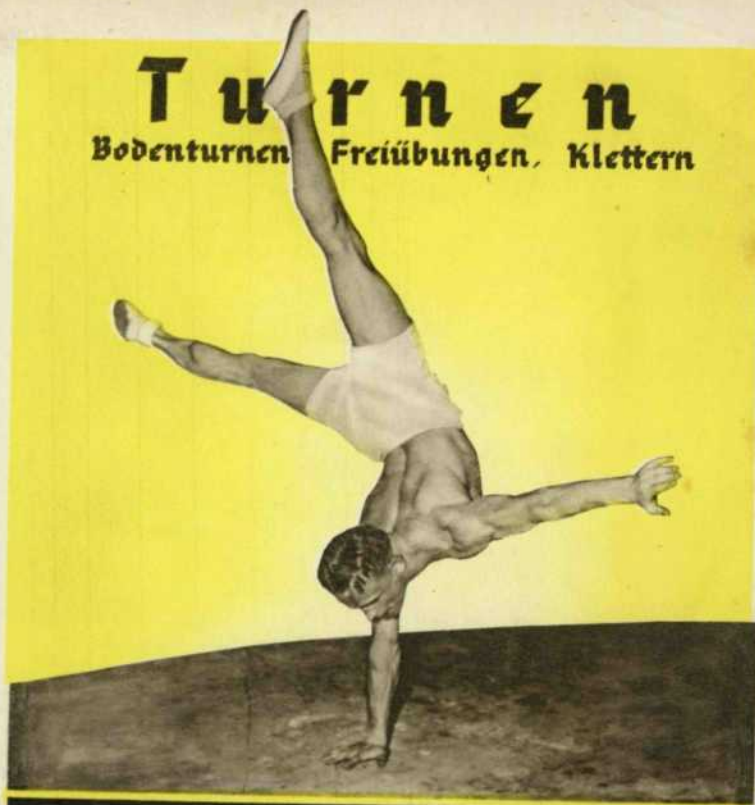


Turnen

Bodenturnen, Freiübungen, Klettern



Olympia-
Heft

Nr.

18

10 Pfg.

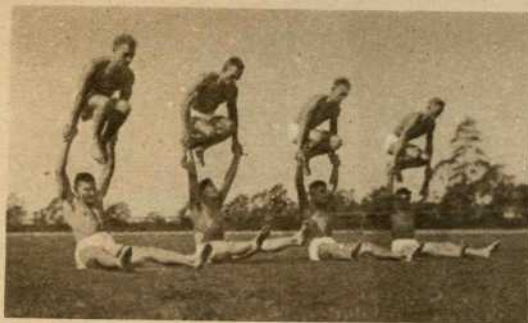
Turnen

Bodenturnen, Freübungen, Klettern



Zu diesem Heft lieferten Photos:
Agfa-Photoblätter / Hans Bittner,
Berlin / Walter Jost, Berlin (Turn-
schulphoto) / Werner Knackmuf,
Berlin / Erich Windt, Berlin /
Presse-Bild-Zentrale G. m. b. H.,
Berlin / Presse-Photo Ges. m. b. H.,
Berlin / J. Reinekt, Berlin / G.
Riebide, Berlin / Schirner, Berlin
/ Kunni Sturm, München / Welt-
rundschau, Berlin

In Gemeinschaft mit dem Reichsportführer herausgegeben vom
Propaganda-Ausschuß für die Olympischen Spiele Berlin 1936
Amt für Sportwerbung



Übersprungrolle:
Überspringen...

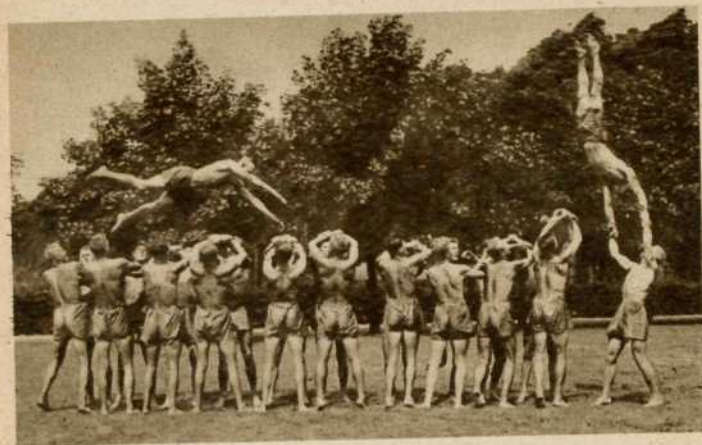
Im Rahmen der Wettkämpfe, die bisher bei den Olympischen Spielen zum Austrag gekommen sind, haben auch das Klettern, das Bodenturnen und die Freiübungen eine Rolle gespielt. Während aber Klettern und Bodenturnen Wettkampfübungen waren, die im Rahmen der Einzelkämpfe zum Austrag kamen, bildeten die Freiübungen immer einen Teil des Gerätkampfes, obwohl bei den Freiübungen keine Geräte benutzt werden.

Diese Unterscheidung, Klettern und Bodenturnen als besondere Wettkampfübungen aufzuführen, die Freiübungen aber in den Wettkampf der Turner am Reck, Barren, Pferd und Ringe einzubauen, kommt vielleicht daher, daß Bodenturnen und Klettern zu den ältesten naturgebundenen Leibesübungen gehören, während Freiübungen in ihren Teilformen durchdacht zusammengesetzt sind, wie beispielsweise eine Kürübung am Reck.

Das Klettern haben die Naturmenschen sicherlich häufiger üben müssen, als ihnen lieb war. In einer Zeit, die noch keine Schuß-



... und Rollen mit nachfolgendem Hochziehen des Partners



Fuchsprallen, Abgang durch Handstandwende

waffen konnte, mußten sie sehr oft vor wilden Tieren die Flucht ergreifen und sich durch Erklettern steiler Felsen oder hoher Bäume in Sicherheit bringen. Das Wort „Klettern“ ist sprachlich eine Wiederholungsform zu kleben und bedeutet in seiner Urform ein wiederholtes Haften. Der Kletter — ein davon abgeleitetes Wort — ist ein bekannter Klettervogel.

