

1000 2. Preis

DRESDEN  
20-22 JULI  
1928



# Übungsfolgen

für alle turnerischen und  
sportlichen Darbietungen

Preis 1 Mark

Herausgegeben von der Kreisleitung  
Zu beziehen: Ernsthaus Klügel, Dresden, Schillerstr. 19

A05-02927

Wie zu tun ist von Kultur  
Lehrer (Schulbuchverlag) 1928  
4. Ausgabe, 1928

### Männerfreiübungen

#### 1. Übung:

- A 1-4 Rumpfvorbeugen mit Wippen (die Fingerspitzen berühren flüchtig den Boden, Handrücken nach vorn).
- 5-8 Rumpfstreden mit Seitsschwingen der Arme und viermal Rückfedern.
- 9-16 Wie 1-8 (die Arme bleiben auf 16 in der Seithalte).
- B 1 Seitsschreiten links und Hochschwingen der Arme (Handteller nach innen).
- 2 Rumpfvorbeugen und Seitabschwingen der Arme mit Kreuzen vor der Brust.
- 3 Rumpfstreden und Schrägseithochschwingen der Arme (Handteller nach außen - Flughalte).
- 4 Wie 2.
- 5 Wie 3.
- 6 Wie 2.
- 7 Rumpfstreden mit Seithochschwingen der Arme (Handteller nach innen) und Seitsschwingen links.
- 8 Grundstellung mit Seitabschwingen der Arme.
- 9-16 Wie 1-8, aber widersprechend, also mit Seitsschreiten rechts und Seithochschwingen beginnen.
- C 1 Seithochschwingen der Arme.
- 2 Rumpfvorbeugen und Erfassen der Fußgelenke.
- 3 Tiefe Aniebeuge und Vorschwingen der Arme (Rumpf senkrecht).
- 4 Sprung in die Seitgrätschstellung und Seitsschwingen der Arme in die Kammhalte.
- 5 Aniebeugen links, Beugen des linken Armes hinter dem Rücken, Hochschwingen des rechten Armes und federndes Rumpffreitbeugen links.
- 6 Nachfedern.
- 7 Aniebeugewechsel, Wechsel der Armhaltung und federndes Rumpffreitbeugen rechts.
- 8 Nachfedern.
- 9-12 Wie 5-8.

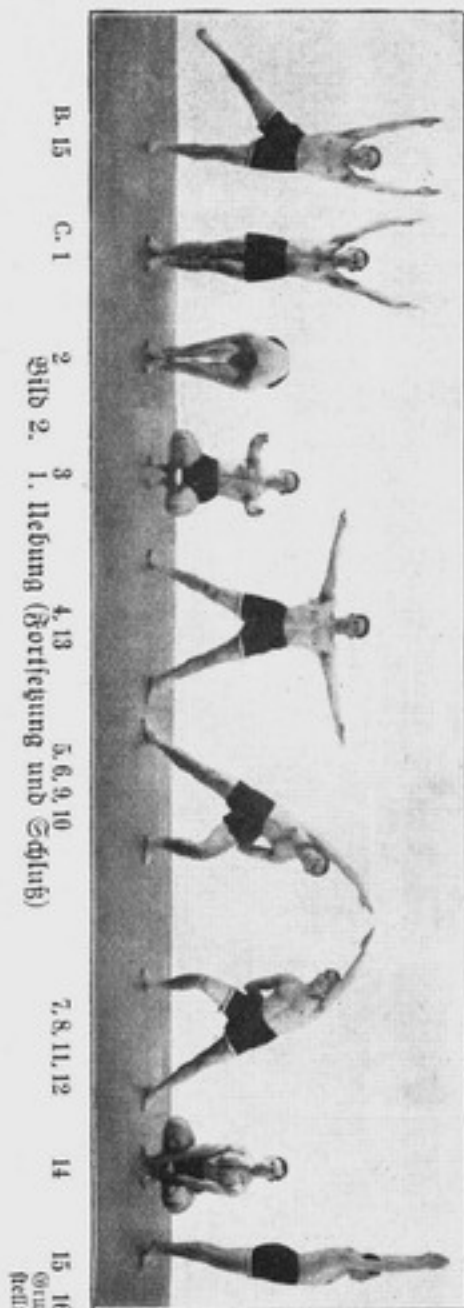
Der Herr Mumm's wüßte wohl besser

Schulbuchverlag  
Bonn  
1928

Wie zu tun ist von Kultur  
Lehrer (Schulbuchverlag) 1928



405-02927



B. 15 C. 1  
2  
3  
4, 13  
5, 6, 9, 10  
7, 8, 11, 12  
14  
15, 16  
Grund-  
stellung



A. 1, 2, 3, 4  
5, 6, 7, 8  
13-16  
B. 1, 9  
2, 4, 6, 10, 12, 14  
3, 5, 11, 13  
7  
8, 16

- 13 Kniestrecken rechts und Seitsschwingen der Arme in die Kammhalte.
- 14 Dupf in die Grundstellung mit tiefer Kniebeuge und Aufstützen der Finger auf den Boden (Arme zwischen den Knien).
- 15 Vierteldrehung links, Zehenstand und Vorhochschwingen der Arme.
- 16 Grundstellung mit Vorabschwingen der Arme.
- 17-32 Wie C 1-16.  
Nun wird die ganze Uebung wiederholt.

**2. Uebung:**

- A 1-4 Vorhochschwingen der Arme und viermal Rückfedern der Arme (Arme bleiben gestreckt).
- 5 Tiefe Kniebeuge mit Aufstützen der Finger auf den Boden (Knie zwischen den Armen) und Federn der Beine (Gesäß muß die Fersen berühren, Finger bleiben am Boden).
- 6-8 Dreimal Nachfedern.
- 9-16 Wie 1-8.
- B 1 Rückstellen links und Vorhochschwingen der Arme.
- 2 Kniewippen mit Vortiefrückschwingen der Arme und Ballen der Hände.
- 3 Kniewippen und Schrägvorhochschwingen der Arme (Hände bleiben geballt).
- 4 Wie 2.
- 5 Wie 3.
- 6 Wie 2.
- 7 Kniewippen, Rückspreizen links und Vorhochschwingen der Arme mit Deffnen der Hände.
- 8 Grundstellung mit Vorabschwingen der Arme.
- 9-16 Wie 1-8, aber widergleich.
- C 1 Seithochschwingen der Arme.
- 2 Rumpfvorbeugen und Erfassen der Fußgelenke.
- 3 Tiefe Kniebeuge mit Vorschwingen der Arme (Rumpf senkrecht).
- 4 Niederknien (beidbeinig) und Seitsschwingen der Arme (Hüften gestreckt).
- 5 Armbeugen zum Stoß.
- 6 Rumpfdrehen links und Seitstoßen (Hände bleiben geballt).
- 7 Zurükdrehen und Armbeugen zum Stoß.
- 8 Seitstoßen (Hände bleiben geballt).
- 9-12 Wie 5-8, aber mit Rumpfdrehen rechts.
- 13 Deffnen der Hände und Aufstützen auf den Boden.
- 14 Anhocken (nicht vorhüpfen).

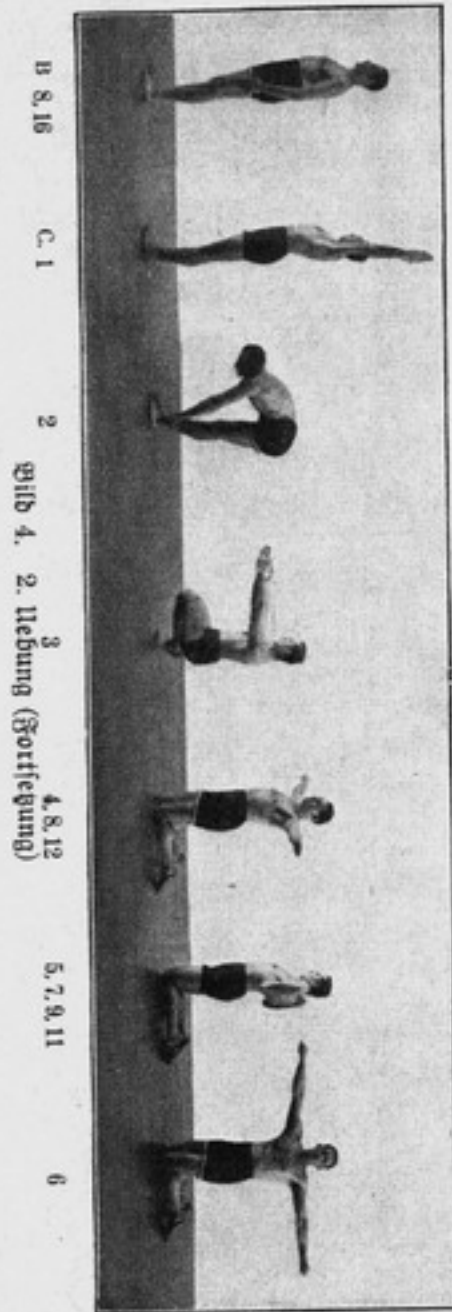


Bild 4. 2. Übung (Fortsetzung)

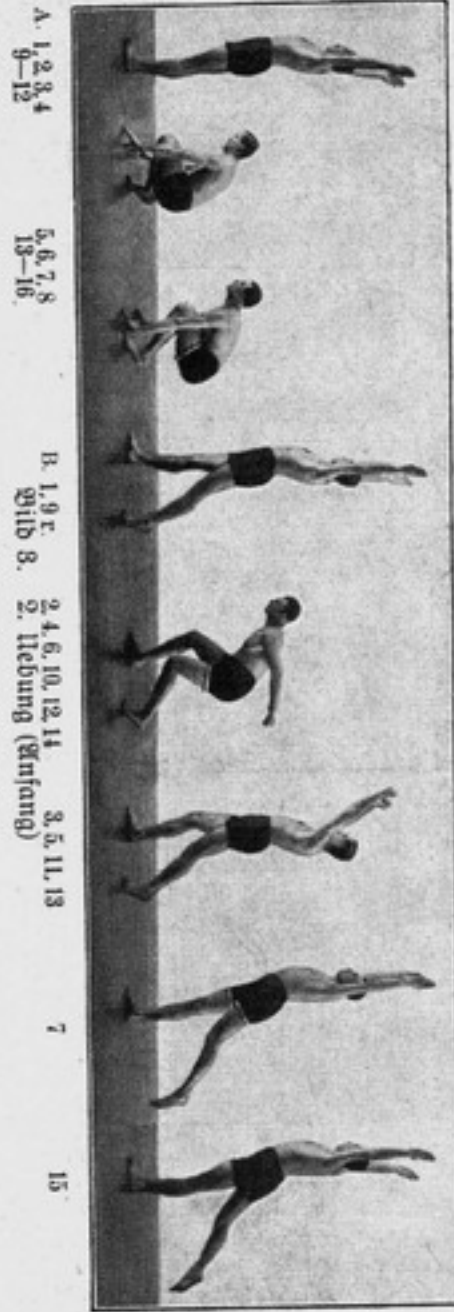


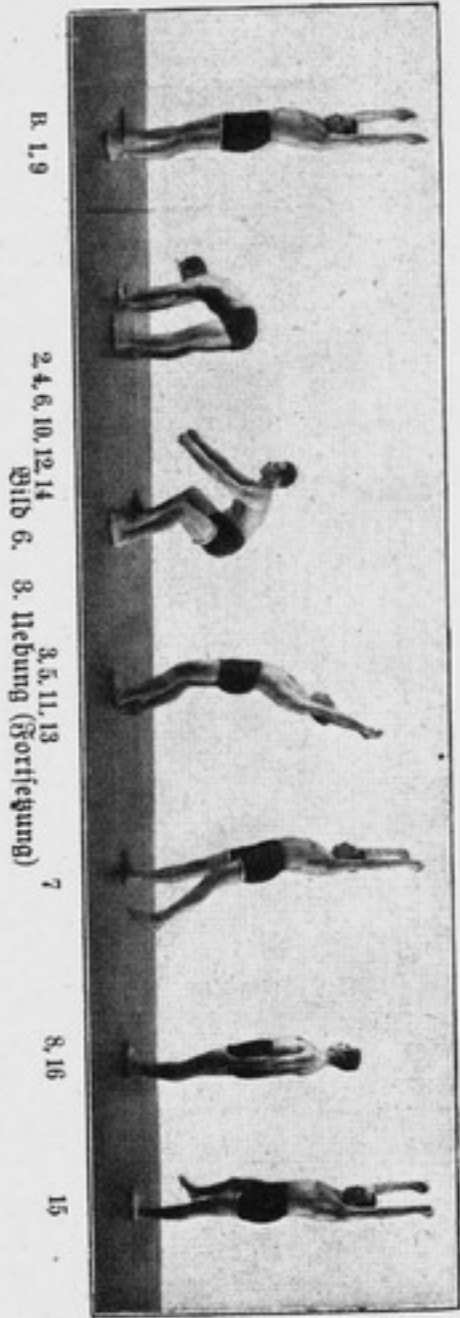
Bild 8. 2. Übung (Anfang)

- 15 Vierteldrehung links, Zehenstand und Vorhochschwingen der Arme.
- 16 Grundstellung mit Vorabschwingen der Arme.
- 17—32 Wie C 1—16.  
Nun wird die ganze Übung wiederholt.

### 3. Übung:

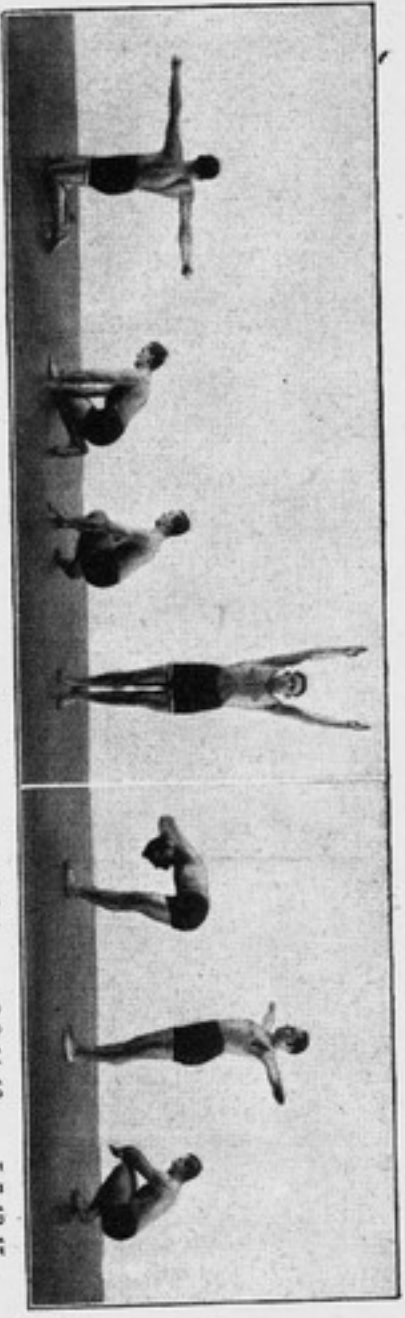
- A 1—4 Nackenhalte und viermal Rumpfwippen vorwärts (nach dem vierten Wippen Rumpfstrecken und Seitsschwingen der Arme).
- 5 Kniewippen mit Kreuzen der Arme vor der Brust.
- 6 Kniewippen mit Seitsschwingen der Arme.
- 7 Wie 5.
- 8 Wie 6.
- 9—16 Wie 1—8 (auf 16 bleiben die Arme in der Seithalte).
- B 1 Seitsschreiten links und Hochschwingen der Arme.
- 2 Rumpfvorbeugen und Aufschlagen der Hände auf den Boden (nach dem Aufschlagen federt der Rumpf wieder etwas in die Höhe).
- 3 Ballen der Hände und mähtiges Kniebeugen, Rückhochschwingen der Arme mit Knie- und Hüftstrecken.
- 4 Dehnen der Hände, Rumpfvorbeugen und Aufschlagen der Hände auf den Boden.
- 5 Wie 3.
- 6 Wie 4.
- 7 Wie 3 und Seitsschreiten links.
- 8 Grundstellung mit Vorabschwingen der Arme.
- 9—16 Wie 1—8, aber widergleich, also mit Seitsschreiten rechts und Seithochschwingen beginnen.
- C 1 Seithochschwingen der Arme.
- 2 Rumpfvorbeugen und Erfassen der Fußgelenke.
- 3 Tiefe Kniebeuge und Vorschwingen der Arme (Rumpf senkrecht).
- 4 Aufstützen der Hände auf den Boden und Rückhüpfen in den Liegestütz vorlings.
- 5 Armbeugen und Rückspreizen links.
- 6 Rückbewegung.
- 7—8 Wie 5—6, aber mit Rückspreizen rechts.
- 9—12 Wie 5—8.
- 13 Anhocken links.
- 14 Anhocken rechts.
- 15 Vierteldrehung links, Zehenstand und Vorhochschwingen der Arme.
- 16 Grundstellung mit Vorabschwingen der Arme.
- 17—32 Wie C 1—16.  
Nun wird die ganze Übung wiederholt.





