktgang, oder Ballengang, oder Fußwippgang u. s. w.

7) Während des Kibitzganges werden die Arme zum Hochstoßen angezogen (wie bei Fig. 7, b); dann folgt zum Geschritt links Hochstrecken beider Arme (wie bei Fig. 7, c) und beim Geschritt rechts wieder Anreißen (wie bei Fig. 7, b) und so im Wechsel weiter.

8) Kibitzgang links und dazu Ausstoßen des linken Armes vorwärts dergestalt, daß zum 1. Tritt Ausstoßen, zum 3. Tritt Anreißen des Armes erfolgt. Dasselbe wiederholt sich dann beim Geschritt rechts.

9) An den Kibitzgang links schließt sich 2 Mal Fußwippen, indem in 2 Schrittzeiten die Hacken erhoben und schwunghaft zum Ferßklappen niedergestellt werden; dasselbe wiederholt sich dann in 4 Zeiten bei dem Geschritt rechts. Während des Ferßklappens wird das standfreie Bein gestreckt und mit angezogener Fußspitze vorgespitzt.

10) Nach einem Geschritt Kibitzgang links folgen zwei gewöhnliche Takt Schritte von Ort, worauf wieder mit einem Geschritt Kibitzgang rechts 2 Schritte wechseln u. s. w. Diese



Fig. 7.

2 eingelegten Schritte können auch mit Niedersprung und Anfersen des stand- oder sprungfreien Beines dargestellt, oder sonst nach Analogie der früheren Übungsfälle verändert werden.

Eine andere Gestaltung erhalten alle diese Übungsfälle, wenn die 3 Tritte des Ribitzganges nicht im $\frac{2}{4}$ Takt, sondern im $\frac{3}{4}$ Takt ausgeführt werden, so daß auf jeden Tritt gleichmäßig eine Zeit kommt. Auch dadurch, daß nicht wie gewöhnlich die ersten beiden, sondern die letzten beiden Tritte im $\frac{2}{4}$ Takt combinirt werden, erhält die Schrittweise einen anderen Charakter.

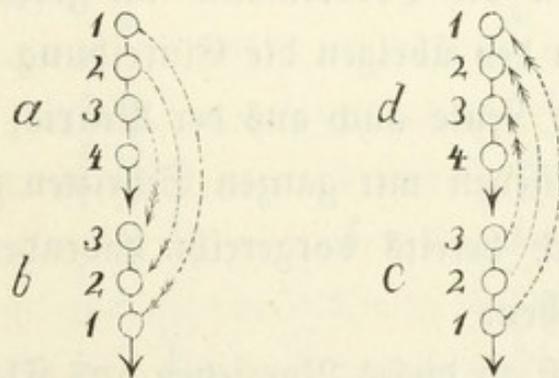
Es soll mit diesem mannigfach variirten Übungsbeispiele nur angedeutet werden, wie die Freiübungen eine Fülle von Bewegungsmöglichkeiten bieten, durch welche der Soldat nicht bloß leiblich, sondern auch geistig erfaßt werden muß, damit er zu einem allseitigen, präcisen und kunstgerechten Gebrauche seiner Leibeskräfte gebracht werde. Durch solche Freiübungen soll die Bewegungskunst des Soldaten aufs Mannigfaltigste geweckt und durch maßvolle Ausführung derselben zu einem verständigen Handeln geleitet werden.

Auch der Soldat muß beim Turnunterrichte ganz besonders als denkendes Wesen behandelt werden; die Schnelligkeit der geistigen Auffassung, die Wachheit der Sinne und andere geistige Eigenschaften müssen mit der freien Ausführung der Freiübungen im gleichen Fortschreiten geweckt und gebildet werden. Es sind die Freiübungen in einer gewissen Reihenfolge beschrieben, nicht aber zu dem Zwecke, damit sie der Instruktor nun genau so durchnehme.

Vielmehr hat derselbe immer neue Verbindungen einzuführen, schon Dagewesenes wieder passend aufzunehmen und in dieser Weise alles Mechanische und Langweilende aus seinem Turnunterrichte zu verbannen.

4. Lektion: Vorziehen und Hinterziehen der Reihen während der Aufstellung oder während der Fortbewegung — Vorziehen und Anreihen — Grätschstellung in mannigfacher Veränderung im Wechsel mit der Schlußstellung — Freiübungen der durch Fassung verbundenen Reihen — Zusammenstellung schon durchgenommener Freiübungen.

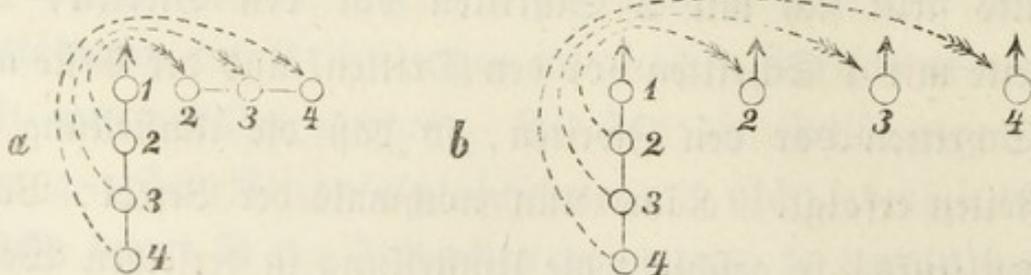
Nachdem die Reihe angetreten, und die Aufreihung zu Vieren hergestellt worden, setzen sich die Viererreihen mit Linksrum! in Flankenstellung und stehen so wie hier bei a.



Auf: Vorziehen der Reihen links — marsch! treten alle Nummern mit Ausnahme der Vieren gleichzeitig links aus, um sich, an der linken Seite der Vieren vorbeiziehend, vor derselben aufzustellen, wie bei b angedeutet ist. Der Dritte stellt sich mit 2 Schritten vor den Vierten, der Zweite mit 4 Schritten vor den Dritten, und der Erste mit 6 Schritten vor den Zweiten, so daß die Umstellung in 6 Zeiten erfolgt. Käme nun nochmals der Befehl: Vorziehen links! so geschieht die Umstellung in derselben Weise

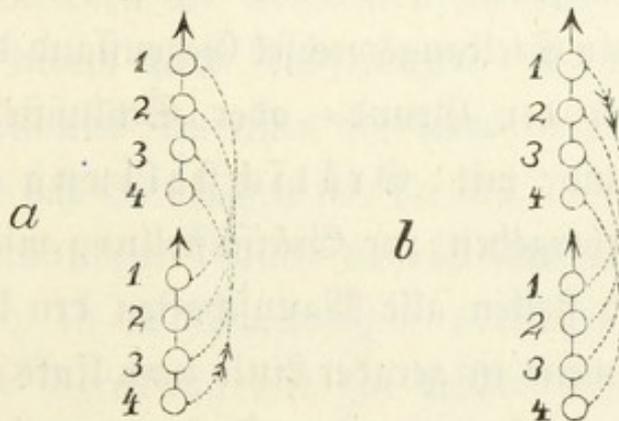
und die Vieren würden jetzt die Vorderleute sein. Die Gegenbewegung des Hinterziehens erklärt sich darnach leicht. Ständen z. B. die Reihen wie bei c, so machen auf: Hinterziehen links! alle Nummern mit Ausnahme der Vieren Linksumkehrt! und gehen, links ausschreitend, mit derselben Schrittzahl wie vorher, hinter die Vieren, die nun Vorderleute werden. Beim Vor- und Hinterziehen mag der erste Schritt stets als Stampftritt verlangt werden. War dieses Vor- und Hinterziehen an Ort in der Aufstellung links und rechts gehörig geübt, so kommt es nun auch zur Ausführung während des Umzuges der Reihe, wobei nur zu bemerken ist, daß beim Vorziehen der Reihe der Vordermann seine Schritte etwas verkürzen muß, während beim Hinterziehen der Vordermann mit größeren Schritten ausschreitet, um den übrigen die Einreihung zu erleichtern. Bald lernen die Leute auch aus der Praxis, daß je die im Vorziehen Begriffenen mit ganzen Schritten ziehen müssen, während die sich bereits vorgereicht habenden mit halben Schritten fortziehen.

Im Anschluß an dieses Vorziehen aus Flanke in Flanke kann auch das Vorziehen links oder rechts zum Anreihen in Stirnstellung an der Seite des Vordermannes zur Übung kommen. Ständen z. B. die Reihen wie bei a, so würden sich auf: Vorziehen links zum Anreihen rechts! alle Num-



mern mit Ausnahme der Einsen mit Linksantreten in Bewegung setzen und auf dem angedeuteten Wege sich auf der rechten Seite des Vordermannes aufstellen. Das früher schon geübte Deffnen der Reihen kommt hier mit dem Vorziehen in Verbindung, indem z. B. auf: Vorziehen links zum Anreihen rechts mit 1 (oder 2, 3 u. s. w.) Schritt Abstand! die Aufstellung erfolgt, wie bei b angedeutet ist. Alle diese Übungsfälle sind in den Richtungen links und rechts zu üben und mit dem Turnen in den Freiübungen zu verbinden.

Eine andere Art des Vor- und Hinterziehens ist die, wobei sich die Reihungsordnung der Einzelnen stets wieder erneuert. Steht z. B. die Reihe wie bei a in Flanke, so beginnen die



Bieren das Vorziehen rechts und ziehen längs der Reihe vor die Ersten, dann folgen ebenso die Dreien und ziehen vor die Bieren u. s. f., so daß nach einander Alle in abnehmender Reihungszahl vor die Vorderleute ziehen, bis zuletzt der Erste wieder vor den Zweiten kommt und die ursprüngliche Reihung wiederhergestellt ist. Das Hinterziehen wird, wie bei b angedeutet ist, in ähnlicher Weise gestaltet. Auch das Anreihen zur Stirnstellung beim Vor- oder Hinterziehen

kann mit dieser eigenthümlichen Umstellung der Reihen an oder von Ort geübt werden. Ist das Vor- und Hinterziehen erst in der Aufstellung zu Vieren zur Sicherheit gebracht worden, so kann es auch in jeder beliebigen anderen Reihung geübt werden; auch das Vor- und Hinterziehen der ganzen Reihe gehört hierher. Was dabei von Fuß- und Armthätigkeiten mit eingelegt werden kann, wird der Instruktor schon aus den früheren Beispielen ersehen haben.

Die Wechselfälle dieser Aufreihungsübungen können noch außerordentlich mannigfach gestaltet werden, wenn der Instruktor durch rechts oder links um! die Stellung des ganzen Uebungskörpers verändert und nun wieder eine Aufreihungsübung der gedachten Art eintreten läßt.

Nach einer Aufstellung des Uebungskörpers in geöffneten Reihen soll ein Stellungswechsel Gegenstand der Uebung werden, der von der Grund- oder Schlußstellung aus vorgenommen und mit Grätschstellung bezeichnet wird. Auf: Uebergehen zur Grätschstellung mit Linksantreten — Eins! stellen alle Mannschaften den linken Fuß auf halbe Schrittweite in gerader Linie nach links (Fig. 2, e) und auf: Zwei! ebenso den rechten Fuß nach rechts, worauf die Grätschstellung vollendet ist; beide Füße stehen auf Schrittweite aus einander und ihr früherer Standort liegt genau in der Mitte der Schrittstellung. Auf Drei! geht der linke, auf Vier! der rechte Fuß wieder auf seinen früheren Platz zurück. Die Uebung ist zuerst nach Zählen, dann im Takte darzustellen. Wir geben auch von diesem Stellungswechsel verschiedene Veränderungen, die der Turnlehrer gelegentlich durchüben läßt:

1) Es wird gefordert, daß bei diesem Stellungswechsel bald der 1., 2., 3. oder 4., oder der 1. und 4., oder der 2. und 3. Tritt als Stampftritt erfolgt.

2) Das Aufschwingen der gestreckten Arme (Lektion 1, Fig. 1, c) wird dergestalt mit dem Stellungswechsel verbunden, daß beim Ausschreiten links auch Aufschwingen des linken Armes, und bei rechts Ausschreiten auch Aufschwingen rechts erfolgt, während dem Zurückgehen in den Schlußstand sich auch das Abschwingen anschließt. Wurde der Stellungswechsel mit Stampfritten ausgeführt, so schließt sich den Stampfritten leicht das bekannte Kurzstoßen je des entsprechenden Armes an. Wie das Auf- und Abschwingen der Arme, schließt sich auch das Armstoßen zur Waghälfte und das Anreißen der Arme an, wie das Fig. 2, a und c andeutet, indem zum Ausschreiten das Ausstrecken, zum Zurückgehen das Anreißen der Arme erfolgt. In gleicher Weise wird das Hochstoßen wie bei Fig. 7, c mit der Grätschstellung verbunden. Auch das beidarmige Armstoßen seitwärts wird in 2 Streckungen vollführt, indem in der 1. Zeit die Streckung nur zur Hälfte (Fig. 2, b), in der 2. Zeit aber ganz erfolgt (Fig. 2, c). Es schließt sich dieses gradatim ausgeführte Armstrecken leicht den beiden Tritten beim Uebergang in die Grätschstellung an, während auch das beidarmige Armanreißen mit 2 Beugungen zu den beiden Tritten beim Uebergang in den Schlußstand erfolgt.

3) Während der Stellungswechsel seither im $\frac{4}{4}$ Takt dargestellt wurde, kann er auch in 3 gleichen Zeiten oder im $\frac{3}{4}$ Takt zur Ausführung kommen, indem bald die beiden ersten, bald die beiden letzten, bald der 2. und 3. der

4 Tritte in e i n e r Zeit ausgeführt werden. Die Armübungen schließen sich dann dieser Ausführung entsprechend an.

4) Beinthätigkeiten sind mit diesem Stellungswechsel so in Verbindung zu setzen, daß v o r dem Niedertreten das betreffende Bein Anfersen, Knieanreißen und Beinstoßen ausführt. Hier schließt sich auch diejenige Übung an, bei welcher der Uebergang aus Schlußstand in Grätschstellung durch ein Auswärtsdrehen der Füße abwechselnd auf Spizen und Hacken bewirkt wird. Aus dem Schlußstand bewegen sich auf Eins! beide Hacken bei geschlossenen Fußspitzen so weit als möglich aus einander, auf Zwei! geschieht dasselbe bei geschlossenen Hacken von den Fußspitzen, und so wird das Gegendrehen fortgesetzt, indem der Instruktor Eins! Zwei! zu jedem Drehen zählt. Auch das Zurückgehen in den Schlußstand erfolgt auf diese Weise.

5) Ohne bestimmtes Zeitmaß ordnet der Turnlehrer die Übung so, daß die Mannschaften so schnell als möglich auf Eins! in die Grätschstellung, und eben so schnell auf Zwei! wieder in den Schlußstand gehen.

Vom Lehrer hängt es ab: ob er diesen Stellungswechsel mit einer Bewegung vom Ort in Verbindung bringen will, etwa mit Einlage von 2 oder 4 Schritten in derselben Zeit, welche zum Stellungswechsel gebraucht wird.

Den in voriger Lektion beschriebenen Ribitzgang lassen wir heute in der Weise wiederholen, daß die Leute, in geöffneten Reihen stehend, sich lose mit den Händen fassen zur Schräghalte nach unten (wie bei Fig. 8, a) und damit die Schräghalte nach oben (Fig. 8, b) wechseln lassen. Mehrere

der gedachten Uebungen werden mit dieser unausgesetzt beizubehaltenen Streckung der Arme nach oben durchgeführt. Dann und wann erfolgt wieder die Abführung der Arme wie bei a; z. B. 2 Geschritte Kibitzgang in 4 Zeiten wechseln mit Armhaltung nach oben mit 2 Geschritten mit Armhaltung nach unten. Von neuen Veränderungen mit gedachter Armhaltung nehme man noch hinzu: immer links ein Geschritt Kibitzgang in 2 Zeiten, während in der 3. Zeit ein Niedersprung, oder Steiggang, oder Anfersen, oder Knieanreißen rechts erfolgte, dann auch umgekehrt das Aus-schreiten rechts und die gedachten Beinthätigkeiten links.

Die gedachte brustkorb-erweiternde Haltung der Arme sieht einfach aus, ist aber ziemlich anstrengend und bereitet die Rekruten auf Anstrengungen der Brustorgane angemessen vor. Der Turnlehrer wird wohlthun, öfters mit dieser Armhaltung, auch ohne Fassung der Hände, die

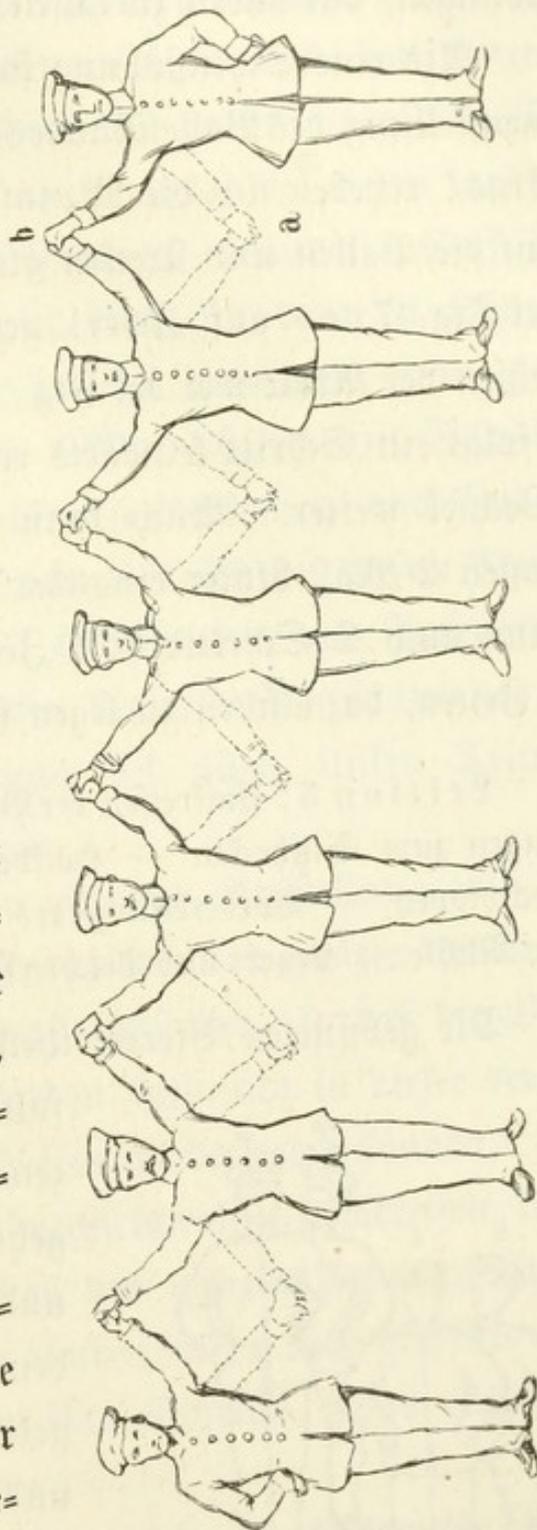


Fig. 8.

dieser Armhaltung, auch ohne Fassung der Hände, die

Freiübungen, namentlich Schrittweisen und Bein- und Fußübungen, durchüben zu lassen.

Als eine Schlußübung stehe hier noch folgende Zusammenstellung des Ballenstandes und des Vorstellganges. Auf Eins! erheben sich die Mannschaften (in geöffneten Reihen) auf die Ballen und strecken gleichzeitig beide Arme hoch wie bei Fig. 7, c; auf Zwei! geschieht Niederlassen und Anreißen der Arme wie bei Fig. 7, b. Auf Drei! und Vier! erfolgt ein Schritt seitwärts rechts oder links, und so im Wechsel weiter. Auch kann das Ballenstehen mit Hochstoßen 2 Mal hinter einander in 4 Zeiten folgen, so daß dann auch 2 Schritte in 4 Zeiten, oder auch 4 Schritte in 4 Zeiten, dazwischen zu legen sind.

Lektion 5: Umkreisen der Vorder- und Hinterleute — Senkbeugen zum Sitzhocken — Hockbeugen in der Schrittstellung — Hockwippen — Vorbereitung des Fechterausfalles — Armkreisen zur Mühle — Regel- und Trichterkreisen.

Die geöffneten Viererreihen stehen in Flanke, und nun

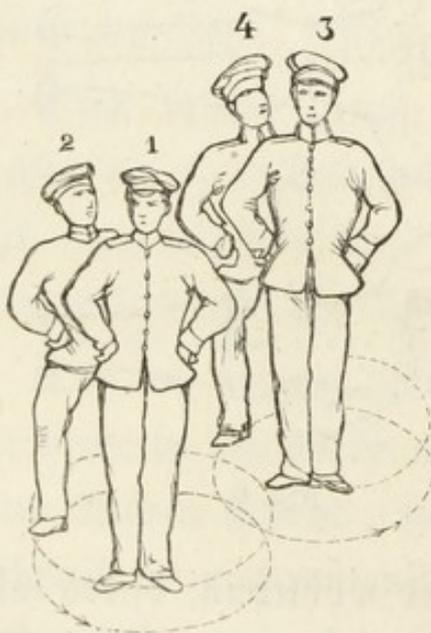


Fig. 9.

sollen die Mannschaften mit kurzen Wendungen in Kreislinien gehen, von denen ihre Vorder- und Hinterleute die Mitte bilden. Wie z. B. bei Fig. 9 angedeutet ist, wird den Zweien und Vieren geboten: Kreisgehen rechts vorwärts — marsch! und die betreffenden Nummern gehen mit 8 Schritten um ihren Vordermann, um genau mit

der 8. Zeit wieder am Platze zu sein. Dann heißt es: Einsen und Dreien Kreisgehen rechts rückwärts — marsch! und die betreffenden Vordernummern machen mit kurzer Wendung rechts um und führen das Umkreisen gleichfalls mit 8 Schritten um ihre Hinterleute aus. So treten immer zwei Nummern in Wechselbeziehung zu einander. Dasselbe Umkreisen wie nach rechts wiederholt sich dann in gleicher Weise von den Hinterleuten links vorwärts, von den Vorderleuten links rückwärts. Wo möglich mit Schnellschritten erfolgt dieses wechselseitige Umkreisen nach beiden Richtungen in 32 Zeiten. Leicht läßt sich bei diesem Kreisgehen eine Abwechslung mit Hinzunahme von Fußthätigkeiten, Niederspringen, Stampfen, Anfersen, Armhaltungen zc. herstellen; z. B. Niedersprung bei allen linken Tritten u. dergl.

Nachdem das Umkreisen in der Aufstellung wie bei Fig. 9 geübt war, läßt der Turnlehrer den ganzen Übungskörper mit Rechtsum — kehrt! umstellen, so daß die Vorderleute nun Hinterleute werden und nun in dieser veränderten Aufstellung das Umkreisen wiederholen können. Bei einiger Sicherheit in dem wechselseitigen Umkreisen kann dasselbe auch beim Fortziehen des ganzen Übungskörpers vorkommen, wobei nur die Umkreisenden ihre Schritte vergrößern, die Fortziehenden ihre Schritte etwas einziehen müssen.

War dieses Gehen in Kreislinien wechselseitig geübt, so folgt gleichzeitiges Kreisgehen, wobei sich Jeder den Mittelpunkt zu denken hat. Auf: Kreisgehen Hinterleute links vorwärts, Vorderleute rechts rückwärts — marsch! gehen

die Leute in den schon vorher durchzogenen Kreislinien gleichzeitig. Der Gegensatz dieses gleichzeitigen Kreisgehens begreift sich leicht.

Zu dem ersten Wechsel des gleichzeitigen Kreisgehens kann geordnet werden, daß sich die Leute je mit Hochfassen der rechten Arme verbinden wie bei Fig. 8, während beim 2. Wechsel Hochfassen der linken Arme erfolgt. Die freien Arme nehmen dabei Hüftstütz wie bei Fig. 5 angedeutet ist.

Am meisten wird man bei Rekruten eine Versteifung in den unteren Gliedmaßen bemerken, weshalb wir alsbald einige Freiübungen benutzen, um die Geschmeidigkeit der Oberbein-, Knie- und Fußgelenke zu befördern.

Den Leuten, welche in offenen Reihen in Stirn gestellt sind, wird befohlen: Langsam nieder zum Hockbeugen — hockt! worauf Alle bei feststehenden Füßen und senkrechtem Oberleibe (Kniee entfernen sich von einander) langsam niedersinken und dabei vorsichtig das Gleichgewicht zu bewahren haben. Der Turnlehrer mag es selbst vorher anschaulich machen, wie der Stehende durch Beugen der Beingelenke seine aufgerichtete Leibeslänge durch jenes Hockbeugen verkürzen kann. Wer hastig und unvorsichtig zum Hockbeugen niedergeht, wird häufig das Gleichgewicht verlieren und umfallen.

Auf: Langsames Strecken zur aufrechten Stellung — steht! erfolgt die Gegenbewegung des Senkbeugens, das Stemmstrecken.

Bei zunehmender Geschicklichkeit der Mannschaften werden beide Uebungen auch an kürzere Zeit gebunden; es kann

z. B. das Senkbeugen langsamer, das Strecken schneller erfolgen. Der Turnlehrer zählt z. B. bis Vier! während das Hockbeugen in den ersten 3 Zeiten, das Strecken in der 4. Zeit erfolgt; oder das Senkbeugen geschieht in 1 Zeit und das Aufrichten in 3 Zeiten u. s. w. Auch Befehle wie: im Wechsel 3 Zeiten lang hocken und 3 Zeiten lang stehen! gehören hierher. Das Senkbeugen soll in 3 Graden erfolgen; auf Eins! kleines Hockbeugen! auf Zwei! größeres Hockbeugen! auf Drei! großes Hockbeugen wie bei Fig. 10, auf Vier! Wiederaufrichten. Als Armübung wird dazu geordnet, daß die zum Stoß nach den Seiten angezogenen Arme (Fig. 2) zur kleinen Hockbeuge ausgestreckt werden, wie es bei Fig. 10, 1 angedeutet ist; dann folgt zur tieferen Hockbeuge das Ausstrecken wie bei Fig. 10, 2 und zur großen Hockbeuge wie bei 3. Mit dem Aufrichten verbindet sich das Armanreißen. Man lasse auch dem jedesmaligen gradweisen Senkbeugen stets wieder das Aufrichten folgen, so daß beide Uebungen im Gegensatz zu einander in 6 hinter einander folgenden Zeiten geschehen. Wenn man die Uebung in umgekehrter Folge treiben läßt, so daß also die große Hockbeuge zuerst erfolgt, und dann die kleineren, so wird auch das Armstrecken so geordnet, daß es sich den Graden des Hockbeugens anschließt.



Fig. 10.

Das Hockwippen, ein rasch auf einander folgendes

Auf- und Niederspringen des Oberkörpers mit beugenden und sich streckenden Beinen, wird an den Befehl geknüpft: dreimal (oder 4, 5, 6 Mal) Hockwippen — wippt!

Eine eigenthümliche Darstellung giebt das Senkbeugen, wenn vorwiegend einem Beine das Beugen wie das Tragen der Körperlast zugewiesen wird, wie das Fig. 11 ver-

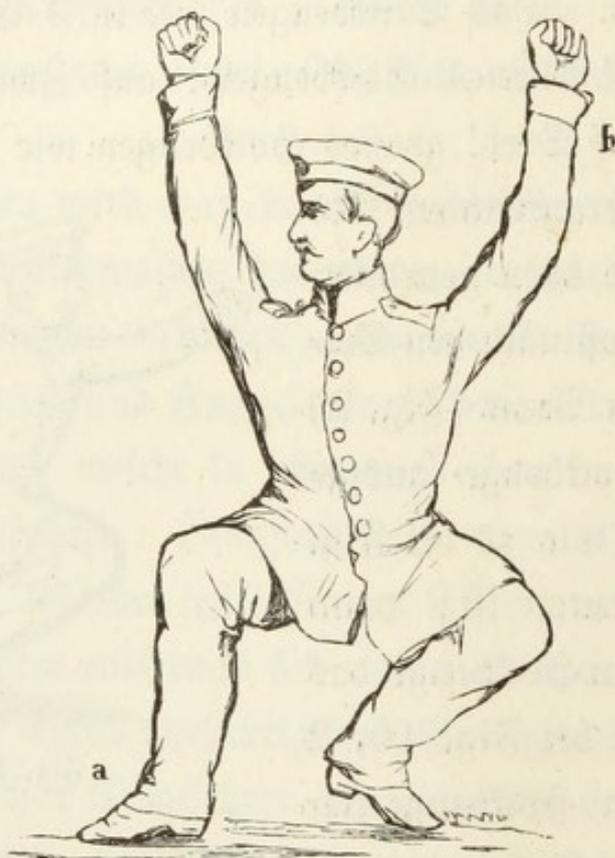


Fig. 11.

anschaulicht. Es wird z. B. geboten: Vorschrittstellung rechts (Fig. 11, a), dann Hockbeugen auf dem linken Beine — beugt! worauf das Niederlassen unter vorwaltender Thätigkeit und Anstrengung des linken Beines geschieht, während das rechte Bein zwar auch beugen muß, aber mehr zur Unterstützung der schwierigen Stellung dient. Dieselbe Uebung erfolgt dann in der Vorschrittstellung links. Die sonstige Gestaltung dieses Hockbeugens erfolgt übrigens in

Verbindung mit dem Aufrichten in ähnlicher Weise wie das vorher beschriebene beidbeinige Sitzhocken. Mit dem gradweisen Niederlassen verbinde man auch das gradweise Hochstrecken der Arme wie bei Fig. 11, b.

Nachdem die Leute in Grätschstellung (Fig. 12, a) eingenommen, folgt der Befehl: Kniebeugen links — beugt!

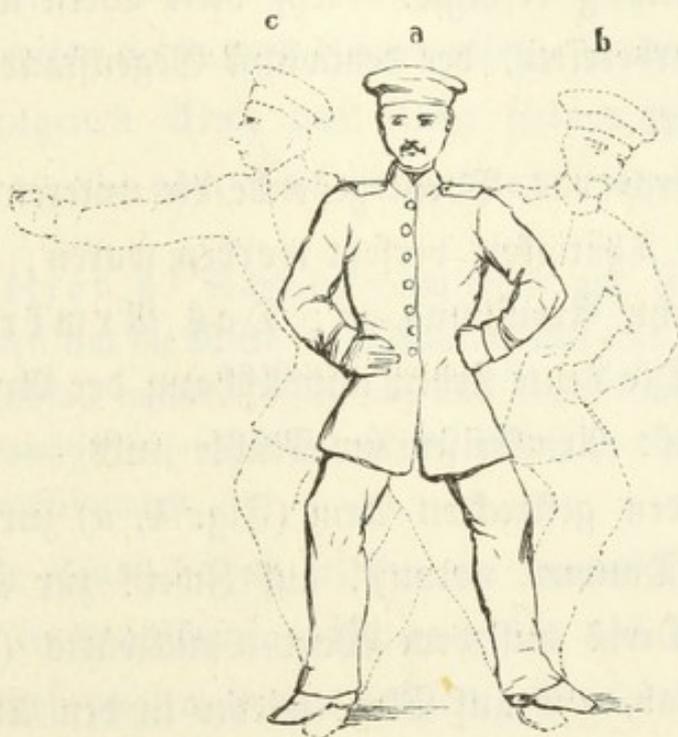


Fig. 12.

worauf das Kniebeugen bei aufrecht gehaltenem Oberkörper soweit als möglich ausgedehnt wird (Fig. 12, b). Das rechte Bein bleibt dabei in voller Streckung. Auf: Streckt! gehen die Leute in die aufrechte Grätschstellung zurück. Dasselbe wiederholt sich dann mit Beugen des rechten Beines. Der Lehrer zählt bis Vier! und dazu wird fortgesetzt Beugen und Strecken der Kniee ausgeführt. Dann fügt man zum Kniebeugen links auch Armstoßen links zur Wag-

halte, während sich beim Strecken der Kniee auch das Armreißer anschließt; dasselbe dann rechts. Auch kann man, wenn die Leute in die Stellung mit gebogenem linken Knie auf Eins! übergegangen waren (Fig. 12, b), auf Zwei! sogleich die Stellung mit Kniebeugen rechts einnehmen lassen (Fig. 12, c), so daß diese beiden Stellungen auf Eins! und Zwei! mit einander wechseln, ohne daß dazwischen die gestreckte Haltung erfolgte. Auf diese Weise wird der Fehteraussfall vorbereitet, der demnächst Gegenstand besonderer Übung wird.

Nachdem durch das Vorhergehende die unteren Extremitäten derb in Thätigkeit versetzt worden waren, schließt sich noch eine leichte Armübung an: Das Armkreisen zur Mühle. Die Leute stehen mit Abhang der Arme wie bei Fig. 1. Auf: Armkreisen zur Mühle links — Eins! schwingen Alle den gestreckten Arm (Fig. 4, a) zur Waghalte vorlings (Daumen voran), auf Zwei! zur Senkelhalte (d), auf Drei! auf dem Wege a rückwärts (Kleinfinger voran) herab, und auf Vier! wieder in den Abhang. Diese Bewegung, wobei der gestreckte Arm sich in der Ebene eines Kegels bewegt, dessen Spitze im Schultergelenk liegt, wird zunächst mit Unterscheidung dieser 4 Halten abwechselnd links, rechts und beidarmig geübt. Der Turnlehrer lasse zu je 4 Taktschritten an oder von Ort dieses Armkreisen in gedachter Abwechslung durchüben. Dann wird es auch noch schneller in 3 oder 2 Zeiten ausgeführt. Man lasse z. B. mit Taktgehen an Ort die Trittweise des Ribitzganges ~ ~ - darstellen und zu je einem Trittwechsel links auch Armkreisen links u. s. w. verbinden. Dann üben die Mann-

schaften das Armkreisen auch so, daß es zu je einem Rißschritt von Ort vertheilt wird. Das schwunghafte Armkreisen in einer Zeit schließt sich z. B. also an: Einmal links stampfen und Armkreisen links — stampft! Ebenso rechts. Oder: von Ort in 3 Zeiten links Rißschritt, rechts einen Stampf mit Armkreisen rechts — marsch! Dasselbe in umgekehrter Folge mit Stampfen und Armkreisen links. Ein Armkreisen, wobei der Umfang des beschriebenen Kegels beim Kreisen bedeutend kleiner wird, so daß die Hände der geschwungenen Arme nur einen kleinen Kreis beschreiben, wird Kegel- oder Trichterkreisen genannt.

Lektion 6: Schwenken um rechte und linke Flügelleute — Schwenken um die Mitte — Schwenkmühle und Gegenschwenken — Fechterausfall in der Aufstellung und beim Umzuge in mancherlei Veränderungen — Kamm-, Riß-, Ell- und Speichhalte der Arme — Rumpfübungen.

Die Leute haben seither in mannigfacher Weise das Ziehen in kreisförmigen Linien geübt und mancherlei geordnete Fortbewegungsarten kennen gelernt. Die verschiedenen Wendungen hat der einzelne Soldat oft zu üben, und so werden ihm auch von seinen sonstigen Exercitien her diejenigen Ordnungsübungen leicht fallen, die wir unter Schwenken begreifen, wobei sich ganze Reihen in der Aufstellung an Ort, oder bei der Fortbewegung in fester Ordnung um eine Ase drehen, die bald von dem rechten oder linken Führer, oder von dem Mittelsten der Reihe, oder auch von einem in der Mitte der Reihe gedachten Punkte gebildet wird. Die Abtheilung steht in Stirn und wird in Viererreihen getheilt. Es soll nun das Schwenken

der Viererreihe in der Weise ausgeführt werden, daß sich die Reihe als Ganzes betrachtet und in den beiden Flügel-leuten die rechte und linke Leibesseite vertreten sieht. Um diese Zusammengehörigkeit der Reihenmitglieder auch äußerlich auszuprägen, mögen sich dieselben mit Armverschränkung verbinden, wie das Fig. 13 verdeutlicht. Es wird vorher

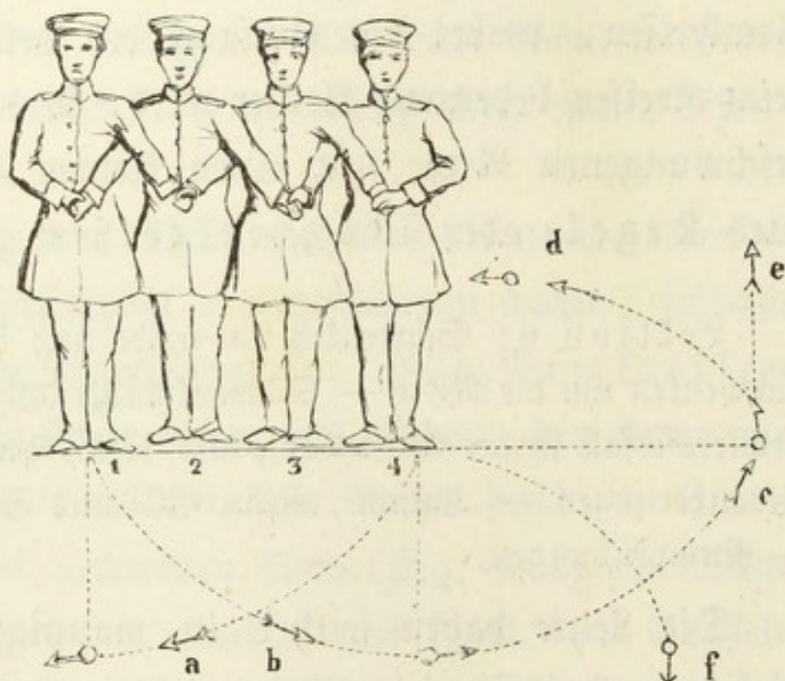


Fig. 13.

bemerkt, daß beim Schwenken rechts der rechte Flügelmann, beim Schwenken links der linke Flügelmann die Ase bildet, um welche sich die ganze Reihe dreht, deren Mitglieder sich im Vorwärtsgehen mit kleineren oder größeren kreisförmigen Linien um den Flügelmann bewegen. Der bezeichnete Flügelmann selbst muß seinen Stellungsort behaupten und an Ort gehen, während ihn die Anderen umkreisen.

Stünden alle Viererreihen geordnet wie bei Fig. 13, so würde sich die Reihe auf: Viertelschwenkung rechts — marsch! mit 4 Schritten, wie angedeutet, nach a hin bewe-

gen und so einen Viertelkreis durchmessen. Die Einsen gehen ihre 4 Takt Schritte an Ort, während die übrigen Nummern den Viertelkreis mit kleinen und größern Schritten, die Vierer mit den größten zu durchmessen haben. Bei: Viertelschwenkung links! bleiben die Vierer stehen und die übrigen Nummern bewegen sich wie erwähnt nach b hin. Es gilt die Regel, daß eine Viertelschwenkung mit so viel Schritten vollzogen wird, als die Reihe Mitglieder zählt. Nach dem ist leicht begreiflich, wie nun die halbe Schwenkung nach c hin mit 8, die Dreiviertelschwenkung nach d hin mit 12 und die ganze Schwenkung mit 16 Schritten vollendet wird. Es ist dieses Schwenken von den Zweier-, Dreier-, Viererreihen und so fort bis zu Reihen von 40—50 Uebenden in mannigfachem Wechsel rechts und links zu üben.

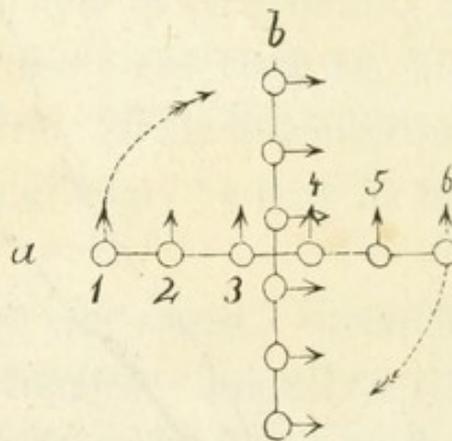
Nur für die Neulinge und Ungeübten ist die Verbindung durch die erwähnte „Armverschränkung“ zu unterstützen. Es wird bei dieser Armverschränkung die Anordnung getroffen, wonach die Ueberkreuzung der Arme aller Nebenleute so ausgeführt wird, daß ein jeder Gereihter seinen linken (wie bei Fig. 13) oder seinen rechten Arm über dem Arme seines Nebenmannes kreuzt. Wie vor dem Leibe, ist diese Armverschränkung auch hinter dem Leibe herzustellen. Wie diese Armverschränkung ein sicheres Hülfsmittel zur Bindung der Gereihteten ist, so kann damit auch bloß Arm in Armfassen, oder Hand in Hand, wechseln. Nach und nach müssen die Mannschaften auch ohne diese Hülfsmittel lernen das Schwenken in geordneten Reihen auszuführen. Auch bei dieser geordneten Fortbewegung können die schon bekannten Schrittweisen, Bein- und Fußthätigkeiten, wie

Kibitzgang, Ballen-, Steig-, Anfers-, Knie- und Fußwippgang, Gehen mit Niedersprung u. dergl., zur Anwendung kommen.

Nachdem das Schwenken in der Aufstellung nach seinen Möglichkeiten sicher geübt war, kommt es nun auch bei der Fortbewegung der Reihe zur Anwendung. Zieht die Reihe der Bierer z. B. in Stirn wie bei Fig. 13, so erfolgt auf: Viertelschwenkung rechts (oder links)! das Weiterziehen in Säule, bis ein neuer Befehl: Viertelschwenkung rechts (oder links)! die Fortbewegung wieder in Linie bewirkt. Bögen die Biererreihen in Säule (eine hinter der andern), so würde auf den Befehl: halbe Schwenkung links und Weiterziehen — marsch! jede Biererreihe wie bei Fig. 13 mit 8 Schritten nach e hin schwenken und dann in entgegengesetzter Richtung auf dem Wege nach e hin weiterziehen. Es mag der Instruktor darauf aufmerksam machen, daß jede Reihe während der Schwenkung sich an Ort bewege. Neben dem Schwenken vorwärts ist, wenn auch in kleinerem Umfange, auch das Schwenken rückwärts zu üben, womit noch eine größere Vielfältigung der Darstellungsarten gegeben wird.

Nächst der „Schwenkmühle“, jenem zwei-, drei- oder mehrmaligen Umschwenken der Reihe an Ort (um den Flügel oder um die Mitte), ist das „Gegenschwenken“ besonders hervorzuheben, wobei linke und rechte Viertelschwenkungen regelmäßig mit einander abwechseln. In den ersten 4 Zeiten schwenkt die Reihe z. B. nach b hin um den linken Flügelmann, in den folgenden 4 Zeiten nach f hin um den rechten Flügelmann u. s. w.

Neben diesen mannigfachen Schwenkungen der Reihen um die Ase des linken oder rechten Flügelmannes ist auch das Schwenken um die Mitte der Reihe eine gute Ordnungsübung, wobei die Reihe in eine rechte und linke Hälfte getheilt wird. Wären die Uebenden in Fünferreihen aufgestellt, so bildete der Mittelmann die Drehaxe; bei Vierer-, Sechserreihen u. s. w. muß die Ase in der Mitte der Reihe gedacht werden. Bei: Viertelschwenkung um die Mitte rechts! würde sich z. B. bei einer Sechserreihe die rechte Hälfte (1 — 3) mit 3 Schritten vorwärts, die linke Hälfte (4 — 6) rückwärts bewegen, und so in 3 Zeiten die Umstellung wie bei b bewirkt sein. Die Leute begreifen bald, daß bei diesen Schwenkungen um die Mitte nur halb so viel Schritte gebraucht werden, als beim Flügelschwenken.



Noch größere Mannigfaltigkeit erhalten die Umsetzungen der Reihenkörper durch diese Schwenkungen, wenn in Verbindung mit denselben auch Viertel- oder halbe Drehungen der Einzelnen befohlen werden. Den in Linie ziehenden Viererreihen wird z. B. geboten: Viertelschwenkung rechts vorwärts — marsch! worauf das Fortziehen in Säule erfolgt. Auf: Rechtsum — kehrt! ziehen Alle in entgegengesetzter Richtung weiter; dann können Befehle folgen wie: halbe Schwenkung links — marsch! links — um! u. s. w.

Anknüpfend an die Vorübungen in Lektion 5 tritt nun der F e c h t e r a u s f a l l als Freiübung auf, zu dessen Er-

klärung zunächst Fig. 14 dienen mag. Die Leute stehen in geöffneten Reihen zu 2—3 Schritt Abstand und es wird geboten: Fertig zum Ausfall! worauf die Leute beide Arme wie bei Fig. 14 a an die Seiten der Brust heraufnehmen,

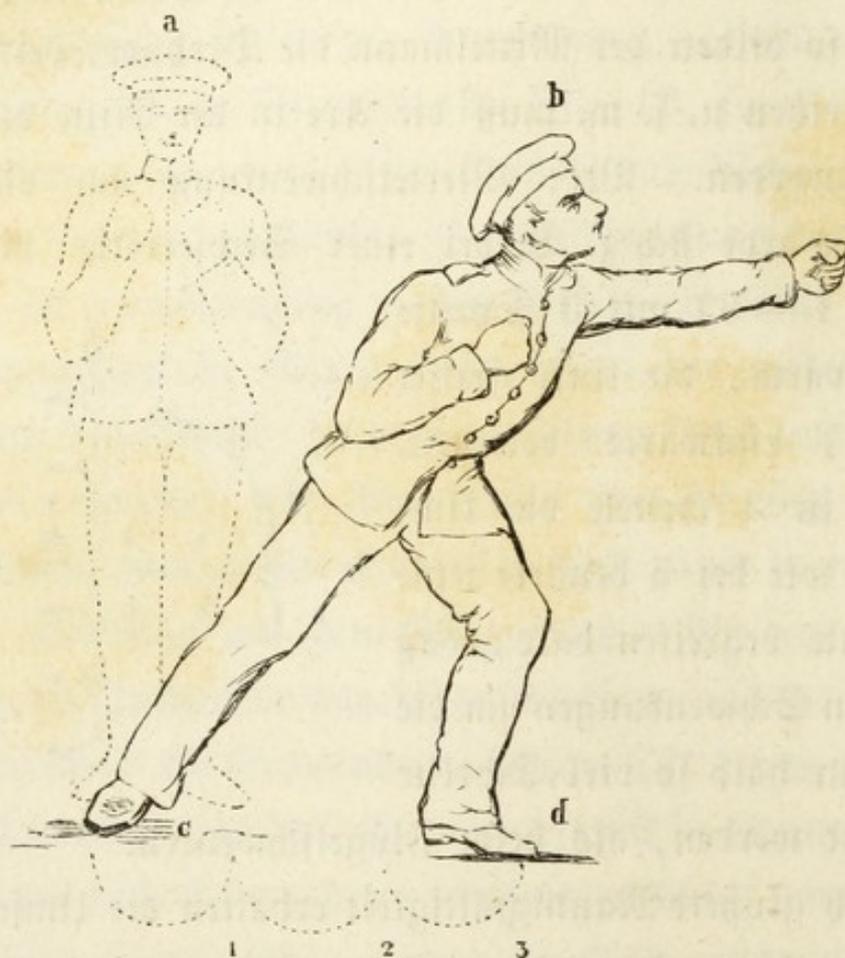


Fig. 14.

die Finger zur Faust geballt. Auf: Ausfall seitwärts links — steht! gehen Alle in die Stellung wie bei Fig. 14, b, indem der linke Fuß auf Schrittweite in gerader Linie nach links hin ausschreitet. Die linke Fußspitze ist nach links hin gerichtet, während der rechte Fuß fest auf seinem Platze bleibt und rechtwinklig zum linken steht. Eine gerade Linie von der Hacke des rechten Fußes nach links hin gezogen müßte durch die Längsaxe des linken Fußes gehen.

Das Ausfallbein ist so weit gebogen, daß ein Loth vom Knie aus über die Fußspitze hinaus fiele; das andere Bein ist völlig gestreckt zu halten. Der Oberkörper mag möglichst senkrecht gehalten werden. Gleichzeitig mit dem Ausfall links führt der linke Arm einen Stoß in wagerechter Ebene nach vorn aus. Auf Zwei! geht der Mann wieder in die aufrechte Stellung bei a zurück, dabei auch den Arm wieder anreißend. Je in einer Zeit erfolgt dieser Ausfall nach links und rechts, indem der Turnlehrer Eins! Zwei! zählt. Dann kann der Ausfall auch in der Richtung hin erfolgen, welche von der Grundstellung aus durch die Richtung der Fußspitzen angedeutet wird. Ist die Ausfallstellung also erst korrekt zur Darstellung gelangt, so wird sie etwa in folgender Weise verändert:

1) Die Zeiteintheilung wird eine andere, indem wir die Ausführung an den $\frac{3}{4}$ Takt knüpfen. Der Lehrer zählt bis Drei! und es erfolgt in den beiden ersten Zeiten der Ausfall, in der 3. das Zurückgehen in die aufrechte Stellung; oder in der 3. Zeit geht der Ausfallfuß nicht wieder zurück, sondern bleibt stehen und der andere Fuß stellt nach (hier von c nach d). Den letzteren Fall bestimmt der Instruktor durch die Bemerkung Ausfall „mit Nachstellen.“ Im $\frac{4}{4}$ Takt kann der Ausfall so geordnet werden, daß 3 Zeiten zum Ausfall und 1 Zeit zum Nachstellen, oder 2 Zeiten zum Ausfall und 2 Zeiten zum Nachstellen verwendet werden.

2) Der Ausfall wird mit Seitwärtsgehen verbunden, indem z. B. mit 2 Schritten seitwärts links in 4 Zeiten der Ausfall links im $\frac{4}{4}$ Takt wie eben angegeben, wechselt. Dann wechseln auch 3 Schritte in 3 Zeiten mit Ausfall im

$\frac{3}{4}$ Takt wie oben. Das Ausstoßen des betreffenden Armes schließt sich dem Ausfall wie oben an.

3) Verbindung des Ausfalles mit Vierteldrehungen. In 3 Zeiten folgt auf Eins! Ausfall links wie bei 14, b, auf Zwei! Zurückgehen wie bei a, auf Drei! links — um! Nun wiederholt sich in 3 Zeiten dieselbe Folge von Uebungen nach der anderen Richtung, so daß sich die Mannschaften in dieser Weise in 12 Zeiten im Kreise gedreht haben. Dasselbe gelangt auch mit Vierteldrehungen und Ausfall rechts zur Uebung.

4) Im Umzuge der Reihe, die in Linie oder in Baaren geordnet zieht, wechselt der Ausfall mit 3 oder 4 Schritten von Ort, wie das nach dem früheren Beispiele leicht erklärlich ist. Dann kann er auch mit dem Ribitzgange wechseln; z. B. nach 2 Geschritten Ribitzgang links und rechts in 4 Zeiten erfolgen 2 Ausfälle mit Nachstellen in je 2 Zeiten links und rechts; oder mit einem Geschritt Ribitzgang links in 2 Zeiten wechselt ein Ausfall rechts auch in 2 Zeiten, worauf einem Geschritt Ribitzgang rechts ein Ausfall mit Nachstellen folgt u. s. w.

5) Der Fechterausfall wird so gestaltet, daß auf Eins! der Ausfall erfolgt wie bei Fig. 14, b, auf Zwei! wird der ausgestreckte Arm wieder angezogen und unter Stampftritt des linken Fußes nochmals mit Drehstoß gestreckt. Während nämlich beim 1. Stoß der Arm so ausgestreckt wurde, wie es Fig. 14, b andeutet, der Daumen der Hand nach oben, wird beim 2. Stoß der Arm dergestalt gedreht, daß der Kleinfinger nach oben zu liegen kommt.

Bei dieser Gelegenheit mag erwähnt werden, daß die Armhaltungen nach Lage der Hand unterschieden werden. Man kann bei offener oder geschlossener Hand ein Drehen derselben zur Daum-, Rücken-, Flach- oder Kleinfingerhalte unterscheiden, jenachdem die äußere oder innere Handfläche, oder Daumen oder Kleinfinger nach oben stehen. Wird die Hand bei Haltungen, Griffen oder Stößen so geführt, daß der Kleinfinger nach oben liegt, so nennen wir das **Ell-**halte; innere Handfläche nach oben: **Kammhalte** (Kammgriff, Kammstoß); äußere Handfläche nach oben: **Risthalte**; Daumen nach oben: **Speichhalte**. Es mag das vorweg bemerkt werden, wenn beim Frei- oder Geräthturnen derartige Ausdrücke gebraucht würden.

6) Der Ausfall erfolgt mit Zwischentritten, indem z. B. auf Eins! der linke Fuß unter entsprechender Beugung des linken Beines nur bis 14, 1 ausschreitet, auf Zwei! wird der Schritt unter Steigerung des Hockbeugens bis zu 14, 2 erweitert, bis auf Drei! der eigentliche Ausfall erfolgt und auf Vier! die aufrechte Stellung wieder eingenommen wird. Die Armstreckung schließt sich dem Ausfall mit Zwischentritten mit Steigerung der Streckung entsprechend an. In je 4 Zeiten erfolgt diese Gestaltung des Ausfalles abwechselnd nach links und rechts. Haben die Soldaten einige Leichtigkeit in der Darstellung dieses Ausfalles mit Zwischentritten erlangt, so wird derselbe in 3 Zeiten mit Zugrundelegung eines bestimmten Rhythmus geübt. Nach links hin z. B. erfolgt der Ausfall mit 2 Zwischentritten in 2 Zeiten nach dem Rhythmus $\underline{1} \quad \underline{2}$, indem die 2 Zwischentritte auf e i n e Zeit kommen; das Zurückgehen des Ausfall-

beines erfolgt in der 3. Zeit, so daß die ganze Uebung in dem Rhythmus - - - nach jeder Seite hin ausgeführt wird.

Es wird dieser Fechterausfall beim Freiturnen der Soldaten vielfach und oft zur Anwendung kommen, weil er die Kraft und Gewandtheit des Körpers vielseitig in Anspruch nimmt und mehrfach auf die Waffenführung vorbereitet.

Wenn beim Soldatenturnen namentlich Arme und Beine in starke Thätigkeit zu versetzen sind, so dürfen doch auch Uebungen nicht wegbleiben, die mittelbar die Kraft und Beweglichkeit des Mannes erhöhen. Dazu wären die Rumpfübungen zu rechnen, die nicht umfänglich sind, weil der Rumpf oder der Theil des Körpers, an welchen sich Arme und Beine ansetzen, überhaupt wenig beweglich ist. Mit Hülfe der Lendenwirbel und der Rückenmuskeln wird bei feststehenden und gestreckten Beinen das Rumpfbeugen statthaft sein. Es mag dasselbe mit den Mannschaften so durchgeübt werden, daß z. B. auf Eins! kleines Rumpfbeugen vorwärts, auf Zwei! tieferes Rumpfbeugen, auf Drei! tiefstes Rumpfbeugen so weit erfolgt, daß der gestreckte Rumpf mit den gestreckten Beinen in den rechten Winkel zu stehen kommt; auf Vier! erfolgt schwunghaftes Aufrichten des Rumpfes. Auch können diese 3 Grade des Rumpfbeuens so geübt werden, daß je nach einem Beugen auch wieder volles Aufrichten erfolgt, die ganze Uebung also in 6 Zeiten geschieht. Das Rumpfbeugen seitwärts kann so ähnlich gestaltet werden, ist aber nicht der Ausdehnung fähig wie das nach vorn. Noch weniger ausdehnbar ist das Rumpfbeugen rückwärts. Das „Rumpfdrehen“ nach rechts und links um die Längsaxe des Oberkörpers wie das

„Rumpfkreisen“, wobei sich der Oberkörper durch Vor-, Rück- und Seitwärtsbeugen um einen Ke gel bewegt, dessen Spitze in der Hüftgegend liegt, gehören gleichfalls hierher. Erkräftigung der Rückenmuskeln ist bei der Soldatenausbildung ungemein wichtig.

Lektion 7: Anreihen und Vor- und Hinterziehen der Einzelnen zum Anreihen an den rechten oder linken Führer — Anreihen der Reihen im Reihenkörper — Schritzwirbeln mit Nachstellen und in der Gegenbewegung in Verbindung mit schon bekannten Freiübungen — Reiterhieb in Verbindung mit Fechterausfall.

Der Uebungskörper wird zu Vieren abgetheilt und zur Säulenstellung umgesetzt, worauf die Ordnungsfertigkeit des Einzelnen etwa mit folgenden Uebungen geprüft wird: (die Ersten der Reihe werden als rechte, die Letzten als linke Führer betrachtet). Anreihen hinter die rechten Führer — marsch! Nach dem schon Dagewesenen muß ein Jeder wissen, daß er sich mit Links um mit der bestimmten Schrittzahl hinter seinen Führer begiebt. Anreihen links vom linken Führer! Anreihen hinter dem linken Führer! Vorziehen rechts zum Anreihen an den linken Führer links! Anreihen rechts an die linken Führer! u. s. w. Diesen Anreihungen der Einzelnen innerhalb ihrer Reihe, die für den Zweck des Freiturnens gehörig zu üben sind und in Verbindung mit den Freiübungen auftreten, schließen sich nun auch solche Ordnungsübungen an, bei denen sich die einzelne Reihe als Bestandtheil des ganzen Uebungskörpers geordnet aufzustellen oder zu bewegen hat. Stunden z. B. alle Viererreihen mit Stirnstellung in Linie, so würde auf: Anreihen der Reihen links von der 1. Reihe! die 1. Reihe Stand halten, wäh-

rend die übrigen Reihen auf Marsch! Linksum machen und hinter (oder vor) der 1. Reihe zum Linksanreihen fortziehen. Die übrigen Übungsfälle des Anreihens und Vorziehens der Reihen ergeben sich aus den schon beschriebenen Fällen des Vorziehens und Anreihens der Einzelnen.

Eine mit Schreitung und Drehung verbundene Freiübung, das Schritzwirbeln, ist ganz besonders auch zur turnerischen Durchbildung der Soldaten geeignet. Es erklärt sich dieselbe nach der Zeichnung bei Fig. 15. Die

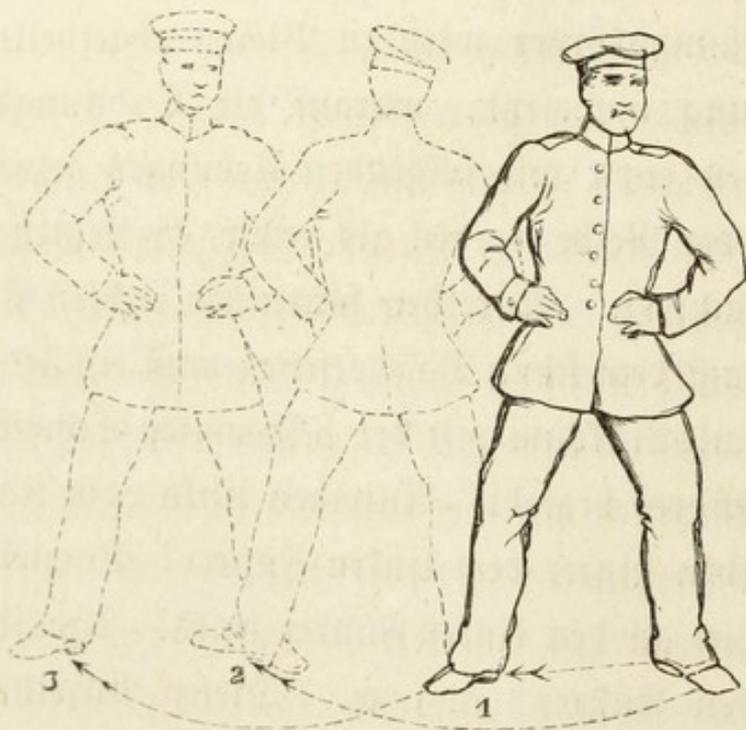


Fig. 15.