Bodenturnen ist der Ausdruck urwüchsiger und gesunder Bewegungs- und Lebensfreude. Wenn Kinder sich auf der Wiese tummeln, dann laufen und springen sie nicht nur, sondern toben sich auch dadurch aus, daß sie „sich vor Freude kugeln“. Die Purzelbäume unserer Kleinsten auf dem Teppich zu Hause, im Heuschaber oder auf der Wiese sind die Urformen des Bodenturnens. Zu diesen Urformen gehört schon das von hellem Geschrei begleitete Strampeln oder Sichwälzen unserer Kleinsten im Wickeltischen. Die Freude am Sich-tummeln-wollen wird bald abgelöst durch die Freude an der wachsenden Bewegungsfähigkeit und Leistungstüchtigkeit. Sie werden Ursache zur Leistungssteigerung und damit die Quelle zur Meisterung neuer Formen, den ausgesprochenen Leistungsübungen.



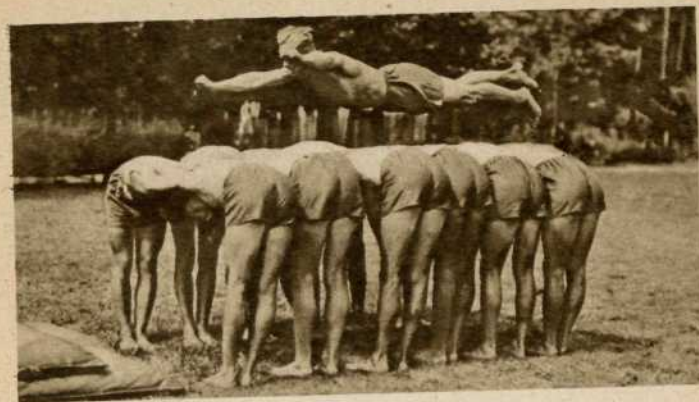
Sechstrolche durch die gegrätschten Beine eines Partners

übungen sind eine Quelle der Befundung und Gesundheit für alle Altersstufen, für das männliche Geschlecht in der gleichen Weise geeignet wie für das weibliche. Wer schon zu gar keiner anderen Leibesübung körperlich tauglich ist: Freiübungen kann jeder ausführen. In tausend und aber tausend Turnvereinen werden sie Woche für Woche geboten, und zwar den Kindern in

Jeder Deutsche weiß, was man unter Freiübungen versteht. Es sind Bewegungen oder auch Halten des Körpers, die ohne Zuhilfenahme irgendwelcher Geräte ausgeführt werden. Zweck des Freiübungsturnens ist die Körperformung und Bewegungsschulung. Neuere Bezeichnungen für Freiübungen sind „Körperschule“ und „Gymnastik“. — Frei-



Hohes „Anhechten“ vor der Rolle



Sechstrolche über ein lebendes Hindernis

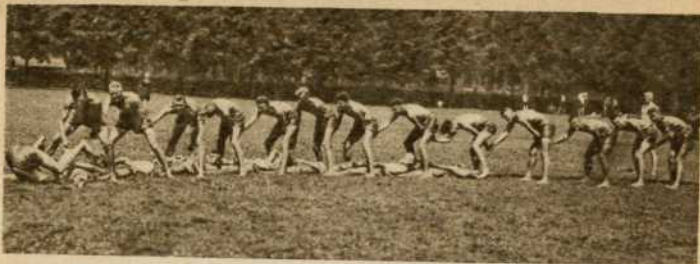
Spielform, als kräftige Hausmannskost den im Bollbesitz ihrer Kraft befindlichen Menschen, und in hygienischer Dostierung in Männerabteilungen und Frauenabteilungen Menschen „reiferer Jugend“. Sie sind die billigste Leibesübung, ganz gleich, ob man sie als tägliche Rundfunk-Gymnastik zu Hause betreibt oder in einem der 14 000 deutschen Turnvereine.

Klettern, Bodenturnen und Freiübungen bei den X. Olympischen Spielen in Los Angeles.

In der Ausschreibung für das letzte Olympia 1932 in Los Angeles wurden folgende Übungen verlangt:

Seilklettern: Das Seil ist 8 m lang. Das Klettern beginnt aus sitzender Stellung. Die Beine können beim Klettern nach Belieben gehalten werden. Jeder hat drei Versuche. Jeder Versuch wird gemessen. Die kürzeste Zeitdauer ist ausschlaggebend.

Das Bodenturnen nannte man „Akrobatische Übungen“. In der Ausschreibung der Olympischen Spiele 1932 in Los Angeles heißt es:



Die Riesen-Badewschlange, Vorwärtsbewegung durch Rollen vorwärts mit grifffesten Händen

„Akrobatische Übungen: Verschiedene Sprünge (sogenannte Matratzenübungen), zwei Zusammenstellungen, jede von zwei bis drei Minuten Dauer.“

Die Freiübungen waren immer nur ein Teil des Gerätekampfes, der aus je einer Pflicht- und einer Kürübung am Reck, am Barren, am Seitenpferd mit Pauschen, am Langpferd ohne Pauschen und an den Ringen bestand. Zu diesen zehn Gerätübungen gesellte sich als erste eine Pflicht-Freiübung. Darüber hinaus bestand noch die Möglichkeit, als Sondervorführung Freiübungen zu zeigen.

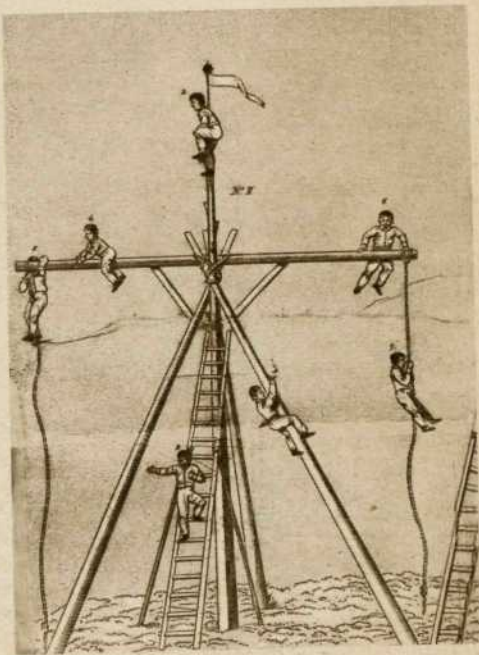
Das Klettern.