R. 1, 9      2, 4, 6, 10, 12, 14      3, 5, 11, 13      7      8, 16      15

Bild 6. 3. Übung (Fortsetzung)

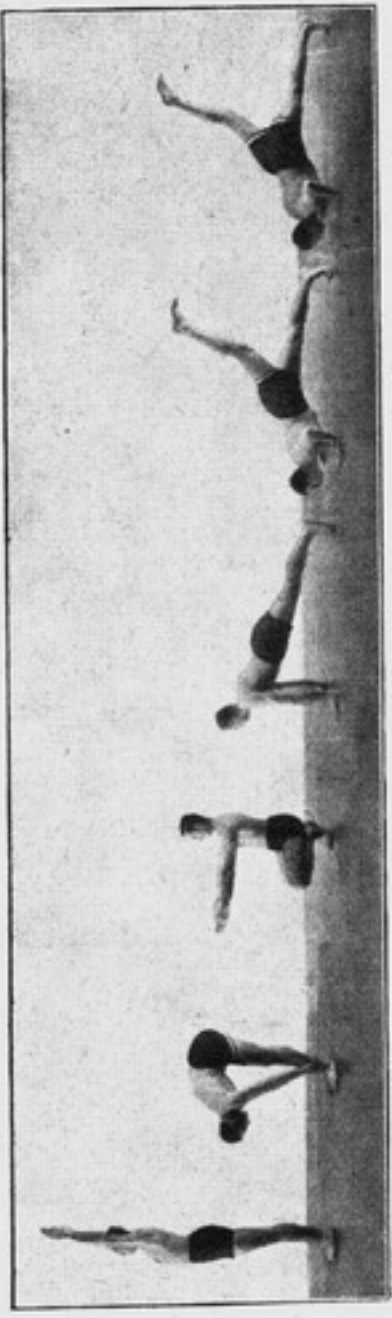


10      13      14      15      16      A. 1, 2, 3, 4      6, 8, 14, 16      5, 7, 13, 15

Bild 5. 2. Übung (Schluß)

Grund-  
übung

3. Übung (Anfang)



7, 11      5, 9      3      4, 6, 8, 10, 12

Bild 7. 8. Übung (Fortsetzung)

C. 1      2



C. 13      14      15      16

Bild 8. 3. Übung (Schluß)

Grund-  
übung

## Geräteturnerwettkämpfe

Für die Turner sind folgende Wettkämpfe zum Kreisfest von den Bezirksturmwarten festgelegt worden:

### Klasse A (Oberstufe)

**Zwölfkampf:** Hochred, Barren, Pferd (je zwei Pflicht- und eine Kürübung), 100-Meter-Lauf, Weitsprung und Kugelstoßen (7¼ Kilogramm).

**Zehnkampf:** Dieselben Geräteübungen und 100-Meter-Lauf.

### Klasse B (Mittelstufe)

**Neunkampf:** Hochred, Barren, Pferd (je eine Pflicht- und eine Kürübung), 100-Meter-Lauf, Weitsprung und Kugelstoßen (7¼ Kilogramm).

**Siebenkampf:** Dieselben Geräteübungen und 100-Meter-Lauf.

### Altersturner (über 40 Jahre)

**Sechskampf:** Hochred, Barren, Pferd (je eine Kürübung), 75-Meter-Lauf, Weitsprung u. Kugelstoßen (7¼ Kilogramm).

**Vierkampf:** Hochred, Barren, Pferd (je eine Kürübung) und 75-Meter-Lauf.

## Gerätewettübungen für den Zwölf- und Zehnkampf

### Oberstufe

**Red (Sprunghoch).** 1. Übung: Aus dem Seitengang mit Ristgriff Schwungstemme mit Ueberspreizen links, Wellumschwung rückwärts, Rückfallen, Unterspreizen, Rippe, Wellumschwung vorwärts, Uebergrätschen, Grätschwellumschwung rückwärts, Rückfallen, Rückgrätschen, Unterschwung, Schwungstemme, Felgüberschwung rückwärts, Niesenfelge rückwärts (zweimal), Uebergreifen rechts zum Kreuzgriff, Drehschwungstemme, Umgreifen zum Ristgriff, Felge rückwärts mit sofortigem Anrücken und Ristwellabschwung.

**Kraftübung.** 2. Übung: Sprung in den Seitstreckhang mit Ballengriff, Zugstemme in den Stütz, Senken vorwärts in den Strecksturzhang, Durchhocken in die Hangwage rücklings, Senken in den Hang rücklings, Loslassen einer Hand, ganze Drehung um einen Arm, Wiedererfassen mit Ristgriff, Vorheben der Beine, Wellaufzug rückwärts in den Stütz, Aufknien beidbeinig und Knieabsprung vorwärts.

**Barren (1,60 Meter hoch).** 1. Übung: Aus dem Querstand vorlings Sprung in den Oberarmhang, Aufstemma beim Vorschwung in den Stütz, Rückschwingen, Ueberschlag vorwärts (Luftrolle) in den Oberarmhang, Senken in den Hang,

Handhanglippe in das Handstehen, Abwerfen in den Oberarmhang, Rolle rückwärts in den Stütz, Rückfallen, Rippe und Kehre rechts über beide Holme.

**Kraftübung (1,60 Meter hoch).** 2. Übung: Aus dem Querstand rücklings Erfassen der Holme mit Ballengriff, Felgaufschwung rückwärts in den Stütz mit Vorhalte der Beine, Heben in das Handstehen, langsames Senken mit Scheren der Beine und einer halben Drehung zum Grätschitz mit Seitenschwingen der Arme, Vorgeifen, Heben zur Stützwaage auf beiden Armen, Heben in das Oberarmstehen, langsames Ueberrollen vorwärts mit Unterlegen der Arme unter das Kreuz in das Querstreckliegen (Oberarmhangwage), Zurückrollen in den Stütz mit Vorheben der Beine, Heben in das Handstehen, Vierteldrehung links und Abgrätschen.

**Pferd (seit).** 1. Übung: Mit Stütz der rechten Hand auf der Vorderpausche und der linken auf dem Hals Kreiskehrschwung rechts in den Stütz rücklings im Sattel, Spreizen links mit Handlüften rechts, Schere links und rechts seitwärts, Zwischenschwung, Schere rechts und links seitwärts, Rückspreizen rechts, Kreisflanke rechts, Ueber- und Zurückschwingen links und dreifache Kehre über das Kreuz.

**Pferd (quer, 1,20 Meter hoch).** 2. Übung: Niesengrätche über einen auf dem Kreuz liegenden Medizinball. Die Beine möglichst lange geschlossen halten.

### Mittelstufe

**Hochred.** Sprung in den Seitstreckhang mit Ristgriff, Wellumschwung in den Stütz, Unterschwung in den Hang, Schwungstemme mit Ueberspreizen links, Wellumschwung rückwärts, Rückfallen, Rückspreizen, Rippe und Unterschwung mit halber Drehung links.

**Barren (quer, 1,50 Meter hoch).** Aus dem Außenquerstand vorlings Handhanglippe in den Grätschitz vor den Händen, Vorgeifen und Heben in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts mit gestreckten Hüften, Aufstemma beim Rückschwung, Rückfallen, Rippe und hohe Wende links.

**Pferd (seit).** Sprung in den Pauschenstütz, Ueber- und Zurückschwingen rechts, Kreisflanke rechts, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Flanke links rückwärts in den Stütz vorlings, Ueber- und Zurückschwingen rechts und Kreiskehr rechts (über Hals und Sattel) in den Querstand seitlings links mit Griff der linken Hand an der Vorderpausche und Seithalte rechts.

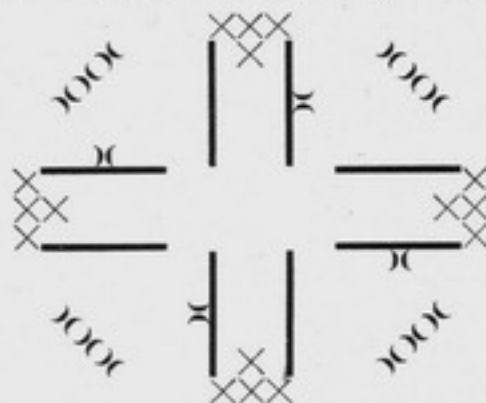


## Verbandsturnen: 1., 5., 11. und 13. Bezirk

Leitung Otto Friedrich, Leipzig

### Gemeinturnen am Barren

Barren 1,20 Meter hoch. Die Zusammenstellung der Uebungen ist so getroffen, daß jede nach Zählen, Glockenzeichen, auszuführen ist. Die Taktzeiten stehen in Klammern hinter den Bewegungen. Ein — bedeutet Verweilen, um erstens Gleichmäßigkeit einhalten zu können und zweitens die nach der betreffenden Zeit vorhandene Gruppierung besser hervortreten zu lassen



1. Uebung für X beginnt aus dem Außenquerstand vorlings. Einspreizen links über den linken Holm (1), Rückschwingen (2), Vorschwingen (3), Scherauffsitzen mit  $\frac{1}{2}$  Drehung links in den Grätschfuß hinter den Händen (4), —, Einschwüngen (5), Vorschwingen (6), Rückschwingen (7), Liegestütz vorlings (8), —, Vorschwingen (9), Rückschwingen (10), Wende links (11—12).

1. Uebung für ) ( beginnt aus dem Außenseitstand vorlings in der Mitte des Barrens. Mit Zweigriff Wendeauffsitzen rechts in den Grätschfuß hinter den Händen (1), Rückgreifen, Einschwüngen (2), Rückschwingen (3), Scherauffsitzen mit  $\frac{1}{2}$  Drehung links in den Grätschfuß vor den Händen (4), —, Einschwüngen (5), Rückschwingen (6), Hochstand auf beiden Holmen (7), Streckstand mit Vorhochschwingen der Arme (8), —,  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts mit Seitenschwingen der Arme (9—10), Niedersprung vorwärts (11—12).

2. Uebung X. Sprung in den Stütz mit Vorschwingen (1), Rückschwingen mit Spreizen des linken Beines über den linken Holm in den Querstand (2), Sprung in den Stütz mit Vorschwingen (3), Scherauffsitzen mit  $\frac{1}{2}$  Drehung links in den Grätschfuß hinter den Händen (4), —, Einschwüngen (5), Vorschwingen (6), Rückschwingen (7), Hochstand auf beiden Holmen, Füße nahe an die

Hände (8), Streckstand mit Seitenschwingen der Arme (9), Vor- und Schrägrüdtiefschwingen der Arme (10), Niedersprung vortw. (11—12).

2. Uebung )(. Kehrauffsitzen links in den Grätschfuß vor den Händen (1—2), Ein- und Rückschwingen (3), Scherauffsitzen mit  $\frac{1}{2}$  Drehung links hinter den Händen (4), —, Einschwüngen (5), Vorschwingen (6), Rückschwingen (7), Liegestütz vorlings (8), Beugen der Arme (9), —, Strecken, Einschwüngen (10), Vorschwingen, Kehre links mit  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (11—12).

3. Uebung X. Einspreizen links über den linken Holm (1), Rückschwingen (2), Vorschwingen (3), Rückschwingen mit Ausgrätschen rückwärts in den Querstand (4), —, Sprung in den Stütz in die Mitte des Barrens, Vorschwingen (5), Rückschwingen (6), Innenquerfuß rechts, Seitenschwingen des rechten Armes (7), —,  $\frac{1}{4}$  Drehung links in den Seitfuß (8), Rumpfenken rückwärts mit Anlegen der Beine an den vorderen Holm unterseits, Arme Hochhalte (9—10), Aufrichten (Rumpfsheben) in den Seitfuß (11—12), Niedersprung in den Innenseitstand (13), Sprung in den Seitstreckstütz (14), Spreizen des linken Beines mit Handlüssen rechts in den Seitfuß (15), Spreizabsetzen rechts.

3. Uebung )(. Mit Zweigriff (links Stammgriff, rechts Ristgriff) Wende rechts in den Querstütz (1), Vorschwingen (2), Rückschwingen (3), Oberarmstehen (4), —, Senken (5), Vorschwingen (6), Rückschwingen (7), Innenquerfuß rechts (8),  $\frac{1}{4}$  Drehung links in den Seitstütz auf den vorderen Holm (9), Rumpfenken vorwärts mit Anlegen der Beine an den hinteren Holm, Arme Radenhalte (10—11), Rumpfsheben in den Seitstütz (12—13), Niedersprung (14), Sprung in den Stütz mit sofortigem Plankenschwung links rückwärts in den Seitliegestütz vork. (15), Hocke über beide Holme (16).

## Verbandsturnen: 3., 6., 7., 8. u. 15. Bezirk

Leitung: Kurt Schröder

### Gemeinturnen am Pferd (seit)

Die Uebungen werden nach Glockenzeichen geturnt, sie sind in 3 Stufen eingeteilt und müssen gut geübt werden. Die Unterstufe beginnt, dann folgen Mittel- und Oberstufe. In einzelnen Uebungen sind Pausen eingeflochten und werden durch Glockenzeichen bekanntgegeben. Ein — — — bedeutet Pause. Die erste und dritte Uebung beginnt mit Anlauf von der Markierungslinie. Grundstellung ist vor und nach der Uebung einzunehmen. Jeder Genosse, der geturnt hat, gibt dem nächsten Hilfestellung. Der Weggang vom Gerät geschieht im Laufschrift in dieselbe Reihe zurück und hinten antreten, so daß die Reihe nachrücken kann. Während des Turnens steht alles in Reihstellung.

