

„Der Schneiderjunge von Krippstadt“ von Aug. Kopisch.
(In den Schullesebüchern.)

Die Kinderbühne. Hier heißt es in der Auswahl äußerst vorsichtig zu sein. Die meisten Erzeugnisse sind leichter Kitsch. Neuerdings sind jedoch durch eine Arbeitsgemeinschaft von Lehrern und Lehrerinnen eine Reihe von neuen und guten Werken der Kinderbühne nach sozialethischen und ästhetischen Gesichtspunkten herausgegeben worden. Wo sie weltanschaulich nicht für uns geeignet sind, kann man die nicht geeigneten Stellen leicht umarbeiten.

Märchenspiele: Dornröschen, Schneewittchen, Rotkäppchen, Frau Holle, fast alle den Kindern bekannten Märchenspiele sind in Szenenspiele umgesetzt.

Hans-Sachs-Spiele. „Der fahrende Schüler im Paradies.“ Dieses Fastnachtsspiel kann von Kindern, zwei Knaben und einem Mädchen, gespielt werden. Dauer 20 Min. „Der Bauer mit dem Kuhdieb“ für drei Knaben und ein Mädchen von mindestens 14 Jahren geeignet.

Frühlingsspiele sind heute auch für die Kinderbühne vorhanden. Zum Beispiel: „Frühling im Waldreich“, ein Märchenspiel von Franz Osterroth. (10—12 Jugendliche und 30 Kinder.) „Wackelohrs Ostereier“, vier Knaben und vier Mädchen.

Weihnachtsspiele, Spiele für das Puppentheater sind auch für die Kinderbühne heute vorhanden.

Bei all diesen Erziehungsmitteln (Sprechchor, Kinderbühne) ist auf eins acht zu geben, daß sie, wo sie gepflegt werden, nicht den regelmäßigen technischen Übungsbetrieb stören und nicht zur Hauptsache werden, sondern nur eine gelgentliche Ergänzung unserer Alltagsarbeit im Verein sind.

Als Agitationsmittel gelten uns ferner unsere Flugblätter für Leibesübungen des Kindes und die Parteipresse.



2. Abschnitt: Aus dem Übungsstoff der Altersstufen.

A. Die Leibesübungen des Kleinkindes.

Mit dem 5. Lebensjahre beginnen durchschnittlich die Kleinkindergruppen unserer Vereine zu üben.

Was üben wir mit den Kleinen?

1. Gymnastische Übungen jeder Art.

1. Laufübungen (zur Kräftigung von Herz und Lunge).

Das Herumtollen: Alle Kinder laufen auf dem Übungsplatze durcheinander nach allen Richtungen und sammeln sich auf ein Zeichen des Leiters in irgendwelcher Ecke. Hierbei geschicktes Ausweichenlernen üben.

Streckenlaufen — Schnelllaufen: Laufen zum Leiter, der Leiter steht etwas entfernt den Kindern gegenüber.

Vergiß nie, eine Atempause zur Erholung einzuschalten.
Einfaches Tiefatmen — lautes Rufen: „Frei Heil!“

2. Anstreifübungen: Willst du irgendwelche „Freiübungsaufstellung“ mit den Kleinen üben, so laß sie anfangs stehen, wo sie gerade sich befinden. Auf Richtung kommt es nicht an. Nur genügend Platz zur Bewegung muß vorhanden sein.

Später laß sie Händefassen. Ein Kreis bildet sich dadurch ganz von selbst.

Hast du die Kleinen schon länger bei dir, so kannst du ruhig auch mal „eine gerade Reihe“ verlangen. Ob große und kleine gut verteilt sind, spielt keine Rolle. Ungefähr stimmt es aber immer.

Aus allen drei Aufstellungsformen laß sie weglaufen und dann wieder zurückkehren auf ihre Plätze, z. B.:

Lauf weg! — Wer findet nun seinen Platz wieder?

Lauf an eine bestimmte Wand — zurück.

Lauf an eine bestimmte Wand — klappt dreimal an die Wand mit lautem Zählen und kommt dann schnell zurück.

Laufst weg und setzt euch auf irgend ein niedriges Gerät — zurücklaufen.

Laufst weg und stellt euch auf ein Gerät und zurücklaufen.

Laufst weg und setzt euch auf ein Gerät und zurücklaufen.

Laufst weg und auf ein Zeichen plötzlich zurück.

3. Als Erholung verwende auch kleine scherzhafte Übungen.

Hinsehen und „Auf!“ mit Gebrauch der Hände.

Wer sieht am schnellsten?

Wer steht wieder am schnellsten?

Wer liegt am schnellsten auf dem Rücken?

Wer steht am schnellsten wieder?

Wer liegt am schnellsten auf dem Bauch?

Wer steht am schnellsten wieder?

Auch Hinsehen und Aufstehen ohne Gebrauch der Hände (Chiniese).

Hinlegen auf den Rücken und mehrmals:

Hebt die Brust recht schön heraus —

Wieder Senken, also schlaffe Haltung.

Ehe du die Kinder aus der „geraden Reihe“ fortlaufen läßt, um dann auf ihren Platz zurückzukehren, ist es ratsam, erst einige Übungen durchzunehmen, wodurch sie

4. sich gegenseitig und ihren Platz näher kennen lernen.

Begrüßt eure Nachbarn mit Händedrücken und Frei Heil!

Schaut euch erst noch einmal freundlich ins Gesicht.

Klopft eure Nachbarn dreimal auf die Schultern und zählt dazu laut.

Klopft dreimal auf die Schultern und einmal auf den „Mond“ (scherzhafte Bezeichnung des Gesäßes).

Wir klopfen auch einmal auf den Erdboden mit der linken Hand, mit der rechten Hand und mit beiden Händen.

5. Fortbewegung in der Flankenreihe:

Abwechslung in Marsch und Lauf bringen wir, indem wir ganz leise gehen (im Zehengang) oder Stampfen (dabei ganz hohes Knieheben) oder Kleinmachen (Gehen in der Kniebeuge) oder auf allen Vieren laufen.

Übe auch recht oft das „Kriechen“, es ist eine recht gute Übung zur Geschmeidigmachung der Wirbelsäule.

Auch Riesenschritte eventuell als Wettkampf und kleine Lippenschritte.

6. Hüpfen zur Kräftigung der Fußgelenke und der unteren Partien der Muskeln.

Auf einem Bein stehen: Hüpfen wie ein Storch.

Auf beiden Beinen hüpfend wie ein Spatz.

Auf allen Vieren laufend wie die Ameisen — „Ameisenhaufen“.

Galoppierend wie ein Pferdchen (wildes Fohlen).

Angstlich wie eine Maus.

Schleichend wie eine Katze.

Schwerfällig wie ein Elefant.

Zappelnd wie ein Zappelmann.

7. Rumpfübungen.

Holzhacken — fest — mit viel Schwung.

Wer kann mit gestreckten Knien auf den Fußboden fassen.

Wäsche aufhängen.

Steinwerfen.

Rolle drehen.

Kniend: Wer kann mit der Stirn den Boden berühren?

Sitzend: Wer kann mit der Stirn den Boden berühren?

8. Übungen zur Hebung der Geschicklichkeit:

Schaukelpferd, rücklings und vorlings.

Maikäfer, auf dem Rücken liegend und zappelnd. Er fliegt auch fort.

Wer kann, auf dem Rücken liegend, die Beine bis hinter den Kopf heben?

Der „Nal“: Vom Rücken auf den Bauch wälzen und umgekehrt ohne die Arme oder Beine dazu zu benötigen.

9. Kräftigung der Bauchmuskeln und Bearbeitung der unteren Muskelpartien.

Im Sitzen mit angezogenen Beinen:

Strampeln,

Radfahren,

Beinspreizen,

Heben beider Beine.

Im Liegen das gleiche wie zuvor im Sitzen.

Rudern.

10. Einige kleine Atmungsübungen sind wiederum dringend notwendig.

Licht ausblasen. — Wind machen. — Hochstrecken der Arme und des ganzen Körpers und dann plötzlich wieder schlapp zusammenknicken in die tiefe Kniebeuge.

11. Gliederübungen.

Die „Uhr“: Einarmig — beidarmig — mit dem ganzen Rumpf.

Die „Windmühle“: Armkreisen nach allen Richtungen.

„Fußballstoßen“: Hohes Beinspreizen.

„Groß- und Kleinmachen“: Zehenstand und Kniebeugen.

„Schaukeln“: Kniewippen.

12. Besondere Kräftigung der Rückenmuskulatur.

Auf dem Bauche liegend, erst schlaff, dann Arme und Beine hebend.

„Männchen“ wie die Hunde: Bankstellung, ruckhaftes Hochschwingen der Arme.

II. Allerlei kleine Singspiele.

Der Text muß kindertümlich sein — kurz, nicht lang — leicht verständlich.

Die Melodie ganz leicht singbar, sonst fällt es den Leitern außerordentlich schwer, etwas Vernünftiges mit den Kindern zu schaffen.

Solche, die wir bis jetzt übten und mit denen wir sehr gute Erfolge bei den Kindern hatten, sind:

Ich sollte meiner Mutter eine Nähnadel holen.

Steigt ein Bublein auf den Baum.

Pumpernickels Hänschen.

Hänschen klein (das Volkslied).

Hänschen klein ging allein in den freien Turnverein.

Ein Hänschen saß im grünen Kohl.

Im Maien, im Malen.

Häschen in der Grube (alle sind Hasen).

III. Wir üben mit den Kleinen auch an den Geräten.

Die kleinen Kästen überklettern und übersteigen wir in allen möglichen Formen. Dazwischen werden kleine Läufe in Zick-Zack-Linie um die Kästen arrangiert.

An den Kletterstangen versuchen wir zu klettern.

Man entdeckt dabei ganz erstaunliche Leistungen. In der Klasse der Kleinkinder an unserer Schule war ein noch nicht 5-jähriges Mädchen, die spielend die ganze Kletterstangenhöhe bezwang.

Auf der Matte

kommen Purzelbäume (Roller) zur Anwendung.

Dabei geht es auch über Hindernisse hinweg.

Wir springen auch über daliegende Mädchen oder Knaben mit Freisprung hinweg.

Auf der schwedischen Bank

beschäftigen wir uns ebenfalls und zwar mit Drübergehen, Drüberlaufen, Drüberhüpfen. Im Grätschitz auf der Bank: Rudern. Auch die Eisenbahn wird nachgeahmt.

Wir fahren im Sitz, rattern mit den Beinen, mit den Armen machen wir die Lokomotive.

Wir schauen auch einmal links und rechts zum Fenster hinaus.

Über die Schwebekante

balancieren wir, allerdings mit Hilfe, vorwärts. Wir versuchen auch seitwärts, ja, sogar rückwärts zu gehen.

IV. Andere Spielformen.

Der Medizinball

wird gerollt mit den Händen (auch als Wettkampf),

wird gerollt mit den Beinen,

wird getragen mit den Händen in Brusthöhe,

wird getragen auf dem Kopf.

Mit dem Hand- oder Fußball

versuchen wir aufgestellte Keulen umzuwerfen.

Wir werfen ihn hoch und versuchen ihn zu fangen.

Paarweise üben wir Schiebekampf,

Ziehkampf,

auch einmal Ringkampf.

V. Ganze Bewegungsgeschichten

werden ab und zu einmal in einer Übungsstunde durchgenommen. Hierbei kommt alles Mögliche vor von Nachahmungsübungen, gymnastischen Übungen, Spielen und dergl.

Dem Erfindungsgeist des Leiters sind keine Grenzen gezogen.