Das olympische Klettern eine Kunstform. Die olympische Wettkampfübung des Kletterns ist kein Klettern mehr in seiner Urform, sondern ein *Hangeln* und damit eine Kunstform. Das an einem Querbaum aufgehängte Tau ist 8 m lang, der Durchmesser beträgt 35 mm. Die Übung beginnt so, daß der Turner am Boden sitzt und das Tau in ein Meter Höhe unter einer entsprechenden Markierung erfaßt. Ohne die Füße mit dem Boden in Berührung zu bringen, d. h., ohne sich vom Boden abzustemmen, wird so schnell als möglich am Tau empor gehangelt. Die Beine können beliebig gehalten werden, dürfen aber nicht im Kletterschluß zur Unterstützung der Aufwärtsbewegung verwandt werden. Oben angelangt, müssen beide Hände über die Zielmarkierung fassen. Gemessen wird die Zeit von dem Augenblick an, in welchem der Körper den Boden verläßt, bis

zu jenem Augenblick, in welchem die zweite Hand über der Zielmarkierung zugefaßt hat. Von drei Versuchen, die zugelassen sind, wird die beste Zeit für die Wertung in Anrechnung gebracht. Wer die kürzeste Zeit benötigt, ist Sieger.

Während beim Klettern Arme und Beine den Körper aufwärts bewegen helfen, sind beim Hangeln nur die Arme tätig. Das Hangeln nennt man wohl auch Klimmen. Der „Klimmzug“ am Querbaum wird manchem alten Soldaten noch in mehr oder weniger angenehmer Erinnerung sein.

Der „Klimmel“ in der Hasenheide. Jahn hatte auf seinem ersten Turnplatz als besonderes Gerät einen sogenannten „Klimmel“. Das war ein auf vier Ecksäulen ruhendes dachartiges Gerüst mit Querstangen, an denen man nicht nur sprossenweise aufwärts, sondern auch seitwärts „hangeln“, d. h., sich hängend fortbewegen konnte. Darüber hinaus waren auf Jahns erstem Turnplatz als ausgeprochene Klettergeräte der Einbaum, der Zweibaum, der Bierbaum und der Klet-



Der Dreibaum vom Jahnturnplatz in der Hasenheide (aus der „Turnkunst“ von Jahn und Eiselen 1816)

Angewandtes Turnen,
Klettern am Tau . . .



. . . und am Felsen



termast. Hölzerne, später eiserne Klettergerüste mit Leitern, senkrechten und schrägen Stangen und freihängenden Tauen fand man vor dem Kriege fast auf jedem Turnplatz, fünf Meter lange Tawe und den „Stangenwald“ gibt es in jeder Turnhalle.

Klettern und Hangeln sind in Schule und Verein wegen ihrer gesundheitlichen und willensmäßigen Erziehungswerte immer betrieben worden. Sowohl das

Klettern als auch das Hangeln sind stark kraftbildende Übungen. Der Körper wird in der allseitigsten Weise von den Muskeln der Beine über die des Rumpfes, besonders aber die der Arme in Anspruch genommen. Die Hauptleistung vollbringen allerdings die Arme. Die besten Kletterer sind körperlich leichte Menschen, vor allem solche mit kräftig entwickelter Armmuskulatur und leichtem Untergestell. Kleine Menschen hangeln wegen der kurzen Armhebel schneller und leichter als große.

Das soldatische Klettergerät. Abgesehen davon, daß man beim Klettern und Hangeln verschiedene sogenannte Kunststücke machen kann, bedeutet es schon eine Mutübung, vom oberen Ende aus einer Höhe von vier, fünf und noch mehr Metern, auf seine eigene Kraft gestützt, sich zu halten und schwindelfrei hinunterzusehen. Klettern und Hangeln sind wehrhafte Übungsformen. Die

Das Stangenklettern ist nicht nur eine Volksbelustigung, sondern auch eine gute turnerische Übung



vier Meter hohe Eskaladierwand ist das soldatische Klettergerät. Klettern und Hangeln an der Strickleiter und am Tau muß der Matrose können, um seine dienstlichen Obliegenheiten erfüllen zu können. Das „Entern“, das ist das Fortbewegen am schräghängenden Tau, ist eine besonders schwierige Leistung für den Matrosen.

Das Bodenturnen.

Bodenturnen, die Urform des Geräteturnens, ist eine turnerische Betätigung, bei der der Erdboden — der auch mit einer Matte bedeckt sein kann — als Gerät dient. Es hat von jeher eine ausgesprochene Pflegstätte bei den nordischen Völkern gefunden. Schweden und Dänemark waren die Lehrmeister im Bodenturnen und sind es heute noch. Niels Buth, der Leiter der Gymnastik-Hochschule in Allerup auf der Insel Fünen (Dänemark), hat vor Jahren bei seinen Vorführungsreisen durch Deutschland gezeigt, zu welchen vollendeten Leistungen man es bei systematischer Schulung auf diesem Gebiete bringen kann.

Der gesundheitliche Wert der Bodenübungen steht außer allem Zweifel. Sie bringen eine ganz ausgezeichnete Durcharbeitung des Körpers und damit der Durchblutung der Gewebe und Kräftigung der Muskeln und Bänder. Sie machen insbesondere den Körper geschmeidig. Wer die nordischen Turner bei ihren



Der kleine Tanz, eine belustigende Übung

Bodenübungen, und zwar schon die kleinsten, beobachten kann, ist geradezu entzückt von der Eleganz, von der Weichheit und der rhythmischen Beschwingtheit ihrer Bewegung. Diese weiche Bewegungsführung fällt auch sehr angenehm auf bei dem Gerätturnen



Sandstandüberschlag über die „Bant“



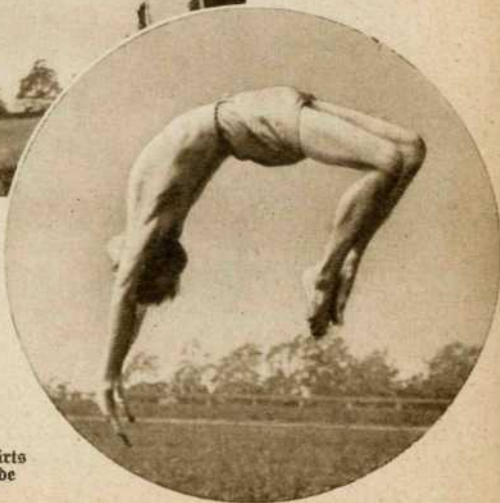
Handstandüberschlag über den „Bod“

der Finnen, die das Bodenturnen in starkem Maße betreiben. Der gute Bodenturner hat langgestreckte Muskeln und Bänder.