1. Übung. Unterstufe: ——— Grundstellung. ——— (Beginn der Übung) Hocke mit Stütz auf den Pauschen. ———

1. Übung. Mittelstufe: ——— Grundstellung. ——— (Beginn der Übung) Mit Stütz auf den Pauschen Ueberschlag mit gebeugten Armen. ———

1. Übung. Oberstufe: ——— Grundstellung. ——— (Beginn der Übung) Mit Stütz auf den Pauschen Grätsche mit einer halben Drehung links. ———

2. Übung. Unterstufe: ——— Grundstellung. Im Laufschrift an das Gerät Grundstellung einnehmen. ——— (Beginn der Übung) Fassen der rechten Hand ellgriffs auf der Hinterpausche und der linken speichgriffs auf der Vorderpausche, Schraubenspreizen links mit Dreivierteldrehung links in den Grätschfuß auf das Kreuz. ——— Rückschwingen in den Liegestütz vorlings. ——— Abgrätschen vorwärts. ———

2. Übung. Mittelstufe: ——— Grundstellung. Im Laufschrift an das Gerät Grundstellung einnehmen. ——— (Beginn der Übung) Flanke links in den Stütz rücklings. Spreizen rechts und links in den Stütz vorlings. ——— Hocke in den Stütz rücklings. ——— Flanke rechts in den Seitstand vorlings. ——— Kehre rechts in den Querstand links seitlings. ———

2. Übung. Oberstufe: ——— Grundstellung. Im Laufschrift an das Gerät Grundstellung einnehmen. ——— (Beginn der Übung) Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links seitwärts, Spreizen rechts in den flüchtigen Stütz rücklings, Flanke links zur Spitze über dem Kreuz. ——— Kreislehre rechts in den Querstand links seitlings am Kreuz. ———

3. Übung. Unterstufe: ——— Grundstellung. ——— (Beginn der Übung) Mit Stütz auf den Pauschen Sprung in den Seitstütz vorlings. ——— Rumpfsinken vorwärts mit Grifflösen zum Liegestütz vorlings (die Hände stützen auf dem Boden, die Füße im Sattel). ——— Armbeugen und Rückspreizen des rechten Beines. ——— Rückbewegung. ——— Armbeugen und Rückspreizen des linken Beines. ——— Rückbewegung. ——— Sprung zur Grundstellung in den Seitstand rücklings. ———

3. Übung. Mittelstufe: ——— Grundstellung. ——— (Beginn der Übung) Aufhocken links neben der Hinterpausche. Schraubenspreizen rechts mit einer halben Drehung zum Seitgrätschstand auf Hals und Kreuz. ——— Vierteldrehung links mit Seitsschwingen der Arme. ——— Kniebeugen links und Rückspreizen rechts zur Standwage. ——— Rumpfstrecken und Vorschreiten rechts und Spreizsprung vorwärts. ———

3. Übung. Oberstufe: ——— Grundstellung. ——— (Beginn der Übung) Sprung in den Seitgrätschstand mit Stütz auf den Pauschen. ——— Heben in das Handstehen. ——— Armbeugen und Ueberschlag. ———

## Verbandsturnen: 2., 4., 9., 10. u. 12. Bezirk

Leitung: Oskar Rennau

### Gemeinturnen am Hochrecl

Jede Riege besteht aus 8 Turnern. Nr. 1—3, 4, 5—7, 8. Die Übungen 1, 3, 5, 7, 9, 11 turnen je 3 Turner. Die Übungen 2, 4, 6, 8, 10, 12 turnen je 1 Turner. Alle Übungen beginnen aus dem Seitstreckhang. Das Zeichen — bedeutet Verweilen.

1. Übung. 3 Turner: Der Mittlere: Wellaufzug zum Stütz vorlings. Die Aeußeren: Heben der Beine und Anrücken zum Resthang. —. Rückbewegung.

2. Übung. 1 Turner: Wellaufschwung zum Stütz. —. Wellumschwung rückwärts. —. Unterschwingung zum Hang. Beim Rückschwunge Niedersprung.

3. Übung. 3 Turner: Wie 1, der Mittlere turnt die Übung der Aeußeren und umgekehrt.

4. Übung. 1 Turner: Wellaufschwung zum Stütz. —. Unterschwingung zum Hang. Rippe zum Stütz. —. Ueberspreizen links, Spreizabstößen rechts mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links.

5. Übung. 3 Turner: Der Mittlere: Heben der Beine mit Durchhocken zum Sturzhang. Die Aeußeren: Heben der Beine mit Durchhocken des inneren Beines zum Liegehang. —. Rückbewegung.

6. Übung. 1 Turner: Wellaufschwung zum Stütz. —. Abwerfen zum Hang. Rippe zum Stütz. —. Flanke links.

7. Übung. 3 Turner: Wie 5. Der Mittlere turnt die Übung der Aeußeren und umgekehrt.

8. Übung. 1 Turner: Wellaufschwung zum Stütz. —. Ueberspreizen links, Kniewellumschwung zum Liegehang, Zurückspreizen, Rippe zum Stütz. —. Unterschwingung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung links.

9. Übung. 3 Turner: Der Mittlere: Wellaufzug rückwärts zum Stütz. Wagetnien links. Die Aeußeren: Durchhocken zum Hang rücklings. —. Rückbewegung.

10. Übung. 1 Turner: Wellaufschwung zum Stütz. —. Felgüberschwung z. Hang, Kniewellaufschwung z. Stütz. —. Hocke.

11. Übung. 3 Turner: Wie 9. Der Mittlere turnt die Übung der Aeußeren und umgekehrt.

12. Übung. 1 Turner: Wellaufschwung zum Stütz. —. Wellumschwung rückwärts in der Schwebekang, Rippe zum Stütz. —. Felgüberschwung in den Seitstand vorlings.



## Allgemeine Übungen für jüngere Frauen

### Vorbemerkungen

Die vorliegenden Festübungen sind das Resultat der in den letzten drei Jahren innerhalb des 4. Kreises bei Lehrkursen behandelten Grundformen. Die Übungen bestehen aus zwei Gruppen zu je zwei Übungen. Jeder Übung liegt eine Bewegungsidee zugrunde. So bringt die erste Übung der ersten Gruppe eine etwas anstrengende, aber für Frauen sehr zweckdienliche Rumpfübung, während die zweite Übung auf die Bearbeitung des Beckengürtels abzielt. In ihren Zwischenübungen enthalten beide Übungen das Dreh- oder Wendespringen. Die erste Übung der zweiten Gruppe behandelt den Hieb (kraftäußernde Form) und die zweite Übung den Achtersprung (Schultergürtelarbeit). Beide Übungen behandeln in ihren Zwischenübungen den Grundgedanken der Hauptübungen. Alle Übungen sind ausgesprochene Rumpfübungen. Die Arm- und Beintätigkeiten sind rein peripher (äußerlich). Es dürfen also keine schmalzigen Arm- oder zierlichen Beinbewegungen gemacht werden. Alle Bewegungsformen sind groß, kräftig und ausladend zu gestalten. Für alle Übungen gilt die leichte, bequeme Seitgrätschstellung als Ausgangsstellung.

Der Bewegungsfluß spielt eine weitere wichtige Rolle. So werden die beiden Übungen der ersten Gruppe im Vierteltakt rhythmisch geübt. In den Zwischenübungsteilen ist auf den Rhythmus des Springens besonders gut Bedacht zu nehmen. Diefürhalb ist die Schrittfolge des Springens in den Notizen durch Sterne (\*) ausgedrückt. Außerdem werden diese Stellen in der Orchestermusik durch die Kesselpauken hervorgehoben. In der zweiten Gruppe werden die erste Übung im  $\frac{2}{4}$  und die zweite im  $\frac{3}{4}$  (Walzer-) Rhythmus geübt. In beiden Übungen gibt es beachtliche Temposchwankungen! —

Unter Beachtung des eingangs Gesagten entsprechen diese Übungsformen dem Leistungsvermögen unserer Frauen. Fleiß und Hingabe beim Üben werden bald zum Verstehen der Formen beitragen und die Bewegungen und Schwingungen des Körpers frei und lebenswahr gestalten. Den Vorteil dieser Art Leibes- schulung werden die mit innerer Anteilnahme Übenden recht bald erkennen lernen.

### 1. Übung

$\frac{1}{2}$ -Takt

Aufstakt: Vorhochschwingen beider Arme.

- 1 Rumpfdrehbeugen rechts vorwärts — die Knie bleiben gestreckt — mit Vorabschwingen des linken Armes. Die linke Hand berührt die rechte Fußspitze, während der rechte Arm, etwa in Seithalte, frei mitschwingt. (Bild 1.)

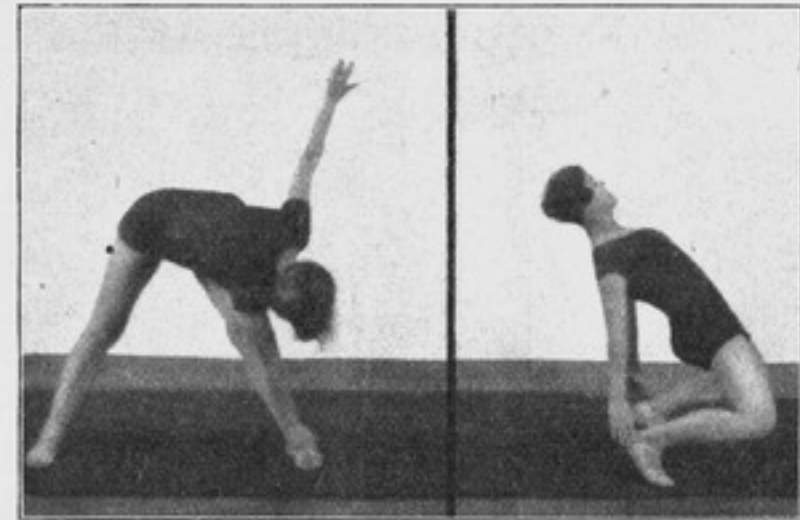


Bild 1

Bild 2

- Rumpfdrehbeugen vorwärts mit Abschwingen eines Armes
- Rumpfsinken rückwärts mit Seitabschwingen beider Arme
- 2 Rumpfstrecken mit Vorhochschwingen des linken Armes — der rechte Arm schwingt beliebig frei mit.
- 3—8 Dreimalige Wiederholung von 1—2. In der letzten Zählzeit schwingt auch der rechte Arm mit zur vollen Höhe.
- 9 Heben in den Zehenstand und starkes Kniebeugen bei gestrecktem Hüftgelenk — Leisten stark vordrücken —, Rumpfsinken rückwärts; dazu Seitabschwingen beider Arme und Berühren der Ferse. (Bild 2.)
- 10 Rumpfsinken, Kniestrecken und Fersehsinken mit Seithochschwingen der Arme.
- 11—16 Dreimalige Wiederholung von 9—10. In der letzten Zählzeit bleiben die Arme gleich in der Tiefhalte.
- 17—32 Wie 1—16, nur widergleich bzw. wiederholen.

### Zwischenbewegungen

#### Gliederung des 1. Taktes:

- 1 und Einen Schritt links vorwärts mit Aufhüpfen u. Rückschwingen r.  
die Einen Schritt rechts vorwärts mit Aufhüpfen u. Rückschwingen l.
- 2 und Einen Schritt links vorwärts mit Aufhüpfen u. Rückschwingen r.  
die Voranschwingen rechts mit Hochreißen des Körpers (Sprung) und  
 $\frac{1}{2}$  Drehung links (in der Luft drehen — Wendesprung vorwärts).
- 3 Niederfallen in den Hockliegestütz (das linke Bein ist stark angehockt und das rechte gestreckt. [Bild 3.]
- 4 Verweilen im Hockliegestütz.  
(Alles laufend ausführen!)

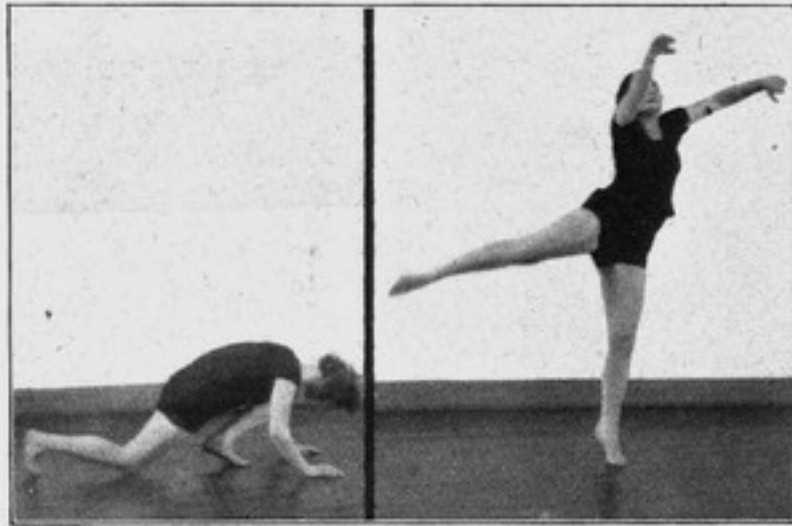


Bild 3  
Hockliegestütz

Bild 4  
Bogenspreizen mit Gegenschwung  
der Arme

2. Takt: Aufrichten des Körpers.  
3.—4. Takt: Wiederholung des 1.—2. Taktes.  
5.—8. Takt: Wiederholung des 1.—4. Taktes.  
Zum Schlusse wird die ganze Uebung wiederholt.

### 2. Uebung

$\frac{1}{2}$ -Takt

#### Auftakt: Vorspreizen links.

- 1 Hohes Bogenspreizen links rückwärts und Aufgehen rückwärts — der Höhepunkt des Spreizens liegt seitlich, die Arme befinden sich in einer leichten Seithalte und dienen der Erhaltung des Gleichgewichtes durch freies Gegenschwingen. (Bild 4.)

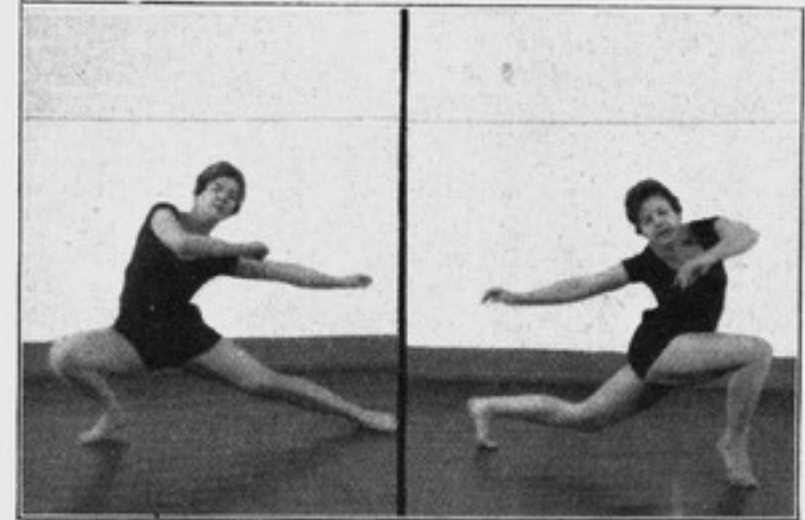


Bild 5

Ausfallschreiten seitwärts nach  
außen mit Gegenschwung der  
Arme

Bild 6

Ausfallschreiten seitwärts nach  
innen mit Gegenschwung der  
Arme

- 2 Hohes Bogenspreizen links vorwärts und Aufgehen vorwärts.
- 3—8 Dreimalige Wiederholung von 1—2.
- 9 Mit hohem Knieheben Schreiten in die weite Ausfallstellung links seitwärts — Oberkörper senkrecht, Arme schwingen in beliebig freier Form mit. (Bild 5.)
- 10 Nachfedern in dem linken Knie.
- 11 Kräftiges Abstoßen links, hohes Knieheben und Schreiten in die weite Ausfallstellung schräg nach innen. (Bild 6.)
- 12 Nachfedern in dem linken Knie.
- 13—14 Wiederholung von 9—10.
- 15 Aufrichten des Körpers und Zurückgehen in die Ausgangsstellung.

X

- 16 Verweilen.  
17—32 Wie 1—16, nur widergleich bzw. wiederholen.

### Zwischenbewegungen

#### Gliederung des 1. Taktes:

- 1 und 2 Einen Seitsschritt links mit Aufhüpfen.  
die Einen Kreuzschritt rechts hinter links mit Aufhüpfen.
- 2 und 3 Einen Seitsschritt links mit Aufhüpfen.  
die Hohes Bogenspreizen rechts nach links mit Hochreißen des Körpers (Sprung) und  $\frac{1}{2}$  Drehung links vorwärts (in der Luft drehen — Dreh- oder Wendesprung seitwärts — die Arme helfen beim Springen).
- 3 Niedersprung auf das rechte Bein und sofort Niederstellen links hinter rechts kreuzend mit Niederhocken. (Bild 7.)
- 4 Verweilen in der Hockstellung.