Mannschaften stehen in weitgeöffneten Reihen und sollen von der Grundstellung aus auf Eins! einen Schritt seitwärts rechts ausführen (Fig. 15, 1), auf Zwei! einen zweiten Schritt mit halber Drehung rechtsum auf dem rechten Fuße (Fig. 15, 2) und auf Drei! einen 3. Schritt mit halber Drehung rechtsum auf dem linken Fuße (15, 3).

Die Leute stehen jetzt wie bei 15, 3 in der Grätschstellung und stellen auf Vier! den linken Fuß von 2 nach 3. Durch diese aufeinanderfolgenden Drehungen abwechselnd auf dem rechten und linken Fuße sind die Leute in gerader Linie nach rechts hin 3 Schritte weit gekommen. Durch das Schrittzwirbeln nach links hin im Wechsel der Stellungen 3, 2, 1 kommen die Uebenden mittelst halber Drehungen links um auf dem linken, rechten, linken Fuße wieder in die erste Stellung. Es gilt die Regel, daß beim Schrittzwirbeln rechts stets rechte Drehungen, beim Schrittzwirbeln links stets linke Drehungen ausgeführt werden. Der Lehrer mag die Uebung veranschaulichen, dann aber die 3 Drehungen gleich hinter einander folgen lassen, was den Leuten leichter fällt, als wenn bei der Instruktion Schritt vor Schritt durchgenommen wird. Nachdem diese eigenthümliche Hin- und Herbewegung in 4 Zeiten links und rechts eingeübt war, erfolgt sie auch mit Weglassung des Nachstellens in 3 Zeiten nach rechts hin mit rechten, linken, rechten Tritten und in der Gegenbewegung nach links hin mit linken, rechten, linken Tritten. Wenn von „Schrittzwirbeln“ die Rede ist, wird dieses mit 3 Schritten und 3 Tritten gemeint, während das erstere durch den Zusatz „mit Nachstellen“ besonders zu bezeichnen ist. Das letztere wird namentlich bei fortgesetzten Bewegungen nach links oder rechts hin in Verbindung mit anderen Freiübungen angewendet. War jede dieser Arten fertig dargestellt worden, so können gelegentlich verschiedene Veränderungen damit vorgenommen werden, von denen hier eine Reihe folgen mag.

a. Schritzwirbeln mit Nachstellen.

1) Schritzwirbeln nach rechts hin mit Nachstellen wechselt mit 4 Taktschritten an Ort — marsch! Es kann hierbei der 1., 2. oder 3. Tritt sowol beim Schritzwirbeln wie beim Taktgehen mit Stampf betont werden. Zu den 4 eingelegten Taktschritten an Ort können Armübungen geordnet werden.

2) Schritzwirbeln wechselt mit: Ballenstand, Hockbeugen, Strecken, Sohlenstand. Nach jedem Schritzwirbeln nach links oder rechts hin erheben sich die Leute auf Eins! zum Stand auf den Ballen, auf Zwei! senken sie sich nieder zum Hockbeugen, auf Drei! folgt Erheben des Körpers durch Kniestrecken, auf Vier! senken sich die Hacken nieder zum Sohlenstand. Von Armübungen schließt sich dazu leicht an: auf Eins! Anziehen der Arme zum Hochstoßen (Fig. 7, b), auf Zwei! Hochstrecken der Arme wie bei Fig. 7, c, auf Drei! Wiederanreißen u. s. w.

3) Schritzwirbeln links oder rechts mit Nachstellen wechselt mit 2 Schritten Vorstellgang in 4 Zeiten, oder mit 4 Schritten in 4 Zeiten.

4) Das Schritzwirbeln in der Fortsetzung nach links oder rechts hin wechselt mit der Grätschstellung (s. Lekt. 4).

5) Nach dem Schritzwirbeln in der Fortbewegung nach links oder rechts hin folgt ein Fechterausfall auch mit Nachstellen nach Lektion 6, vielleicht die dort aufgeführten Beispiele 1, 5 oder 6.

6) Mit einem Schritzwirbeln wechseln in 4 Zeiten 8 Lauffschritte an Ort (s. Taktlaufen unter dem Abschnitt: Laufen), oder 4 Tritte mit Steig- oder Anfersgang.

7) Mit einem Schritzwirbeln wechselt Dauerstellung in 4 Zeiten, entweder im Stand auf beiden Füßen oder auf dem rechten, wenn die Fortbewegung nach links hin, und auf dem linken, wenn die Bewegung des Schritzwirbelns nach rechts hin erfolgt. Zu dieser Dauerstellung können die Arme zur Waghalte (Fig. 1, c) oder zur Senkelhalte (Fig. 4, d) gehalten werden.

Nach den schon früher gegebenen Beispielen kann es dem Turnlehrer nicht schwer werden, zu den 4 dazwischen gelegten Taktschritten an oder von Ort Arm-, Fuß- und Beinthätigkeiten zu ordnen und die mannigfache Verbindung der Freiübungen mit dem Schritzwirbeln in der Fortbewegung nach links oder rechts hin herzustellen.

b. Das Schritzwirbeln ohne Nachstellen.

Das eigentliche Schritzwirbeln in der Gegenbewegung von links und rechts mit 3 Tritten und 3 Schritten in 3 Zeiten möge folgendermaßen verändert werden.

1) Schritzwirbeln nach links und rechts hin mit 3 Schritten in je 3 Zeiten:

a. mit Stampfen je des 1., 2. oder 3. Trittes, oder des 1. und 3., oder nur der Tritte beim Schritzwirbeln links u. s. w.;

b. mit Ballengang beim 1., 2. oder 3. Tritt u. s. w.;

c. mit Niedersprung beim 1., 2. oder 3. Tritt u. s. w.;

d. mit Hüftstütz der Arme beim Schritzwirbeln links, mit Verschränken der Arme auf dem Rücken beim Schritzwirbeln rechts (oder verschiedene andere Armhaltungen im Wechsel);

e. mit Kurzstoßen beim 1., 2. oder 3. Tritt u. s. w.;

f. mit Anfersen (oder Knieanreißen) beim 1., 2. oder 3. Tritt u. s. w.

2) Schritzwirbeln nach links und rechts hin mit je 3 Schritten:

a. den 1., 2. oder 3. Schritt (oder jeden der 3 Schritte) in je 2 Zeiten;

b. den 1., 2. oder 3. Schritt (oder jeden) mit Ausfall in je 2 Zeiten;

c. den 1., 2. oder 3. Schritt u. s. w. mit Ribitzgang in je 2 Zeiten.

3) Nach einem Schritzwirbeln nach rechts hin in 3 Zeiten folgt ein Fechterausfall links mit Nachstellen in 3 Zeiten, und dann noch Schritzwirbeln links, Ausfall rechts.

4) Nach einem Schritzwirbeln rechts führen die Leute in den folgenden 3 Zeiten während des Stehens auf dem rechten Beine Beinschwenken aus, indem das gestreckte linke Bein im Bogen 3 Mal vor und hinter dem Standbeine hin und her geschwenkt wird, was dann bei der Bewegung nach links hin auch das rechte Bein wiederholt.

Diese Beispiele mögen vorderhand zur Erklärung genügen, wie diese Freiübung zur Ausbildung der Soldaten, zur Gewandtheit und Anstelligkeit zu verwenden ist.

Mit dem Fechterausfall werde der Reiterhieb verbunden, indem z. B. wie nach Fig. 16, a die rechte Faust

nach der linken Achsel heraufgenommen wird, damit dann mit einem kräftigen Hiebe vor dem Leibe die volle Streckung des Armes erfolge. Beim Reiterhieb links wird die linke Faust nach der rechten Schulter geführt. Befinden sich die

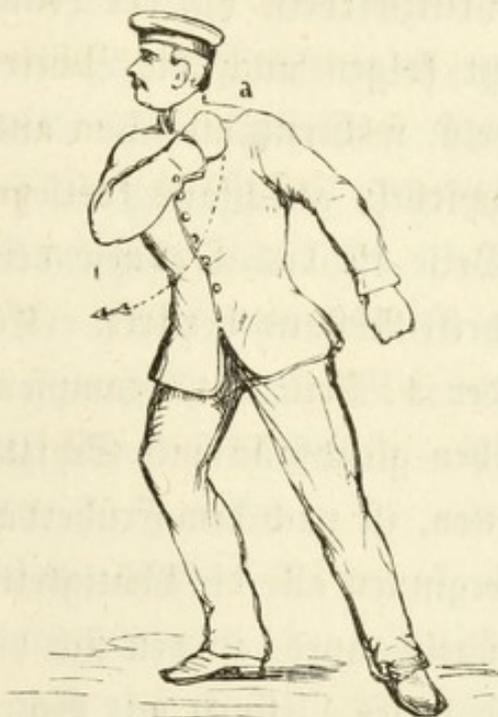


Fig. 16.

Mannschaften in der Fechterstellung, so mag auf Eins! Anziehen der Hand, auf Zwei! der Reiterhieb unter Begleitung eines Stamptrittes erfolgen. Auch mit dem Vorstellgang, dem Schritzwirbeln etc. ist der Reiterhieb zu verbinden.

8. Lektion: Öffnen der Reihen mit Schritzwirbeln — Fechterstand oder Auslage — Der Fechterstand in Verbindung mit dem Fechterausfall und mit anderen Freiübungen — Bewegungen der Paarreihen auseinander und gegeneinander — Einbeiniger oder Springausfall in Verbindung mit Schrittweisen.

Die Viererreihen stehen geschlossen wie bei Fig. 3 in Säule hinter einander. Es soll jetzt das Öffnen der Reihen mit Schritzwirbeln und Nachstellen bewirkt werden. Auf:

Deffnen der Reihen nach links hin mit Schritzwirbeln — marsch! rücken zunächst alle Vieren mit Schritzwirbeln wie in Lektion 7, a in 4 Zeiten ab; in den folgenden 4 Zeiten folgen in gleicher Weise die Dreien, während die Vieren sich nochmals mit Schritzwirbeln auf der Linie nach links hin fortbewegen. Jetzt folgen auch die Zweien mit Abrücken durch Schritzwirbeln, während die schon ausgerückten Nummern das Schritzwirbeln gleichfalls fortsetzen.

Auf solche Weise ist das Deffnen der Reihen in 12 Zeiten auf 3 Schritt Abstand bewirkt. Es mag geordnet werden, daß je der 1. Tritt mit Stampfen erfolgt. Das Schließen der Reihen gleichfalls mit Schritzwirbeln, oder auch mit Seitschritten, ist nach dem Früherdagewesenen leicht begreiflich. Hier beginnen alle die Thätigkeit gleichzeitig mit Ausnahme des Flügelmannes, an den sich die Nummern anschließen. Es ist dieses Deffnen mit Schritzwirbeln nach links und rechts hin zu üben.

An diese Ordnungsübung mögen sich noch folgende Verbindungen von Freiübungen schließen. Den in Säule wie bei Fig. 3 stehenden Mannschaften wird befohlen: Abrücken der Einzelnen nach links hin zuerst mit Ausfall und Nachstellen, dann Schritzwirbeln in je 4 Zeiten. Auf: Marsch! fallen die Vieren nach links hin aus, stellen in der 4. Zeit zur Grundstellung nach und schließen daran das Schritzwirbeln links, Alles genau in 8 Zeiten vollendend. In den folgenden 8 Zeiten rücken in gleicher Weise die Dreien ab und stellen sich neben den Vieren auf, und je nach 8 Zeiten folgen auch die Zweien und Einsen. Auch kann vor dem Ausfall erst noch Abrücken mit 4 Schritten

in 4 Zeiten folgen, so daß die Verbindung dieser 3 Uebungen in 12 Zeiten geschieht.

Es läßt sich bei diesem Abrücken der einzelnen Reihen die genaue Ausführung der Freiübungen leicht übersehen.

Der Fechterausfall mag dabei zuerst in der Weise eingelegt werden, wie er nach Lektion 6 in 4 Zeiten erfolgt. Dann werde er auch also ausgeführt. Auf: Eins! erfolgt Ausfall mit Stoß wie gewöhnlich (Fig. 14, b), auf Zwei! wird der linke Arm zum Reiterhieb heraufgenommen und gleichzeitig auch der linke Unterschenkel wie zum Anfersen schwunghaft heraufgezogen, auf Drei! erfolgt Reiterhieb und Stampf links, auf Vier! Nachstellen. Alle diese Thätigkeiten schließen sich in schneller Folge fest im Takte an einander. Es wird nun dieses Abrücken und Wiederanreihen der Einzelnen in der Viererreihe in solcher Weise nach links und rechts hin durchgeübt.

Eine zum Fechterausfall den Gegensatz bildende Stellung führen wir unter dem Namen Fechterstand oder Auslage ein, wie dieselbe in der Drohstellung nach Fig. 17 veranschaulicht wird. Bei geöffneten Reihen stehen die Leute mit angezogenen Armen (Fig. 17, a) in der Grundstellung, worauf mit:

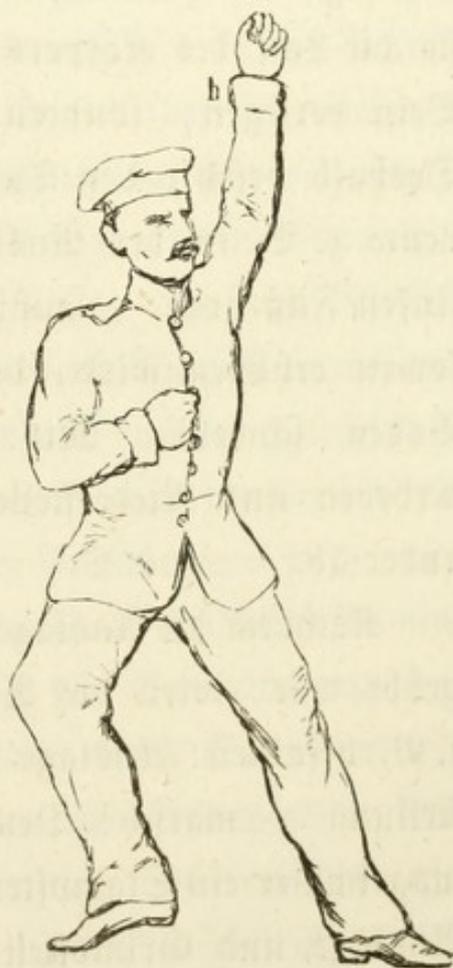


Fig. 17.

Fertig zur Auslage links — steht! Alle den linken Fuß auf gerader Linie, mit einer Achteldrehung des rechten Fußes nach rechts, zur Vorschrittstellung nach vorn gleiten lassen, während gleichzeitig das hintere (rechte) Bein zum Hockbeugen niedergeht. Die Füße stehen wie beim Ausfall im rechten Winkel zu einander; die Last des Körpers wird vom hinteren hockenden Beine getragen. Das Vorstellbein ist vollständig gestreckt und das hockende Knie ein wenig nach auswärts gerichtet. Mit: Stampf und Stellung — stampft! führen die Leute einen Schwertritt links aus und gehen wieder in die Grundstellung. In umgekehrter Weise erfolgt also auch der Fechterstand rechts. Die Ungeübten werden Anfangs die Stellung deshalb noch falsch ausführen, weil sie die Last des Körpers nicht entschieden auf das hockende Bein verlegen, sondern auf beiden Beinen ruhen lassen. Deshalb befehle der Turnlehrer zuweilen, wenn sich die Leute z. B. in der Auslagestellung bei Fig. 17 befinden: linken Fuß hoch — auf! worauf das gestreckte linke Bein soweit erhoben wird, daß der Fuß einige Zoll über dem Boden schwebt. Mit: auf! und ab! wechsle dieses Erheben und Niederstellen des Fußes mehrmals nach einander ab.

Nachdem die Auslage in der Aufstellung an Ort korrekt geübt war, wird die Ausführung an die Zeit gebunden; z. B. befohlen: Auslage in 4 Zeiten, in der 4. Zeit Grundstellung — marsch! Dem Zurückgehen in die Grundstellung mag immer ein Stampftritt vorausgehen. Der Wechsel von Auslage und Grundstellung mag sodann auch in 3 und 2 Zeiten erfolgen.

Damit sich die Leute nun auch schnell und leicht in diese Stellung begeben lernen, mag sie sich anderen Bewegungen anschließen; z. B. 4 Schritte nach links hin in 4 Zeiten wechseln mit Auslage in derselben Zeit; oder: Schritzwirbeln links mit Nachstellen in 4 Zeiten wechselt mit Auslage rechts in 4 Zeiten; oder: Schritzwirbeln links in 3 Zeiten und darauf Auslage rechts, wobei die rechte Fußspitze nach der Gegend hingerrichtet wird, von woher das Schritzwirbeln erfolgte. In gleicher Weise schließt sich die Auslage links dem Schritzwirbeln rechts an.

Der Auslage schließt sich folgerichtig der Ausfall an. Stehen die Leute wie bei Fig. 17, beide Arme zum Stoß bereit, so wird befohlen, daß sie auf: Eins! bei feststehenden Füßen mit Ausstrecken des linken Armes in den Fechterausfall (Fig. 14) übergehen, auf Zwei! aber sich wieder in die Auslage begeben. Mehrmals hintereinander fortzusetzen! Dann wird dieser Wechsel von Auslage und Fechterausfall in je 2, 3 oder 4 Zeiten so dargestellt, daß das Verstellbein auf halbe oder ganze Fußlänge beim Ausfall vorspringt, beim Zurückgehen in den Fechterstand wieder zurückstellt. Nach den früher aufgestellten Beispielen wird die Verbindung dieser Uebungen auch mit anderen Freiübungen leicht sein; z. B. Schritzwirbeln links und Fechterstand mit Ausfall rechts!

Mit dem Schritzwirbeln mag die Dauerstellung nach Fig. 18 wechseln, indem z. B. nach einem Schritzwirbeln rechts in 4 Zeiten die Mannschaften schnell das rechte Bein heraufziehen und wie angedeutet halten, während der eine Arm vor- oder seitwärts gestreckt ist. Mit Schritzwirbeln links verbindet sich die Dauerstellung auf dem rechten Beine.

Die Reihe steht zu Zweien geordnet und soll die Freiübungen verbinden, indem sich die Einzelnen der Paare von

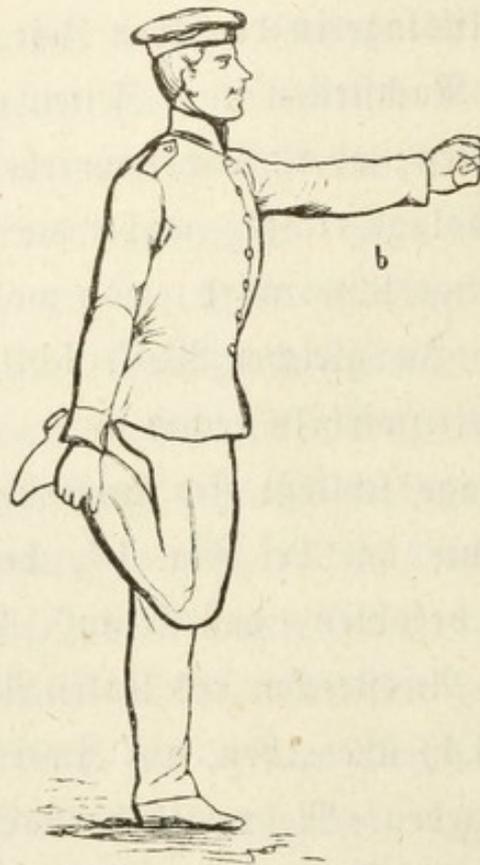


Fig. 18.

einander entfernen und wieder nähern; z. B. Auseinander mit Schritzwirbeln in 4 Zeiten, dann 4 Schritte in 4 Zeiten an Ort, was 2 oder 3 Mal fortgesetzt werden kann, so daß die Mannschaften 8, 16 und 32 Schritt von einander zu stehen kommen. Diesem Auseinander folgt nun: Gegeneinander mit 4 Schritten, von Ort wechselnd mit 4 Schritten Anfersgang an Ort. Wenn die Paare wieder zusammenstehen, folge dann: Auseinander mit Schritzwirbeln und Nachstellen in 4 Zeiten, und gegeneinander mit Ausfall und Zurückstellen in 4 Zeiten, was ebenfalls im Wechsel der Bewegung von und gegen einander

fortgesetzt werden kann, so daß die Mannschaften nach dreimaliger Wiederholung 18 Schritt von einander stehen würden. Beim Schließen der Paarreihe mag mit Schrittzwirbeln gegeneinander der Fechterstand wie oben in Wechsel treten.

Eine besondere Art des Fechterausfalles wird als Freiübung noch als einbeiniger Ausfall oder Sprungausfall unterschieden, wie ihn Fig. 19 verdeutlicht. In



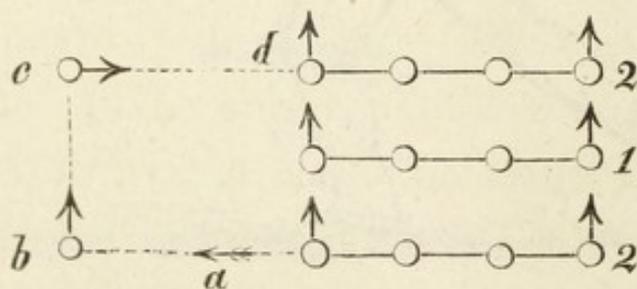
Fig. 19.

offener Aufstellung wird den in der Grundstellung (Fig. 19, a) befindlichen Leuten befohlen, daß sie auf Eins! mit dem linken Fuß einen Stampf ausführen, auf Zwei! seitwärts rechts mit Sprung in den einbeinigen Ausfall mit Stoß (Fig. 19, b) gehen und auf Drei! den linken Fuß an den rechten stellen (Fig. 19, c). Es wird dieser Springausfall in kurzer Zeit zur Ausführung gelangen müssen, und doch wird darauf zu achten sein, daß das Ausfallbein entschieden

beugt und das standfreie Bein von den Hüften aus völlig gestreckt gehalten wird. Auch dieser Ausfall verbindet sich leicht mit Gehen an Ort, mit Schritzwirbeln u. s. w.

Lektion 9: Vor- und Hinterziehen der Reihen in Reihenkörper — „Gefürztes“ Schritzwirbeln in Verbindung mit anderen Freiübungen — Weitere Gestaltung des Schritzwirbelns in 4, 3 und 2 Zeiten — Uebergang von Fechterauslage in Fechterausfall.

Von Reihungen der Reihen im Reihenkörper erwähnen wir noch das Vorziehen der Reihen, das von dem Vorziehen der Einzelnen also abweicht. Stünden z. B. die Viererreihen geschlossen in Säule hintereinander, so würden auf: Vorziehen der Viererreihen links — marsch! alle Reihen mit Ausnahme der ersten Linksum machen und sich in Flanke



setzen und mit 4 Schritten aus der Breite der 1. Reihe gehen, mit Rechtsum sich wieder in Stirnstellung links von der 1. Reihe vorwärts ziehen, worauf die einzelne Reihe wieder mit Rechtsum nach ihrem Plaze vor ihrer Vorderreihe zieht und mit Linksum endlich die Umsezung vollendet. Die zweite Reihe würde z. B. auf dem bei a, b, c, d bezeichneten Wege zu ziehen und dort die gedachten Wendungen zu machen haben. Das Hinterziehen der Reihen würde in umgekehrter Folge zu bewirken sein.

Eine besondere Art des Schritzwirbelns lasse man in geöffneten Viererreihen also vornehmen, daß der 3. Schritt wegbleibt. Dieses „abgekürzte“ Schritzwirbeln wird von der Grundstellung aus bei offenen Reihen so ausgeführt, daß die Leute wie bei Fig. 15 rechts ausschreiten und die Schritte 1 und 2 darstellen. In der Stellung bei 2 führen sie in 2 Zeiten rechts, links, rechts, drei Tritte an Ort in dem Rhythmus ~ - - wie beim Ribitzgang aus, worauf das abgekürzte Schritzwirbeln links hin folgt und mit Dreitritt wie oben abwechselt. Auf gerader Linie nach links oder rechts hin bewegen sich so die Mannschaften in der geordneten Schritt- und Trittwaise immer in halben Drehungen weiter. Dem abgekürzten Schritzwirbeln links kann sich in den folgenden 2 Zeiten ein Ausfall mit Zurückgehen rechts und umgekehrt anschließen. Zu dem angegebenen Dreitritt erfolgt Hochstrecken der Arme in 3 Streckungen nach dem Rhythmus des Dreitrittes; ebenso schließt sich das Arm-anreißen dem Dreitritt an. Zum 1. Dreitritt erfolgt Hochstrecken der Arme, die beim folgenden Schritzwirbeln in der Hochhalte bleiben, um beim 2. Dreitritt wieder angezogen zu werden u. s. w. Mit dem Schritzwirbeln und Nachstellen in 4 Zeiten wechsle das Sitzhockbeugen mit Hochstrecken der Arme, wie es in Lektion 5 erklärt wurde. Das Schritzwirbeln erfolgt in 6 Zeiten, jeder Schritt wird als Fuchterausfall in 2 Zeiten ausgeführt.

In der Bewegung nach links (oder rechts) hin wechselt mit einander das Schritzwirbeln in 3 Zeiten mit dem Springausfall nach Fig. 19 in 3 Zeiten. Das Schritzwirbeln nach links hin geschieht mit 3 Schritten in 3 Zeiten,

worauf in der 4. Zeit beidbeiniges Anfersen erfolgt. Mit Einlage von 4 Taktschritten wird diese Uebung nach links oder rechts hin fortgesetzt.

Dem Schritzwirbeln in 3 Zeiten nach rechts hin (mit Stampf des 1. Trittes) schließt sich jedesmal links hin Ribitzgang dergestalt an, daß jeder der 3 Tritte in einer Zeit erfolgt; der 3. Tritt des Ribitzganges ist mit Kurzstoß des betreffenden Armes, oder auch mit schnellem Ausfall darzustellen. In nicht zu schnellem Tempo in je 3 Zeiten verbinden sich diese beiden Uebungen auch auf der Linie nach links hin.

Nachdem die Leute das Schritzwirbeln sicher in 4 und 3 Zeiten ausführen gelernt, werden sie an Gewandtheit soviel gewonnen haben, daß sie es auch in 2 Zeiten darstellen können. Auf: Schritzwirbeln rechts in 2 Zeiten, die beiden 1. Schritte in 1 Zeit — marsch! führen die Leute das Schritzwirbeln in dem Rhythmus ~ ~ — so aus, daß die beiden 1. Schritte in schneller Drehung auf Eins! der 3. auf Zwei! erfolgen. Nach dieser schnelleren Bewegung stellen 3 Taktschritte an Ort nach dem Rhythmus ~ ~ — die ruhige Körperhaltung wieder her. So kann diese Uebung nach links oder rechts hin fortgesetzt werden. Auch in dem Rhythmus — ~ ~ kann das Schritzwirbeln vor sich gehen, indem die beiden letzten Schritte kombinirt werden. Bei der Fortbewegung können diese beiden Darstellungsweisen mit einander abwechseln.

Diesem zweitheiligen Schritzwirbeln schließt sich Ausfall mit Nachstellen oder der Springausfall in je 2 Zeiten leicht an.

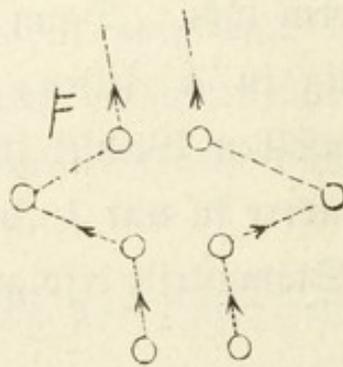
Im Umzuge der Paare wechselt links Kibitzgang in 2 Zeiten mit Knieanreißen und Ausstrecken wie bei Fig. 5, a und b rechts in 2 Zeiten, worauf Kibitzgang rechts mit jenem Knieanreißen links in Wechsel tritt zc.

Aus dem Fechterausfall rechts wie bei 14, b gehen die Leute mittelst Fußdrehen und halber Drehung sogleich in den Ausfall links, welchen Wechsel der Turnlehrer mit Links! Rechts! eintreten läßt. Dann wechseln diese beiden Stellungen regelmäßig in 4 Zeiten, je in 2 Zeiten links und rechts; dann denselben Wechsel in 3 Zeiten, der eine Ausfall in 2, der andere in nur 1 Zeit. Der Ausfall in einer Zeit kann mit Stampftritt erfolgen.

10. Lektion: Umzug mit Außenantreten und Freiübungen mit Ab- und Zukehren — Darstellung der Grätschstellung, des Fechterausfalles zc. mit Sprung — Kopfdrehen — Kniewippgang — Schwenkhüpfen — Hinkhüpfen — Drohstellung in Verbindung mit Schrittweisen.

Die Abtheilung hält zu Paaren geordnet Umzug auf dem Uebungsraume, wobei gefordert wird, daß die Einzelnen das Taktgehen mit Antreten nach außen beginnen; d. h. mit dem nach außen stehenden Fuße, also die Einsen rechts, die Zweien links. Durch dieses ungleiche Niedertreten wird es ermöglicht, daß die Einzelnen mit dem Umzuge Bewegungen mit Ab- und Zukehren verbinden können, wie das in Lektion 8 in der Aufstellung an Ort geübt wurde. Man befehle z. B.: Gehen mit Außenantreten im $\frac{3}{4}$ Takt — marsch! worauf jede Reihe mit Stampfen des 1. Trittes von Dreien weiterzieht. Daran schließen sich nun Befehle

wie: Ab- und Zukehren mit dreitheiligem Ribitzschritt, worauf die Einen links, die Anderen rechts hin im Zickzack auseinandergehen. In streng geordneter Folge wird dann geordnet, daß je nach 6 Schritten Umzug ein solches Ab- und Zukehren mittelst einer der dreitheiligen Schrittweisen wie Schritzwirbeln, Ausfall mit Nachstellen zc. in der Linie wie:



erfolge. Eine andere Gestaltung erhält diese Übung, wenn der Umzug im $\frac{4}{4}$ Takte erfolgt und daran sich Übungen knüpfen, wie sie sich im $\frac{4}{4}$ Takt dazu eignen und in den früheren Lektionen schon geübt wurden.

Von den Freiübungen, die seither im Gehen und mit Schreitungen ausgeführt wurden, lassen wir einige als Uebergang zu den leichteren Lauf- und Sprungübungen nun auch im Sprunge darstellen.

So gestalten wir den unter Lekt. 4 als Grätschstellung beschriebenen Stellungswechsel dadurch schwieriger, daß wir den Uebergang aus einer Stellung in die andere im Sprunge ausführen lassen.

In geöffneter Reihenaufstellung wird den Leuten: Grätschstellung mit Linksantreten! befohlen und wie unter Lekt. 4 ausgeführt. Auf: Zurückgehen in den Schlußstand

mit Sprung — springt! erfolgt beidfüßiges Aufspringen, das durch kurzes Beugen beider Kniee unterstützt wird, und Zurückgehen in den Schlußstand. Man macht die Leute darauf aufmerksam, daß das Niederkommen zur Schlußstellung unter elastischem Beugen der Fuß- und Kniegelenke auf die Ballen der beiden geschlossenen Füße erfolge.

Es mag diese in 3 Zeiten auszuführende Freiübung auch so dargestellt werden, daß beim Ausschreiten zur Grätschstellung links auch Kopfdrehen nach links so weit, daß das Kinn über die Schultern zu stehen kommt, damit verbunden wird; beim Ausschreiten rechts erfolgt dann auch Kopfdrehen rechts, und beim Sprung in den Schlußstand geht der Kopf in seine gewöhnliche Stellung zurück. Dann wird ebenso der Uebergang aus Schlußstand in Grätschstellung mit Grätschstellung hergestellt, während das Zurückgehen in den Schlußstand mit 2 Tritten geschieht. Die Uebungsbeispiele in Lektion 4 zur Verbindung dieser Freiübung mit Armübungen geben dafür Auswahl genug.

Dann erfolgen Grätschstellung und Zurückgehen in den Schlußstand mit Sprung. Damit die Leute diese Uebung korrekt ausführen, mag jeder Wechsel in je 2 Zeiten erfolgen, so daß dazu bis Vier! gezählt wird. Dann erfolgt der Sprung in die Grätschstellung in 3 Zeiten und der Schlußsprung in 1 Zeit (dasselbe auch umgekehrt); in solcher Weise wird der Wechsel auch in 3 Zeiten hergestellt, bis zuletzt jeder Sprung in je einer Zeit erfolgt. Was von Armbewegungen und Schreitungen damit verbunden werden kann, ist aus den früheren Uebungsbeispielen ersichtlich.

Eine Erweiterung der Grätschstellung mit Sprung wird also geordnet, daß die Leute auf Eins! aus dem Schlußstand in eine mäßige Grätschstellung übergehen, auf Zwei! dieselbe erweitern, und auf Drei! sie bis zu großer Schrittlänge ausdehnen, während auf Vier! der Schlußsprung erfolgt. Im $\frac{4}{4}$ Takt kann das so fortgesetzt werden; auch ist die Anordnung so zu treffen, daß auf Eins! sogleich in die große Grätschstellung übergegangen wird und dann mit 3 Sprüngen in abnehmender Grätschstellung der Schlußstand wieder eingenommen wird. Ebenso ist der Uebergang in die Grätschstellung mit 2 Zwischensprüngen, wie das Zurückgehen mit 2 Zwischensprüngen in dem Rhythmus
 ~ ~ — ~ ~ — ein guter Übungsfall zur Erzielung leichter Bewegung in den unteren Extremitäten.

Aus Grundstellung lasse man endlich so in die Grätschstellung übergehen, daß zwischen Aufspringen und Niederkommen beide Füße in der Luft mit Klapp zusammentreffen, was sich auch beim Zurückgehen wiederholt in dem Rhythmus — ~ — .

Die vorgedachte Sprungweise schließt sich auch dem Schritzwirbeln leicht an. Wenn die Leute z. B. das Schritzwirbeln nach rechts hin ausführten, so wird verlangt, daß sie in der 4. Zeit aus der beim 3. Schritt innegehaltenen Grätschstellung mit Sprung in den Schlußstand gehen, was früher mit Nachstellen erfolgte. Dieses Uebergehen in den Schlußstand kann auch mit Sprung zum beidbeinigen Anfersen erfolgen; ebenso schließt sich dem Schritzwirbeln leicht statt des 3. Schrittes in der 3. und 4. Zeit ein Sprung zum Sitzhocken mit schnellem Aufrichten an.

Der Fechterausfall im Sprunge wird von der Grundstellung aus, oder 1, 2, 3 Mal von dem Fechterausfall zum Fechterausfall (verbunden mit Kurzstoß), z. B. 3 Mal Sprung im Fechterausfall rechts vorwärts! oder Sprung aus dem Fechterausfall links in den rechts u. s. w. geübt.

Beim Umzug der geordneten und nach Fig. 13 verbundenen Viererreihen wird der Kniewippgang folgendermaßen ausgeführt. Auf: Eins! treten alle Mannschaften mit Stampf links nieder, auf Zwei! geschieht energisches Beugen des linken Knies, wobei das standfreie Bein gestreckt und mit angezogener Fußspitze nach vorn gehalten wird. Dann erfolgen in gleicher Weise Stampftritt und Kniewippen rechts. In 4 gebundenen Zeiten wird dieser Kniewippgang je links und rechts zur Ausführung gebracht und mit 4 Taktschritten an Ort, oder mit 2 Geschritten Ribitzgang in Wechsel gebracht.

In derselben Verbindung lassen wir auch das „Schwenkhüpfen“ durchüben, indem z. B. nach 4 Taktschritten an oder von Ort mit Linksantreten zuerst 2 Sprünge auf dem linken, dann ebenso 2 auf dem rechten Fuße erfolgen. Zu den 2 Sprüngen links schwenkt das rechte gestreckte Bein rück- und vorwärts, was dann ebenso das linke Bein beim rechts Springen durchführt.

Zu den mehr Gewandtheit erfordernden Freiübungen rechnen wir auch das „Hinkhüpfen“, wobei sich der Uebende mehrmals durch Aufschnellen auf einem Fuße fortbewegt; z. B. 2 Mal links Hinken und 2 Mal rechts wechselt mit 4 Schritten! oder 2 Mal links und 1 Mal rechts wechselt mit 3 Schritten im Umzuge u. s. w.

Dieses Hinkhüpfen wird auch so ausgeführt, daß das standfreie Bein so erfaßt wird, wie bei Fig. 18. Mit 4 Hinkhüpfen in dieser Haltung machen die Mannschaften ganze Drehung links um, was mit 4 Schritten von Ort verbunden werden kann, wenn in der 4. Schrittzeit das Heraufnehmen und Fassen des Fußes erfolgt; z. B. mit Ausschreiten links, rechts, links verbindet sich in der 4. Zeit das Heraufnehmen des rechten Fußes ohne Tritt, worauf mit viermaligem Hinkhüpfen die ganze Drehung links um an Ort erfolgt; mit Ausschreiten rechts, links, rechts verbindet sich dann in der 4. Zeit Heraufnehmen des linken Fußes und ganze Drehung rechts; im Wechsel so weiter. Auch läßt man die Leute aus der Stellung wie bei Fig. 18 mit Sprung sogleich in die gegentheilige mit Fassung des linken Fußes übergehen. Verbindungen dieser Uebung mit Fortbewegungsarten wird der Turnlehrer nach dem schon Vorgekommenen zu ordnen wissen.

Mit Sprung gehen die Leute auf Eins! in die Hochstellung, auf Zwei! erfolgt Aufspringen in die Grätschstellung; wird in je 2 Zeiten, oder in 3, 4 Zeiten mit verschiedener Eintheilung fortgesetzt. Dieser Wechsel von Hochstellung und aufrechter Stellung erfolgt auch so, daß beim Aufspringen einmal das rechte, dann das linke Bein wie bei Fig. 17 in die Vorschrittstellung mit angezogener Fußspitze auf die Hacke gestellt wird.

Den Fechterstand nach Fig. 17 benutzen wir für eine Stellung, in welche sich die Mannschaften leicht hineinfinden sollen. Die Fuß- und Beinstellung ist ganz wie bei der Auslage, nur die Armhaltung ist charakteristisch.

Während der rechte Arm, zum Stoße angezogen, an der rechten Brustseite gehalten wird, ist der linke Arm seitlings vom Kopfe erhoben, doch nicht so steif wie bei F. 17, sondern so, daß der Oberarm wagerecht gehalten wird, und der Unterarm zu demselben im rechten Winkel erhoben steht. Die Finger sind zur Faust geballt, Daumen dem Gesicht zugekehrt. Es wird diese Stellung unter dem Namen „Drohstellung“ eingeführt, nach ihren Theilen erst durchgenommen und dann unter gleichen Verhältnissen rechts und links von der Grundstellung aus eingenommen.

Von der Drohstellung aus können alle die Uebergänge in den Fechterausfall bewirkt werden, wie das in Lektion 8 beim Fechterstand gezeigt wurde. Auch im Anschluß an schnellere Bewegungen sollen die Leute die Drohstellung einnehmen lernen; z. B. Schritzwirbeln rechts und dann Drohstellung links — marsch! Das Verlassen der Drohstellung zu einem anderen Wechsel mag mit Stampf und Kurzstoß erfolgen.

Je schneller und sicherer sich die Leute in eine solche eigenthümliche Stellung hineinsinden, von der ihnen die Vorstellung gegeben war, desto mehr zeigen sie eben, daß sie ihren Körper in der Gewalt haben und ihre Leibesbewegungen geistig beherrschen. Die präcise Darstellung solcher Leibesübungen zeigt dann, daß der Zweck der Freiübungen erfüllt worden ist.

Nachtrag.

Die hier gebotenen Freiübungen sind nur als ein Theil dieser sehr ausdehnbaren Turnart zu betrachten. Das Turnen der Soldaten läßt schon wegen Mangel an Zeit keine so umfangliche Benutzung der Freiübungen zu, wie sie z. B. beim pädagogischen Turnen auftreten. Es ist deshalb hier aus dem Gebiete der turnerischen Freiübungen nur dasjenige herausgenommen, was für Soldaten passend und geeignet ist, die Beweglichkeit und Gewandtheit der Glieder zu fördern und ihnen die volle Herrschaft über ihre Leiblichkeit zu verschaffen, die bei der Mehrzahl der Wehrmänner meist mehr kräftig als gewandt vorgefunden wird.

Die hier in Lektionen vertheilten Frei- und Ordnungsübungen dürften hinreichen, eine harmonische Ausbildung der Soldaten nach jener Richtung hin herzustellen. In der militärischen Turnstunde muß diesen Freiübungen namentlich bei Rekruten vielleicht die Hälfte der Zeit eingeräumt werden, während sie bei schon mehr ausgebildeten Mannschaften in kürzerer Zeit ihren Zweck erfüllen können. Grundsatz muß es für den Turnlehrer bleiben, mit Hülfe dieser Freiübungen eine allseitige Durcharbeitung des einzelnen Mannes herzustellen, so daß Arm- und Beinübungen, Sprung- und Schrittweisen mit einander abwechseln. Die einzelnen Lektionen geben mehr das folgemäßige Auftreten der Frei- und Ordnungsübungen und deren unterrichtliche Gestaltung. Sache des Turnlehrers bleibt es nun, je nach der Fähigkeit seiner Untergebenen die geeignete Auswahl und

Verbindung zu treffen. Eine hier gegebene Lektion soll nicht etwa für eine Turnstunde gelten, denn unter Umständen bietet eine Lektion das Unterrichtsmaterial zu 3 und 4 Turnstunden. Der Turnlehrer muß auch mittelst der Freiübungen die allseitige Uebung der Leute anstreben, wie das für jede Turnstunde nöthig wird.

Es wird immer nöthig sein, daß jede neu auftretende Uebung erst in loser Ordnung durchgenommen wird, dann aber in strenger Folge im Zeitmaß zur Durchübung gelangt. Sind die Leute so gewöhnt, die Turnübungen stets taktgemäß auszuführen, so ist dann besondere Rücksicht darauf zu nehmen, daß sie bei Ausführung derselben leicht von der einen Freiübung in die andere übergehen lernen, womit erst die freiere Durchbildung der Mannschaften hergestellt ist.

Indem wir die Freiübungen häufig an den Taktgang an oder von Ort knüpfen, wird dieses gleichmäßige Taktgehen des ganzen Uebungskörpers die eigentliche Stammbewegung beim Betrieb der Freiübungen, woran sich die übrigen Bewegungen und Thätigkeiten in mannigfacher Weise und Zusammenstellung anschließen und eine Menge turnerischen Bildungstoffes bieten, der, mit Auswahl geordnet und gehandhabt, ein treffliches Lehrmittel für körperliche Ausbildung der Soldaten abgeben muß.

Auf das Geschick des Turnlehrers kommt es bei diesen Uebungen ganz besonders an, damit durch richtige Befehle die Umsetzung einer Bewegung in die andere hergestellt werde. Zieht z. B. die Reihe im Taktschritt vorwärts und es folgt der Befehl: Achtung! wechselt zum Ribitzgang rechts — marsch! so muß das „Marsch“ genau zum linken

Tritt kommen, damit die Leute genau rechts ausschreiten können.

Es mag hier eine Reihe von Befehlen folgen, durch welche dieser Wechsel verschiedener Frei- und Ordnungsübungen an und von Ort angedeutet wird.

Stellt euch! Richtung rechts! Stillstand! Taktgang an Ort — marsch! Rechts — um! Aufreihen zu Zweien links — marsch! Aufreihen zu Vieren links — marsch! Einreihen zur Linie — marsch! Vorziehen der Viererreihen links zum Anreihen rechts — marsch! Deffnen der Reihen nach rechts hin zu 2 Schritt Abstand — marsch! Links — um! Jeden linken Tritt mit Niedersprung — springt! Taktgang gewöhnlich — marsch! Jeden rechten Tritt mit Steiggang — marsch! Taktgang — marsch! Jeden 1. von 3 Tritten stampfen — stampft! Jeden ersten von 3 Tritten mit Anfersen — marsch! Links Stampfen, rechts Anfersen — marsch! Taktgang — marsch! Arme zum Hochstoßen fertig! Zu 2 Tritten Hochstoßen, zu 2 Tritten Anreißen der Arme — marsch! Taktgang gewöhnlich — marsch! Arme zum Kurzstoßen an die Seiten! Schritzwirbeln links und rechts mit Stampf und Kurzstoßen beim 1. Tritt — marsch! Taktgang — marsch! Schritzwirbeln rechts, Ausfall mit Nachstellen links — marsch! Taktgang — marsch! 3 Schritte nach links seitwärts in Verbindung mit Ausfall links in 3 Zeiten — marsch u. s. w.

In solcher Weise müssen sich auch beim Umziehen die Freiübungen an das Taktgehen schließen. Es gilt die Regel, daß eine Uebung so lange fortgesetzt oder der Taktschritt

wieder aufgenommen wird, bis die neue angekündigte Übung auf „Marsch!“ einzutreten hat. Darnach halten wir beim Soldatenturnen jene Methode für unzureichend, nach welcher man die Leute in geeigneter Aufstellung antreten läßt und nun etwa befiehlt:

Kopf rechts: dreht! vorwärts dreht!

Fersen hebt: — senkt!

Knie: beugt — streckt!

Arme seitwärts: hebt — senkt!

Rumpf vorwärts beugt! — streckt!

Kopf rechts und links seitwärts beugt! — streckt!

Arme aufwärts streckt und Füße seitwärts stellt! —

Rumpf rückwärts: beugt! — streckt! — Stellung!

u. s. w.

Das gäbe höchstens eine sehr dürftige Gelenkübung, bei welcher der Soldat nicht warm wird und sich sehr langweilen dürfte, denn die hier zu fordernde Leibesübung bliebe so bei einem kaum zu rechnenden Minimum stehen und jener ideelle Zweck der Turnbildung hinsichtlich der ganz besonders auch dem Soldaten naheliegenden geistigen Beherrschung aller Leibesübungen ginge größtentheils verloren.

Statt einer solchen starren, trocknen und spröden Behandlung der Freiübungen, wie sie jene Beispiele verrathen, muß eine andere eintreten, wodurch allen Darstellungen Geist und Leben verliehen wird, was ganz einfach durch Takt, Rhythmus und andere natürliche Zuthaten von turnerischen Hilfsmitteln, wie das bei Beschreibung der Freiübungen im Besonderen dargelegt wurde, geschieht. Denn

erst auf solche Weise dient das Turnen nicht bloß zur körperlichen Ausbildung, sondern es beschäftigt zugleich auch in ausgezeichneter Weise den Geist, schärft das Nachdenken, gewöhnt den Mann an stetige Aufmerksamkeit und erfafst überhaupt den ganzen äußeren und inneren Menschen.

Zweiter Abschnitt.

Das Laufen

muß als eine der natürlichsten und nothwendigsten Uebungen für den Soldaten Gegenstand besonderer Uebung werden, da oft genug sonst ganz kräftige Leute und selbst ausgeübte Mannschaften nicht im Stande sind, auch nur eine halbe Viertelstunde lang zu laufen. Die Muskelkraft des Körpers an sich reicht zum Laufen noch nicht aus, da hier ganz besonders die Thätigkeit der edelsten Organe, der Athmungswerkzeuge (Lungen) und der wichtigsten Organe des Blutlaufes (Herz und Gefäßstämme) in Betracht kommt.

Das Laufen als Körperthätigkeit besteht vorwiegend darin, daß dabei beide Beine im Tragen der Körperlast rasch mit einander abwechseln, indem immer der eine Fuß den Erdboden in demselben Augenblicke verläßt, in welchem der andere denselben berührt. Beim sehr schnellen Laufen giebt es einen Augenblick, in welchem der Körper ganz ohne Stütze in der Luft schwebt. Der Fuß macht beim Laufen eine Pendelschwingung vorwärts, aber nur eine

halbe, und trifft auf den Boden etwa in dem Augenblicke auf, wo der Körper scheinbar über ihm ruht. Gleich darauf aber bekommt der Körper theils durch die bereits angenommene Geschwindigkeit und Schwungkraft, theils durch das Abstoßen der Fußspitze des zurückgebliebenen Fußes, das Uebergewicht nach vorn, so daß er nach vorn hinstürzen würde, wenn nicht der letztere unterdeß wieder nach vorn schwänge und den fallenden Oberkörper elastisch auffänge. So besteht der Lauf der Hauptsache nach in einem fortwährend wechselnden Vorwärtsfallen verbunden mit Vorwärtspringen. Der kurze Trab der Schnellläufer, welcher diese so wenig ermüdet, daß sie Tagereisen damit aushalten, beruht wesentlich auf Pendelbewegung der Beine wie des Oberkörpers, wobei nur so viel Muskelkraft aufgeboten wird, als die Elasticität der Glieder und die Erhaltung des Gleichgewichts erfordern. Hierbei wirken die Nervenkräfte des Rückenmarkes wesentlich mit, welche mechanisch fast ohne unser Willen thätig sind und darum auch so wenig ermüden.

So erleichtert auch die vorgebeugte Haltung des Körpers beim Schnelllauf die Uebung wesentlich, weil dadurch der Schwerpunkt des Körpers nach vorn hin, noch vor eine lothrecht von den Fußspitzen heraufgehende Linie, verlegt wird, so daß der Oberkörper durch die Gesamtbewegung des starken Vorwärtsfallens fast unaufhaltsam fortschießt.

Es liegt auf der Hand, daß beim Laufen noch verschiedene andere Theile des Körpers und fast das gesammte Muskelsystem mehr oder weniger stark bethätigt werden müssen, und hierauf beruht neben der praktischen Anwend-

barkeit zugleich die Möglichkeit seines Nutzens ebensowol, wie seiner Schädlichkeit.

Zunächst kommen die Strecker und Beuger des Unterfußes und des Oberschenkels beim Laufen in starke Thätigkeit, indem sie sowol das Abstoßen vom Erdboden, als das Auffangen des vorwärts fallenden Körpers übernehmen. Allein zum energischen Fortschnellen des Körpers muß außer der Muskulatur der unteren Extremitäten auch das gesammte Muskelsystem des übrigen Körpers stark angestrengt werden. Die Hüft-, Bauch-, Rücken-, Brust- und Halsmuskeln sind beim Laufen in fortwährender Spannung und ziehen die Arme an und zurück. Was der Laufende an Kraft nicht durch die Fuß- und Beinthätigkeit unmittelbar verbraucht, muß er zum großen Theile für Aufrechterhaltung des Gleichgewichtes und auf die vorsorgliche Beherrschung seines Körpers bei etwaigen Hindernissen oder sonstigen Unterbrechungen verwenden. Darum ist der Lauf nicht nur eine tüchtige Uebung für die meisten Muskeln des Körpers, sondern ganz besonders auch für die Centralorgane des Nervensystems, des Gehirns und des Rückenmarkes, die alle Muskelbewegungen erst bestimmen. Diese physiologische Bedeutung der Laufübungen macht dieselben gerade auch für den Soldaten zu einer so ausgezeichneten Schule der Gewandtheit, des sichern Gleichgewichtsgefühls, der Aufmerksamkeit, des Sichzusammennehmens und der Herrschaft über den Körper.

Für den Schnelllauf sind ganz besonders auch die Brustmuskeln wichtig, welche den vorderen und seitlichen Umfang des Brustkastens bedecken, schichtenweise überein-

ander liegen und die Räume zwischen den Rippen ausfüllen. Sie kommen bei jeder Bewegung der Schultern und Arme in Betracht und bewegen namentlich den Brustkasten beim Athmen. Die Thätigkeit der Respirationsorgane steht mit der Kräftigkeit dieses Theils der Muskulatur in inniger Wechselbeziehung. Die mit dem Laufen unzertrennlich verbundene Beschleunigung des Athemholens und des Blutlaufes wirkt unmittelbar auf eine stärkere räumliche Ausdehnung und Erweiterung des Brustkorbes, und es setzt das richtige Vorgehen des Athmungsprozesses neben einem gutgebauten und beweglichen Brustkasten ganz besonders kräftige Athmungs- oder Brustmuskeln voraus. In der Regel wird ein gut ausgewirktes Muskelsystem, wie es durch das Turnen am Barren und andere energische Armübungen hergestellt wird, auch mit einer guten Lungenbildung, wie mit einer kräftigen und dauerhaften Fähigkeit des gesammten Athmungssystems im Zusammenhange stehen. Wo aber die Muskelkultur in der Brustgegend zurückgeblieben ist, da werden sich begreiflicherweise mancherlei üble Folgen und Zufälle einstellen, wenn das ungeübte Individuum nun einmal in die Lage kommt, einen anstrengenden oder andauernden Lauf anzutreten. Die Vorbedingungen zur leichten mechanischen Erweiterung und Wölbung des Brustkastens nach außen fehlen bei dem ungeübten Menschen und erklären dann jene Uebelstände.

Muskelstarke Männer sind nicht immer gute Läufer; denn für die Lauffertigkeit giebt die Beschaffenheit und Leistungsfähigkeit der Lungen mit ihren Hilfsorganen den Ausschlag. Wenn man nun im gemeinen Leben eine „gute

Lunge“ als wesentliches Erforderniß für die Lauffertigkeit und die Ausdauer im Laufen ansieht, so versteht man darunter jenes aus zwei großen Lappen zusammengesetzte schwammartige Organ, das zur einen Hälfte in der rechten, zur anderen Hälfte in der linken Brusthöhle so liegt, daß sich zwischen diesen beiden Lungenflügeln das Herz mit seinem Beutel, die Speiseröhre und die Lungenschlagader befinden. Jeder dieser Lungenflügel besteht aus weichem, lockerem und schwammigem Gewebe, das vor Allem die gehörige Weite und die richtige Ausdehnungs- und Zusammenziehungsfähigkeit besitzen muß, wenn der Athmungsprozeß leicht von statten gehen soll. Den Lungen als den eigentlichen Luftmagen und Umwandlungsstätten des Blutes fällt beim Laufen eine bedeutende Arbeit und Anstrengung zu, indem sich der Prozeß des Ein- und Ausathmens steigert und die Verengerung und Erweiterung des Brustkorbes mit Hülfe des Zwerchfelles und der gesammten Brustmuskulatur energischer und ausgiebiger vor sich geht. Das erklärt sich aus den Vorgängen beim Laufen selbst.

Je schneller wir laufen, desto stärker wird der Luftdruck gegen die Vorderfläche des Körpers wie gegen die Nasen- und Mundhöhle, durch welche die Luft den Lungen zugeführt wird. Dieser Druck wirkt bis auf die Wände der Lungenbläschen und hindert durch das bekannte „Athemversehen“ die Ausathmung und das Ausstoßen der kohlenstoffhaltigen Luft. Denn bekanntlich nehmen die Lungen mit dem Einathmen sauerstoffhaltige Luft ein und stoßen einen Theil der unbrauchbaren wieder aus, so daß der fortwährende Austausch von Sauerstoff und Kohlenensäure das dunkelrothe

abgenutzte Blut in hellrothes lebenskräftiges verwandelt. Jene Luftstauung hindert die Lunge, sich und das Blut von den kohlenensäurehaltigen Lufttheilen zu befreien; ja es kann eine so übermäßige mechanische Ausdehnung des Lungengewebes erfolgen, daß sich dasselbe nur schwer wieder zusammenzieht. Sodann wird man beim Schnelllauf am Athemholen deshalb gehindert, weil die Athmungsmuskeln, namentlich die der Bauchwände, in steter Spannung sind, deshalb also durch ihren Gegendruck auf die Brusteingeweide und auf das Zwerchfell das Einathmen frischer Luft verhindern. Aus diesem Grunde hält auch der geschickte Läufer die Brust gehoben und die Schultern zurückgenommen, weil er in dieser Haltung die oberen Brust- und Halsmuskeln für das Einathmen verwenden kann. Hierin liegt auch das Heilsame des Laufens für die Ausbildung der Brust bei Individuen, welche sonst gut organisiert und gesund sind. Bei älteren Personen und bei Disposition zu Lungen- und Herzkrankheiten kann das Laufen leicht nachtheilig wirken. Denn da das Blut behufs der Umwandlung in den Lungen in kurzer Zeit durch die feinen und zarten Haargefäße der Lunge gehen muß, so ist es sehr begreiflich, daß der Schnell- und Dauerlauf, namentlich der mit offenem Munde oder gegen den Wind ausgeführte, leicht Störungen zuwege bringt, indem sich eine Menge schwarzes ungereinigtes Blut in kurzer Zeit diesseits der Haargefäße der Lungen wie in diesen selbst anhäufen und diese Gefäße endlich sprengen kann, was sich im Bluthusten äußert, oder indem es in den Haargefäßen zerrinnend zur Lungenentzündung führt, oder auch eine krankmachende Potenz für das Herz wird. Jene

Erscheinung, wonach Laufende leicht Herzklopfen bekommen, erklärt sich nicht bloß durch die Hemmung des Blutkreislaufes, sondern auch aus der beschleunigten Zusammenziehung des Herzmuskels, der an der allgemeinen Muskelbewegung beim Laufen theilnimmt. Diese gesteigerte Herzthätigkeit bei gehemmter Lungenthätigkeit pflegt bei Krankheiten des Herzens und der großen Gefäße stets nachtheilig zu sein.

Fragt man nach der allgemeinen wohlthätigen Wirkung des Laufens auf den menschlichen Organismus, so wird sich dieselbe auch für die Ernährung als nicht unbedeutend herleiten lassen, da die Ernährung von dem Blutkreislaufe abhängig ist. Aus dem Umstande, daß von der Menge der Blutkügelchen, die in den feinen Haargefäßen des Körpers herumwandert, bei völliger Ruhe viele hie und da hängen bleiben, alt werden und sich nicht zersetzen wollen, ist die verflüssigende Wirkung des Laufens auf das Blut nebst der allgemein wohlthätigen Anregung aller Funktionen im Gesamtorganismus als wesentliches Moment in Anschlag zu bringen, wenn es gilt, die diätetische Bedeutung dieser Körperübung nachzuweisen.

Für den Soldaten haben alle diese Beziehungen des Laufens zur Physiologie und Diätetik nur insofern eine Bedeutung, als sie zeigen, daß auch hier eine vernünftige Behandlung dieser Turnübung eintreten muß, wenn es gilt, die Mannschaften in pleno dafür auszubilden. Die Solda-

ten müssen schon an und für sich kräftige und gesunde Leute sein, und dennoch befähigt sie diese körperliche „Tüchtigkeit“ noch nicht ohne Weiteres zum Laufen. Die Thätigkeit der Brustorgane muß bei ihnen Gegenstand besonderer Kultur sein und erst nach und nach an die Leistungen im Schnell- und Dauerlauf gewöhnt werden, wenn diese Fertigkeit für die unzähligen Fälle des Feld- und Kriegslebens leicht und ohne nachtheilige Folgen verwendet werden soll.