Die Bodenübungen mit ihren Hochleistungsformen sind Mutübungen erster Ordnung. Daß dieses Bodenturnen zu einer starken Beherrschung jeder Bewegung führt, kann der beobachtende, der die Sicherheit, mit der diese Dinge vielfach ausgeführt werden, sieht. Die Steigerung bis zur höchsten Möglichkeit in diesen Bodenübungen



Freier Überschlag
rückwärts



Stützflack, Überschlag rückwärts
mit Unterstützung der Hände

bringen uns die Artisten oder „Barterre - Akrobaten“: Vom Schleuderbrett mit einem dreifachen Salto zum Stand auf die Schultern des obersten von drei auf den Schultern übereinander stehenden Menschen springen erfordert einen ungeheuren Mut und eine kaum zu über-treffende Körperbeherrschung.

Von Rollen, Überschlägen und Geschicklichkeitsübungen. — Die Hochtrolle könnte den Weltrekord im Hochsprung verbessern.

Die Rolle vorwärts. Der Körper krümmt sich zusammen und purzelt wie eine Kugel, die man vorwärts rollt. Die Rolle rückwärts ist die entgegengesetzte Bewegung. Beide fortgesetzt ausgeführt machen schon den Kindern viel Freude.



Sandstandüberschlag



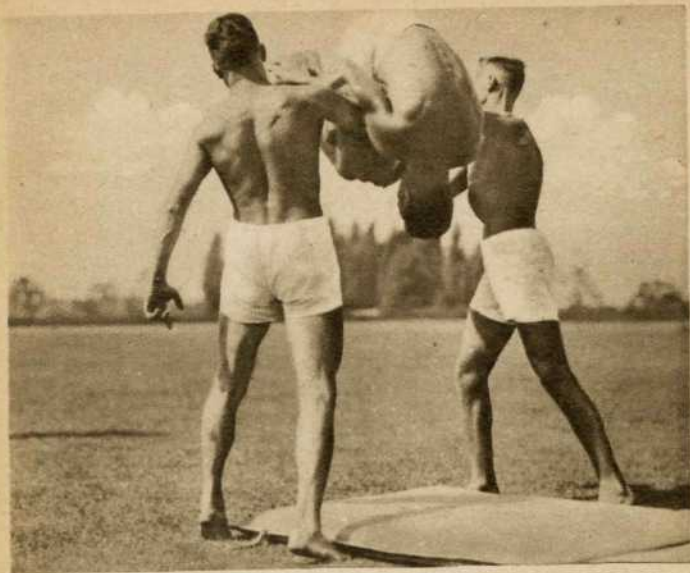
„Rad schlagen“ —
Überschlag seitwärts

Die Hechtrolle ist eine wesentlich schwierigere Form. Der Turner läuft an, hechtet, d. h., schießt wie ein schwimmender Fisch gestreckt durch die Luft. Im Augenblick des Aufstügens der Hände auf den Boden rollt der Körper sich ein, um sich dann zu überpurzeln. Besonders reizvoll wird die Hechtrolle über Geräte, Böcke und Kästen, oder lebende Hindernisse. Man kann die Hechtrolle ausführen über einen oder zwei Säge des Sprungtastens, über das Pferd oder aber auch über zwei bis zu sechs nebeneinander mit vorgebeugtem Oberkörper stehende Turner. Die Hechtrolle als Hochsprung führt über eine Sprunglatte, bei der

Sand-
salto



Freier Überschlag vorwärts über fünf „Böcke“



So kann der freie Überschlag geübt werden

man Höhen bis zu zwei Meter überhechten kann. Diese Hechtrolle ist — eigentlich ein Hochsprung, weil sie den Körper über die Sprunglatte bringt, ohne diese zu berühren. Es ließe sich mit der Hechtrolle sehr wahrscheinlich der Weltrekord im Hochsprung leicht verbessern, wenn sie im leichtathletischen Wettkampf als Sprungform zugelassen wäre.



Freier Überschlag
vorwärts (Salto)



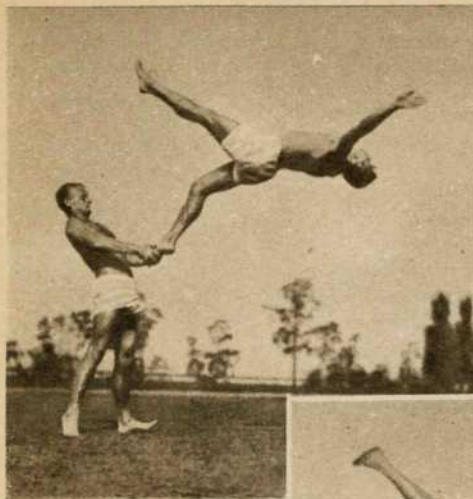
Zehntausend! — und ein Rhythmus,

ein Sinnbild deutschen Turnens

Das ist sie aber nicht. Besondere Freude bereiten die Doppelrolle und Dreierrolle, bei der der eine Turner den anderen jeweils an den Fußgelenken auf der Schienbeinseite faßt. Die zwei bzw. drei Körper bewegen sich dann abrollend wie die Raupen eines Lants vorwärts. Diese Übung nennt man in der Fachwelt den „Lant“. Läßt

man mehrere Lants zugleich nebeneinander eine Strecke durchrollen, so ergibt das einen lustigen Wettkampf.

Aberschläge. Der Aberschlag ist eine ganze Drehung des Körpers um seine Breitachse, die von Hüfte zu Hüfte geht. Aberschläge mit Stütz der Hände auf den Boden bezeichnet man als Aberschläge.



Burfsalto rückwärts

Überschläge ohne Stütz der Hände auf den Boden sind freie Überschläge oder Salti. Überschläge kann man ausführen vorwärts, seitwärts und rückwärts, freie Überschläge nur vorwärts und rückwärts. Den Überschlag vorwärts lernt man am besten über einen in der sogenannten Bank befindlichen Turner. Die Bank

Burfsalto vorwärts mit Sicherheitsstellung



ist die Stellung, bei der der Turner mit den Knien und den Händen auf dem Boden stützt, so daß sein Rücken einer Bank ähnelt. Überschläge vorwärts mit Stütz auf den Knien oder dem in Bank- oder Bock-Stellung befindlichen Turner-

rücken geben eine höhere Stützfläche und führen leichter in den Stand. Einen Bock bildet der Turner, der mit gestreckten Beinen in Grätschstellung stehend den Körper vorseht, so daß der Rücken eine horizontale Stützfläche bildet. Der Überschlag vorwärts vom ebenen Boden ohne Hilfe durch andere ist die schwierigste Form.