Alles laufend ausführen!

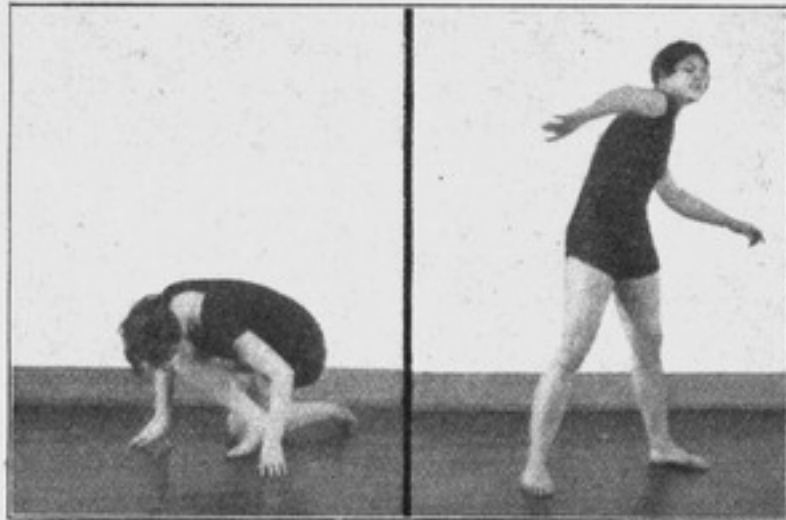


Bild 7  
Niederhocken

Bild 8  
Vorschieben der Schulter

2. Takt: Aufrichten des Körpers.  
3.—4. Takt: Wiederholung des 1.—2. Taktes.  
5.—8. Takt: Wiederholung des 1.—4. Taktes.  
Zum Schlusse wird die ganze Uebung wiederholt.

### 3. Uebung

$\frac{2}{4}$ -Takt

(Bei diesen Bewegungen liegt die Betonung tief; ruhiges Zeitmaß)

Auftakt: Vorhochschwingen des linken Armes.

- 1 Kräftiges Vorabschwingen des linken Armes und leichtes Kniewippen — Hieb, Hand zur Faust.
  - 2 Vorhochschwingen links — Ausholen zum neuen Hieb!
  - 3—6 Zweimaliges Wiederholen von 1—2.
  - 7—8 Mit kräftigem Schwingen einen Armkreis links vorwärts.
- Auftakt: Vorhochschwingen beider Arme.  
(Schnelleres Zeitmaß.)
- 9 Tiefes Rumpfvorbeugen und Kniebeugen mit kräftigem Vorabschwingen beider Arme — Hieb!
  - 10 Rumpf- und Kniestrecken mit Vorhochschwingen der Arme — Ausholen zum neuen Hieb!
  - 11 und 12 Mit kräftigem Rumpf- und Kniewippen zwei Armkreise vorwärts.
  - 13 und 14 Wie 9—10.
  - 15 und 16 Mit kräftigem Schwingen  $1\frac{1}{2}$  Armkreis vorwärts.
  - 17—32 Wie 1—16, nur widergleich beginnen bzw. wiederholen.

### Zwischenbewegungen

(Flottes Zeitmaß)

Auftakt: Vorhochschwingen beider Arme — Ausholen zum Hieb, Hände zur Faust.

- 1 Ein Hopsler links vorwärts mit Knieheben und kräftigem Vorabschwingen der Arme — Hieb!
- 2 Ein Hopsler rechts vorwärts mit Knieheben und Vorhochschwingen der Arme — Ausholen zum Hieb!
- 3 und 4 Wie 1—2.
- 5 Ein Kreuzhupfzwirbel rechts über links mit einer halben Drehung links und kräftigem Armkreisen vorwärts.
- 6 Vorabschwingen der Arme.
- 7—8 Verweilen.
- 9—16 Wiederholung von 1—8.
- 17—32 Wiederholung von 1—16.  
Zum Schlusse wird die ganze Uebung wiederholt.

### 4. Uebung

$\frac{2}{4}$ -Takt (Walzer)

(Bei diesen Bewegungen liegt die Betonung vorn; flottes Zeitmaß)

Auftakt: Leichtes Seitheben des linken Armes.

1. Takt (1.—3. Viertel): Starles Vorschieben der linken Schulter, Handrücken nach vorn drehen — Arme sonst ganz locker halten. (Bild 8.)



2. Takt (1.—3. Viertel): Starkes Zurückschieben der linken Schulter, Handrücken nach hinten drehen. Durch die starken Schulterverschiebungen und die Drehungen des Armes beschreibt die Hand die Form einer liegenden „∞“!
- 3.—8. Takt: Dreimalige Wiederholung des 1. und 2. Taktes. In der letzten Zählzeit schwingen beide Arme in die Hochhalte.  
(Langsames Zeitmaß)
9. Takt (1.—3. Viertel): Starkes Rumpfdrehschwingen rechts vorwärts mit einem ganzen Armkreise vorwärts an der rechten Seite und Wiederaufrichten des Rumpfes. (Bild 9.)

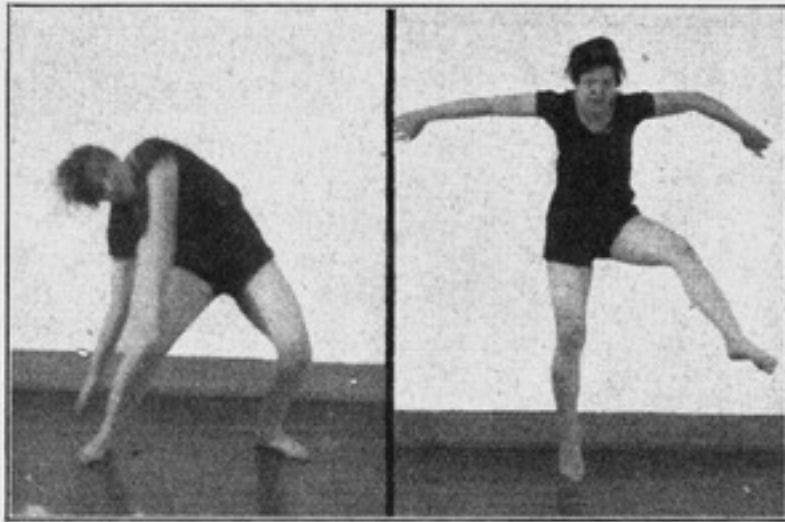


Bild 9

Rumpfdrehschwingen mit Armkreisen

Bild 10

Hopfen links seitwärts mit Vorschieben beider Schultern

10. Takt (1.—3. Viertel): Wie 9. Takt, nur erfolgt das Drehbeugen und Armkreisen an der linken Seite. Die hintereinander ausgeführten Armkreise ergeben wiederum die Form einer „8“, deren Schnittpunkt in Scheitelhöhe liegt.
- 11.—14. Takt: Zweimaliges Wiederholen des 9. und 10. Taktes.
15. Takt: Wie 9. Takt.
16. Takt: Abschwingen der Arme und Verweilen.
- 17.—32. Takt: Wie 1.—16. Takt, nur widergleich beginnen bzw. wiederholen.

### Zwischenbewegungen (Sehr flottes Zeitmaß)

Auftakt: Leichtes Seitheben beider Arme.

1. Takt (1.—3. Viertel): Ein Hopfer links seitwärts mit Knieheben und starkem Vorschieben beider Schultern, Handrücken nach vorn drehen — Arme ganz locker. (Bild 10.)
2. Takt (1.—3. Viertel): Ein Kreuzschritt rechts hinter links mit Hopfen und Knieheben und starkem Zurückschieben beider Schultern. Handrücken nach hinten drehen. Durch die Schulterverschiebungen und die Drehungen der locker gehaltenen Arme beschreiben die Hände je eine vor dem Körper liegende und sich kreuzende „Achtform“.
3. und 4. Takt: Wie 1. und 2. Takt.
5. Takt (1.—3. Viertel): Einen Kreuzhupfzwirbel rechts über links mit einer halben Drehung links und einem ganzen Armkreise beider Arme nach außen.
6. Takt (1.—3. Viertel): Abschwingen der Arme.
7. und 8. Takt: Verweilen.
- 9.—16. Takt: Wiederholung des 1.—8. Taktes.
- 17.—32. Takt: Wiederholung des 1.—16. Taktes.  
Zum Schlusse wird die ganze Übung wiederholt.

## Allgemeine Übungen für ältere Frauen

### Vorbemerkungen

Vieles des in den Vorbemerkungen zu den allgemeinen Übungen für jüngere Frauen Gesagten hat auch für diese Übungen Gültigkeit. Die Festübungen für ältere Frauen gliedern sich ebenfalls in zwei Gruppen. Die erste Gruppe enthält sogenannte Steigerungsformen. Es wird ein Grundgedanke sooft oft wiederholt und nach einer bestimmten Anzahl von Zeiten eine andere Zuordnung eingeschaltet. Die erste Übung der ersten Gruppe zeigt diesen Modus in einfacher Weise, während die zweite Übung durch die Verlegung der Betonung auf das letzte Taktviertel etwas schwieriger gestaltet wird. Die beiden Übungen der zweiten Gruppe behandeln das Rumpfbeugen und Schwingen in der Richtung von vorn nach hinten und von links nach rechts. Hinzu tritt noch das sogenannte „Nachfedern“, eine Übungsform, die durch starkes Einziehen des Unterleibes wesentlich gehaltvoller wird. Rhythmisch sind alle Übungen im Dreitakt gehalten. Ausgangsstellung für alle Übungen ist eine leichte bequeme Seitgrätsstellung.

Trotz ihrer Einfachheit sind die Übungen überaus förperbildend, wenn all das bei Kursen gelehrt Grundsätzliche befolgt wird!

### 1. Übung

$\frac{3}{4}$ -Takt (Mazurka)

Auftakt: Seitwärts der Arme.

- a) 1 Abschwingen und Kreuzen der Arme vor der Brust.
- 2 Ab- und Seitwärts der Arme.
- 3 Wie 1.
- 4-12 Wiederholung von 1-3.
- b) 1-12 Wie a, 1-12, nur in jeder 1. Zeit tiefes Anieugen und -strecken zuordnen.
- c) 1-12 Wie a, 1-12, nur Rumpfvorbeugen und -strecken.
- d) 1-12 Wie a, 1-12, nur fortgesetztes Am-Orte-Gehen.
- e) 1-12 Wie a, 1-12, nur je 3 Zeiten Kreuzgehen seitwärts links und rechts hin.
- f) 1-12 Wie a, 1-12, nur Kreuzhüpfen mit Anieugen seitwärts links und rechts hin.

Dann Wiederholung des Ganzen.

(Insgesamt 24 Dreitakte — mit Wiederholung 48 Takte.)

### 2. Übung

$\frac{3}{4}$ -Takt (Mazurka)

Auftakt: Vorhochschwingen der Arme.

- a) 1 Vorab- und Rückschwingen der Arme.
- 2 Vorhochschwingen der Arme.
- 3 Einen ganzen Armkreis vorwärts mit beiden Armen wieder bis in die Hochhalte.
- 4-12 Wiederholung von 1-3.
- b) 1-12 Wie a, 1-12, nur zu jedem Armkreis (3. Viertel) ein tiefes Anieugen und -strecken zuordnen.
- c) 1-12 Wie a, 1-12, nur Rumpfvorbeugen und -strecken.
- d) 1-12 Wie a, 1-12, nur fortgesetztes Am-Orte-Gehen.
- e) 1-12 Wie a, 1-12, nur je 3 Schritte vorwärts- und zurückgehen.
- f) 1-12 Wie a, 1-12, nur je dreimaliges Hopsen mit Anieugen vorwärts und zurück.

Dann Wiederholung des Ganzen.

### 3. Übung

$\frac{1}{2}$ -Takt (Mazurka)

Auftakt: Vorhochschwingen der Arme.

- 1 Rumpfvorbeugen und Vorabschwingen der Arme.
- 2 Rumpfstrecken mit Heben in den Zehenstand und Vorhochschwingen der Arme.

- 3 Verweilen im Zehenstand und Nachfedern der Arme in der Hochhalte mit kräftigem Einziehen des Unterleibes.
- 4-6 Wiederholung von 1-3.
- 7 Rumpfsenken vorwärts mit Stütz der Hände in den Nacken. (Bild 11.)
- 8-9 Zweimaliges Nachfedern in der Senkhalte mit kräftigem Einziehen des Unterleibes.
- 10 Rumpfsheben und Abschwingen der Arme.
- 11-12 Verweilen.
- 13-24 Wiederholung von 1-12.

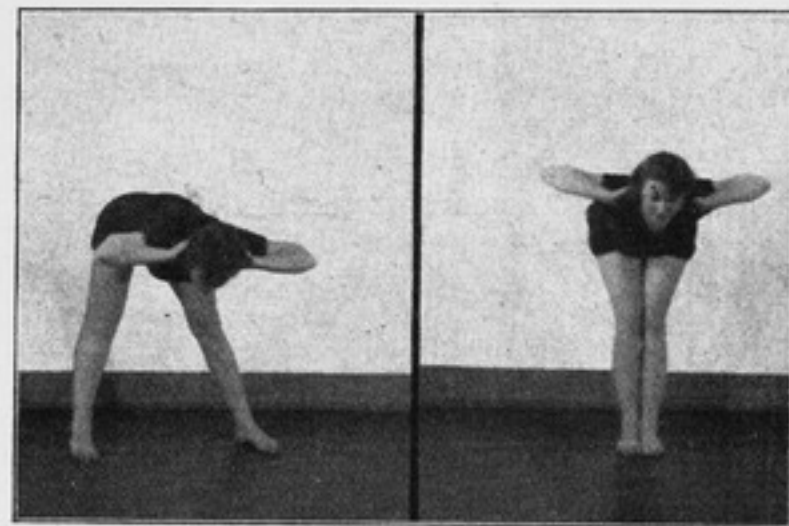


Bild 11

Bild 12

Rumpfsenken vorwärts in der Grätschstellung mit Nackenstütz      Rumpfsenken vorwärts in Schlußstellung mit Nackenstütz

### Zwischenbewegungen

Auftakt: Rückschwingen der Arme.

- 1 Vorschreiten links mit Vorschwingen der Arme.
- 2 Vorschreiten rechts mit Rückschwingen der Arme.
- 3 Vorschreiten links mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts und Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme.
- 4 Schlußstellen rechts — Fußspitzen zusammen — mit Verweilen im Zehenstand und Seitwärts der Arme. (Die Arme etwas zurückdrücken und den Unterleib stark einziehen.)
- 5-6 Verweilen.



- 7 Senken in den Sohlenstand — Fußspitzen bleiben zusammen — mit Rumpffentfernen vorwärts und Stütz der Hände in den Nacken. (Bild 12.)
- 8—9 Zweimaliges Nachfedern in der Rumpffentfernte mit starkem Einziehen des Unterleibes.
- 10 Rumpfstrecken mit Seitabschwingen der Arme.
- 11—12 Verweilen.
- 13—24 Wiederholung von 1—12.  
Das Ganze wiederholen.

#### 4. Übung

##### ¼-Takt (Mazurka)

Auftakt: Seitabschwingen der Arme.

- 1 Rumpffseitabschwingen links — der linke Arm hängt in der Tiefhalte und der rechte schwingt über den Kopf. beide Arme wirken als Last.
- 2 Wie 1, nur widersgleich.
- 3 Rumpfstrecken und Seitabschwingen der Arme mit Heben in den Zehenstand, dazu starkes Rückfedern der Arme (Hände zur Faust) und Einziehen des Unterleibes.
- 4—6 Wiederholungen von 1—3.
- 7 Senken in den Sohlenstand mit Rumpffbeugen links seitwärts. — Der linke Arm hängt in der Tiefhalte und der rechte schwingt locker über den Kopf. Beide Arme wirken als Last.
- 8—9 Zweimaliges Nachfedern in dieser seitlichen Beuge.
- 10 Rumpfstrecken und Seitabschwingen der Arme.
- 11—12 Verweilen.
- 13—24 Wie 1—12, nur widersgleich beginnen.