N. B. Alles vorstehende Material ist erprobtes und mit der Übungsstunde der Kleinkinder im Alter von 5—7 Jahren an der Bundesschule öfters geübt. — Es ist Übungsstoff, der in der Praxis entstanden ist, den die Kleinkinder auch wirklich üben können und auch, bei einigermaßen guter Leitung, gern üben.

Die vorstehenden Hinweise sind nur Ausschnitte, keine erschöpfende Behandlung. Es können noch eine Unmenge von abgeänderten Beispielen und auch hier noch nicht genannter Übungsmöglichkeiten geübt werden. Hiermit geben wir unsern Leitern nur in Stichworten eine kurze Anleitung, damit sie dann aus eigenen heraus Neues schaffen können.

B. Die Leibesübungen im Grundschulalter.

Die Übungen sind nach ihrem Übungswert geordnet und können nach den angegebenen Grundsätzen leicht zu Übungsgruppen zusammengefaßt werden.

1. Haltungsschule.

Es gibt Spielformen, Nachahmungs- und Arbeitsbewegungen und daneben Schulformen.

1.

Übungen des Rumpfvorbeugens.

1. „Kleinmachen und Großmachen“.

2. „Kleinmachen“ = Wippen, das heißt noch kleiner machen.

3. „Kahenbuckel“ = im Hochstuhl Kniestrecken und -beugen.
4. „Waschen auf dem Waschbrett“ = Seitgrätschstand, Arm-beugen und -strecken mit Rumpfbeugen und -strecken.
5. „Glockenläuten“ = in den Quergrätschstand mit tiefem Knie- und Rumpfbeugen u. Rückschwingen beider Arme an einer Körperseite.
6. „Türkensitz“ = Hände an den Fußspitzen, tiefes Vorbeugen und Auflegen des Kopfes abwechselnd auf den linken und rechten Unterschenkel.
7. Kniestand und Rumpfvorbeugen mit Senken in den Fersenst. Der Kopf berührt die Knie. Arme in Nackenhalfe.
8. Liegen auf dem Rücken. „Radsahren“ = Heben beider Beine, abwechselnd Beugen und Strecken der Beine.

II.

Übungen zur Streckung der Wirbelsäule im Brustkorb.

1. Grätschstand: Vor- und Rückschwingen der Arme mit Klatschen der Hände vor und hinter dem Körper. (Beim Rückschwingen auf gutes Strecken des Körpers achten.)
2. Armkreisen beider Arme aus der Hochhalte (Grätsch- oder Grundstellung):
 - a) vorlings nach außen;
 - b) seitlings nach vorn.
3. „Wäsche aufhängen“: Rumpfbeugen vorwärts (= Wäsche aus dem Korb nehmen), Körper ausstrecken mit Vorhochschwingen der Arme (= Aufhängen der Wäsche), Ausbreiten der Arme (= Anklammern der Wäsche).
4. Liegen vorlings: Heben und Senken des Rumpfes, Arme in Nackenhalfe oder Schwebbewegung der Arme.
5. Schneidersitz: Abwechselnd bucklig und gerade sitzen.
6. Zwei Schüler(innen) Rücken gegen Rücken: Einhaken der Arme, Schiebekampf.
7. Hochst. zweier Schüler(innen) Rücken gegen Rücken: Hochhalte der Arme, Fassung der Hände, Rumpfvorbeugen des Ersten, -rückbeugen des Zweiten, widergleich.
8. Bank vorlings: Heben der Arme, Beugen und Strecken der Arme in der wagerechten Rumpfhalte, Senken der Arme zum Stütz auf dem Boden.

Hierher gehören ferner: Übungen in Tiefkriechstellung, Spannbeuge und Beugen, Wippen und Rumpfsenken mit Widerstand.

III.

Übungen des Rumpfsseitbeugens.

1. Seitgrätschstand (nicht zu weit): Abwechselnd links und rechts mit der Hand den Boden berühren (neben dem linken bzw.

rechten Fuß) = „Ball aufnehmen“. Knie gestreckt, nur geringes oder gar kein Rumpfvorbeugen.

2. Die „Pendeluhr“ (große und kleine). Seitgrätschstand: Arme in Vorhochhalte, Hände gefaltet, Rumpfbeugen links und rechts abwechselnd.
3. Das „Glücksrad drehen“ mit einer Hand (abwechselnd links und rechts) = Ruhenarmkreis vorlings mit jedesmaligem starken Seitbeugen, so daß die Hand den Boden streift.
4. „Decke weichen“. Der Maler steht auf der Leiter und weicht die Zimmerdecke, den Pinsel in beiden Händen = Rumpfbeugen seitwärts, abwechselnd links und rechts.
5. Zwei Kinder in Flankenstellung (einander die rechte Seite zugekehrt): Handfassung rechts, äußere Fußkanten gegeneinander = Ziehkampf.

IV.

Übungen des Rumpfdrehens.

1. „Kaffeemühle“ = Seitgrätschstand, Arme in Hochhalte, Hände gefaltet, Rumpfkreisen.
2. „Nähen“ = Nachahmung des Sensenschwunges.
3. „Die Windmühle“ = Grundstellung, Hochhalte des linken Armes, Tiefhalte des rechten Armes, Armkreisen vorwärts.
4. „Hammerschlagen“ = Quergrätschstand, Erfassen des großen Hammers mit beiden Händen, Hochschwingen rückwärts und gleich in derselben Richtung weiter Abwärtschwingen, so daß die Hände den Boden neben dem linken Fuße berühren.
5. Dasselbe, aber zwei Kinder in Gegenstellung, Gesicht gegen Gesicht, die abwechselnd schlagen.
6. Schneidersitz: Armbeugen zum Unterarm schlagen, Unterarm schlagen mit schnellem Rumpfdrehen.
7. Kniestand, Arme in Seithalte: Rumpfdrehen links, linke Hand an der linken Ferse. Dasselbe nach rechts.
8. Rückenlage: Heben beider Beine und Fallenlassen nach der linken Seite, Schwingen nach der rechten Seite.

V.

Gleichgewichtsübungen.

1. Stehen auf einem Bein wie der Hahn (Oberschenkel wagerecht), wie der Storch usw., dabei Armschwingen in der Seithalte = Flügelschlagen), Drehungen des Kopfes, Schließen der Augen usw.
2. Dasselbe mit Heben der Unterschenkel und Erfassen des Fußes (linken [rechten] Fuß mit der linken [rechten] Hand).
3. Falten der Hände: Übersteigen mit dem linken, dann mit dem rechten Bein, Rückbewegung.

4. Stehen auf einem Bein, Vorheben des anderen Beines, Erfassen des Fußes (linke Hand, linker Fuß) und versuchen Knie und Kopf sich möglichst weit zu nähern.

Weitere Übungen sind:

1. die des Hüpfens auf einem Fuße am Ort mit verschiedenen Armhaltungen und Haltungen des anderen Beines;
2. die des Hüpfens auf einem Fuße und des Schwebegehens auf einem Striche entlang, auch mit Belastung des Kopfes durch ein Buch usw.
3. Im Zehenstand Armbewegungen.
4. In der Tiefenkniebeuge Armbewegungen.

Die Aufstellung kann zu allen Übungen in fast allen Formen erfolgen. (Kreis, Stirn- und Flankensäule usw.)

Haltungsübungen an Geräten.

Rumpfvorbeugeübungen.

Reckbrusthoch.

- a) Aus dem Seitstand vorlings mit Ristgriff:
1. In den Hochsturzhang, Anstemmen beider Fußsohlen, Rückbewegung. Übung 4 mal.
 2. In den Hochsturzhang, Durchhocken beider Beine, Drehen rückwärts in den Stand.
 3. In den Hochsturzhang, Strecken des linken Beines, Rückbewegung in den Stand. Widergleich.
 4. Wellenaufschwung in den Stütz, Wellabschwung.
- b) Aus dem Querstand mit Speichgriff (linke Hand vorn Aufschwinger in den Querliegehang an beiden Knien.
1. Armbeugen und -strecken, Rückbewegung in den Stand. Übung 4 mal.
 2. Fortbewegung (fußwärts und kopfwärts mit Hangelst und Gleiten (Malkäfer).
 3. Viertel-Drehung in den Seitliegehang (die rechte Hand greift vor die linke Hand, dann die linke mit Viertel-Drehung um die Tiefenachse an die andere Körperseite), Durchhocken des anderen Beines in den Knieliegehang an beiden Knien, Überschlagen rückwärts.

- c) Knieaufschwung ohne Haltungsvorschriften (Versuch!).

Barrenbrusthoch.

- a) Aus dem Außenseitstand vorlings mit Ristgriff:
1. Knieliegehang beider Knien am entferntesten Holm, Rückbewegung. Übung 4 mal.
 2. Knieliegehang an beiden Knien, wie bei 1, Hochschieben des Körpers durch Armbeugen und Strecken der Beine,

Senken bis zum Fersenhang. Arme und Beine gestreckt.) Übung 4 mal.

3. Knieliegehang am linken Knie am entfernteren Holm, Armbeugen und -strecken, Rückbewegung in den Stand. Widergleich.

- b) Aus dem Querstand vorlings mit Speichgriff:

1. In den Knieliegehang an beiden Knien, Rückbewegung. Übung 4 mal.
2. Dasselbe mit Knieliegehang am linken Holm.

- c) Barrenschulterhoch. Aus dem Innenquerstand mit Speichgriff:

1. Kniebeugen, Überschlagen rückwärts in den Stand.
2. Dasselbe aber Rückbewegung in den ursprünglichen Stand.

Anmerkung: Wichtig ist stets die Barrenweite. Bis 10. Lebensjahr etwa 34—36 Zentimeter, 11.—12. Lebensjahr bis 38 Zentimeter, 13.—14. Lebensjahr 40—42 Zentimeter.

II.

Übungen des Rumpfrückbeugens im Brustteil.

Leiter (Sprossenwand).

1. Steigen aufwärts mit Griff an den Sprossen in den Stand vorlings auf der 4. Sprosse, (Hände in Schulterhöhe), Schnelles Kniebeugen und -strecken, Niedersprung rückwärts.
2. Wie 1. aber Rücksenken in den Hangstand und Rückbewegung. 8—12 mal.
3. Stand vorlings auf der 4. Sprosse, Fassen einer Sprosse in Reichhöhe, Streckhang vorlings. Rückheben der Beine, Niedersprung rückwärts.
4. Stand rücklings auf der 4. Sprosse, Senken in den Streckhang rücklings, Vorheben je eines Beines — beider Beine, Niedersprung vorwärts.
5. Niedriger Kasten in einiger Entfernung von der Leiter. Sitz auf dem Kasten, die Füße unter die unterste Sprosse. Erfassen etwa der 4. Sprosse, Rückbewegung in das Liegen rücklings auf dem Kasten (die Arme neben dem Kopfe den Boden berührend), Rückbewegung. Übung 4—8 mal.
6. Liegen vorlings auf dem Kasten, Füße unter der untersten Sprosse, Hände Nackenhalte. Aufbäumen des Oberkörpers und Senken. 4—8 mal.

Ringe.

1. Schaukeln im Streckhang mit Vor- und Rücklaufen. 3—4 mal.
2. Dasselbe mit Auftreten der geschlossenen Füße beim Vor- und Rückschaukeln.
3. Dasselbe mit Unterschenkelheben beim Rückschaukeln.

Anmerkung: Unsere Kleinen gehen recht gern an die Ringe. Wir wollen es ihnen nicht verbieten, aber sehr vorsichtig sein, da die Griffestigkeit meistens fehlt. Vor allem ist das Dauerschaukeln zu unterlassen.