Den Überschlag seitwärts bezeichnet man auch als „Rad“. Beim mehrfach hintereinander ausgeführten Überschlag bilden die Arme und die gegrätschten Beine gleichsam die Speichen des Rades, auf denen der Körper seitwärts fortrollt.



Beide Photos;
Agfa - Jsochrom

Überwurf,
der Turner wird an den Händen
gefaßt und in die Höhe geschleudert



Sichere Hilfestellung beim
Burfsalto rückwärts



Agfa - Isochrom

Römisches Wagenrennen

Der Überschlag rückwärts ist die schwierigste Form aller Überschläge. Er wird in Artistentreifen viel gezeigt unter dem Fachausdruck „Flip-Flap“. Bringt man ihn in Verbindung mit dem vorhergehenden Rad, dann nennt man diese Verbindung „Arabersprung“. Der Überschlag rückwärts als Gesellschaftsübung ist eine nette Scherzform. Die beiden Turner fassen sich — der eine Turner umgestürzt, das ist mit dem Kopf nach unten — gegenseitig um die Brust und überschlagen sich fortlaufend rückwärts.

Die freien Überschläge sind die schwierigsten Übungsformen und können nur von dem beherrscht werden, der die Über-

schläge mit Stütz meistert. Freie Überschläge sind vorwärts und rückwärts möglich. Ehe man zum eigentlichen Salto rückwärts oder vorwärts kommt, gibt es eine Reihe wertvoller Vorübungen, bei denen ein zweiter Turner durch Ziehen oder Heben des gegnerischen Körpers die Sprung- und Schwungkraft unterstützt. Beim sogenannten Wurf salto vorwärts tritt der eine Turner dem in Grätschstellung stehenden anderen Turner in die vor dem Leib gefalteten Hände. Der untere Turner wirft den in den Händen stehenden hoch zum Salto vorwärts oder rückwärts. Beim sogenannten Handsalto stehen die Turner hintereinander. Der hintere Turner greift von unten her in die Hände des vorderen, der den Salto ausführt. Nach leichtem Anspringen des Vorderen hilft der Hintermann durch Zug und Druck den Vorderen hoch in die Luft

werfen, der sich dann überschlägt. Wie bei der Hechtrolle kann auch der freie Überschlag über Geräte oder Hindernisse ausgeführt werden. Diese Art stellt die höchsten Anforderungen an Mut und Körperkraft und Körperbeherrschung.

Vom Handstand und der Bodentippe. Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen sind gegenüber Rollen und Überschlägen wesentlich leichter. Typische Bodenformen sind der Kopfstand, der Nackenstand, der Handstand mit und ohne Hilfestellung, der Knieschulterstand als Gesellschaftsübung, wobei ein Turner auf dem Rücken mit angezogenen Knien liegt und der obere die Hände auf die Oberschenkel und die Schultern auf die hochgestreckten Hände des unteren stützt. Die Bodentippe ist eine der wertvollsten und beliebtesten Bodenübungen. Sie führt aus der Rückenlage mit über den Kopf gehobenen gestreckten Beinen durch eine schlagartige Streckung des Körpers ohne Zuhilfenahme der Hände in den Stand. Freudebetonte Gesellschaftsübungen sind die Schwebenden Reiter: Eine Reihe Turner nebeneinander kriechen auf allen vieren vorwärts. Auf ihren Rücken stehen mit gegenseitiger Handfassung andere Turner. Beim Wagenrennen bilden vier Mann einen Wagen, zwei vorn aufrecht, die beiden hinteren gebeugt, auf ihren Rücken steht der fünfte als Wagenlenker. „Römische Wagenrennen“ bilden eine wirkungsvolle Gesellschaftsübung. Schubkarrenfahren machen immer schon die Kleinsten sehr gern.

Übung macht den Meister. Für die Erlernung des Bodenturnens ist naturgemäß eine gewisse körperliche Veranlagung erforderlich. Veranlagung muß da sein für körperliche Kraftentwicklung ebenso wie für Mut und schnellste Entschlußkraft.



„Raruffel“



„Der federnde Steg“

Die Leistungssteigerung hängt von der richtigen Lehrweise ab. An Hilfsmitteln benötigt man für das Bodenturnen entweder eine große Ringermatte oder mehrere nebeneinander gelegte und miteinander fest verbundene Läufer. Das gute Vorbild, die richtige Anweisung für die Ausführung, vor allem aber eine sichere Hilfestellung bei der Erlernung der schwierigeren Formen ist Voraussetzung für die Erreichung der Höchstleistung. Aber auch hier gilt wie bei allen anderen Dingen: Übung macht den Meister. Je eher der Mensch anfängt, das Bodenturnen zu betreiben, zu desto besseren Leistungen wird er kommen. Bodenturnen ist ein sehr billiges Vergnügen.

Die Freiübungen.

Der eigentliche Erfinder der Freiübungen ist der große Pädagoge Pestalozzi („Elementar-Gymnastik“ 1807). Er nennt sie „Gelenkübungen“. Sie setzten sich aber nicht ohne weiteres durch. Bei Guts Muths („Gymnastik“ 1793) stehen sie als „Elementarübungen“ noch ganz im Dienste anderer Übungsarten. Jahn pflegt sie so gut wie gar nicht. Sein Schüler Eiselen rückt sie in seinen Turntafeln (1837) als „allgemeine Vorübungen“ stärker in den Vordergrund. Erst Adolf Spiëß verschafft ihnen in seiner „Lehre der Turnkunst“ (1840) als Pflichtfach für beide Geschlechter die gleichwertige Stellung neben Geräteturnen und Spielen. Freiübungen werden fortan in

Schule und Verein als Sondergebiet betrieben. Bei den großen Festen der Deutschen Turnerschaft bildeten sie von Tausenden acro-
turner als die Festfreiübungen der Turner und die Festfreiübungen der Turnerinnen immer den Höhepunkt.