Es liegt auf der Hand, daß Soldaten, die aus Mangel an systematischer Muskelübung gerade in der Brustregion nicht ausgebildet sind, deren Lungen auch selten zu einer so energischen Thätigkeit wie beim Laufen Veranlassung hatten, nun in die größte Unruhe gerathen, wenn sie plötzlich zum anhaltenden oder schnellen Laufen genöthigt werden. Man braucht noch gar nicht an Brustentzündungen, Herzübel, Kongestionen und selbst organische Brustleiden zu denken, die möglicher Weise für den ungeübten und ungewohnten Soldaten daraus herzuleiten wären; das Allernächste ist, daß der Soldat kampfunfähig wird, wenn er nicht für das Laufen vorbereitet ist.

Man hat namentlich beim sogenannten zerstreuten Gefecht die Erfahrung gemacht, daß die Soldaten nach dem hierbei unvermeidlichen schnellen Laufen unfähig zum Halten des Gewehres und zum ruhigen Zielen und Schießen waren.

Es wäre gewiß sehr kurzsichtig, wenn man nun deshalb alles Laufen im Gefecht für schädlich hielte und dem Soldaten die größte Ruhe anempfehlen wollte. Wo jener Uebelstand des unruhigen und unsicheren Schießens beson-

ders hervortrat, lag der Grund jedenfalls darin, daß die Mannschaften nicht gehörig an die Vorkommnisse der Laufertigkeit gewöhnt waren und deshalb außer Athem und in solche Blutwallung geriethen, daß sie dadurch am Laden, sicheren Zielen und Abdrücken des Gewehres gehindert wurden. Wer die Wichtigkeit des zerstreuten Gefechtes, des Tirailirens, des schnellen Ausschwärmens und eben so schnellen Sammelns, worauf oft der ganze Erfolg dieser Gefechtart beruht, kennt und zugleich weiß, wie anstrengend, aufregend und erschöpfend dieselbe für unsere, wenn auch noch so kräftigen und wohlausgerübten Soldaten ist, die meist mit dem Athem nicht Haas zu halten gelernt haben, der wird begreifen: wie nöthig die systematische Ausbildung im Schnell- und Dauerlaufe für unsere Soldaten ist.

Die Ausbildung der gesammten Respirationsorgane auf gymnastischem Wege ist nicht bloß möglich, sondern unerläßlich für den Kriegsmann, der während seiner Dienstzeit einer fortwährenden Uebung in den verschiedenen Arten des Laufens bedarf. Denn jedenfalls wird man mit Soldaten, die im Laufen (aber nicht etwa im Davonlaufen!) gehörig geübt sind, in jener Gefechtart stets das Uebergewicht solchen Soldaten gegenüber behalten, deren Ausbildung sich nur auf die Waffenführung erstreckte. Die Erfahrungen der neuesten Kriegsführung bestätigen das mit sehr auffälligen Beispielen. Die Behauptung des Marschalls von Sachsen, der Sieg liege in den Beinen der Soldaten, wird heute wol noch weniger bestritten, als je.

Für den Kriegsgebrauch war das „Laufen“ schon in den ältesten Zeiten eine angesehene gymnastische Uebung. Bei den alten Griechen bildete der Lauf einen wesentlichen Theil ihrer sinnreichen Gymnastik. In fast allen Städten waren besondere Laufbahnen oder Stadien eingerichtet, die in einer Länge von 600 und einer Breite von 90—100 Fuß für den schnellen oder ausdauernden Lauf benutzt wurden, zur Erschwerung aller dieser Uebungen auch wol mit tiefem Sande belegt waren. Der einfache Schnelllauf bestand in einem einmaligen Durchlaufen des Stadiums, der ledige Doppellauf und der Waffenlauf (mit Helm, Schild und Beinschienen) in einem zweimaligen Durchlaufen. Die höchste Leistung im Laufen war der Langlauf, wobei das Stadium 24 Mal (also etwa eine Stunde Weges) zu durchlaufen war.

Auf den Lauf in Waffenrüstung legte man besonderen Werth, weil er für den Soldaten eine gute Vorübung war; die griechischen Heere marschirten nicht selten im Sturmschritt gegen den Feind. Den Waffenlauf übte man auch mit größeren Heeresmassen außerhalb des Stadiums über unebenes Land.

Auch bei feierlichen Gelegenheiten traten Festläufe auf, wie der Fackellauf, der Weinrebenlauf &c. Bei den olympischen Spielen wurde der beste Läufer als Hauptstieger ausgerufen und nach ihm die Olympiade benannt, und wie sehr das Laufen als gymnastische Uebung bei den Hellenen geschätzt war, geht daraus hervor, daß Homer in seinen Dichtungen den größten Helden stets das ehrende Beiwort der „schnellfüßigen“ beilegt.

Alle die Laufübungen der altgriechischen Gymnastik veranlaßten und bewirkten ein sicheres, leichtes und behendes Auftreten, ein mannhaftes festes Ausschreiten, eine freie aufrechte Haltung und eine gewisse Gewandtheit und Sicherheit des ganzen Menschen, welche Eigenschaften der Grieche im gewöhnlichen Leben und im Kriege so oft zu bewähren und vortheilhaft anzuwenden Gelegenheit bekam.

Die Betreibung der Laufübungen.

Zur Betreibung der Laufübungen ist der Exercirplatz am Geeignetsten zu benutzen. Leicht läßt sich hier eine Einrichtung treffen, wonach mit Steinen, Pfählen u. dergl. eine Laufbahn von bestimmter Länge abgegrenzt wird, wenn es gilt, die Laufgeschwindigkeit der Mannschaften auf bestimmten Entfernungen zu ermitteln. Auf je 100 Fuß Länge werde ein Stein gelegt, und so kann man sich bald eine Laufbahn von beliebiger Größe schaffen.

I. Vorübungen zum Laufen.

Um die Mannschaften zunächst an Befolgung der einfachsten Laufregeln und an die richtige Ausführung der zum Laufen erforderlichen Leibesbethätigkeiten zu gewöhnen, lassen wir einige Elementarübungen vorausgehen, welche am Besten in geordneter gemeinschaftlicher Bethätigung Vieler, etwa ganzer Rekrutenabtheilungen, zur Durcharbeitung gelangen.

Die Mannschaften stehen geordnet in Reihen zu Zweien oder Vieren mit etwa einem Schritt Abstand von einander

und sollen nun die Lauf-Vorübungen an eine Art Scheinlauf knüpfen, bei dem sie zunächst nicht von der Stelle kommen.

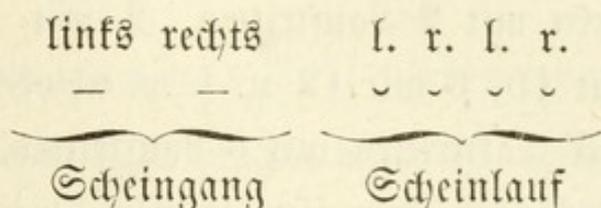
1. Gehen und Taktlaufen im Wechsel auf der Stelle.

Anknüpfend an die gleichmäßige Bethätigung beim Marschiren, läßt der Turnlehrer auf den Befehl: Achtung! Taktgehen an Ort — marsch! den ganzen Übungskörper sich mit Linksantreten in Bewegung setzen, indem in nicht zu schnellem Tempo, das der Instruktor durch Zählen oder Händeklappen bezeichnet, Alle den Scheingang an Ort bis zu einem Halt ausführen. Im Gegensatz zu diesem Taktgehen wird den Leuten bemerklich gemacht, daß nun das Taktlaufen an Ort folgen soll, wobei der Körper nur leicht auf den Fußspitzen aufzuschnelles ist und zwar dergestalt, daß zwei Lauffschritte in derselben Zeit erfolgen, in der vorher ein Tritt beim Taktgehen geschah. Auf: Taktlaufen an Ort — marsch! erfolgt diese Übung, wobei die Leute alles Hin- und Herschwancken des Oberkörpers zu vermeiden haben und die Hacken der Füße leicht nach rückwärts heraufnehmen müssen. Es wird einiger Wiederholungen bedürfen, ehe die Leute es zu einiger Sicherheit in der leichten und taktgemäßen Darstellung des Taktlaufens bringen.

Bei diesen Vorübungen stemmen die Leute den Unterarm auf die Hüften, Ellenbogen nach hinten, weil dem angehenden Turner diese Stellung Zusammenhalt des Leibes und Sicherheit giebt; es kommt zunächst darauf an, daß die

Arme geschlossen bleiben und die Brust ganz frei heraustrete. (Fig. 20.)

Nachdem die Leute das Taktlaufen an Ort der Hauptsache nach begriffen haben, wird befohlen: 2 Tritte Taktgang wechseln mit 4 Laufritten an Ort — marsch! worauf die Abtheilung sich nach dem Rhythmus:



in Bewegung setzt. Der Kommandirende zählt dazu sicher: „Eins! Zwei! Drei! Vier!“

Nachdem auch diese Übung zur genauen Durchführung gekommen, wird die Aufgabe verändert: „4 Takttritte wechseln mit 8 Laufritten — marsch!“ und die Schaar setzt sich in Bewegung nach dem Rhythmus:



Zur leichteren Erhaltung des Taktes wird befohlen, den ersten der 4 Takttritte mit Stampfen zu betonen.

Auch wird nach erlangter Sicherheit ein Wechsel des Gehens und Laufens auf der Stelle verlangt, daß beim Laufen die Unterschenkel fast bis zum Berühren des Gesäßes heraufgeschneilt werden, was mit „Lauf mit Anfersen“ bezeichnet wird. Die Kniee kommen bei diesem Anfersen nur wenig nach vorn. (Fig. 21.)

Es kommt bei diesen Vorübungen darauf an, daß die Leute ihre Übungen mit Genauigkeit unter Berechnung des Zeitmaßes ausführen lernen. Der Lehrer hat dabei Gelegen-

heit, auch auf das richtige Athemholen der Leute zu achten; er wird diejenigen, welche kurz und hastig athmen, an längere und ruhigere Züge, überhaupt an mehr Eintheilung des Athems gewöhnen.

Die Aufgaben für den Wechsel im Takt=Gehen und =Laufen können nun noch beliebig erweitert werden, indem z. B. 1 Takttritt mit 2 Laufritten, 2 mit 4, 3 mit 6, 4 mit 8, 5 mit 10, 6 mit 12 u. s. w. abwechseln. Beim Wechsel von 3 Taktritten mit 6 Laufritten wird der Instruktor etwas länger verweilen müssen, weil der Uebende das Gehen und Laufen einmal links, das andere Mal rechts beginnen muß, was anfänglich dem Rekruten schwer fällt. Auch das ist für den noch Ungeschickten eine Aufgabe, daß er nicht unsicher hin und her schwankt, sondern auf seinem Plaze bleibt.

Das Spiel der Muskeln in der Hüftgegend und den unteren Extremitäten wird durch gedachte Vorübungen nicht unbedeutend angeregt und zugleich Muskelthätigkeit und Athmung in angemessene Uebereinstimmung gebracht.

Wenn die Leute die vorgedachten Laufübungen ordentlich bewältigen, mag zu den Laufritten eine Armhaltung geordnet werden, welche zwar anstrengend ist, aber für Ausbildung und Kräftigung der Brustregion und Athmungsfähigkeit nicht unwesentlich bleibt. Es sind zu diesem Zwecke jene brustkorberweiternden Armhalten zur Schräghalte nach oben (wie sie bei Fig. 7, c veranschaulicht ist) sehr für diesen Zweck geeignet. Man ordne z. B. den Wechsel von 4 Tritten mit 8 Laufritten so, daß die Mannschaften einer Reihe oder einer Rotte sich durch Händefassen

verbinden (Fig. 8), um beim Laufen die Arme hochzustrecken, während sie beim Gehen wieder abgesenkt werden. Auch das Erheben der Arme zur Waghalte (Fig. 1, c) dient zu diesem Zwecke. Das Alles führt nicht nur zur äußeren Erweiterung des Brustkorbes, sondern fördert und stärkt auch die Thätigkeit und Ausdauer der inneren Organe.

2. Gehen und Taktlaufen von Ort.

Ganz dieselben Uebungen unter 1) werden nun im Umzuge von Ort vorgenommen. Hier hat der Soldat sein Augenmerk besonders darauf zu richten, daß er beim Laufen die gehörigen Abstände von seinem Vordermanne einhält und nicht etwa ungeschickter Weise auf den Vordermann stürzt. Es ist wesentlich, daß der Soldat auch schon bei diesen Uebungen sich ordentlich in die Gewalt bekommen lerne, damit er vorkommenden Falles mit der geeinten und geordneten Schaar laufen könne, ohne sich und seine Nebenleute zu hindern. Erst in Abständen hintereinander, dann zu 2, 3, 4 u. s. w. geordnet, wird von den Mannschaften der Wechsel von Gehen und Laufen im Fortziehen wiederholt.

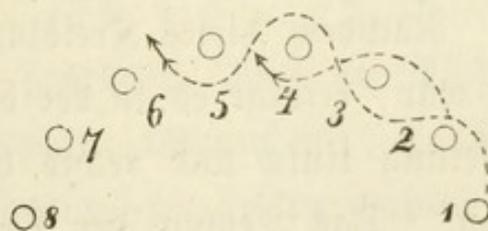
3. Kurzlauf in geraden Linien mit Wendungen.

Während die Leute bei den vorigen Laufübungen sich immer nach einer Richtung hin fortbewegten, sollen sie die ihnen schon bekannten Viertel- und halben Wendungen beim Kurzlauf anwenden. Bei Aufstellung zu Zweier- oder Viererreihen wird befohlen: Kurzlauf von Ort — marsch! worauf in beliebigem Wechsel die Befehle: Rechts — um! Links — um! Rechtsum — kehrt! Linksum — kehrt!

mit der größten Genauigkeit, und selbst bei verwickelter Aufstellung oder Laufrichtung so auszuführen, daß nicht die geringste Verwirrung des Ganzen oder Behinderung des Einzelnen dabei vorkömmt. Zu diesem Zwecke muß er lernen, sich mit schnellen Wendungen bald links, bald rechts um gegebene Hindernisse beim Laufen zu bewegen und dabei die größte Gewandtheit im schnellen Herumwerfen des Körpers und im klugen Benutzen des Raumes an den Tag zu legen. Wurde doch bei den alten Griechen das Umbeugen um's Ziel im Stadium als hohe Fertigkeit und als eine gute Schule der Gewandtheit betrachtet, weil die Läufer jenes Umlaufen knapp, sicher und rasch vollführen mußten. Für die gedachten Zwecke mögen folgende Schulübungen benutzt werden:

a. Laufen in Schlangelinien.

Die Mannschaften stehen in Abständen von etwa zwei Schritten im großen Kreise um den Lehrer, die linke Seite der Kreismitte zugekehrt. Am Schnellsten wird diese Kreis-aufstellung vollzogen, wenn die Leute sich mit den Händen fassen und sich dabei so weit von der Kreismitte entfernen, daß die Arme zur Schräghalte nach unten ausgestreckt sind. Auf: Fertig zum Schlangellauf — marsch! setzt sich der Letzte im Kreis, hier Nr. 1, mit Lauffchritten in Bewegung, indem er seinen 1. Vordermann rechts, den 2. links, den 3. wieder rechts u. s. w. im Halbkreis schnell umläuft.



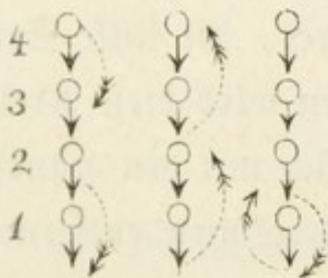
Nach 8 Lauffschrittzzeiten folgt in derselben Weise der 2., 3. u. s. f., während ein Jeder nach dem Durchlaufen des Kreises an seinem ersten Platze wieder Aufstellung nimmt.

Dasselbe Durchschlängeln durch die Abstände der geöffneten Reihen kann auch mit „Rechtsum — kehrt!“ von dem Ersten im Kreise begonnen werden; z. B. auch bei Aufstellung in Linie;



b. Laufen um Kreismitten, die von den Soldaten selbst gebildet werden.

Die Leute stehen mit einem Schritt Abstand in geöffneten Viererreihen hinter einander, wie das auch bei Fig. 9



verdeutlicht wird. Es wird befohlen, daß die Zweien und Vierer mit 8 Lauffschritten von rechts nach links so schnell als möglich um die Einsen und Dreien laufen und sich wieder an ihrem Platze aufstellen. Dasselbe wiederholen die

Einsen und Dreien, welche mit schneller Wendung rechtsum ihrerseits in gleicher Weise um ihre Hinterleute laufen. Darauf erfolgt von Seiten der Vierer und Zweier dasselbe Kreislaufen links vorwärts und von den Gegennummern links rückwärts. Nachdem dieses Kreislaufen erst im Einzelnen vorgeübt war, erfolgt es in der bezeichneten gegenseitigen Abwechslung links und rechts hinter einander in genau 32 Zeiten. Das Tempo der Laufbewegung wird

vom Instruktor bestimmt. Durch das schnelle Einbiegen rechts und links, wie durch das hurtige Zurücklegen der Kreislinie wird die Lauffertigkeit der Leute nicht unwesentlich gefördert.

Mit „Rechtsum — kehrt!“ läßt der Turnlehrer die Uebungsschaar auch so umstellen, daß die vorigen Vordernummern nun Hinternummern werden.

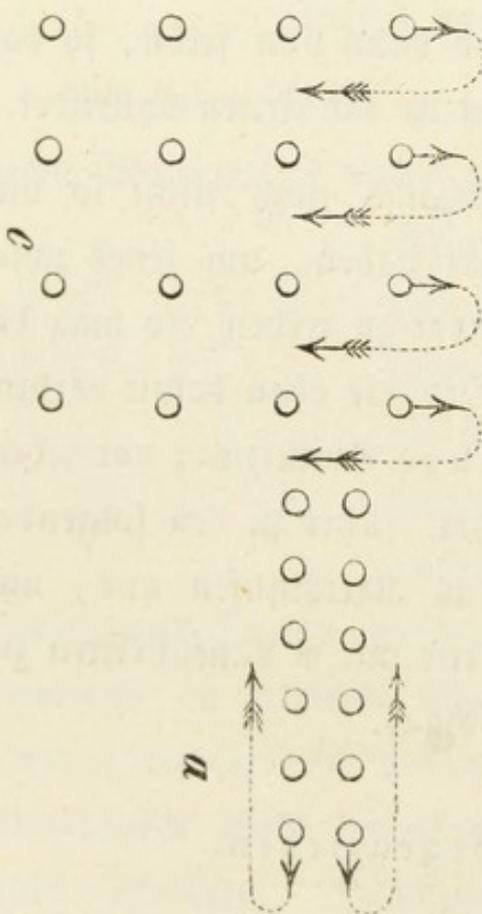
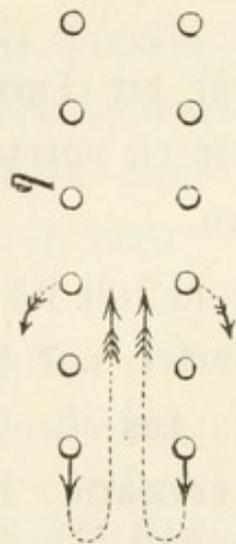
Diesem wechselsweisen Umlaufen schließt sich dann das gleichzeitige Kreislaufen der Vorder- und Hinternummern an. Es wird z. B. geordnet, daß alle Hinternummern zuerst das Kreislaufen links vorwärts, die Vordernummern rechts rückwärts auf „Marsch!“ antreten. Der Gegensatz der Richtung ergibt sich dann von selbst, so daß sich dieses gleichzeitige Kreislaufen in 16 Zeiten vollendet.

Wenn die Mannschaften anfangs noch nicht so viel Gewandtheit und Geistesgegenwart haben, um jenes zwiefache Kreislaufen präcis an einander zu reihen, so mag der Lehrer zuerst das Taktgehen an Ort wie oben damit verbinden lassen. Indem z. B. die ganze Abtheilung vor jedem Laufwechsel 4 Takt Schritte ausführt, führt zu den folgenden 4 Takt Schritten die eine Hälfte das Kreislaufen aus, und so wechseln jedesmal 4 Takt Schritte mit 8 Lauffchritten zur bessern Sammlung der Uebungsschaar.

c. Laufen mit Gegenziehen.

Zu Paaren geordnet, läuft die Abtheilung im Kreise um den Uebungsplatz, worauf mit: Laufen zum Gegenzug nach außen — marsch! die beiden Führer nach außen halbe

Drehung machen, der eine links, der andere rechts (Fig. a), um längs der Reihe fortzulaufen und dann sich wieder zu

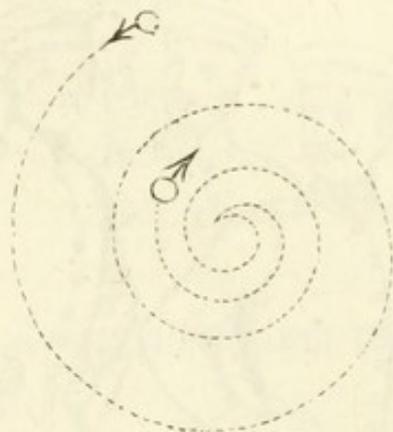


schließen. In ähnlicher Weise wird der Gegenzug nach innen mit Laufen dargestellt, wobei die Führer nach innen Kehrt machen (b) und die nachfolgenden Paare durch Öffnen der Reihe schnell ausweichen müssen.

Leicht erklärt sich nach dem Vorigen der Gegenzug der Rotten mit Kurzlauf, wobei die etwa zu 2 Schritten Abstand geöffneten Viererreihen im Laufen sich fortbewegen und stets ihre Abstände aufrecht erhalten müssen. Die Rottenführer ziehen gleichfalls längs ihrer Rotte weiter. Der Lehrer läßt den Gegenzug der Rotten bald links, bald rechts eintreten. Ein Halt!, das durch Achtung! vorbereitet sein kann, macht dem Laufen plötzlich ein Ende. Auch das ist für den Solda-

ten eine turnerische Aufgabe, sich plötzlich im Laufen anzuhalten.

An dieses Laufen mit Gegenziehen schließt sich am Geeignetesten auch der „*Lauf in der Schneckenlinie*,“ wobei der Lehrer sich oder einen besonders gewandten Mann an die Spitze der Laufreihe stellt, der beim Laufen zuerst im großen Kreise nach und nach, und wo möglich in gleichen Graden, den Umfang des Kreises abnehmen läßt, so daß zuletzt die Lauffschaar auf einen kleinen Raum zusammengedrängt ist, und sich dennoch nicht im Laufen hindert.



Durch Gegenzug, wobei der Führer Kehrt! macht, und die Uebrigen ihm nachziehen, wird das Herausziehen aus der Schneckenlinie wieder bewerkstelligt.

d. Vor- und Rückwärtslaufen in Schlängel- oder Zickzacklinien.

Nachdem die Leute mit dem Vorigen lernten, ihre Laufübungen in gegebener Ordnung meist nach Maßgabe ihres Verhältnisses zu Vorder- und Nebenmännern auszuführen, sollen sie nun auch lernen, ohne gegebene Punkte oder Kreismitten sich in scharfen Wendungen fortzubewegen. Ein geschickter Läufer kann dabei die Abtheilung anführen, wie dies Fig. 20 veranschaulicht.

Für den Soldaten ist es beim Vordringen wie beim Rückzuge oft genug wichtig, daß er nicht in gerader Linie laufe, weil er dann leichter das Ziel eines feindlichen Schützen abgibt, als wenn er schlängelnd oder im Zickzack

läuft. Weiß doch ein im Laufen besonders geschicktes Thier, das allerdings seiner Furchtsamkeit und Geneigtheit zum

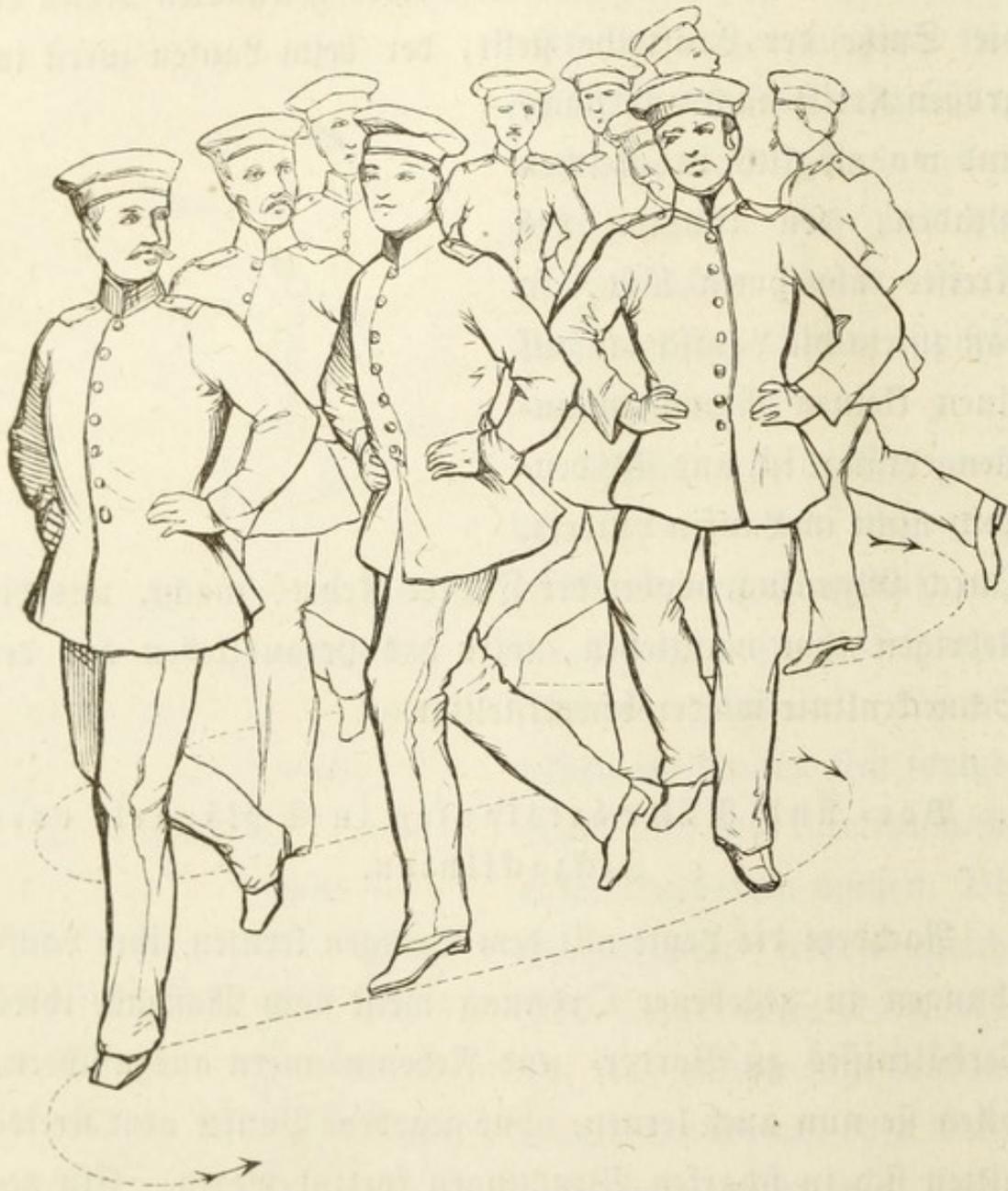
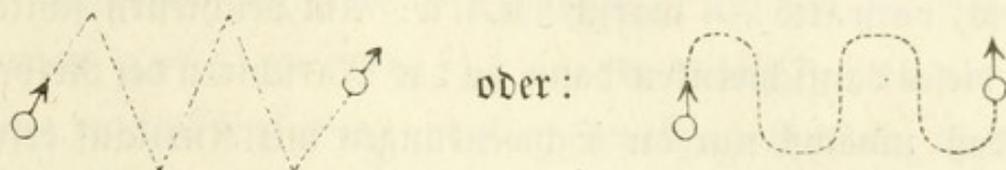


Fig. 20.

Ausreißen halber dem Soldaten nicht gerade zum Muster dienen soll, durch das „Schlagen eines Haken“ in schlauer Weise dem Jäger oft genug zu entweichen. Für diese Uebung des Laufens wird allerdings die Uebung des Einzelnen oder nur einiger am Platze sein. Es wird z. B. befohlen: Vor-

wärtslaufen im Zickzack (oder mit Schlängeln) mit 8 Laufschritten Veränderung der Laufrichtung durch Wendungen links und rechts — marsch! und die Mannschaften, die in weiten Abständen von einander antreten, bewegen sich fort in den Lauflinien:



bis zu einem Halt! worauf mit Kehrtmachen auch das Zurücklaufen in dieser Weise erfolgt.

3. Laufen mit Schwenkungen in geschlossenen Reihen.

Nicht minder wichtig und vorbereitend auf die Vorkommnisse der Taktik sind jene Laufübungen, welche während der Fortbewegung in fester Ordnung der enggeschlossenen Reihen und mit verschiedenen Wendungen derselben vorgenommen werden.

Der Soldat kennt schon durch seine sonstigen Exercitien die Ausführung der Schwenkungen, wobei sich alle Einzelnen der Reihen um den die Axc bildenden und an Ort fest stehen bleibenden Flügelmann in größeren oder kleineren Kreislinien, die unter einander gleich laufen, fortbewegen. Dieses Flügelschwenken wird mit Laufschritten nach Viertel-, halben, Dreiviertel- oder ganzen Schwenkungen unterschieden, wobei sich die Uebenden anfangs Arm in Arm, oder Hand in Hand, oder auch mit Armverschränkung zur bessern Aufrechterhaltung der Ordnung verbinden können, während

später dieses Bindemittel wegfällt und dafür das Gewehr in die Hand genommen wird.

Zuerst erfolgt dieses Lauffschwenken an Ort z. B. nach dem Befehle: Mit halber Schwenkung rechts (oder links) vorwärts — marsch! Mit ganzer Schwenkung links (oder rechts) vorwärts — marsch! u. s. w. Am Leichtesten schließt sich dieses Lauffschwenken dann an das Marschiren der Reihen, so daß zunächst nur die Schwenkungen mit Kurzlauf erfolgen. Später setzen sich die geschlossenen Reihen in verschiedener Gruppierung zu 4, 5, 6, 8 u. s. w. auch mit Kurzlauf in Bewegung und die Schwenkungen schließen sich nach den Befehlen des Instructors beliebig an. Da der mündliche Befehl wegen des mit dem Laufen kaum vermeidlichen Geräusches von den Mannschaften nicht sicher vernommen wird, so sind dafür bestimmte Zeichen mit dem Signalhorn festzusetzen.

Als ein guter Übungsfall wäre für diesen Zweck das „Gegenschwenken“ zu benutzen, wobei sich die Reihen in Viertelschwenkungen mit Taktlaufen so fortbewegen, daß abwechselnd bald der rechte, bald der linke Flügelmann die Drehaxe beim Schwenken bildet. Man vergleiche Lektion 6 der Freiübungen.

Diesen Laufübungen mit Flügelschwenken schließen sich auch diejenigen an, wobei die Reihe nicht um den Flügelmann, sondern um die Mitte der Reihe schwenkt, dergestalt, daß z. B. die eine rechte Hälfte der Reihe vorwärts, die linke Hälfte aber gleichzeitig rückwärts läuft. Es wird dieses Schwenken um die Mitte nur halb so viel Zeit und Schritte

erfordern, als das Flügelschwenken. Ein fortgesetztes Schwenken um die Mitte als „Schwenkmühle“ giebt gleichfalls eine gute Uebung der Ordnungsgeschicklichkeit und Lauffertigkeit der Soldaten in geschlossenen Kolonnen. Man sehe zu unter Lekt. 6 der „Freiübungen.“

Alle diese taktmäßigen Laufübungen sind mit den Mannschaften ganz vorzüglich zu betreiben, weil sie an rasche regelmäßige Bewegung, an vereintes Handeln und an strenge Aufmerksamkeit gewöhnen.

Hinsichtlich der Kleidung und Bewaffnung der Soldaten bei diesen Laufübungen kommt die Eigenthümlichkeit der Truppengattung in Betracht. Rationell ist es, wenn die Laufübungen zunächst in der leichtesten Montur ohne alle Belastung, dann in leichter Montirung mit Gewehr, dann im Wachtanzuge mit Gewehr und zuletzt in voller Marschausrüstung durchgeübt werden. Die Dauer der Laufübungen kann nicht mathematisch genau bestimmt werden. Der Kommandirende, namentlich wenn er selbst mitläuft, wird am Besten beurtheilen, wenn der Augenblick zum Aufhören mit den gemeinschaftlichen Laufübungen gekommen ist. Mit Rekruten wird ein allmälige Fortschreiten im Dauerlauf stets rätlich sein, zu welchem Zwecke auch auf die zum Schluß gegebenen allgemeinen Regeln für das Laufen verwiesen sein mag.

II. Eigentliche Laufübungen.

Durch die „Lauf-Vorübungen“ sind die Leute jedenfalls zu der Fertigkeit gebracht worden, das Taktlaufen in gleichem Zeitmaße in fester Ordnung und bei unverrücktem Einhalten der zusammengesetzteren geraden oder kreisförmigen Lauf=linien anzuwenden. Diese Uebungen werden die allgemeine turnerische Durchbildung der Soldaten, soweit sich dieselbe auf körperliche Anstelligkeit und Gewandtheit bezieht, wesentlich gefördert haben. Ihre Körperverfassung wird gleichzeitig so weit vorbereitet und gestärkt worden sein, daß sie nun ohne irgend eine Beschwerde oder sonstigen Nachtheil die anstrengenderen Arten des Laufes durchführen können. Es sei davon zuerst erwähnt:

1) Der Lang= oder Dauerlauf, welcher für den Wehrmann in vielen Fällen sehr wichtig wird. Weil es sich hier darum handelt, in der gleichen Körperhaltung und Thätigkeit der unteren Glieder lange auszuhalten, so müssen auch alle Fehler vermieden werden, welche dieses Ausdauern irgendwie stören könnten. Die größte Dekonomie im Verwenden der Leibeskräfte ist dafür wesentliche Aufgabe.

Wegen der anstrengenden, die Respirationsorgane mehr in Anspruch nehmenden Bewegung hat der Anführer die Soldaten auf die Eigenthümlichkeit dieses Laufes und auf das ganze Verhalten bei demselben aufmerksam zu machen. So muß gesagt werden, daß hier das kraftverschwendende Anziehen der Unter= und Oberschenkel und ebenso die gezwängte Haltung oder regellos schleudernde Bewegung der Arme zu vermeiden ist, weil damit Kraft verloren geht

und das regelmäßige Athmen gestört wird. (Haltung wie bei Fig. 22.)

Wenn wir dagegen oben bei den Laufvorübungen anstrengende Armhalten oder Anfersen verlangten, so hatte dies nur seine Bedeutung für die turnerische Gesamtentwicklung des Einzelnen.

Für den Dauerlauf wird gefordert, daß die Arme im Hüftstütz (Fig. 21) zwanglos gehalten werden, oder auch



Fig. 21.



Fig. 22.

nur im Ellenbogengelenk stark gebeugt an den Seiten der Brust lose anliegen, weil bei dieser Haltung die der Brust nahe liegenden Muskeln so viel als möglich in der Ruhe verbleiben. Das Niedertreten erfolgt zwar nicht allein auf die Spizen, weil das die Wadenmuskeln sehr angreifen würde; es darf aber auch nicht auf die platten Sohlen getreten werden. Die Kniee werden bei jedem Schritte gestreckt; der Oberkörper legt sich ein wenig vorwärts über.

Schnelle und kurze Athemzüge sind beim Dauerlauf ganz besonders hinderlich; es hat vielmehr das Ein- und Ausathmen in langen Zügen, und zwar mehr durch die Nase, als durch den Mund, zu geschehen.

Der Dauerlauf wird sich dem Kurzlauf leicht anschließen. Es kommt hierbei darauf an, im gemäßigten Laufe die längste Zeit auszuhalten, so daß sich also die Laufgeschwindigkeit mit Rücksicht auf das Maximum der Zeitdauer auf das entsprechende Minimum zu beschränken hat. Diese Leistungen in der Laufgeschwindigkeit beim Dauerlaufe lassen sich durch Uebung ungemein steigern. Zu Anfang ist es genug, wenn in der Sekunde 7 Fuß zurückgelegt werden. Auf deutschen Turnplätzen waren die Leistungen im Dauerlaufe meist so, daß $\frac{1}{4}$ Meile in 10 Minuten, auch $1\frac{1}{4}$ Meile in 52 Minuten zurückgelegt wurden *).

Auf dem Exercirplatze werden diese Dauerlaufübungen in geöffneten Reihen zunächst auf 5 Minuten Zeit vorgenommen, dann treten Steigerungen auf 10 und 15 Minuten ein, zuletzt sogar auf 60 Minuten.

Die Aufstellung der Mannschaften kann in derselben Weise erfolgen, wie bei den Laufvorübungen, mit einfachem

*) „Wenn man bis zu neun Minuten Dauerlauf gekommen ist, wird aber zu diesen Uebungen abwechselnd ohne und mit Armatur, ist man bis zu 12 Minuten gekommen, auch abwechselnd völlig marschfertig ausgerückt. An den Tagen, wo die Mannschaft mit Armatur oder marschfertig ausgerückt, darf jedoch keine Zeitvermehrung des Laufes vorgenommen werden, sondern man wiederholt dann nur, was die Leute bereits frei und ohne Anstrengung gelaufen haben.“

Abstände hinter einander, oder in geschlossener Ordnung, mit verschiedenen Abänderungen der Laufrichtung, mit Wendungen in Schlangelinien (Fig. 20), Schwenkungen u. s. w.

Beim Dauerlauf mit Gewehr und voller Ausrüstung kommt auch die Haltung des Gewehrs in Betracht. Die vorwiegende Haltung wird „Gewehr über!“ sein (Fig. 23); von Zeit zu Zeit, etwa alle 5 Minuten, wird Wechsel des Tragens bald auf der linken, bald auf der rechten Achsel befohlen. Steigert sich der Dauerlauf bis zum Schnell-Dauerlauf, so wird das Gewehr auf der rechten Achsel getragen, während die linke Hand das Seitengewehr erfaßt, um das Anschlagen und Klappern desselben zu verhüten.



Fig. 23.

Nicht unwichtig ist es, die Leute dann und wann auch so laufen zu lassen, daß sie das Gewehr flach in der rechten Hand (Fig. 24) wie beim Angriff halten und den Dauerlauf in aufrechter Haltung plötzlich durch Laufen in gebückter Haltung unterbrechen. Durch den Befehl: Nieder zum Hocklauf — marsch! läuft die Mannschaft kurze Zeit in dieser allerdings anstrengenden Haltung weiter. Diesen Hocklauf muß der Soldat oft genug anwenden, wenn er in einem Graben, hinter einer Mauer u. dergl. schnell und unbemerkt

fortkommen will. Die unbequeme Haltung bei dieser Art zu laufen darf ihn nicht gleich außer Fassung bringen. Bei Massenläufen wird das Bajonnet abgenommen.



Fig. 24.

In der französischen Armee werden die Laufübungen mit großer Sorgfalt getrieben, und aus dem letzten Feldzuge in Italien werden fabelhafte Leistungen einzelner Truppentheile im Dauerlaufe erzählt.

Von einem französischen Turnlehrer, Laisné, der ehemals Unteroffizier im 2. Regiment des Geniecorps war, erfahren wir, wie diese Dauerlaufübungen praktisch durchgenommen wurden. Darnach wurden bei diesem Regiment täglich, nachdem $1\frac{1}{2}$ Stunden lang Turnübungen getrieben worden waren, vier Kompagnien nach dem gedeckten Wege der Citadelle geführt, und dort in drei Reihen aufgestellt,

sämmtliche Turnlehrer und ein Offizier an der Spitze. So geordnet, begannen sie dann einen Lauf auf eine Strecke von ein oder zwei Lieues (à 4000 Meter). Die Länge des Laufs hing von der Temperatur ab, jedenfalls aber erstreckte er sich mindestens auf eine Lieue. Ein Offizier verblieb mit der Uhr in der Hand an der Ablaufsstelle, die wiederholt im Umlaufen passiert wurde. Nach den gemachten Notizen wurde die Strecke von 4000 Meter (etwa 12,000 Fuß oder $1\frac{1}{2}$ Meile) in 15—16 Minuten und die doppelte Strecke in 31—32 Minuten durchlaufen. Um bei diesen Uebungen jede etwaige Willensschlaffheit und nichtige Entschuldigung zu beseitigen, wurden Diejenigen, welche zurückblieben, zur Strafe zu einer besonderen Abtheilung formirt, und mußten dann noch dieselbe Strecke, welche von den Anderen durchlaufen war, im langsamen Marsch mit 80 Schritten à Minute zurücklegen. „Diese Methode, bemerkt Laisné, hatte die besten Erfolge, denn nach einigen solcher Strafmärsche gab es keinen Faullezer mehr unter uns, und die Umläufe wurden künftig immer von Allen vollständig zurückgelegt.“

„In jener Zeit habe ich die Erfahrung gemacht, daß, wenn man eine Lieue von 4000 Meter in 15—16 Minuten zurücklegen will, die Lauffschritte sehr rasch oder sehr groß gemacht werden müssen, und daß man daher eine mittlere Bestimmung treffen muß, wenn von Leuten verschiedener Größe ein gleichmäßiger Lauf erzielt werden soll. Ich habe eine solche Bestimmung mit Sorgfalt ermittelt, und gefunden, daß die mittlere Geschwindigkeit die von 200 Schritt in der Minute, und die mittlere Schrittweite von 1 Meter die für alle Klassen von Leuten geeignetste ist.“

Nach diesen Angaben würden auf die Minute 250 Wegschritte kommen, was eine sehr bedeutende Laufgeschwindigkeit ergäbe, die nach unseren Begriffen schon an den Schnelllauf grenzt, nach französischen Begriffen aber erklärlich ist, weil die französischen Soldaten bekanntlich fast gar nicht ruhig marschiren, sondern immer im kurzen Trabe laufen. In den französischen Lyceen, in denen gedachter Laisné den Turnunterricht leitet, machte er die Erfahrung, daß wenn der Dauerlauf von den größeren Böglingen ausgeführt und ihnen gestattet wurde, abzutreten, sobald sie sich angegriffen fühlten, die schwächsten nach Zurücklegung einer Lieue, die anderen nach Zurücklegung von $1\frac{1}{2}$ —2 Lieues, die stärksten aber nicht eher zu laufen aufhörten, als bis sie 3 Lieues in 60 Minuten zurückgelegt hatten. Mehreren Nachrichten zufolge wird in den französischen Schul- und Militär-Turnanstalten besonderer Werth auf diese Laufübungen gelegt.

Will man auf Exercirplätzen ein genaues Maß der Laufgeschwindigkeit und des durchlaufenen Raumes haben, so stecke man eine Laufbahn von 375 Fuß rhein. ab, indem an den Endpunkten Pfähle eingeschlagen werden. Wer diese Pfähle umläuft, hat also 750 Fuß rhein. oder $\frac{1}{32}$ einer deutschen Meile zurückgelegt. Nun kann man den Lauf so ordnen, daß die gemachten Umläufe einer $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$ — $\frac{5}{4}$ Meile gleichkommen; oder man legt die Zeit zu Grunde, so daß ein Umlauf in $1\frac{1}{4}$ Minuten u. s. w. wie oben schon angegeben, erfolgt.

Damit endlich der Dauerlauf frei von aller Schul- und Paradeistheifheit werde wird er dann und wann auch mit Sack und Pack, über Stock und Stein, über Felder und

Waldflächen vorgenommen, wie sie gerade die Gegend darbietet. Namentlich im Herbst, wo die Felder leer stehen, bietet sich dazu eine günstige Gelegenheit, die nicht oft genug benutzt werden kann, weil sie den Soldaten an alle Vorkommnisse gewöhnen soll.

Hierher gehören z. B. auch Uebungen folgender Art. Die Mannschaften stehen in weiten Abständen zu verschiedenen Zügen geordnet. Dem ersten Zug wird befohlen, mit flach gehaltenem Gewehr in der rechten Hand in etwas gebückter Haltung vorwärts etwa bis zu einer Anhöhe, einem Gebüsch u. dergl. zu laufen, dort das Gewehr wie zum Schießen in den Anschlag zu bringen, dann schnell Kehrt zu machen und mit „Gewehr über“ schlängelnd zurückzukehren. Dasselbe wiederholen auch die folgenden Züge. Der Sinn dieser Uebung ist leicht begreiflich.

2) Der Schnell- und Wettlauf (das Rennen). Für diese Art des Laufens wird der höchste Grad von Laufgeschwindigkeit gefordert, so daß der Laufende alle seine Leibeskräfte zusammenraffen und in kurzer Zeit zur Entwicklung bringen muß. Dieses Concentriren der Kraft und Geschwindigkeit auf kurze Augenblicke, denn der Wettlauf bei Soldaten kann sich höchstens auf 20—30 Sekunden erstrecken, wird ohne Nachtheile von solchen Leuten ausgeführt werden können, die schon durch Freiübungen, durch die Laufvorübungen u. dergl. die Kraft ihrer Lungen vermehrt und ihre Brust erweitert hatten. Wo diese Vorbereitung nicht vorausgegangen war, knüpfen sich oft die nachtheiligsten Folgen an diese gewaltige Anstrengung. Wissen wir doch schon aus dem griechischen Alterthume, daß

der windschnelle Läufer Ladas zwar als Sieger im Wettlaufe ausgerufen wurde, aber in Folge der gewaltigen Kraftleistung nach vollendetem Laufe niederstürzte und seinen Geist aufgab.

Der Soldat wird nur selten in den Fall kommen, vom eigentlichen Rennen einen Gebrauch zu machen, und dennoch darf er diese Uebung nicht vernachlässigen, da sie in entscheidenden Augenblicken für ihn von der größten Wichtigkeit werden kann, auch an und für sich schon die Kraft und Gewandtheit des Einzelnen bedeutend erhöht.

Die ersten Uebungen im Wettlaufe werden in der leichtesten Kleidung vorgenommen. Der Instruktor stellt sich an das Ende der abgesteckten Laufbahn; zwei Läufer treten zu seinen beiden Seiten mit Vorstellschritt auf gleicher Höhe an und laufen ab, wenn der Lehrer bis Drei! gezählt hat. Der Ablauf wird um so gleichmäßiger, wenn der Lehrer nach „Eins“ etwas einhält, dann aber bei Zwei! und Drei! etwas schneller zählt. Die Läufer haben um das Laufmaal eine kurze Wendung zu machen und richten das Rücklaufen so ein, daß derjenige, welcher links vom Lehrer ablief, nach der rechten Seite und der rechts Ablaufende nach der linken Seite des Lehrers zurückkehrt, die Lauflinien sich am zweiten Maale also kreuzen. Wer dem am 1. Male mit ausgebreiteten Armen stehenden Instruktor zuerst die Hand reicht, ist Sieger. Der Zeitersparniß halber wird man immer mehrere Abtheilungen in abgemessenen Zeitabschnitten hintereinander ablaufen lassen, wobei dann das Laufen in entgegengesetzten Lauflinien wegfällt, weil sich sonst die einzelnen Läufergruppen hindern würden.

Durch den Wettlauf von Zweien und Bieren lassen sich schon die stärkeren und schwächeren Läufer ermitteln. Man stellt diese in zwei Gliedern zusammen und läßt dann den Wettlauf als Massenübung von diesen beiden Abtheilungen wiederholen.

Für den Wettlauf mit Gewehr gilt auch das, was schon oben darüber bemerkt wurde. Die gewöhnlichsten Abstufungen der Leistungen im Rennen sind:

1. 300 Fuß in 20 Sek. (15 Fuß in 1 Sek.).

2. = = = $16\frac{2}{3}$ = (18 = = = =).

3. = = = $14\frac{2}{7}$ = (21 = = = =).

4. = = = $12\frac{1}{2}$ = (24 = = = =).

Nach diesen Laufübungen, die mit starker Erhitzung verbunden zu sein pflegen, dürfen die Mannschaften nicht still stehen, oder sich gar legen oder die Montur öffnen, sondern müssen sich durch Umhergehen abkühlen.

3) Der Lastlauf ist in dem französischen Wehrtunnen als Gegenstand besonderer Übung aufgenommen worden, indem man dort die Leute anleitet, verschiedene Lasten, wie Sandsäcke von 20—50 Pfd. Schwere, Kugeln, Faschinen u. dergl., im gemäßigten Laufe, 200 Schritt in der Minute, zu tragen. Größere Abtheilungen müssen dann lernen, auch größere Lasten, wie große Leitern, Lafetten, Munitionskisten, Balken u. dergl., zu tragen.

Es ist nicht zu leugnen, daß die Soldaten auch für den Fall Geschicklichkeit haben müssen, wenn es gälte, im vollen Laufe eine schwere Last fortzuschaffen. Denken wir uns den Fall, daß bei einem Sturme Leitern schnell an Ort und Stelle gebracht werden müssen, so würde ein solches

Manoeuvre gewiß mißlingen, wenn die Mannschaften nicht im Stande sind, durch ein schnelles und sicheres Zusammenwirken einen solchen Lastlauf leicht und im Takte auszuführen. Die Soldaten sind einmal dazu da, alle Vorkommnisse des Kriegeslebens mit Leichtigkeit bewältigen zu lernen, so daß man wohlthun wird, auch diese Arten des Lastlaufes besonders üben zu lassen. Sind nicht Gelegenheiten da, diese Uebungen mit wirklichem Kriegsmaterial anzustellen, an und mit dem die Mannschaften ihre Lauf- und Tragfähigkeit versuchen können, so sind Feuer- und Sturmleitern gewiß leichter zur Hand. Im anderen Falle treibe man einen alten schweren Balken auf, der mit etwa 5—6 Paar Eisenframpen zum Anfassen versehen wird, so daß 10—12 Mann damit ordentlich im Lastlauf geübt werden können. Oder die Leute befestigen einige Stangen nach Art einer Tragbahre kreuzweise mit einander, lassen einen oder ein Paar ihrer Kameraden darauf setzen, und stellen nun ihre Laufübungen damit an. (Fig. 25.)

4) Unter dem Springlauf (Fig. 21) versteht die Turnkunst ein Laufen mit Hindernissen, indem man während des Laufens die verschiedenen Hemmnisse überwindet, welche ein unebener Boden darbietet. Der Soldat kann sich beim Felddienste das Terrain nicht auswählen; er muß es benutzen, wie es sich ihm gerade darbietet. Er darf dann durch den planirten Exercir- und Paradeplatz nicht verwöhnt sein, sondern muß gefaßt sein auf die Vorkommnisse, die sich ihm beim Felddienste etwa in den Weg stellen. Es darf den Kriegsmann nicht stutzig machen, wenn er beim Vordringen an einen Graben kommt; er darf nicht unschlüssig

stehen bleiben oder einen Umweg machen, wenn ihm eine Hecke, ein Stein u. den Weg versperrt. Der gerade Weg ist beim Vordringen des Soldaten meist der beste, und dazu soll ihn auch der Springlauf vorbereiten.

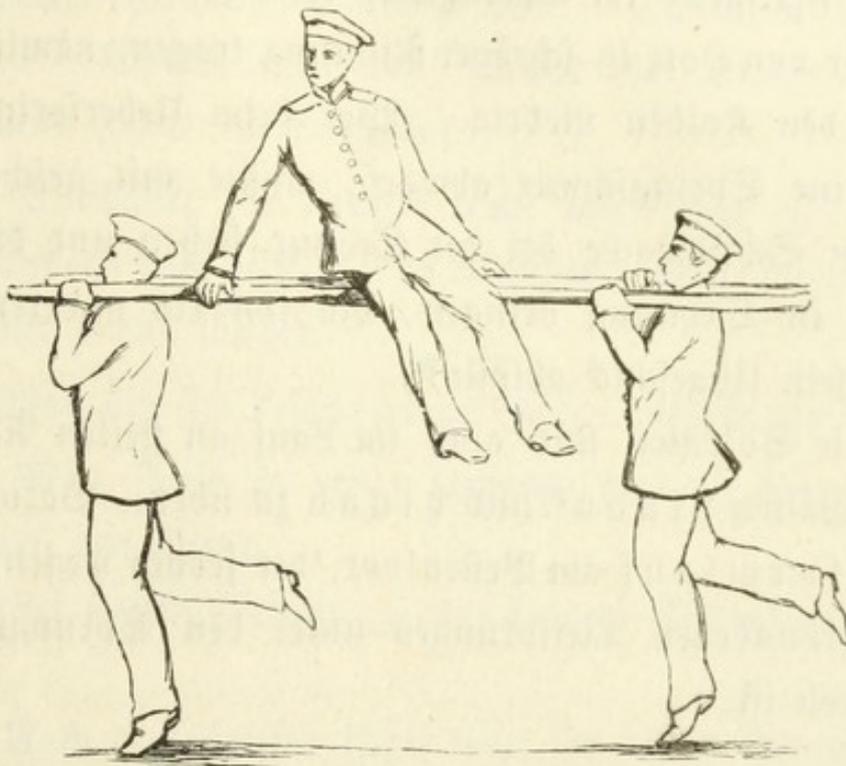


Fig. 25.

Leicht lassen sich Veranstaltungen treffen, wonach auf der Langlaufbahn hie und da ein Graben von 5—6, für Geübtere auch von 8 Fuß Breite aufgeworfen wird, den die Mannschaften beim Dauerlaufe ohne sonderliche Anstrengung überspringen lernen. Für noch andere Fälle fingire man ein Hinderniß, indem man auf gewissen Abständen quer über die Laufbahn Schnuren auf locker eingesteckten Pfählen auflegt, etwa in Höhe von 24—30 Zoll. Die Leute setzen sich auf Kommando nach einander in Laufbewegung und überspringen die Springschnuren. Sie lernen die kleinen dabei anzuwendenden Vortheile kennen und werden bei einiger

Uebung im Laufen nicht stocken. Jedenfalls ist dieser Springlauf auch für den Soldaten geeignet, ihn beim Laufen zu größerer Gewandtheit zu bringen.

Der Turnlehrer Gutschmuths ließ, sobald seine Schüler einige Fertigkeit im Springlauf erlangt hatten, dabei ein Gewehr von Holz in schräger Richtung tragen, nämlich vorn hoch, den Kolben niedrig. Wer beim Ueberspringen fiel oder eine Springschnur abwarf, mußte mit geschultertem Gewehr Schildwache bei der Schnur stehen und diese stets wieder in Ordnung bringen, bis ihn ein anderer Läufer durch sein Ungeschick ablöste *).

Die Soldaten sind auch im Lauf an steilen Abhängen oder Wällen hinauf und hinab zu üben. Dazu bereitet der Sturm Lauf am Besten vor, der jedoch wegen des damit verbundenen Tieffsprunges unter den Sprungübungen behandelt ist.

III. Vorsichtsregeln und allgemeine Bemerkungen über den Betrieb der Laufübungen.

Die beim Laufen aus praktischen und diätetischen Rücksichten zu beachtenden Regeln sind die allgemein bekannten

*) „Mit dem Dauerlauf mit vollem Gepäck wird auch das Springen über Gräben, mit gesenktem Gewehre verbunden. Anfangs nur mit zwei Mann zugleich; nach und nach in größerer Anzahl, wozu dann das nöthige Terrain auszuwählen oder künstlich herzustellen ist. Die Weite des Sprunges soll jedoch von 3' anfangen und höchstens bis 8' steigen, damit sicher darauf zu rechnen ist, daß der Mann, wenn er über einen tiefen Graben zu springen hat, auch auf dem jenseitigen Rande anzukommen vermag.“

und meist durch die Erfahrung ermittelten. Es wurde bereits bei den einzelnen Laufübungen auf Naheliegenderes in dieser Beziehung hingewiesen.

Die alte deutsche Turnkunst von Jahn rief den Läufern zu: „Brust heraus, Oberleib vor! Schultern zurück! Arme an! Sohle leicht auf! Mund zu! Lange Athemzüge!“ und stellte die Sätze auf:

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

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

3) Man laufe in erster Uebezeit nur mit dem Wind, nicht gegen den Wind.

4) Bei starker Erhitzung oder kurzem Athemholen höre man auf.

5) Nach dem Laufen fühle man sich durch Herumgehen ab, nie durch Stillstehen; am wenigsten aber durch Niederlegen auf den Boden.

Am Zweckmäßigsten ist es, den anstrengenden Wett- und Dauerlauf immer zum Schlusse der Uebungszeit vorzunehmen, damit sich die Leute beim Nachhausemarschiren wieder abkühlen.

Für den militärischen Turnlehrer ergeben sich noch besondere äußere Anordnungen, nach denen er die Laufübungen mit den sonstigen Exercir- und Turnübungen in Verbindung zu setzen hat. Das wird sich immer nach den besonderen Verhältnissen zu richten haben, so daß von einer Normirung dieser Einrichtungen hier abzusehen ist.

Gleich von vornherein ist beim Betriebe der Laufübungen das Prinzip festzuhalten, daß der einzelne Soldat seine Lauffertigkeit innerhalb seiner Stellung zum kleineren oder größeren Truppenkörper ausbildet, zu welchem er gehört. Das taktgemäße Ausführen der Laufbewegungen muß ihn daran gewöhnen, sich schnell in die Gemeinübung zu finden, mag das Laufen langsamer oder schneller vor sich gehen. Wenn bei den eigentlichen Schulübungen eine mathematische genaue Berechnung der Laufgeschwindigkeit und der Schrittweite in Betracht kam, so muß der Truppenkörper zuletzt auch ohne Sekundenuhr und Pendelschwingungen des Blei-Lothes im Stande sein, die taktischen Laufbewegungen in der speciell angegebenen Weise zu beherrschen. Die gemeinschaftlichen Laufübungen haben das Taktgefühl des Soldaten so weit ausgebildet, daß bei ihm der Taktlauf in seinen Arten förmlich in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Die Laufvorübungen werden zuerst ausführlich und korrekt in geöffneter Aufstellung der Reihen vorzunehmen sein, dann erst folgen die Uebungen in Sektionen, Zügen und ganzen Kompagnien. Die Dauerlaufübungen beginnen mit einer Zeitdauer von 5 Minuten und steigern sich nur gradatim, indem man Tag für Tag eine Minute zusetzt, zuletzt bis auf 15—20 Minuten. Beim Kurzlauf werden 150—160 Schritte auf die Minute kommen, beim Dauerlauf 200—230 Wegschritte auf die Minute bei 15—20 Minuten Zeitdauer.