III.

Rumpfdrehübungen.

Reck oder Barren.

1. Hangstand vorlings: Loslassen der linken Hand, Füße festliegend, Rumpfdrehen, Rückbewegung in den Stand. Widergleich. 4 mal.
2. Hangstand vorlings: Loslassen der linken Hand und Stütz auf den Boden, Loslassen der rechten Hand, Liegestütz vorlings. Bewegung weiter bis in den Hangstand vorlings.
3. Quer- oder Seitlegehang an beiden Knien, Loslassen einer Hand, Rumpfdrehen.

Leiter senkrecht (Sprossenwand).

Steigen bis zum Stand vorlings auf der 4. Sprosse, Drehen in den Stand rücklings, Niedersprung vorwärts.

Leiter schräg.

1. Steigen aufwärts an der Oberseite, Umdrehen, Abwärtssteigen.
2. Steigen aufwärts an der Oberseite, Umsteigen an die Unterseite, Niedersprung.
3. Steigen aufwärts an der Unterseite, Umsteigen an die Oberseite, Abwärtssteigen.

Bank (Bock).

Reitstüb: Rumpfdrehen links (rechts), Arme in Seithalte, Nackenhalte, Unterarmschläge.

IV.

Rumpfsseitbeugen.

Bank.

1. Im Reitstüb: Seitbeugen des Rumpfes, Arme in Nacken- oder Seithalte. Langsames und schnelles Zeitmaß.

Reck.

1. Hangstand vorlings, Hangstand seitlings mit Stütz der linken Hand auf dem Boden, Rückbewegung. Widergleich. 4—8 mal.
2. Querliegehang an beiden Knien, Loslassen der linken Hand. Senken des linken Armes und linken Beines, Rückbewegung. Widergleich.

Barren.

Knieliegehang an einem oder an beiden Knien, Senken des linken Armes, Rückbewegung. Widergleich.

V.

Gleichgewichtsübungen.

Schwebekante.

1. Schwebegehen vorwärts, die Arme in Seithalte, Niedersprung (Spreizsprung).
2. Schwebegehen bis zur Mitte, Niederknien, Aufrichten, Weitergehen, Niedersprung mit Viertel-Drehung.
3. Schwebegehen bis zur Mitte, Niederknien mit Aufheben eines Gegenstandes vom Boden, Weiter wie 2.
4. Schwebegehen rückwärts.
- 5.—8. Dasselbe, aber Schwebegehen entweder mit hohem Knieheben oder Spreizen.

Anfänglich vier Schwebebalken nebeneinander, dann zwei (Handfassung).

Hierher gehören Übungen wie: Gehen über schief- oder hochgestellte Bänke, Steigen an schrägen Leitern mit Abwärtsgleiten über die lebende Bank (niedrig). Ferner kann man mehrere Geräte zusammenstellen (= Über Berg und Tal wandern!) Gleichgewichtsübungen sind auch an allen anderen Geräten möglich.

Schulformen als Übungsgruppen.

1.

(Aufstellung in geöffneter Form.)

1. Gehen am Ort mit hohem Knieheben.
2. Hüpfen am Ort mit hohem Knieheben (8—12 mal).
3. Seitgrätschstand: 1. Vorhochschwingen der Arme und hohes Aufrichten. 2. Rumpfvorbeugen mit Abschwingen der Arme, Erfassen der Knöchel. 3. Wie 1. (Rückbewegung schnell). 4. Wie 2. Übung 8—12 mal.
4. Grundstellung, Seithalte der Arme: 1. Rumpfsseitbeugen links und rechts, möglichst tief, Anschlagen der linken (rechten) Hand an das linke (rechte) Bein. 12—16 mal.
5. Schneiderstüb, Beugen der Arme zur Schlaghalte: 1. Rumpfdrehen links (schnell) und Armschlagen links. 2. Drehen nach vorn und rechts und Armschlagen rechts. Wiederholen 8—10 mal.
6. 1. Knieheben links, Seitheben der Arme. 2.—6. Beinstrecken vorwärts und Beugen fortgesetzt mit Armkreisen vorwärts.
7. Wie 1. 8. Grundstellung. Widergleich.
7. Salzwiegen.
8. Gehen am Ort mit Stampfen und Klatschen in die Hände. — Auftreten in Sfirreihe.
9. Gehen mit großen Schritten.
10. Schönes Gehen, (gute Rumpfhaltung, lockeres Armschwingen) im Takte. Befehl: Abteilung — marsch! Abteilung — halt!

11. Laufen durcheinander mit Ausweichen.
12. Dauerlauf in Flankenlinie mit Umkreisen von Hindernissen.

2.

(Aufstellung im Kreis.)

1. Laufen am Ort mit hohem Knieheben.
2. Aus dem Hockstand mit Stütz der Hände auf dem Boden:
 1. Hüpfen in den Liegestütz vorlings (8-12 mal).
3. Sitz am Boden mit gestreckten gegrätschten Beinen: 1. Rumpfvorbeugen und Erfassen der Fußspitzen. 2. Rumpfstrecken und Rückbeugen mit Vorhochheben der Arme zur Rückenlage. 3. Wie 1. usw. Übung 8-12 mal.
4. Seitgrätschstand: Hochhalte des linken Armes, rechter Arm Hüftstütz, Rumpfsseitbeugen rechts mit dreimaligem Nachwippen. Wiedergleich (auch der Arme). Wiederholung.
5. Kniestand: Rumpfkreisen in freier Weise.
6. Unterschenkelheben links, Fassen des Fußes mit beiden Händen und Hüpfen. Dasselbe rechts.
7. Ziehkampf zu zweien.
8. Gehen am Ort mit hohem Knieheben.
9. Gehen abwechselnd mit Zehen- und Sohlengang.
10. Schönes Gehen (gute Rumpfhaltung, lockeres Armschwingen) im Takte. Befehl: Abteilung — marsch! Abteilung — halt!
11. Laufen mit schnellen Unterbrechungen: Halten, Fallen in den Schneidersitz usw.
12. Dreiballlauf.

2. Leistungsschule und Bewegungsformung.

I.

Geh- und Laufübungen.

a) Gehübungen:

(Mit Gesang: „Wir gehn im gleichen Schritte . . .“).

1. Gehen wie ihr zum Krämer geht.
2. Gehen wie ihr durch die Stube geht, wenn Vater schläft (Zehengang).
3. Gehen wie der Trottelbär (Plump auf ganzer Sohle, stampfen). (Ohne und im Takte.)
4. Gehen wie die Riesen (große Schritte).
5. Die Treppe hinaufgehen (Stelzengang = hohes Knieheben).
6. Gehen auf allen Vieren wie die Katze.
7. Gehen wie der Hund auf drei Beinen (hat sich einen Fuß verlegt).

8. Gehen wie der Elefant (Arme und Beine gestreckt, Füße außen neben die Hände aufsetzen).
9. Rückwärtsgehen wie der Krebs.
10. Schleichen wie die Katze beim Mäufefang (Kriechen).

b) Laufübungen:

1. Laufen wie das junge Pferd (mit Springen).
2. Vogelzug = Laufen fast geräuschlos mit leichtem Schwingen der Arme. (Lied: „Kommt ein Vogel geflogen . . .“)
3. „Die Eisenbahn“. Flankenreihe: Kreisen der gebeugten Arme, Nachahmung des Zuggeräusches, Hindernisse (Tunnel) in den Weg stellen.
4. Laufen mit großen Schritten.
5. Laufen auf allen Vieren wie der Hund.
6. „Ein-“ und „Zweigespann“. (Ein und zwei Kinder sind Pferd, ein anderes ist Fahrer) Handfassung, eventuell auch Leine und Peitsche verwenden. Laufen stolz mit hohem Knieheben, auch mit Aufbäumen des störrischen Pferdes, Hinter- und Durcheinanderfahren.
7. Laufen im Umzuge, Umkreisen von Hindernissen (Kletterstangen, Kästen, Böcke usw.) = Dauerlaufübung.
 Übungen, die die Bewegungsrichtung ändern oder unterbrechen, sind sehr wirkungsvoll und heute eine Brauchkunst für das Leben. (Gefährvoller Verkehr!) Z. B.:
 1. Schnelles Durcheinandergehen oder Laufen mit Ausweichen.
 2. Unterbrechung von Gehen und Laufen auf ein gegebenes Zeichen.
 3. Plötzlich Hinwerfen, zur Seite springen usw. auf ein gegebenes Zeichen.

c) Übungen des Wettlaufs.

1. Lauf um die Wette über 50 Meter (gerade Strecke oder mit Umkehren). Es laufen vier Kinder zugleich. Die Besten laufen noch einmal.
 Dasselbe; aber alle-laufen gleichzeitig, um den Ersten oder den Letzten festzustellen.
2. Lauf um die Wette über 50 Meter mit Umkehren; dabei Ausnutzung der örtlichen Verhältnisse: Anstellen an eine Wand und „Frei Heil“ rufen, Anschlagen an die Wand, einen Baum, eine Planke usw. Ferner holen eines Stabes, eines Balles oder sonstigen zur Verfügung stehenden Gegenstandes oder Umlaufen eines Gegenstandes: Baum, Pfahl, Sprungständer oder Maststange.
3. Die Kinder stehen einander in 2 Stirnreihen (20-25 Meter Entfernung) gegenüber. Sie können auch sitzen oder liegen!

Die erste Stirnreihe läuft zu der zweiten, jedes Kind gibt dem ihm gegenüberstehenden einen Handschlag und läuft zurück. Der Erste und der Letzte wird festgestellt. Jetzt folgt die zweite Stirnreihe.

4. Wettlauf zu Paaren mit Handfassung. Vier Paare laufen miteinander um die Wette.
5. Stafetten als Pendellauf. Die Stababgabe erfolgt um einen Sprungständer oder um eine Malstange. Abgabe und Empfang des Stabes immer rechts.
6. Hinderniswettlauf. Überspringen einer Schnur, Überklettern eines Barrens in freier Form; unter einen Bock (auch durch die gegrätschten Beine des lebenden Bockes) hindurchkriechen usw. (Ausnutzung der örtlichen Verhältnisse!)
7. Nummerwettlauf, Dreiballlauf.
8. Aufstellung in geöffneten Form wie bei den Freilübungen (geöffnete Viererreihe). Jedes Kind der vordersten Viererreihe hat einen Ball und wirft ihn über den Kopf dem nächsten mit ihm in Flankenreihe stehenden zu usw. Der Letzte läuft rechts von der Flankenreihe mit dem Ball nach vorn, stellt sich vor den ersten und wirft den Ball über den Kopf usw. Die Flankenreihe, die am ersten durch ist, ist Sieger. Es ist darauf zu achten (wenigstens in der Halle), daß bei jedem Lauf alle zurücktreten auf den Platz des Nächsten und stets der richtige Abstand gewahrt wird.
9. Dasselbe; aber die Kinder stehen im Grätschstand, der Ball wird auf dem Boden durch die gegrätschten Beine nach hinten gerollt.
10. Dasselbe; aber alles macht links um! Jetzt sind vier Stirnreihen entstanden. Alle stehen im Grätschstand. Rumpf gebeugt, Hände stützen auf die Knie. Auf den Befehl 1! kriecht die letzte Stirnreihe durch die gegrätschten Beine der Reihen 2, 3, 4 nach vorn, steht auf und läuft rechts zurück usw. Die Übung erfordert mehr Aufmerksamkeit, wenn vom Leiter die Reihen durcheinander gerufen werden.
11. Gelände- und Waldläufe im Wechsel mit Gehen; auch als Hindernisläufe (kleine Hecken, Baumstämme, schmale Gräben usw.).