Im Wandel der Zeiten haben sie in ihrer Art und Betriebsweise eine starke Wandlung erfahren. Früher herrschte die Halte, das ist das Verharren in einer Stellung, vor. Heute behauptet die Bewegung das Feld. Anfangs waren es mehr Gliederübungen. Heute bringt Freiübungsturnen Totalbewegung, d. h. bei den einzelnen Übungen schwingt mehr oder weniger der gesamte Körper mit. Auf Grund der Erkenntnisse wissenschaftlicher Forschung werden sie heute betrieben, um den Menschen, die im Berufe Mangel an körperlicher Betätigung oder nur eine einseitige körperliche Ausarbeitung haben, eine ausgiebige und allseitige körperliche Durcharbeitung zu vermitteln. Freiübungen sind vor allem ein Mittel der



Senken rückwärts zur Brücke

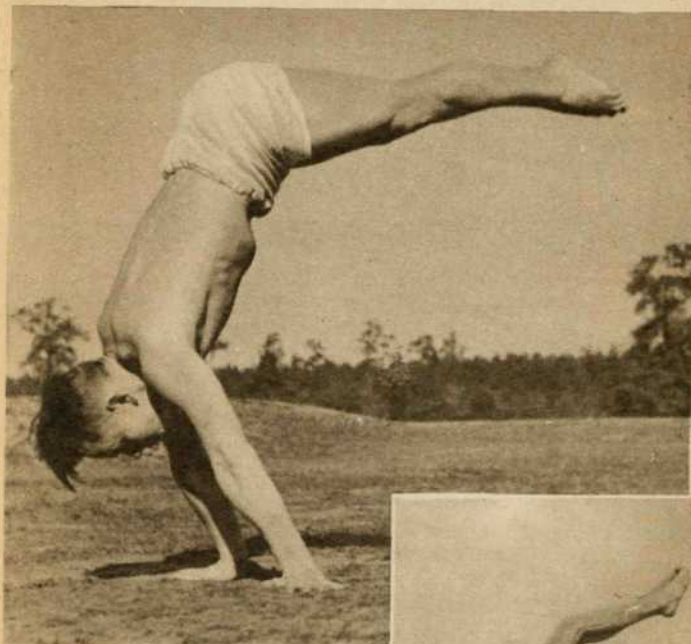


Photo: Agfa - Jsochrom

Handstand auf dem Rhönrad

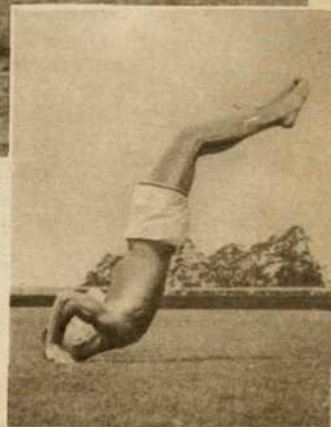
Grundschulung, die der Reichsportführer in seinen Richtlinien des Reichsbundes für Leibesübungen vom 27. Juli 1934 in Nürnberg allen Fachämtern, das sind neben dem Turnen Spielen, Fechten, Schwimmen, Wandern, Wasserfahren, Kegeln usw., zur Pflicht gemacht hat.

Erfahrungen bei den Olympischen Spielen. Die Erfahrungen bei allen Olympischen Spielen und auch bei den sonstigen Wettkampfanstaltungen des Internationalen Turnverbandes haben bewiesen, daß darüber, was von einer Freiübung als Wettkampfübung verlangt werden muß, noch keine einheitliche Auffassung besteht. Jedes Land turnt seine Art. Die Kampfrichter wissen beim besten Willen nicht, wie sie werten sollen. Es fehlt uns an einem internationalen Stil für die Freiübung als Wettkampfübung. Im nachfolgenden soll versucht werden, einmal die Grundsätze herauszustellen, die für die Freiübung als Wettkampfübung maßgebend sein könnten und international anerkannt werden müßten. Wenn man eine einheitliche Grundlage hat, kommt auch eine einheitliche Wertung zustande.

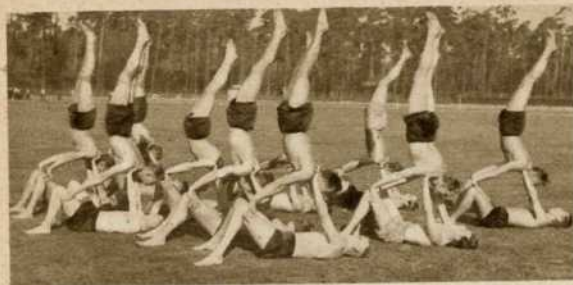


Sitzen in das Handstehen mit gestreckten Armen und gebeugten Hüften

Tatsache ist, daß bei den Bühneturnieren und Meisterschaftsanstaltungen der Deutschen Turnerschaft die Kunstfreiübungen auf die Zuschauer immer den stärksten Eindruck machen. Maßgebend für diesen Erfolg ist die Erfüllung gewisser Voraussetzungen:



Bodentippe



Knie Schulterstand

1. Die Kunstfreiübung muß Mittel der Körperformung sein.
2. Die Kunstfreiübung muß eine turnerische Leistung darstellen.
3. Die Kunstfreiübung muß durch die Schönheit geformt sein.

Die Vielheit der Formen. Jede Freiübung — die allgemeine Massenfreiübung ebenso wie die Wettkampfübung des Spitzentönners — muß ihrem ursprünglichen Sinne nach sein und bleiben Mittel der Körperformung und Bewegungsschulung.

Jede Freiübung soll den Körper erziehen helfen zur schönen aufrechten Haltung, zur gelösten, natürlichen Bewegungsführung im Gehen, Laufen, Hüpfen, Schwingen, Werfen und Stoßen. Dieses Ziel wird erreicht durch die Vielheit der Formen, wie wir sie in unserem Freiübungsturnen kennen. Wir haben einen schier unerschöpflichen Born von Möglichkeiten. Diese überfülle in weiser Abwechslung zwischen Dehnung, Straffung und Lockerung, zwischen Schwung-, Schnellkraft- und Kraftübungen, die grundsätzlich Totalbewegungen, d. h. Bewegungen des gesamten Körpers sein sollen, auszuwerten, ist die Kunst des Übungsleiters. Neu ist, aus diesen einfachen Mitteln ein Kunstgebilde zu formen.