Am Geeignetsten sind die anstrengenden Laufübungen im Frühjahr und im Herbst wegen der dafür günstigen Temperatur und Witterung vorzunehmen. Doch wird das

nicht ausschließen, daß die Laufübungen auch im Winter und im heißen Sommer vorkommen. Denn der Soldat muß unter Umständen zu jeder Jahreszeit in's Feld, und man weiß ja, was die Kämpfer im letzten italienischen Feldzuge in einer fast afrikanischen Hitze für enorme Anstrengungen zu machen hatten. Ueberdies lehrt die Diätetik, daß man sich auch gegen große Hitze durch starke Körperbewegung abhärten müsse und könne, da man die äußere Hitze um so leichter und sicherer erträgt, wenn man die Eigenwärme des Körpers durch Anstrengung erhöht. Die Erfahrung bestätigt diese physiologische Wahrheit, wenn man sich daran erinnert, daß die Landleute während der Hundstage die anstrengendsten Erntearbeiten ohne Nachtheil verrichten, daß ferner die Hindostaner in den glühendsten Mittagsstunden in freier Luft arbeiten und daß endlich die alten Griechen ihre allerstärksten gymnastischen Uebungen und Spiele zu Olympia im Juni und Juli feierten, wo im Peloponnes eine wahre Tropenhitze herrschte. Es versteht sich übrigens von selbst, daß man die Soldaten erst im allmäligen Fortschreiten an das Ertragen höherer Hitze- und Kältegrade gewöhnen darf. Wollte man ungeübte Rekruten auf einmal bei den höchsten Graden der Kälte oder Hitze zu den angestrengtesten Laufübungen veranlassen, so würde das nicht ohne ernstliche Krankheitszufälle abgehen. Laufübungen unmittelbar nach dem Essen sind ebensowenig zuträglich, wie jede andere Leibesbewegung mit vollem Magen. Die alte Regel, nach dem Laufen nicht sogleich zu trinken, wird den Leuten immer wieder einzuschärfen sein.

Dritter Abschnitt.

Das Springen.

1.

Vorbemerkung.

„Alle Springübungen, besonders aber die Freisprünge, sind für den Krieger von der größten Wichtigkeit. Man hat sich hiervon auch überzeugt, seitdem die Infanterie nicht bloß in geschlossenen, sondern auch in zerstreuten Linien steht, und ein guter Schützenoffizier wird seine Leute gewiß fleißig dazu anhalten. In allmäliger Stufenfolge müssen sie es sowol im Höhen-, Weiten-, als Tiefsprung so weit bringen, als das Maß ihrer Kräfte zuläßt. Das Stabspringen übt zugleich wieder das schnelle Auffinden des Gleichgewichts.“

Hauptmann v. Schmeling.

Das Springen als Körperthätigkeit unterscheidet sich vom Laufen durch das längere Fliegen des Leibes in der Luft, wie dadurch, daß es als eine durch Anfang und Ende mehr abgeschlossene Leibesübung erscheint. Weil hier alle Leibeskräfte in einer kurzen Zeit für eine energische Zusammenwirkung in Anspruch genommen werden, so fordert der Sprung durch das vereinte Fuß-, Knie- und Rumpfwippen

auch mehr Anstrengung und Schwungkraft dieser Glieder. Beim Springen krümmt sich der Fuß, der Unterschenkel neigt sich nach vorn, der Oberschenkel nach hinten, der Rumpf nach vorn und macht auch noch mehrere Krümmungen in sich. Auf diese Weise bilden alle Glieder eine Reihe von Zickzacks, die sich plötzlich durch Streckung lösen, den Fuß gegen den Boden drücken und ihn mit dem ganzen Körper in die Höhe schnellen. Wenn man bekanntlich eine elastische Ruthe oder eine Stahlfeder plötzlich von dem Drucke befreit, der sie gegen den Boden hielt, so springt sie selbst vom Boden auf. Gerade so ist es hier mit dem menschlichen Körper. Die Arme tragen das Ubrige dazu bei, indem sie sich erheben, und ihre Muskeln dabei den Körper in die Höhe ziehen. (Man sehe bei Fig. 28, 29 und 30.) Im Sprunge wird der Mensch von den Thieren übertroffen, da er nicht höher als er selber ist springen kann.

Der Sprung zerfällt in den Absprung, das Auffliegen und den Niedersprung, woran sich gewöhnlich das Wiederaufrichten des Leibes schließt.

Da die Schönheit und Leichtigkeit des Sprunges von der Stärke, Biegsamkeit und Schnellkraft der unteren Gliedmaßen, namentlich der Ausstreckmuskeln des Unterschenkels und der Wadenmuskeln abhängt, so bedarf es vieler Uebung, um jenes leichte und bestimmte Aufschnellen des Leibes zu erreichen.

Die körperlichen Wirkungen hat der Sprung im Allgemeinen mit dem Laufen gemein; nur bringt die plötzliche Entladung der gesammten Körperschnellkraft natürlich auch eine bedeutende Steigerung der in Anspruch genommenen

Leibeskräfte zuwege. Jenachdem Lauf und Sprung in Verbindung treten, ist auch die Lungenthätigkeit wie beim Laufen eine gesteigerte, und wir können deshalb hinsichtlich der diätetischen Wirkungen auf den Abschnitt „Laufen“ verweisen.

Wegen seiner praktischen Anwendbarkeit und seiner körpverbildenden Eigenschaften stand der Sprung als gymnastische Uebung schon bei den Alten in hohem Ansehen. Bei den alten Hellenen waren Hoch-, Tief- und Weitsprünge im Gebrauche und machten einen Theil der kriegerischen Gymnastik aus, indem die Soldaten oft in den Fall kamen, über Hindernisse hinweg, von Höhen herab oder auf den Feind los zu springen. In den altgriechischen Gymnasten waren mehrere Springvorübungen im Gebrauche; z. B. das Anfersen und Aufschnellen durch Hüpfen mit beiden oder abwechselnden Füßen, wobei man entweder auf der Stelle blieb und auf die meisten Sprünge achtete, oder einander verfolgte, die größte Entfernung erstrebte, auf die Höhe hielt u. s. w. Man trieb diese Vorübungen hauptsächlich als Spiel.

Eigenthümlich war bei den Griechen der Gebrauch der Halteren oder der bleiernen Gewichte, die, ähnlich unseren Hanteln, bei verschiedenen Sprungarten in die Hände genommen wurden, theils um das Gleichgewicht damit zu erhalten, theils um dadurch die Wirkung des Sprunges zu steigern und zugleich Arme, Schultern und Brust damit zu stärken.

Man erzählt von außerordentlichen Leistungen in dieser antiken Sprungweise; Phayllos von Kroton soll 55 Fuß weit, Chionis aus Sparta 52 Fuß weit gesprungen sein,

während unsere Turner heutzutage höchstens 15—18 Fuß weit springen.

Namentlich der Sprung über Hindernisse hinweg war eine gute Schule des Muthes und der Thatkraft, womit außerdem eine besonnene Beherrschung der Leibeskräfte zusammen gehen muß, damit das Gleichgewicht erhalten und das Ziel nicht verfehlt wird.

Das Alles zusammengenommen macht eine weitere Erörterung des Nutzens dieser Turnübung namentlich für den Feld- und Kriegsdienst des leichten Fußvolkes überflüssig, und wir gehen sogleich zur unterrichtlichen Behandlung derselben über.

2.

Die Betreibung der Sprungübungen.

Die Frei- und Laufübungen umfaßten schon einige Uebungen, welche das Springen vorbereiteten; namentlich in Lekt. 10 kamen schon Springvorübungen vor.

I. Vorübungen zum Springen.

Indem wir uns nun die Aufgabe stellen, die Sprungfertigkeit der Mannschaften ganz besonders auszubilden, lassen wir auch hier erst einige Vorübungen folgen, die nicht übergangen werden dürfen, wenn der Soldat ohne Nachtheil sichere und größere Sprünge ausführen soll. Es werden solche vorbereitende Uebungen ohne alle Hülfsmittel auf dem Exercirplatze vorgenommen.

1. Schlußsprung an Ort und von Ort.

Die Leute stehen in weit geöffneten Reihen und hören nun, daß die oben erwähnten 4 Theile des Sprunges erst einzeln dargestellt werden sollen. Auf: Eins! gehen sie unter



Fig. 26.

stärker Beugung der unteren Gliedmaßen von der aufrechten Stellung aus in das Sitzhochbeugen (Fig. 26, 1); auf: Zwei! haben sich die Leute so hoch wie möglich (26, 2) unter voller Streckung des Körpers zu schnellen; auf: Drei! erfolgt das Niederkommen (26, 3) auf beide geschlossene Füße, mit den Ballen zuerst, bei senkrechtem Oberkörper, wie bei 26, 1; auf: Vier! strecken sich Alle wieder zur aufrechten Stellung. Die Thätigkeiten bei 2 und 3 gehen schnell in einander über; besonders

wichtig ist das energische Abstoßen der Füße und das Strecken der Kniee, wie das elastische Niedergehen auf die Fußzehen.

Der Turnlehrer mag mehrmals durch Zählen diese vier Thätigkeiten beim Schlußsprung recht genau durchüben lassen, denn wenn dieselben auch nicht bei jedem Sprunge deutlich hervortreten, so muß sich der Soldat doch derselben

beim Springen stets bewußt sein. Nach der Einübung fällt das Zählen weg und die schnelle Verschmelzung der 4 Thätigkeiten erfolgt auf: Schlußsprung an Ort — springt! Das Hochschnellen und das elastische Niederspringen sind hierbei Hauptforderungen. Dann folgen Befehle wie: Auf Schrittweite vorwärts — springt! Dasselbe auch rückwärts, seitwärts links und seitwärts rechts. Auch: Schlußsprung vor- und rückwärts in 2 Zeiten! Oder in 2 Zeiten nach rechts und links, nach links und rechts! Stünden die Lebenden zur Säule mit geöffneten Reihen, so wird das zugweise Ausbrechen mit 3 Schlußsprüngen vorwärts geordnet, jeder Sprung in 2 Zeiten. Nach 6 Zeiten folgt die 2. Reihe der ersten u. s. w.

2. Schlußsprung mit Drehungen.

Auf: Mit Sprung links — um! führen die Leute den Schlußsprung unter Beobachtung aller Regeln aus und machen währenddem die Vierteldrehung. Mit Sprung rechts — um! links (oder rechts) um — kehrt! Ganze Drehung mit Sprung links um — kehrt! sind hierhergehörige Uebungen.

3. Verbindung des Schlußsprunges mit anderen Freiübungen.

Zwei Schritte seitwärts links in 4 Zeiten wechseln mit 2 Schlußsprüngen vorwärts — marsch! worauf sich die Leute in rechtwinkligen Linien abwechselnd mit Gehen und Springen fortbewegen.

Auf: Schritzwirbeln nach links mit Nachstellen in 4 Zeiten wechselnd mit 2 Schlußsprüngen nach rechts in je

2 Zeiten; dann Schritzwirbeln rechts und Schlußsprünge links u. s. w.

2 Sprünge mit geschlossenen Füßen werden in 2 Zeiten vor- und rückwärts ausgeführt, womit sodann gleichfalls in 2 Zeiten Sprung zur Grätschstellung mit Sprung zum Schlußstand wechselt; dasselbe dann mit Schlußsprung rück- und vorwärts.

4. Der Schrittsprung

unterscheidet sich vom Schlußsprung dadurch, daß hier die Leute vom Gehen aus mit nur einem Fuße sich abschellen, um auf beide geschlossene Füße niederzuspringen.

In der Massenübung sind die Mannschaften etwa zu 3—4 Schritt Abstand, Arme in Hüftstütz, aufzustellen. Auf: 2 Schritt vorwärts zum Sprung — marsch! brechen Alle mit Linksantreten auf und schnellen sich vom rechten Fuße in der 2. Zeit energisch ab, um in der 3. Zeit auf Schrittweite vorwärts mit Schlußsprung niederzugehen; in der 4. Zeit schließt sich die Gerad-Streckung an. So wechselt im Tempo entweder immer mit Links- oder immer mit Rechtsantreten, oder abwechselnd links und rechts das Ausschreiten und Niederspringen in je 2 Zeiten ab; oder, damit die Leute Zeit haben, den Sprung korrekt auszuführen, mögen in dieser Weise 3 Schritte jedem Sprunge vorangehen, so daß zu dem wechselnden Links- und Rechtsantreten wie zum Sprunge bis Drei! gezählt wird. Dieser Verbindung mit Gehen und Springen schließen sich auch die Drehungen an; z. B. 3 Schritt mit Linksantreten zum Sprung mit Vierteldrehung links! Ebenso mit Rechtsantreten zum

Sprung mit Viertelsdrehung rechts! Im Wechsel von links und rechts also weiter, so daß sich die Übungsschaar in rechtwinkligen Linien fortbewegt. Dann folgen auch Befehle wie: 4 Schritt mit Linksantreten zum Sprung mit halber Drehung links — marsch! Auch statt der gewöhnlichen Schritte können Lauffschritte mit dem Sprung in gleicher Zeit wechseln.

II. Eigentliche Sprungübungen.

Nachdem die Mannschaften durch die Vorübungen zur Einhaltung der Sprungregeln mannigfach angeleitet worden, folgt der Sprung in seiner Anwendung auf Höhe, Weite und Tiefe. Man theilt die Sprünge ein in freie, die ohne alle Hülfsmittel ausgeführt werden, und in gebundene, die mit Hilfe auf Nebenmänner, Voltigirpferd, Springstab u. s. w. stattfinden. Der freie Sprung wird mit Schluß- und Schrittstellung der Füße ausgeführt, während die gebundenen Sprünge gleichfüßig geschehen, mit Ausnahme des Stabspringens, wobei getheilter Ansprung angewendet wird.

Wir wählen zu Springübungen zuerst den Sprung über die Schnur, wozu eine ganz einfache Vorkehrung nöthig wird. Man nimmt 2 Latten von 8 Fuß Höhe, worein Löcher von 2—3 Zoll Abstand eingebohrt sind, und läßt sie je nach Umständen in ein Holzkreuz setzen (Fig. 27), damit sie beliebig hin und her gestellt werden können, oder man befestigt sie wie bei Fig. 28 gleich am Bord des Sprunggrabens. In die Löcher dieser „Springel“ werden

Holzpflocke gesteckt, über welche man die mit Sandsäcken beschwerte Springschnur legt, die beim Mißlingen des Sprunges leicht abfällt.

1. Sprung über die Schnur.

Wenn es bei Springübungen von größerer Ausdehnung als Regel gilt, daß das Niederkommen stets mit geschlossenen Füßen erfolge, weil durch das Aufpassen der schweren Körperlast auf einen Fuß leicht eine Ausrenkung der sehr kunstreich konstruirten Fußgelenke herbeigeführt würde, so beginnen wir dennoch das Springen über die Schnur, aller-

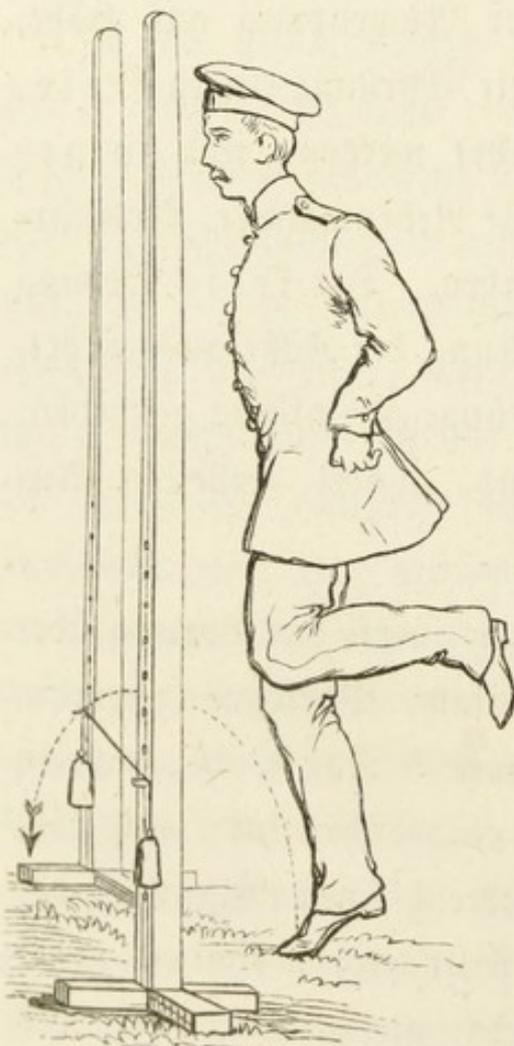


Fig. 27

dings in geringer Höhe, mit Betheiligung nur eines Fußes, um die Sprungkraft der Fußgelenke zu fördern und die Beine für bedeutendere Sprünge stark zu machen. Die Springschnur wird auf etwa Fußhöhe gestellt, und den Leuten befohlen, daß sie z. B. auf dem rechten Fuße anhincken und auch nur mit dem rechten Fuße über die Schnur springen (Fig. 27), um auch nach dem Sprunge auf dem rechten Fuße weiter zu hinken. Dasselbe dann mit dem linken Beine. Dazu kann auch geordnet werden, daß

das sprungfreie Bein gehalten wird wie bei Fig. 18. Dann erfolgt der Hinksprung auch so, daß Anhinken und Abspringen links geschehen, Niedersprung und Forthinken aber rechts. Dasselbe dann auch umgekehrt. Man läßt dieses einbeinige Springen etwa bis zur Kniehöhe fortsetzen, auch wol beim Anhinken und Springen das sprungfreie Bein am Fußriß oder am Knie mit der Hand erfassen (Fig. 18).

Daran schließt sich der Schlußsprung unter Beobachtung aller Sprungregeln. Man läßt denselben etwa von Kniehöhe beginnen und stellt die Schnur immer höher.

Bedient man sich bei dieser Sprungweise zur Regelung des Sprunges eines Sprungbrettes, das etwa 25 Zoll breit und 40 Zoll lang, auf der Vorderseite durch eine 4 Zoll starke Holzleiste erhöht ist, so läßt man die Uebenden erst wie bei Fig. 28 aus Schlußstand in Schlußstand springen, dann aus der Grätschstellung in den Schlußstand (indem jeder Fuß auf eine Ecke des Sprungbrettes tritt), oder aus der Vorschrittstellung links, wie rechts. Erst erfolgen diese Sprungweisen aus dem Stande, sodann mit Uugehen, auch mit Viertel- und halben Drehungen, auch so, daß dabei seitwärts gesprungen wird, indem sich die Leute gleich mit der rechten oder linken Leibesseite dem Niedersprungsorte vor dem Abspringen zuehren. Etwa bis zu Hüfthöhe wird dieser Sprung mit beiden Beinen fortgesetzt, der zwar anstrengend ist, aber die Grundlage aller Sprungfertigkeit bildet. Nun folgt die natürlichere Art des Springens, wobei man den Körper nur mit einem Fuße auffchnellt, um auf beide niederzukommen. Es geht diesem Sprunge ein Gehen oder Laufen voraus, wodurch die Sprungbewegung sehr er-

leichtert wird. Die Schnellkraft beim Sprunge wird durch den Anlauf wesentlich gesteigert. Der Anlauf richtet sich nach der Höhe oder Länge des Sprunges, wie nach der Stärke oder Leichtigkeit des einzelnen Mannes. Darnach wechselt der Anlauf in einer Ausdehnung von 10—20 Fuß. Die

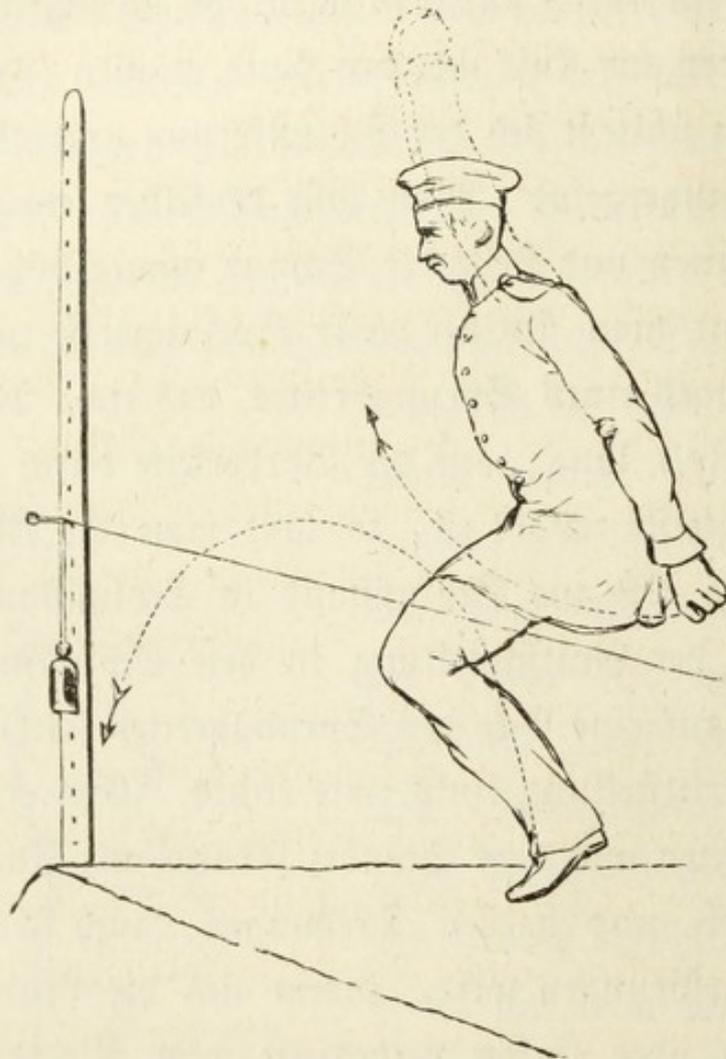


Fig. 28.

Leute müssen den Anlauf mit kurzen, aber gesammelten Schritten und etwas vorgebeugtem Oberkörper ausführen. Bei einem längeren Anlauf beginnt der Mann mit gewöhnlichen Schritten, deren Schnelligkeit sich steigert, je näher man der Absprungstelle kommt, auf welche sich die Augen beim Anlauf zu richten haben. Das Ausathmen erfolgt erst

nach dem Niedersprunge, so daß die Luft während des Sprunges in den Lungen zurückzuhalten ist.

Es ist diese Sprungweise von Kniehöhe an bis zu einer Ausdehnung von Hüft-, Brust-, Kinn- und Scheitelhöhe zu steigern, und zwar mit Sprungbrett wie ohne Sprungbrett. Ja es ist gut, die Absprungsstelle mit weichem Sande zu belegen, da ein weicher Boden beim Sprunge mehr Anstrengungen erfordert, als ein harter.

Es mag diese Sprungweise von den Soldaten besonders fleißig und mit folgenden Veränderungen geübt werden:

- a. Absprung mit dem rechten (oder linken) Fuße!
- b. Händeklapp beim Uberspringen der Schnur!
- c. Mit Vor- oder Hochstrecken der Arme!
- d. Händeklapp an die Schenkel im Sprunge!
- e. Zusammenschlagen der Hände über dem Kopfe!
- f. Mit Hüftstütz oder Verschränken der Arme auf der Brust oder auf dem Rücken!
- g. Mit Kopfdrehen rechts oder links!
- h. Mit Anfassen der Kniee während des Springens!
- i. Mit Anschluß des Ausfalls, des Fechterstandes oder der Grätschstellung nach dem Niederspringen. Durch diese sich anschließenden Stellungen wird der Soldat geübt, sich schnell wieder zusammenzuraffen, was für später nicht unwichtig ist, wenn es für ihn gilt, gleich nach dem Sprunge wieder schußfertig zu sein.

Mit Abrücken des Sprungbrettes und Höherstellen der Springschnur wird dieser Sprung in die Höhe und Weite gesteigert, etwa bis zu Hüft- und Brusthöhe.

2. Uebungen am Sprunggraben.

Bei jedem Exercirplatze muß auch ein Sprunggraben sein, dessen Absprungsseite aus einer steil geböschten, von festem und gestochenem Rasen, oder von Mauersteinen (Fig. 33) gebauten Wand hergerichtet wird und einen sicheren Boden für den Absprung gewährt. Die Höhe dieser Böschung kann 4—5 Fuß betragen, die Länge des Grabens 18—20 Fuß. Die Tiefe des Springgrabens kann auch von der rechten nach der linken Seite von 5 zu 3 Fuß abnehmen, damit man die verschiedene Höhe der Böschung benutzen kann. Da beim Turnen der Soldaten Viele auf einmal üben müssen, also wol 8—12 Mann gleichzeitig zum Sprunge anlaufen, so ist eine größere Breite eines solchen Springgrabens zu wünschen; 24—30 Fuß Breite dürften hier das Minimum bilden; zu 24 Mann im Gliede braucht man 60 Fuß Breite.

Die Sohle des Springgrabens erhebt sich von der Böschung an nach der Niedersprungsstelle hin allmählig und ist mit weichem Sand durchweg zu belegen. Zum Auflegen der Springschnur hat man an den Springgräben feste Springel angebracht, wie bei Fig. 28. Wenn dies bei sehr breiten Springgräben nicht thunlich wäre, kann man für den Zweck des Weithochsprungs die beweglichen Springel an den Grabenbord stellen.

Am Graben können anfangs dieselben Uebungen wiederholt werden, die aus dem Stande wie mit Absprung als Freisprünge über die Schnur vorkamen. Der Sprung aus Schlußstand in Schlußstand wird z. B. schon ein anderer,

wenn er am Grabenbord wie bei Fig. 28 in die Tiefe des Grabens erfolgt. Es gelten dafür auch alle die Regeln, welche bereits mitgetheilt wurden. Hier gilt es nun ganz besonders, dem Höhen- und Weitsprunge die größte Ausdehnung zu geben. Der freie Sprung in die Weite hält sich in der Ausdehnung von einer halben Leibeslänge bis zu drei Mal des Mannes ganzer Länge. Um einen Maßstab zur Beurtheilung der Sprungweite zu haben, wird eine Latte von etwa 12 Fuß Länge mit Abtheilung der halben und ganzen Fußlängen an die Seite des Sprunggrabens gelegt. Die Leute haben seither so korrekt springen gelernt, daß sie nun ihr ganzes Augenmerk auf die zu erzielende Weite oder Höhe des Sprunges richten können. Das Resultat des Weitsprunges nach Fußlängen wird von jedem Manne notirt. $18\frac{1}{2}$ Fuß wird als größter Weitsprung anzusehen sein.

3. Der Sprung von der Höhe in die Tiefe

ist von den Soldaten ganz besonders zu üben, da sie gerade hier leicht zu Schaden kommen, wenn sie unvorbereitet einem solchen Vorkommnisse begegnen müssen. Der Direktor der Berliner Feuerwehr machte die Erfahrung, daß von seinen Feuerwehrmännern die Meisten beim Tiefspringen selbst von geringer Höhe verunglückten, weshalb er mit ganz besonderem Fleiße beim Turnen der Feuerwehr den Tiefsprung bis zu Stockwerkshöhe auf harten wie mit Glasscherben belegten Boden üben ließ. Das Resultat dieser Uebung war ein überaus günstiges. Dasselbe Verhältniß findet bei den Soldaten statt, die oft genug von einem Abhange, einer Mauer,

einem Wall u. dergl. herabspringen müssen und sich verletzen und kampfunfähig machen, wenn sie nicht mit der Eigenthümlichkeit dieser Sprungart vertraut waren. Das Aufschlagen der Brust auf die Kniee, wie das Berrenken der Füße durch die Wucht des niederfallenden Körpers kommt am Meisten beim Tiefspringen vor. Durch die schon vorausgegangenen Uebungen wird der Soldat schon so weit vorbereitet sein, um nun durch schnelles Nachgeben der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke die Macht des Stoßes zu brechen, den der Oberkörper beim Tiefspringen erhalten muß. Das Aufschlagen der Brust auf die Kniee wird dadurch verhütet, daß man dieselben beim Niedergehen öffnet wie bei Fig. 26, 1.

Wenn kein natürlicher Abhang für Uebung des Tiefspringens, eine Mauer u. dergl., zu benutzen ist, so bedienen wir uns der schrägen Leitern am Stangengerüst (Fig. 55). An denselben wird ein „Stelltritt“ (Fig. 29, a) angebracht, der mittelst zweier Haken auf die Sprossen der schrägen Leiter gehängt und beliebig höher oder tiefer gestellt werden kann. Die hinteren Leisten dieses Stelltrittes sind genau der Breite der Leiterbäume anzupassen. Das Trittbrett ist etwa 2 Fuß lang und 14 Zoll breit und hat 2 Einschnitte, mit denen es in die Holme der Leiterbäume eingefügt wird. Auf beiden Seiten der Leiter steht das Brett gleichweit über die Leiterbäume hinaus.

Kann man einen besonderen Tiefspringel oder eine Sprungtreppe anlegen, die mit etwa 16 Stufen bis zu 10 Fuß Höhe aufsteigt, so lassen sich daran die Tiefspringübungen der Soldaten bequem ordnen.

Der Tiefsprung von der Sprungtreppe oder von dem Trittbrett wird zunächst aus dem Stande geübt und beginnt von 5 Fuß Höhe ab, ist aber höchstens bis zu drei Mal des Mannes Länge zu steigern. Beim Sprunge selbst werden beide Arme vorgestreckt wie bei Fig. 29, a und beim Niederkommen schwunghaft nach aufwärts geführt (Fig. 29, b), da beim Berühren des Bodens durch eine Hebung oder einen Gegenstoß die Wucht der Körperschwere gemildert wird. Beim Abspringen wird unwillkürlich der eine Fuß etwas vorgeworfen, sodann schließen sich aber beide Füße und kommen wie oben gedacht nieder.

Zur Ermäßigung des Sprunges dient es, wenn aus der Hockbeughalte (Fig. 29, a), statt aus der aufrechten Haltung im Stande gesprungen wird.

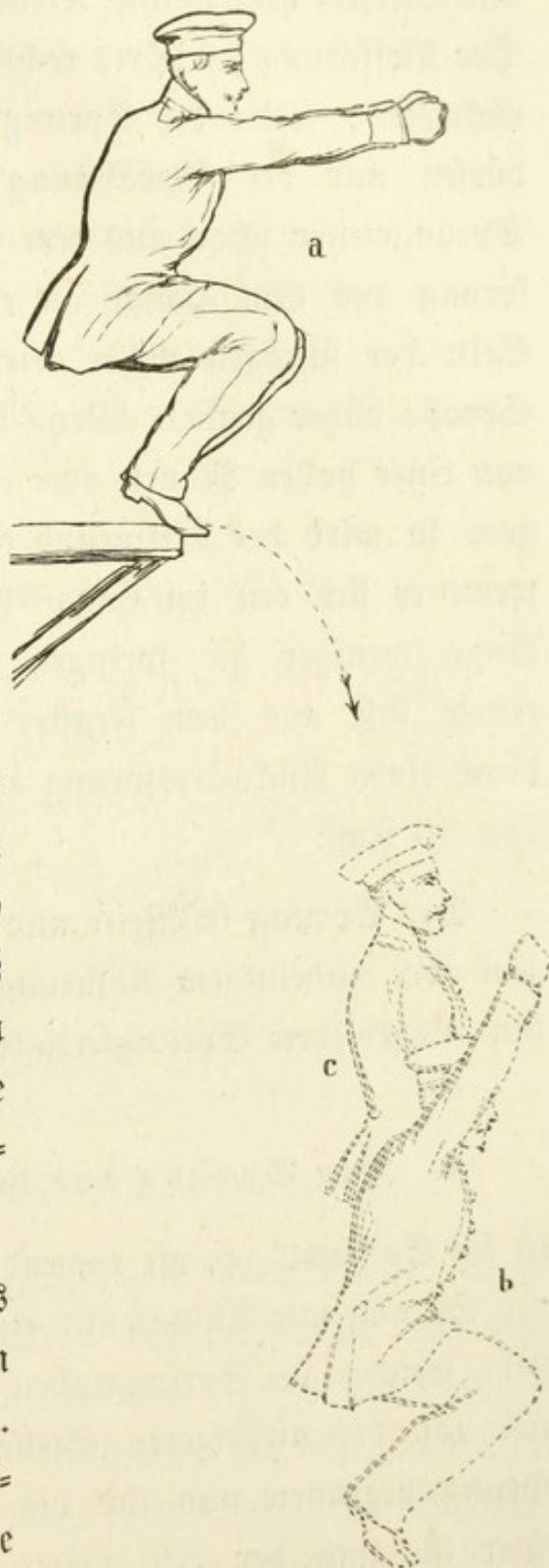


Fig. 29.

Es wird der Tieffsprung von mäßiger Höhe herab auch mit Viertel- oder halben Drehungen rechts oder links geübt. Der Tieffsprung seitwärts rechts oder links, wie der Sprung rückwärts, sowie der Sprung aus dem Sitz und Stütz bedürfen nur der Erwähnung, da die Ausführung dieser Sprungweisen schon aus dem Gesagten erhellt. Der Tieffsprung aus dem Hange an einer Sprosse an der inneren Seite der schrägen Leiter wird gleichfalls von Sprosse zu Sprosse höher geübt. Wenn der Soldat in den Fall käme, von einer hohen Mauer oder einem Walle zc. herabzuspringen, so wird der Tieffsprung natürlich wesentlich gemildert, wenn er sich erst im Hange herabläßt und so eine Leibeslänge weniger zu springen hat. Ein Feuerwehmann rettete sich aus dem Fenster eines brennenden Theaters durch einen Rückwärtsprung aus dem Hange in einer Höhe von 36 Fuß.

Der Sprung in Weite und Tiefe zugleich mit beidbeinigem oder einbeinigem Absprunge setzt eine nach allen Seiten hin ausgebildete Sprungfertigkeit der Leute voraus.

4. Der Sprung aus der Tiefe in die Höhe

ist für Soldaten gar oft anwendbar und wichtig, namentlich der Sprung mit Anlauf und einem abstoßenden Fuße (Fig. 30), welcher am Springgraben zu üben ist, indem die Leute erst von der niedrigeren Stelle der Böschung ihren Aufsprung beginnen und ihn bis zu größerer Höhe steigern. Hier ist auch der erst später vorkommende Stützsprung anwendbar, bei welchem sich die Leute mit Hülfe der

Hände und beidfüßigem Absprunge auf die Grabenböschung schwingen.



Fig. 30.

5. Der Sprung am Sturmlaufbrett.

Wenn bei allen Sprungübungen in die Weite, Höhe und Tiefe die Geistesgegenwart, Entschlossenheit und Geschicklichkeit der Soldaten geweckt und erzogen werden, so bietet das Turnen bei dem Anstürmen auf einer schrägen und steilen Ebene ganz besondere Gelegenheit, die Geschicklichkeit im Ersteigen derselben mit einem entschlossenen und ziemlich heftigen Sprunge zu verbinden.

Wir bedienen uns zu dieser Übung des Sturmlaufbrettes, das 10—12 Fuß lang und 2—3 Fuß breit ist (Fig. 31, a), stark und fest gearbeitet sein muß und an dem

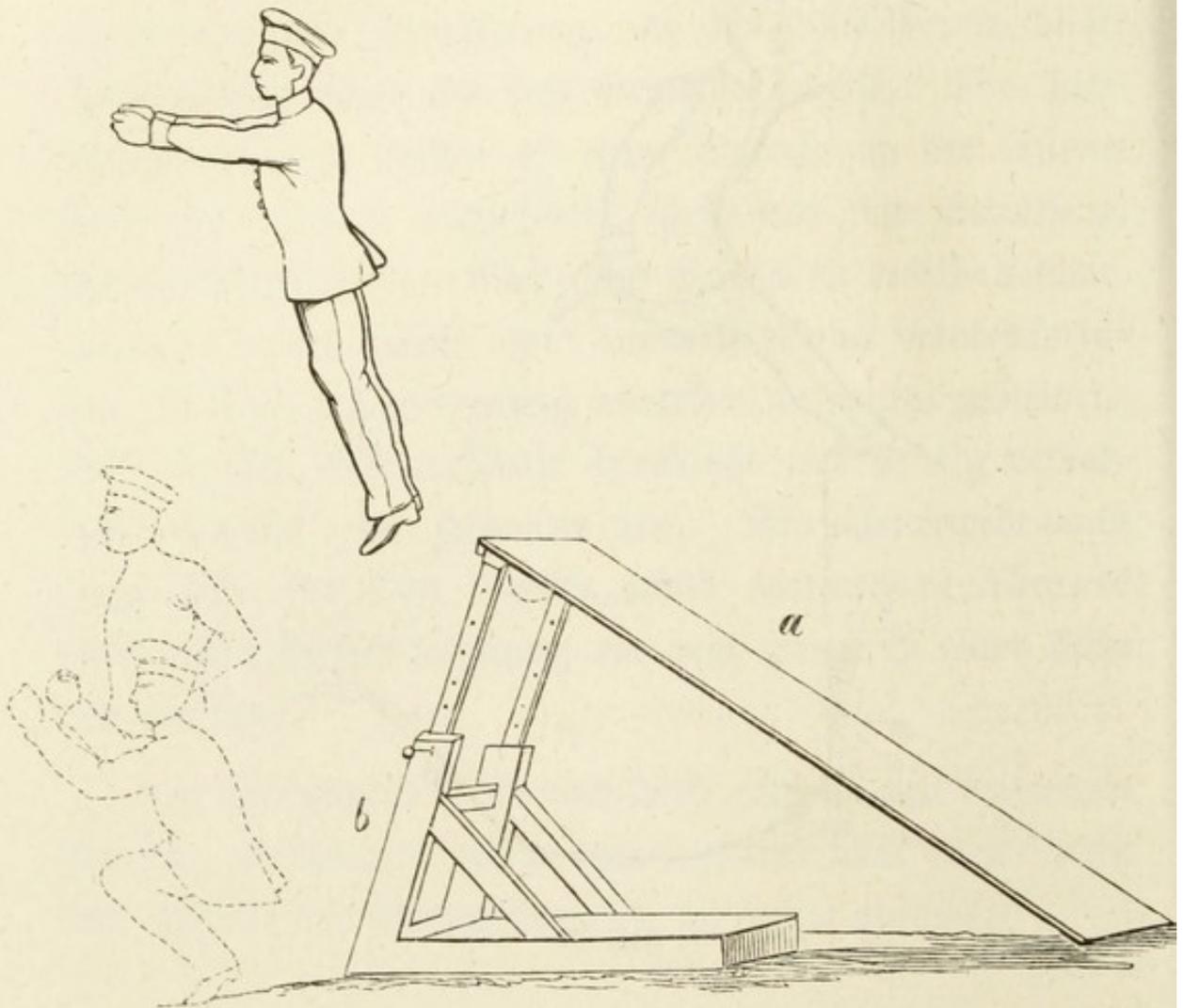


Fig. 31.

einen Ende mit eisernen Haken oder mit einer Kette versehen ist, womit es auf einem wagerecht liegenden Tragriegel befestigt werden kann. Dieser 5—6 Fuß lange Tragriegel wird in 2 Ständer von 6—8 Fuß Höhe über der Erde eingelassen, die in ihrer oberen Hälfte durchbrochen sind und Löcher haben, damit der Tragriegel mit Eisenbolzen höher und tiefer gestellt werden kann.

Für Turnsäle, wo man die Ständer nicht gut anbringen kann, dient eine andere Vorrichtung, die bei Fig. 31, b angedeutet ist, wo das Sprungbrett auf einem Tragriegel ruht, dessen vierkantige Ständer in einer gleichfalls vierkantig ausgehöhlten Hölse sich höher und tiefer stellen lassen.

Die Niedersprungsstelle am Sturmspringel im Freien ist mit tiefem Sande zu belegen; im Turnsaale ist der Gebrauch einer Matratze zu rathen.

Das Brett wird nach und nach immer steiler gestellt. Alle Sprünge und Tritte auf das Sturmtribrett erfolgen auf die Fußspitzen. Die Uebungen reihen sich etwa also an einander:

a. Anstürmen (d. h. mit Sprungschritten) bis zur Höhe des Sturmtribrettes, rechts oder links Kehrmachen zum Herablaufen. Zuerst wird die Zahl der Sprungschritte in das Belieben des Einzelnen gestellt; dann wird gefordert, daß das Hinaufstürmen mit möglichst wenig Schritten, etwa mit 3 oder 2 Sprüngen, zu vollbringen sei.

b. Anstürmen bis zur Mitte oder fast bis zur Höhe des Brettes und ohne Drehung links oder rechts seitwärts vom Sprungbrette Niedersprung.

c. Anstürmen bis zur Höhe des Brettes und beidbeiniger Absprung nach einer kurzen Pause im Stehen; dann auch Absprung ohne Aufenthalt.

d. Anstürmen und ohne Aufenthalt auf der Höhe des Brettes Weittiefsprung hinter dem Brette.

e. Anlaufen und einbeiniger Absprung zum möglichst hohen Niedersprung auf dem Sturmtribrett, Absprung seitwärts links oder rechts.

f. Anlauf, Sturmniedersprung mit höchstens 2 Schritten und Niedersprung hinter dem Brette; zuletzt nur einmaliger Aufsprung auf das Sprungbrett und dann sogleich Niedersprung hinter dem Brette.

g. Anstürmen und Niederkommen mit Drehungen, oder mit Armthätigkeiten während des Sprunges wie beim Freispringen über die Schnur.

h. Anstürmen ohne Rücksicht auf die Zahl der Schritte, aber mit der Forderung des Weit- und Hochsprunges hinter dem Sprungbrette. Zu diesem Zwecke hält der Lehrer hinter dem Brette stehend einen Stab vor, welcher übersprungen werden muß; oder es werden die beweglichen Springel mit aufgelegter Springschnur hinter das Brett gestellt. Ganz besonders übend ist es auch, wenn man einen großen Reifen zur Hand hat, den man in der Höhe des Sprungbrettes hinter demselben erhebt, damit die Leute nach dem Anstürmen durch denselben springen und dabei den Kopf einziehen und die Knie heraufnehmen lernen.

Es bereitet dieses Sturmspringen die Leute vor zum Anlaufen an steilen Wällen hinauf und hinab, das auch oft zu üben ist, wenn wirklich steile Wälle vorhanden sind.

Zuletzt muß der Soldat auch

das Springen mit Gewehr in der Hand

lernen. Der Hochsprung wird sowol mit angefaßtem, wie mit übergelegtem Gewehr geübt. An den Sprung schließt sich das sofortige Fällen des Gewehres, wie das Anschlagen zum Schusse vor-, rück- oder seitwärts, und zwar knieend

oder mit Benutzung deckender Gegenstände, zu denen der Soldat nach dem Sprunge im schnellen Laufe zu gelangen sucht.

Der militärische Turnlehrer Keil sagt, daß man beim Sprunge mit beliebigem Anlauf und Abstoß das Gewehr auch beliebig tragen lassen solle. Ling verlangt eine ähnliche Haltung des Gewehres wie bei Fig. 24, den Kolben hinterwärts und gesenkt, den Lauf vorn und schräg aufwärts, und bestimmt, daß es in dem Augenblicke, da der Sprung geschieht, rasch vorwärts geführt werde und zwar so, daß der Ellenbogen während der Biegung in Linie mit dem anderen Theile des Rumpfes kommt. In dem Augenblicke, wo der Niedersprung geschieht, wird das Gewehr schnell zurückgerückt, so daß das Vorfallen des Körpers dadurch zurückgehalten wird.

Beim Weitsprunge mit Gewehr gelten dieselben Regeln wie beim Hochsprung. „Noch näher als beim Hochsprunge, sagt Keil, liegt beim Weitsprunge die Verbindung des Schusses nach allen Richtungen mit dem Sprunge und das Hinlaufen nach einem deckenden Gegenstande, um den Schuß im Stehen, Knien und Liegen abzugeben, nachdem dies auf der Stelle des Niedersprunges geübt worden ist.“ Beim Tiefsprung wird das Gewehr senkrecht gehalten und beim Niederkommen vom Körper abgestreckt. Am Sturm-
laufbrett ist das Anstürmen mit Gewehr in der rechten Hand bis zur Höhe des Brettes und Fertigmachen zum Anschlag und Schuß, mit schnellem Kehrtmachen und Zurücklaufen ganz am Platze.

Den vorgedachten „freien“ oder „reinen“ Sprungarten, welche der Soldat ohne Hülfsmittel lediglich durch die Kraft und Schnelligkeit der unteren Glieder ausführt, schließen sich die unter dem Namen „gebundene“ oder „gemischte“ bekannten Sprungweisen an, bei denen das Aufschnelles des Körpers durch Hülfe der Arme und Hände bewirkt wird. Dazu rechnen wir das Springen mit dem Springstab, wie das Springen mit Aufsetzen der Hände auf einen festen Gegenstand, der meist zu überspringen ist.

III. Das Stabspringen

ist eine uralte Sprungart und auf Turnplätzen mit Recht gepflegt, weil sie in außerordentlicher Weise neben der Sprungkraft auch die Hang- und Stemmkraft der Arme in Anspruch nimmt, und deshalb den Mann ziemlich allseitig ausbildet.

Von der praktischen Anwendbarkeit dieser Uebung für den Kriegsmann wollen wir uns nicht zu viel versprechen; doch mag nicht unerwähnt bleiben, daß sich die Spanier, namentlich die Arragonier, der Spieße zum Springen über Gräben, Mauern und Feldschanzen mit dem größten Erfolge bedienen. In mehreren Gegenden, wo das Fortkommen durch ein mit Gräben durchschnittenenes Terrain erschwert ist, bedient man sich eines Pfad=Stockes (plattdeutsch *Pad=stoc*) von über 8 Fuß Länge, womit man vorkommende Hindernisse leicht überspringt; das kommt z. B. häufig vor in den bremischen Niederungen, ebenso in den Niederlanden; auch die Ditmarschen waren durch die Eigenthümlichkeit

ihres Landes vortreffliche Stabspringer geworden, was ihnen meist im Kriege mit den Dänen gute Dienste leistete.

Die Springstange, deren man sich bei dieser Turnübung bedient, muß so lang sein, daß der Mann ihr oberes Ende mit dem rechten ausgestreckten Arme erreichen kann, wenn das untere Ende an der Fußspitze eingesetzt ist. Am Geeignetesten sind die Springstäbe aus gutem astfreien Fichtenholz, die in einer Stärke von $1\frac{1}{8}$ — $1\frac{1}{2}$ Zoll im Durchmesser gefertigt, gut abgerundet und am unteren Ende etwas zugespitzt werden.

Vorübungen zum Stabspringen.

Die ersten Springübungen mit dem Stab lasse man auf dem Exercirplazze vornehmen, wo die Leute in weitgeöffneten Reihen, in etwa 2 oder 3 Gliedern hinter einander antreten, Stab bei Fuß in der rechten Hand und an der rechten Schulter anliegend, den rechten Ellenbogen an der Hüfte und den Unterarm rechtwinkelig heraufgenommen.

1) Auf: Fertig zur Auslage — steht! faßt auf Eins! die rechte Hand den Stab hoch (wie bei Fig. 32, a), die linke Hand tief wie bei 32, b; auf: Zwei! geht der rechte Fuß auf Schrittweite rückwärts und die Füße stehen wie beim Fechterstand Fig. 17. Gleichzeitig wird der Stab zur wagerechten Haltung abgesehkt, so daß die Stabmitte an den Hüften des Mannes anliegt, Spitze nach vorn mit der Fußspitze gleichlaufend. Auf Eins! und Zwei! ist dieser Wechsel von Stellung und Auslage von den Mannschaften wiederholentlich durchzuüben.

2) Von der Auslage aus folgt der Befehl: Fertig zum Einsatz! worauf die Mannschaften die Stabspitze wie bei Fig. 32, c auf $\frac{1}{2}$ Schrittweite von der linken Fußspitze



Fig. 32.

fest auf den Boden stellen. Die Haltung der Arme lehrt die Zeichnung. Der Mann ist dabei aus dem Fechterstand in den Ausfall übergegangen. Auch dieser Uebergang von Auslage zum Einsatz ist kommandomäßig von der ganzen Abtheilung oft zu wiederholen.

3) Vom Einsatz aus erfolgt das Heben zum Sprung, indem auf Eins! Alle sich vorwärts neigen, der Stab in

die Haltung bei Fig. 32, d kommt und die Last des Körpers im Stand auf den Ballen des linken Fußes wie von den den Stab einstimmenden Armen getragen wird; das rechte Bein ist gestreckt nach hinten erhoben. Mit: Auf! und Ab! wechselt diese Balancestellung mit dem Zurückgehen in die Einsatzstellung bei Fig. 32. Nach einer sicheren Durchübung dieser Stellung wird dem Heben zum Sprung noch das *Bein schwingen* zugeordnet, indem beim Heben auf Eins! gleichzeitig das gestreckte rechte Bein auf dem Wege Fig. 32, e vorschwingt, auf Zwei! wieder zum Stand zurückgeht.

4) An dieses Vorschwingen schließt sich nun der Sprung, indem die Leute auf: Sprung vorwärts — springt! auf dem linken Fuße kräftig abstoßen, das rechte Bein voranschwingen, aber während des Fortfliegens das linke wieder anschließen und ohne Drehung sprunggerecht niederkommen. Die Stabspitze verläßt während des Sprunges ihre Einsatzstelle nicht und der Körper des Springers wird in der Schwebelage durch Stemmkraft des linken, wie durch Hangkraft des rechten Armes, gehoben und getragen. Soll der Sprung auf dem Uebungsraume fortgesetzt werden, so wird befohlen: Stab vorwärts zum Einsatz — marsch! oder soll nach dem früheren Standort zurückgesprungen werden, so geht dann ein: Links um — kehrt! voraus.

Der Instruktor wird wohlthun, wenn er diesem ersten Sprunge anfangs jedesmal das Erheben und Beinschwingen vorangehen läßt. Auf gedehntes Zählen: Eins: Zwei! erfolgt 2 Mal Erheben mit Beinschwingen, und auf ein

kurzes Drei! erst der Absprung. Die Beine sind während des Sprunges gestreckt vorzuschwingen, wie bei Fig. 33, b.

Da es hier auf richtige Darstellung dieser Sprungart ankommt, so mag es mit allen Einzelheiten recht genau genommen werden.

5) Die Leute befinden sich in Grundstellung, Stab zur Auslage bereit, an der Hüfte liegend. Auf: mit 2 Schritten vorwärts zum Sprung — marsch! gehen Alle mit links, rechts 2 Schritte vorwärts und schnellen sich in der 3. Zeit unter Einsatz des Stabes wie unter 4) energisch ab. Dasselbe wird auch mit Vorgehen vor links, rechts, links, rechts und Absprung in der 5. Zeit vom linken Fuße aus geordnet; ebenso mit 7 und 9 Schritten. Die Zahl der vorausgehenden Schritte ist immer eine ungerade, weil der zuerst auschreitende Fuß auch den letzten Tritt vor dem Absprunge hat.

6) Der Sprung unter 4) wird nun mit der Forderung ausgeführt, daß der Springende sich während des Auffliegens so dreht, daß das Gesicht nach dem Niederspringen dem Absprungsorte zugekehrt ist. Auch dieser Drehsprung wird mit Gehen oder Laufen in der Auslage mit 3, 5, 7 oder 9 Schritten verbunden.

Diese Sprungweisen werden nun auch mit der bestimmten Forderung, den Sprung in die Weite auszudehnen, indem der Instruktor vor der Linie erst in geringerer, dann größerer Entfernung von einander 2 Linien mit der Stabspitze im Boden ziehen läßt, die dann kunstgerecht übersprungen werden. Auch ist an den Springeln mit aufgelegter Schnur das Stabhochspringen mit Aufziehen des Körpers durch Klimmhang des rechten Armes vorzubereiten.

Beim Gehen und Laufen in der Auslage ist die Spitze des Stabes genau in der Richtung der Gang- und Lauflinie zu halten. Dann muß auch schon bei den Vorübungen darauf gehalten werden, daß die Leute Sprunglinie einhalten; d. h. Absprungs-, Einsatz- und Niedersprungsstelle müssen mit der Anlaufsrchtung stets in eine gerade Linie fallen.

Das eigentliche Stabspringen am Graben

wird durch die vorangegangenen Uebungen nun gehörig vorbereitet sein. Die Mannschaften sind durch diese Vorübungen, welche sämtlich nach Kommando als Gemeinübung auf ebenem Boden durchgenommen werden, mit der Handhabung des Stabes so weit vertraut, daß sie ihr Geschick nun am Sprunggraben versuchen und weiter ausbilden können. Die Leute werden an den Grabenbord geführt und setzen ihre Stäbe ein wie bei Fig. 33, a, worauf der Sprung erst einige Mal von der Schrittstellung aus, dann mit Angehen und Anlaufen nach den Uebungsfällen wiederholt wird, wie sie auf ebenem Boden vorkamen. Auf Ziehklimmen des einen und Stemmen des anderen Armes, wie auf Schließen und Vorstrecken der Beine während des Sprunges ist ganz besonders zu halten. Die Forderung, daß auch hier mit Viertel- und halber Drehung gesprungen werde wie bei Fig. 33, c, wird zuweilen gestellt. Wird beim Springen das Augenmerk vorwiegend auf die Weite gerichtet, so legt man die Latte mit dem Fußmaß an. Je mehr sich der Weitsprung steigern soll, desto mehr müssen die Leute die Einsatzstelle im Graben nach der Niedersprungsstelle hin

fortrücken lernen. 18—22 Fuß werden von Vielen auf solche Weise übersprungen.

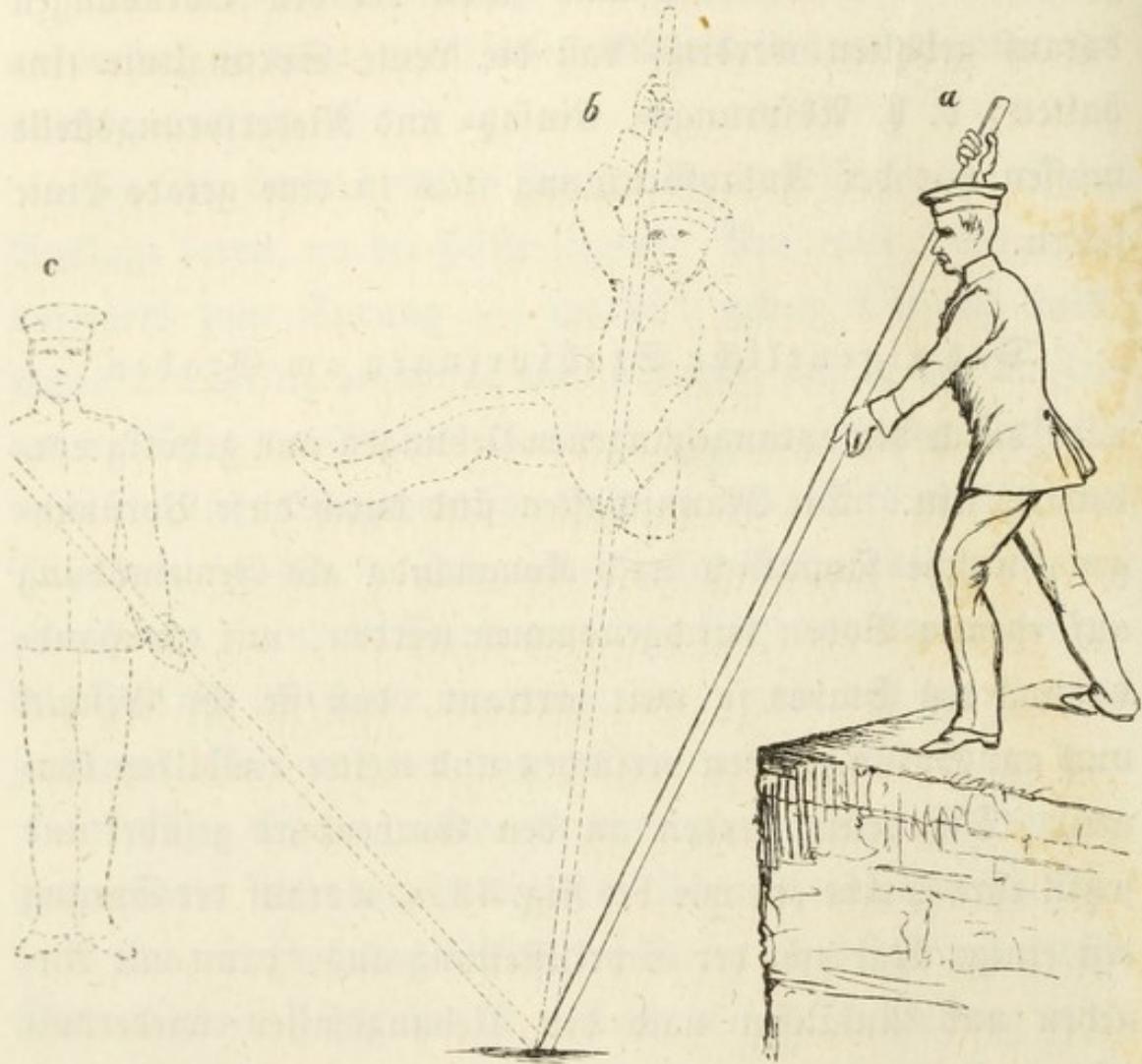


Fig. 33.

Für den Stabhochsprung werden die Springel (Fig. 27) nebst der Schnur in den Graben gestellt. Hier ist das schon erwähnte Ziehklimmen des einen und Stemmen des anderen Armes Haupterforderniß. Der Stabhochsprung nimmt besondere Kraft und Geschicklichkeit in Anspruch und fördert die turnerische Durchbildung der Leute ungemein; doch wird dem Weitsprung für Soldaten mehr Sorgfalt zuzuwenden sein.

Haben die Leute im Weit- und Hochsprung schon einige Sicherheit, so wird dann auch von der Sohle des Grabens aus von der Tiefe in Höhe auf die Böschung gesprungen. Die Uebungen des Stababwerfens beim Sprunge haben hier weniger Bedeutung.

Als eine mehr zur Belustigung der Soldaten dienende, aber recht übende und auf dem Exercirplatze vorzunehmende Uebung im Stabspringen ist der Lauffprung, wobei man den Stab mit beiden Händen in der Mitte so ergreift, daß jedes Stabende gleich lang von den Griffstellen aus ist. In der beim Stabspringen gebräuchlichen Haltung und Art springt man z. B. mit dem linken Fuß ab und auf den linken nieder, setzt dann aber gleich nach rechts auch das andere Stabende ein, um nun mit dem rechten Fuße ab und vorwärts niederzuspringen. So wechselt das linke und rechte Abspringen mit Einsatz beider Stabenden immer ab und es entsteht jenes Lauffspringen.

Der Tiefsprung mit dem Stabe von einer Mauer etc. herab setzt eine andere Fassung des Stabes voraus, indem hier beide Hände nahe an einander, beide Daumen nach oben gehalten werden, wie das bei Fig. 34 veranschaulicht steht. Vom Stell-



Fig. 34.

tritt des Tieffspringels aus kann derselbe bis zu 10—12 Fuß Höhe herab geübt werden.