II.

Sprungübungen.

a) Besondere Haltung, die für eine Förderung der Leistung im Sprunge notwendig ist, ist hier zu pflegen. Hemmungen, falschen Armhaltungen, die den Sprung hindern, muß rechtzeitig entgegengewirkt werden. Auf einen federnden, leisen und sicheren Niedersprung (auf Zehen und mit tiefer Kniebeuge) ist von Anfang an zu achten.

1. Hüpfen wie der „Hampelmann“ = Sprung in den Seitgrätschstand, Seithochschwingen der Arme, Grundstellung. Wiederholung 12—16 mal.
2. Hüpfen am Ort, immer höher werden.
3. Dasselbe, immer schwächer werden (wie ein Gummiball).
4. Vorwärtshüpfen wie der Hase.
5. Hüpfen vorwärts, rückwärts, seitwärts wie der Spatz (mit Seithalte der Arme).
6. Froschhüpfen (möglichst weite Sprünge).
7. Wethüpfen: Wer ist der Erste? Wer braucht die geringste Anzahl Hüpfen?
8. Hüpfen auf einem Fuße am Ort und mit Fortbewegung.
9. Galopp hüpfen seitwärts.
10. Hüpfübungen über das große und kleine Sprungseil.

b) Hüpfübungen.

Schwedische Bank (Schwebekante breitgelegt):

1. Seitstand vorlings — Hüpfen auf die Bank, zurück oder vorwärts ab mit und ohne Drehungen um die Längsachse des Körpers.
 2. Seitstand — Hüpfen über die Bank mit und ohne Drehungen.
 3. Querstand — Hüpfen zum Querstand auf die Bank, zurück oder in entgegengesetzter Richtung abwärts.
 4. Querstand — Hüpfen über die Bank, abwechselnd von der linken und rechten Seite.
 5. Querstand auf der Bank — Hüpfen abwärts in den Grätschstand (Bank zwischen den Beinen). Hüpfen auf die Bank; fortgesetzt 8—16 mal.
- c) Sprungübungen am langen Schwingseil (insbesondere für Mädchen):
1. Schlusssprung (Sprung mit beiden geschlossenen Beinen zugleich) aus dem Stande vor dem Seile über das ruhende Seil einzeln, zu Paaren, zu Vieren (auch seitwärts und rückwärts).
 2. Laufsprung (= Hürdensprung) über das mäßig gehobene, ruhende Seil.
 3. Springen über das ruhende, etwas höher gehaltene Seil. Seil auch schräghalten, an der tiefsten Stelle beginnen bis zur höchsten.
 4. Springen über das hin- und herschwingende Seil (einzeln, zu Paaren, zu Vieren, auch rückwärts und seitwärts).
 5. Springen über das vom Leiter in Schlangenbewegungen senkrecht oder wagerecht versetzte Seil.

6. Hüpfübungen im umschwingenden Seil (einzeln, zu Paaren, zu Vieren, im Stande vorlings und seitlings, mit und ohne Drehungen).
- d) Bocksprünge: Lebender Bock (anfänglich im Kniestütz, später in tiefer Schrittstellung) Gräffche.
- e) Tiefsprünge von Geräten:
1. Niedersprung aus dem Stand auf Geräten. (Bank, Schwebekante, Bock, Gegenstände in der Natur.) Bei jedem Niedersprung tiefes Kniebeugen.
 2. Niedersprünge von der Leiter (Sprosswand) aus dem Stand vorlings, rücklings, seitlings oder dem Hang vorlings und rücklings. Schwierigkeit steigern durch Erhöhung der Sprosszahl.
- f) Hochsprung über die Schnur oder Latte. Hochsprung. Einzige Vorschrift: Hohes Knieheben, wenig Anlauf; langsam mit Laufen beginnen. Vorübung: Kniehochreißen, Hüpfen mit Knieheben. Üben des Hochsprunges über niedrige Hindernisse in der Natur.
- g) Weitsprung in der Sprunggrube und über Hindernisse in der Natur. Vorübung: Hüpfen mit Knieheben und Armschwingen.

III.

Wurf-, Fang- und Schlagübungen.

- a) Mit dem großen Ball (Woll- oder Hohlball):
1. Hochwerfen mit beiden Händen mit und ohne Wiederfangen des eigenen Balles.
 2. Weitwerfen in freier Weise und als Leistungswurf mit Messung.
 3. Fangen des weitgeworfenen Balles in Gegenstellung.
- b) Mit dem kleinen Ball:
1. Hochwurf mit Schock- und Schwungwurf.
 2. Fangen des eigenen hochgeworfenen Balles mit beiden Händen und mit einer Hand (l. und r.).
 3. Weitwurf mit Schwungwurf in freier Weise.
 4. Fangen in Gegenstellung mit beiden Händen und mit einer Hand (links und rechts), das Fangen erfolgt zunächst in etwa 5 Meter Entfernung, später wird die Entfernung vergrößert.
 5. Fangen in Gegenstellung als Wettkampf. Auf „Los!“ beginnen alle Paare zu fangen (entweder mit beiden Händen oder mit der linken oder rechten Hand). Auf „Halt!“ hört alles auf. Alle Paare haben die Fänge und Fehlfänge zusammengezählt. Entfernung allmählich mit der Zeit vergrößern.

6. Weitwurf als Leistungswurf mit Messung.
7. Zielwurf auf feste Ziele; auch als Mannschaftskämpfe.
8. Zielwurf nach Kindern. Jedes Kind in Reihe 2 hat einen Ball und wirft damit auf das Kind in Gegenstellung in Reihe 3.

Reihe 4 hebt die Bälle auf und reibt sich, von außen herumlaufend, hinten an, während die andern Reihen gleichzeitig je 5 Meter vorrücken. Das Werfen erfolgt auf Zuruf! (Ausweichen gestattet.)

9. Werfen nach vorüberlaufende Schüler. Zwei Riegen, je eine Werfer und Läufer.
- Die Werfer stellen sich in 6 Meter Entfernung von einer Planke, Wand usw. auf in Stirnreihe. Die Läufer stehen in Flankenreihe etwa 1 Meter vor der Wand. Der erste Werfer sucht den ersten Läufer abzuwerfen. Trifft er, bleibt er Werfer, wenn nicht, wird er Läufer (Ausweichen gestattet) usw. Auch als Mannschaftskampf, indem für jede Riege die gemachten Treffer gezählt werden.

10. Ballschlagen mit dem Schlagholz (etwa vom 9. Lebensjahr ab):
- a) Jeder Schüler(in) hat ein Schlagholz. Schlagen in Gegenstellung. Verteilung über den ganzen Platz.
 - b) In Riegen von 6—8 Schülern(innen) in Gegenstellung. Der Ball wird hin- und hergeschlagen. Jeder darf dreimal versuchen. Trifft er nicht, schlägt der Folgende. Wer den Ball fängt, darf außer der Reihe schlagen.

IV.

Geräteübungen.

a) Kletterstangen:

1. Stand zwischen zwei Stangen, Speichgriff in Schulterhöhe, Heben in den Zehenstand, Gleiten der Hände so hoch wie möglich. Tiefes Kniebeugen, Gleiten der Hände möglichst tief, Heben in den Zehenstand usw., 8—12 mal.
2. Sprung in den Kletterschluss an zwei Stangen (innerer Fußrand und äußerer Wadenteil stemmen gegen die Stange, allgemein sollte man jedoch die Form freigeben). Übungen zur Kräftigung der Arme und Beine und Förderung der Griffestigkeit.
 - a) Fassen der rechten (linken) Stange mit der linken (rechten) Hand.
 - b) Hochgreifen beider Hände und Strecken des Körpers, Rückbewegung, 4—8 mal.
 - c) Flüchtliges Griff lösen und Wiedererfassen der Stangen.
 - d) Streckhang mit geschlossenen Beinen, Kletterschluss, 4 bis 8 mal. Niedersprung.

e) Armbeugen mit Anziehen der Beine, Rückbewegung, 4—8 mal.

f) Klettern an zwei Stangen, langsam, beliebig hoch, entweder Arme und Beine gleichzeitig oder nacheinander.

g) Klettern aufwärts und abwärts als Leistungsklettern.

3. Klettern an einer Stange, aufwärts und abwärts.

4. Stand zwischen zwei Stangen: Drehen rückwärts in den Stand. (Fassung erst schulterhoch, später reichhoch.)

Kletterübungen stärken nicht nur Arme und Beine, sondern sind sehr anstrengend auch für Herz und Lunge. Daher keine Übungsgruppen wie bei anderen Geräten, sondern zwei bis vier Übungen in einer Übungsstunde. Beim Üben an den Kletterstangen sind folgende Punkte zu beachten:

1. fester Kletterschluß, gute Kletterer müssen mehr mit den Beinen als mit den Armen klettern,
2. weiter Kletterschluß, d. h. Knie dicht an die Hände bringen,
3. Leib und Oberschenkel sind von der Stange frei zu bleiben,
4. kein Abwärtsrutschen an der Stange, sondern Abwärtsklettern.

b) Klettertaue:

1. Mit Griff an zwei Tauen Drehen rückwärts.
2. Vor- und Rückschaukeln im Beugehang.
3. Vorschaukeln und Rückschaukeln im Beugehang über ein Hindernis (Kasten).
4. Vorschaukeln im Beugehang mit Sprung über ein Hindernis (Kasten, Schnur, Bock).

c) Schaukelringe:

(Schaukeln im Oberarmhang, Nesthang und Dauerschaukeln sind zu unterlassen!)

1. Schaukeln im Streckhang mit Auftreten der Füße nacheinander.
2. Dasselbe mit gleichzeitigem Auftreten beider Füße.
3. Dasselbe, aber beim Rückschaukeln Unterschenkelheben.
4. Überschlag rückwärts.
5. Liegehang auf einem Ringe oder Arm.
6. Kniehang.

d) Barren:

1. Hangstand- und Liegehangübungen aus dem Seit- und Querstande (Arm- und Beinbewegungen).
2. Durch den flüchtigen Stütz als Übergang (der Stütz selbst ist zu unterlassen) in den Sitz. (Innenquerst, Seitst, Außenquerst, Grätschst [= Hände nicht an den Oberschenkeln].)
3. Hindernisübungen = Stand auf dem Barren, Durchkriechen zwischen den Holmen (hinauf und hinüber!), Überklettern.

e) Reck:

1. Arm-, Bein- und Rumpfübungen im Hangstand vorlings.
2. Arm- und Beinbewegungen im Streckhang. (Hampelmann, Radfahren, Schwimmen usw.)
3. Schwingen im Streckhang (mäßig! Vorsicht!).
4. Übungen im Knieleiegehang aus dem Querstand und Seifstand.
5. Wellabschwung, Wellaufschwung, Knieaufschwung.

f) Leiter (Sprossenwand):

Die Leiter kann als senkrechte, wagerechte und schräge Leiter Benutzung finden. Die Hangübungen sind hier im frühen Kindesalter besser zu üben als am Reck, da die Sprossen für die Kinderhand passender und jede passende Geräthöhe vorhanden ist. Vor allem sei die Leiter Brauchgerät. Frisches, lebhaftes Steigen und Aben des Tiefsprungs sind wesentliche Leistungsübung. (Vorsicht beim Verstellen des Gerätes. Auf Schwindelfestigkeit der Kinder achten!)

Nur die schräge Leiter sei hier erwähnt.