Freiübungen im Leistungsturnen. Die Wettkampffreiübung muß wie jede Wettkampfübung an Reck, an Barren, an Pferd oder an den Ringen Leistungsturnen sein. Erfüllt sie die Forderung der Leistung nicht, bleibt sie reines Formungsturnen, dann hat sie im

Kranze der anderen Übungen des Wettkampfes, die alle hochwertige Anforderungen an das technische Können stellen, keine Berechtigung. Wenn diese Freiübung nicht wie jede Gerätübung des Zehnkampfes oder Zwölfkampfes Schwierigkeiten aufweist, mit denen der einzelne seine Leistungstüchtigkeit unter Beweis stellen kann, dann ist eine solche Freiübung im Wettkampf sinnlos, weil sie nicht dem Sinn und Wesen des Wettkampfes gerecht wird: der Leistung, die ihre Ausdrucksmöglichkeit zu einem wesentlichen Teile in der Schwierigkeit findet. Es müssen deshalb zukünftig Freiübungen im Wettkampf abgelehnt werden, die keinerlei Schwierigkeiten aufweisen. Die Leistungsformen in der verschiedensten Anwendungsmöglichkeit sind heute der Gradmesser für die Hochwertigkeit einer Freiübung als Leistungsübung. Hier kann der einzelne zeigen, was er kann. Hier kann er wie am Gerät beweisen, ob er seinen Körper in der Gewalt hat, ob er vor allem Mut hat. Überschlag seitwärts, eine Vierteldrehung, Überschlag rückwärts mit Stütz und anschließender freier Überschlag rückwärts wird immer einen wirkungsvollen Schluß einer Wettkampffreiübung abgeben. Die jetzt in der D. zugelassene Höchstdauer für die Freiübung von 75 Sekunden kann bei der neuen Zielsetzung ohne Bedenken auf eine Minute verkürzt, dafür aber der jetzt mit sechs mal sechs Meter vorgeschriebene Übungsplatz wesentlich vergrößert werden. Auch in der Kunstfreiübung soll



Kunststisches Bodenturnen



Die turnerische Freiübung: Weite Grätschstellung mit Seithalte der Arme

der Turner mit seinen Kräften spielen. Die Kürfreiübung muß etwas werden, womit sich jeder Wettkämpfer gern beschäftigt, nicht wie es jetzt vielfach der Fall war, sich beschäftigen mußte, weil der Wettkampf vor der Tür stand. Wer eine hochwertige Kürfreiübung nach den Gesichtspunkten der Leistung zeigen will, muß natürlich auch das Bodenturnen gründlich beherrschen.

Die Einzelübungen der Formung und die der Leistung liefern den Baustoff, das Material, die Einzelteile, aus denen die Wettkampffreiübung aufgebaut werden soll. Die Schönheit ist die Baumeisterin dessen, was zum Gesamtwert vereint und gestaltet werden soll. Die Schönheit wählt nicht nur die einzelnen Formen aus, sondern bestimmt auch die Art, wie sie verwendet werden sollen.

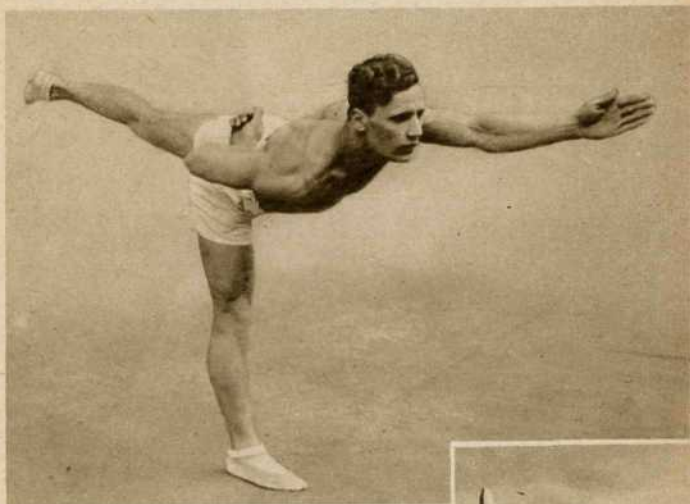
Die wichtigste Voraussetzung, die für die Schönheit einer Wettkampffreiübung erfüllt sein muß, ist neben einem schöngebildeten Körper die kluge Auswahl der Einzelformen und Übungsverbindungen. Wie jedes Bekleidungsstück nicht jeden Menschen gleich vorteilhaft kleidet, so kann nicht jeder jede Übungsform oder Übungsverbindung gleich gut darstellen. „Es eignet sich nicht für dich!“ Das ist sehr häufig das Werturteil über Formen, die bei einem

anderen ganz glänzend wirken. Eines scheidet sich eben nicht für alle. Ein zweiter Grundsatz: Wähle nicht nur für deinen Körper geeignete Formen, sondern wähle unter diesen Möglichkeiten wiederum nur die allerschönsten aus. In der Wahl der Einzelübungen kann der persönliche Schönheitsfleck sich am wirkungsvollsten betätigen.



Hohes Beinspreizen
seltwärts mit Fassen
der Fußsohle

Die mustergültige Darstellung. Mit dem guten Körper und der klugen Auswahl allein ist es aber noch nicht getan. Zu beiden muß sich als Drittes gesellen die mustergültige Darstellung, sowohl in der Bewegungsführung als auch der Haltung. Bei aller organisch-richtigen Bewegungsführung der Schwungformen sind für die Männer die allzu gelösten, mehr weiblichen Formen abzulehnen. Auch in Schwung der Männer wohne Kraft und, wenn es sein muß, harte, trockige Kraft. Nichts ist widerlicher und unnatürlicher, als wenn ein herkulisch gebauter Mensch hundertprozentig „in Frauenturnen machen“ will. Das ist nicht nur unschön, das wirkt lächerlich, das ist unwürdig und unmännlich. Aber auch bei allen anderen Bewegungsarten ist die musterhafte Ausführung jeder Einzelform oberstes Gesetz. Es kommt in erster Linie nicht darauf an, was man turnt, sondern wie man turnt.



