Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 7 (1950)

Heft: 3

Artikel: Reck und Kasten als Doppelgerät?

Autor: Ohnesorge, Hermann

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990685

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Reck und Kasten als Doppelgerät?

Von Hermann Ohnesorge

Das Reck ist ein Schwunggerät, der Kasten dient zum Springen. Soll man beide Geräte verbinden, um zu neuen turnerischen Aufgaben zu kommen? Besitzen wir nicht eine solch reiche Fülle von turnerischen Uebungen für jedes Gerät, dass man von Zusammenstellung von Geräten Abstand nehmen, ja davor warnen sollte? Wenn ich an das Turnen von Erwachsenen denke, so würde ich die Frage bedenkenlos bejahen. Stelle ich mir aber meine Buben vor, so schmilzt der Uebungsschatz am kopfhohen Reck sehr stark ein. Knie- und Bauchaufschwung und die entsprechenden Umschwünge bilden den wesentlichen Inhalt. Das sind gute turnerische Uebungen, die auch ohne turnerische Formung den Kindern Freude bereiten. Sind sie aber geeignet, dem kindlichen Bewegungsverlangen gerecht zu werden? Was ist denn schon ein Knieaufschwung mit nachfolgendem Spreizabsitzen? Oder welche Bewegungsreize bietet folgende Uebung? Felgaufschwung, Ueberspreizen r., Knieumschwung rückw., Zurückspreizen r., Niedersprung rückw. Das sind Einzelstücke ohne Zusammenfluss. Der Leistung nach könnten sie kindgemäss sein, der Bewegung nach sicher nicht. Würde der Junge aus eigenem Antrieb eine ähnliche «Uebungsverbindung» turnen, so sähe sie wahrscheinlich so aus: Felgaufschwung, Einhängen eines Beines und so lange Knieumschwünge, bis der Atem ausgeht — dann würde er sich befriedigt und bequem von der Stange gleiten lassen. Kann das aber ein Lehrer im Unterricht zulassen? Das sollen die Kinder seinetwegen am Hausreck üben — und das tun sie Gott sei Dank auch —, in der Schule aber herrschen Uebungsordnung und Uebungsdisziplin, so wie wir es von den älteren Turnern gesehen haben. Und warum sollen die Kleinen nicht schon jetzt den Weg der Grossen gehen, früh übt sich, was ein Häkchen werden will. So denken viele, leider sehr viele Lehrer, Vorturner und Turnwarte. Für sie ist das Kind nicht in erster Linie Ausgangspunkt für die Auswahl der Bewegungen, sondern die turnerischen Uebungen sind es, die für das Gerät «sauber» festgelegt sind. Ich bitte, diese Betrachtung freundlich zu überprüfen und festzustellen, ob nicht viel Wahres darin liegt.

Kann man den Uebungsschatz durch Zusammenstellung von Reck und Kasten wesentlich erweitern und kindgemässer gestalten? Machen wir den Versuch! Vor dem bequem reichhohen Reck steht ein breitgestellter Kasten, der etwa 30 cm niedriger als das Reck sein kann. Die Jungen üben daran. Keine Aufgabe soll ihnen gestellt werden. Ich bin überzeugt, dass sie ganz aus sich selbst (selbstschöpferisch) eine Fülle von Uebungswegen finden, um auf den Kasten (Sitz oder Stand), auf das Reck, über den Kasten und über das Reck zu gelangen. Einmal geht der Weg vom Reck, dann wieder vom Kasten aus. Springen, Hangeln, Klimmen, Aufwinden, Kraft, Gewandtheit, Schnelligkeit verbinden sich in dieser jungenhaften Leistungswelt. Mannschaftliche Wettkampfformen ergeben sich hier von selbst.

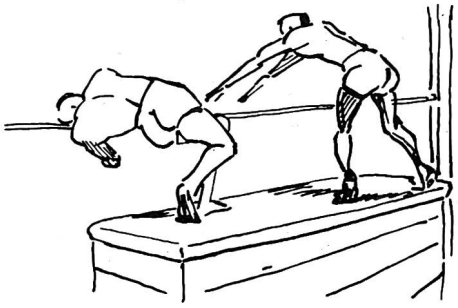
Wollte ich damit die ordnende und leitende Führung durch den Lehrer ausschalten? O nein! Ist es aber nicht so, dass wir vom Tummeln und Treiben der Kinder an den Hindernissen der Umwelt soviel lernen können und sollten? Nur deshalb wählte ich das vorstehende Beispiel, das immer wiederkehrt, wenn ich die Buben sich selbst überlasse. Sie würden sicherlich den Kasten auch sehr bald um einen oder gar zwei Einsätze erhöhen, um sich noch besser und ergiebiger austoben (ausleben) zu können.