1. Übungen an der Oberseite:

- a) Frisches, lebendiges Steigen vorlings, auf- und abwärts mit Fassen der Holme.
- b) Aufwärtssteigen mit Fassen der Holme (Höhe beliebig), Umdrehen, Grätschst, Abwärtsgleiten (Kreuz hohl!).
- c) Freies Steigen aufwärts mit Seitheben der Arme (bis 6.—8. Sprosse), Niedersprung seitwärts links (rechts), dabei faßt die rechte (linke) Hand den linken (rechten) Holmen.
- d) Dasselbe, Umdrehen, Abwärtssteigen mit Fassen der Holme.
- e) Dasselbe, Umsteigen auf die Unterseite der Leiter (beliebig), Niedersprung.
- f) Dasselbe, aber Durchwinden in den Streckhang an der Unterseite (Füße zuerst!), Niedersprung.

2. Übungen an der Unterseite:

- a) Steigen aufwärts und abwärts, dabei Griff beider Hände an den Holmen oder Sprossen.
- b) Steigen aufwärts, Senken in den Streckhang, Niedersprung.
- c) Sprung in den Streckhang, Vor- und Rückschwingen (Vorsicht!) oder Seitsschwingen, Niedersprung.

V.

Bodenübungen (Gewandtheitsübungen).

1. Übungen im Hinfallen und Aufstehen als Schnelligkeits- oder Schlagfertigkeitübungen (auf Zurf), Schneidersst, Hochst, Streckst, Kniestand usw.
2. „Purzelbaum“ = Rolle vorwärts (siehe Bodenübungen).

3. „Salzwiegen“.
4. „Schubkarrenfahren“.
5. Übungen im Tragen („Hudepach“, „Pferd und Reiter“, „Krankenträger“).
6. Zieh- und Schiebekämpfe (s. Abschnitt Bodenübungen).

VI.

Spiele.

1. Lauf- und Fangspiele. Haschen in verschiedenen Formen. — Komm mit. — Henne und Habicht. — Kasse und Maus. Fuchs ins Loch. — Schwarzer Mann. — Irrgarten. — Dritten abschlagen. — Kampfübungen.
2. Kampfspiele. Die goldene Brücke. — Ringender Kreis. — Türkenkopf. — Diebschlagen. — Zieh- und Schiebekämpfe. — Tauziehen.
3. Ballspiele. Wanderball. — Grenzball. — Foppball. — Ballkraten. — Jägerball. — Neckball. — Tigerball.
4. Tanz- und Singspiele (insbesondere für Mädchen). Die Tiroler sind lustig. — Ein Schneider sing 'ne Maus. — Der Sandmann ist da. — Liebe Schwester tanz mit mir. — Tanzt in einem Kreis. (Die Beschreibung und weitere Formen siehe „Tanze mit!“)

C. Die Leibes- übungen im Volksschulalter.

1. Haltungsschule.

I.

Übungen des Rumpfvorbeugens.

- a) Sprung in den Seitgrätschstand, Seithochschwingen der Arme in die Hochhalte (Hände gefaltet): 1. Rumpfvorbeugen mit Schwingen der Arme zwischen den Beinen in die Rückhalte (Knie locker). 2. Rückbewegung. — Wiederholung 8 bis 12 mal. (= Sägemann.)
- b) Sprung in den Seitgrätschstand, Seithochschwingen der Arme in die Hochhalte: 1. Rumpfvorbeugen mit Schwingen der Arme zwischen den Beinen durch und Umfassen der Knöchel (von außen her). 2. Rückbewegung. — Wiederholung 8 bis 12 mal.
- c) Sprung in den weiten Seitgrätschstand, Seithochschwingen der Arme in die Hochhalte: 1. Rumpfvorbeugen und Erfassen der Fußgelenke (von vorn her). 2. Rückbewegung (rasch und kräftig). — Wiederholung 8—12 mal.

- d) Sprung in den weiten Seitgrätschstand, Seithochschwingen der Arme in die Hochhalte: 1. Rumpfvorbeugen mit Aufschlagen der Handflächen auf den Boden (dreimaliges Nachwippen). 2. Rückbewegung (schnell und kräftig), dabei Arme in Schräg-seithochhalte. — Wiederholung 8—12 mal.
- e) Grundstellung, Arme in Schlaghalte: 1. Rumpfvorsenken mit Unterarmschlagen in die Seithalte. 2. Rückbewegung. — Wiederholung 12—16 mal.
- f) Grundstellung, Seithochschwingen der Arme in die Hochhalte: 1. Rumpfvorbeugen mit Umfassen der Unterschenkel, dabei Anlegen des Kopfes auf die Oberschenkel. 2. Schnelle und kräftige Rückbewegung. — Wiederholung 8—12 mal.
- g) Hockstützstand mit geschlossenen Knien, Hände nahe an den Füßen: 1. Hüpfen in den Grätschstand, Hände bleiben auf dem Boden. 2. Rückbewegung. — Wiederholung 8—12 mal.
- h) Hockstützstand mit geschlossenen Knien wie bei g: 1. Kniestrecken (Hände bleiben auf dem Boden, Körpergewicht lastet auf den Beinen = Kagenbuckel). 2. Rückbewegung. — Wiederholung 8—16 mal.
- i) Hockstützstand: 1. Liegestütz vorlings (mit oder ohne Grätschen der Beine). 2. Rückbewegung. — Wiederholung 6—8 mal.
Anm.: Im Liegestütz lassen sich eine Reihe von Arm- und Beintätigkeiten ausführen.
- k) Seitgrätschstand, Rumpfvorsenken, Seithalte der Arme: 1. Fallenlassen des Rumpfes und der Arme (locker!), mehrmaliges Nachwippen des Rumpfes mit Hin- und Herpendeln der Arme. 2. Plötzliches, energisches Aufrichten des Rumpfes.
- l) Grundstellung, Vorhochschwingen der Arme, Hände zur Faust geballt: 1. Tiefes Kniebeugen (Knie geschlossen), tiefes Rumpfvorbeugen, Vorklef- und Rückschwingen der Arme. 2. Rückbewegung. — Wiederholung 6—12 mal.
Anm.: Bei der Übung Wippen in Knie und Lendenteil der Wirbelsäule.
- m) Hockstützstand: 1. Kräftiges Hochschnellen des Rumpfes, mit Vorhochschwingen der Arme und Hochsprung mit gestreckten Beinen. 2. Rückbewegung. — Wiederholung 4—8 mal.
- n) Streckstisch mit geschlossenen Beinen, Vorhochheben der Arme: 1. Vorbeugen und Wippen mit Berühren der Fußspitzen mit den Händen. 2. Rückbewegung. — Wiederholung 4—8 mal.
- o) Streckstisch mit gegrätschten Beinen, Vorhochheben der Arme: 1. Rumpfvorbeugen und Wippen mit Erfassen beider Füße oder eines Fußes mit den Händen.
- p) Kniestand, Vorhochheben der Arme: 1. Rumpfvorsenken in die Tiefkriechstellung. 2. Rückbewegung. — Wiederholung 6—8 mal.
- q) Bank: 1. Seitheben oder Vorheben der Arme. 2. Rückbewegung. — Wiederholung 6—8 mal.

- r) Liegen rücklings: 1. Heben der gestreckten Beine etwa 10 cm vom Boden. 2. Grätschen und Schließen der Beine. 3. Senken der Beine. — Wiederholung 6—8 mal.
- s) Liegen rücklings: 1. Heben der gestreckten Beine in die Kipp-lage oder über den Kopf bis zum Aufziehen. 2. Rückbewegung. Wiederholung 4—8 mal.
- t) Liegen rücklings: Kniebeugen, Umfassen der Unterschenkel (= Schaukelpferd) oder ohne Umfassen der Knie: Radfahren!
- u) Rolle rückwärts aus dem Liegen rücklings.

II.

Übungen zur Streckung der Wirbelsäule im Brustkorb.

- a) Grundstellung: Heben in den Zehenstand (möglichst hoch und schnell), mit Vorhochschwingen der Arme. 2. Senken in die Grundstellung mit Vortief- und Rückschwingen der Arme. — Wiederholung 8—12 mal.
- b) wie a, aber außerdem mit Knieheben abwechselnd links u. rechts.
- c) Grundstellung, Seitheben der Arme. Trichterkreisen vorwärts und rückwärts mit Heben in den Zehenstand und Senken.
- d) Grundstellung: 1. Rumpfvorbeugen mit Umfassen der Oberschenkel. 2. Schnelles Rumpfstrecken und Schwingen der Arme rückwärts durch Vor- und Hochhalte in die Schrägseitthalte in Kammhaltung. 3. Rückbewegung. — Wiederholung 4—8 mal.
- e) Grundstellung, Seithalte der Arme (Handrücken oben): Mehr-malliges ruckartiges und federndes Rückschwingen der Arme mit sofortiger Rückbewegung mit Heben in den Zehenstand und Senken.
- f) Türkenstg, Arme in Nackenhalte: Abwechselnd tiefes Vorbeu-gen und hohes Aufrichten.
- g) Zu Zweien in Gegenstellung oder im Ring zu Vieren: Rumpfvorbeugen, Auslegen der Hände auf die Schultern des Zweiten: Federndes Strecken des Brustteils der Wirbel-säule etwa 8—12 mal.

Ann. Die Übung kann im Stand an Leiter, Sprossenwand, Barren, Reck usw. ausgeführt werden; außerdem im Fersen-sitz und dabei auch mit Auslegen der Hände auf Schwebekante, Kasten, Sprossen usw. Um die Übung wirksam zu gestalten, kann ein Helfer mit der flachen Hand auf den Rücken drücken.

- h) Grundstellung, Schlaghalte: Sprung mit gegrätschten Beinen und Unterarmschlagen sofort in die Grundstellung zurück. — Wiederholung 6—8 mal.
- i) Seitgrätschstand: 1. Rumpfvorbeugen (leichtes Rumpfbeugen) und Kreuzen der Arme vor dem Körper. 2. Aufrichten des Rumpfes (kräftig und schnell) mit Schwingen der Arme in die Schrägseitthalte.

- k) Grundstellung, Arme in Vorhalte, Hände zur Faust geballt: 1. Tief- und Rückschwingen der Arme in die Rückhalte mit Drehen der Handflächen nach außen, Rumpfrückbeugen im Brustteil. 2. Rückbewegung. — Wiederholung 6—8 mal.
- l) 1. Ausfall vorwärts mit Vorhochschwingen der Arme. 2. Rück-bewegung. — Wiederholung 6—8 mal, dann widergleich.
- m) 1. Auslage rückwärts, Arme in Nackenhalte. 2. Rückbewegung. Wiederholung 6—8 mal, dann widergleich.

Ann.: Ausfall und Auslage sind vorschriftsmäßig in ihrer Ausführung einzuüben auf diese Weise; sie bilden alsdann die Ausgangshaltung einer ganzen Reihe von Rumpf- und Arm-übungen.

- n) 1. Auslage links rückwärts, Vorhochschwingen der Arme. 2. Rumpfbeugen vorwärts und Schwingen der Arme durch Vor- und Tiefhalte in die Rückhalte. 3. Rückbewegung. — Wiederholung (gegengleich!) 4—8 mal.
- o) Liegen vorlings: Fassen der Unterschenkel (Wiegemeßer!).
- p) Handstandübungen in Gegenstellung zu Zweien.

Zu diesen besonders wichtigen Übungen gehören alle Übungen im Kriechen und in der Tiefkriechstellung.

III.

Übungen des Rumpfsseitbeugens.