##### Zwischenbewegungen

Auftakt: Seitabschwingen der Arme.

- 1 Seitwärts gehen links mit Seitabschwingen und Kreuzen der Arme vor der Brust.
- 2 Kreuztritt rechts hinter links und Seitabschwingen der Arme.
- 3 Seitwärts gehen links mit Heben in den Zehenstand und ¼-Armkreis — nach unten beginnend — bis in die Hochhalte.
- 4 Schlussstellen rechts — Fußspitzen zusammen — mit Verweilen in dem Zehenstand und Seitentfernen der Arme. (Die Arme etwas zurückdrücken und den Unterleib stark einziehen.)
- 5—6 Verweilen.
- 7 Senken in den Sohlenstand — Fußspitzen bleiben zusammen — Rumpffseitabschwingen links — der linke Arm drückt mit der Handwurzel gegen die linke Hüfte und der rechte schwingt als Last über den Kopf. (Bild 13.)
- 8—9 Zweimaliges Nachfedern nach links mit starkem Einziehen des Unterleibes.

- 10 Rumpfstrecken mit Seitabschwingen der Arme.
- 11—12 Verweilen.
- 13—24 Wie 1—12, nur widersgleich beginnen, also Rückbewegungen.  
Dann Wiederholung des Ganzen.

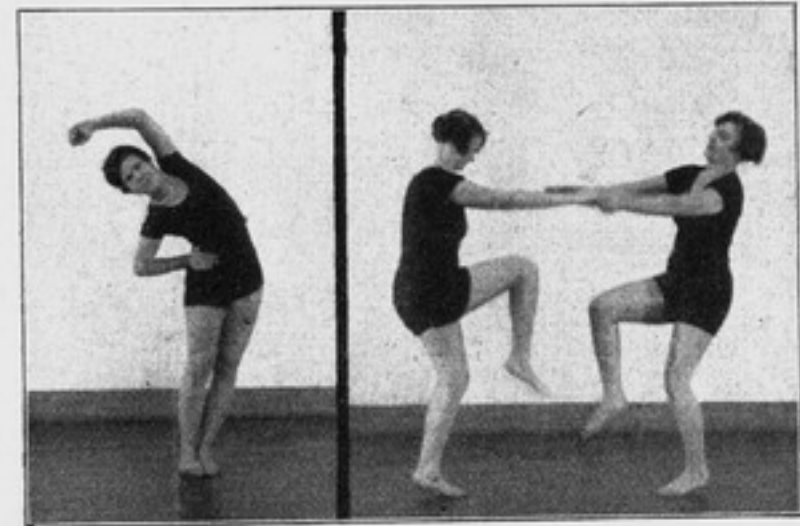


Bild 13

Rumpffseitbeugen mit Drücken der Hand gegen die Hüfte

Bild 14

Fassung Hand in Hand

## Massentänze

### Vorbemerkungen

Der Aufmarsch erfolgt in Säulen von Achterreihen. Jede Achterreihe bildet eine „Tanzgruppe“. Nachdem die Säulen aufmarschiert und ausgerichtet sind, schließt sich die Reihe zum „Ring“



Fig. 1



mit Handsaffen". Um die Einteilung in Paare zu treffen, löst sich der Kreis in einzelne Paare auf. (Figur 1.) Das dem Vorturnerturm gegenüberstehende Paar zählt als 1. Paar. Dem ersten gegenüber steht das 2. Paar. Die anderen bilden das 3. und 4. Paar. Jedes Paar muß nach einem Platzwechsel wieder auf den ursprünglichen Platz zurückkommen. Das 1. Paar muß besonders gut aufpassen, es hat gewissermaßen die Führung.

Die vorkommenden Figuren (Ring-, Kreuz-, Sternaufstellung usw.) sind in bezug auf ihre Form genau einzuhalten (Formensinn!). Alle Tanzformen und Bewegungen sind ohne „Geziere“ und „Getue“ zu üben!

Ausgangsstellung für alle 3 Tänze ist „Stirnkreis mit Handsaffung, Gesicht nach innen“. Jeder Tanz wird zweimal hintereinander ausgeführt. Nach jedem Tanz werden etwaige in Unordnung geratene Tanzgruppen sofort geordnet. Dann setzen sich alle in den Schneiderstuhl. (Ausruhen!)

Um das Gedächtnis zu unterstützen, besonders aber um Gelegenheit zum Einfühlen auf den folgenden Tanzrhythmus zu geben, wird die Musik vor jedem Tanz den ersten Teil des Musikstückes einmal vorspielen.

Der Abmarich: Auf ein Hornsignal laufen alle in regelloser Auflösung in die Umkleidezelle zurück.

Getanzt wird im Dirndlkleid.

## 1. Tanz

$\frac{2}{4}$ -Takt (Polka)

Übungsinhalt: Galopp hüpfen, Hopfen mit Knieheben, Rad

### 1. Teil

Mit Fassen der Hände zum Ring

1—8 Galopp hüpfen nach links.

9—16 Galopp hüpfen nach rechts.

17—32 Wiederholung von 1—16.

### 2. Teil\*

Das 1. und 2. Paar üben:

1—4 Mit 4 Schritten vorwärts gehen, Platzwechsel der Paare. (Figur 2.)

5—8 Viermaliges Hopfen mit Knieheben im Rade rechts herum mit Fassen Arm in Arm.

\* Bei allen drei Tänzen ist der zweite Teil so gestaltet, daß jedesmal zwei Paare üben, während die anderen ruhen.

9—16 Wiederholung von 1—8. (Jedes Paar auf den ursprünglichen Platz zurück.) Während dieses Vorganges bleiben das 3. und 4. Paar stehen.

Das 3. und 4. Paar üben:

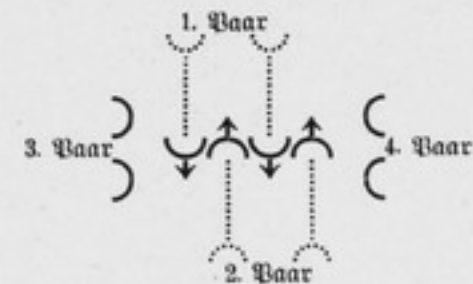


Fig. 2

17—32 Wie 1—16.

Das 1. und 2. Paar bleiben stehen. Am Schlusse dieses Teiles ordnen sich die Paare zur Aufstellung von Figur 3.

### 3. Teil

Mit Fassen Hand in Hand. (Bild 14.)

1—4 Viermaliges Hopfen mit Knieheben zur Mitte (also nach innen).

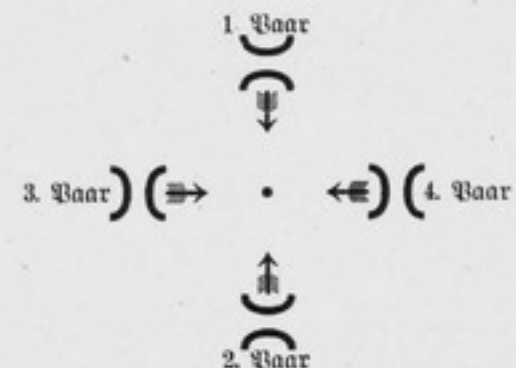


Fig. 3

5—8 Viermaliges Hopfen mit Knieheben nach außen.

9—16 Achtmaliges Hopfen mit Knieheben im Rade rechts herum. (Stellung und Fassen siehe Bild 15.)

17—32 Wiederholung von 1—16.

Zum Schlusse Aufstellung zum großen Kreis, Handsaffen und Wiederholung des Ganzen.

## 2. Tanz

¾-Takt (Ländler)

Übungsinhalt: Dreitrittgehen, Dreimitthüpfen, Galopp hüpfen.

### 1. Teil

Mit Fassen der Hände zum Ring

- 1—3 3 Schritte auf der Kreislinie nach links gehen.
- 4—6 3 Schritte auf der Kreislinie nach rechts gehen.
- 7—12 Wiederholung von 1—6.
- 13 1 Seitenschritt links.

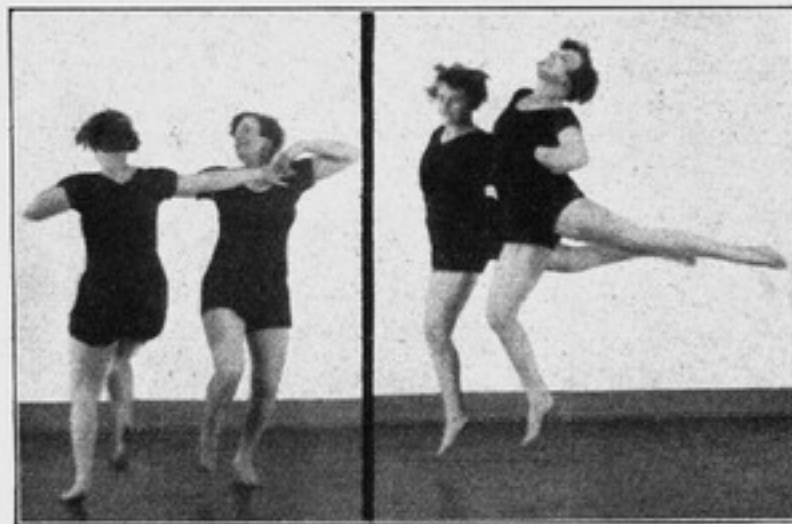


Bild 15

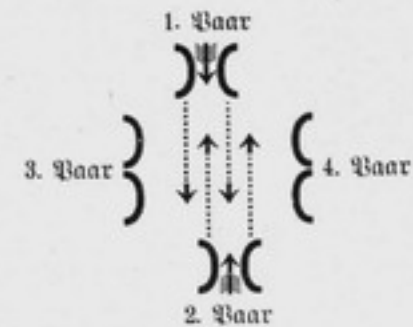
Seitliche Fassung, Arme in Schulterhöhe

Bild 16

Kettenfassung rücklings, Hopsen mit Rückschwingen

- 14 1 Kreuzschritt rechts hinter links.
- 15 1 Hupf rechts am Ort mit Seit spreizen links.
- 16—21 Zweimalige Wiederholung von 13—15.
- 22 1 Seitenschritt links.
- 23 Schlupfstellen rechts mit Heben in den Behenstand.
- 24 Senken in den Sohlenstand.
- 25—48 Wiederholung von 1—24, nur nach rechts hin beginnend. Am Schlusse dieses Teiles ordnen sich die Paare zur Aufstellung von Figur 4.

Fig. 4



### 2. Teil

Mit Fassung Hand in Hand

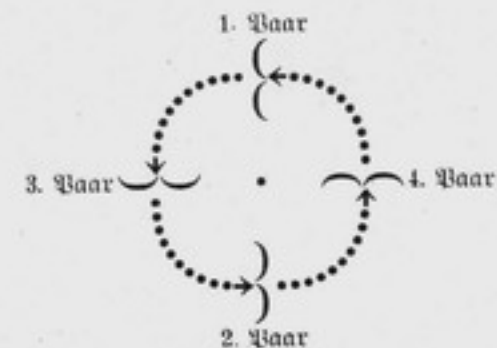
Das 1. und 2. Paar üben:

- 1—3 3 Schritte nach innen gehen. (Siehe Pfeilrichtung zwischen dem 1. und 2. Paare bei Figur 4.) Die inneren Hände geben hierbei den Griff auf.
- 4—6 3 Schritte nach außen gehen mit Wechsel in der Handfassung.
- 7—12 Sechsmaliges Galopp hüpfen. (Siehe punktierte Pfeilrichtung bei Figur 4.) Mit Handklappen, also Platzwechsel der Paare.
- 13—24 Wie 1—12, bzw. widergeleichte Ausführung.

Das 3. und 4. Paar üben:

- 25—48 Wie 1—24, also Wiederholung. Am Schlusse dieses Teiles ordnen sich die Paare zur Aufstellung wie Figur 5.

Fig. 5



### 3. Teil

Mit Kettenfassung rücklings. (Bild 16.)

- 1 1 Schlupfhupf am Ort.
- 2 1 Hupf rechts am Ort mit Rückschwingen links.
- 3 1 Hupf rechts am Ort mit Vorschwingen links.

- 4—6 Wiedergleiche Ausführung von 1—3.  
 7—12 6 Schritte vorwärts gehen. (Jedes Paar rückt einen Viertelkreis weiter, siehe Pfeilrichtung von Figur 5.)  
 13—48 Dreimalige Wiederholung von 1—12.  
 Zum Schlusse Aufstellung zum großen Kreis mit Handsaffen und Wiederholung des Ganzen.

### 3. Tanz

$\frac{1}{4}$ -Takt (Walzer)

Übungsinhalt: Kreuzlaufen, Schwebehopsen, Schrittwechelhüpfen, Hopsen mit Unterschenkelheben, Hopsferzwirbeln

#### 1. Teil

Mit Fassen der Hände zum Ring

Gliederung des 1. Taktes:

1. und 2. Viertel: Seitwärts links.  
 3. Viertel: Kreuztritt rechts hinter links.

Gliederung des 2. Taktes:

1. und 2. Viertel: Seitwärts links.  
 3. Viertel: Hopsen links mit Vorschwingen des rechten Beines vor das linke.

Alles  
 leicht  
 laufend  
 ausführen

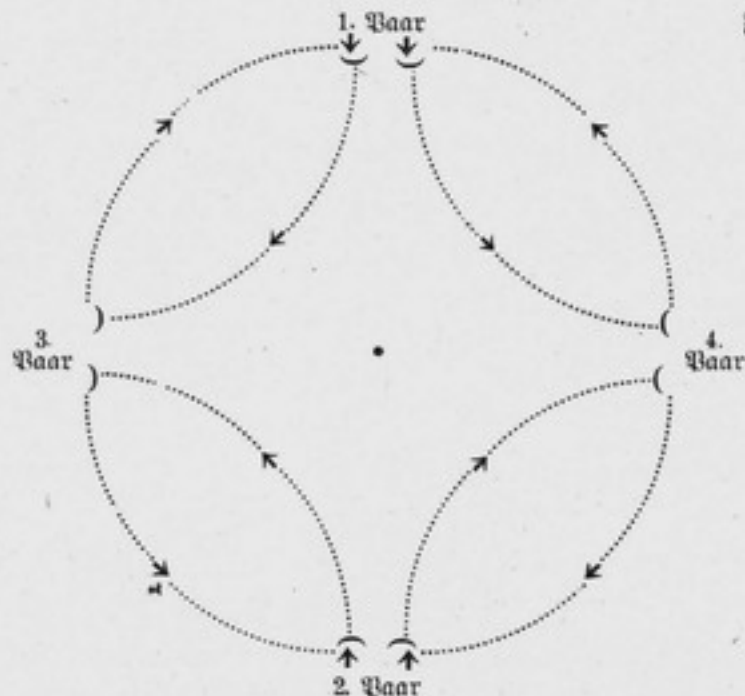


Fig. 6

3. und 4. Takt: Wie 1. und 2. Takt, nur rechts hin beginnend.  
 5. Takt: Seitwärts links mit Hopsen und Vorschwingen rechts vor links (Schwebehops).  
 6. Takt: Wie 5. Takt, nur rechts hin.  
 7. Takt: Mit Seitwärts links, eine ganze Drehung links herum ausführen.  
 8. Takt: Verweilen und Wiedererfassen der Hände zum Kreis.  
 9.—16. Takt: Wiederholung des 1.—8. Taktes.  
 Am Schlusse dieses Teiles ordnen sich die Paare zur Aufstellung von Figur 6.