Von den übrigen gebundenen Sprüngen wären für den Soldaten namentlich die hervorzuheben, wobei sie sich mit den Händen auf einen Springbock oder auf die Schultern ihrer Kameraden stützen. Da dieselben ihrer äußeren Anordnung nach zu anderen Uebungsarten gehören, so werden wir sie in den folgenden Abschnitten besprechen, namentlich bei „Turnübungen mit gegenseitiger Hülfe.“

Die Verletzungen, denen die Leute beim Springen ausgesetzt sind, bestehen vornehmlich in Verstauchung der unteren Gliedmaßen, wie in einer gefährlichen Erschütterung des Gehirns. Der Stoß beim starken Auffallen auf die Fußsohlen beim Niederspringen theilt sich leicht dem ganzen Knochengeriist und dem Hirnschädel mit. Die dadurch herbeigeführten Nachtheile sind durch das überall geforderte Springen auf die Ballen mit Nachgeben und Beugen der Fuß- und Kniegelenke leicht zu vermeiden. Das Niederkommen mit geschlossenen Füßen verhütet jene Verrenkungen der Fuß- und Hüftgelenke. Denn wenn der Mann von größerer Höhe mit gespreizten oder grätschenden Beinen niederkäme, wäre die Möglichkeit jener Verrenkungen um so leichter gegeben, als die Last des Körpers mit voller Wucht sich dann nur auf ein Bein wirft, welches allein der Gewalt meist nicht widerstehen kann. Diese Hauptregeln beim Springen sind schon bei den Vorübungen gehörig hervorzuheben. Auch mit Soldaten müssen diese Uebungen in regelmäßiger Folge geübt und mit Sicherheit von Stufe zu Stufe geführt werden.

Vierter Abschnitt.

Die Turnübungen mit gegenseitiger Hülfe.

Vorbemerkung.

Für die turnerische Ausbildung der Soldaten, wie für praktische Anwendung beim Feld- und Kriegsdienste haben diejenigen Leibesbewegungen eine besondere Bedeutung, bei denen sich die Leute gegenseitig unterstützen, theils um ihre Körperkräfte zu üben und zu stärken, theils um ihre Kräfte und Geschicklichkeiten auf einen Punkt zu richten und zur Ausführung eines Manoeuvres zu vereinigen. Die Soldaten kommen oft genug in den Fall, gemeinschaftlich Hand an ein Werk zu legen, und sich mit gegenseitigen Hülfsleistungen beizustehen, wenn es gilt, schnell und wirksam Hindernisse zu übersteigen oder außerordentliche Anstrengungen mit vereinten Kräften zu machen. Dazu ist ganz besonders körperliches Geschick erforderlich, und die gedachten Uebungen bilden eine solche Anstelligkeit, die am Wenigsten beim Soldaten der Gegenwart fehlen darf.

Es sind diese Uebungen zuerst in Schweden für gymnastische Zwecke namentlich auch bei der Soldatenbildung angewendet worden. Man erfuhr zuerst davon durch die

Uebersetzung von: „P. H. Ling's Schriften über Leibesübungen. Magdeburg 1847“ und seitdem haben sie auch auf deutschen Turnplätzen Eingang gefunden.

Darnach unterscheidet man Bewegungen mit einfacher Hülfe (stöd), wobei ein Mann dem andern hilft, sodann Bewegungen mit zusammengesetzter Hülfe, wobei 2 oder 3 Soldaten einem dritten oder vierten Unterstützung gewähren, und die sogenannte Kettenhülfe, wobei Zwei oder Mehrere mit Fassung der Hände oder Arme verbunden sind; z. B. bei Fig. 39, a, oder bei Fig. 8.

I. Bewegungen mit einfacher Hülfe.

Die Leute treten in Linie an, reihen sich zu Zweien und werden in eine Stellung gebracht, wobei die Einsen und Zweien hinter einander stehen wie bei Fig. 35. Das Eigenthümliche dieser Stödübungen dieser Art liegt nun darin, daß der eine Mann seine Glieder nach Maßgabe von deren Gliederung aus einer Lage in die andere bringt, wobei der Andere bemüht ist, die Wirkung der Bewegung dadurch zu steigern, daß er ihr einen angemessenen Widerstand durch eigenen Kraftaufwand entgegenstellt. Es muß gleich von vornherein bemerkt werden, daß sich die Kraftäußerungen von I und II nicht gegenseitig etwa aufheben oder überwinden sollen, sondern beide Kräfte sollen sich im richtigen Einverständnis an einander entwickeln und weiter ausbilden. Einige Beispiele mögen das erläutern.

1) Es wird bei geöffneter Reihenstellung den Einsen befohlen: Grätschstellung mit Hochstrecken der Arme — steht! (Fig. 35, a). Für die Zweien heißt es: Vorschrittstellung

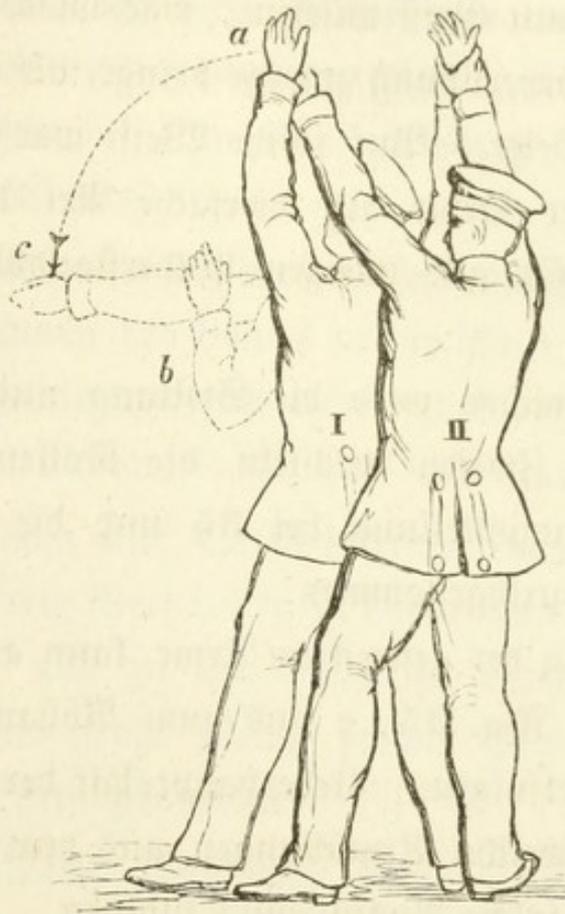


Fig. 35.

rechts und Anlegen der Hände zum Griff an die innere Seite des Handgelenkes der Einsen! Nachdem so die Ausgangsstellung von allen Leuten richtig eingenommen ist, wie Fig. 35 veranschaulicht, folgt die eigentliche Stößübung auf: Abführen der Arme mit Widerstand zur Waghalte seitlings!, worauf die Zweien beide Arme auf dem Wege c abführen, die Einsen dies aber durch angemessenen Widerstand zu hindern suchen. Dann heißt es: Einsen Aufführen der Arme zur Senkelhalte (von c nach a), Zweien Widerstand!, worauf die Arme wieder hinaufgeführt werden. In solchem

Wechsel des Widerstandes einmal von den Einsen, dann von den Zweien, wird diese Armübung nun auch so durchgenommen, daß die Zweien zur Hülfe an der äußeren Seite des Handgelenkes mit Griff ansetzen, was wieder einen anderen Effekt der Körperübung zuwege bringt, als die Fassung an der inneren Seite. Auf solche Weise war dieses Auf- und Abführen der Arme auf vierfache Art darzustellen, was dann auch für alle übrigen Widerstandsbewegungen dieser Art gilt.

Durch Kehrtmachen wird die Stellung nun verändert, die Einsen und Zweien wechseln die Rollen mit Einnahme der Ausgangsstellung bei 35 und die Armübung wird wie vorher durchgenommen.

Diese Führung der gestreckten Arme kann auch von der Ausgangsstellung Fig. 35, c aus zum Abhang oder zur Senkelhalte hin erfolgen. Ueberhaupt hat der Turnlehrer selbst zuzusehen, welche Armübungen aus dem Gebiete der Freiübungen eine solche Ausführung zulassen.

2) In derselben Weise und Aufstellung wie bei 1) werden auch Beugungen und Streckungen der Arme geübt. Die Einsen stehen z. B. mit der Armhaltung wie bei 35, b; die Zweien erfassen von hinten das Handgelenk und das Ausstrecken nach c hin, wie das Anziehen wechselt unter abwechselndem Widerstand in jener vierfachen Weise. Dieselbe Übung mag auch durchgenommen werden von der Ausgangsstellung bei Fig. 7, b aus mit der Bewegung nach c hin.

3) Für eine solche Erkräftigung der unteren Gliedmaßen eignen sich z. B. die Ausgangsstellungen bei Fig. 10 und 11.

Die Einsen führen die Uebungen im Hockbeugen so aus, wie sie in Lekt. 5 der Freiübungen auftreten, während die Zweien ihre Hände auf die Schultern derselben setzen und den Widerstand beim Aufrichten angemessener anwenden. Es werden diese Uebungen noch schwieriger gestaltet, wenn dabei die Arme wie bei Fig. 11, b gehalten und an den Handgelenken erfaßt werden.

So würde auch bei einer Beinhaltung wie bei Fig. 5, a das Niederführen des Beines in der Weise geschehen können, daß die Gegennummer sich davor stellt, die eine Hand auf die Schulter, die andere auf das Knie setzt u. s. w.

Wenn man alle die Winkelveränderungen der Gliedmaßen in ihrem Verhältniß zu ihren einzelnen Theilen, wie zum Rumpf und zu den Hüften in Betracht ziehen wollte, so müßte eine große Menge solcher Bewegungen mit einfacher Hülfe herauskommen.

Für Soldaten kann man jedoch solche minutiöse Veränderungen und Verbindungen nicht zu weit treiben; es wird hinreichen, zur größeren Erkräftigung und Geschmeidigmachung der oberen und unteren Gliedmaßen, wie des Rumpfes, einige der Arm- und Beinübungen, sowie einige Rumpfübungen, mit einfacher Hülfe ausführen zu lassen.

II. Bewegungen mit doppelter Hülfe.

1) Die Leute reihen sich zu Dreien auf, worauf befohlen wird, daß eine Dreierreihe um die andere aus der Breite der 1. Reihe ausrückt, damit genug Raum zwischen den Reihen entsteht. Die Leute stehen nun in enggeschlossener

Reihe. Auf: Fertig zum Stütz! gehen die Einsen und Dreien mit dem außenstehenden Beine nach vorn in den Ausfall wie bei Fig. 36 und legen ihre dem Ausfallbeine entsprechende Hand mit der Hohlfläche nach oben auf das

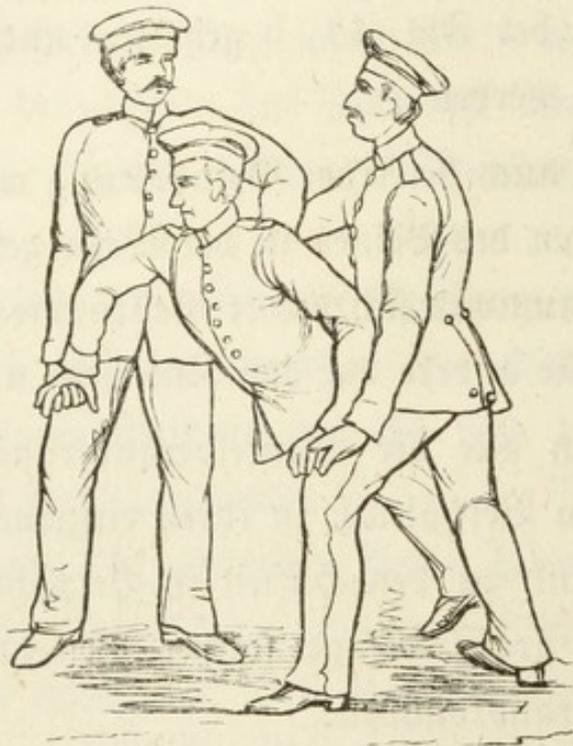


Fig. 36.

Knie des Ausfallbeines. Auf: Mittelnummer zum Stütz! gehen die Zweien zum Stütz auf die Hände ihrer Nebenleute, Arme senkrecht, und die Beine schwingen nach rückwärts, so daß der Körper völlig gestreckt im Liegestütz nur auf den stehenden Armen und den Fußspitzen ruht. Von dieser Ausgangsstellung aus folgt nun das Beugen und Strecken der Arme auf Eins! und Zwei!, was zuerst ohne Widerstand, dann mit leichtem Widerstand auszuführen ist, indem die Außennummern ihre freien Hände auf die Schultern des Liegenden legen und das Strecken der Arme erschweren. Nach mehrfacher Wiederholung dieser Übung wird

die erste Aufstellung in geschlossener Reihe eingenommen, worauf es heißt: wechselt die Stellung! Die Einsen treten nun in die Mitte, die Dreien an Stelle der Einsen und die Zweien an Stelle der Dreien. In derselben Reihenfolge der Befehle haben nun auch die Einsen die Ausgangsstellung wie bei Fig. 36 einzunehmen und jene Übung durchzumachen. Bei einem 3. Wechsel kommen nun die Dreien in die Mitte. Beim Wechseln ist darauf zu achten, daß die Außennummern nicht immer auf derselben Stelle bleiben, sondern abwechselnd links und rechts zu stehen kommen.

In derselben Ausgangsstellung wie bei Fig. 36 wird auch der hier zu sehende Liegenstüz vorlings in Wechsel gesetzt mit dem Liegestüz rücklings, wobei die Füße der Mittelnummer also vor den Ausfallbeinen der Außennummern aufsetzen. Die Brust der Mittelnummer ist dabei gut nach oben zu wölben.

2) In derselben Aufstellung wie bei 1) machen sich auch hier die Außennummern zum Stüz fertig, stemmen die Hand des äußeren Armes auf das Knie des Ausfallbeines und kehren ihre festgestellten Nummern gegen einander. Auf: Hände zum Stüzsprung eingesetzt! setzen die Mittelnummern ihre Hände auf die Schultern der Nebenleute, während die Außennummern ihrerseits zur Hülfe Fassung unter den Achseln der Mittelnummer nehmen. Auf: Sprung zum Stüz! treten Mittelnummern mit beiden Füßen kräftig ab und schnellen sich unter Mithülfe der Außennummern in den Stüz wie bei Fig. 37. Von dieser Stellung aus erfolgt

nun gleichfalls Armbeugen und Armstrecken in mehrfacher Wiederholung auf Eins! und Zwei! bei welcher Thätigkeit sich demnach alle 3 Nummern gleichmäßig betheiligen.



Fig. 37.

3) Zur Ausführung einer Rumpfübung nehmen die Mannschaften Aufstellung wie 36 und 37; die Außennummern erfassen aber ihre zugekehrten Hände wie bei Fig. 38, a und halten den Außenarm in Hüftstütz. Die Mittelnummer steht mit geschlossenen Füßen, Arme zur Senkelhalte wie bei Fig. 4, d, während die Hülsen ihre zur Kette verbundenen Hände am Rücken der Mittelnummern anlegen und dieselben durch Gegendruck mit den Händen unterstützen, wenn: Rumpf=

beugen (bei geschlossenen Beinen und gestreckten Knieen) rückwärts! befohlen wird, das langsam auszuführen ist.

Auch in dieser Aufstellung könnten mit doppelter Hülfe noch mannigfache Bein-, Knie-, Arm-, Rumpf- und Kopfbewegungen zur Durchführung kommen; sie haben aber, wie schon gesagt, für Soldaten nur einen relativen Werth.

Wichtiger sind für Kriegsmänner

III. Steig- und Springübungen mit gegenseitiger Hülfe,

wovon wir solche unterscheiden, die zur turnerischen Ausbildung dienen, und solche, welche vorkommenden Falles praktische Anwendung erleiden.

1) Wir stellen die Mannschaften in 2 Linien auf 6 Schritt Abstand von einander auf, jede Reihe zum Schritt Abstand geöffnet, wie bei Fig. 38. Auf: Rotten deckt!

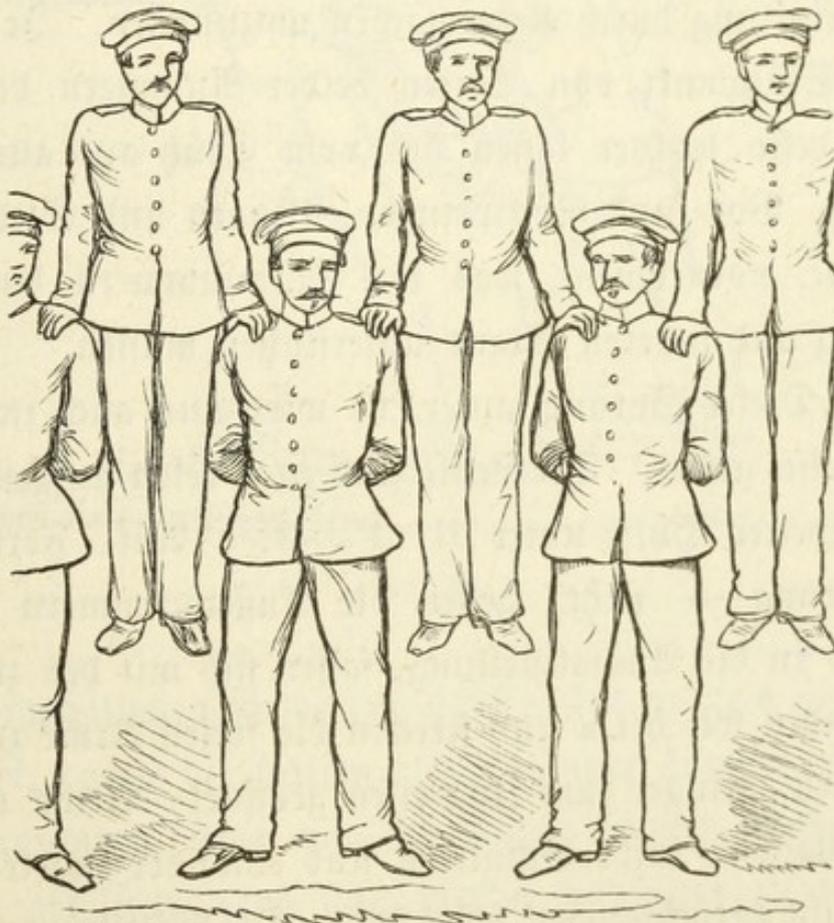


Fig. 38.

stellen sich die Hinterleute genau in Richtung auf die Deckungen der Vorderreihe. Mit: Vorwärts zum Stützprung auf die Schultern der Vorderreihe — marsch! rücken alle Zweien mit schnellem Lauf an und schwingen sich mit kräf-

tigem Abstoß beider Füße zum Stütz wie bei Fig. 38. Den Ginsen war schon vorher geboten, mit Armverschränkung auf dem Rücken und Vorschrittstellung rechts oder links sich festzustellen. Auf: Ab! erfolgt ein guter Niedersprung vor den Ginsen. Die Zweien stellen sich nun 6 Schritt vor den Ginsen zur Stütze wieder auf, und die Ginsen gelangen nun in derselben Weise zum Stützsprung. In der Fortbewegung auf dem Übungsplatze wird dieses wechselnde Stützspringen fortgesetzt, wenn es der Instruktor nicht angemessen findet, die Abtheilung durch Kehrtmachen umzustellen. Je sicherer dieser Stützpunkt von Seiten beider Nummern dargestellt wird, desto leichter lassen sich vom Stütz aus auch Bein- spreizen, Vor- und Rückspringen, Beugen und Strecken der Arme u. vornehmen, was die Stütznummern durch feste Haltung und sicheren Stand unterstützen müssen.

2) Dieser Sprung unter 1) wird nun auch in folgender Weise geübt. Die Leute sind zu Dreien aufgestellt wie bei doppelter Hülfe unter II, 1—3. Auf: Fertig zum Stützsprung — steht! gehen die Außennummern wie bei Fig. 39 in die Ausfallstellung, fassen sich mit den zugekehrten Händen wie bei a und strecken die freien Arme zur Hülfe nach vorn, Finger zum Zugreifen geöffnet, Arme nicht zu steif gehalten, beide Schultern sind einander zugekehrt und ein Wenig zurückgezogen festgestellt. Die Mittelnummer war gleichzeitig 4—6 Schritte rückwärts gegangen, um Raum zum Anlauf zu gewinnen. Als Vorübung folgt nun erst einige Mal der Stützsprung wie bei III, 1. Dann wird befohlen: Sprung über die Kette — marsch! worauf alle Mittelnummern anlaufen, unter schneller Einnahme des

Stützes auf den Schultern mit beiden Füßen sich bei b abschneiden, Kniee schnell nach der Brust heraufziehen und über die Kette hinweg zum Niedersprung bei c gelangen.

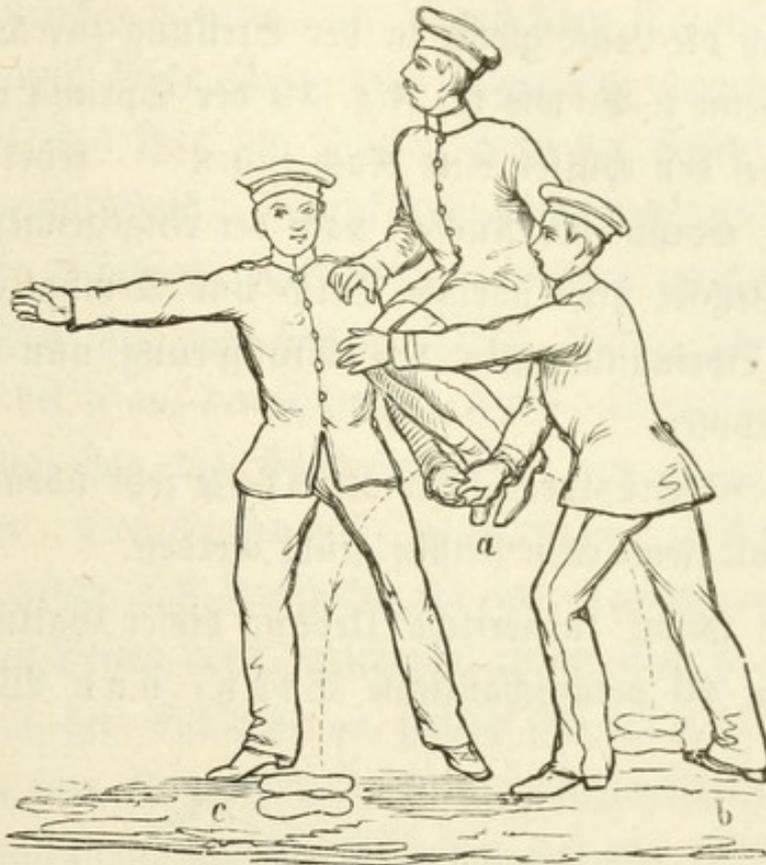


Fig. 39.

Die vorgehaltenen Arme der Hülsen sind zu dem Zwecke angeordnet, damit die Hülsen gleich zufassen können, wenn die Springnummer etwa mit den Füßen hängen bliebe. Alle Regeln des Sprunges sind hierbei sorgfältig zu beachten; auch auf korrekte Stellung der Hülsen ist zu sehen.

Der dreifache Wechsel ist so anzuordnen, daß jede Nummer zum Sprunge kommt, die Außennummern aber auch abwechselnd mit der linken und rechten Schulter zur Stütze dienen.

Nach und nach wird die Stellung der Schultern wie der zur Kette verbundenen Hände eine höhere, während sich zu Anfang die Außennummern nach der geringeren Springfertigkeit der Mittelnummern richten können.

Damit sich die Leute gleich in der Stellung zurecht finden, mag, wenn z. B. wie bei Fig. 39 der Sprung von b nach c erfolgte, den Hülsen ein: Nach innen — kehrt! geboten werden, worauf der Ausfall nach der entgegengesetzten Seite mit Wechsel aller übrigen Bein- und Armhaltungen erfolgt, die Springnummern den Stützsprung nun von c nach b wiederholen.

Es ist dieser Stützsprung für alle Theile sehr übend und mag beim Soldatenturnen fleißig geübt werden.

3) Eine schöne turnerische Uebung dieser Gattung ist der durch Fig. 40 veranschaulichte Stütz- und Wurf-

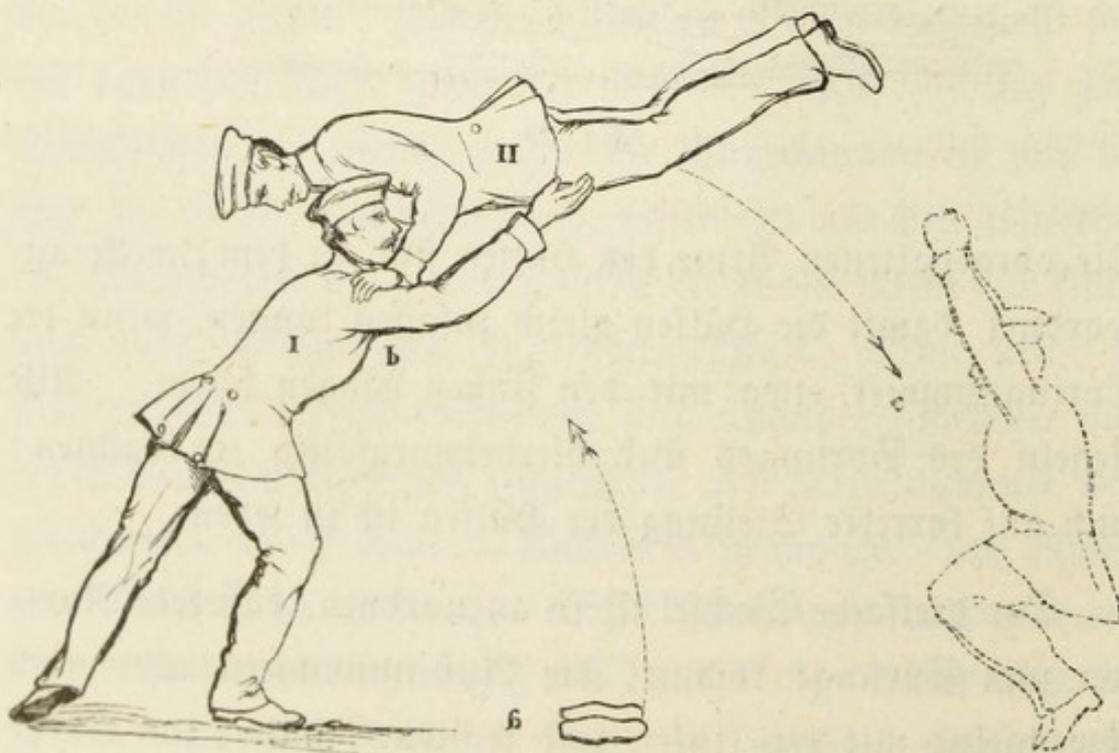


Fig. 40.

sprung. In weiter Aufstellung stehen sich beide Reihen auf 6 Schritt Entfernung einander gegenüber. Den Einsen wird geboten: Fertig zur Stütze — steht! worauf das linke (oder rechte) Bein zum Ausfall vorgeht, der Oberkörper sich mit zurückgezogenen und festgestellten Schultern nach vorn neigt und beide Arme zum Zugreifen vorgestreckt sind wie bei 40, I. Für die Zweien folgt der Befehl: zum Stützsprung vorwärts! worauf diese schnell ablaufen, die Augen auf die Schultern ihrer Gegennummern gerichtet, kurz vor denselben sich mit beiden Füßen kräftig abschellen zum Stütz bei b auf den Schultern der I. Unmittelbar nach dem Sprung hat die Springnummer den ganzen Körper zu strecken. Den Einsen fällt währenddem die Aufgabe zu, im Augenblicke des Aufspringens die Springnummer an den äußeren Seiten der Oberschenkel zu erfassen, sie einen Augenblick in der Schwebe zu halten wie bei 40, II, dann aber kräftig zum Niedersprung bei c zurückzuschleudern, was die Springnummern durch Abstoßen mit den Händen zu unterstützen haben, aber gleichzeitig auch auf einen geschickten Niedersprung bei c denken müssen. Alsdann wechseln die beiden Nummern ihre Rollen.

Es ist diese Sprungweise turnerisch sehr bildend, setzt aber von beiden Theilen schon viel Kraft und Gewandtheit voraus, wenn sie sicher und schön zur Durchführung kommen soll.

An diese Uebungen schließen sich auch Steigübungen der Soldaten auf die Schultern ihrer Kameraden, die im Felddienste oft sehr praktisch werden können, wenn es gilt, bei

Rekognoscirungen einen Baum, eine Mauer u. dergl. schnell und leicht zu ersteigen.

Wir rechnen dazu jene einfache Übung

4) des Besteigens der Achseln (Fig. 41), wobei der



Fig. 41.

Eine mit seinen geschlossenen Händen einen Steigbügel bildet, den der Andere ersteigt, um auf die Schultern zu gelangen. Wird dieses Aufsteigen bei freier Stellung geübt, so schließt sich für den Aufgestiegenen, der besonders im Gleichgewichthalten sicher sein muß, der Tiefsprung nach der Rückseite der Hülfe an, wenn die Hülfe nicht durch Nachhelfen mit den Händen das Ersteigen einer Mauer u. dergl. unterstützt, wie das Fig. 41 verdeutlicht.

Solche Sachen sehen sehr leicht und einfach aus; allein die Leute müssen dazu Anleitung gehabt haben, wenn sie schnell und sicher vorkommenden Falles davon Gebrauch machen sollen. Dasselbe gilt auch

5) vom Bau sogenannter „Pyramiden“, die auf Turnplätzen oft zur Belustigung aufgebaut werden. Kraft und Festigkeit in Haltung und Stellung, wie Leichtigkeit im Aufsteigen sind dabei wesentliche Erfordernisse. Wenn die Leute schon die vorigen Uebungen ordentlich getrieben haben, wird es ihnen nicht schwer, schnell eine Pyramide aufzustellen, wie das bei Fig. 42 veranschaulicht ist, wodurch z. B. an einer Mauer, oder einem Walle, eine Höhe von 3 Manneslängen erklimmen werden könnte, was unter Umständen sehr wichtig sein kann, wenn zunächst dadurch auch nur ein Mann auf die Höhe gelangt; denn durch andere Hilfsmittel, wie zurückgeworfene Seile, wird auch das Nachkommen der Uebrigen ermöglicht. Man läßt diesen Pyramidenbau im Freien, oder mit Anlehnung an eine Mauer, an das Klettergerüst u. vornehmen. Die zum Ersteigen einer Mauer bestimmte Mannschaft formirt zu Dreien ein Glied und läßt sich an der Mauer eng geschlossen zum

Sitzhocken nieder. Das zweite Glied zu Zweien steigt frei oder mit Hülfe wie bei Fig. 41 auf die Schultern des 1. Gliedes, ebenfalls hockbeugend. Alsdann ersteigt ein Sechster die Pyramide, die sich auf das Kommando: Hoch!

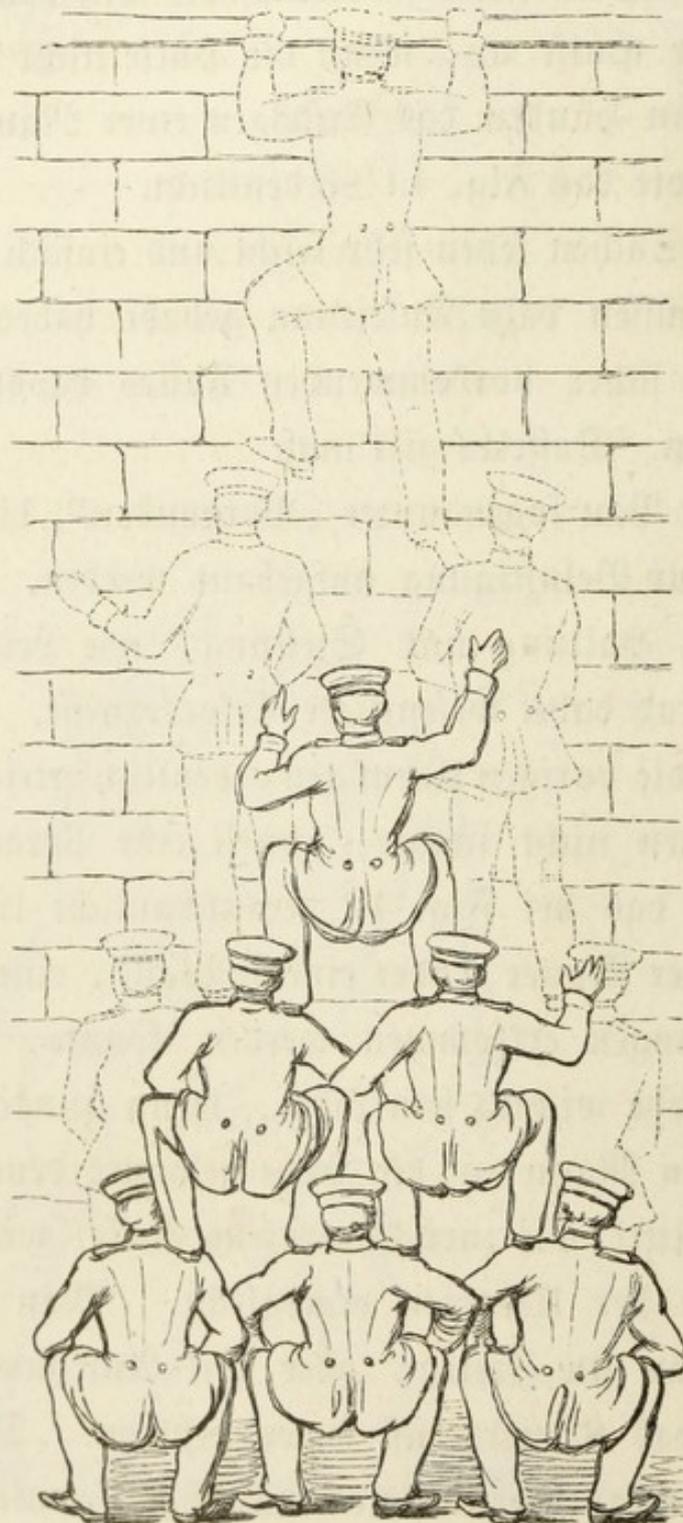


Fig. 42.

erhebt und sich dabei Hülfe durch Fortgreifen an der Mauer geben kann. Die schnelle Ausführung dieser Übung wird durch öftere Wiederholung zu erzielen sein; sie wird anfangs in Jacke und Mütze, später mit vollem Gepäc und Armatur gemacht. Das 1. und 2. Glied setzt hierbei seine Gewehre zusammen, während die Steiger ihr Gewehr über die Schulter hängen. Wenn eine Pyramide nicht mit Anlehnung an eine Mauer gebildet werden soll, sondern im Freien, so wird die Basis von vier einander gegenüber stehenden Leuten gebildet, die sich mit Fassung an den Schultern fest verbinden; auf dieselben steigen wieder zwei Mann, die sich ebenfalls Stirn gegen Stirn mit Fassung an den Schultern verbinden, um dem geschickten Kletterer, der über sie hinaufsteigt, eine feste Stützfläche zu bieten.

Fünfter Abschnitt.

Das Ringen.

Vorbemerkung.

Ob die Ringübungen für Soldaten passen? Die Beantwortung dieser Frage wird sehr verschieden ausfallen, und wenn man dabei an ein wildes und regelloses Herumbalgen, vielleicht auch an ein Herabreißen der Uniformstücke denkt, so wird jeder Offizier mit Recht einen Schrecken bekommen, wenn ihm gesagt wird, daß seine Untergebenen sich auch im Ringen üben sollen.

Betrachtet man jedoch die Sache im rechten Lichte, so erscheint das Ringen als eine gar treffliche Leibesübung, die schon als Theil des altgriechischen Pentathlons in besonderem Ansehen stand, und nur dadurch in Mißkredit gekommen ist und das Vorurtheil gegen sich erweckt sah, daß man die Ringübungen übertrieb und mißbrauchte.

Der Nutzen eines gut eingerichteten und in den Schranken getriebenen Ringens muß sofort in die Augen springen, wenn man sieht, wie dabei alle Muskeln und Glieder so allgemein in Spannung versetzt werden, und wie im schnellen

Wechsel bald diese, bald jene Leibeskräfte in Thätigkeit kommen müssen. Es stärkt aber das Ringen nicht bloß den Leib, sondern es giebt auch Muth und Ausdauer, steigert die Mannhaftigkeit des Sinnes und lehrt im Besonderen, die Leibesbewegung geistig beherrschen und mit blitzschneller Geistesgegenwart regeln und geschickt verwenden. „Die ganze Lehre von den Leibesübungen,“ sagt der erfahrene Turnlehrer Gutsmuths, „hat nicht eine einzige aufzuweisen, welche so allgemein Muskeln und Glieder in Anspruch nähme, als das Ringen.“

Schon für die alten Griechen war das Ringen das lebendigste und erfreulichste Kräftespiel, bei dem es galt, alle Kraft und Energie des Körpers zu entwickeln und unter der Herrschaft des bewußtvollen Geistes allen nur möglichen Vorkommnissen des Kampfes zu begegnen.

Aber auch heutzutage bleibt für uns das Ringen noch ein treffliches Mittel der Turnschule, welches durch eine große Menge von verschiedenen Stellungen, Handgriffen und Sprungweisen Kraft und Geschick in hohem Grade fördert, ohne daß man in Uebertreibungen zu verfallen braucht, oder dem Geiste der Soldaten eine falsche Richtung giebt.

Wol selten werden die Soldaten bei der heutigen Kampfweise in den Fall kommen, mit ihren Gegnern buchstäblich handgemein zu werden; aber die Befähigung, auch waffenlos nöthigenfalls nur mit „gesundem und starkem Gliedmaß am Leibe“ einem Angriffe unerschrocken begegnen zu können, hat für die Soldaten unleugbaren Werth.

Eben weil das Ringen einen Gegner erfordert, wirkt es neben der Leibesbildung zugleich vortheilhaft auf die Ent-

wickelung der moralischen und intellektuellen Kräfte der Soldaten, weshalb auch dem Unterricht im regelrechten Ringen in einer Wehr-Turnschule ein Platz gebührt. Die Erfahrung spricht dafür und umsichtige Offiziere reden ihm das Wort, z. B. Hauptmann v. Schmeling, welcher sagt: „Das Seilziehen ist eine herrliche Übung, welche die ganze Kraft und Stärke des Körpers in Anspruch nimmt; ganz vorzüglich ist hierin das Ringen, das außerdem noch viel Gewandtheit erfordert.“

Wir unterscheiden das „freie“ Ringen, wobei die Leute nur auf den freien Gebrauch ihrer Glieder und Kräfte des Leibes angewiesen sind, und das Ringen mit Hilfsmitteln, die man zur Übung und Abwägung der Kräfte gebraucht, z. B. mit Seilen, Stemmstangen oder Handgriffen.

I. Vorübungen zum freien Ringen.

Die Ringübungen sind nicht für Anfänger im Turnen oder für Rekruten, sondern für Leute, die ihre Gliedmaßen bereits vielfach gestärkt und geschmeidigt haben, die das Gleichgewicht auch in schwierigeren Stellungen behaupten können und die Bewegungen in ihrer Gewalt haben. Wir setzen dafür namentlich die genauere Bekanntschaft mit den Freiübungen voraus, an die sich die Ringübungen öfters anschließen.

1) In weit geöffneten Viererreihen lernen die Leute zunächst die Ringstellung kennen, indem sie von der Grundstellung aus in den schon bekannten Fechterstand (Fig. 43) übergehen, hier aber die in der Zeichnung angedeutete Arm-

und Handhaltung annehmen, indem der dem vorstehenden Beine entsprechende Arm wagerecht, doch nicht steif, so weit vorgehalten wird, daß ein von den Fingerspitzen gefälltes



Fig. 43.

Loth auf die Fußspitze des Vorstellbeines fallen würde; der andere Arm ist mehr gebogen und in ähnlicher Weise über dem zurückstehenden Fuße zu halten. Nach einer Erklärung dieser Stellung wird geboten: Fertig zur Ringstellung links — steht! und Alle nehmen die Stellung bei Fig. 43 ein. Um zu erproben: ob die Leute auch richtig stehen, namentlich die Last des Körpers auf dem rechten Beine tragen, wird der Befehl eingeschoben: linkes Bein hoch! worauf das gestreckte Bein wie bei a auf: Auf! und Ab! mehrmals erhoben wird. Auch ein- oder mehrmaliges Stampfen mit dem linken Fuße wird diesen Zweck unterstützen. Mit: Zur

Stellung — steht! wird die Grundstellung wieder eingenommen; das Verlassen der Ringstellung wird mit einem Stampftritt des Vorstellbeines bezeichnet. In umgekehrter Beinsetzung und Armhaltung wird also auch die Ringstellung rechts eingeübt.

2) In der Aufstellung wie bei 1) wird die Ringstellung eingenommen, und die Leute lernen nun, sich aus einer Ringstellung in die andere mit Rück- und Vorwärtsgehen zu versetzen, auch Wendungen und Sprünge in derselben zu machen. Sie sollen z. B. aus der Ringstellung links bei Fig. 43 vorwärts gehen zur Ringstellung rechts, was auf den Befehl: Wechselt die Ringstellung vorwärts — marsch! so zur Ausführung kommt, daß nach einem Stampftritt links das rechte Bein im Bogen auf dem Wege c vorwärts geschwungen und auf Schrittweite vor das linke Bein gestellt wird. In dem Augenblicke des Vorgehens wechseln Arme und Beine ihre Haltungen. Auf: Wechselt die Ringstellung rückwärts — marsch! wird das vorstellende Bein auf dem Wege b einen Schritt hinter das andere Bein geführt und gleichzeitig die neue Stellung angenommen. Man läßt gewöhnlich jeden Stellungswechsel mit einem Stampftritt des Vorstellfußes eintreten.

Dieses Uebergehen aus einer Ringstellung in die andere wird dann auch so hergestellt, daß die Leute dabei die Füße gar nicht vom Boden erheben, sondern auf beiden eine Drehung machen. Stünden die Leute z. B. wie bei Fig. 43, so würde auf: zur Ringstellung rechts — kehrt! der linke Fuß sich auf der Hacke nach d drehen und der rechte gleichfalls mit Drehung sich mit der Spitze dahin richten, wohin

vorher der Rücken des Ringers stand. Dabei hat der Turner selbst mit seinem Körper eine halbe Drehung rechts gemacht; er wendet nun sein Gesicht nach der entgegengesetzten Seite und wechselt Arm- und Beinhaltungen zur Ringstellung rechts. Beim Kehrtmachen zur Ringstellung rechts wird die Wendung linksrum gemacht.

Ein anderer Kehrtwechsel in ein und derselben Ringstellung wird mit Drehung auf nur einem Fuße bewirkt. Von der Stellung bei Fig. 43 aus drehen sich die Leute auf: in der Ringstellung linksrum — kehrt! auf dem rechten Fuße mit Beibehaltung der Stellung auf dem Wege d linksrum. Das Vorstellbein bei diesem Stellungswechsel bestimmt die Richtung des Kehrtmachens; bei Ringstellung rechts würden also alle Drehungen rechts geschehen. Auch hier wird jeder Wechsel mit Stampftritt eingeleitet.

Der Sprung in der Ringstellung links (oder rechts), vorwärts (oder rückwärts) geschieht mit beidbeinigem Aufschellen und sofortigem Wiedereinnehmen der Ringstellung.

3) Nachdem auf solche Weise die Ringstellung an sich vielfach durchgeübt war, wird sie nun einem Gegner gegenüber zugleich mit den verschiedenen Griffarten verbunden.

a. Die Leute stehen zu Zweien geordnet und öffnen die Paarreihe nach vorn also, daß je nach 4 Schritten ein Paar fortzieht, bis Halt! geboten wird, wenn alle Paare auf diese Weise abgerückt waren. Den eng aneinander Paarnummern wird nun geboten: Auseinander mit Schritzwirbeln! und: Kehrt gegeneinander! Das Gegeneinanderücken und Auseinandergehen in der Ringstellung wird auf

Kommando einige Mal so wiederholt, wie es unter 2) gezeigt wurde.

Zuerst wird nun der „Unterarmgriff“ erklärt, wobei sich die Leute wie bei Fig. 44 in der Ringstellung so nahe gegen-

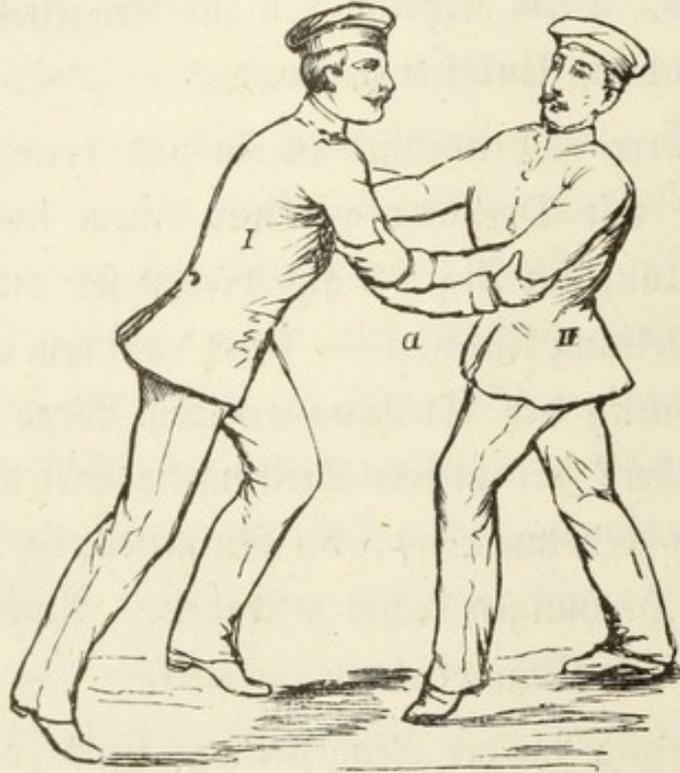


Fig. 44.

über stehen, daß sie sich mit den Armen leicht erfassen können. (Auf die Mensur!) Jetzt haben die Zweien links Aufgriff zu nehmen, indem sie wie bei 44, a von oben den rechten Unterarm ihres Gegners ergreifen und mit der Hand unterhalb des Ellenbogens fest erfassen. In gleicher Weise nehmen auch die Einsen Obergriff auf dem rechten Arme der Zweien, so daß ein Jeder gleichen Vortheil hat, während der im Vortheil sein würde, der mit beiden Händen Aufgriff hätte. Es wird zugleich bestimmt, daß während des Ringens dieser Griff nicht verändert, etwa der Oberarm erfaßt werden darf. Im Wechsel mit der Grund- und Ring-

stellung wird dieser Griff mehrmals links und rechts zur Uebung eingenommen.

b. Nach solcher Einübung des Unterarmgriffes folgt der „Oberarmgriff“ nach Fig. 45, der ebenso in der Ringe-

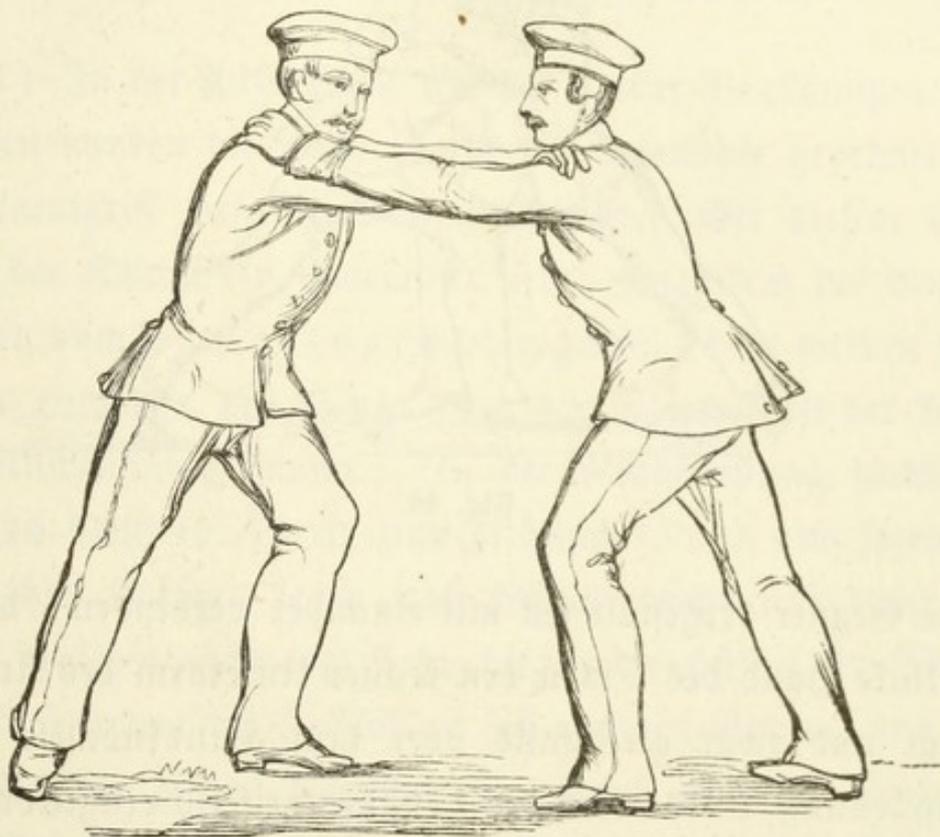


Fig. 45.

stellung links und rechts einzunehmen und einzuüben ist, indem auch hier wie bei 45, a der vorgehaltene Oberarm Obergriff erhält und Griff und Einsatz an den Schultern nimmt.

c. Der „Rückengriff“ nach Fig. 46 wird nach denselben Regeln eingenommen und eingeübt, indem ein Arm über, der andere unter dem Arme des Gegners hinweggeht und dessen Rücken umfaßt.

d. Den „Quadratgriff“ erläutert Fig. 47, a. Die Gegner treten auf die Mensur; bei Ringstellung rechts z. B.

faßt zuerst ein Jeder mit der rechten Hand seinen linken Unterarm kurz über dem Handknöchel fest an, worauf sich



Fig. 46.

beide Gegner dergestalt fest mit einander verbinden, daß je die linke Hand des Einen den rechten Unterarm des Anderen erfaßt und zwar gleichfalls über dem Handknöchel. Bei Ringstellung links wird der Quadratgriff so eingenommen, daß ein Jeder mit der linken Hand die eigene Rechte hält.

e. Der „Handgriff“ nach Fig. 47, b wird in der Ringstellung nur mit dem vorgehaltenen Arme eingenommen, der

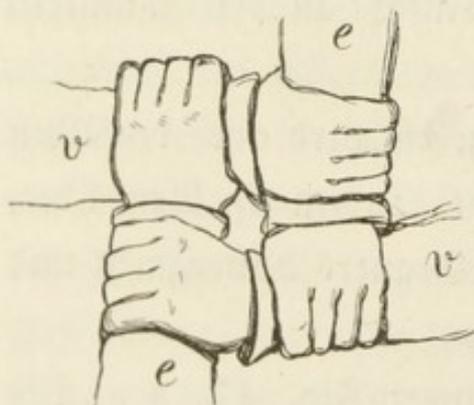


Fig. 47 a.



Fig. 47 b.

bei voller Streckung den Gegner fortzuschieben hat. Das Beugen des Kampfarmes ist ein Zeichen des Besiegtheits.

II. Eigentliche Ringübungen.

1) In der Aufstellung wie bei 3) der Vorübungen zum Ringen werden die Leute zu Zweien gegenüber geordnet mit Unterarmgriff auf die Mensur gestellt. Bei diesem Griff kann der Kampf ein zwiefacher sein, jenachdem der Gegner stehend vom Platz gezogen oder geschoben werden soll, wobei entweder die Beug- oder die Stemmkraft der Arme zur Anwendung kommt. In der Ringstellung links bei Fig. 44 heißt es: Fertig zum Ziehkampf! und nun sammeln Alle ihre Kräfte, legen das Gleichgewicht auf dasjenige Bein, welches rückwärts steht, biegen die Hüften ein Wenig zurück, stemmen die Fußsohlen fest auf den Boden, und auf den Befehl: zieht! versuchen sie, durch kräftiges Anziehen und Krümmen der Arme den Gegner auf ihre Seite zu ziehen. Dieser wendet natürlich dieselben Mittel an, bis Einer den Boden verliert und vom Anderen so gezogen wird, daß er seine Stellung aufgeben und über die Linie hinaus muß, welche etwa 4—6 Fuß hinter jeder Kämpferreihe im Sande gezogen war, was für besiegt gilt. Beim Schiebekampf ist die Anordnung dieselbe, und es bleibt hier die Aufgabe jedes Einzelnen, seinen Gegner über sein eigenes Maal hinauszudrängen; es wird derselbe gleichfalls von der Ringstellung links oder rechts aus geübt. Zur Uebung läßt der Turnlehrer öfters während des Ringens den Kampf durch ein plötzliches Halt! abbrechen. Je nach den beschrie-

benen Griffarten wird in solcher Weise das Ringen mit Ziehen oder Schieben, oder auch mit Wechsel dieser Thätigkeiten, durchgenommen. Beim Handgriff wie beim Oberarmgriff wird der Schiebekampf mehr am Plage sein.

Nur beim Rückengriff kommt es nicht auf einen Zieh- und Schiebekampf, sondern darauf an, daß man sich selbst über den Gegner erhebt und mit kräftigem Druck mit der von der andern Hand am Handgelenk erfaßten Faust, auf den Rücken des Gegners, diesen zum Niederknien oder zum Fall auf den Rücken bringt. Der Gegner muß dem durch starkes Rückenkrümmen und Einziehen des Unterleibes entgegen zu arbeiten suchen, kann aber auch die Gelegenheit benutzen und den Angreifer selbst zum Einknicken bringen. Beugen seitwärts, sowie Beinstellen, Beinumklammern und Griff mit hinter dem Rücken des Gegners zusammengefalteten Händen ist zu vermeiden.

2) Während bei 1) der Griff vorgeschrieben war, kommt es nun darauf an, den Griff sich selbst zu suchen und durch Vorwegnehmen der Vortheile, z. B. mit Obergriff, das Uebergewicht zu gewinnen zu suchen. Es wird z. B. der Kampf mit Unterarmgriff oder mit Rückengriff in dieser Weise freigegeben. Die Gegner gehen auf die Mensur oder springen auf einander ein und kämpfen erst um die Vortheile des Griffes, ehe der eigentliche Ringkampf beginnt. Auch die Thätigkeiten des Schiebens und Ziehens wechseln nun beliebig mit einander, wobei nur die einmal vorgeschriebenen Kampfbedingungen festzuhalten sind; z. B. daß keine anderen als die angesagten Griffe angewendet werden, daß jeder Griff an die Kleider oder an nicht vorgeschriebene

Körpertheile vermieden wird, sowie jedes absichtliche Stoßen und Schlagen. Dafür muß ein geeigneter Boden gewählt werden, und namentlich sind die Ringerpaare bei diesem freien Ringen nicht in zu großer Zahl aufzustellen, damit der Instruktor das regelrechte Ringen übersehen kann.

Bei diesem Kontra-Ringen kommt noch eine Haltung in Betracht, die in das Gebiet der Ringeübungen gehört und hierbei zuweilen in Anwendung kommen dürfte. Wenn es dem einen Gegner gelänge, den anderen so zu fassen, daß er seinen Leib unterhalb beider Arme umklastert und ihn so über dem Boden hält, so käme es für den also Gefangenen darauf an, sich von dieser „Umspannung“ loszumachen. Dies geschieht entweder dadurch, daß man die Hände zwischen den eigenen Leib und die Brust des Gegners schiebt, oder dadurch, daß man durch die Kraft der Hüften herunterrutscht, worauf man durch einen Stoß sich aus den Armen zu winden sucht. Man darf während des Ringens dem Gegner nicht in das Gesicht greifen. Der Umspannende hat den Gefangenen nur eben festzuhalten, ohne ihn gewaltsam zu drücken oder zu verletzen. Ein Jeder sucht die Kraftanstrengungen des Anderen zu ermüden. Wäre der Gefangene dem Umspannenden an Kräften überlegen, so muß er versuchen, sich ohne Hülfe der Arme loszumachen, namentlich durch Drehen und Hin- und Herwinden in der Hüftgegend. Der Sieg wird durch Befreiung oder Ermüdung des Einen oder Anderen erlangt.

Durch alle diese Uebungen sind die Leute so weit vorbereitet, um schwierige Bewegungen auszuführen und in den verschiedenen Stellungen sich zu helfen. Sie haben nun alle

diejenigen Mittel der Gewandtheit, Schnelligkeit und List anzuwenden, die überhaupt beim Ringen zulässig sind.

Eine besondere Art des Ringens ohne Fassen mit den Händen ist das Hinkchieben und der Hinkkampf. Beim Hinkchieben stellen sich beide Gegner einige Schritte von einander auf in der Hinkstellung wie bei Fig. 27, Arme fest vor der Brust verschränkt, worauf sie die gleichen Schultern fest gegen einander stemmen und auf ein gegebenes Zeichen das Drängen beginnen. Ein plötzliches Vor- und Rückwärtshüpfen veranlaßt den Gegner zum Stürzen, wenn er das Gleichgewicht nicht sofort durch Weiterhinken wiederfindet. Wer den hinkfreien Fuß aufsetzt oder fällt, ist besiegt. Den Hinkkampf wollen wir unter den „Turnspielen“ aufführen.

III. Ringeübungen mit Hülfsmitteln.

Als eine besondere Art des Ringens wird jenes Schieben oder Ziehen zu betrachten sein, wobei die Kämpfer sich besonderer Werkzeuge bedienen, mit denen sie ihre Kräfte erproben.

Die französische Militärgymnastik hat dafür ein eigenthümliches Instrument im Gebrauche, das aus einem festen Stabe besteht, an dessen beiden Enden halbmondförmige glattgerundete Ansätze sind, die an der Schulterhöhle eingesetzt werden. Fig. 48 verdeutlicht diesen Schiebekampf mit dem „Rückenstabe“, wie ihn ein deutscher Turnlehrer nennt, wobei der Stab nur mit einer Hand gehalten wird. Dieses Schulterschieben wird ebenso links wie rechts geübt.

Wer über die festgesetzte Grenze hinausgeschoben wird, ist besetzt.