- a) Grundstellung, Seithalte der Arme: 1. Rumpfsseitbeugen links mit Seithochschwingen des rechten und Abwärtschwingen des linken Armes durch Tiefhalte und Legen auf den Rücken. 2. Widergleich. — Wiederholung 8—12 mal.
- b) Seitgrätschstand, Seithalte der Arme: 1. Rumpfsseitbeugen links mit Seithochschwingen des rechten Armes und Legen des linken Armes auf den Rücken und Kniebeugen links. 2. Wider-gleich. — Wiederholung 8—12 mal.
- c) Grundstellung: 1. Seitstreiten links. 2. Seitbeugen links, Seithochheben des rechten Armes, der linke Arm gleitet auf dem linken Bein abwärts. 3. Rückbewegung. 4. Wider-gleich. — Wiederholung 4 mal. (Übung zügig.)
- d) Grundstellung: 1. Seitstreiten links, Arme in Nackenhalte. 2. Kniebeugen links. 3.—6. Rumpfsseitbeugen rechts (federnd!). Rückbewegung. Widergleich.
- e) Kniestand, Seithalte der Arme: 1. Seitstrecken des linken Beines und Rumpfsseitbeugen links, der rechte Arm schwingt über den Kopf nach links (nachwippen). 2. Rückbewegung. Widergleich. — Wiederholung 6—8 mal.
- f) Seitgrätschstand, Seithochhalte der Arme: Rumpfkreisen nach links und rechts.

- g) Ziehkampf: Rechte (linke) Füße gegeneinander, Grätschstand, Knie gebeugt.

IV.

Übungen des Rumpfdrehens.

- a) Seitgrätschstand (Füße nach vorn), Arme in Schlaghalte: 1. Rumpfdrehen links und Unterarmschlagen links. 2. Rückbewegung und sofort widergleich. — Wiederholung 12—16 mal.
- b) Kniestand. Seithalte der Arme: 1. Rumpfdrehen links, die linke Hand berührt die linke Fußsohle. 2. Rückbewegung und sofort widergleich. — Wiederholung 6—8 mal.
- c) Bankstellung: 1. Rumpfdrehen links mit Seithochschwingen des linken Armes. 2. Rückbewegung. 3. Widergleich. — Wiederholung 6—8 mal.
- d) Liegen rücklings: 1. Heben beider Beine und Seitssenken, Fallenlassen nach links. 2. Heben der Beine und Fallenlassen nach rechts. — Wiederholung 6—8 mal.
- e) Seitgrätschstand mit Hochhalte der Arme: 1. Rumpfdrehbeugen links mit Schwingen des linken Armes auf den Rücken und des rechten in die Tiefhalte, die Fingerspitzen berühren den linken Fuß. 2. Rumpfstrecken und Rumpfdrehbeugen rechts in die widergleiche Stellung (mit Mühlkreisen rechts der beiden Arme). — Wiederholung 6—8 mal.
- f) Seitgrätschstand: 1. Rumpfvorbeugen, Arme in Tiefhalte mit geballten Fäusten. 2. Rumpfschleudern mit Rumpfdrehen nach links und rechts. — Wiederholung 8—12 mal.
- g) Seitgrätschstand, Seithochhalte der Arme: 1. Kniebeugen links, Drehbeugen des Rumpfes links, die Fingerspitzen beider Hände berühren den Boden vor dem linken Fuß. 2. Rückbewegung und sofort widergleich. — Wiederholung 6—8 mal.
- h) Glockenläuten: Auslage links rückwärts, Hochhalte der Arme (= Fassen des Seiles): 1. Rumpfdrehbeugen links, Schwingen der Arme an der linken Körperseite durch die Tiefhalte in die Rückhalte, linkes Knie beugen, Verlegen des Körpergewichtes auf den linken Fuß (= Ziehen). 2. Rückbewegung. Widergleich. — Wiederholung 4—6 mal.
- i) Hammerschlagen: Quergrätschstand, linkes Bein vorn, tiefes Rumpfvorbeugen mit Kniebeugen links und Vorheben der Arme (= Fassen des Hammers). 1. Rumpfdrehbeugen rechts rückwärts, Schwingen der Arme rückwärts zu weitem Ausholen, Kniebeugwechsel, Körpergewicht auf das rechte Bein verlegen. 2. Weiterkreisen von Rumpf und Arme in die Ausgangshalte zurück, zuletzt mit ruckhaftem Federn von Knie und Rumpf (= Schlag). — Wiederholung 6—8 mal, dann widergleich.
- k) Raddrehen: Quergrätschstand, linker Fuß vorn. An

eurer rechten Seite befindet sich ein großes Rad, faßt die Kurbel und dreht das Rad vorwärts. — Kehrt! Jetzt rückwärts drehen!

V.

Gleichgewichtsübungen.

- a) Arme in Hüftstütz, Seitspitzen links, 4—8 mal Hüpfen auf dem rechten Fuß. Nach dem 4. bzw. 8. Hüpf schnelles Schlußstellen links mit Wegschlagen des rechten Beines und 4—8 mal Hüpfen auf dem linken Bein. Fortgesetzt üben.
- b) 1. Heben in den Zehenstand, Seitheben der Arme in Kammhalte, Einatmen. (Die Arme sind weit nach hinten gerichtet, die Brust ist gewölbt.) 2. Senken in den Sohlenstand, Senken der Arme. Ausatmen. Wiederholung 6—8 mal.
- c) Rückspitzen links, Seithalte der Arme: 1. Hüpfen auf dem rechten Fuß und abwechselnd Vor- und Rückschwingen des linken Beines. Widergleich.
- d) Langsames Kniebeugen und -strecken. In der tiefen Kniebeuge auch mit Trichterkreisen der Oberarme und Kniewippen.
- e) Fußwippen (= schnelles Heben in den Zehenstand und Senken) in der Grundstellung, mit Vorhoch- und Abschwingen der lose gehaltenen Arme. Das Fußwippen sehr hoch und sehr schnell.
- f) Auslage links rückwärts, Seitheben der Arme: 1. Standwage mit gebeugtem und gestrecktem Bein. 2. Rückbewegung. 3. Widergleich. Wiederholung 6—8 mal.
- g) Hochstand mit rückgestelltem, gestrecktem linken Bein (Hockliegestütz): 1. Heben in die Standwage mit Vorhochhalte der Arme. 2. Rückbewegung. Widergleich. — Wiederholung 6 bis 8 mal.
- h) Hochstand mit rückgestelltem, gestrecktem linken Bein (Hockliegestütz): 1. Heben in die Standwage mit Seitheben der Arme und sofort Vorschwingen des linken Beines, Heben des Rumpfes und eine halbe Drehung rechts auf dem rechten Bein und Fallen in den Hockliegestütz mit rückgestelltem, gestrecktem rechten Bein. Widergleich. — Wiederholung 6—8 mal.

Geräteturnen als Haltungsschulung.

I.

Übungen des Rumpfvorbeugens.

- a) Neck (Schulter-, später Scheitelhoch).
1. Seitstand vorlings, Aufschwung in den Hocksturzhang, Rückbewegung. — Wiederholung viermal.
2. Dasselbe zum Hocksturzhang, Durchhocken der Beine nacheinander in den Knieleugehang an beiden Beinen, gleichzeitiges Zurückhocken und Senken in den Stand. — Wiederholung viermal.

3. Dasselbe bis zum Hochsturzhang, gleichzeitiges Durchhocken beider Beine in den Knieleugehang, Überslag rückwärts in den Stand.
4. Wellausschwung, Vor- und Rückschwingen der Beine, Niedersprung weit rückwärts.
5. Wellausschwung, Niedersprung und sofort (Griffwechsel!) wieder Wellausschwung, Wellabschwung vorwärts.

b) **Barren** (Hüft- bis brusthoch).

1. Aus dem Außenseitstand mit Ristgriff: Aufschwung in den Knieleugehang an beiden Knien am entfernten Holm, Senken der Hüften und Strecken der Beine bis Fersen auf dem Holme auflegen. Rückbewegung in den Liegehang. — Wiederholung 6—8 mal. — Abgang.
2. Aus dem Querstand vorlings mit Speichgriff Drehen rückwärts in den Hochsturzhang und Strecken beider Knie in den Sturzhang, Rückbewegung in den Hochsturzhang. — Wiederholung viermal. — Abgang.
3. Querstand vorlings, Außenquerst. vor der linken Hand, Viertel-Drehung rechts in den Seitliegest. vorlings, Aufknien links und Rückspreizen rechts in das Wageknien links, Niedersprung rückwärts.
4. (Zwei Abende zugleich.) Innenquerstand, Innenquerst. hinter der linken Hand, Viertel-Drehung rechts in den Seitst. mit Ristgriff beider Hände neben den Beinen, langsames Rumpfsenken rückwärts mit Anlegen der Unterschenkel an den vorderen Holm in das Wagelegen rücklings, Rumpfsheben in den St. — Wiederholung viermal. — Niedersprung vorwärts.

Steigerung: Handst. auf den Hüften oder Hochhalte der Arme mit Armfähigkeiten.

c) **Leiter** (Sprossenwand).

1. Steigen mit hohem Knieheben.
2. Stand vorlings auf der Sprosse, Senken in den Hangstand durch Hüft- und Kniebeugen.
3. Stand rücklings auf einer Sprosse mit Griff in Hüftöhe, Vorsenken in den Hangstand, Kniebeugen und -strecken.
4. Stand vorlings: Hangeln abwärts oder Steigen aufwärts bis zu möglichst kleinem Zwischenraum zwischen Händen und Füßen.
5. Hang rücklings: Knieheben (hoch) und -senken.

Anm.: In dieser Übungsgruppe ist an drei Geräten gezeigt, wie dieselbe Muskelpartie in Tätigkeit gesetzt wird.

II.

In dieser Übungsgruppe wird gezeigt, wie durch mehrere Übungen an mehreren Geräten alle großen Muskelpartien des Rumpfes in Bewegung gesetzt werden.

a) **Reck**.

1. Seitstand vorlings, Hochsturzhang, gleichzeitiges Durchhocken beider Beine, Drehen rückwärts.
2. Wellausschwung, Rumpfsenken vorwärts, Hochsturzhang, Durchhocken beider Beine, Drehen rückwärts.

b) **Bank**.

1. Die Ersten: Liegen vorlings auf der Bank; Hände auf den Boden gestützt. Die Zweiten fassen die Fußgelenke der Ersten, Rückbeugen im Brustteil (Ersten) mit Hochhalte der Arme, Rückbewegung. — Wiederholung viermal. — Grundstellung. Wechsel der Ersten und Zweiten.
2. Liegen rücklings auf der Bank (mit Helfer!). Rückbeugen des Körpers, bis Rumpf und Beine in gleicher Richtung liegen, Rückbeugen im Brustkorb, Rückbewegung, Strecken des Rumpfes, Grundstellung. Wechsel. Rückbewegung Strecken des Rumpfes, Grundstellung. Wechsel.

c) **Schaukelringe**.

1. Schaukeln mit halber Drehung am Ende des Vor- und Rückschaukelns.
2. Kreisschwingen im Streckhang (oder Beugehang).

d) **Barren**.

1. Außenquerstand vorlings, Außenschrägst. vor der linken Hand (oder hinter der linken Hand), St.wechsel zum Außenschrägst. vor der rechten Hand (hinter der rechten Hand), Kehre oder Wende.

e) **Schwebekante**.

1. Schwebegehen mit hohem Vorspreizen.
2. Schwebegehen auf allen Vieren.

III.

Eine Übungsgruppe zur Durchbildung aller großen Muskelgruppen des Rumpfes an einem Gerät. (Statt Freiübungsgruppe.)

Barren.