#### 2. Teil

Das 1. und 2. Paar gehen den bei Figur 6 vorgezeichneten Weg

1. Takt: Aufhüpfen rechts mit Vorspreizen links und sofort Niederstellen links mit Nachstellen rechts.  
 2. Takt: Vorschreiten links.  
 3. und 4. Takt: Wie 1. und 2. Takt, nur wiedergleich.  
 5.—8. Takt: Wie 1. bis 4. Takt, also Wiederholung.  
 Zum Schlusse steht jedes Paar wieder auf seinem ursprünglichen Platze.

Alles  
 leicht  
 laufend  
 ausführen

Das 3. und 4. Paar üben:

- 9.—16. Takt: Wie 1.—8. Takt.

Das 1. und 2. Paar bleiben während dieses Vorganges stehen. Am Schlusse dieses Teiles ordnen sich die Paare zur Aufstellung von Figur 5 im zweiten Tanz.

#### 3. Teil

Mit Fassen der inneren Hände und mit den äußeren Beinen beginnen

Gliederung des 1. Taktes:

1. und 2. Viertel: Einen Schritt vorwärts mit den äußeren Beinen.  
 3. Viertel: Einen Schritt vorwärts mit den inneren Beinen.

Gliederung des 2. Taktes:

1. und 2. Viertel: Einen Schritt vorwärts mit den äußeren Beinen.  
 3. Viertel: Einen Hopsfer auf den äußeren Beinen mit Unterschenkelheben der inneren Beine.

Alles  
 leicht  
 laufend  
 ausführen

3. und 4. Takt: Wie 1. und 2. Takt, nur mit den inneren Beinen beginnen. In diesen Zeiten ist jedes Paar um einen Viertelkreis vorgerückt. Das 1. Paar steht auf dem Platze des 3., das 3. auf dem Platze des 2. Paares usw. Am



Schlusse drehen die Paare Gesicht zu Gesicht und nehmen Tanzfassung. (Siehe Figur 7 und Bild 17.)

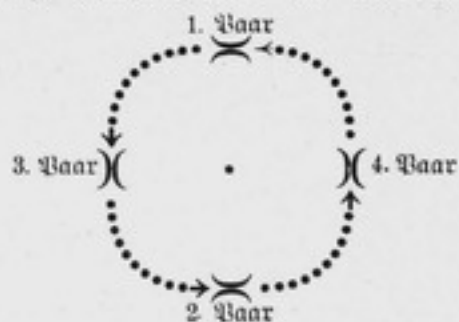


Fig. 7

5.—8. Takt: Mit den nach der Umzugsrichtung zeigenden Beinen anschreiten, viermaliges Hopfen mit Unterschenkelheben, abwechselnd links-rechts bzw. rechts-links und jedesmaliger



Bild 17. Tanzfassung.

$\frac{1}{4}$ . Drehung. (Hopferzwirbel oder Hochwalzer — auf jeden Hopfer werden 3 Viertel gezählt.)

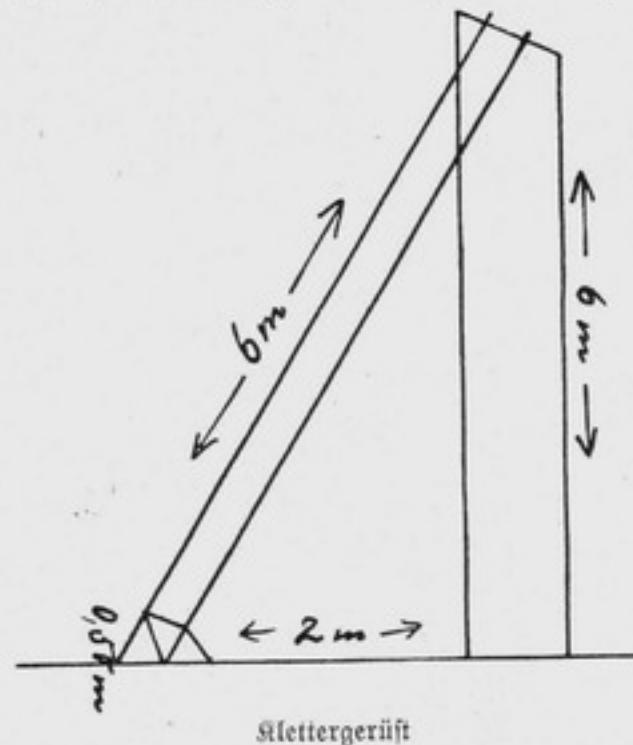
In diesen 12 Zählzeiten ist jedes Paar einen weiteren Viertelkreis vorgerückt. Jedes Paar steht jetzt seinem ursprünglichen Platze genau gegenüber.

Zum Schlusse Aufstellung zum großen Kreise, Handfassen und Wiederholung des Ganzen.

## Wettkampfgruppen für Frauen

### Vorbemerkungen

Die Zusammenstellung der Mehrkämpfe entspricht den Grundsätzen vernünftiger Körperschulung. Deshalb sind besonders die Geräteübungen einfach und für die entsprechende Altersklasse lern- und durchführbar. Kürübungen an den Geräten und Pflichtfreiübungen fallen weg. Das Schwimmen, wohl eine der



nützlichsten Leibesübungen, erscheint in jeder Kampfgruppe. Da in Dresden die Wasserhältnisse günstig sind, werden die Schwimmprüfungen dort vorgenommen. Es ist eine Strecke von 25 Meter in beliebigem Stil zu durchschwimmen. Für diese Leistung erhält jede Schwimmerin 5 Punkte.

Das Schnellklettern erfolgt an einer 6 Meter langen, schräggestellten eisernen Kletterstange. Ueber die Maße des Klettergerüsts orientiert die Zeichnung. Die Ausführung des Kletterns: Stand unter der Stange mit „Arme in Tiefhalte“. Der Starter ruft: Achtung — Fertig — Los! Bei „Los“ beginnt

Geben des linken Beines in die Holmengasse und starkes Armbeugen (das rechte Bein hängt im rechten Knie; Bild 18) — Armstrecken und Heberspreizen links über den linken Holm wieder in den Grätschfuß. Dann wiederholen, nur mit Heben des rechten Beines in die Holmengasse usw. — kurzes Zurück- und Vorschneilen der Unterschenkel und Einschwingen beider Beine in die Holmengasse und Heberspreizen links über den linken Holm mit einer Vierteldrehung links mit Vorschwingen und Heberspreizen des rechten Beines über den linken Holm in den Seitliegestütz rücklings (die rechte Hand behält während dieses Vorganges festen Griff, und die linke Hand stützt rückwärts neben die rechte. Beide Hände stützen im Stammgriff. Hüften und Knie gestreckt; Bild 19a). — 2 Zählzeite verweilen — mit kurzem Zurück- und Vorschneilen der Unterschenkel Abhurten vorwärts in den Außenseitstand rücklings. (Die Hände fassen hierbei Stammgriff am vorderen Holm; Bild 19b. Nachdem der Körper sicher und straff auf dem Boden steht, geben die Hände den Griff auf.)

2. Pferd seit (110 Zentimeter) — mit Anlauf, ohne Brett:  
Flankenübersprung.
3. Kugelstoßen — 2½ Kilogramm.
4. Schlagball — Weitwerfen.
5. Schwimmen — 25 Meter beliebig.



Bild 18

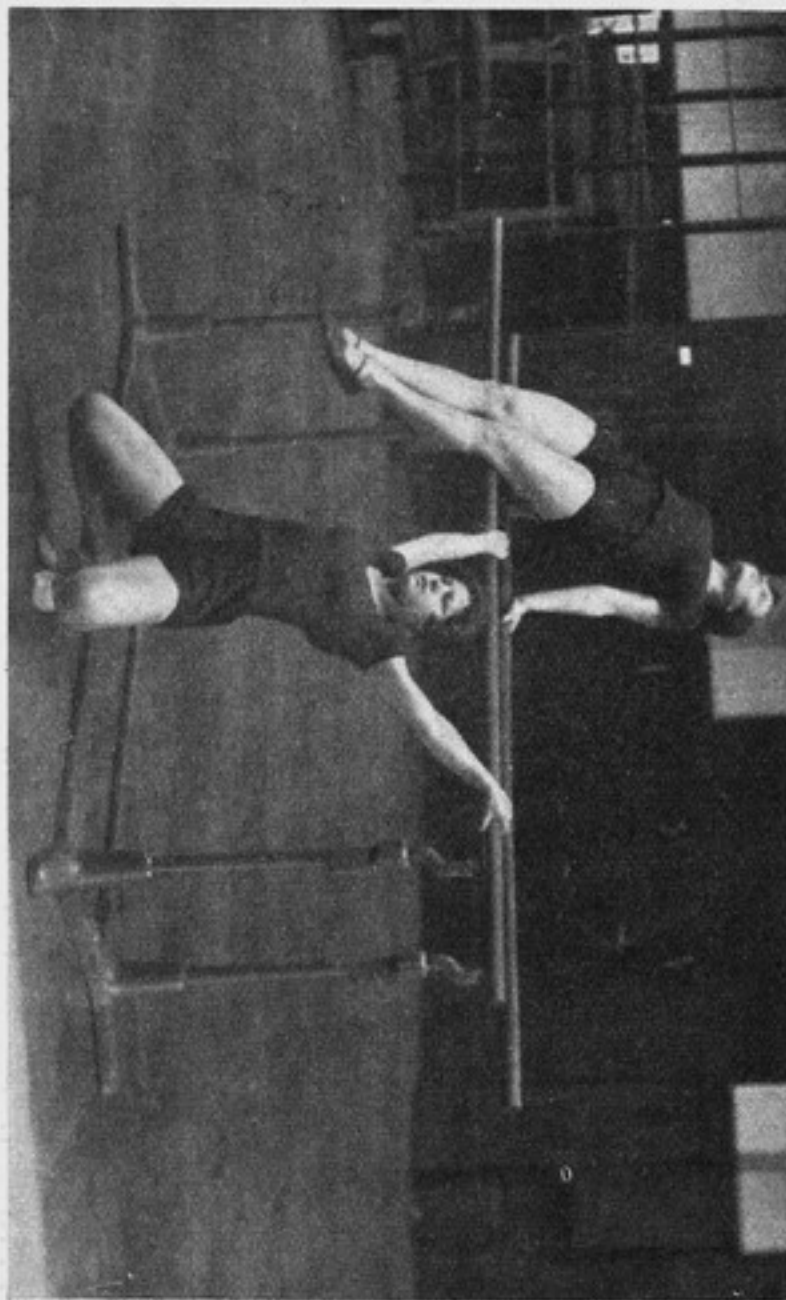


Bild 19a und 19b

## Jugenddarbietungen

Für unsere Mädel und Burschen sind zum Kreisfest nunmehr folgende Möglichkeiten zum frischfröhlichen Mittun beschlossen: Für die einzelnen Bezirke als geschlossenes Ganzes steht direkt neben dem Freiübungsplatz ein Wiesenplan von 200×55 Meter Größe (von einer Barriere umgeben) am Sonnabend und Sonntag je drei Stunden zur Verfügung. Hier ist den Bezirken Gelegenheit gegeben, in einer halben Stunde je nach Wahl einen kurzen Ausschnitt aus der Art ihrer Jugendarbeit zu bringen. Die kleineren Bezirke benötigen jedenfalls nur die Hälfte oder ein Drittel des Platzes, so daß alle Bezirke zur Geltung kommen können. Was jeder Bezirk bieten will, ist ihm freigestellt (ob z. B. Massen-Volkstänze, Singspiele, Neckspiele, Gemeinübungen, Musikdarbietungen, Sprech- oder Bewegungschöre oder anderes). Vor allem möchte jedoch versucht werden, die Ostern zur Schulentlassung kommenden Genossinnen und Genossen mit einzureihen.

Für die Vereine (oder Vereinsverbände, wenn ein einzelner Verein nicht allein eine Mannschaft stellen kann): Um dem Wettkampfeifer und dem Drange nach körperlicher Betätigung gerecht zu werden, wird eine Jugend-Hindernis-Staffette ausgetragen. Die Mannschaft besteht aus acht Teilnehmern, darunter zwei Genossinnen.

### Jugend-Hindernis-Staffette

1. 200-Meter-Lauf.
2. 50-Meter-Hindernislauf: unter tiefer Barriere, über Box, Kasten und Pferd.
3. 100-Meter-Hürdenlauf über fünf Stück Rutenhürden, 90 Zentimeter hoch.
4. 50-Meter-Lauf (eine Genossin).
5. 200-Meter-Hindernisschwimmen: über Planke, unter Doppelbalken.
6. 40-Meter-Lauf auf Händen und Füßen (auf allen vieren).
7. 100-Meter-Lauf mit Medizinballaufheben beim 50. Meter.
8. 30-Meter-Gleichgewichtslauf (einer Genossin) mit dem Medizinball auf dem Schwebbaum.

Die Mannschaften müssen namentlich bis 1. Juni angemeldet sein.



Um eine weitere Möglichkeit auszunutzen, die Jugend in ihrem frischlebendigen Draufgängertum zu zeigen, wird von zwei Jugendmannschaften ein Spiel mit einem 1,80 Meter großen Fußball ausgetragen. Der Kreisturnrat hat die Mittel zur Anschaffung eines Balles, die verhältnismäßig hoch sind, bereits bewilligt.

Für die Gesamtjugend des Kreises ist im Kreisfestprogramm jedoch der Sonnabendabend freigehalten. Hier muß sich die Sachsenjugend in ihrer vollen Wucht und Zahl zeigen.

Nach Eintritt der Dunkelheit soll sich auf dem Mittelpunkt der Haupttribüne mit ihren 15 Stufen, je 80 Zentimeter breit, unter Mitbenutzung des Vorturnerpodiums (16×20 Meter), eine festspielartige Jugenddarbietung abwickeln, die der Dresdner Bezirk übernimmt.

Die große Masse der Jugendlichen bis zum letzten flinken Mädels und zum letzten schlanken Burschen begibt sich schon währenddessen an das jenseitige Ufer, um sich dort zur Massen-Fackeldemonstration zu gruppieren.

Mehrere tausend jugendliche Fackelträger werden auf den drei großen Terrassen des gegenüberliegenden „Ringner-Parkes“ aufgestellt. — Ein Bild bleibender Erinnerung wird sich in den Herzen der Teilnehmer und Zuschauer festbrennen, wenn im flackernden Schein der unzählbaren Fackeln die Höhen aufleuchten, und der anschließende Fackelzug sich am jenseitigen Ufer entlang, über die Loschwitzer Brücke zurück, wieder zum Festplatz bewegt.

Als Selbstverständlichkeit wird angenommen, daß sich am Festsonntag alle Jugendgenossinnen und -genossen an den Massenfreiübungen der Männer und Frauen beteiligen. Durch restlose Teilnahme aller Jugendlichen soll bewiesen werden, daß Jugend und Alter zusammengehören; daß ein Massenwille alle unsere Genossinnen und Genossen befeelt und hierbei Alter und Geschlecht kein Hinderungsgrund sind.

## Leichtathletische Wettkämpfe

Die in Klammern stehenden Zeiten und Maße sind die Pflichtleistungen, die erreicht werden müssen, um Startberechtigung zu erlangen. Die Meldegebühr beträgt 20 Pf. und ist der Meldung beizufügen. Dafür erhält jeder Wettkämpfer ein Programm. Die Wettkämpfe werden nach den Bestimmungen der Bundeswettkampfordnung ausgetragen.

### Mehrkämpfe für Männer

Ueber 20 Jahre: Zehnkampf (Pflicht 500 Punkte), bestehend in: 100-Meter-, 400-Meter-, 1500-Meter-Lauf und 110-Meter-Hürdenlauf, Hoch-, Weit- und Stabhochsprung, Kugelstoßen (7½ Kilogramm), Diskus- und Speerwerfen.