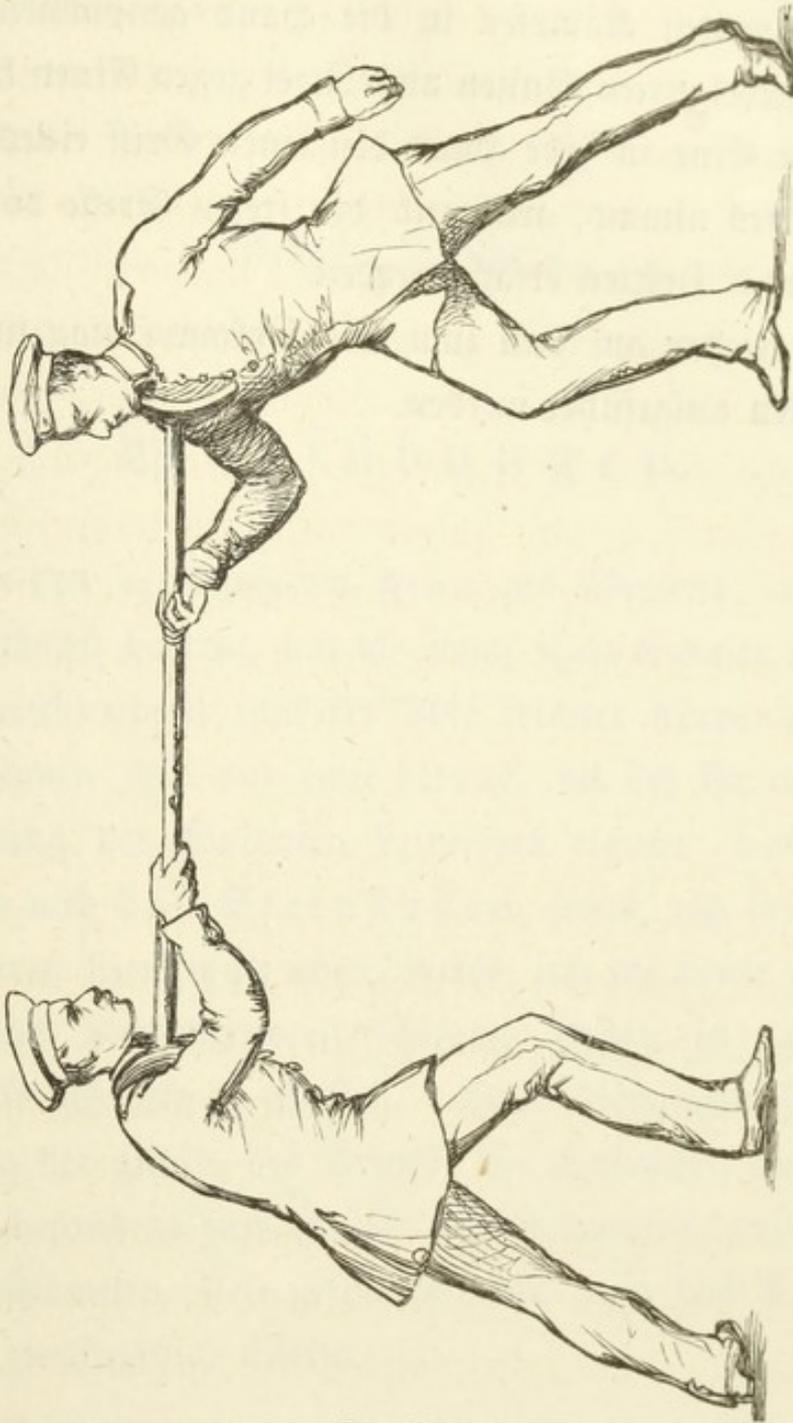


Fig. 48.

Wie dieses Instrument zum Schieben benutzt wird, so dienen zum Ziehkampf besondere Handgriffe und Knebelgurte, zwei zum Fassen bequem eingerichtete Handgriffe, die

durch fußlange feste Gurte mit einander verbunden sind. Beim Ziehkampf wird ein Griff von dem einen, der andere von dem zweiten Kämpfer in die Hand genommen. Mit solchen Knebelgurten können auch Zwei gegen Einen kämpfen, indem der Eine in jede Hand den einen Griff eines solchen Knebelgurtes nimmt, während die freien Griffe von einem Zweiten und Dritten erfaßt werden.

Das Ziehen am Tau zum Seilziehkampf mag unter den Turnspielen aufgeführt werden.

Sechster Abschnitt.

Wurfübungen.

Von den verschiedenen Arten des Werfens, deren sich die Turnkunst bedient, um die Arme ihrer Schüler im Heben und Fortschleudern schwerer oder leichter Körper auszubilden, nehmen wir nur zwei heraus, die sich für turnerische Ausbildung der Soldaten besonders eignen: das Gerwerfen und das Steinstoßen, jenes, um im genauen und sichereren Werfen zu üben, dieses, um die Leute zum Aufheben und Fortschleudern schwerer Lasten in die Weite oder Tiefe geschickt zu machen. Beide Uebungen haben die Stärkung der Hand, des Armes, der Schultern und Brustmuskeln besonders zum Zweck; das Gerwerfen, welches nach einem bestimmten Ziele geschieht, übt auch das Augenmaß auf eine zweckmäßige Weise.

Das Gerwerfen

erfordert Geräthe, welche unsere Abbildung verdeutlicht. Der Gerkopf, Fig. 49, d, ist ein kopfartig zugehauener Holzfloß (7—8 Zoll dick und 8—10 Zoll hoch), der an der

vorderen Seite mit Eisenbändern beschlagen wird und mit einem Charnierbande auf einer Säule so befestigt ist, daß

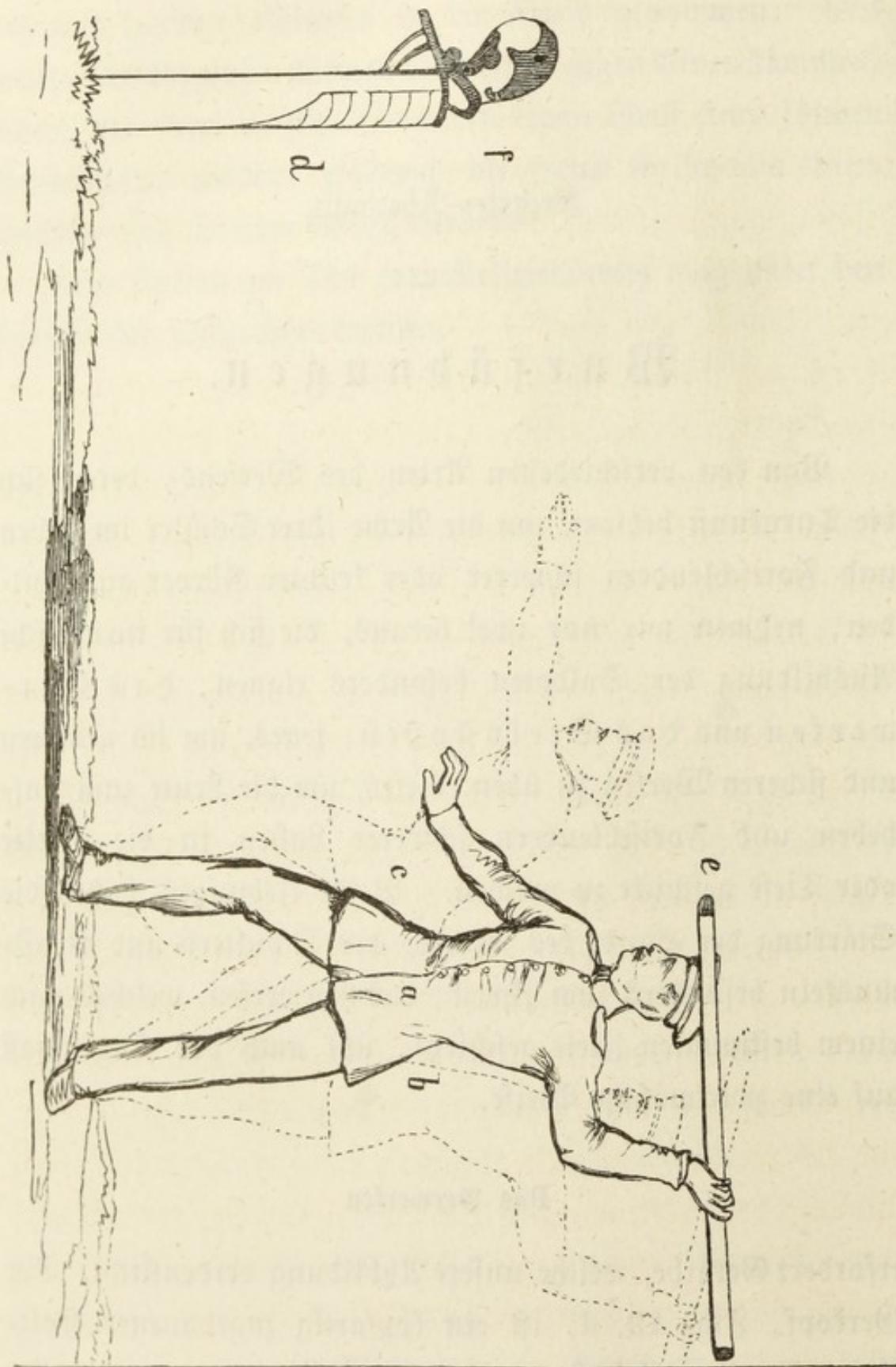


Fig. 49.

er leicht nach hinten umschlägt, wenn er beim Wurf getroffen wird. Er ruht auf einem 5 Fuß hohen Pfahle, an dessen Hinterseite oben eine Eisenkrampe angebracht ist, damit der Kopf nicht völlig umschlagen kann und etwa durch seine Wucht das Charniergelenk ausreißt. Auch das obere Ende dieses Pfahles ist mit Eisenblech oder mit Eisenringen fest beschlagen, damit es nicht durch die Gerwürfe bald zersplittert wird. Nach diesem Kopfe wird mit dem Ger geworfen, einer Stange von etwa 4—5 Fuß Länge, die am Geeignetesten aus gesundem und trockenem Fichten-, Buchen- oder Eschenholz gefertigt wird. Zähes Holz ist nöthig, damit die Gere nicht so leicht zerspringen und am Gerkopf zerschellen. Der Schaft des Geres muß ganz gerade, rund und glatt und so geschnitten sein, daß er an dem Schaftende, wo der eichelrunde Eisenbeschlag angebracht wird, stärker ist, als an dem anderen Ende, das nur mit einem Eisenringe einzufassen ist. Wäre der Ger z. B. an dem einen Ende 1 Zoll stark, so würde er sich bis zum andern Ende bis zu $\frac{2}{3}$ oder $\frac{1}{2}$ Zoll verjüngen. Die Gerkuppe (e) ist von Eisenblech in einer Länge von 4 Zoll wie eine becherförmige Röhre herzustellen, die in das dicke Ende des Schaftes einzulassen ist und mit eisernen Stiften vernagelt wird. Das daran zu schweißende starke Ende ist etwas abzurunden. Die Herstellung eines solchen Geres kostet immer 20—22 $\frac{1}{2}$ Sgr., und ein Gerkopf mit Eisenbeschlag über 4 Thlr. Dieser Umstand des Kostenpunktes hat die Einführung dieser Turnübung immer erschwert; denn bei einer Militär-Turnanstalt müßten doch 3—4 Gerköpfe und 50—60 solcher Gerstangen vorrätbig sein. Auch durch das nicht zu vermeidende Zer-

brechen einzelner Gere wird die Sache kostspielig. Das kann jedoch nicht maßgebend sein, wenn es gilt, den Werth einer solchen Uebung für Ausbildung des Soldaten festzustellen. Unser schon öfters erwähnter Gewährsmann, Hauptmann von Schmeling, sagt darüber: „Als Vorübung zu dem Schießen mit dem Feuegewehr lassen sich alle Wurfübungen — besonders das Werfen mit dem Ger — ansehen. Man hat hier ein bestimmtes Ziel im Auge, und es kömmt darauf an, Hand und Auge so in Uebereinstimmung zu bringen, daß sowie das Auge die Stange mit dem Zielpunkte in die gehörige Richtung gebracht hat, die Hand selbige auch in dieser Richtung fortschleudert. Daß hierdurch nicht nur das Auge, sondern auch die Stetigkeit der Hand und des Armes geübt wird, ist klar: beides Haupterfordernisse zu einem richtigen Schießen mit dem Gewehr.“

I. Vorübungen zum Gerwerfen.

Wie man passender Weise dem Stabspringen erst einige Vorübungen vorausgehen läßt, so soll auch das Gerwerfen erst als gemeinschaftliche Uebung einer größeren Schaar so vorbereitet werden, daß die Leute erst in Stellung, Fassung und Führung des Geres auf Kommando eingeübt werden.

Nach Antreten in offener Stellung der Reihe, wobei die Mannschaften den Ger in der rechten Hand wie Gewehr bei Fuß halten, wird zunächst die kunstgerechte Fassung und Haltung des Geres, sowie die Stellung und Bewegung des ganzen Leibes vor und während des Wurfes erklärt, da ja von dem Zusammenwirken aller Leibesglieder der Erfolg im Gerwerfen abhängig ist.

Die rechte Hand erfaßt den Ger mit vollem Griff der Hand in der Mitte und wiegt ihn prüfend ab, um den Schwerpunkt zu ermitteln, da der Ger genau wagerecht zu halten ist. Auf: Stellung! gehen Alle in die Ausfallstellung links und erheben den Ger mit dem rechten Arm bei unverändertem festen Handgriff zu ruhiger wagerechter Haltung ein Wenig über dem rechten Auge, wie das unsere Abbildung in der Wurfstellung links zeigt. Ein Jeder hat auf gerader Linie vor sich den Gerkopf zu denken, denn die Vorübungen werden auf dem freien Exercirplatze vorgenommen. Nun wird der Ger erst einige Mal in seiner wagerechten Lage vor- und zurückgeschwungen, welcher Bewegung der Oberkörper bei feststehenden Füßen folgt, indem er sich vor- und zurückneigt, wie das bei b und c ersichtlich ist. Nach genauer Durchnahme dieser Wurfstellung und vorbereitender Bewegung folgt der Befehl: Wurf!, worauf mit schwunghafter Bewegung die Wurfhand am rechten Ohre vorbeigeführt wird und unter kräftigem Stoßstrecken des rechten Armes den Ger in der wagerechten Ebene vorwärts schleudert. Schon während des Vorübergehens der Hand am Ohr gibt dieselbe den Bollgriff auf und schleudert den Ger zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger fort. Das Ausfallbein macht dabei einen Sprung nach vorn und der freie linke Arm unterstützt das Gleichgewicht. Die Mitbewegungen des ganzen übrigen Leibes müssen überhaupt die Kraft und Geschicklichkeit des Wurfarms unterstützen. Das Werfen links wird mit derselben, nur umgekehrten Stellung und Fassung des Gers ausgeführt, wie das Fig. 49 zeigt. Zur turnerischen Durchbildung der Sol-

daten muß das Gerwerfen gleichmäßig links und rechts geübt werden.

In solcher Weise wird das Gerwerfen als Gemeinübung getrieben, und die Ausführung auf Befehl an bestimmte Zeit gebunden. Haben es die Leute hierin zu einiger Fertigkeit gebracht, so wird das Gerwerfen mit Angehen und Anlaufen verbunden. Die Mannschaften stehen in weiter Aufstellung in Linie, den Ger in der rechten Hand zum Wurf bereit, worauf nach dem Befehl: 4 Schritt vorwärts zum Wurf — marsch! Alle links im Tempo angehen: links rechts links rechts und in der 5. Zeit wie gedacht den Wurf vollführen. Hierbei wird darauf gehalten, daß der Ger beim Angehen ohne Schwanken unausgesetzt wagerecht über dem Ohr gehalten wird. Mit Angehen oder Anlaufen zum Wurf links oder rechts wird dieses Werfen also fortgeübt, wobei entweder die Schrittzahl bestimmt wird oder ein Punkt, bis zu welchem gelaufen wird. Es ist besonders darauf zu achten, daß die Leute ohne Aufenthalt dem letzten Schritte die Wurfbewegung anschließen. Eine gute Vorübung ist es, zu diesem Zwecke die Mannschaften mit wurfbereitem Gere vorwärtslaufen zu lassen, bis ein Halt! das schnelle Einnehmen der Wurfstellung gebietet, in der sie verharren müssen, bis ein weiterer Befehl zum Wurf erfolgt.

Bezogen sich diese Vorübungen zunächst nur auf den Kernwurf, bei welchem der Ger in der Ebene und Richtung fortfliegt, welche der wagerecht gehaltene Ger bezeichnet, so geschehen in ähnlicher Weise die Vorübungen für den Bogenwurf. Dabei faßt die Hand den Schaft des Gers so, daß die Faust dem vorderen Ende näher rückt, das

andere Ende also ein Uebergewicht gewinnt, wodurch der Ger nur im Bogen seinem Ziele zugeführt wird, und zwar hoch und weit. Das richtige Fassen des Gers ist hier wesentlich, um einen sicheren Bogenwurf herauszubringen. Das wird am Besten durch Uebung und wiederholtes Versuchen ermittelt.

II. Werfen nach dem Gerkopf.

Erst nach diesen vorausgegangenen Uebungen werden die Leute an den Gerkopf geführt. Zunächst auf 2 Gerlängen tritt der Werfer vor dem Gerkopf in der Wurfsstellung auf, die Spitze des Geres darnach gerichtet. Das Auge, welches im Abmessen des Wurfzieles seine beste Schule findet, ruht fest auf dem Ziele. Während die Füße feste Stellung einhalten, der Oberkörper in wiegender Haltung verbleibt, wird der Ger mit einem schnellen Ruck der Arm- und Brustsehnen seinem Ziele zugesendet.

Drei Bedingungen müssen hierbei erfüllt werden, wenn das Gerwerfen gelingen soll: 1) das richtige Fassen des Schaftes, 2) kräftiger Wurf in gerader Richtung und 3) sicheres Abmessen des Wurfzieles, damit der gefügige Arm den Wurf auch wirklich in der beabsichtigten Richtung ausführt. Das messende, richtende Auge, in welches sich gleichsam der Verstand hineinwirft, bestimmt beim Wurf die Bewegung der Hand; Geist und Leib wirken da in einer großen Gemeinschaft und lebendigen Wechselbeziehung.

In strengster Ordnung und mit genauer Beobachtung der gegebenen Regeln üben die einzelnen Reihen nun den

Gerwurf. Mit: Linksanreihen an den Ersten wird angetreten, Ger bei Fuß, und nach der Reihe wird dem Einzelnen zugerufen: Antreten! Stellung! Wurf! worauf er nach vollbrachter Uebung wieder zum Anreihen links hinter der Reihe fortzieht. Haben Alle ihren Wurf gethan, so heißt es: Fasset die Gere! Jeder holt sein Wurfgeschöß und das Antreten beginnt von Neuem mit Rechtsanreihen an den Ersten u. s. w. Der Wurf wird bis zu 4, 5 und 6 Gerlängen als Kern- und Bogenwurf links und rechts geübt. Beim Angehen und Anlaufen stellt sich die Reihe weiter hinter dem Wurfmaale an. Bei größerer Sicherheit können dann auch Zwei oder Mehrere auf einmal nach dem Ziele werfen.

Das Steinstoßen

ist als Leibesübung im größten Theile der deutschen Schweiz, auch in manchen Gegenden Süddeutschlands heimisch. In der Schweiz gehört es zu den Nationalübungen; bei den süddeutschen Turnfesten werden Preise für die besten Leistungen im Steinstoßen ausgesetzt, wobei die Turner ganz besonders Kraft und Festigkeit des Körpers, Geschicklichkeit in der Kraftverwendung, sowie Schönheit in der Darstellung an den Tag zu legen haben. Nach diesen Eigenschaften verdient das Steinstoßen um so mehr Beachtung beim Soldatenturnen, als es leicht ausführbar ist und in ausgezeichnete Weise zur Stärkung der Arme dient, auch das Geschick fördert, schwere Lasten aufzuheben und in die Weite oder Tiefe fortzuschleudern.

Es kann nicht schwer fallen, die erforderlichen Steine in gehöriger Anzahl herbeizuschaffen und der Uebungsraum dafür ist der Exercirplatz. Ein 30—50 Pfd. schwerer Feldstein ist dazu nöthig, jenachdem ihn der Soldat ohne Ueberanstrengung bewältigen kann. Man wählt zu diesem einfachen Turngeräth am Liebsten scheibenförmige, flachrunde oder quadratförmige Steine, an denen wenigstens eine Fläche glatt und eben sein muß, womit der Stein gut und sicher auf die Handfläche gelegt werden kann. Leicht können die Leute selbst eine gehörige Anzahl solcher passender Steine zusammensuchen, die abgewogen und mit der Pfundzahl ihres Gewichtes gezeichnet werden, damit Jeder den für ihn geeigneten bald herausfinde.

I. Vorübungen.

Damit sich die Leute an eine leichte Handhabung des Steines gewöhnen, und ihn in ihre Gewalt bringen, lassen wir erst einige Uebungen mit Heben und Schwingen desselben vorausgehen.

1) In weiter Linienaufstellung treten die Leute in der Grundstellung an, den Stein vor sich liegend. Darauf setzen sie den einen Fuß, z. B. den linken, wenn die rechte Hand tragen soll, ein Wenig vor. Der Leib wird eingezogen, die Kniee ein Wenig gebogen, die rechte Hand schiebt sich unter den Stein, die linke hält ihn oben fest; so wird der Stein bis in die Höhe der Hüfte gebracht, alsdann der Leib aufgerichtet und der Stein mit beiden Händen auf die rechte Schulter gelegt, doch so, daß ihn die rechte Hand von

oben festhält, die linke verläßt nun den Stein und nimmt Hüftstütz. Dieses Erheben des Steines zum Schultertragen wird ebenso links geübt. Um den Stein wieder auf den Boden zu legen, beugt man anfänglich ein Wenig die Kniee, ohne den Arm, der den Stein trägt, zu verrücken; dann biegt man auch den Oberleib etwas auf die Schenkel vor und legt den Stein ruhig auf die Erde.

2) Ein Jeder springt in die Grätschstellung wie bei Fig. 2, e, geht mit Rumpfbeugen nieder, erhebt den Stein mit beiden Händen und führt ihn mit Schwungheben bis zur Kopfhöhe, um ihn dann mit energischem Rumpfbeugen zwischen den grätschenden Beinen hindurch und wieder in die Höhe zu schwingen.

3) In derselben Grätschstellung wird der Stein mit beiden Händen erhoben und vor dem Leibe in einer Bogenlinie nach links und rechts geschwungen, wobei der Körper etwa mit der Bewegung von c nach b bei Fig. 12 folgt.

4) In der Grätschstellung wird der Stein bis zu Hüft- oder Brusthöhe erhoben und nahe vor dem Leibe gehalten. Füße und Beine bleiben unbeweglich und der Stein wird in derselben Ebene so weit nach links und nach rechts geschwungen, als möglich. Der Oberkörper dreht sich dabei stark auf den Hüften und folgt den Schwingungen des Steines.

II. Der Steinstoß

selbst wird gleichfalls in weiter Linienaufstellung geübt. Vor der Linie der Mannschaften sind 2 gleichlaufende Linien im Boden gezogen, die 15 Fuß weit auseinander sind. In der

Grundstellung wird angetreten und der Stein auf Schrittweite vorwärts an die Erde gelegt (Fig. 50, a). Der eine

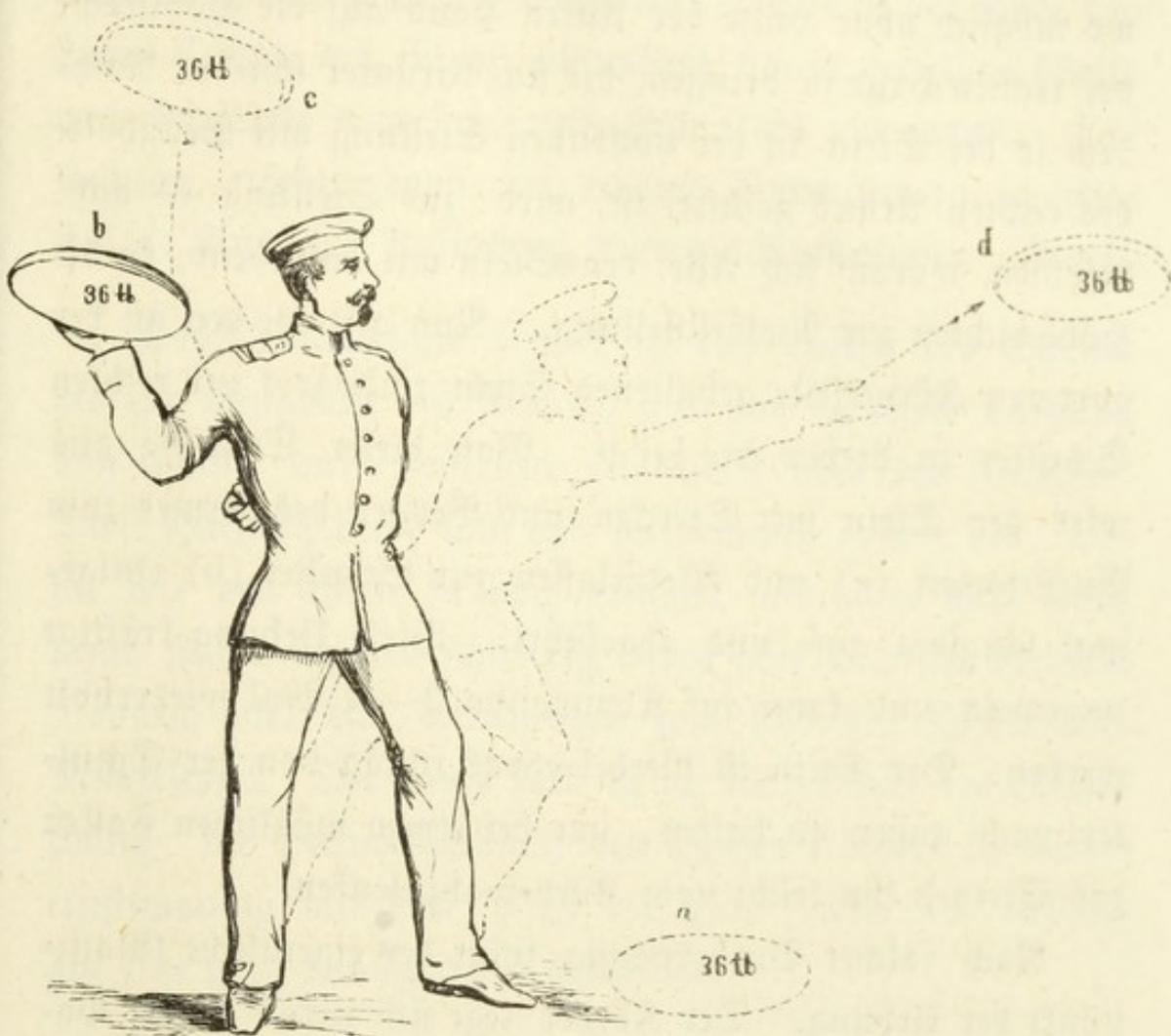


Fig. 50.

Fuß geht zur Vorschrittstellung oder zur Ausfallstellung vor; nach unserer Abbildung z. B. links, so daß der Stein nahe am Vorstellfuß, wo möglich an dessen innerer Seite, liegt.

Von dieser Stellung wie bei Fig. 50 aus wird den Leuten befohlen, den Stein aufzuheben, wobei sie den linken Arm entweder auf den Rücken legen, wie hier, oder die Hand am Hinterkopf anlegen, auch wohl Hüftstütz nehmen.

Bei feststehenden Füßen lassen sie sich nun nieder zur Hockstellung, ähnlich wie bei Fig. 11. Jetzt gilt es, den Stein wo möglich ohne Hülfe der linken Hand auf die Hohlfläche der rechten Hand zu bringen, die sich darunter schiebt. Nachdem so der Stein in der hockenden Stellung mit Beughalte des rechten Armes gelüftet ist, wird: zur Stellung — auf! befohlen, worauf sich Alle, den Stein mit aufhebend, in die Höhe richten zur Ausfallstellung. Nun gilt es, den an der vorderen Körperseite gehaltenen Stein rückwärts zur rechten Schulter zu drehen wie bei b. Von dieser Stellung aus wird der Stein mit Strecken und Beugen des Armes zum Aufstemmen (c) und Niederlassen zur Schulter (b) einige- mal langsam auf- und abgeführt. Diese Uebung kräftigt ungemein und kann auf Kommando 3—4 Mal wiederholt werden. Der Stein ist hierbei etwas schräg von der Schulter nach außen zu halten, um bei einem möglichen Fallen des Steines ihn leicht vom Körper abzulenken.

Nach solcher Vorbereitung folgt der eigentliche Glanzpunkt der Uebung. Der Körper legt sich zurück in die Paradedstellung, auf das rechte, ein Wenig hockbeugende Bein. In demselben Augenblicke folgt aber das Stoßen des Steines von b aus in der Richtung nach d hin, was der Mann mit Aufwendung aller Kraft ausführt, indem der Leib in die Ausfallstellung links übergeht, wie das Fig. 50 zeigt. Die Füße müssen dabei sohlenfest bleiben; denn nur wenn der Stand weder durch Rutschen der Füße, durch Nachspringen oder Schwanken des Körpers verändert worden, ist Kraft und Geschick probemäßig. Das Stoßen des Steines erfolgt wagerecht oder ein Wenig im Bogen. Nur wer den Stein

über die gegenüber 15 Fuß weit abliegende Linie stoßen konnte, hat eine preiswürdige Leistung vollbracht. Die Leute sammeln nach dem Wurf ihre Steine in der Nähe der Linie B und der Wurf wiederholt sich in derselben Weise nach der Linie A zurück, und zwar links und rechts. Die Uebung erfolgt dann bei einiger Sicherheit in schneller Folge: Ausfall! Aufheben! Lüften! Aufstemmen! Wurf!

Das Schwierigste hierbei ist das Lüften des Steines bis zur Beughalte des Armes, und von da durch Drehung von Hand und Unterarm zur Halte über der Schulter. Diese Haltung bei b und das Aufstemmen nach c hin, wobei wir den Stein so hoch bringen, als unser Arm recken kann, sind besonders schwierig, üben aber auch am Meisten. Dadurch wird das Steinstoßen zum schönsten Kräfte- und Muskelspiel. Der ganze Leib ist im Augenblicke des Stoßes thätig; die Stemmthätigkeit des ganzen Körpers in Uebereinstimmung mit dem Stoß der Hand, läßt diese Uebung als eine ganz kunstgerechte erscheinen.

Die Uebung kann auch so geordnet werden, daß dem Wurf ein Anlauf vorhergeht. Man läßt z. B. mit Haltung des Steines wie bei Fig. 50, b 10 Schritt auf die Schranke gehen und mit dem letzten Schritt einen Sprung mit Stoßen des Steines verbinden. Die Appenzeller z. B. nehmen einen Anlauf von 10—20 Schritt, wechseln laufend in der Entfernung von einem großen Schritt von der Schranke den Fuß und springen so, daß der Stoßende auf den der steintragenden Hand entgegengesetzten Fuß niederspringt.

Für Artilleristen dürfte sich das Steinstoßen als Turnübung ganz besonders empfehlen; denn hier kann die turnerische Ausbildung der Leute am Heben und Werfen schwerer Lasten vortrefflich gefördert werden. Dem Steinstoßen reiht sich dann das Schocken mit 3 — 6 pfündigen Kanonenkugeln an.

Siebenter Abschnitt.

Das Turnen in den Gerüstübungen.

Vorbemerkung.

Alle die seither behandelten Turnübungen, welche ihren bestimmten Zweck für allgemeine turnerische Ausbildung der Soldaten, wie für bestimmte Vorkommnisse beim Kriegsdienste verfolgten, wurden meist auf dem gewöhnlichen Boden des Exercirplatzes oder des Turnsaales vorgenommen und verlangten möglichst wenige künstliche Hülfsmittel und Vorrichtungen. Es entsteht nun die Frage, ob beim Soldatenturnen auch von denjenigen Turnübungen Gebrauch zu machen ist, welche an künstlichen Vorrichtungen, Gerüsten und Geräthen vorgenommen und von der Turnkunst unter den Gerüst- oder Geräthübungen begriffen werden?

Bei diesen Geräthübungen gibt der Uebende seinen natürlichen Standpunkt auf dem Erdboden auf und kommt in außergewöhnliche Lagen und Haltungen durch Stütz oder Hang mit den Händen. An diesen Gerüsten wird dem Turner vielfältige Gelegenheit geboten, den Kampf mit der

Schwerfälligkeit, dem Ungeschick und der Schwäche seines Leibes mit noch größerer Entschiedenheit und Allseitigkeit aufzunehmen. Während durch die früheren Turnübungen namentlich die unteren Gliedmaßen in Anspruch genommen wurden, wird durch die Gerüstübungen eine besonders durchgreifende Ausbildung der oberen Gliedmaßen verfolgt.

Es liegt so nahe, daß für die turnerische Ausbildung der Soldaten nur das Nothwendigste von den Geräthübungen hinzugezogen werde. Fragen wir nun nach dem Nothwendigen, so macht sich die Forderung geltend, in Betreff der oberen Gliedmaßen die Hang- und Stemmkraft der Arme beim Soldaten auszubilden. Die Turnkunst theilt nach diesen beiden Hauptthätigkeiten der Arme die sämtlichen Geräthübungen in das Turnen in den Hangübungen und in das Turnen in den Stemmübungen, welcher Einteilung die gleichmäßige Vertheilung der Beuge- und Streckmuskeln am menschlichen Körper zu Grunde liegt. Es bedient sich die Turnkunst sehr vieler Geräthe zur Ausbildung dieser beiden Thätigkeiten; am Meisten sind dafür zwei Geräthe, Barren und Reck, in den Vordergrund gestellt worden, Beides Geräthe, die für Turnbildung ihre Eigenthümlichkeiten und ihre besonderen Vorzüge haben. Da jedoch für den Soldaten die Kletter-, Klimm- und Steigübungen ganz besonders nahe liegen, so ist es gerathener, hier von den Reckübungen ganz abzusehen und die nothwendigen Hangübungen zugleich an dem von uns zu beschreibenden Kletter- und Steiggerüst betreiben zu lassen.

Für die Uebungen am Barren, den wir für Turnbildung der Soldaten nicht weglassen möchten, wie an dem Stangen-

gerüst, sind solche Vorkehrungen zu treffen, daß gleichzeitig größere Abtheilungen beschäftigt werden können, zu welchem Zwecke der Barren die Einrichtung eines Langbarrens erhält, und das Stangengerüst mit so viel Stangenpaaren versehen wird, daß 12—16 Mann auf einmal zur Uebung antreten können, um auch hier das Princip der Gemeinübung oder des exercirmäßigen Turnens nicht aufzugeben.

Das Turnen am Barren.

Das hierzu erforderliche Geräth ist bekannt genug, so daß eine besondere Abbildung davon nicht nöthig ist. Auf zwei parallellaufenden und in gleicher Höhe stehenden glattgerundeten Holzriegeln (Holme genannt) nimmt der Uebende eine Stellung ein, in welcher die Last des Körpers durch Stemmen der Arme getragen wird, wie bei Fig. 51. Am Geeignetesten für das Soldatenturnen im Freien ist ein Langbarren, bei welchem mehrere solcher Holme an einander gefügt sind und ein Ganzes bildend sich in einer Länge von 50—60 Fuß, oder wenn es sein kann von 80—100 Fuß hinzieht.

Diese Barrenholme werden aus gutem nicht rissigem Fichtenholze gearbeitet, etwa 3 Zoll hoch und $1\frac{1}{2}$ Zoll dick, auf der oberen und unteren Seite flach abgerundet und namentlich auf der oberen Grifffläche glatt abgehobelt.

Diese Holme ruhen auf ebenfalls abgerundeten Ständern aus Eichenholz, die fest in den Boden eingesetzt werden. Bei einer Länge von 60 Fuß müßte ein solcher Holm

immer 6 oder 7 Ständer haben; die Holme sind hier etwas verb zu arbeiten, da die Last der übenden Soldaten schon getragen sein will. Die Höhe der Holme von der Erde aus ist Schulterhöhe der Leute, etwa 48—50 Zoll, die Entfernung von einander Schulterbreite (etwa 18—18¹/₂ Zoll). Die Niedersprungsstellen unter und neben diesem Langbarren im Freien sind mit weichem Sande zu belegen.

Wenn man für den Turnsaal oder das Exercirhaus einen solchen Langbarren nicht aufstellen kann, so muß man sich mit einem Stellbarren behelfen, dessen Ständer auf einem Untersatz ruhen, so daß der Barren von einem Ort zum andern gestellt werden kann. (Ein solcher tragbarer Barren ist für 6—7 Thlr. herzustellen.) Barren, bei denen die Holme höher und tiefer gestellt werden können, sind für Soldatenturnanstalten zu künstlich und werden leicht wackelig. Da hier die Leibesgröße ziemlich übereinstimmend ist, so ist es besser, gleich feststehende Barren nach gedachten Maßen herrichten zu lassen. Höchstens könnte man in einem Abstand von 8—10 Fuß von einander 2 solcher Langbarren gleichlaufend neben einander aufstellen lassen, den einen für die größeren, den anderen für die kleineren Mannschaften, jenen etwas weiter und höher, diesen etwas niedriger und enger.

Für das Turnen im Freien wird es sich immer empfehlen, wenn der Langbarren einen Anstrich von Oelfarbe erhält, da das Holz alsdann mehr vor den Einflüssen der Witterung gesichert wird und nicht allzusehr rissig wird. Man gibt ihm wol einen Anstrich mit den Landesfarben und es bleibt bei diesem Anstrich nicht unwesentlich, wenn

die Griffflächen der Holme abgetheilt werden, was die Ordnung bei der Aufstellung sehr erleichtert. Wenn die Leute nämlich gemeinschaftlich am Barren turnen, so wird es nöthig sein, daß sie ohne viel Aufenthalt die erforderlichen Abstände finden, um den nöthigen Spielraum für ihre Uebungen zu haben. Namentlich bei den Uebungen, wobei die Leute vor- und rückwärts schwingen, muß die Aufstellung eine abgemessene sein. Man ermittelt diesen Spielraum leicht nach Maßgabe der längsten Mannschaften, der für Schwingübungen 96—100 Zoll betragen wird, und theilt die ganze Länge der Barrenholme von 96 zu 96 Zoll ab. Die Mitte dieses Zwischenraumes wird mit einer Nummer als der Punkt bezeichnet, wo der Stütz beim Schwingen zu nehmen ist. Auch die Abtheilung der Griffflächen in kleinere Entfernungen wird der Anordnung förderlich sein und ein geordnetes schnelles Durchturnen erleichtern.

Es kann nicht die Aufgabe des Soldatenturnens sein, alle jene 2—300 am Barren möglichen Uebungen zu erschöpfen, sondern es wird nur eine Auswahl derjenigen erforderlich, welche für die Durchbildung des Mannes hinreichen und seine Stemmkraft für die Anforderungen des Kriegsdienstes ausbilden.

Man unterscheidet am Barren mehrere Ausgangs- oder Grundstellungen, von denen aus verschiedene Uebungen erfolgen. Darnach werden wir die Barrenübungen ordnen und beschreiben.

I. Barrenübungen im Streckstütz.

Die Leute treten an der Seite des Langbarrens etwa 4—6 Schritte davon in Reihe an und der Lehrer gibt ihnen durch Vormachen Anschauung von der ersten Ausgangsstellung, dem „Streckstütz“ oder kurzweg „Stütz“ nach Fig. 51, a, und macht darauf aufmerksam, daß die Schultern zurückgenommen, Brust heraus, Kopf aus den Schultern, Beine gestreckt, Hacken geschlossen und Fußspitzen nach außen gerichtet werden, ganz wie bei der Grundstellung, hier nur mit Stand auf den Händen. 8—10, nach Umständen auch

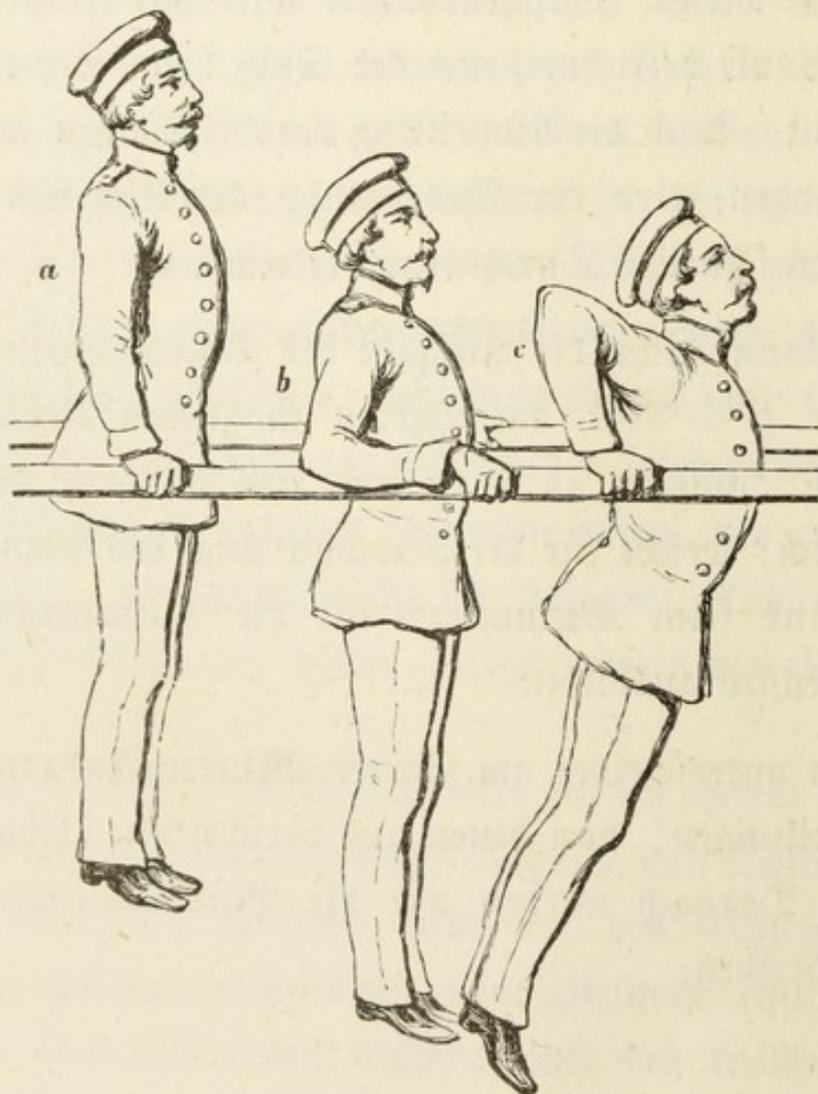


Fig. 51.

20—24 Mann rücken am oberen Theile des Langbarrens in denselben ein, stellen sich in Abständen von 2—3 Schritt hinter einander auf, und mit: Griff auf beiden Holmen! erfaßt ein Jeder im Speichgriff, Hände auf gleicher Höhe einander gegenüber, die Holme. Auf: Sprung zum Stütz — springt! geben sich Alle einen Abstoß mit beiden Füßen und kommen in die 1. Ausgangsstellung mit gestreckten Armen (Fig. 51, a). Nachdem der Turnlehrer diese Stellung hie und da corrigirt hat, folgt: Nieder zum Stand — steht! wobei das elastische und richtige Niederspringen zu verlangen ist. Mit: Auf! und Ab! wird dieser Stand- und Stützwechsel einige Mal fortgesetzt, auch wol an die Zeit gebunden, z. B. 2 Zeiten zum Stütz und 2 Zeiten zum Niedersprung, oder 2 Zeiten zum Stütz und 1 Zeit zum Absprung. Nachdem die 1. Abtheilung mit Einnehmen des Stüzes hinreichend beschäftigt und eingeübt war, zieht sie am unteren Ende des Barren wieder heraus und das sektionsweise Einrücken der Anderen zu derselben Übung beginnt von Neuem.

Es ist wichtig, daß die Leute erst sicher in dieser Stellung eingeübt werden, um nun zu folgenden Übungen schreiten zu können, die in derselben Anordnung durchzunehmen sind.

1) Mit dem Stütz wechselt Sitz auf einem Holm hinter der rechten oder linken Hand, wobei der Griff nicht aufgegeben wird.

2) Im Stütz erfolgen Beinthatigkeiten auf Befehl; z. B. Spreizen des rechten (oder linken) Beines (Fig. 7, a) oder Grätschen der Beine (Fig. 2, e) oder Knieaufschnellen

(Fig. 5, b), Beinstoßen, Anfersen (Fig. 4, c) rechts oder links oder beidbeinig.

3) Im Stütz wird befohlen: links (oder rechts) um! wobei ein Drehen des Oberkörpers in der Schultergegend erfolgt.

4) Vor- und Rückwärtschwingen der geschlossenen und gestreckten Beine bis zur Höhe der Holme.

5) Vor- und Rückwärtschwingen so hoch als möglich.

6) Vorschwingen zum Grätschitz über beide Holme vor der Hand (Fig. 52) oder auch zum Reitsitz links und rechts auf einem Holm.

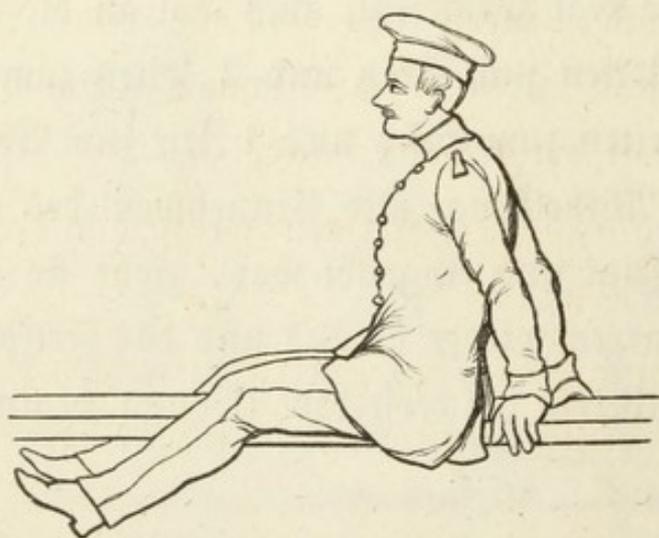


Fig. 52.

7) Hochschwingen und schnelles Öffnen der geschlossenen Füße und Wiederschließen beim Vorschwingen, zuletzt beim Vor- und Rückschwingen.

8) Stützeln an Ort oder von Ort. Wie beim Taktgehen mit den Füßen, wird hier eine Art Händegang auf den Barrenholmen ausgeführt, indem bald die linke, bald die rechte Hand den Holm verläßt und so den Uebenden nöthigt, sich in schnellem Wechsel bald auf den linken, bald

auf dem rechten Arme zu tragen. Durch Zuruf: rechts! oder links! bezeichnet der Turnlehrer die Hand, welche sich aus dem Stütz erheben soll. Dann wird das Stützeln als regelmäßiger Taktgang im Wechsel links und rechts an Ort, sowie vor- und rückwärts geübt, auch so, daß z. B. 2 Mal mit der linken und 2 Mal mit der rechten Hand das Stützeln erfolgt, oder die linke Hand mit 3 kleinen Griffen fortschreitet, während die rechte in der 4. Zeit mit einem großen Schritte nachfolgt u. s. w.

9) Stütz und Vorschwingen beider geschlossenen Beine über den rechten oder linken Holm zum Sitz vor der linken oder rechten Hand, zuerst mit Einlage eines Zwischenschwungs, dann auch gleich Wechsel vom Sitz vor der linken Hand zum Sitz vor der rechten Hand.

10) Stütz auf beiden Holmen wechselt mit Stütz auf einem Holme, links und rechts.

11) Stütz und Heben des gestreckten rechten Beines bis zur Holmhöhe, ebenso links, dann auch beidbeinig; auch also Heben des rechten Beines über den linken Holm und umgekehrt.

12) Stützeln beidhandig.

13) Steifwippen, ein Schwingen des Körpers bis zur Holmhöhe bei völliger Streckung des Körpers vom Kopf bis zur Fußzehe, so daß der Schwung nur durch ein Nachgeben im Schultergelenk bewirkt wird.

14) Stütz und Schwingen zum Grätschsitz hinter der Hand (Gegensatz von Fig. 52), dann auch Reitsitz auf dem rechten oder linken Holm hinter der Hand. Der Reitsitz

vor der rechten Hand wechselt mit dem hinter der rechten Hand (Halbmond) oder der vor der linken Hand mit dem hinter der linken Hand; dann auch Wechsel des Reitsitzes vor der linken Hand mit dem hinter der rechten Hand, und umgekehrt (zur Schlange).

15) Beinstoßen beim Vorschwingen im Stütz; die Leute ziehen beim Vorschwingen schnell beide Kniee nach der Brust, um den Schwung nach vorn mit einem kräftigen Stoß zu schließen; dasselbe auch beim Rückschwingen, dann auch beim Vor- und Rückschwingen.

16) Stütz und Herausschwingen über die Barrenholme zum Stand außerhalb des Barren. Kommt der Mann im Schwunge vor der stützenden Hand (links oder rechts) heraus, so heißt dieser Schwung die *Rehre*; überschwingt er aber den Holm hinter der stützenden Hand, so heißt dieses Herausschwingen die *Wende*. Die Leute haben bei diesem Herausschwingen sich jedesmal mit der dem Barren zugekehrten Hand am Barrenholm festzuhalten.

17) Beim Hochschwingen wird das Stüteln je einer Hand so verlangt, daß z. B. bei einem Rückschwunge die linke Hand zurückgreift, beim Vorschwingen wieder in Stütz vorgeht; dasselbe auch mit der rechten Hand. Bei einiger Sicherheit folgt nun beidhandiges Stüteln während des Schwingens beim Rückschwingen rückwärts, beim Vorschwingen vorwärts. Zuletzt Fortstüteln durch die Länge des Barrens, indem die Hände je bei einem Rückschwingen auch einen Sprung rückwärts greifen, oder beim Vorschwingen vorwärts.

II. Barrenübungen im Liegestütz.

Die Leute gehen in den Stütz und es wird befohlen, die Beine zum Liegestütz zurückzuschwingen, indem sie den rechten Fuß auf den rechten, den linken Fuß auf den linken Holm leicht mit dem Fußriss aufsetzen, die Arme senkrecht auf die Holme stemmen und den ganzen Körper gestreckt halten, wie bei Fig. 53. In dieser Stellung lassen wir folgende Uebungen ausführen:

1) Uebergehen in den Liegestütz und Erheben des linken Armes wie bei Fig. 53, a; dasselbe auch rechts; ebenso

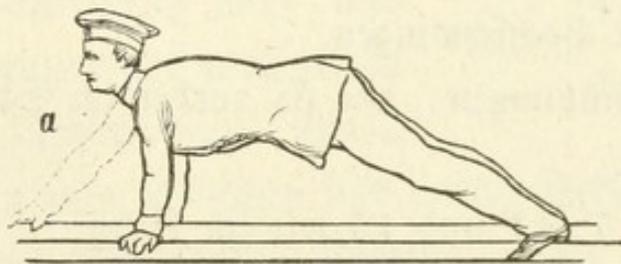


Fig. 53.

Erheben des linken oder rechten Beines; auch gleichzeitiges Erheben des linken Armes und rechten Beines und umgekehrt.

2) Vor- und rückwärts Stützeln im Liegestütz, indem die Leute mit Einhaltung des Liegestützes sich wechsel- und beidhandig auf dem Barren fortbewegen.

3) Niederlassen zum Knickstütz, indem die Leute aus der Stellung wie bei Fig. 53 den gestreckten Körper mittelst Armbeugens niedersinken und durch Armstrecken wieder erheben.

4) Bei feststehenden Füßen gehen die Hände mit kleinen Griffen auf den Holmen so weit vor, als es die Kraft gestattet und wieder zurück.

5) Der Liegestütz rücklings wird so eingenommen, daß die Füße vor den stützenden Armen auf die Holme gesetzt werden, wobei die Brust herauszuheben ist; auch Knickstütz und Stützeln im Liegestütz rücklings.

6) Im Schwung Wechsel von Liegestütz vorlings mit dem rücklings.

III. Barrenübungen im Ellenbogen- oder Unterarmstütz.

Diese Stellung ist bei Fig. 51, b ersichtlich. Von ihr aus wird geübt:

1) Vor- und Rückschwingen bis zur Höhe der Holme und bis zum Hochschwingen.

2) Beinübungen, wie sie vorher im Stütz vorgenommen wurden.

3) Nr. 7, 11 und 15 wie im Stütz.

4) Herausschwingen aus dem Barren zur Kehre und Wende wie im Stütz.

5) Forttrutschen beim Vor- oder Rückwärtschwingen.

6) Uebergehen aus Unterarmstütz in den Stütz durch Aufkippen links oder rechts, auch beidarmig.

IV. Barrenübungen im Knickstütz.

Die Leute sind nun so weit vorgeübt, um auch die anstrengendste Stellung am Barren, den Knickstütz, einnehmen zu können, wie ihn Fig. 51, c verdeutlicht.

Alle werden zum Stütz befohlen; dann heißt es: Langsames Niederlassen durch Beugen beider Arme, was in drei Absätzen mit Zählen erfolgen kann. Von diesem Knickstütz aus erfolgen die Uebungen:

- 1) Vor- und Rückschwingen bis zur Holmenhöhe.
- 2) Vorschwingen zum Grätschitz wie Fig. 52, auch Rückschwingen zum Grätschitz hinter der Hand; ebenso Schwingen zum Reitsitz vor oder hinter der Hand.

3) Heraus-schwingen zur Wende (Fig. 54) und Kehre rechts und links.

4) Uebergang aus Knickstütz in Streckstütz.

5) Stützhüpfen vor- oder rückwärts durch die Länge des Barrens.

6) Im Streckstütz vor- und rückwärts-schwingen und je bei einem Rück- oder Vorschwunge schnell Niederspringen zum Knickstütz und wieder Erheben.

Durch eine systematische Betreibung der Uebungen an diesem „ernsten“ Turngeräth, wie es mit Recht genannt worden ist, werden die Leute die Stemmkraft ihrer Arme hinreichend ausgebildet, und die erforderliche Kraft und Geschmeidigkeit der oberen Gliedmaßen nach gedachter Richtung hin erlangt haben. Ein Mehr von diesen sehr ausgebildeten Turnübungen zu geben, wäre für Soldaten Ueberfluß.

Die hier gebotenen Barrenübungen werden die Ausbildung der Muskulatur in der Brust und Rückengegend aufs Vollständigste gefördert und zur Erhöhung der bewegenden Kräfte in einer Region beigetragen haben, die für den Soldaten ganz besondere Bedeutung hat. Die Barrenübungen sind bekanntlich das geeignetste Mittel für Körperentwicklung in der Brustregion, indem sie nicht nur die



Fig. 54.

Arme, sondern auch die Rückenmuskeln erkräftigen und den Brustkorb erweitern. Gerade weil die Barrenübungen die stärksten Muskeln des Armes an der Außenseite der Brust ergreifen, müssen auch die sich an die Brust heftenden Muskeln beträchtlich nach außen gezogen werden und jene größere Ausbildung und Wölbung des Brustkastens nach außen bewirken, welche gemeinhin dem Begriffe einer starken Brust zu Grunde liegt.

Und wem läge wol eine solche Brustkultur oder Ausbildung in der Brustregion näher, als dem Soldaten?

Schon nach den gewöhnlichsten Anschauungen gilt die breitere und mächtigere Ausbildung in der Brustgegend als das Symbol größerer Kraft des Charakters und eines höheren Schwunges der Thatkraft. Der Muth wohnt am Liebsten in einer hohen, breiten und gewölbten Brust, während sich an die enge und eingefallene Brustbildung nur zu leicht der Begriff der Verzagtheit und Aengstlichkeit knüpft. Es wäre gewiß eine arge Schwärmerei, wenn man nun wäöhnte, durch Barrenübungen einen hasenfüßigen Soldaten in einen löwenstarken und muthigen Helden umwandeln zu können. Allein jener symbolischen Deutung der ausgebildeten Brust liegt eine physiologische Wahrheit zu Grunde, wonach die Entwicklung in der Brustgegend in einer innigen Wechselbeziehung zur körperlichen Leistungsfähigkeit und zur Thatkraft des Individuums steht.

Wenn darum von Körperbildung der Soldaten die Rede ist, so muß auf diese Barrenübungen ganz besonders Gewicht gelegt werden. Dazu kommt, daß die Barrenübungen hinsichtlich ihrer Wirkungen auf den Organismus

in einem innigen Zusammenhange mit der Athmungsfähigkeit des Mannes stehen, da sie die räumliche Erweiterung der Brust fördern und damit die Möglichkeit eines kräftigen und ausgiebigen Athmens bieten. Dadurch stehen die Barrenübungen mit den Laufübungen in Wechselbeziehung. Die ersten Laufübungen werden am Geeignetsten auch mit den ersten Barrenübungen zusammen auftreten. Hinsichtlich der Reihenfolge der Barrenübungen mag beachtet werden, daß erst die Uebungen im Streckstütz gehörig durchgenommen sind, ehe die Uebungen in den übrigen schwierigeren Stützarten folgen.

Das Turnen am Stangengerüst.

Das Spieß'sche Stangengerüst ist eine Klettereinrichtung, die alle unsere alten Zahn-Eiselen'schen Klettereinrichtungen durch ihre Zweckmäßigkeit bedeutend übertrifft.

H. Kluge,

Lehrer an der Königl. Central-Turnanstalt
in Berlin.

Das Stangengerüst ist nach unserer Meinung ein unentbehrliches Erforderniß für einen Soldaten-Turnplatz. An ihm vereinigen sich mehrere Vorrichtungen, die sämmtlich dafür bestimmt sind, im Gegensatze zum Barren, die Hang- oder Beugekraft der Arme auszubilden, indem sie vielfältige Gelegenheit zu Hangelübungen bieten, welche die Leute an senkrechten oder schrägen Hangflächen ausüben lernen.

Auch hierbei ist es die Aufgabe, die Soldaten in ihrer Gesamtheit von leichteren zu schwereren Uebungen gleichmäßig weiterzuführen und ihre Schulterentwicklung in entsprechender Weise zu fördern, damit Geschick und Armkraft im Verein mit der Stemmkraft zu schwierigeren Hangel-, Steig- und Kletterübungen befähigen. Die Herstellung dieses Stangengerüsts wird etwa in folgender Weise bewirkt.

Es besteht aus 4 runden Tragsäulen, Fig. 55, a, die 16—18 Fuß hoch über der Erde stehen, mit Erdankern fest in der Erde vermachet sind und, je 2 und 2, 18—20 Zoll aus einander stehen. Diese 4 Säulen tragen 2 abgerundete

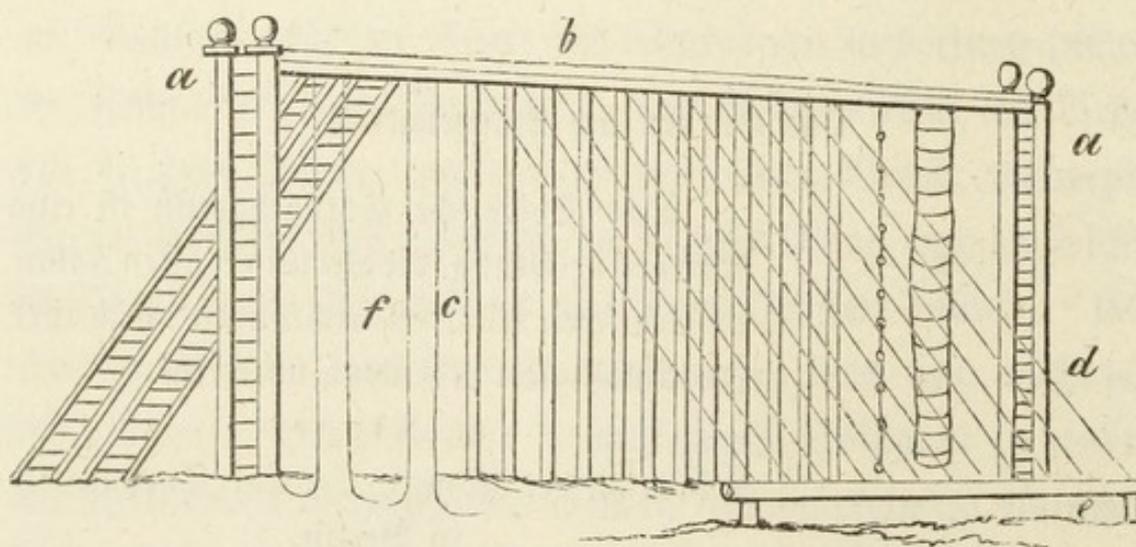


Fig. 55.