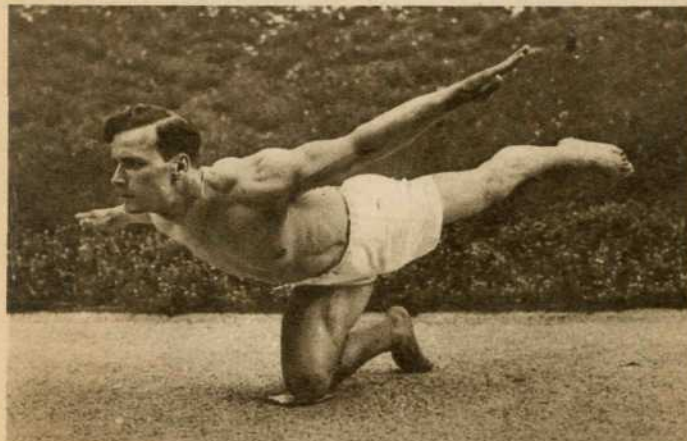
Standwaage mit Anlegen des einen Armes
und Vorhalte des anderen

Von Halten und Waagen. Neben der ausgiebigen Bewegung haben aber auch Halten — das ist Verharren in einer Bewegung — in der Wettkampffreiübung durchaus ihre Berechtigung, wenn sie als Schlußstein einer harmonischen Bewegungsführung Ausdruck gebundener Kraft und stärkster Beherrschung des Körpers sind und diesen Körper in der ganzen Schönheit einer Gestalt und Haltung zur Darstellung kommen lassen. Halten oder, wie man volkstümlich sagt, „Stellungen“ gehören sparsam eingestreut in die Kürfreiübung. Am beliebtesten sind die Standwaagen, die nicht sinnlose Pose, sondern Ausdruck stärkster Beherrschung des Körpers sind.



Unterarmstand

Der sinnvolle Aufbau. Wie jede Übung am Gerät, so muß auch die Wettkampffreiübung einen sinnvollen Aufbau zeigen, eine weise Abwechslung zwischen Schwung- und Kraftformen, zwischen großen und kleinen Bewegungen, zwischen Bewegungen und Halten, insbesondere aber die Steigerung vom Einfachen zur höchsten Schwierigkeit. Die Grundsätze, die jedem Wettkämpfer für den Aufbau von Kürübungen an den Geräten geläufig sind, müssen auch auf die Kürfreiübung übertragen werden. Hier zeigt sich am meisten, ob der betreffende Turner Schönheitssinn besitzt, hier zeigt sich, ob er nur mit den Armen und Beinen turnt, oder ob er auch ein klein wenig mit dem Kopf dabei ist. Eine Freiübung ohne eine Halte wirkt unruhig. Gerade die Halte gibt den Ruhepunkt, läßt das Auge des Zuschauers sich einmal ausruhen und erfreuen an der Schönheit des Körpers und seiner gebändigten Kraft. Die Leistungssteigerung, d. h., das Hinübergehen vom Einfachen zum Zusammengesetzten, vom Leichten zum Schweren, ist ein alter Grundsatz, der auch für die Wirkung der Freiübung nicht bedeutungslos ist.



Standwaage im Kniestand

Die Freiübung als Wettkampfübung kann im vollkommensten Sinne deshalb nur eine Kürübung sein und wird als solche Gradmesser persönlicher körperlicher Leistungstüchtigkeit. Wenn früher einmal geschrieben worden ist: die Kürübung ist die rhythmisch-gymnastische Visitenkarte eines Turners, dann gilt diese Tatsache in allererster Linie für die Kürfreiübung. In der Kürfreiübung kann der Turner in hervorragender Weise seinem Schönheitsempfinden Ausdruck verleihen. Schönheitsempfinden bringt aber Freude, Beglückung, Befriedigung. Damit ist die Kunstfreiübung nicht nur Mittel der körperlichen Formung und Leistung, sondern auch der seelischen Beglückung.

Bei den letzten Olympischen Spielen 1932 in Los Angeles war der beste Freiübungsturner der Ungar Pelle mit 28.8 Punkten, 2. Miez, Schweiz, mit 28.3 Punkten und 3. Vetora, Italien, mit 27.7 Punkten.

Bei den Kunstturn-Weltmeisterschaften 1934 in Budapest wurde 1. Miez, Schweiz, mit 18.95 Punkten, 2. Mack, Schweiz, mit 18.35 Punkten und 3. Walter, Schweiz, mit 18.10 Punkten.

Literatur.

1. Klettern.

Rüde, Klettern und Steigen. Verlag Quelle & Meyer, Leipzig.

2. Bodenturnen.

Heinrich Muesel, Bodenturnen. Wiedemannsche Buchhandlung, Berlin.

H. Ernst, Bodenübungen. Verlag Quelle & Meyer, Leipzig.

3. Freiübungen.

Forstreuter, Gymnastik, neuzeitliche Körperschule ohne Gerät. Wilhelm Limpert, Verlag, Berlin und Dresden.

Baumann, Lebensvolle Freiformen im neuen deutschen Turnen. Wilhelm Limpert, Verlag, Berlin und Dresden.

Rudzki, Lehrbuch für zweckmäßige Körperbildung. Wilhelm Limpert, Verlag, Berlin und Dresden.

Suren, Deutsche Gymnastik. Verlag Stalling, Oldenburg.

Suren, Atemgymnastik. Verlag Stalling, Oldenburg.

Suren, Gymnastik mit Sportgeräten. Verlag Stalling, Oldenburg.

Suren, Gymnastik mit Medizinbällen. Verlag Stalling, Oldenburg.

Die 26 Hefte der Olympia-Hefereihe

Preis des Einzelheftes 10 Pfennig

- 1 Olympia 1936, eine nationale Aufgabe
- 2 Skilaut
- 3 Bobfahren, Eishockey
- 4 Eislauf
- 5 Fußball
- 6 Handball
- 7 Hockey
- 8 Laufen und Gehen
- 9 Fünf- und Zehnkampf
- 10 Springen
- 11 Werfen
- 12 Boxen
- 13 Gewichtheben und Ringen
- 14 Fechten
- 15 Schießen
- 16 Reiten
- 17 Turnen (Ringe, Reck, Barren, Pferd)
- 18 Turnen (Bodenturnen, Freiübungen, Klettern)
- 19 Schwimmen
- 20 Wasserball und Wasserspringen
- 21 Rudern und Kanu
- 22 Segeln
- 23 Radfahren
- 24 Segelflug
- 25 Leibesübungen mit „Kraft durch Freude“
- 26 Verdeutschungsheft für Sportausdrücke

Druck und Verlag: S. A. Braun & Co., Berlin-Tempelhof, Alboinstrasse 21-23.