Nein, mein Vorschlag, Reck und Kasten zu «einem» Uebungsgerät zu verbinden, entspringt durchaus nicht meinem Streben, die turnerischen Uebungen um eine Anzahl zu vermehren, sondern lediglich meiner «Sehnsucht», dem kindlichen Bewegungsverlangen und seinem Gefühl für eigene Bewegungsgestaltung mehr gerecht werden zu können.

Es ist aber auch leicht zu ersehen, dass aus dieser formfreien Art der Ueberwindung des Gerätes formgeprägte turnerische Uebungen erwachsen. Das Aufschwingen vom Reck in den Sitz auf dem Kasten erfordert eine ausgiebige Unterschwungbewegung. Das Ueberschwingen des Kastens im Unterschwung ist ohne turnerische Formprägung gar nicht mehr möglich, weil die turnerische Form die zweckmässigste, kraftsparendste, damit die leichteste und sicherlich auch schwunghafteste und schönste ist. So erfüllt der Junge in sich das Gesetz der Bewegungsgestaltung, die aus der jungenhaften Leistung hervorwächst und die mit der wachsenden Leistung die beste Formprägung erhält, in der Leistung und Form wohltuend zusammenklingen.

Darf ich noch eine kleine Wegstrecke weitergehen und grössere Aufgaben dieser Art der turnerischen Erziehungsarbeit aufdecken? Der Kasten sei diesmal hüfthoch und in Längsrichtung etwa 1/2 m vor dem bequem reichhohen Reck aufgestellt. Wer von den Jungen den Unterschwung voll beherrscht, vermag in den Stand auf den Kasten aufzuschwingen. Die Höhe des Kastens fordert einen ausgiebigen Unterschwung, der alle Vorbedingungen in sich trägt, die die spätere Schwunggestaltung am hohen Reck erfordert. Hier bilden sich die Kräfte, die das Zusammenspiel der Muskulatur steuern und Wachstumsreize vielfachster Art auszulösen vermögen. Aber weiter! Führt die-

Aufwinden



ser Unterschwung in der Art eines Laufschrittes in die Laufschrittstellung auf dem Kasten, so kann der Lauf über den Kasten fortgesetzt und mit Absprüngen über Schnur oder Hindernisse abgeschlossen werden. Wie leicht aber reizt die Laufschrittstellung auf dem Kasten auch dazu, ein Rad oder gar einen Hand-Ueberschlag anzuschliessen. Wird der Unterschwung mit geschlossenen Beinen ausgeführt, so endet er in der Schlusstellung auf dem Kasten, aus der der Kopfüberschlag «spielend» anzuschliessen ist. Nach den Unterschwüngen aus dem Stand bedeuten die aus dem Stütz eine weitere Leistungssteigerung und eine Vertiefung des Bewegungsgefühles.

Und nun sei mir gestattet, zum Abschluss eine Bewegungsaufgabe anzuschliessen, die vielseitiges turnerisches Können und Bewegungserfahrung in sich schliesst: «Unterschwung in die Schluss-Stellung auf dem Kasten, Kopfüberschlag in den Stand vor dem Kasten, Hechtrolle in den Stand, mit einigen Laufschritten Rad mit ¼-Drehung in die Anlaufrichtung, Vorlaufen und Rolle auf dem Kasten in den Stand auf dem Kasten, Ueberschlag mit gebeugten Armen über das Reck.» Dahin kann der Weg führen. Das Turnen am Gerät gewinnt an Weite und Vielseitigkeit, es reizt auch den Schwächeren zum Mitmachen. So wandelt sich das Tummelfeld unserer Buben an Reck und Kasten zum turnerischen Leistungsfeld, in dem wagemutiger Einsatz und bewegungsgestaltende Kräfte wirksam werden und damit jene Freude auslösen, die all unserem Tun und Schaffen den stärksten Antrieb und den tiefsten Inhalt gibt.