Querbalken (55, b), die mit Sprossen leiterartig verbunden sind und so lang sein können, als es die Tragfähigkeit der Querbalken gestattet, etwa 30—60 Fuß lang. Diese beiden wagerechten Querbalken, die wie die Tragsäulen im Lichten einen Abstand von $1\frac{3}{4}$ —2 Fuß haben, dienen zur Befestigung der senkrechten und schrägen Klimmstangen, und sind auf ihrer Oberfläche sauber abzurunden.

Je 2 senkrechte Stangen (55, e) stehen einander gegenüber, 18—20 Zoll im Lichten aus einander, wofür die Schulterbreite der Leute den Maßstab abgeben muß. Der Mann muß zwischen den Stangen so durchgehen können, daß die Schultern die Stangen dabei etwas gedrängt berühren. Am oberen Ende sind die Stangen in einen der Querbäume eingelassen, während das untere Ende in einer Holzschwelle steckt, die gleichlaufend mit dem Querbalken im Boden befestigt ist. Die eine Reihe der senkrechten Stangen ist von der gegenüberstehenden in denselben Abständen angebracht, wie sie unter einander stehen, so daß die Reihe gleiche Spannweite hat, gleichviel ob sie Griff von den Stangen einer Reihe, oder mit der einen Hand Griff an der einen, mit der anderen an der zweiten Stangenreihe nimmt. Je neben einer senkrechten Stange ist eine schräge Stange mit einer Eisenkrampe an dem Querbalken befestigt. Für die Aufnahme des unteren Endes dieser schrägen Stangen sind Löcher in einer auf 3 Fuß hohen Ständern ruhenden Tragschwelle (55, e) angebracht. Diese schrägen Stangen stehen zu den senkrechten in einem Winkel von 45 Grad. Unsere Abbildung zeigt schräge Stangen nur an einer Seite des Stangengerüsts; sie können ebensogut dachartig zu beiden Seiten desselben angebracht sein. Es ist zu rathen, die schrägen Stangen mehr zur Ausbildung der Hangkraft im ruhigen Hange, als zum Abhängeln zu benutzen, wenn die senkrechten Stangen erstiegen waren. Für kräftige und ruckweise Hangelübungen sind die schrägen Stangen weniger geeignet, da sie leichter zerbrechen als die senkrechten. Die senkrechten wie die schrägen Stangen müs-

sen neben gehöriger Dauerhaftigkeit doch so dünn sein, daß der Mann sie mit den Händen leicht umspannen kann. Am Besten werden sie aus zähem Fichtenholz geschnitten und sind sauber abzuhobeln und abzurunden. Diese Stangenpaare bilden den Haupttheil des Stangengerüsts; neben denselben sind noch Haken zum Einhängen der Strickleitern, des Knotentaues und mehrerer Klettertaue angebracht.

Noch einfacher, als in der Zeichnung angedeutet ist, läßt sich das Stangengerüst herstellen, wenn man nur 2 Tragständer und einen Querbaum anlegt. Alsdann können die senkrechten Stangen aber nur in einfacher Reihe angebracht werden, was für das Massenturnen nicht so zweckmäßig wäre. Die Kosten des Stangengerüsts gestalten sich etwa also:

Das Gerüst an Holz und Arbeitslohn	20	Thlr.
Die senkrechten Stangen	8	=
Die schrägen Stangen	4	=
2 schräge Leitern	8	=
Für Tauc, Strickleiter und Knotentau	3	=
Delanstrich des Holzwerkes	5	=

48 Thlr.

Die Enden der runden Klimmstangen sind vierkantig zu arbeiten und so auch in viereckige Löcher einzulassen, damit sie sich beim Gebrauche nicht drehen.

Die beiden schrägen Klimmleitern stehen in demselben Winkel von 45 Grad wie die schrägen Stangen; sie sind mit der oberen Sprosse in stumpfe Eisenhaken am Querbaum einzulegen, damit sie beim Gebrauche festliegen. Man legt sie gern $\frac{1}{2}$ —1 Fuß weit aus einander, da sich dann

auch Hangübungen mit Griff an beiden Leitern vornehmen lassen. Die Holme oder Backen dieser Klimmleitern sind 4 Zoll hoch, $1-1\frac{1}{2}$ Zoll stark, glatt gehobelt und oben abgerundet; die Sprossen, 16—18 Zoll lang, $1-1\frac{1}{2}$ Zoll stark, sind gleichfalls in viereckige Löcher eingesetzt, um das Drehen zu vermeiden; sie stehen 16—18 Zoll aus einander. Die Strickleiter, aus 2 zollstarken Hauptseilen gebildet, mit $\frac{3}{4}$ Zoll starken Seilsprossen versehen, die 6—8 Zoll aus einander stehen, ist zum Schräg- oder Senkrechthängen wie zum Anstraffen einzurichten. Das Knotentau ist ein Klettertau mit eingefügten Holzflözchen, oder auch wirklichen Seilknoten, die 10—12 Zoll von einander stehen und zum Aufsetzen beider Füße dienen. Doppeltaue von $1-1\frac{1}{2}$ Zoll Stärke sind gleichfalls am Stangengerüst in mehreren Exemplaren anzubringen. Zwischen den beiden Ständern (a) findet leicht das Fugenbrett seinen Platz, in welchem auf $1\frac{1}{2}$ Fuß Weite Fugen zum Einsetzen der Fuß- und Fingerspitzen behufs der Steigübungen angebracht sind. Der Boden unter und neben dem Stangengerüst ist mit weichem Sande stark zu belegen.

In Turnsälen und Exercirhäusern sind wenigstens senkrechte Klimmstangen in gehöriger Anzahl anzubringen, die am Boden in eine Holzleiste und ebenso an der Decke in eine starke Holzleiste einzulassen sind. Zweckmäßig ist es, mehrere Stangenreihen in gleichen Entfernungen hinter einander anzubringen, so daß gleichsam ein kleiner Stangenwald entsteht.

Auch für das im Freien aufzustellende Stangengerüst empfiehlt sich die Einrichtung, dem Holzgerüst einen Ueber-

zug von Delfarbe zu geben. Man läßt die zum Tragen dienenden Ständer dunkler anstreichen, dagegen den Klimmstangen und allen Griffflächen einen helleren Anstrich geben.

Als die vorzüglichsten Uebungen am Stangengerüst sind anzuführen

die Klimm- und Kletterübungen an den senkrechten und schrägen Klimmstangen.

A. An den senkrechten Stangen.

Die Leute treten in Stirnstellung je nach dem Vorhandensein von Stangen an, ein Jeder vor sich eine senkrechte Stange, an welcher er seine Hangkraft üben soll.

1) Auf den Befehl: Sprung zum Hang mit Aufgriff links — springt! springen Alle mit Abstoß beider Füße in den Hang bei Fig. 57, die linke Hand über der rechten. Zuerst werden die Arme dabei gestreckt gehalten, dann im Klimmhang wie bei Fig. 56; die Beine sind zu strecken, entweder geschlossen zu halten oder grätschend wie bei Fig. 57. Mit Auf! und Ab! wird dieser Sprung mehrmals wiederholt, mit Aufgriff links oder rechts.

2) Bei: Sprung zum Klimmhang mit Kletterschluß der Beine! gehen die Mannschaften in den Hang bei Fig. 56, indem sie sich mit beugenden Armen festhalten, gleichzeitig aber den einen Fuß mit dem Fußriss von hinten gegen die Stange drücken, während der andere Fuß von vorn die Stange umschließt und durch Gegendruck das Festanliegen des anderen Fußes unterstützt. Gleichfalls mit Wechsel von links und rechts Aufgriff wird dieser Kletterschluß abwechselnd mit Niedersprung geübt.

3) Im Klimmhang und Kletterschluß wie bei Fig. 56 wird geboten: linken Arm zur Seite strecken! wobei sich der Uebende nur im Hang an einer Hand zu halten hat; dann auch rechts Abstrecken.



Fig. 56.

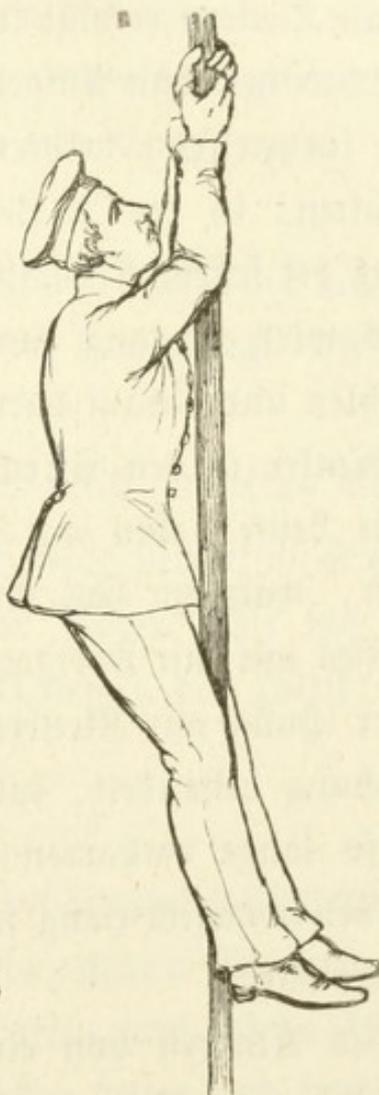


Fig. 57.

4) Hang wie bei Fig. 57, worauf Wechsel des Kletterschlusses befohlen wird, so daß bald das eine, bald das andere Bein vor oder hinter der Stange anliegt.

5) Klettern an der senkrechten Stange aufwärts, indem das Ubergreifen abwechselnd links oder rechts befohlen wird, und die Beine mit Kletterschluß nachziehen. Das Ab-

klettern kann ebenso wie das Aufklettern bestimmt werden, indem der Turnlehrer die Hand bestimmt, welche weitergreift. Die Leute müssen so lange in dem einen Hange verbleiben, bis der Befehl zum Weitergreifen erfolgt.

6) Das Klettern erfolgt in der Anordnung, daß beide Hände gleichzeitig ohne Aufgeben des Klimmhanget in der einen Zeit fortgreifen, während die Beine festen Kletterschluß behalten; in der 2. Zeit rücken dann die Beine im Kletterschluß bei festem Klimmhang nach.

7) Es wird Sprung zum Klimmhang ohne Kletterschluß befohlen und darauf durch Zählen bis Drei! ein allmähliges Absenken in den Streckhang verlangt.

8) Die Leute haben mit Kletterschluß das Aufklettern zu bewirken, während das Abklettern mit Aufgabe des Kletterschlusses nur mit Fortgreifen der Hände geschieht.

9) Der Hang mit Kletterschluß wie bei Fig. 56 wird als Dauerübung behandelt, indem die Leute fast unbeweglich darin so lange verharren, als ihre Kräfte ausreichen, oder sie können in diesem Hang so lange auf- und abklettern, als sie es vermögen.

10) Das Klettern von einer Stange zur andern als sogenanntes Wanderklettern wird so geordnet, daß sich die Leute ohne oder mit Aufwärts- oder Abwärtsklettern über die Breite des Stangengerüsts fortbewegen; z. B. in gleicher Höhe von der ersten Stange zur letzten hin, oder von der letzten beginnend zur ersten hin immer aufsteigend; oder von der ersten zur mittelsten hin aufwärts und dann zur letzten hin wieder abwärts; oder auch so, daß Alle nach einander an der letzten Stange hinaufklettern, auf der Höhe

der Stangen das Wanderklettern beginnen, und an der ersten Stange wieder herabklettern. Wenn man diese letztere Übung gleichzeitig von zwei Mann beginnen läßt, so daß der Eine an der letzten, der Andere an der ersten Stange hinaufgeht, so haben sie oben das Vorüberklettern geschickt auszuführen. Diese Übung auch als Wettübung; wer am Schnellsten vom Anfang bis zum Ende kommt, oder umgekehrt, ist Sieger.

11) Der Klimmhang und Kletterschluß mit nur einem Beine, während das andere frei herabhängt, wird rechts und links auf Dauer geübt.

12) Klettern mit Kletterschluß nur eines Beines.

13) Wettklettern. Die Leute stehen im Sitzhocken vor den senkrechten Stangen; der Lehrer zählt bis Drei! und im Nu beginnen Alle das Klettern; der zuerst oben Angekommene ist Sieger.

Eine andere Gestaltung erhält dieses Klettern und Klimmen mit Griff an zwei senkrechten Stangen. Für diese Übung mögen die Mannschaften zunächst in Flanke antreten, so daß sie hinter einander stehen und je ein Stangenpaar in Beschlag nehmen. Nur bei Schwungübungen muß die Stirnstellung mit Aufreihung der Leute neben einander wieder eingenommen werden.

1) Auf: Sprung in den Streckhang! gehen die Leute mit Abstoß beider Füße in den Hang wie bei Fig. 59, a, beide Arme gestreckt, Beine geschlossen und gestreckt wie im Stütz am Barren.

2) Sprung in den Klimmhang wie Fig. 58.

3) Im Hang wie bei 1) oder 2) und Beinübungen wie im Stütz am Barren.

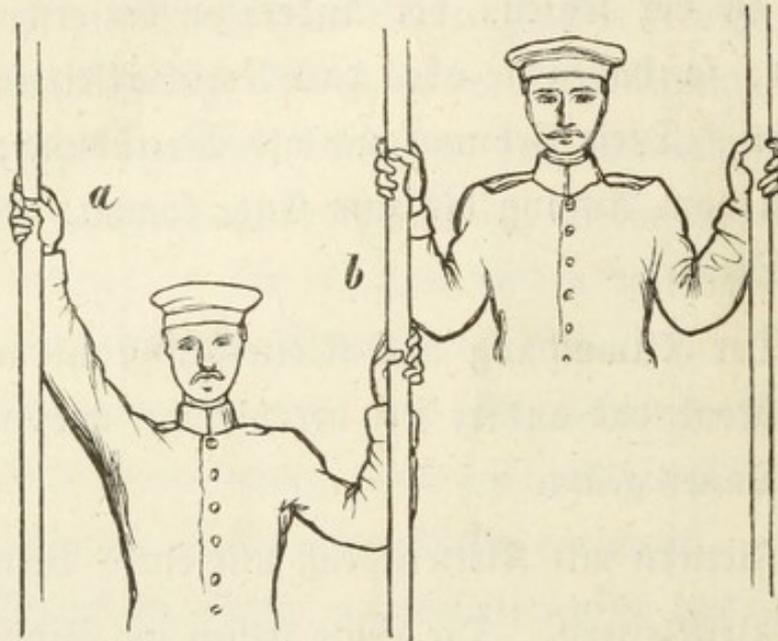


Fig. 58.

Fig. 59.

4) Vor- und Rückschwingen im Hang wie bei 1) oder 2) auch mit Beinstößen beim Vor- und Rückschwingen, Abspringen stets beim Rückschwunge.

5) Klimmhang mit Kletterschluß der gegenstimmenden Beine wie bei Fig. 60 auf Dauer. Die Leute legen die Fußrysten an die Stangen und erlangen durch Gegenstemmen damit festen Kletterschluß.

6) Hang wie bei Fig. 60 und dabei Befehle wie: linke Hand zum Griff auf rechte Stange (oder umgekehrt), oder rechte Hand auf linke Brust legen! u. s. w., wodurch die Leute veranlaßt werden, sich auch mit einer Hand im Kletterschluß zu erhalten.

7) Sprung in den Hang wie bei 59 und nach Zählen abgehen in den Streckhang.

8) Uebergehen durch Ziehklimmen aus dem Streckhang in den Klimmhang und umgekehrt.



Fig. 60.

9) Hang wie bei 1) oder 2) ohne Kletterschluß und Hangeln an Ort, indem abwechselnd linke und rechte Hand aufgreifen.

10) Klettern im Kletterschluß wie bei Fig. 60. Auf: Eins! greifen gleichzeitig beide Arme bei festem Einsatz der Füße aufwärts; auf: Zwei! werden beide Füße zum neuen Kletterschluß nachgezogen, so daß Arm- und Beinthätigkeiten gleichmäßig mit einander abwechseln.

11) Aufklettern wie bei 10, Abklettern mit Aufgabe des Kletterschlusses griffweise hangelnd im Streck- oder Klimmhang.

12) Schwingen im Hang wie bei 1) oder 2) und beim Rückschwunge wechselhandiges oder beidhandiges Rützen der Hände, die schnell den Hang verlassen und wieder zugreifen.

13) Griffweises Aufhängeln bis zur Höhe der Stangen ohne Kletterschluß, wobei abwechselnd links und rechts gegriffen wird, oder die eine Hand mit 3 Griffen vorgeht, die andere dann ebenso nachfolgt.

14) Stand zwischen den Stangen mit Griff wie bei Fig. 59, und Ueberdrehen, indem die Leute mit Abstoß beider Füße dieselben über sich hinweg zum Stand schwingen und sich so mit rückwärts herabgehendem Oberkörper überschlagen und mit gedrehten Armen in den Stand kommen; dann Zurückschwingen in den ersten Stand, später auch ohne Berühren des Bodens nach dem Ueberdrehen.

15) Stütz an 2 Stangen wie bei Fig. 51, c, wobei die Stangen am Rücken anliegen, auch Schwingen in diesem Stütz vor- und rückwärts.

16) Eine Hand nimmt an der einen Stange Stütz, die andere an der 2. Hang, auch Auf- und Abgehen in diesem Stützhang.

17) Aufklettern mit Kletterschluß, Uebersteigen des Querbaumes und auf der anderen Seite, also ohne Kletterschluß herabklettern, daß vom Klimmhang aus zuerst die linke Hand mit 3 Griffen herabgeht und der andere Arm dadurch in den Streckhang kommt, worauf der andere Arm

dieses Herabgleiten mit 3 Griffen übernimmt und nur der klimmende Arm sich streckt. Die Leute kommen auf diese Weise abwechselnd in die Stellung wie bei Fig. 58, a und b.

18) Aufklettern mit Kletterschluß, Abgehen mit Zuckhangeln ohne Kletterschluß, indem der Turner mit beiden Händen gleichzeitig weitergreift. Vor jedem Weitergreifen erfolgt ein ruckweises Aufziehen zum Klimmhang.

19) Klettern an 3 Stangen, indem an der mittelsten Kletterschluß mit beiden Füßen genommen wird, an den beiden äußeren Griff mit je einer Hand. Fortgreifen der Hände und Nachziehen der Beine zum neuen Kletterschluß wechseln mit einander ab.

20) Die Leute klettern mit Kletterschluß bis auf die Höhe der Stangen, geben den Kletterschluß auf und bringen sich mit Klimmhang in den Schwung, worauf bei jedem Rückschwunge ein beidhandiges Forthangeln einen Griff abwärts erfolgt und die Leute so mit Schwunghangeln herabkommen.

21) Dasselbe Schwunghangeln aufwärts bis zur Höhe der Stangen dürfte als die schwierigste Uebung dieser Art zu betrachten sein.

B. An den schrägen Klimmstangen.

Die Leute treten hier so an, daß Jeder 2 Stangen vor sich hat.

1) Auf: Sprung zum Hang mit Speichgriff! schnellen sich die Leute abwechselnd zum Streck- und Klimmhang auf.

2) Bein- und Fußübungen, Vor- und Rückwärts-schwingen, wie Seitwärtschwingen links und rechts erfolgen wie im Hang von 2 senkrechten Stangen.

3) Hangeln an 2 Schrägstangen auf und abwärts.

4) Hang im Ellgriff an 2 Schrägstangen, wobei die Kleinfinger nach oben zu stehen; auch Aufhangeln und Schwingen in diesem Hange.

5) Aufhangeln im Speichgriff bis zur Hälfte oder bis zur Höhe der Schrägstangen, dann Abgehen mit Tiefsprung.

6) Ueberdrehen wie an den senkrechten Stangen, dann auch nach dem Ueberdrehen zum Schwimmhang, indem die

Leute mit beiden Fußspitzen Hang an je einer Schrägstange nehmen.

7) Aufklettern auf der oberen Fläche der Schwingstangen in der Stellung und Haltung wie bei Fig. 61, a.

8) Aufklettern an 2 senkrechten Stangen und Herabgehen mit Schwunghangeln an 2 Schrägstangen, wobei das Fortgreifen beider Hände beim Vorschwingen erfolgt.

Mancherlei Verbindungen lassen sich noch herstellen durch das Aufklettern an den senkrechten und Herabklettern an den Schrägstangen.

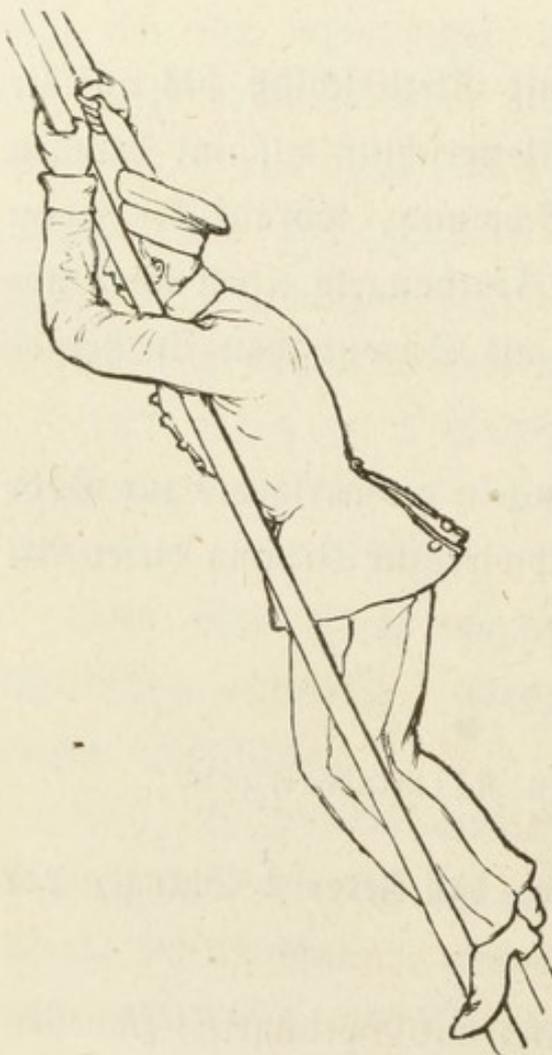


Fig. 61 a.

Mit Hülfe dieser Uebungen an dem Stangengerüst, die als Dauer- und Wettübungen ziemlich mannigfaltig gestaltet werden können, kann eine vollständige Ausbildung der Soldaten für Hangthätigkeiten aller Art erzielt werden. Sind bewegliche Stangen vorhanden, so werden Versuche gemacht, die Hangelfertigkeit an einer oder zwei Stangen anzuwenden, indem man dieselben zum Hinaufklettern an einer Mauer anlehnt wie bei Fig. 61, b und a.

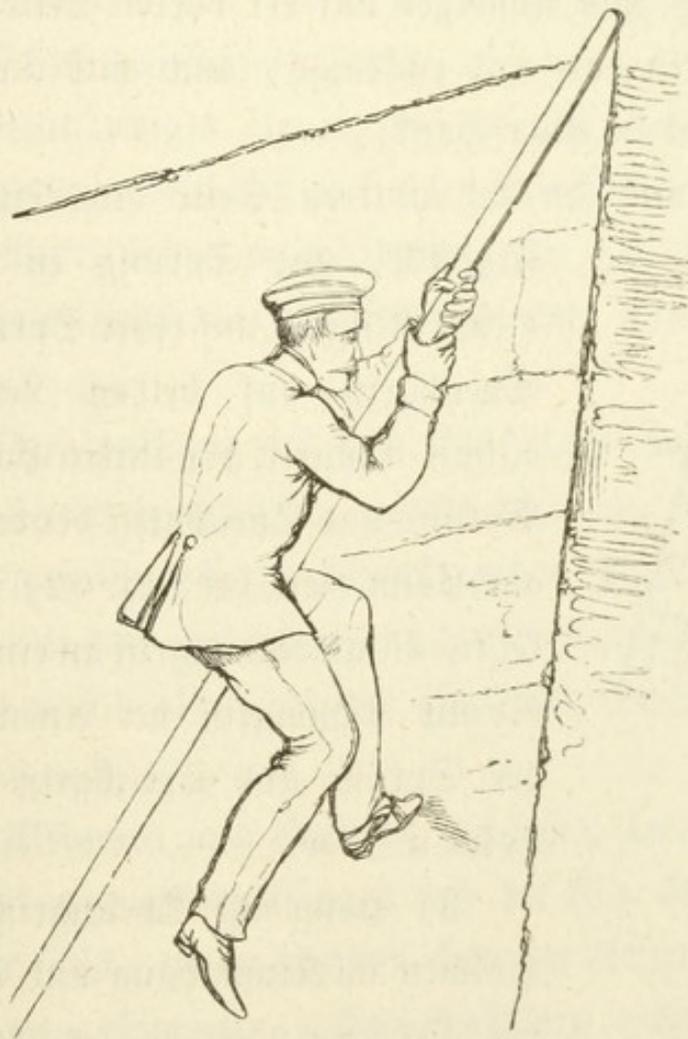


Fig. 61 b.

Während die Ausbildung der Mannschaften an diesen Klimmstangen als Gemeinübung mit möglichster Zeitersparniß verfolgt werden kann, sind auch die Kletter- und Klimm-

übungen an den übrigen Hangvorrichtungen für Soldaten nicht unwichtig. Das Klettern am Knotentau und an der Strickleiter bedürfen weiter keiner Erklärung. Dagegen müssen die Übungen an den schrägen Klimmstangen wie am Tau besonders erwähnt werden.

C. Übungen an der schrägen Leiter.

1) Auf- und Absteigen auf der oberen Seite der Leiter, mit Umdrehen vor- und rücklings, auch mit Tragen eines Gegenstandes in einer Hand.

2) Stand an der unteren Seite der Leiter wie bei Fig. 62, und Sprung in den Hang a. mit Ristgriff auf einer Sprosse, b. mit Speichgriff auf beiden Leiterholmen, c. mit Ristgriff der linken Hand auf der Sprosse und Speichgriff der rechten Hand am Holm (wie bei Fig. 62) oder umgekehrt, d. mit Kammgriff an einer Sprosse, e. mit Kammgriff der einen Hand an der Sprosse und Speichgriff am Leiterholm u. s. w.



Fig. 62.

3) Hang mit Speichgriff an beiden Holmen im Klimmhang und abwechselndes Uberspringen je der rechten oder linken Hand zum Ristgriff auf einer Sprosse.

4) Klimmhang an einer Sprosse und abwechselndes Uebergehen je der einen Hand zum Speichgriff an den Leiterholmen.

5) In den verschiedenen Griffarten bei 2) Uebergehen aus Streckhang in Klimmhang und umgekehrt.

6) Auf- und Abklettern im Ristgriff von Sprosse zu Sprosse, oder mit Speichgriff an den Holmen, als eine Hand auf Sprosse, die andere auf Leiterholm (Fig. 62).

7) Aufsteigen auf der oberen Seite der Leiter, Herumklettern von der obersten Sprosse zum Hang auf der unteren Leiterseite und nun Herabhangeln von der obersten Sprosse.

8) Beidhandiges Aufklettern mit Zuckhangeln im Speichgriff auf den Leiterholmen.

9) Beidhandiges Uebergehen vom Speichgriff auf den Leiterholmen zum Ristgriff auf einer Sprosse und umgekehrt.

10) Aufklettern wechselhandig an den Leiterholmen, Abgehen mit beidhandigem Zuckklettern von Sprosse zu Sprosse.

Als Stemmübung ist das Aufsteigen auf der oberen Seite der Leiter zweckmäßig, indem die Leute mit Stämmen der Arme von Sprosse zu Sprosse gehen, während die Füße nur leicht mit den Fußrücken auf den Leiterholmen aufsetzen, die Uebenden sich also in einer ähnlichen Stellung befinden wie bei Fig. 53.

Das Klimmen und Klettern am losen Tau kann, wenn 2 Taue neben einander hängen wie bei Fig. 55, ohne Gebrauch der Füße geübt werden wie die Klimmübungen an den senkrechten Stangen. Für Soldaten empfiehlt sich das Klettern an einem Tau als sogenanntes Matrosenklettern. Man springt dabei in den Klimmhang, schwingt das eine Bein, bei Fig. 63 das linke, um das Tau so herum, daß es am inneren Oberschenkel über die Wade nach der äußeren

Seite des Unterschenkels herabgeht, um noch einmal vom Fuß-



Fig. 63.

rif umschlungen zu werden. Auf dem Fußrif wird es mit dem anderen Fuß festgehalten, was einen so festen Kletterschluß giebt, daß sich der Turner nöthigenfalls nur mit einer Hand erhalten und die andere abstrecken kann. Dieser Kletterschluß, namentlich das schnelle Umschlingen des Taues mit den Beinen, ist erst sicher einzuüben, und zwar links und rechts, worauf das Auf- und Abklettern mit abwechselnder Betthätigung der Arme und Beine erfolgt. Beim Abklettern oder Abrutschen am Tau müssen die Hände stets griffweise fortgleiten, weil bei einem Durchrutschen des Seiles durch die Hände diese leicht verletzt werden.

Alle die hier aufgeführten Kletter- und Klimmübungen sind an sich von der größten Wichtigkeit für Stärkung des Körpers in seinen oberen Gliedmaßen, und geben dem Soldaten jene Freiheit und Sicherheit in den Bewegungen, deren er für so viele Vorkommnisse dringend bedarf. Mehr als andere Uebungen lehren auch die Kletter- und Steigübungen den Schwindel überwinden, der viele Leute befällt, wenn sie nur eine mäßige Höhe erstiegen haben. Sie sind darum ihres mannigfaltigen Nutzens halber für den Wehrmann nicht genug zu empfehlen.

Achter Abschnitt.

Das Schwingen oder Voltigiren.

„Als Vorübung für das Reiten dient das Schwingen. Den großen Nutzen dieser Übung wollen wir nicht weiter durchgehen, da dies in eine ausführliche Abhandlung über die Turnübungen gehört; aber als Vorübung für das Reiten müssen wir noch einiges Einzelne sich darauf Beziehende anführen. So ist ein gutes Auf- und Absetzen — besonders wenn der Mantelsack hinten auf dem Pferde liegt — dem unmöglich, der das Spreizen nicht ordentlich gelernt und geübt hat. Heben und Wippen lehren den bewegten Körper immer gleichmäßig über dem Schwingel erhalten, und sind so eine Vorübung zur Erhaltung des Gleichgewichts auf dem sich bewegenden Pferde. Daß die mannigfaltigen Auf- und Absprünge, sowie die Seitensprünge und Hintersprünge eine große Gewandtheit verleihen, immer in der richtigen Lage auf die Erde zu kommen, wird jeder gestehen, der eine Einsicht in diese Übungen hat. Wären alle Reiter darin geübt, manche Unglücksfälle, manche Arm- und Beinbrüche würden nicht stattfinden, die beim Stürzen und Fallen mit dem Pferde so häufig sind. Schon aus dieser Ursache sollte Niemand das Pferd besteigen, der nicht im Schwingen einige Fertigkeit erworben hat.“

v. Schmeling.

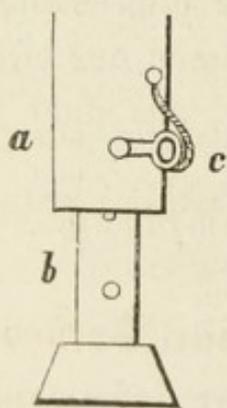
Unter dem Schwingen verstehen wir alle Sprünge, welche man mit Aufsetzen der Hände ausführt, theils um

einen feststehenden oder beweglichen Gegenstand zu überspringen, theils um zum Sitz oder Stand oder zum Knien darauf zu gelangen.

Abgesehen von der speziellen Beziehung des Schwingens zum Reiten muß es als eine der wichtigsten Turnübungen angesehen werden, da es zur Stärkung aller Leibestheile das zweckmäßigste und wirksamste Mittel ist und den Mann geschickt macht, sich aus vielen gefährvollen Lagen schnell und sicher zu retten. Nächstdem, daß die Schwingübungen eine vortreffliche Schule für Kraft und Gewandtheit geben, haben sie wegen der Abwechslung und der mannigfachen zu überwindenden Schwierigkeiten für die Soldaten besonderen Reiz und werden gern getrieben.

I. Vorübungen zum Schwingen.

Zur Vorübung für die eigentlichen Uebungen am Schwingpferd dienen am Besten die Sprünge auf und über den Springbock, der aus einem 20 — 24 Zoll langen, 10 Zoll breiten und 12 Zoll hohen, an den Ecken stark abgerundeten Holzkasten besteht, den man auf der oberen Seite glatt bearbeiten oder mit Leder polstern läßt. Es ruht dieser



Kasten auf vier mit stellbaren Schiebern versehenen Beinen, indem jedes Bein aus einer Röhre (a) besteht, in welcher ein vierkantiger Holzriegel (b) liegt, der mit Löchern in regelmäßigen Abständen von 2 Zoll durchbrochen ist, die genau auf die an der Röhre angebrachten Löcher passen, durch welche ein

eiserner Bolzen (c) gesteckt wird, wenn der Stellschieber befestigt werden soll. Der Bock mit seinen Füßen hat eine senkrechte Höhe von 42 Zoll, kann aber mittelst der Stellschieber bis zu Brust- und Schulterhöhe der Lebenden gestellt werden. Ein Springbock mit stellbaren Füßen ist mit guter Polsterung für 10—12 Thlr. zu beschaffen.

An diesem etwa brusthoch gestellten Springbock treiben die Leute zunächst alle die Vorübungen, welche unter Nr. 1 bis 10 bei den Hintersprüngen aufgeführt sind. Dann erst folgen diejenigen Uebungen, welche an diesem Geräthe ihre eigenthümliche Gestaltung erhalten, namentlich durch das Ueberspringen des Bockes. Durch die Stemmübungen am Barren wie durch die Springübungen müssen die Leute schon so vorbereitet sein, daß sie dieses Stützspringen am Bock mit Sicherheit ausführen können. Als Regel ist streng festzuhalten, daß der Absprung wie der Niedersprung stets als beidbeiniges Springen mit geschlossenen Füßen erfolge. Das Sprungbrett wird vor den Bock gelegt. Den gedachten Vorübungen schließt sich nun an:

1) Sprung zum Reitsitz auf den Bock, wobei der Uebende die Hände flach mit gestreckten, geschlossenen und auswärtsgerichteten Fingern auf den Bock stellt, Arme völlig gestreckt, ebenso die Beine, die mit den Oberschenkeln fest gegen den Bock angedrückt werden, so daß der Mann im „Schluß“ und nicht mit dem Gesäß aufsitzt. Mit Ueberrutschen im Wechsel von Stütz und Reitsitz gelangt der Mann bis an der hintere Seite des Bockes, und schnellt sich mit Hülfe der stemmenden Arme zum Niedersprunge hinter dem Bock ab. Der Turnlehrer steht für etwaige Hülfeleistungen hinter dem

Bocke. Nachdem dieses Aufspringen, Ueberrutschen und Niederspringen einige Mal wiederholt war, wird die Uebung in schnellerer Folge von Aufsprung, Reitsitz in der Mitte des Bockes und Niedersprung hinter dem Bocke durchgenommen.

2) Sprung über den Bock (ähnlich wie bei Fig. 79) mit Stütz auf beiden Händen vor, auf oder hinter der Mitte des Bockes, was durch häufige Wiederholung am niedriggestellten Bock zur Sicherheit zu bringen ist.

3) Sprung in derselben Weise über den breitgestellten Bock, wobei die Leute zum Grätschen beider Beine genöthigt werden.

4) Sprung über den allmählig immer höher zu stellenden Bock, der abwechselnd erst lang, dann breit gestellt wird.

5) Der Bockweitsprung wird bei mäßiger Höhe des Bockes mit Absprung auf dem allmählig zu immer weiterem Abstände vor dem Bocke abgerückten Sprungbrette geübt; der Weitsprung über den breitgestellten Bock nur in mäßiger Höhe.

6) Sprung über den lang- oder breitgestellten Bock und Vierteldrehung links und rechts beim Niedersprung.

7) Sprung zum Aufknieen auf den breitgestellten Bock wie bei Fig. 73, und Niedersprung hinter dem Bock.

8) Sprung zum Stütz auf dem Bock mit Herumschwingen der gestreckten Beine um den Bock zum Stand hinter dem Bock, links und rechts.

9) Sprung über den lang- oder breitgestellten Bock und Händeklappen über dem Kopfe vor dem Niedersprunge; auch

Zusammenklappen mit den Füßen der schließenden Beine vor dem Niedersprunge hinter dem Bocke.

10) Sprung über den Bock mit Steigerung der Höhe und Weite, durch gleichzeitiges Höherstellen des Bockes, wie Abrücker des Sprungbrettes.

II. Eigentliche Schwingübungen.

Das zum Schwingen nöthige Geräth besteht aus einem 6—7 Fuß langen Holzblocke, der dem Rumpfe des Pferdes einigermaßen nachgebildet ist. Der wagerechte Durchmesser des rundgearbeiteten Rumpfes beträgt am Kreuz und Sattel 16 Zoll und verjüngt sich nach dem Halse hin bis zu 10 Zoll. Von der Sattelstelle aus erhebt sich das Kreuz oder die Kruppe um 1 Zoll, der Hals aber um 4—5 Zoll. Die ganze obere Seite des Schwingels ist gut gepolstert und mit einem Lederüberzug versehen, namentlich Hinter- und Vordertheil verlangt gute Polsterung. Der Sattel wird durch die Pauschen bezeichnet, welche aus halbmondförmig geschnittenen Holzstücken bestehen, deren Rundung genau auf den Rücken des Schwingels paßt. Es sind diese Pauschen in der Mitte etwa 4 Zoll hoch und verjüngen sich nach den Seiten hin bis zu $\frac{1}{2}$ Zoll. Auch diese Pauschen sind sorgfältig abzurunden und mit Polster zu versehen. Diese Pauschen werden am Schwingel durch Eisenstäbe befestigt, welche etwas länger sind als der Durchmesser des Schwingelrumpfes. An dem einen Ende sitzt die Pausche mit ihrer Mitte auf, am anderen Ende, das auf 2 Zoll über den Bauch des Schwingels hinaussteht, ist ein Schraubengewinde angebracht. Beim Aufsetzen der Pauschen wird der Eisenstab

durch das senkrecht durch die Mitte des Schwingels gebohrte Loch gesteckt und mittelst einer Schraube, die dem Gewinde aufgesetzt wird, fest angezogen. Mit solcher Vorrichtung können die Pauschen beliebig eingesetzt oder herausgenommen werden, wenn für gewisse Uebungen der Rücken des Schwingels glatt sein soll. Die Längenverhältnisse der 3 Rückentheile des Schwingels vertheilen sich etwa also: Kreuz: 2 Fuß 1 $\frac{1}{2}$ Zoll lang, Raum für die Pauschen und den Zwischenraum: 1 Fuß 7 Zoll lang, Hals: 2 Fuß 6 $\frac{1}{2}$ Zoll lang, so daß die ganze Länge 6 Fuß 3 Zoll ausmacht. Ein gut gepolsterter stellbarer Schwingel kostet 30—32 Thlr.

Je nachdem der Schwingel mit seiner Breitseite vor den Lebenden steht, oder der Länge nach, so daß jeder Aufsprung über das Hintertheil (Kreuz oder Kruppe) erfolgt, unterscheiden wir *Seit sprünge* und *Längen-* oder *Hintersprünge*. Absprung und Niedersprung sind wie beim Vockspringen auszuführen.

A. Hintersprünge.

1) Sprung aus dem Stande hinter dem Pferde zum Stütz auf Kreuz des Pferdes; Arme und Beine gestreckt, Rücken hohl; mehrmals aus dem Stand zu wiederholen.

2) Derselbe Sprung mit Angehen und Anlaufen, dann aus dem Stütz Abhurten; d. h. den Leib mit Stoß beider Hände rückwärts abschellen zum Niedersprung.

3) Sprung in den Stütz und während des Aufspringens, oder nach eingenommenem Stütz Spreizen des linken oder rechten Beines, indem das eine Bein schnell die

geschlossene Haltung verläßt und wieder einnimmt; auch mit Grätschen der beiden gestreckten Beine.

4) Sprung zum Aufknieen links, während das rechte Bein gestreckt nach hinten gehalten wird, auch Aufknieen rechts und beidbeinig. Das Knie wird beim Sprung schnell nach der Brust aufgezogen.

5) Sprung zum Stütz an der Seite des Schwingels (ähnlich wie bei Fig. 72, a), indem der Springende im Aufspringen eine Vierteldrehung macht; wird links und rechts geübt.

6) Sprung zum Seitßiß auf Kruppe wie bei Fig. 64.

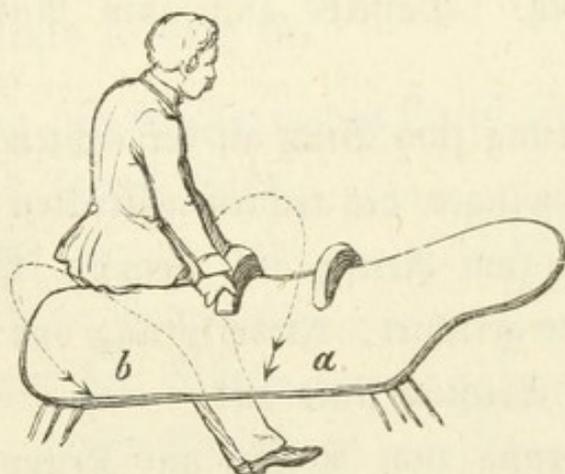


Fig. 64.

7) Sprung zum Reitsiß wie bei Fig. 65, mit Schluß der Oberschenkel; aus diesem Reitsiß wiederholt Uebergehen in die Stützschwebe, wobei sich der Turner im Stütz beider Arme auf der Hinterpausche bei gegrätschten und gestreckten Beinen mit dem Rücken so weit erhebt, daß die Beine den

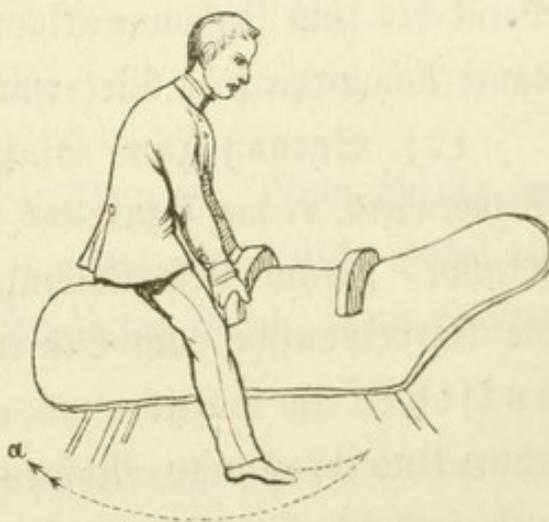


Fig. 65.

Schwingel gar nicht berühren. Das Zurückschwingen zum Niedersprung auf das Brett erfolgt auf dem Wege 65, a.

8) Sprung zum Reitsitz wie bei 65, dann rechte Hand Stütz auf Hinterpausche, linke Hand auf Kruppe und Ueberheben des linken Beines über die Kruppe zum Seitstütz, dann Abhurten zum Stand an der rechten Seite des Pferdes, auch also links zu üben; auch gleich in dieser Weise Ab sitzen.

9) Sprung zum Aufknien auf die Kruppe des Pferdes, dann durch Stütz der Hände oder freien Sprung Uebergehen in den Reitsitz. Dasselbe auch zum Aufhocken wie bei Fig. 67, a.

10) Sprung zum Stütz an der rechten Seite des Pferdes, Uberschwingen des rechten gestreckten Beines über die Hinterpausche zum Reitsitz auf Kruppe, Gesicht nach dem Absprungsorte gerichtet, Niedersprung vor dem Schwingel. Dasselbe vom Seitstütz links aus.

11) Sprung zum Reitsitz auf Kruppe und Stütz auf der Hinterpausche, Daumen nach vorn, dann Hochwippen d. h. fortgesetztes Vor- und Rückschwingen der gestreckten Beine bis zum Zusammenklappen der Füße über der Kruppe, dann Abwippen zum Niedersprung auf dem Brett.

12) Sprung zum Stütz auf der rechten Seite des Schwingels, rechte Hand auf Hinterpausche linke Hand auf Kruppe; darauf Uberschwingen des rechten Beines über die Vorderpausche zum Sitz in Sattel. Dieses Wendeauffitzen in Sattel wird rechts und links geübt, auch ohne Unterbrechung: Absprung zum Stütz an der Seite und sogleich Sitz in den Sattel, was durch einen Abstoß

mit dem einen Schenkel unterstützt wird. Dem Wendeaufsitzen in Sattel schließt sich das Wendeabsitzen an, wobei die eine Hand auf der Hinterpausche, die andere auf der Kruppe, also beide Hände v o r dem Leibe stützen.

13) Wie das Wendeaufsitzen aus dem Seitstütz erfolgt, so schließt sich das Rehraufsitzen dem Seitstütz an, indem wie bei Fig. 64 nach dem Sprung in den Seitstütz das rechte Bein auf dem Wege a über die Hinterpausche zum Reitstütz auf Kruppe geschwungen wird, welches Ueberschwingen nach einiger Uebung in schneller Folge beim Aufsprunge geschieht, und rechts und links zu üben ist.

14) Sprung zum Reitstütz in den Sattel wie bei Fig. 66, wobei der Mann schnell Stütz auf Hinterpausche nimmt und mit festem Schluß der Beine wie eine Klammer auf der Waschleine niedergeht; dieser Schluß der Beine ist bei solchen Sprüngen um so nöthiger, weil sonst die Wucht des Körpers einen Stoß auf Körperteile ausüben würde, die nicht sorgfältig genug in Acht genommen werden können. Vom Reitstütz im Sattel erfolgt Rehrabsitzen rechts oder links, wobei die stützenden Hände, oder wenigstens eine Hand, hinter dem Leibe aufstemmen.

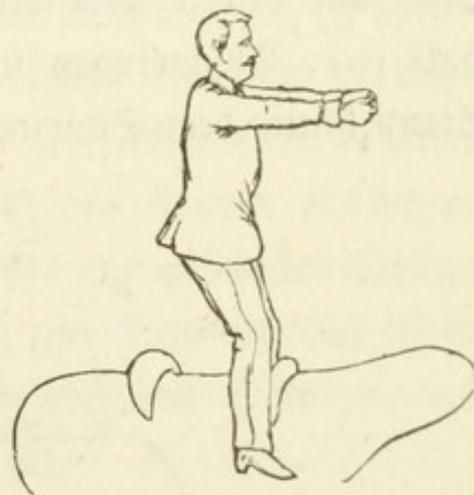


Fig. 66.

15) Sprung zum Reitstütz in Sattel, Stützschwebe auf der Vorderpausche zum Rückschwingen in Hockstellung auf Kloss, Militärgymnastik.

Kruppe wie bei 67, a; Niedersprung an der Seite des Schwingels.

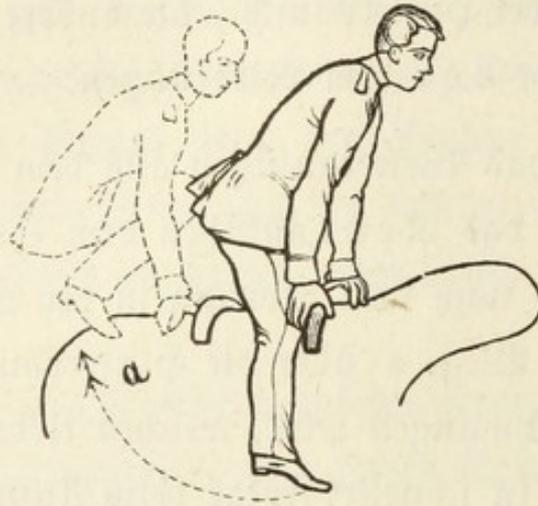


Fig. 67.

16) Sprung zum Reitsitz auf Kruppe (Fig. 68, a), Stütz auf beiden Pauschen und Schwung zum Reitsitz auf Hals (b); Abschwingen über Hals auf dem Wege c zum Stand hinter dem Schwingel.

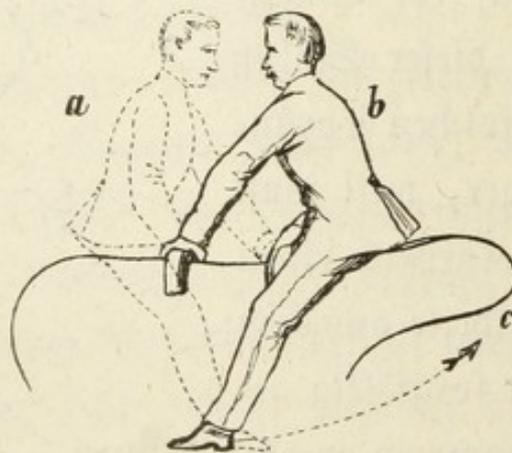


Fig. 68.

17) Wendeauffitz auf Hals wie bei Fig. 68, b, indem der Turner wie bei 12 zum Seitstütz abspringt und sogleich ohne Aufenthalt im Stütz zum Reitsitz wie bei 69, a übergeht. Auch Wendeauffitz auf Kruppe.

- 18) Kehrauffitz in den Sattel.
 19) Sprung zum Reitsitz auf den Sattel.

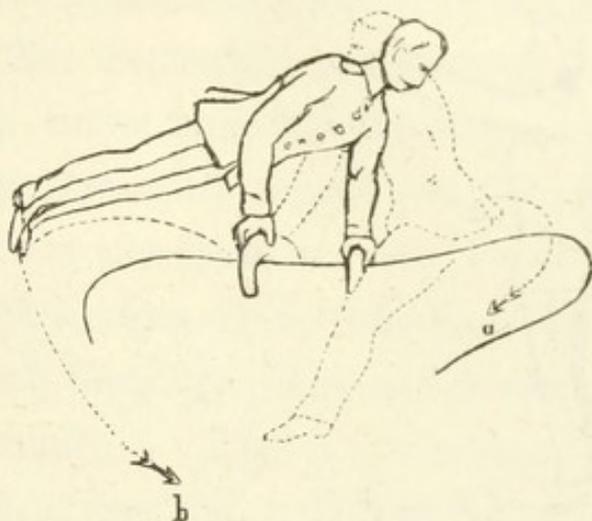


Fig. 69.

20) Wendesprung über die Pauschen oder über Kruppe. Der Turner springt an wie zum Wendeauffitz in Sattel, schwingt aber beide geschlossene Beine über die Pauschen zum Stand neben dem Pferd auf der linken Seite desselben.

21) Sprung zum Hockstand auf Kruppe ähnlich wie bei Fig. 67, a und schnelles Strecken zur aufrechten Stellung wie bei Fig. 70, a, Niederlassen zum Liegestütz (bei b) auf dem Hals und Sprunggrätschen über den Hals (c) zum Niedersprung hinter dem Schwingel.

22) Sitzwechsel zur Scheere. Der Mann springt zum Reitsitz im Sattel wie bei 71, a, nimmt Stütz auf der Vorderpausche und beginnt in der Stützscheibe das Hochwippen, um dann während des Hochschwingens rückwärts schnell Rechtsumkehrt zu machen, indem das rechte Bein auf dem Wege c auf die linke Seite des Schwingels, das linke Bein aber auf die rechte Seite kommt, der Turner nun den Sitz bei Fig. 71, c auf der Kruppe einnimmt. Bei einiger Ge-

wandtheit und Sicherheit erfolgt dieser Sitzwechsel zur Scheere auch im Sattel.

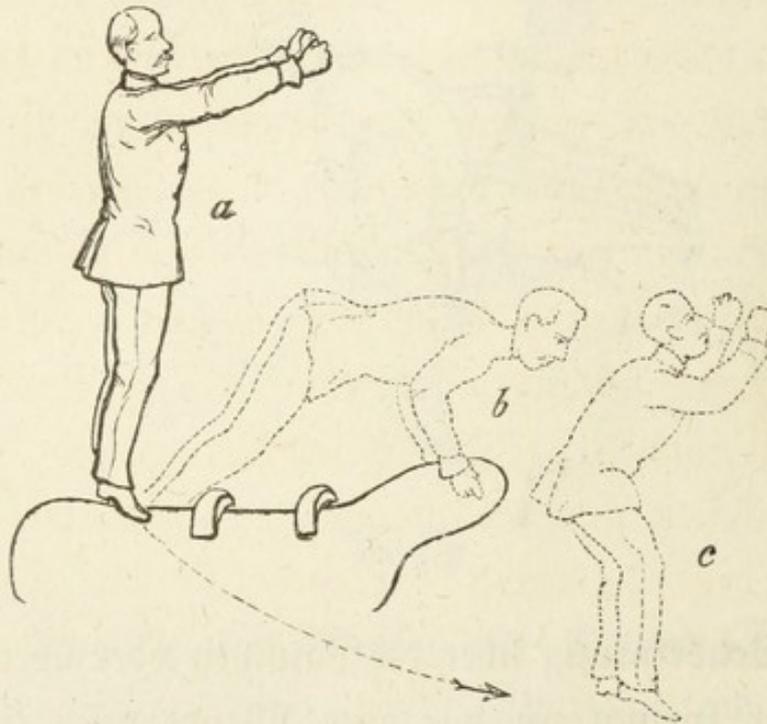


Fig. 70.

23) Sprung zum Seitstz links wie bei Fig. 64, darauf Ueberheben des rechten Beines auf dem Wege b zum Reitstz auf Kruppe, was durch Stützheben der Arme unterstützt werden muß; Abwippen zum Niedersprung vor dem Schwingel. Dasselbe auch aus dem Seitstz rechts mit Ueberheben links.

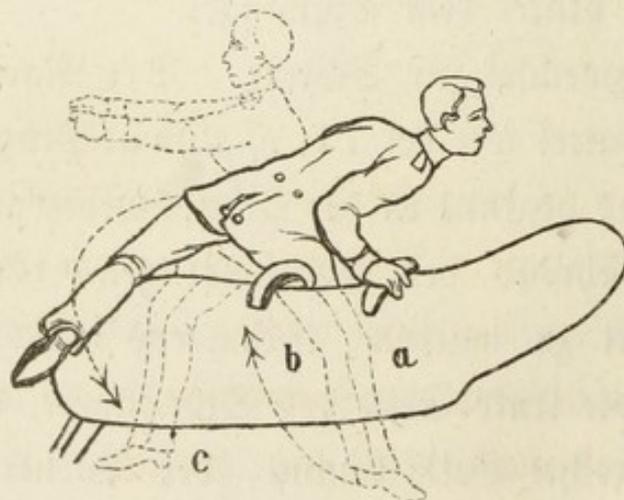


Fig. 71.

24) An die Uebung 23) knüpft sich der Wendesprung, indem aus dem Seitstüz links (Fig. 64) beide Beine geschlossen über die Kruppe geschwungen werden; dann auch von rechts nach links. Der Sitzwechsel zum Kehrschwung bildet dazu den Gegensatz, indem beim Ueberschwingen der geschlossenen Beine die stützenden Hände hinter dem Leibe stehen.

25) Sprung zum Grätschen über die Länge des Schwingels zum Niedersprung hinter dem Hals des Pferdes, was die Hände durch flüchtigen Stüz auf Kruppe oder Pauschen unterstützen müssen. Die Hintersprünge am Schwingel ohne Pauschen sind am geeignetsten für Weitsprünge auf oder über den Schwingel, indem man das Sprungbrett immer weiter abrückt und den Schwingel nach und nach höher stellt.

Es wird dabei auch auf Ausführung der Sprünge in bestimmter Zeitfolge gehalten, so daß z. B. auf: Eins! Absprung, auf: Zwei! Reitstüz, auf: Drei! Ueberschwingen zum Seitstüz, und auf Vier! Abhurten erfolgen. Andere Zusammenstellungen im Tempo lassen sich leicht machen. Die Sprung- und Stüzfertigkeit ist hierbei in kürzester Zeit zu bewähren.

B. Seitssprünge.

An dem mit der Breitseite vor uns stehenden Schwingel werden zuerst alle die Sprünge wiederholt, die mit verschiedener Thätigkeit der spreizenden, grätschenden, hockenden und knieenden Beine vorgenommen wurden. Hier ist nur der gestreckte Armstüz ein anderer, der auf der Mitte der Pauschen, beide Daumen dem Sattel zugekehrt, eingenommen

wird. Zur Sicherung dieses eigenthümlichen Stüzes mögen erst einige Vorübungen folgen, wobei die Leute angehalten werden, mit einer Hand den Stütz auf der Pausche abzugeben und abwechselnd Stütz auf dem Sattel, oder auf Hals oder Kruppe einzunehmen; auch Niederlassen aus dem gestreckten Armstütz zum Knickstütz ist hier ganz am Orte. Dann folgen Uebungen wie:

1) Sprung in den Stütz wie bei 72, a, Uberschwingen

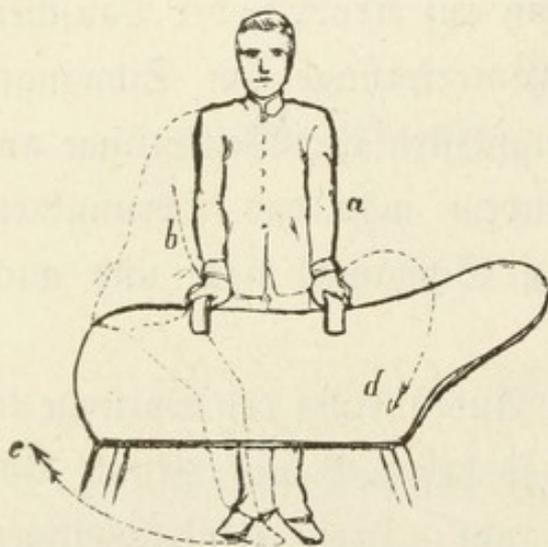


Fig. 72.

des rechten Beines zum Reitsitz auf Kruppe (b) und Uberschwingen auf dem Wege c. Dasselbe auch zum Reitsitz bei d und Abwippen über den Hals.

2) Sprung zum Stütz wie bei 1) und Uberschwingen des rechten Beines zum Reitsitz in Sattel, indem die

rechte Hand schnell den Stütz aufgibt und das Bein durchläßt. Dann Wendeabsitz so, daß die eine Hand auf Kruppe oder Hals steht. Dasselbe in umgekehrter Folge zum Aufsitzen in den Sattel links verbunden mit Wendeabsitzen.

3) Das Aufsitzen auf Kruppe und Hals, wie in den Sattel links und rechts, wird mit Anlauf und im Sprunge ausgeführt, ohne daß ein längeres Verweilen im Stütz erfolgt.

4) Sprung in den Stütz und Durchhocken mit dem rechten Bein über den Sattel, Reitsitz, Absitzen. Dasselbe mit Durchhocken links; auch mit Anlauf und im Sprunge.

5) Sprung zum Knieen auf Sattel und Niedersprung entweder rückwärts nach dem Absprungsorte, oder Vorspringen auf dem Wege bei a Fig. 73 zum Stand hinter dem Schwingel.



Fig. 73.