Ueber 18 Jahre: Fünfkampf (Pflicht 275 Punkte), bestehend in: 100-Meter-, 800-Meter-Lauf, Diskuswerfen, Weitsprung, Kugelstoßen (7½ Kilogramm).

Ueber 31 Jahre: Dreikampf (frei), bestehend in: 100-Meter-Lauf, Weitsprung, Kugelstoßen (7½ Kilogramm).

Ueber 40 Jahre: Dreikampf (frei), wie für Männer über 31 Jahre, aber statt 100-Meter-Lauf nur 75-Meter-Lauf.

### Einzekämpfe für Männer

A-Klasse: 100-Meter-Lauf (Pflicht 12,2 Sek.), 400-Meter-Lauf (Pflicht 58 Sek.), 1500-Meter-Lauf (Pflicht 5 Min.), 110-Meter-Hürdenlauf (Pflicht 18,5 Sek.), Hochsprung (Pflicht 1,50 Meter), Weitsprung (Pflicht 5,50 Meter), Stabhochsprung (Pflicht 2,70 Meter), Kugelstoßen (7½ Kilogramm) Pflicht 9 Meter, Speerwerfen (Pflicht 35 Meter), Hammerwerfen (7½ Kilogramm) Pflicht 23 Meter.

B-Klasse: 100-Meter-Lauf (Pflicht 18 Sek.), 200-Meter-Lauf (Pflicht 27 Sek.), 1500-Meter-Lauf (Pflicht 5:45 Min.), 3000-Meter-Lauf (Pflicht 10:30 Min.), Weitsprung (Pflicht 4,80 Meter), Hochsprung (Pflicht 1,35 Meter), Diskuswerfen (Pflicht 22 Meter), Schleuderballwerfen (Pflicht 35 Meter), Kugelstoßen (7½ Kilogramm) Pflicht 8 Meter.

Für beide Klassen: 5000-Meter-, 10 000-Meter-Lauf (frei), 3000-Meter-Gehen (frei).

### Stafetten

(nicht getrennt nach Klassen)

4×100-Meter-Stafette (Pflicht 50 Set.), 10×100-Meter-Stafette (Pflicht 2:20 Min.), Olympische Stafette (Pflicht 4:20 Min.), 3×1000-Meter-Stafette (Pflicht 9:20 Min.).

Für Männer über 31 Jahre: 4×100-Meter-Stafette (frei).  
Für Bezirke: 20× $\frac{1}{2}$  Runde (frei), 10× $\frac{1}{2}$  Runde (frei).

### Mehrkämpfe für Jugend

Jahrgang 1912/13: Dreikampf (Pflicht 150 Punkte), bestehend in: 100-Meter-Lauf, Weitsprung, Kugelstoßen (5 Kilogramm).

Jahrgang 1910/11: Dreikampf (Pflicht 175 Punkte), bestehend in: 100-Meter-Lauf, Hochsprung, Kugelstoßen (5 Kilogramm).

### Einzelkämpfe

(nur für Jahrgänge 1910 11)

100-Meter-Lauf (Pflicht 14 Set.), 1000-Meter-Lauf (Pflicht 3:20 Min.), 3000-Meter-Lauf (Pflicht 12 Min.), Weitsprung (Pflicht 4,60 Meter), Kugelstoßen ([5 Kilogramm] Pflicht 7,50 Meter), Speerwerfen (Pflicht 28 Meter).

### Stafetten

(für alle Jahrgänge, nicht getrennt nach Klassen)

4×100-Meter-Stafette (Pflicht 54 Set.), 10×100-Meter-Stafette (Pflicht 2:40 Min.), Schwedenstafette (Pflicht 2:30 Min.).

### Mehrkämpfe für Sportlerinnen

Jahrgang 1912/13: Dreikampf (Pflicht 150 Punkte), bestehend in: 75-Meter-Lauf, Ballweitwerfen, Weitsprung.

Alle übrigen: Dreikampf (Pflicht 175 Punkte), bestehend in: 100-Meter-Lauf, Weitsprung, Kugelstoßen (5 Kilogramm).

### Einzelkämpfe

(nur für die Jahrgänge von 1911 an abwärts)

100-Meter-Lauf (Pflicht 16 Set.), Hochsprung (Pflicht 1,15 Meter), Weitsprung (Pflicht 3,30 Meter), Kugelstoßen ([5 Kilogramm] Pflicht 6 Meter), Schleuderballwerfen (Pflicht 22 Meter), Speerwerfen (Pflicht 20 Meter).

### Stafetten

(für alle Sportlerinnen)

4×100-Meter-Stafette (Pflicht 1 Min.), 10×100-Meter-Stafette (Pflicht 2:50 Min.).

## M u f e r !

### Meldebogen für die leichtathletischen Wettkämpfe zum 3. Kreisfest in Dresden

#### 13. Bezirk Verein: Ruhdorf (zu jeder angegebenen Sportart die Leistung schreiben!) (Männer A)

Parti	Name Vor- und Zuname	geburt's tag	Verui	100 m Zeit	200 m Zeit	300 m Zeit	1500 m Zeit	10000 m Zeit	Hochsprung m	Stel- lung m	Speer- werfen m	Kugel- stoßen m	Stel- hosen m	Gänzkamp f	Dreikamp f	Stafetten 4x100 m	Stafetten 10x100 m
	Martin, Paul	20. 1. 96	Dreber	12 Set.			4:40			5,50	40,00	9,40	300				
	Reich, Carl	14. 8. 00	Züchler	11,9 Set.													
	Walther, Artur	1. 4. 04															
	<b>Männer B (vom Verein auszufüllen!)</b>																
	Gilcher, Erich	19. 4. 09	Weber									9,79					
	Sermann, Hans	29. 11. 94	Drogäh									9,60			83		
	<b>Stafette (vom Verein auszufüllen!)</b>																
																	16 Set. 4 Min.
																	19 Set.

Bitte vom Kreis ausgefüllt!

## Zeiteinteilung der Wettkämpfe

Freitag den 20. Juli, nachmittags

- 1.00 Uhr Kampfrichterführung auf dem Festplatz  
2.00 Uhr Diskuswerfen (Zehnkampf)  
Kugelstoßen (Fünfkampf)  
100-Meter-Lauf (Vorlauf, Männer A.)  
Stabhochsprung (Vorkampf, Männer A.)  
200-Meter-Lauf (Vorlauf, Männer B.)  
Hochsprung (Vorkampf, Männer B.)  
3.00 Uhr Kugelstoßen, Turner, Gerätewettkämpfer  
Weitsprung (Zehnkampf)  
100-Meter-Lauf (Fünfkampf)  
Weitsprung (Vorkampf, Männer A.)  
Hammerwerfen (Vorkampf, Männer A.)  
Schleuderballwerfen (Vorkampf, Männer B.)  
4.00 Uhr 100-Meter-Lauf (Zehnkampf)  
Diskuswerfen (Fünfkampf)  
Hochsprung (Vorkampf, Männer A.)  
Weitsprung (Vorkampf, Männer B.)  
5.00 Uhr 110-Meter-Hürdenlauf (Vorlauf, Männer A.)  
Kugelstoßen (Vorkampf, Männer A.)  
100-Meter-Lauf (Vorlauf, Männer B.)  
1500-Meter-Lauf (Vorlauf, Männer B.)  
6.00 Uhr 1500-Meter-Lauf (Männer A.)  
Speerwerfen (Vorkampf, Männer A.)  
Diskuswerfen (Vorkampf, Männer B.)

Sonnabend den 21. Juli, vormittags

- 8.00 Uhr 100-Meter-Lauf (Zwischenlauf, Männer A.)  
100-Meter-Lauf (Vorlauf, Jugend A.)  
Kugelstoßen (Zehnkampf)  
Weitsprung (Fünfkampf)  
Weitsprung (Dreifampf, Altersklasse)  
400-Meter-Lauf (Vorlauf, Männer A.)  
Hochsprung (Dreifampf, Jugend A.)  
Ballweitwerfen (Dreifampf, Sportlerinnen B.)  
Kugelstoßen (Dreifampf, Sportlerinnen A.)  
100-Meter-Lauf (Vorlauf, Sportlerinnen A.)  
8.30 Uhr Ballweitwerfen, Turnerinnen, Gerätewettkämpferinnen  
4×100-Meter-Stafette (Vorlauf, Männer)  
9.00 Uhr Ballweitwerfen, Turnerinnen, Gerätewettkämpferinnen  
Schleuderball, Turnerinnen, Gerätewettkämpferinnen  
110-Meter-Hürdenlauf (Zehnkampf)  
800-Meter-Lauf (Fünfkampf, Männer)

- 9.00 Uhr 100-Meter- u. 75-Meter-Lauf (Dreifampf, Altersklasse)  
Kugelstoßen (Vorkampf, Männer B.)  
Weitsprung (Dreifampf, Jugend B.)  
9.30 Uhr 4×100-Meter-Stafette (Vorlauf, Jugend)  
4×100-Meter-Stafette (Vorlauf, Altersklasse)  
Schleuderball, Turnerinnen, Gerätewettkämpferinnen  
10.00 Uhr Kugelstoßen (Dreifampf, Altersklasse)  
8000-Meter-Lauf (Männer B.)  
Speerwerfen (Vorkampf, Jugend A.)  
100-Meter-Lauf (Zwischenlauf, Männer B.)  
75-Meter-Lauf (Dreifampf, Sportlerinnen B.)  
Weitsprung (Dreifampf, Sportlerinnen A.)  
100-Meter-Lauf, Turnerinnen, Gerätewettkämpferinnen  
11.00 Uhr 1500-Meter-Lauf (Zehnkampf)  
100-Meter-Lauf (Dreifampf, Jugend B.)  
Weitsprung (Vorkampf, Jugend A.)  
100-Meter-Lauf (Dreifampf, Sportlerinnen A.)  
Hochsprung (Vorkampf, Sportlerinnen A.)  
10×100-Meter-Stafette (Vorlauf, Männer)  
11.30 Uhr 50-Meter-Gehen, Turnerinnen, Gerätewettkämpferinnen

Sonnabend den 21. Juli, nachmittags

- 2.00 Uhr Speerwerfen (Zehnkampf)  
Kugelstoßen (Dreifampf, Jugend A.)  
100-Meter-Lauf (Dreifampf, Jugend B.)  
Weitsprung (Dreifampf, Sportlerinnen B.)  
2.30 Uhr 10×100-Meter-Stafette (Vorlauf, Jugend)  
3.00 Uhr 8×1000-Meter-Stafette (Männer)  
Kugelstoßen (Dreifampf, Jugend B.)  
Speerwerfen (Vorkampf, Sportlerinnen)  
Weitsprung (Vorkampf, Sportlerinnen)  
3.30 Uhr 100-Meter-Lauf, Turner, Gerätewettkämpfer  
4.00 Uhr Stabhochsprung (Zehnkampf)  
Schwedentafette (Vorlauf, Jugend)  
Kugelstoßen (Vorkampf, Sportlerinnen)  
4.30 Uhr Olympische Stafette (Vorlauf, Männer)  
5.00 Uhr 100-Meter-Lauf (Zwischenlauf, Jugend A.)  
Kugelstoßen (Vorkampf, Jugend A.)  
3000-Meter-Lauf (Jugend A.)  
Schleuderballwerfen (Vorkampf, Sportlerinnen)  
5.30 Uhr 10×100-Meter-Stafette (Vorlauf, Sportlerinnen)  
Weitsprung, Turnerinnen, Gerätewettkämpferinnen  
Kugelstoßen, Turnerinnen, Gerätewettkämpferinnen  
5.45 Uhr 10 000-Meter-Lauf (Männer)  
6.00 Uhr 100-Meter-Lauf (Zwischenlauf, Sportlerinnen)  
200-Meter-Lauf (Zwischenlauf, Männer B.)



**Sonntag den 22. Juli, vormittags**

- 8.00 Uhr 400-Meter-Lauf (Zehnlampf)  
10×100-Meter-Stafette (Entscheidung, Jugend A.)  
110-Meter-Hürdenlauf (Entscheidung, Männer A.)  
Kugelstoßen (Entscheidung, Jugend A.)  
Weitsprung (Entscheidung, Sportlerinnen)  
4×100-Meter-Stafette (Vorlauf, Sportlerinnen)  
Schleuderballwerfen (Entscheidung, Sportlerinnen)  
Weitsprung, Turnerinnen, Gerätewettkämpferinnen  
Kugelstoßen, Turnerinnen, Gerätewettkämpferinnen
- 8.20 Uhr 400-Meter-Lauf (Entscheidung, Männer A.)
- 8.25 Uhr 1000-Meter-Lauf (Jugend A.)
- 8.30 Uhr Olympische Stafette (Entscheidung, Männer)
- 8.45 Uhr Schwedenstafette (Entscheidung, Jugend A.)  
10×100-Meter-Stafette (Entscheidung, Sportlerinnen)
- 9.00 Uhr Hochsprung (Zehnlampf)  
10× $\frac{1}{2}$  Runde (Bezirke)
- 9.15 Uhr 200-Meter-Lauf (Entscheidung, Männer B.)  
Hochsprung (Entscheidung, Sportlerinnen)

**Sonntag den 22. Juli, nachmittags**

- 1.30 Uhr 100-Meter-Lauf (Entscheidung, Männer A.)  
Speerwerfen (Entscheidung, Männer A.)  
4×100-Meter-Stafette (Entscheidung, Jugend A.)  
4×100-Meter-Stafette (Entscheidung, Altersklasse)  
Weitsprung (Entscheidung, Männer B.)  
Hochsprung (Entscheidung, Männer B.)  
Hammerwerfen (Entscheidung, Männer A.)
- 1.45 Uhr 10×100-Meter-Stafette (Entscheidung, Männer)  
Weitsprung (Entscheidung, Jugend A.)
- 2.00 Uhr 4×100-Meter-Stafette (Entscheidung, Sportlerinnen)  
Speerwerfen (Entscheidung, Jugend A.)  
Kugelstoßen (Entscheidung, Männer B.)
- 3.30 Uhr 4×100-Meter-Stafette (Entscheidung, Männer)  
Kugelstoßen (Entscheidung, Sportlerinnen)  
Schleuderballwerfen (Entscheidung, Männer B.)  
5000-Meter-Lauf (Männer)  
Speerwerfen (Entscheidung, Sportlerinnen)
- 5.30 Uhr Hochsprung (Entscheidung, Männer A.)  
Diskuswerfen (Entscheidung, Männer B.)  
100-Meter-Lauf (Entscheidung, Jugend A., Männer B.)  
Kugelstoßen (Entscheidung, Männer A.)  
100-Meter-Lauf (Entscheidung, Sportlerinnen)  
Weitsprung (Entscheidung, Männer A.)  
Stabhochsprung (Entscheidung, Männer A.)  
3000-Meter-Gehen (Entscheidung)
- 6.00 Uhr 20× $\frac{1}{2}$  Runde (Bezirke)

## Wassersportkämpfe

### I. Stromschwimmen

- \*1. 5000-Meter-Schwimmen beliebig für Männer über 18 Jahre
- \*2. 3000-Meter-Schwimmen beliebig für Männer über 18 Jahre
- \*3. 1500-Meter-Schwimmen beliebig
  - a) männliche Jugend von 16 bis 18 Jahren
  - b) Männer über 18 Jahre
  - c) Männer von 30 bis 35 Jahren
- \*4. 1000-Meter-Brustschwimmen für Frauen über 18 Jahre
- \*\*5. 2000-Meter-Massenschwimmen (Pflichtzeit 20 Minuten Dauerschwimmen). Für beiderlei Geschlechter und alle Mitglieder über 14 Jahre, auch anderer Sparten.
- \*\*6. 1000-Meter-Massenschwimmen. Hier gilt dasselbe wie bei Nr. 5.
- \*7. Sondervorfürungen
- 8. Rettungsvorfürungen, ausgeführt vom 2. Bezirk