Heja Sverige...

F. Stückelberger

Eigentlich begann es anno 1945, als Ruedi und ich bei der damaligen Eidg. Zentralstelle für Vorunterricht angestellt waren. Wir trafen dort mit dem Skitrainer aus Schweden, Sigge Nordlund, zusammen. Der treffliche und intelligente Athlet gefiel uns mächtig. Und was wir hörten von «seinem» nordischen Land und später an Schönem (sportlich und anderweitig) noch vernahmen, liess die Sehnsucht, eines Tages eine Reise dorthin zu unternehmen, nicht auslöschen. Im Juli 1949 endlich bestiegen wir frohgemut den Skandinavien-Express. Das Abenteuer konnte beginnen.

Wir behielten uns alles vor. Fixer Programmpunkt war nur der Tag, an dem Ruedi seine Arbeit wieder aufnehmen musste. Die Skizze der Reise ergab sich sehr einfach in den Stationen: Kopenhagen-Göteborg-Fiskebäckskil (ca. 70 km nördlich der grossen Hafenstadt)-Hjo am Vättersee-Stockholm-Basel.

Und erstens kommt es anders, und zweitens als man denkt! Wir durchquerten noch Deutschland, als der Plan reifte, wir könnten eigentlich nach Oslo ausweichen, um den Grosskampf in der Leichtathletik USA gegen Norden zu besuchen. Aber, sagten wir, nicht Norwegen, sondern Schweden, lieber Freund. — In Dänemark erneuter Gedankenflug. Weshalb eigentlich nach Kopenhagen? Sehen wir uns doch das Land etwas an, nicht nur die Hauptstadt! Also ausgestiegen, der Länge nach durch das Land gefahren bis zum äussersten Norden. Und es hat sich gelohnt, wir haben jetzt einen Begriff der Landschaft und der Leute. — Der Sprung nach Göteborg war klein, hier setzten wir erstmals unsern Fuss auf Schwedenboden. Unauffällig tauchten wir in der nächtlichen Stadt unter. Wir schauten, beobachteten, hatten mancherlei Schwierigkeiten, uns verständlich zu machen. Aber es rollte. Es rollte immer, täglich, da wir uns glänzend verstanden. Es rollte auch das Schiff, als wir Fiskebäckskil durch die Schären zusteuerten, bei mittlerem Seegang. Sagte mal einer: die Speisen schmeckten besser herein als hinaus! Nun, soweit kam es doch nicht.

Wohlgelaunt suchten wir auf der fast kahlen, mit rund abgeschliffenen Höckern reichlich bedachten Insel einen Zeltplatz. Und wir bewohnten ihn, bis an einem Regenabend das Wasser unter der Bodenblache fusstief stand und in aller Eile Auf- und Wegräumungsarbeiten nötig wurden. Unser Beitrag zum 1. August? Oder Strafe für Landflucht? Nun, die Schweiz ist mit uns gut weggekommen in Schweden, männiglich zeigte sich erfreut, wenn wir uns in unserm «perfekten» Englisch als Hirtenknaben ausgaben.

Das sportliche Moment suchten wir ausser dem persönlichen Training auf unserer Reise weniger, trotzdem wir mitten drin steckten. In unserm kleinen Seebad am Kattegat erkannten wir manches: Der Schwede liebt die Sonne über alle Massen; begreiflich, wenn sich für ihn die Welt im Winter derart verfinstert. Weit ausgestreckt liegt buchstäblich alles Volk in möglichst kärglicher Bekleidung auf den warmen Felsen. Auch wenn es kalt ist, wird gebadet, geschwommen. Man bekam da von jungen Geschöpfen allerhand vollendete Schwimmarten vorgesetzt. Das Segeln erfreut sich grösster Beliebtheit nach dem Prinzip: früh übt sich... Vom kleinen Boy bis zum betagten Herrn tragen viele den bekannten Schwedentrainer mit dem weissen Achseleinsatz. Auf den blonden Haaren sitzt kunstgerecht das rote Käppchen wie es die Skilangläufer tragen. Auffallend ist der hohe Wuchs der Menschen, besonders in der Stadt, und ihr gepflegtes Aeusseres. Wir erhielten den Eindruck, dass diese Nation einfach gesund ist