6) Durchhocken beider Beine über den Sattel, wie bei Fig. 74, a zum Seitßitz auf dem Sattel oder zum Stütz

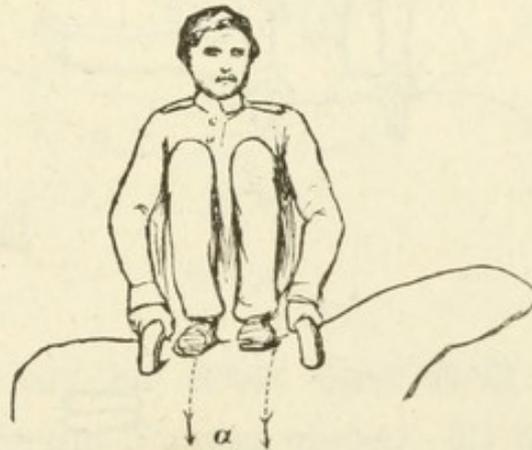


Fig. 74.

rücklings (Fig. 75, c), zuletzt Sprung in der Hockstellung über den Sattel zum Stand hinter dem Schwingel mit Aufgeben des Griffes nach dem Aufstützen.

7) Sprung zum Liegestütz seitlings links auf der Länge des Schwingels, ähnlich wie bei Fig. 75; der Körper ruht

gestreckt nur auf Armstütz und auf den Füßen, die auf Kruppe oder Hals aufsetzen. Niedersprung vor= oder rücklings; auch Liegestütz rechts.

8) Wendesprung. Anlauf zum Stütz, und Sprung der gestreckten und geschlossenen Beine zum Stand hinter dem Schwingel wie bei Fig. 69, b. Auch also Wendesprung links zur „Wende“.

9) Sprung zum Seitstz jenseit des Schwingels auf Hals (Fig. 75, a) oder Kruppe. Dann denselben Sprung zum Seitstz in den Sattel links oder rechts, wobei die eine stützende Hand schnell lüftet und das spreizende Bein zum Reitstz in Sattel durchläßt; rechts und links zu üben.

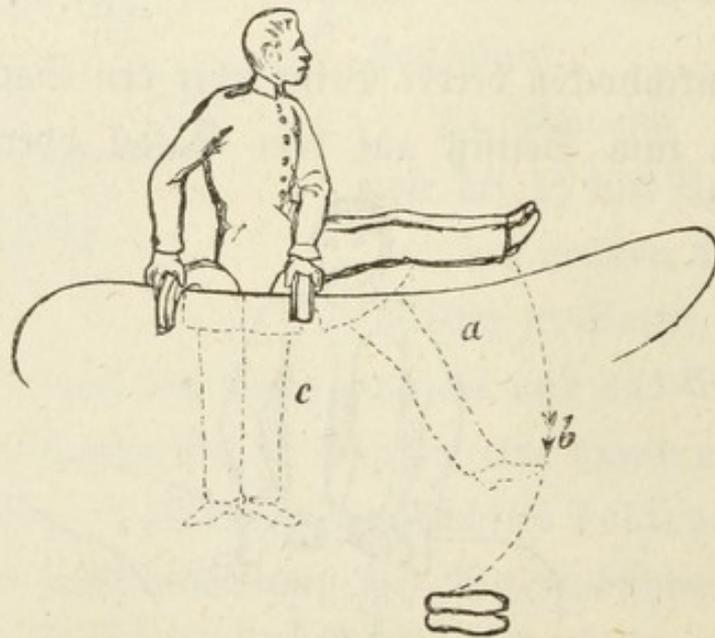


Fig. 75.

10) Sprung zum Kehrauffitzen auf Hals. Der Mann schwingt wie bei 75 beide Beine geschlossen über den Hals, öffnet sie schnell zur Grätsche und gelangt nun zum Reitstz auf den Hals, dem Sattel den Rücken zuehrend. Ebenso Kehrauffitzen auf Kruppe.

11) Das Kehrauffitzen in Sattel erfolgt auf ähnliche Weise, nur muß hier die eine Hand schnell ihren Stütz aufgeben und das schwingende Bein zum Reitsitz in den Sattel durchlassen; rechts und links zu üben.

12) Die „Kehre“ würde nun der Sprung sein, welcher über den Schwingel z. B. wie bei Fig. 75, b ausgeführt wird, wobei der Turner zum Niedersprung hinter der linken oder rechten Pausche gelangt, dem Sattel den Rücken zugehend; wird links und rechts geübt.

13) Der Sprung zum „Schraubeauffitzen“ erklärt sich nach Fig. 76. Der Turner springt auf Eins! in den

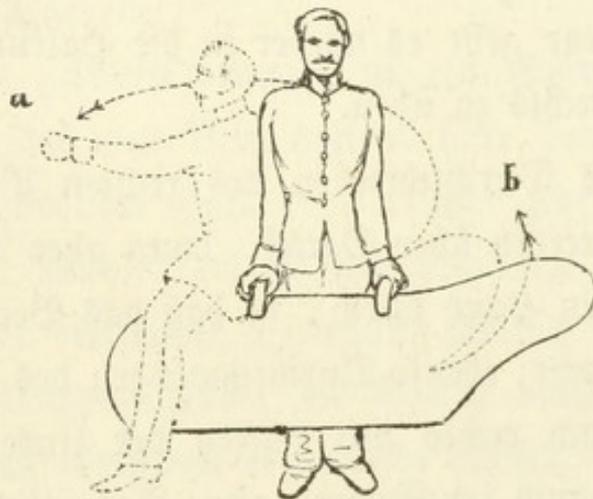


Fig. 76.

Stütz, aber so, daß die rechte Hand Griff mit nach der Kruppe hin gerichtetem Daumen nimmt, die rechte Hand ist gedreht, so daß der Daumen auf der äußeren Seite der Pausche anliegt; auf Zwei! nimmt er Sitz auf der Kruppe des Schwingels, ohne den Griff aufzugeben; auf Drei! giebt die linke Hand den Griff auf, und gleichzeitig schwingt das linke Bein über die Kruppe und die linke Hand geht auf dem Wege a nach der anderen Seite; der Mann ist im

Reitsitz wie bei Fig. 76, a. Dann Abspringen über Kruppe. Dieses Aufsitzen ist erst langsam links und rechts durchzunehmen, dann folgt es mit schneller Drehung vom Stande oder Anlauf aus.

14) Aus dem Stütz Vorschweben des gestreckten linken Beines über den Sattel Fig. 76, b und Zurückschweben in den Seitstütz, dasselbe auch rechts.

15) An das Vorschweben bei 14) schließt sich das Durchschweben des Beines aus dem Stütz wie bei 76, wobei aber die linke Hand ihren Stütz schnell aufgibt, um das Bein zur Haltung über dem Sattel durchzulassen. Auf demselben Wege geht es wieder in die Haltung beim Stütz zurück; auch rechts zu üben.

16) Das Durchschweben des rechten Beines wie bei 15) zum Schreitstüz über Sattel, dann aber Durchschweben unter der linken Hand durch, so daß das Bein seinen Weg im Kreisen macht; ebenso Durchschwingen des linken Beines von links nach rechts mit Lüften der linken und rechten Hand; zuletzt auch im Sprung ohne Aufenthalt Beinkreisen über beide Pauschen hinweg.

Nächst diesem Beinkreisen von Außen nach Innen über beide Pauschen folgt auch Kreisen eines Beines von Innen nach Außen über die eine und andere Pausche zum Niedersprung auf die Absprungsstelle, auch vom Stütz aus in den Stütz.

17) Sprung zum Reitsitz auf Kruppe wie bei Fig. 72, b, von da aus Schraubeaufsitzen auf Sattel oder Hals, auch umgekehrt von Reitsitz auf Sattel zu Reitsitz auf Kruppe.

18) Sprung und Kreisen eines Beines von Außen nach Innen mit Kehrtmachen zum Stütz rücklings und dann schnelles Schraubeauffsitzen auf Hals oder Kreuz.

19) Sprung zur Grätschstellung über dem Sattel, so daß ein Bein auf Hals, das andere auf Kreuz steht. Niedersprung zum Stand hinter dem Schwingel.

20) Sprung zur Grätschhocke, das eine Bein hockt zum Stand in den Sattel, das andere wird gestreckt auf Hals oder Kreuz gestellt; links und rechts zu üben.

21) Grätschsprung über den Sattel zum Niedersprung hinter dem Sattel, wobei die Hände nach dem Stütz den Griff schnell aufgeben.

22) Der „Wolfsprung“ ist ein Sprung über den Sattel, wobei das eine Bein hockend über den Sattel, das andere grätschend über Hals oder Kruppe geht.

23) Die „Mühle“ erklärt sich nach Fig. 68; es wechseln in schneller kreisender Bewegung Reitsitz auf Hals mit Reitsitz auf Kruppe, wobei die Hände nach jedem Kreis- schwunge schnell Griffwechsel nehmen müssen.

24) Kehre rechts über linke Pausche und sogleich Kehrt- machen rechts mit Kehrauffsitzen rechts über rechte Pausche zum Reitsitz oder Schluß auf dem Sattel, was in einem un- unterbrochenen Schwunge geschieht; ebenso in umgekehrter Folge links.

25) Wendeauffsitzen zum Schluß auf das Kreuz, oder auf den Hals und nach dem Vorschweben: Rückschwung und Kreisen des einen Beines von Innen nach Außen über eine Pausche mit Kehrauffsitzen zum Schluß auf Sattel, Hals oder Kreuz (Fig. 71); mit dem Rückschwung Kreisen des

einen Beines über eine Pausche und sofort nach einem Kehrtmachen auch über die andere Pausche zum Niedersprung seitlings von und vor dem Sattel; oder es wird nach dem Kreisen über beide Pauschen wiederholt Kehrt und Kehraufsitzen auf Hals oder Kruppe gemacht, Alles in ununterbrochener Bewegung.

Die hier gegebenen Übungsfälle am Schwingel dürften für turnerische Ausbildung der Soldaten vollständig ausreichen. Die Fertigeren erfinden dann schon von selbst noch schöne Schwingstücke, die sich aus der Verbindung der gegebenen ergeben. Dem Erfindungsgeiste wie dem kühnen Wagemuthe des gewandteren Schwingers muß dann ein freierer Spielraum gelassen werden. Für den kräftigen und schwingfertigen Mann liegt ein besonderer Reiz darin, sich in schwierigen Wagstücken zu versuchen. Und dem soll man bei Soldaten nicht etwa in engherziger Weise wehren. Nur muß der Turnlehrer zunächst darauf bedacht sein, die Masse der Mannschaften im Voltigiren ordentlich durchzubilden. Alle Mannschaften sind wenigstens so weit zu bringen, daß sie das Auf- und Absitzen zur Wende und Kehre, sowie die Wende- und Kehrsprünge über den Schwingel mit Leichtigkeit ausführen lernen. Auch bei den Schwingübungen gilt wie bei allen Turnübungen die Regel, daß der Leib des Lebenden in allen Theilen und Gliedern genau die Anordnung in Haltung und Bewegung einhalte, welche für jede besondere Übung bestimmt ist; auch die kleinste Willkür

bleibe ausgeschlossen. Alle Schwingübungen setzen voraus, daß die Mannschaften schon durch die Freiübungen, durch Springen und Stammen am Barren diejenige Gewandtheit und Sicherheit erlangt haben, die schon für die leichteren Schwingstücke nöthig wird. Deshalb sind die Schwingübungen auch nicht für Rekruten, sondern für schon durchgebildete Leute.

Sind mehrere Schwingel vorhanden, so kann das Schwingen als Gemeinübung geordnet, und die Aufstellung in Reihen darnach getroffen werden. Stehen 3 oder 4 Schwingel der Länge nach in einem Abstände von etwa 4 Schritten gleichlaufend unter einander zum niedrigsten Stande aufgestellt, vor jedem Schwingel ein Sprungbrett zum Absprunge bereit, so werden die Mannschaften in 3 oder 4 Reihen getheilt und bei einem Abstände der Ersten einer jeden Reihe von etwa 15 Schritten vom Schwingel in einer Linie aufgestellt, die nach dem Schwingen der Einzelnen zugleich die Umzugslinie der Nachrückenden wird und längs der Anlaufbahn der Springenden hinläuft, so daß eine jede Reihe den Umzug nach den entgegengesetzten äußeren Seiten um die Schwingel macht. Der zwischen den aufgestellten Reihen liegende Raum bleibt nur für die Anlaufenden frei, während zwischen den Schwingeln der Lehrer mit seinen Gehülfen steht und die Uebung und Ordnung Aller leitet. Auf diese Weise können auf Kommando stets 4 Mann gleichzeitig ablaufen und üben, so daß Alle oft zur Uebung gelangen.

Bei mehreren Seitsprüngen läßt sich auch eine gleichzeitige Bethätigung von Zweien und Dreien an einem Schwingel herstellen; z. B. Zwei führen Wendesprung über

Hals und Kreuz aus und ein Dritter Hocksprung über den Sattel. Auch sind für Soldaten solche Schwingübungen zweckmäßig, wobei das Auf- und Absitzen nur mit Stütz eines Armes erfolgt, indem man in die eine Hand einen Springstab oder dergl. giebt, was ihn am Springen nicht hindern darf.

Haben die Mannschaften eine Gruppe von Uebungen sicher gelernt, so werden dieselben in der folgenden Stunde mit Höherstellung des Schwingels durchgenommen. Für Kavaleristen empfiehlt sich die Einrichtung, daß nach einer gründlichen Durchbildung im Schwingen als letzte Stufe nun auch solche Uebungen angestellt werden, wobei ein lebendes Pferd mit Sattel und Zeug benutzt wird. Wo das nicht ausführbar ist, sollte man wenigstens eine solche Einrichtung treffen, daß auf den Schwingel statt der Pauschen ein wirklicher Sattel mit Packzeug aufgeschnallt wird. Man hat zu diesem Zwecke auch drehbare Pferde für die Voltigirübungen im Gebrauche, welche durch ihre Einrichtung dem lebenden Pferde sich nähern und auch für die Fechtübungen zu Pferde benutzt werden können.

Neunter Abschnitt.

Turnspiele.

Vorbemerkung.

Spiele für Soldaten? werden Manche verwundert fragen und vielleicht meinen, daß sich das Spielen mit dem ernstesten und strengsten Berufe des Kriegers nicht vereinbaren lasse.

Und dennoch stehen die Turnspiele, d. h. Wettspiele mit frischer Leibesbewegung, in einem sehr engen Zusammenhange mit einem wehrhaften Sinne, wie mit dem Bewußtsein der Widerstandsfähigkeit.

„Zur Turnkunst gehören sehr wesentlich die Turnspiele. Sie schließen sich genau an die Turnübungen, und bilden mit ihnen zusammen eine große Ringelkette. In ihnen lebt ein geselliger, freudiger, lebensfrischer Wettkampf. Hier paart sich Arbeit mit Lust, und Ernst mit Jubel“, sagt L. Zahn mit Beziehung auf die Turnspiele in einer anderen Sphäre. Aber auch für das Verhältniß des Soldaten haben diese Worte ihre Bedeutung.

Mitten in seinen strengen und ernstern Beschäftigungen und neben seinem oft schweren Dienste bedarf der Soldat auch des frohen Sinnes und der Berufsfreudigkeit. Ueberall wird dem Soldaten befohlen; auch das Soldatenturnen muß für seinen nächsten Zweck ernst und streng getrieben werden; allein der strengen Arbeit schließt sich dann, gleichsam wie dem Kampfe der Sieg, auch das Turnspiel an, das den Leuten die möglichste Freiheit und Selbstständigkeit der Leibesübung gestattet. Hier ist auch Anstrengung und Bewegung; allein hier stellt sich den Leuten das Turnen dar als Spiel und Lust und Freude. Beim Turnspiel wird nicht auf Kommando und im Tempo geturnt, sondern die Mannschaften treiben mit Lust und Humor ihre gymnastischen Wettspiele, bei denen es gilt, mit freudiger Beobachtung der unumgänglichen Regeln, durch ein reges Erproben, Ausüben und Wetteifern, Kräfte und Sinne zu gebrauchen und im Nu geschickt zu verwenden.

Wenn uns Tacitus erzählt, daß unsere Altvorderen ein lustiges agonistisches Spiel trieben, indem sie zwischen aufgesteckten Speeren und Lanzen tanzten und im Scherz bei diesem „Schwertertanz“ vor dem versammelten Volk über die tödtlichen Spitzen hinhüpften, so sind das schon Spuren derartiger Wettspiele, an denen ganz besonders ein männliches und streitbares Geschlecht Wohlgefallen haben sollte und auch haben wird, wenn ihm dazu Raum und Gelegenheit geboten ist.

Im Anschluß an die Turnstunden, oder in den dienstfreien Zeiten der Soldaten fördere man die Lust der Leute an solchen Turn- und Waffenspielen, die geschickt und

geschwind, stark und kühn machen und zu den Geschäften des Krieges vorbereiten. In den Höfen der Kasernen oder auf dem Turn- und Exercirplatze ist oft genug die beste Gelegenheit zu solchem Zeitvertreib und nützlicher Kurzweil, welche die Leiber kräftigt und die Geister weckt.

Je mehr die turnerische Durchbildung der Soldaten gepflegt ist, desto leichter macht sich der Sinn der Soldaten für solche Wettspiele von selbst geltend; aus den meisten Turnarten haben sich solche Spiele entwickelt, mit ihren Regeln ausgebildet und fast über die ganze Erde verbreitet.

Wie es jetzt steht, wird es bei unseren Leuten noch mancher Anregung bedürfen, da Phlegma, Faulheit und plummes Wesen die natürlichen Feinde eines solchen frischen Treibens sind. Doch wird der Turnlehrer immer Einige ausfindig machen, welche er als Spielmeister instruirt, damit sie einrichten und Alles in Gang bringen. Die Uebrigen erkennen die Geschicktesten und Bravsten gern als ihre Anführer an und Einer bildet dann den Anderen. Denn die Turnspiele gewöhnen den Einzelnen an das Bewußtsein seines nothwendigen Verhaltens zum Ganzen, an einen sich selbst klaren und freiwilligen Gehorsam. Hat der Soldat zuerst gelernt, die Turnübungen im richtigen Zeitmaß auszuführen, so wird er nun mit Leib und Seele bei den gemeinschaftlichen Spielen Glied eines größeren Ganzen.

Welche Turnspiele eignen sich für Soldaten?

Jedenfalls solche, welche die Betheiligung einer größeren Anzahl zulassen, auch für Erwachsene anziehend sind und körperliches Geschick in Anspruch nehmen. Ueberblicken wir die von den Soldaten getriebenen Turnübungen, so werden

sich namentlich dem Laufen, Springen und Ringen solche Wettspiele anreihen, welche sich für die Uebung im Freien eignen und frischen und fröhlichen Muth, klaren und heiteren Sinn unter den Mannschaften verbreiten. Dazu rechnen wir in erster Linie

1) Das Barlaufen,

welches ganz den Charakter eines Kriegsspiels hat, von Erwachsenen mit Lust und Liebe getrieben wird und körperlich ühend ist. Wir folgen hier der Beschreibung P. Wackernagels, welcher das Barlaufen unter allen Spielen für eines der schönsten erklärt. Bei den meisten anderen ist das Thun der beiden Theile ein verschiedenes; der eine ist der beschwertere, der dienende, und kommt erst dadurch, daß er das Spiel gewinnt, an die Stelle des bevorzugten; beim Barlaufen gelten aber beide Abtheilungen gleich, sie stehen sich gegenüber wie die Figuren eines Schachspiels, nur daß sie nicht gespielt werden, sondern sich selbst spielen.

Der Spielplatz ist ein längliches Rechteck, etwa 60 Fuß breit und 100 Fuß lang. Die zwei schmalen Seiten des Rechtecks bilden die zwei feindlichen Lager. Im Allgemeinen müssen die Spieler Raum haben, nach der Länge des Platzes sich ordentlich auslaufen und nach der Breite in weitgeschwungenem Bogen zurückkehren zu können. Am Besten ist wol ein ganz freier, ebener Platz. Doch hindert es das Spiel nicht, wenn etwa ein Baum oder Strauch auf dem Platze steht, vielmehr bilden sich um solche Punkte immer eigenthümliche Entwicklungen des Spieles. Auch schadet es nicht, wenn der Platz der Breite nach eine Abdachung

hat; beide Abtheilungen benutzen die Höhe, um von da herunter die heftigsten Angriffe zu machen.

Die Zahl der Spieler kann sehr verschieden sein, doch nicht wol unter 8 und über 16 auf jeder Seite; eine zu geringe Zahl macht das Spiel ermüdend, weil nicht nur die anregende Abwechslung und Mannigfaltigkeit der Verbindungen, sondern auch die nothwendige Ausruhe fehlt. Zu viel Spieler erschweren die Uebersicht, verhindern durch die zu große Menge derjenigen, die sich auf dem Platze bewegen, den guten Spieler, ein feines Spiel zu entfalten, und verursachen Unordnung, auch Streit, weil leicht zu gleicher Zeit an verschiedenen Orten Gefangene gemacht werden, und dann die Frage, welcher von diesen zuerst geschlagen worden, schwer auszumachen ist.

Soll ein Barlauffspiel gemacht werden, so ist das Erste, daß sich die versammelten Spieler in zwei möglichst gleiche Partien theilen. Dies geschieht am leichtesten dadurch, daß zwei Spieler zusammentreten, die für gleich gut gelten, obwohl sie nicht gerade die größten oder besten zu sein brauchen, denen aber die anderen hinreichend bekannt sind, damit sie die besseren Spieler von den schlechteren nach allen Stufen unterscheiden können. Diese beiden loosen dann, wer die erste Wahl haben soll; dann wählen beide abwechselnd herüber und hinüber, bis alle Mannschaften vertheilt sind. Endlich loosen noch die beiden Wähler, welches Lager jede Abtheilung einnehmen soll.

Stehen sich nun die Abtheilungen gegenüber, so bestimmen die beiden Wähler auf den langen Seiten des Platzes die beiden Gefangen=Maale, die jedesmal rechts vom Lager,

also an verschiedenen Seiten des Platzes, liegen. Beide Maale müssen von ihren Lagern gleich weit entfernt sein; am besten, wenn der eine Wähler im Beisein des anderen von den Lagern aus drei gestreckte Schritte abmisst. Nun wird, nachdem die beiden Wähler zu ihren Abtheilungen zurückgekehrt, das Spiel dadurch eröffnet, daß der erste von ihnen hinausläuft, gegen das andere Lager hin; von dort aus läuft ihm der andere entgegen und sucht ihn zu schlagen, d. h. mit der Hand zu treffen; träfe er ihn, so hätte er ihn gefangen. Allein während er ihn verfolgt, kommt demselben schon ein dritter Spieler zu Hülfe, der nun wieder den zweiten verfolgt und zu schlagen sucht. So besteht die ganz einfache Hauptregel des Spiels darin, daß jeder von der einen Abtheilung jeden von der anderen, der früher als er hinausgelaufen ist, schlagen darf. Es läuft aber nicht nothwendig immer bloß Einer auf Einen hinaus; dies findet nur im ersten Anfange des Spiels statt; später laufen, namentlich wenn viele Spieler vorhanden sind, oft mehrere gleichzeitig hinaus. Jeder aber, der hinausläuft, muß, um seinen Zweck zu erreichen, genau behalten, welche Spieler früher als er auf dem Platze waren, damit, wenn sich alsbald weitere Spieler einfänden, er diejenigen, die nur ihn schlagen dürfen, von jenen ersten unterscheide, die er schlagen darf.

Wenn ein Spieler geschlagen worden, so ruft der Schläger Halt! Der Gefangene geht auf das Gefangen-Maal und stellt sich mit dem linken Fuß auf den bezeichneten Punkt, mit dem rechten darf er so weit nach seiner Partei hin voran treten als er mag. Kommt ein zweiter

Gefangener hinzu, so nimmt dieser die Stelle des ersten ein, der erste rückt weiter vor, aber beide müssen sich mit den Händen fassen und mit den Füßen berühren. In der Regel ist mit drei Gefangenen das Spiel gewonnen. Bei wenig Spielern, wenn etwa nur acht auf jeder Seite sind, kann man die Einrichtung treffen, daß wenn ein zweiter Gefangener gemacht wird, der erste in sein Lager zurückkehrt und der zweite vom rechten Fuß des ersten angerechnet seine Stelle nimmt. Die Spieler, die im Lager sind, müssen genau die Linie desselben halten und nicht in den Platz hinein vortreten; sie können sonst einen Gegner, auf den sie hinauslaufen, nicht schlagen, vielmehr wird derselbe, wenn er weiß, daß sie schon außer ihrem Lager waren, als er das seine verließ, umgekehrt sie angreifen, und so entsteht leicht Streit, der durch strenges Einhalten der Ordnung zu vermeiden ist. Wer über die Seitengrenzen des Platzes läuft, gilt als gefangen, ebenso wer hinter den Gefangenen wegläuft, er mag zu deren Abtheilung oder zu der anderen gehören.

Sobald von einer Seite oder von beiden Gefangene gemacht sind, bekommt das Spiel einen neuen Reiz dadurch, daß jede Abtheilung die ihr abgenommenen Gefangenen zu erlösen sucht. Ein Spieler erlöst einen Gefangenen, wenn er, ohne geschlagen zu werden, bis zu ihm hingelangt und ihn, gewöhnlich an der ihm entgegengestreckten rechten Hand, mit der Hand berührt. Sind mehrere Gefangene, so ist es einerlei, welchen er mit der Hand berührt; gewöhnlich wird es auch hier die ihm entgegengestreckte rechte Hand des vorersten sein; berührt er den zweiten, so darf er nicht hinter dem ersten durchgelaufen sein, weil er sonst selbst gefangen

ist. Der Gefangene darf aber seinen Platz nicht verlassen haben, er ist sonst nicht erlöst; dasselbe gilt von mehreren Gefangenen; diese müssen außerdem noch Fuß an Fuß und Hand in Hand stehen, sonst ist nur der eine, berührte erlöst, der andere nicht.

Es gilt beim Fangen wie beim Erlösen der Gefangenen durchaus die Regel, daß nur mit der Hand geschlagen werden darf; eine Berührung mit irgend einem anderen Theile des Leibes hat keine Folgen. Dies findet in dem besonderen Falle seine Anwendung, wenn ein Spieler aus Irrthum einen Anderen schlägt, der gerade ihn hätte schlagen können; hat ihn dieser aber nicht geschlagen, so ist er frei.

Eine Hauptspielregel, durch deren genaue Befolgung manche Unordnung verhütet wird, ist folgende: Das Spiel wird dadurch, daß ein Gefangener gemacht oder erlöst wird, unterbrochen; wieder eröffnet werden kann es allein von dem, welcher geschlagen oder erlöst hat. Dasselbe gilt von dem Anfang eines ganz neuen Spieles; derjenige, der das Spielen ausgemacht, muß zuerst hinauslaufen.

Auch kann das Spiel durch eine Herausforderung beginnen. Die eine Partei, welche zuletzt gewann, schiebt einen ihrer besseren Läufer in das feindliche Heerlager. (Die Grenze desselben ist auf beiden Seiten durch eine Furche im Boden bestimmt.) Der Forderer stellt sich mit dem einen Fuß auf diese Grenze und fordert Einen der Gegenpartei heraus, der sich gleichfalls mit dem einen Fuß wie im Fechterausfall seinem Gegner gegenüber stellt. Beide recken den rechten Arm vor und der Forderer zählt bis Drei! wobei sich jedesmal Beide mit dem zweiten und dritten Finger

einen Schlag geben. Sowie der Forderer den dritten Schlag gegeben, was der Zeitfolge nach ganz von ihm abhängt, ergreift er schleunigst die Flucht nach seinem Lager zurück, während seine Feinde ihn verfolgen, seine Freunde ihn aber in der vorgedachten Weise zu decken suchen.

Zuweilen geschieht es, daß ein Spieler, der einen andern verfolgt, so nahe an das Lager der feindlichen Abtheilung kommt, daß er, vielleicht gar von allen Seiten bedroht, nicht mehr umkehren, sondern sich nur dadurch retten kann, daß er vollends in das feindliche Lager hineinläuft. Nun ist er nicht gefangen, sondern er kann zu seiner Partei zurückkehren. Auf dem Rückwege darf er jedoch von jedem der feindlichen Spieler geschlagen werden, er muß also eine günstige Zeit abpassen und mit größter Schnelligkeit davon zu kommen suchen. Dafür darf er aber auch von dem Lager aus, wo er sich befindet, die seiner Abtheilung abgenommenen Gefangenen erlösen, so daß jede Abtheilung, in deren Lager sich ein Spieler verläuft, alsbald die etwa bei ihr befindlichen Gefangenen durch einen vor dieselben gegen das Lager hin aufgestellten Spieler decken muß.

Es gehört zur Ordnung, daß die schlechteren Spieler angehalten werden, sich vorsichtig zu benehmen, vor Allem nicht unnütz außerhalb des Lagers auf dem Platze zu verweilen. Es kommt oft vor, daß achtlose Spieler sich auf dem Platze vergessen, und, nachdem sie längst ihre Sache gethan, noch stehen bleiben und entweder gedankenlos weiter zusehen oder sich gar in Geschwätz einlassen. Andere wollen wieder, ohne dazu schon den Blick und die Gewandtheit zu besitzen, es den besseren Spielern nachthun und auf dem Platze schwärz-

men, plänkeln, locken. Diese wie jene verderben dadurch das Spiel und sind oft die Ursache, daß ihre Partei es verliert. Besser thun sie, mehr in der Nähe des Lagers wirksam zu sein, z. B. einen zu ihrer Abtheilung gehörigen Spieler, der bis in die Nähe ihres Lagers verfolgt wird, zu decken und den Verfolger zu schlagen, oder, wenn Gefangene da sind und die feindliche Abtheilung auf die Erlösung derselben ausgeht, diese in guter Ordnung zu decken, nämlich der Reihe nach abwechselnd jedem Angriff sogleich zu begegnen. Denn es finden sich gewöhnlich Spieler, die es sich zum besonderen Geschäft machen, die Gefangenen zu erlösen, und darin endlich eine große Gewandtheit erlangen.

Zur Schlichtung von Streitigkeiten giebt es drei Mittel: das eine, daß man unparteiische Zuschauer entscheiden läßt; das andere, daß man dem, der Etwas gethan zu haben behauptet, unbedingt Glauben schenkt; das dritte, daß man in zweifelhaften Fällen das Spiel abbrechen und von Neuem beginnen läßt.

Aus den gegebenen Mittheilungen geht so viel hervor, daß beim Barlaufen jeder Spieler zu einer seinen Kräften und Neigungen zusagenden Thätigkeit aufgefordert ist, daß auch keiner hülfreich mitwirken kann, ohne mit seiner ganzen Aufmerksamkeit bei der jedesmal stattfindenden Lage des Spiels zu sein, ja daß von einem guten Spieler gefordert werden darf, er müsse in jedem Augenblicke das ganze Spiel übersehen, nicht nur wie es auf dem Blase eben gestaltet ist, sondern auch wie es vermöge der noch im Lager befindlichen Streitkräfte im nächsten Augenblick werden kann. Und dieser Blick über das Spiel, der Blick des Kriegers, auch

wol des Feldherrn, dieses Wissen, was in jedem Augenblicke gethan werden müsse, fordert dann bald den schnellen, bald den gewandten Lauf, bald den entschlossenen, bald den vorsichtigen, bald ein Verweilen und Umherschweifen auf dem Platze, bald ein augenblickliches Zurückgehen in's Lager, ja, was für den guten Läufer oft eine schmerzliche Versagung ist, ein längeres Ausharren daselbst, um dadurch schwächere Spieler aus der Ferne zu schützen oder zur Bewachung der Gefangenen aufmerksam beizutragen.

An das Springen auf einem Beine knüpft sich

2) Der Hinkampf,

ein einfaches aber recht unterhaltendes und körperbildendes Spiel, wobei die Abtheilung im Kreise herumsteht, in dessen Mitte sich zwei Gegner einige Schritte von einander in der Hinkstellung (wie bei Fig. 77) aufstellen, welche die Arme



Fig. 77.

fest vor der Brust verschränken müssen und nun die Aufgabe haben, gegen einander zu hinken und sich durch Stoßen mit den Schultern gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer dabei mit dem sprungfreien Fuße den Boden berührt, hat verloren. Die Stöße dürfen nicht gegen die Brust oder das Gesicht erfolgen, sondern nur nach dem Oberarm und den Schultern. Beiderseitige Aufgabe ist es, dem Stoße so zu begegnen, daß er wirkungslos aufgehalten wird, oder ihm durch eine geschickte Wendung oder einen Seitensprung schnell auszuweichen. Auch durch Finten erreicht man oft seinen Zweck, wenn man sich den Anschein giebt, als wollte man einen Stoß nach dem Gegner ausführen, der sich nun anschickt, dem Stoße zu begegnen. In dem Augenblicke des vermeintlichen Stoßes aber springt man schnell seitwärts ab und ist darauf bedacht, den fortschießenden Gegner durch einen neuen Stoß aus dem Gleichgewicht zu bringen. Stets muß man darauf bedacht sein, bei einem solchen Ausweichen des Gegners auf dem Beine zu bleiben. Geschicktes und schnelles Ausweichen verhilft oft eher zum Siege, als ein Stoß. Gut ist es, den Gegner durch Stöße von unten nach oben aus dem Gleichgewicht zu bringen, was durch plötzliches Beugen des Knies und schnelles Erheben des Oberkörpers kurz vor dem Stoße bewirkt wird. Es wird der Hinkampf entweder links oder rechts geübt; während des Kampfes darf mit den Füßen nicht gewechselt werden. Auch der Armschluß muß beibehalten werden. Geschickte Leute nehmen auch wol den Kampf mit zwei Gegnern zu gleicher Zeit auf, wobei sie bemüht sein müssen, sich immer rückenfrei zu halten.

Dieses Spiel übt und stärkt die Muskeln des Unter- und Oberschenkels, giebt den Hüft-, Knie- und Fußgelenken große Beweglichkeit und fördert die Gewandtheit der Leute ungemein.

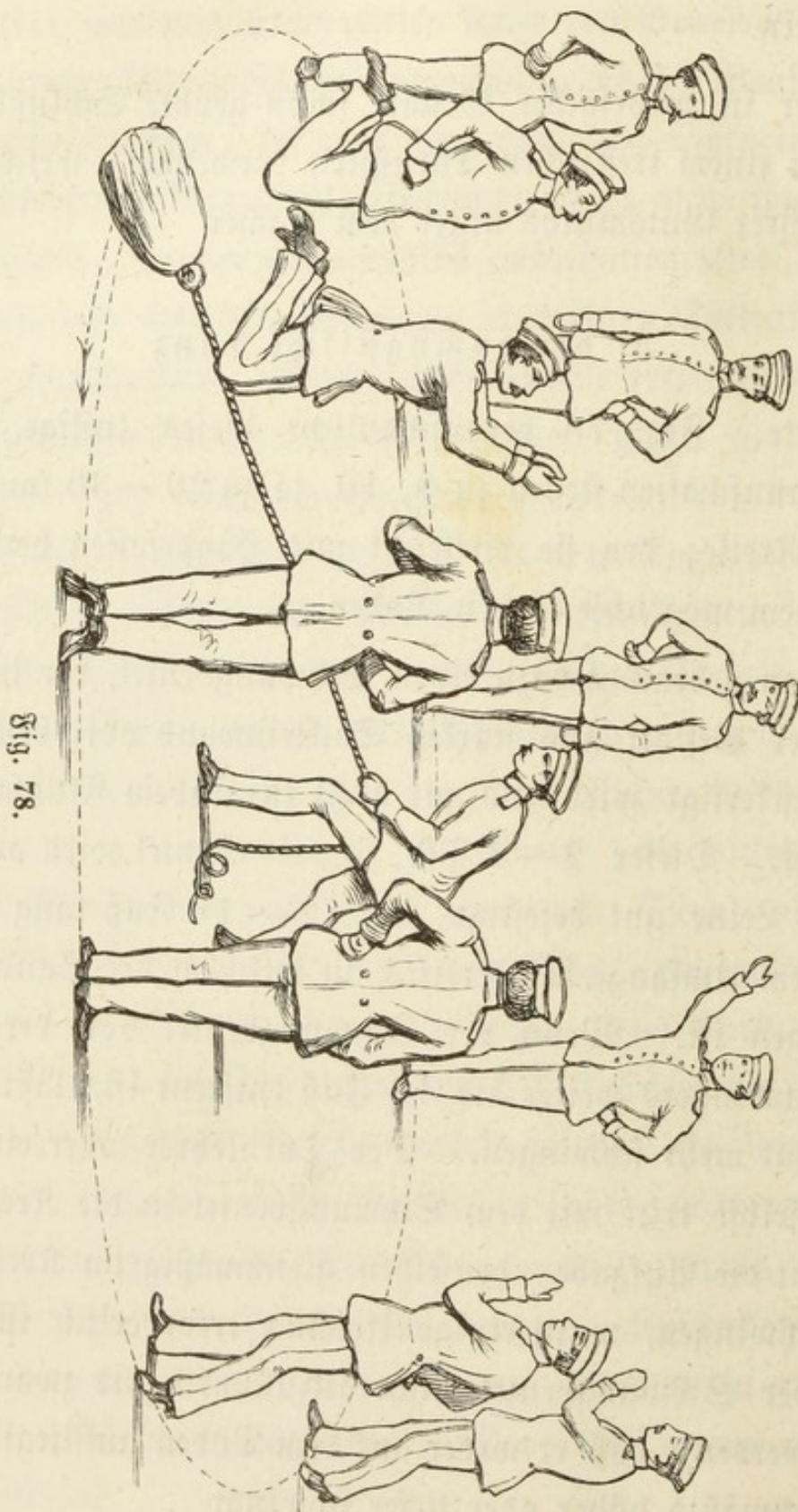
Der in mehrfacher Gestalt schon geübte Schlußsprung wird zu einem trefflichen Turnspiele verwendet, welches der Turnlehrer Gutsmuths unter dem Namen

3) der gymnastische Tanz

einführte. Fig. 78 veranschaulicht dieses lustige Spiel. Die Mannschaften stehen zu 8, 10, ja zu 20—30 im geordneten Kreise, den sie vielleicht mit Händefassen herstellen, auf einem möglichst ebenen Boden.

Man gebraucht dazu einen Schwungbeutel, der in birnförmiger Gestalt aus starker Sackleinwand oder besser aus Leder gefertigt wird und mit nicht zu grobem Flußsand gefüllt ist. Dieser 2—3 Pfd. schwere Beutel wird an einer starken Leine gut befestigt, die 12—16 Fuß lang ist, je nach dem Umfange des Kreises, in welchem der Sandsack zu schwingen ist. Wenn der Schwungbeutel von der Hand des Schwingers weiter als 16 Fuß entfernt ist, läßt er sich nicht gut mehr schwingen. Der Turnlehrer oder einer der Leute selbst tritt mit dem Schwungbeutel in die Kreismitte und hat die Aufgabe, denselben gleichmäßig im Kreise herumzuschwingen, wozu einige Uebung erforderlich ist. Es muß der Schwungbeutel nicht allzuschnell und zwar so bewegt werden, daß er weder auf dem Boden auffliegt, noch ungleichmäßig höher oder tiefer schwingt.

Die auf der Peripherie des Schwungkreises Stehenden haben den Schlußsprung mit Beobachtung aller Regeln auszuführen und namentlich beim beidfüßigen Aufschnelles die



Sacken zum Anfersen heraufzuziehen. Zuerst stellen sich die Leute noch außerhalb des Schwungkreises und springen in dieser Weise vom Boden auf, sobald der Schwungbeutel an ihnen vorübergeht. Nach dieser Probe wird ein Zeichen zum Vortreten in den Schwungkreis des Beutels gegeben, und die Uebung beginnt, indem Jeder durch Aufspringen den Beutel unter sich durchläßt. Der Niedersprung muß immer mit geschlossenen Füßen wieder auf der Absprungsstelle erfolgen.

Es nimmt dieses Spiel die Geistesgegenwart und sinnliche Aufmerksamkeit der Leute mit großer Strenge in Anspruch. Nur eine einzige Unachtsamkeit oder ein ungeschickter Sprung macht den Ungeschickten zum Gefangenen, der nun aus dem Kreise treten muß. Die Vereinigung der Uebenden mit Fassen der Hände zum geschlossenen Kreis macht das Spiel schwieriger, als wenn die Leute frei stehen. Der Schwinger steigert die Höhe des Sprunges zuletzt bis über Kniehöhe.

Man gestaltet dieses Spiel auch als Kreislauf so, daß etwa 6—8 gut eingeübte Läufer und Springer sich nach einander in den Schwungkreis des Beutels begeben und in geordneten Abständen dem Beutel entgegenlaufen, um ihn leicht und gewandt zu überspringen, wenn er ihnen entgegenkommt.

Auf einigen Turnplätzen nimmt man damit auch eine Gewandtheitsübung vor, indem der Schwingende den Schwungbeutel in schnellste Bewegung setzt. Mitten in dem Kreis, nahe beim Schwinger, liegt ein Stein, eine Holzkugel

u. dergl. und einer der Gewandtesten unternimmt es, im schnellen Lauf den Gegenstand aus dem Kreise zu holen, ohne sich fangen zu lassen. Es arbeitet dieses Spiel den Körper tüchtig durch, verlangt viel Gewandtheit, Augenmaß und genau berechnete Schnelligkeit der Handlung bei Ausübung der Sprungfertigkeit.

Ein vom Bockspringen hergeleitetes Turnspiel ist

4) der Gesellschaftssprung,

wobei ganz wie beim Bockspringen eine feststehende Person wie bei Fig. 79 übersprungen wird. Es stellen sich hierbei die Leute hinter einander zuerst in Abständen von 4—6,



Fig. 79.

dann nur von 1—2 Schritt auf. Jeder stützt in einer Vorschrittstellung die Hände auf das Knie, stemmt fest mit den Füßen ein, zieht die Schultern zurück und neigt den Kopf nach vorn. Der Hinterste der Reihe beginnt den Sprung ganz wie beim Bockspringen, indem er Stütz auf

den festgestellten Schultern seines Mitspielers nimmt, und so nach und nach über die Reihe seiner Vormänner hinwegsetzt, um sich sodann gleich selbst wieder an der Spitze der Reihe aufzustellen und den Nachfolgenden eine Stütze zu bieten. Springer wie Stützende müssen ihre Uebung und Stellung schnell und leicht ausführen können, wenn das Spiel gelingen soll. Namentlich muß die Sprungfertigkeit sehr ausgebildet sein. Bei fortschreitender Sicherheit richten sich die die Stütze Abgebenden immer mehr zur aufrechten Stellung in die Höhe.

Es macht dieser Gesellschaftsprung viel Vergnügen, befördert die Gewandtheit und weckt den Muth, wenn ein hoher Sprung zu machen ist.

5) Der Schwebekampf.

Die Schwebübungen, oder das Gehen und Laufen auf schmalen Flächen, wobei der Leib fortwährend im Gleichgewicht zu erhalten ist, entwickeln die Gewandtheit und Geschmeidigkeit des Leibes und sind namentlich für Soldaten wichtig, wenn dieselben bei kriegerischen Vorkommnissen gezwungen werden, auf Brettern, Balken, Mauern, Leitern u. dergl. über Tiefen zu gehen. Dann darf der Mann nicht vom Schwindel ergriffen werden, sondern muß mit Entschlossenheit und Besonnenheit auch den vielleicht gefährlichen Pfad betreten können.

Zur Ausbildung dieser Fertigkeit bedient man sich auf den Turnplätzen des Schwebebaumes und der Pfahl-
treppe. Die letztere besteht aus einer Reihe von 3—4 Zoll

starken, rund gearbeiteten und am oberen Ende mit einer wagerechten Standfläche versehenen Fichtenkegeln, die in einem Abstände von 2—3 Fuß in gerader Linie hinter einander oder im Kreise aufgestellt sind. Diese Pfähle sind von verschiedener Größe, so daß, wenn z. B. der 1. Pfahl 3 Fuß senkrecht über der Erde steht, der 2. $3\frac{1}{2}$ Fuß, der 3. 4 Fuß u. s. w. hervorragt, und so die Pfahlreihe bis zu einer Höhe von 8—10 Fuß aufsteigt, dann ebenso wieder abnimmt. Die Uebungen mit Ueberschreiten der Pfahlstreppe, mit Umkehren, Abspringen u. nehmen die Leute ohne weitere Unterweisung vor; es hat für sie etwas Anziehendes, die sich darbietenden Schwierigkeiten zu überwinden.

Dasselbe gilt vom Schwebebaum, einem 50—60 Fuß langen, sich vom Stamm- bis zum Bospfende von 12 bis zu 6 Zoll Stärke verjüngenden Balken, der gut abgerundet ist und wagerecht auf 2 Gestellen etwa 4—5 Fuß über dem Erdboden ruht. Auf dem einen Gestell ist das Stammende befestigt, während das 2. Gestell etwa in der Mitte oder über die Mitte hinaus den Balken trägt, so daß das Ende frei ist und schwankt, wenn Jemand darauf geht. Das Vor- und Rückwärtsgehen und das Gehen und Laufen in verschiedener Gestalt, das Gehen auf der schwanken Hälfte und wieder Umkehren sind Uebungen, welche die Leute von selbst üben, wenn ein Schwebebaum vorhanden ist. Kann der Schwebebaum so angebracht werden, daß er etwa über den Sprunggraben zu liegen kommt, so werden die Uebungen noch praktischer, wenn die Leute beim Verlieren des Gleichgewichts einen Tiefsprung anwenden müssen. Verschiedene andere Uebungsfälle schließen sich diesen Schweb-

übungen an; z. B. das Begegnen Zweier auf der Mitte des Schwebebaumes und Ausweichen. Beim Ausweichen Links! setzt Jeder (wie bei Fig. 80) den rechten Fuß vor, dicht an

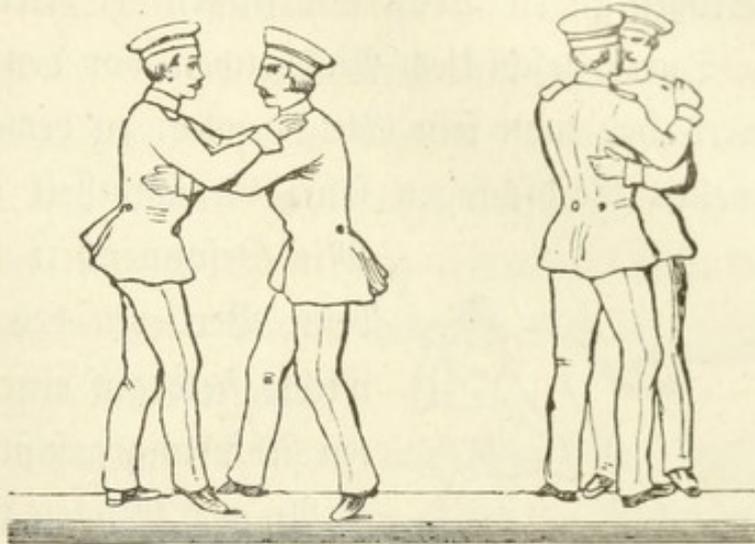


Fig. 80.

den Fuß des Anderen; dann legt Jeder seine Arme über den Hüften um den Oberleib des Anderen und gleichzeitig schreitet ein Jeder mit dem zurückstehenden Beine um das Vorstellbein des Gegners herum zum Weiterstellen und Weitergehen auf dem Schwebebaume. Auch Begegnen Zweier, wobei der Eine sich quer über den Schwebebaum legt, damit der Andere ihn übersteigen kann. Mit und ohne Gewehr zu üben.

An solche Uebungen schließt sich der Schwebekampf, wobei 2 Abtheilungen je an den beiden Ständern aufsteigen und nun auf dem festen Theile des Schwebebaumes ihr Spiel beginnen. Die Vordersten der Reihe kommen einander so weit gegenüber, daß die vorderen Füße auf Fußlänge aus einander stehen. Beide sind im Fechterstand, der hintere Fuß gequert auf dem Schwebebaume, der vordere auswärts

gerichtet. Durch leichte Schläge mit der flachen Hand auf Hände, Schultern oder Arme sucht man den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen, wobei alles Schlagen in's Gesicht, Stoßen an die Brust und Fassen der Kleider untersagt ist. Durch geschicktes Ausweichen vor den Schlägen des Gegners hat man sein Gleichgewicht zu bewahren und durch schnelles Nachschlagen seine Gewandtheit zu zeigen.

Mit Besonnenheit muß man beim Verlieren des Gleichgewichts stets auf einen geschickten Absprung gefaßt sein.

An das Ringen mit Hülfsmitteln schließt sich

6) der Seilkampf

nach Fig. 81, wobei die Mannschaften in 2 gleichstarke Glieder getheilt werden, die nach Wahl wie beim Barlaufen bestimmt werden. Sie ordnen sich an den beiden Enden des langen Taaes, Griff am Tau mit Daumen gegen den Gegner. Bei der Fassung des Seiles müssen die Mannschaften möglichst nahe bei einander zugreifen, weil sich dann die Zugkraft besser concentriren läßt, als wenn die

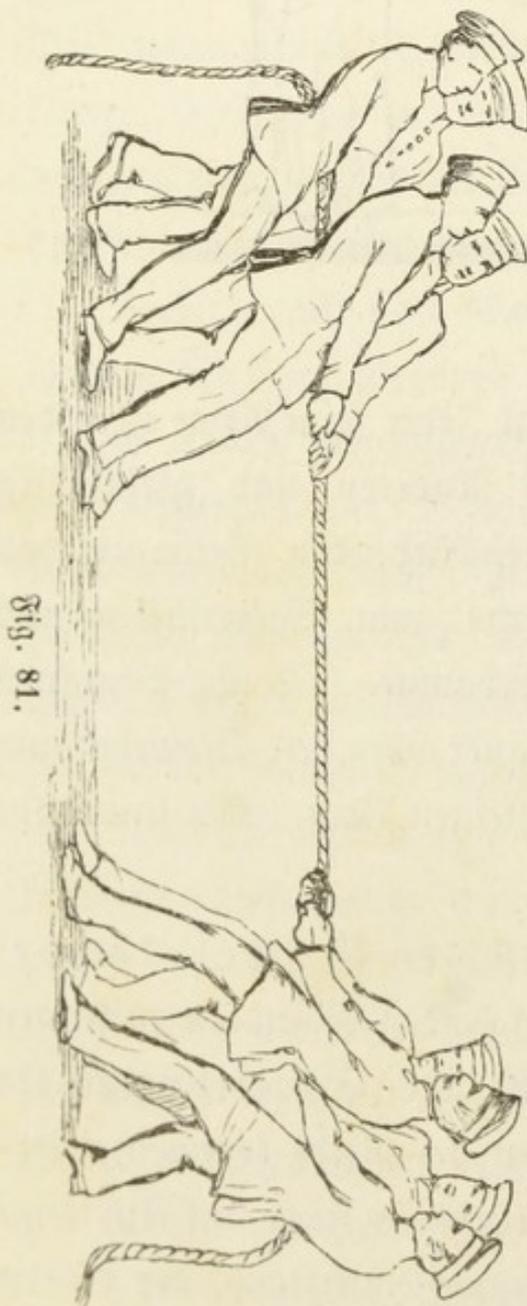


Fig. 81.

Leute zerstreut Fassung nehmen. Am Besten ist es, wenn je 2 Mann einander gegenüber antreten und die Hände mit Griff nahe an einander setzen. Alle stellen sich, ein wenig nach hinten geneigt, zum Ziehen in Bereitschaft, dürfen aber nicht eher anziehen, als bis der Turnlehrer oder ein Anderer bis Drei! gezählt hat. Genau zwischen beiden Parteien ist eine Furche in den Boden gezogen. Diejenige Partei hat den Sieg, welche ihre Gegner mit Hurrah! über die Furche hinausgezogen hat. Der Ziehkampf wird in gleicher Weise auch nur von Zweien geübt.

Auch den Turnübungen mit gegenseitiger Hülfe ist ein passendes Turnspiel anzuschließen, das wir unter dem Namen

7) Radtanz

beschreiben und mit Fig. 82 veranschaulichen. Hierbei stehen am Besten 8 Mann im Kreise und theilen sich in Einsen und Zweien ab. Zuerst wird die eigenthümliche Lage eingeübt, in welche die Turner beim Radtanz abwechselnd kommen. Auf ein gegebenes Zeichen gehen gleichzeitig alle Zweien mit ihren Füßen nach der Kreismitte und kommen dadurch in den Liegehang rücklings. Die geschlossenen Füße dieser 4 Nummern kommen ganz nahe an einander, der Leib ruht nur auf den Hacken und wird von den Nebenleuten im Klimmhang gehalten; der ganze Körper ist völlig gestreckt zu halten und namentlich die Brust hoch zu heben. Mit: Auf! springen die Zweien schnell wieder zur aufrechten Stellung, und so muß mit Nieder! und Auf! dieser Uebergang erst recht geläufig werden. Dieselbe Vorübung nehmen dann die Einsen durch.

Nun erst beginnt der Radtanz, indem sich Alle mit schnellem aber taktmäßigen Kreuzhüpfen und fester Fassung der Hände im Kreise herumbewegen. Einer ruft: Zweien — nieder! und im Nu springen alle Zweien in den gedachten Liegehang, führen aber mit ihren Hacken einen Schein-

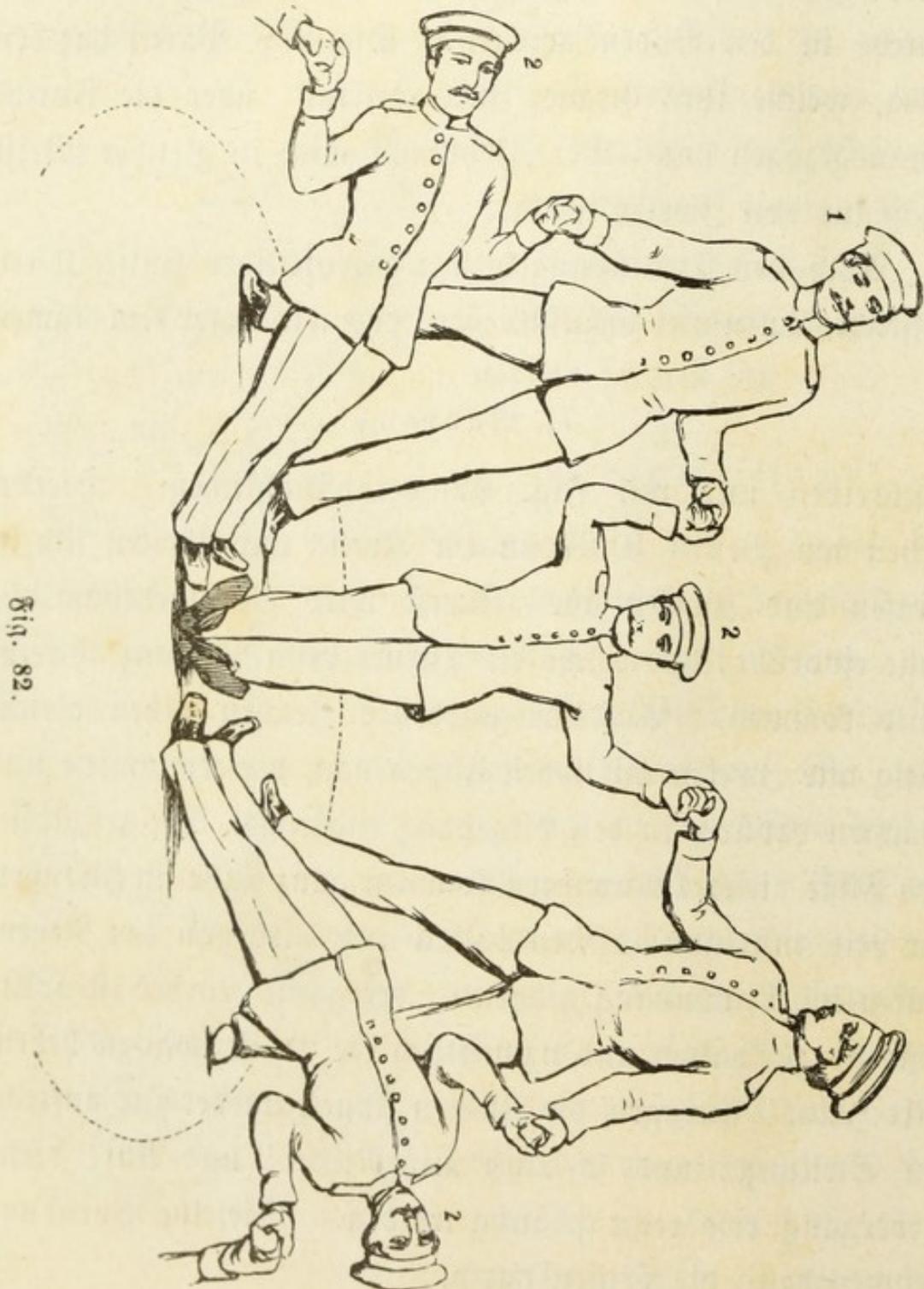


Fig. 82.

gang an Ort im Takte der Umherspringenden aus, bis mit: Zweien — auf! diese wieder aufspringen und wieder mit Kreuzhüpfen am Radtanze theilnehmen. Jetzt wird im Wechsel auch den Einsen: Nieder! und Auf! zugerufen. Es sieht gar schön und lustig aus, wenn diese Radgruppe im schnellen Wechsel fortwirbelt. Kräftige Leute treiben dieses Spiel gern und haben an ihm eine treffliche Schule des gemeinsamen Wirkens, der Kraft und Gewandtheit.

Die Anführung solcher Wettspiele mit wirklich turnerischem Gehalt, welche sich zweckmäßig den eigentlichen gymnastischen Uebungen anschließen und eine nützliche wie den Soldaten belustigende Leibesübung bieten, mag einstweilen hinreichen. Es giebt solcher Wettspiele noch viele; z. B. die verschiedenen Ballspiele, namentlich der deutsche Schlagball, wobei sich die Leute in zwei große Parteien theilen. Je nach den verschiedenen Gegenden werden dieselben von den Leuten wol selbst in Gang gebracht, wenn sie Anregung dazu erhalten.

Es ist mehr als wünschenswerth, daß in unsere Soldaten ein hurtigeres, freudigeres und lebendigeres Wesen komme. Darum sollte man solchen lustigen Spielen und Uebungen im Freien Vorschub leisten. Damit alles Unfittliche und Wilde ferngehalten werde, mögen diese Wettspiele unter den Augen der Offiziere oder sonstiger Vorgesetzten vorgenommen werden. Die Leute üben sie auch selbst ein, wenn ihnen nur die Anfänge gezeigt werden; durch den rege

erhaltenen Trieb und Eifer werden sie dann Geschicklichkeit und Meisterschaft selbst erzeugen. Auch für unsere Soldaten gelten die Worte Arndt's: „Eine in freien Spielen und Uebungen verlebte Jugend erfrischt die Leiber und klärt die dumpfen Geister ab.“

Druckfehler:

- S. 37, Z. 7 l. Turnschüler st. Turnschule.
- S. 161, Z. 18 l. Vorstellbein st. Verstellbein.
- S. 169, Z. 13 l. Grätschsprung st. Grätschstellung.