1. Außenseitstand vorlings, Knieleugehang an beiden Knien am entfernten Holm, Wellausschwung am nahen Holm, Niedersprung rückwärts.
2. Außenquerstand vorlings, Grätschst. vor den Händen, St.wechsel zum Grätschst. hinter den Händen, Seitheben und Senken der Arme, Kehre.
3. Grätschst. vor den Händen, Viertel-Drehung links in den Grätschst., Spreizabst. —
4. Kehre aus dem Anlauf gegen den quergestellten Barren.

5. Grätschschritt vor den Händen, Heben beider Arme, Senken der Arme, Kehre aus dem Schwingen.
6. Außenquerstuf vor der linken (rechten) Hand aus dem Außenquerstand vorlings, Viertel-Drehung rechts (links) in den Seitliegestuf vorlings, Stehen auf beiden Holmen im Seitstand, Stand auf einem Holm, Niedersprung.

2. Leistungsschule und Bewegungsformung.

A. Volkstümliche Übungen.

1. Übungen zur Förderung der Haltung im Gehen und Laufen.

a) Gehübungen.

1. Gehen im gewöhnlichen Schritt (leicht, lose, locker!) mit lockerem Armschwingen. (Zeitmaß: 120—150 Schritte in der Minute, also schnell und große Schritte, nicht trippeln!) Dabei ist das gleichmäßige Auftreten, der gleichmäßige Abstand beim Gehen zu üben. Mit und ohne Gesang oder Musik üben.
2. Gehen am Ort. Mit hohem Knieheben.
3. Schrittwechsel und für die Mädchen die grundlegenden Schrittarten auch in Verbindung mit einfachen Arm- und Rumpfübungen, auch nach Musik, insbesondere Volksliedern.
4. Zehengang, Steigegang (hohes Knieheben), Straßengang (Aufschlagen der Sohlen), Spreizgang, Storchgang (Gehen vorwärts mit Knieheben und Vorspreizen).
5. Gehen vorwärts und rückwärts mit schnellem Wechsel.
6. Gehen mit Halten oder Hinfallen auf besonderes Zeichen. Durcheinandergehen usw.
7. Gehen mit Drehungen (links — um!, rechts — um!, links kehrt — um! in vier Schritten).
8. Gehen in Flanken- und Stirnreihe in bunter Folge durch Ausführen der Wendungen.
9. Schwenkungen, Reihungen, Öffnen und Schließen der Reihen (einfachste Formen) und Gehen in der Säule von Stirnvierereihen.

b) Laufübungen (Laufschule).

1. Laufen in freier Weise in der Flankenreihe. (Regelung der Atmung, alle 6—8 Schritt ein Atemzug.)
2. Wechsel von Lauf und Gang. (Dabei achten auf gleichzeitiges Ansetzen, Gleichtakt, gleichmäßiges Übergehen vom Schritt in den Lauf, vom Lauf in den Schritt, gleichzeitiges Halten!)
3. Laufen mit Wendungen ($\frac{1}{4}$ -, $\frac{1}{2}$ -, $\frac{3}{4}$ -Drehungen).
4. Laufen mit hohem Knieheben oder mit Sprungschritten.
5. Laufen und auf Zuruf oder besonderes Zeichen: Stillstehen, Kniebeugen, in den Hockstuf fallen usw.

6. Laufen mit Überwindung von Hindernissen (Kästen, Springstüre, Barren, Pferd usw.). Etwa vom 7. Schuljahre ab.

7. Arm- und Schulterbewegung: Lockerung des Schultergelenks durch Armkreisen, da die Armfähigkeit aus dem Schultergelenk erfolgen soll. — Vor- und Rückschwingen der Arme (gewinkelt) als Gegenbewegung. (Nie über Brusthöhe, Hände leicht zur Faust geballt!) Schwingen gleichmäßig, kein Stoßen, Oberkörper etwas vorlegen, Füße geschlossen.

8. Beinbewegung: Hände in Hüftgasse, Füße geschlossen, Fersenheben und -senken, Knieheben und -senken (Knie nach vorn). Laufen am Ort mit leichtem Vorneigen des Rumpfes. — Stets auf die Ballen treten, Füße nach vorn zeigend, Oberschenkel, nicht Unterschenkel heben! — Bei allem Laufen: Mund geschlossen.

9. Arm- und Beinbewegungen zusammen: Linke Ferse heben, rechter Arm vor (gewinkelt) linker Arm rückwärts; abwechselnd Fersensenken und -heben und Rück- und Vorschwingen der Arme.

10. Dasselbe mit Knieheben.

11. Dasselbe im Laufzeitmaß.

Ann.: Übung 7.—11. sind vorbereitende Übungen, die einzeln immer wieder für sich geübt werden, wobei von Anfang an auf gute und richtige Atemführung zu achten ist.

12. Laufen in freier Weise und im Takte. Dabei wird nacheinander gelehrt: Die richtige Atemführung, die Armbewegung, die Fußhaltung, der Ballenlauf, die Rumpf- und Kopfhaltung, die rechte Beinführung.

13. Haltungslauf (Stilllauf) im Gleichschritt und in freier Weise; mit Wendungen (Viertel-, halbe, ganze Drehung), in der Säule zu Paaren und Viererreihen.

14. Stilllauf als Dauerlauf. 1—5 Minuten. (Atmung: Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch Mund. Bei Seitenstechen aufhören; nicht stehen bleiben, sondern weitergehen!)

15. Schnelllauf (50, 75 und 100 Meter) ohne Zeitmessung und mit Zeitmessung. Stafettenläufe, Stafettenlauf mit Hindernissen, Schnelllauf in Spielform. (Dreiballlauf usw.)

16. Schnelllauf mit hoher Startstellung und tiefer Startstellung. Besonderes Üben der Startstellungen mit Ablauf! Üben des Zieldurchlaufens.

c) Übungen des Wettlaufs.

11.—12. Lebensjahr.

Wettlauf über 50—75 Meter. Vier Schüler laufen gleichzeitig; die Ersten noch einmal unter sich um die Wette.

Wettlauf über 50—75 Meter mit Umkehren.

Dieser Lauf schädigt zwar die Entwicklung der größten Schnelligkeit; ist aber anstrengender, weil der Körper nach der Umkehr aufs neue in Schwung zu bringen ist. Sie darf nur die kürzeste Zeit in Anspruch nehmen. Die Umkehr erfolgt entweder durch Umlaufen eines Hindernisses (Maststange, Keule, Sprungständer, Baum) oder durch eine Wendung. (Anschlagen an eine Wand, einen Zaun, Holen eines Gegenstandes wie Stein, Ball usw., oder Umwerfen eines Gegenstandes wie Keule usw.)

Wettkampf zu Paaren Hand in Hand. Zwei bis vier Paare laufen um die Wette.

Stafettenlauf als Pendellauf. Hier ist besonders die Stababgabe zu üben; Nummernwettkampf.

Dreiballlauf.

Wald-, Gelände- und Straßläufe im Wechsel mit Gehen.

Wettkampf 50—75 Meter nach Zeit.

13.—14. Lebensjahr.

Schnellauf über 100 Meter nach Zeit, sonst dieselben Übungen wie im 11.—12. Lebensjahr, nur bis 100 Meter.

Scherzhafte Wettkämpfe: Wettkriechen, Wettkriechen im Vierfüßlergang, Huckepackwettkampfen, Reiterwettkampf, Dreibeinlaufen (zwei Läufer halten sich mit den inneren Armen verschlungen, die inneren Beine werden über dem Knie und über dem Fußgelenk zusammengebunden mit einem Tuch [Vorsicht!], Läufer gleich groß, Bahn eben), Viergespann.

Scherzhafte Pendelläufe.

- Mit Überwinden von Hindernissen. (In der Mitte der Laufbahn steht ein Pferd oder Bock, zwischen deren Beine der Läufer hindurchkriechen muß. Den Bock kann man durch Grätschsprung oder andere Hindernisse wie Kasten, Schnur, im Freien Gräben, Hocken usw. im Hochsprung oder Weitsprung überspringen lassen, Zäune, Mauern im Freien, Pferd, Schwebebaum usw. durch Flanke.)
- Mit Purzelbaumschlagen. Jeder Läufer muß in der Mitte der Laufbahn oder an 2—3 markierten Stellen eine Rolle (Purzelbaum) ausführen.
- Mit Überspringen des nächsten Läufers: Jeder Läufer beginnt seinen Lauf aus der Brücke (oder dem Liegen) und hat den folgenden Läufer erst zu überspringen, bevor dieser seinen Lauf beginnt.
- Mit Durchkriechen des „Tunnels“. In der Mitte der Laufbahn bilden Turner(innen) einen „Tunnel“ durch die „Brücke“. Zum Durchkriechen eignen sich Schwebekanten, Kisten, Fässer usw.

e) Mit Aus- und Ankleiden. Jeder Läufer muß etwa alle 10 Meter der Reihe nach Kleidungsstücke (Mütze, Jacke, Weste, Strümpfe und — wenn Turn- oder Badehose an — auch noch Hose und Hemd) ausziehen und niederlegen. Auf dem Rücklauf wird alles wieder angezogen.

f) Wäsche aufhängen (Mädchen). Die Mannschaft besteht aus vier Mädchen.



Bei der Ziellinie Z steht ein Wäschekorb, an jeder Seite ein Mädchen (Nr. 1 und Nr. 2), in dem Korb liegen vier Wäschestücke und acht Klammern. Nr. 1 und 2 laufen bis zur Wäscheleine (L) und stellen den Korb hin. Nr. 1 und 2 laufen nach F, wo Fußbänke stehen, holen je eine und stellen sie unter die Leine. Nun wird von Nr. 1 und 2 die Wäsche ordnungsgemäß durch Auf- und Absteigen auf die Fußbank aufgehängt. Die Fußbänke werden fortgebracht und dann von beiden der Korb. Nr. 3 und 4 holen in derselben Weise die Wäsche wieder.

g) Das Apfelsuchen (Knaben). Die Mannschaft besteht aus vier Knaben, Länge der Strecke 40 Meter, Laufstrecke 80 Meter.

Nr. 1 läuft mit fünf Bällen (Schlagbälle), die er mit beiden Händen trägt, nach dem Zielstab S, läuft herum und legt beim Rücklauf auf jede markierte Stelle einen Ball (Apfel). Sobald er unter die gegrätschten Beine von Nr. 2 hindurch ist, läuft dieser los. Dieser sammelt auf dem Hinweg die „Äpfel“ ein, läuft um S und kehrt zurück. Er übergibt Nr. 3 die Äpfel usw.

2. Übungen im Springen.

a) Indirekte Vorübungen:

1. Lauf- und Hüpfübungen.

- Laufübungen siehe bei Übungen des Laufes und Wettkampfes.
- Hüpfübungen (Sprungfreiübungen) zur Kräftigung der Sprungmuskeln (Waden, Fuß), Lockerung der Gelenke und Förderung der Gewandtheit des Gesamtkörpers.
 - Hüpfen auf der Stelle (auf beiden Füßen) mit gestreckten Knien, dasselbe mit Drehungen.
 - Dasselbe von der Stelle: vorwärts, rückwärts, seitwärts.

3. Hochstuf, Sprung mit Vorhochschwingen der Arme, Körper gestreckt, zum Hochstuf. Wiederholung 8—12 mal. (Dauerübung! Atemübung!)
4. Sprung am Ort mit hohem Knieheben und Vorbeugen des Rumpfes, Unterschenkelheben, Grätschsprung.
5. Hüpfen am Ort mit hohem Weinspreizen oder Schwingen des freien Beines.
6. Wechselhüpfen.
7. Hüpfen vom Ort (vorwärts, rückwärts, seitwärts) auf einem Bein.
8. Lauffprung (hohes Armschwingen!).

