Neuzeitliche Körperschule

für Knaben in sechs Arbeitsplänen

Unter Anwendung der
„Grundgymnastischen Arbeitsweise“
von Richard Petersen und Alfred Andreassen
auf deutsch herausgegeben von

Theodor Jessen

Turn- und Sportlehrer

Mit einem Vorwort von Niels Buß

1 9 2 8

Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

**Zeichnungen von
Aage Gravgaard**

ISBN 978-3-663-15287-3

ISBN 978-3-663-15855-4 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-663-15855-4

Schutzformel für die Vereinigten Staaten von Amerika:

Copyright 1928 Springer Fachmedien Wiesbaden
Ursprünglich erschienen bei B. G. Teubner in Leipzig 1928

Vorwort.

Es ist mir eine Freude, die vorliegenden „sechs Arbeitspläne“ den Lehrern und Turnwarten zu empfehlen, da sie die für Kinder am meisten brauchbaren Arbeitsformen der Grundgymnastik enthalten und von zwei Sachleuten mit gründlicher Erfahrung im Knabenturnen ausgezeichnet bearbeitet sind.

Die sechs Arbeitspläne werden nicht nur eine wertvolle Hilfe in der Schul- und Vereinsarbeit, sondern gleichzeitig bei der Ausbildung von Turnwarten zu Jugendleitern in kurzen Kursen sein.

Gymnastikhochschule in Ollerup, August 1926.

Niels Buth.

Geleitwort.

Vorliegendes Büchlein will dazu dienen, den segensreichen Einfluß der „Niels Bußhschen Arbeitsweise“ dem Knabenturnen zugute kommen zu lassen. Da Niels Bußh — wie er selbst sagt — sein Leben lang nur mit Erwachsenen gearbeitet hat, so haben zwei tüchtige Kopenhagener Turnlehrer es unternommen, die grundgymnastische Arbeitsweise an der Hand von erprobten, praktischen Beispielen auf das Knabenturnen zu übertragen.

Zudem enthält das Buch im Anhang eine Beschreibung der bezeichnenden dänischen Sprünge und Gewandtheitsübungen und ihre methodische Behandlung. Sie haben den Vorzug vor dem deutschen Geräteturnen (z. B. Pferd, Barren), daß sie — im Gegensatz zu jenem — in erster Linie die vernachlässigten Muskelpartien beanspruchen und entwickeln.

Wir stehen jetzt im Zeichen einer zweiten Erneuerung des deutschen Turnens von Norden her. Während die „Schwedische Gymnastik“ eines Ling uns nur sehr oberflächlich berührte, ja selbst in ihrem eigenen Vaterlande zu einem trockenen System erstarrte, verdient der große Schüler Lings, der Däne Niels Bußh, daß die deutsche Turnwelt sich ernstlich mit ihm beschäftigt. Was ist denn das Neue bei ihm? Die praktische Durchführung einer planvollen Körperschule auf anatomisch-physiologischer Grundlage. Die Lingschen Ideen sind von dem großen Meister Niels Bußh in seiner Grundgymnastik¹⁾ verwirklicht worden; daß man in einzelnen physiologischen Fragen anderer Ansicht sein kann, tut der Größe seines Verdienstes keinen Abbruch.

Niels Bußhs Turnweise mit Erwachsenen wurde bisher oft in mechanischer Übertragung mit Kindern vorgeführt und als „Dänische Grundgymnastik“ hingestellt. Das gab häufig zu Mißverständnissen Anlaß. Es ist doch klar, daß wir die Anforderungen, die wir an voll-

---

1) Grundgymnastik von Niels Bußh. Deutsch von Anna Sievers. Verlag B. G. Teubner, Leipzig u. Berlin.

ausgewachsene, 20jährige Menschen stellen, nicht einfach auf die in der Entwicklung stehenden Kinder übertragen dürfen.

Aus diesem Grunde habe ich es gern übernommen, dies kleine Büchlein auf deutsch herauszugeben und hoffe, daß es in Verbindung mit der ausgezeichneten „Grundgymnastik“ den deutschen Turnlehrern ein Helfer zum Verständnis des dänischen Turnens sein möge.

Daß ich außer der Übungsbezeichnung auch noch das genaue Kommando angeführt habe, mag man als überflüssig betrachten; aber es erscheint mir als der einzige Weg, um gerade das Eigentümliche der Niels Buchhischen Arbeitsweise an diesen praktischen Beispielen anschaulich zu zeigen. So habe ich, manchmal bewußt von der üblichen deutschen Turnformulierung abweichend, die Ankündigung in Anpassung an den fortlaufenden, fließenden Turnbetrieb etwas freier gestaltet, dagegen das Ausführungskommando so klar und kurz wie möglich.

Heide in Holstein, Ostern 1928.

Theodor Jessen.

Inhalt.

	Seite
I. Arbeitsplan	3
II. Arbeitsplan	10
III. Arbeitsplan	16
IV. Arbeitsplan	22
V. Arbeitsplan	27
VI. Arbeitsplan	32
Hängübungen	38
Gleichgewichtsübungen	41
Sprünge	44
Gewandtheitsübungen	51

Einleitung.

Diese sechs Arbeitspläne, die zunächst für den Gebrauch auf kurzen Ausbildungskursen berechnet waren, sind auf Grund der Erfahrungen geschrieben, die wir in unserer Arbeit mit Knaben von 11—16 Jahren gemacht haben, aber wir hoffen, daß sie auch im Vereinsturnen und im Turnunterricht an den Schulen Anwendung finden werden.

Da die meisten von den unter Hängübungen, Gleichgewichtsübungen, Sprüngen und Gewandtheitsübungen aufgeführten Übungen in K. A. Knudsen: „Lærebog i Gymnastik for Seminarier“, deutsch „Lehrbuch des dänischen Turnens“ von Dr. Karl Gaulhofer und Dr. Erwin Mehl (Deutscher Verlag für Jugend und Volk, Wien-Leipzig-Newyork) beschrieben sind, erlauben wir uns, auf dies Buch hinzuweisen, indem wir davon ausgehen, daß die Mehrzahl von denen, die im Turnen unterrichten, entweder im Besitze desselben ist oder sich leicht Zugang zu diesem Hilfsmittel verschaffen kann.

Die Erneuerung, die die Lingsche Gymnastik durch Niels Buhrs bahnbrechende Arbeit mit der Grundgymnastik erfahren hat, soll auch den Knaben zugute kommen, weil ein großer Teil der Grundgymnastikübungen und die Arbeitsweise, die Buhr anwendet, sich in angepaßter Form vorzüglich für größere Knaben eignet. Wenn wir daher dieses Büchlein aussenden, das so viele Grundgymnastikübungen enthält, ist es uns ein Bedürfnis, Niels Buhr unsern besten Dank für die Freude und Bereicherung, die wir durch seinen vorzüglichen Unterricht gehabt haben, auszusprechen.

Kopenhagen, im August 1926.

Richard Petersen.

Alfred Andreaassen.