### II. Im Georg-Urnhold-Bad

- \*1. Bruststafette 3×100 Meter
  - a) weibliche Jugend von 14 bis 18 Jahren
  - b) Frauen über 18 Jahre
- \*2. 100-Meter-Beliebigschwimmen für Männer über 18 Jahre, A-Klasse
- \*\*3. 100-Meter-Beliebigschwimmen für Männer aller Sparten
  - a) von 30 bis 35 Jahren
  - b) über 35 Jahre
- \*4. 4×100-Meter-Lagenstafette für männliche Jugend von 14 bis 18 Jahren
- \*5. 100-Meter-Rückenschwimmen, A- und B-Klasse
  - a) Frauen über 18 Jahre
  - b) Männer über 18 Jahre
- \*6. Bezirks-Bruststafette, 3×100 Meter, für Männer über 18 Jahre
- \*7. Kunstreigen (16 Teilnehmer, Dauer 10 Minuten, 5 Figuren)
- \*8. Turmspringen, 1 Pflichtsprung, 2 Kürsprünge
  - a) männliche Jugend von 14 bis 18 Jahren, Nr. 67, vom 6-Meter-Brett
  - b) Frauen über 18 Jahre, Nr. 10, vom 6-Meter-Brett
  - c) Männer über 18 Jahre, Nr. 129, vom 6-Meter-Brett

- \*9. 200-Meter-Brustschwimmen, A- und B-Klasse
  - a) Frauen über 18 Jahre
  - b) Männer über 18 Jahre
- \*10. 100-Meter-Rückenschwimmen
  - a) weibliche Jugend von 14 bis 16 und 16 bis 18 Jahren
  - b) männliche Jugend von 14 bis 16 und 16 bis 18 Jahren
- \*11. 400-Meter-Beliebigschwimmen für Männer über 18 Jahre
- \*\*12. 100-Meter-Beliebigschwimmen für Mitglieder anderer Sparten
  - a) Frauen über 18 Jahre
  - b) Männer über 18 Jahre
- \*13. 100-Meter-Seitenschwimmen für Männer über 18 Jahre
- \*14. 100-Meter-Beliebigschwimmen für Jugend
  - a) weibliche Jugend von 14 bis 16 und 16 bis 18 Jahren
  - b) männliche Jugend von 14 bis 16 und 16 bis 18 Jahren
- \*15. 4x100-Meter-Lagenstaffette für Männer über 18 Jahre
- \*16. 100-Meter-Beliebigschwimmen für Männer über 18 Jahre, B-Klasse
- \*17. Kunstspringen, 2 Pflichtsprünge aus A, 1 Pflichtsprung aus B, 1 Kürsprung
  - a) männl. Jugend von 14 bis 18 Jahren, Nr. 125 und 64, vom 3-Meter-Brett
  - b) weibliche Jugend von 14 bis 18 Jahren, Nr. 49 und 19, vom 3-Meter-Brett
  - c) Frauen über 18 Jahre, Nr. 13 u. 52, v. 3-Meter-Brett
  - d) Männer über 18 Jahre, Nr. 148 und 106, vom 3-Meter-Brett
- \*18. Wasserballspiel um den Kreisbesten (nur die Bezirksverbandsb.)
  - a) männliche Jugend von 14 bis 18 Jahren
  - b) Männer über 18 Jahre

#### Besondere Bestimmungen

Die mit \* versehenen Wettkämpfe sind nur offen die Vereine und Abteilungen der Wassersparte, die mit \*\* versehenen sind auch offen für Mitglieder anderer Sparten des 4. Kreises im A.-L.-u.-Sp.-B. und den eventuell eingeladenen Vereinen des In- und Auslandes. Maßgebend für alle Wettkämpfe ist die A.B.C. des A.-L.-u.-Sp.-B.

Das Stromschwimmen findet in der Elbe statt. Gestartet wird von einem verankerten Kahn, aus der Schwimmlage. Ziel: Festplatzgelände. Die einmal angefangene Schwimmlage muß beibehalten werden, deswegen muß der Meldung die gewünschte Schwimmlage beigelegt sein. Ausgenommen davon ist das Massenschwimmen, 2000 und 1000 Meter, da dies nur ein Dauerschwimmen ist. Alle Rettungsschwimmer stellt der 2. Bezirk.

Zu dem Programm im Georg-Arnhold-Bad sei folgendes erwähnt. Schwimmbahn 100 Meter stromfrei. Sprunganlage: zwei 1-Meter- und zwei 3-Meter-Bretter mit normaler Federung, eine

6-Meter- und eine 10-Meter-Plattform. Wassertiefe unter den Brettern 4,5 Meter. Start mit Startsprung, Schwimmwende.

Jeder Bezirk hat zwei Stoppuhren mitzubringen und zwei Kampfrichter zu stellen. Alle anderen Kampfrichter stellt die Kampfrichterorganisation des 2. Bezirks. Kampfrichterziehung am 20. Juli, 1 Uhr, im Unterrichtsraum des Georg-Arnhold-Bades.

Zu dem Stromschwimmen von Nr. 1 bis 4 nur drei Meldungen, zu Nr. 5 und 6 unbegrenzte Meldungen zulässig. Bei letzteren Nummern wird Massenbeteiligung erwartet. Nr. 7, Sondervorführung, muß die Art der Vorführung und die Anzahl der Teilnehmer der Meldung mit beigelegt werden. Pantomimen sind nicht gestattet.

**Georg-Arnhold-Bad.** Alle Meldungen sind nur durch den jeweiligen Bezirksschwimmwart an den Kreis abzugeben. Dies gilt auch für das Stromschwimmen. Zu den Einzelwettkämpfen für jeden Bezirk sind nur zwei und zu den Mannschaftskämpfen nur eine Meldung zulässig. Zu Nr. 3 und 12 nur B-Klasse-Schwimmer unserer Sparte melden. Zu allen Wettkämpfen namentliche Meldung, dies gilt auch für das Stromschwimmen Nr. 5 und 6. Unterschrift mit Stempel des technischen Leiters muß jede Meldung enthalten, sonst ungültig. Für die zu erreichenden Pflichtzeiten sind die technischen Leiter der Vereine sowie die jeweiligen Bezirksschwimmwarte verantwortlich.

Nr. 7, Kunststegen, wird gewertet, und zwar wie folgt: Das An- und Abschwimmen, das Zusammenstellen und Legen der Figuren, das Verhalten der Reigenschwimmer mit je 10 Punkten.

Meldeschluss am 17. Juni, Meldeöffnung am 18. Juni, nachmittags 6 Uhr, in der Geschäftsstelle, Rixenbergstraße 6, part., Später eingehende Meldungen werden nicht berücksichtigt. Alle Meldungen sind zu richten an: **Fritz Dehmichen, Dresden-A. 21, Dornblüthstraße 35, 2.**

Meldungen der Vereine anderer Sparten zu den für sie offenstehenden Wettkämpfen gehen ebenfalls durch den jeweiligen Bezirksschwimmwart.

Bei den Wettkämpfen, wo mehr als acht Teilnehmer oder Mannschaften gemeldet sind, werden Vorläufe veranstaltet. Im Endlauf starten dann die acht Besten.

#### Kreis-Ruderregatta

Nr. 1	Kennvierer für Jugend . . . . .	1000	Meter
Nr. 2	Faltboote für Männer, Klasse 10 . . . . .	1000	"
Nr. 3	Doppelzweier ohne Steuermann . . . . .	1500	"
Nr. 4	Schwedeneiner für Männer, Klasse 1 . . . . .	1000	"
Nr. 5	Riemenvierer für Frauen . . . . .	700	"
Nr. 6	Kanadierer für Männer, Klasse 7 . . . . .	1000	"





Nr. 7 Renneiner . . . . .	1800 Meter
Nr. 8 Doppeltajak für Jugend (Rundspant, Kl. 4a)	1000 .
Nr. 9 Riemenvierer für Anfänger . . . . .	1500 .
Nr. 10 Doppeltajak für Männer (Scharpie, Kl. 2a)	1000 .
Nr. 11 Riemnvierer . . . . .	1800 .
Nr. 12 Schwedeneiner für Jugend, Klasse 1 . . . . .	700 .
Nr. 13 Riemenvierer für Männer . . . . .	1500 .
Nr. 14 Doppeltajak für Männer (Rundspant, Kl. 4a)	1000 .
Nr. 15 Kanuvierer für Frauen, Klasse 7 . . . . .	700 .
Nr. 16 Kennachter . . . . .	1800 .

#### Bemerkungen

1. Alle Rennen finden auf der Elbe statt und sind bundesoffen. Die Rennstrecke hat eine geringe Krümmung und strömendes Wasser.
2. Sind für ein Ruderverrennen mehr als 4 und für ein Kanurennen mehr als 6 Boote gemeldet, so finden Vorrennen am 21. Juli, vormittags 8.30 Uhr, statt. Sind zu den Vorrennen nicht mehr als 4 bzw. 6 Boote am Start anwesend, so fallen diese aus.
3. Abmeldungen haben bis 8 Uhr vormittags bei der technischen Leitung zu erfolgen.
4. Ausscheidungen zum Hauptrennen: Die Zeitbesten kommen ins Hauptrennen.
5. Die Startnummern zählen vom rechten Ufer mit 1 angefangen.
6. Alle Ruder- und Kanurennen werden, wo nichts vermerkt ist, als Junioren gefahren.
7. Rennen Nr. 2 wird ohne Steuer gefahren.
8. Meldeschluß am 11. Juni. Die Auslosung der Startplätze geschieht am selben Abend. Nachmeldungen werden nicht angenommen. Die Meldungen müssen Vor- und Zunamen enthalten. Ferner sind auch die laufenden Nummern der jeweiligen Rennen mit anzugeben. Meldungen sowie sonstige Anfragen sind zu richten an: Josef Franz, Dresden-Laubegast, Hermannstädter Straße 21.
9. Mannschaften von auswärts müssen der Meldung mit beifügen, ob und wieviel Boote mitgebracht werden.

#### Freitag den 20. Juli

- 1 Uhr Kampfrichter-Sitzung im Unterrichtsraum im Georg-Arnhold-Bad  
5 bis 8 Uhr daselbst Vorkämpfe

#### Sonnabend den 21. Juli

- Georg-Arnhold-Bad  
8 bis 11 Uhr Vor- und Zwischenkämpfe  
2 bis 5 Uhr Endkämpfe

#### Elbveranstaltungen

- 8 bis 12 Uhr Vorrennen  
2 bis 5 Uhr Hauptrennen  
6 bis 8 Uhr Stromschwimmen

#### Sonntag den 22. Juli

- 7 bis 9 Uhr Endkämpfe, eventuell Wasserballspiele.

## Kreisfest-Programm

#### Freitag den 20. Juli

##### Nachmittags

- 1.00 Uhr: Kampfrichter-Sitzungen (Leichtathleten: Festplatz, Schwimmer: Arnhold-Bad)  
2.00—6.30 Uhr: Leichtathletische Wettkämpfe  
3.00—6.00 Uhr: Leichtathletische Wettkämpfe der Turner (Geräte-Wettkämpfe)  
5.00—7.00 Uhr: Wettkämpfe der Fußballspieler (Weitstoß und Einwurf)  
5.00—8.00 Uhr: Schwimm-Vorkämpfe im Arnhold-Bad  
6.00 Uhr: Kampfrichter-Sitzung der Turner: Festplatz.

#### Sonnabend den 21. Juli

##### Vormittags

- 8.00—12.00 Uhr: Leichtathletische Wettkämpfe  
8.00—12.00 Uhr: Leichtathletische Wettkämpfe der Turnerinnen (Geräte-Wettkämpfe)  
7.00—11.00 Uhr: Geräte-Wettkampf der Männer  
8.00—11.00 Uhr: Geräte-Wettkampf der Frauen  
9.00—11.00 Uhr: Wettkämpfe der Fußballspieler  
8.00—11.00 Uhr: Schwimm-Vorkämpfe im Arnhold-Bad  
9.00—11.00 Uhr: Jugend-Bezirks-Darbietungen a. d. Jugendplatz  
8.00—12.00 Uhr: Regatta (Vorrennen).

##### Nachmittags

- 2.00—6.30 Uhr: Leichtathletische Wettkämpfe  
3.30—5.00 Uhr: Leichtathletische Wettkämpfe der Turner  
5.30—7.00 Uhr: Leichtathletische Wettkämpfe der Turnerinnen  
2.00—3.00 Uhr: Hauptprobe der Männer-Massenübungen  
3.00—5.00 Uhr: Hauptprobe der Frauen-Massenübungen (einschließlich Tänze)  
5.00—5.45 Uhr: Hauptprobe der Bezirks-Verbands-Übungen  
2.00—6.00 Uhr: Wettkämpfe der Fußballspieler  
2.00—5.00 Uhr: Regatta (Hauptrennen)



- 2.00—5.00 Uhr: Schwimm-Endkämpfe im Arnhold-Bad  
 5.00—7.00 Uhr: Jugend-Bezirks-Darbietungen a. d. Jugendplatz  
 6.00—8.00 Uhr: Fußball und Turnspiele  
 6.00—8.00 Uhr: Fußball-Spiel  
 6.00—8.00 Uhr: Stromschwimmen  
 8.30 Uhr: Stellen zur Fackel-Demonstration der Jugend  
 8.30 Uhr: Beginn der Sonder-Vorfürungen (Wirtschaftsred.)  
 9.30 Uhr: Jugend-Festspiel auf der Haupttribüne  
 ab 10.00 Uhr: Höhen-Beleuchtung, Bootsuffahrt, Fackelzug der Jugend.

### Sonntag, den 22. Juli

#### Vormittags

- 7.00— 9.30 Uhr: 10-Kampf der A- und 7-Kampf der B-Klasse (Männer)  
 8.00—10.00 Uhr: 8-Kampf der A-Klasse (Frauen)  
 8.00—10.00 Uhr: Leichtathletische Wettkämpfe  
 8.00—10.00 Uhr: Leichtathletische Wettkämpfe der Turnerinnen (Geräte-Wettkämpfe)  
 8.00—10.00 Uhr: Jugend-Hindernis-Stafetten (Vorläufe)  
 8.00—10.00 Uhr: Jugend-Bezirks-Darbietungen a. d. Jugendplatz  
 8.00—10.00 Uhr: Wasserball-Spiele im Arnhold-Bad  
 11.00 Uhr: Stellen zum Festzug.

#### Nachmittags

- 1.00 Uhr: Einmarsch des Festzuges  
 1.45—2.00 Uhr: Begrüßungs-Chöre der Arbeiter-Sänger  
 1.30—2.30 Uhr: Leichtathletische Wettkämpfe  
 2.00—3.00 Uhr: Fußball und Turnspiele, Jugend-Hindernis-Stafette  
 1.30—3.30 Uhr: Jugend-Bezirks-Darbietungen a. d. Jugendplatz  
 3.00—3.30 Uhr: Freiübungen der älteren Frauen  
 3.30—4.00 Uhr: Freiübungen der älteren Männer  
 3.30—4.00 Uhr: Leichtathletische Wettkämpfe  
 4.00—4.30 Uhr: Freiübungen der Deutsch-Böhmen, Ballführen und Hindernislauf der Fußballspieler  
 4.30—5.00 Uhr: Freiübungen der jüngeren Frauen  
 5.30—6.30 Uhr: Leichtathletische Wettkämpfe  
 5.00—6.00 Uhr: Massen-Übungen der Männer  
 6.00—6.30 Uhr: Tanzdarbietungen der Frauen  
 6.30—6.45 Uhr: Geräte-Rufen-Riegen-Turnen  
 6.30—8.30 Uhr: Fußball-, Rastball- und Handball-Spiele  
 ab 8.30 Uhr: Sonder-Vorfürungen auf allen Plätzen  
 10.00 Uhr: Zweite Auffahrt der illuminierten Boote.