2. Geräteübungen, die die Sprungmuskulatur des Beines, sowie Bauch- und Rückenmuskulatur stärken.

1. Übungen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskeln an Reck, Barren, Leiter, Sprossenwand usw.
 2. Tieffsprünge von Geräten (Leiter, Kasten, Bock mit Spreizen eines Beines).
 3. Bocksprünge (lebender Bock!).
 4. Hindernissprung über zusammengestellte Geräte (Kasten, Bänke, Böcke).
3. Spiele zur Förderung der Schnelligkeit im Lauf. (Schlagball, Handball.)

b) Direkte Vorübungen:

- a) Rückheben der Arme (leicht gebeugt), schwaches Vorneigen des Oberkörpers, ruckhaftes Schrägvorhochschwingen der Arme.
- b) Hochstand mit Schräghochschwingen der Arme.
- c) Rückheben der Arme (leicht gebeugt), schwaches Vorneigen des Oberkörpers, ruckhaftes Schrägvorhochschwingen der Arme, Schlußsprung mit Anziehen der Knie, Niedersprung zum Hochstand, Grundstellung.
- d) Spreizsprung: Rückstellen links, Rückheben der Arme, Spreizsprung vorwärts zum Kniebeugen und -strecken mit Vorreißen der Arme, senken. Dasselbe rechts.
- e) Spreizsprung mit zwei Schritten Anlauf.
- f) Spreizsprung seitwärts (man ziehe Kreidestriche auf dem Boden oder lege Laue oder Stäbe an die linke (rechte) Seite des Körpers. Dann: Rückschreiten links (rechts), Rückheben der Arme, Rumpfbeugen vorwärts (leicht!), Absprung rechts (links), Vorspreizen links (rechts), Niedersprung links (rechts) vom Strich (Stab usw.).
- g) Dasselbe mit zwei und mehreren Schritten Gehen oder Laufen.

2. Am Sprunggerät.

- a) Weitsprung aus dem Stand.
- b) Weitsprung mit Anlauf.
- c) Hochsprung mit geradem Anlauf (Turnersprung).
- d) Hochsprung mit schrägem Anlauf (Kehrsprung). Kinder laßt springen, wie sie es am besten fertigbringen.
- e) Hochsprung aus dem Stand.

Bei allen diesen Übungen ist auf richtige Ausführung in Anlauf und Sprung zu achten und sind Fehler stets zu bessern. Erst dann gehe man zu eigentlichen

c) Leistungsübungen

über:

übungen im Werfen.

- a) Indirekte Vorübungen: Übungen zur Erzielung des für den Wurf notwendigen Rumpfbeugens und schnellen Zusammenziehens der Bauchmuskeln.
 1. Ausgangsstellung: Schreiten links schrägrückwärts, Hände in Tiefhalte vor dem Leib gefaltet. 1. Vorhochheben der Arme. 2. Rumpfrückbeugen mit leichtem Kniebeugen, Bauch eingezogen. 3. Strecken. Wiederholung 8 bis 12 mal.
 2. Ausgangsstellung wie bei 1.: Rumpfrückbeugen wie bei 1., dann schnelles ruckweises Vorschwingen der Arme und Rumpfvorbeugen. Wiederholung 8—12 mal.
- b) Direkte Vorübungen:
 1. Werfen und Fangen in Gegenstellung von Zweien: Werfen mit Schock- und Schwungwurf, Fangen mit einer und mit zwei Händen, Abstand vergrößern, Wettkampfübungen (siehe Grundschulalter). (gen.)
 2. Hochwerfen mit Schockwurf, mit Schwungwurf, selbst Fangen.
 3. Weitwurf mit Schwungwurf in Gegenstellung zu Zweien, Fangen.
 4. Übungen im Ballschlagen.
 5. Wurfübungen mit dem Vollball oder Hohlball (siehe Grundschulalter). Wurfarten: Im Quergrätschstand als Schwungwurf und als Stoßwurf (Vollball), auch als Freiübung üben, im Seitgrätschstand als Wurf über den Kopf und durch die Beine (nach hinten!). Das Fangen des Vollballs erfolgt mit Rumpf und Armen.
 6. Wurfübungen mit dem Schlagball: Schwungwurf (auch als Freiübung üben).
- c) Leistungsübungen:
 1. Weitwurf mit dem Schlagball mit und ohne Anlauf.

2. Zielwurf nach festen oder beweglichen Zielen (laufende Schüler), siehe Grundschulalter.

3. Weitwurf mit dem Vollball.

Neben dem Werfen mit dem Ball kommt für dieses Alter das Werfen mit dem Oer und neuerdings mit dem mit stumpfer Spitze versehenen Speer in Frage. Hier heißt es auf jeden Fall äußerste Vorsicht und strengste Aufsicht üben.

B. Geräteturnen.

(Hier werden nur die Grundformen erwähnt, die für das Kinderturnen zu erreichen sind.)

11.—12. Lebensjahr.

1. **Reck** (kopfhoch): Hochsturzhang ristgriffs, Liegehang, Knieaufschwung, Wellumschwung mit beliebigem Griff, Knieumschwung rückwärts, Beugehang (Anfangsformen).

Reck (sprunghoch): Streckhang, Griffwechsel, Hangeln, Weintätigkeiten.

2. **Barren**: Übungen im Seit- und Querliegehang, Liegestütz (Liegestütz vorlings, Grätschliegestütz), Waggeliegen vorlings und rücklings, Außenseitlich, Außenquersitz, Schwingen, Kehrabstigen, Kehre, Wende, Überschlag aus dem Knien und dem Grätschsitz.

3. **Vock**: Aufknien, Aufhocken, Stand auf dem Vock, Tiefsprünge, Muttsprung, Grätsche.

4. **Kletterstange**: Klettern an zwei Stangen und einer Stange.

5. **Schaukelringe**: Schaukeln, Liegehang, Drehen, Weimbewegungen im Streck- und Beugehang.

6. **Senkrechte Leiter** (Sprossenwand): Steigen aufwärts, abwärts (seitwärts), Tiefsprünge, Arm-, Bein- und Rumpftätigkeiten im Hangstand. Dasselbe im Streckhang.

7. **Schwebekanten**: Schwebegang in den verschiedenen Ausführungen, Überkriechen des Schwebebalkens.

8. **Sprungseil**: Hüpfen mit dem Sprungseil.

9. **Schräge Leiter**: Steigen an der Ober- und Unterseite, Umsteigen, Freies Steigen, Übungen im Hangstand, Streck- und Beugehang, Hangeln.

13.—14. Lebensjahr.

1. **Reck**: Aufschwünge (Knie- und Wellaufschwünge) am reichhohen und sprunghohen Reck, Wellumschwung, Knieumschwung vorwärts, Stümschwung rückwärts, Wolkenzieher am brust- bis kopfhohen Reck, Streckhangschwingen, Beugehangschwingen, Unterschwung.

2. **Barren**: Sitzarten: Quer-, Schräg-, Grätsch- und Reitsitz.

Wechsel in den Sitzarten, Kehre und Wende mit Viertel- und halben Drehungen, Schraubenaussitzen, Unterarmstützschwingen mit Aufstemmen, Schere, Schulterstand aus dem Sitz, Rollen aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz, Überschlag aus dem Stützschwingen.

3. **Vock**: Wie vom 11.—12. Lebensjahr aber mit Steigerung in der Höhe. Grätsche, Hocke.

Vocksprünge mit Federbrett: Grätsche, Hocke, Überschlag mit Stütz der Hände auf den Vock.

4. **Kletterstangen**: Klettern an einer Stange, Wanderklettern, Hangeln. (Klettern am Tau.) Klettern mit Ausweichen.

5. **Schaukelringe**: Schaukeln mit Drehungen um die Längsachse, am Ende des Vor- und Zurückschaukelns mit Knieleliegehang, mit Hock- und Strecksturzhang.

5. **Schaukelringe**: Schaukeln mit Drehungen in die Längsachse beim Vor- und Zurückschaukeln, mit Knieleliegehang, mit Hock- und Strecksturzhang.

6. **Senkrechte Leiter** (Sprossenwand): Steigerung der Formen im 11. und 12. Lebensjahr. Dasselbe bei Schwebekante und Sprungseil.

Anmerkung: Das angegebene Ziel im Geräteturnen ist allgemein von Knaben und Mädchen zu erreichen. Wo die Verhältnisse es erfordern, ist es für Mädchen weiter herunterzusetzen. Das Wesentliche bleibt, daß alle Übungen in natürlicher Haltung ausgeführt werden.

C. Spiele.

a) **Lauf- und Reckspiele**: Tag und Nacht, Irrgarten, Schlaglaufen, Diebschlagen, Barlauf, Drittenabschlagen (mit besonderen Formen, z. B. durch die gegrätschten Beine kriechen), Reiterball, Komm mit, Hase im Nest, Türkenkopf usw.

b) **Kampfspiele**: Grenzball, Ball über die Schnur, Jägerball, Völkerball, Schlagball, Handball, Fußball (Knaben), Trommelball (Mädchen). (Siehe „Spiele mit“.)

D. Gewandtheitsübungen.

a) 1. Vorheben der Arme und Vorspreizen bis zur Hand. 2. Rückbewegung. 3. Widergleich. Wiederholung 8—16 mal.

b) In geöffneter Aufstellung in den Stirnreihen Handsfassung: Vorspreizen links, dann kräftiges Weinschwingen 12—16 mal (mit losen Knien und Füßen). Dasselbe widergleich.

c) 1. Vorspreizen links und Vorhochschwingen der Arme. 2. Ausfall links vorwärts mit Vorsinken des Rumpfes, die Fingerspitzen berühren den Boden. 3. und 4. Rückbewegung. 5. bis 8. widergleich. — Wiederholung 4 mal.

- d) 1. Seit spreizen links, Seitheben der Arme. 2. Ausfall links seitwärts, Seithochschwingen der Arme in die Hochhalte. 3. Rumpfdrehbeugen links seitwärts, die Fingerspitzen berühren den Boden vor dem linken Fuß. 4. Halte. 5.—8. Rückbewegung. Widergleich.
- e) Übungen in der Ausfallstellung vorwärts und seitwärts und der Auslagestellung rückwärts in Verbindung mit Rumpf- und Armbewegungen.
- f) Bodenübungen (siehe diese).
- g) Zieh- und Schiebekämpfe.
- h) Übungen als Vorübungen für das volkstümliche Turnen. (Siehe bei den Lauf-, Wurf- und Sprungübungen, bei denen sie auszuführen sind.)

Anm.: Diese Übungen dienen:

- a) Der Körperbeherrschung statt wie die übrigen der Körperhaltung (= Zusammenwirkung von Muskeln und Nerven). Hier haben noch gute Übungen der alten Richtung im Freiübungsbetrieb Platz. Hier findet auch die „Halte“ Anwendung, jedoch darf sie nie den Atemrhythmus stören.
- b) Den Gesamtkörper gelenkig und geschmeidig zu machen. Sie dienen der Lockerung der Gelenke und Muskeln.
- c) Der Vorübung zu den volkstümlichen Übungen, um hemmende oder nachteilige Mitbewegungen zu beseitigen.

Anm.: Weitere Gewandtheitsübungen siehe Bodenübungen.



3. Abschnitt: Übungsgruppen, Übungsbeispiele, Werbeübungen.

Reck tief (= für Kinder schulter- bis scheitelhoch). (5.—7. Lebensjahr.)

1. Zu Vieren an die Stange — lauft: Anfassen, Vorhüpfen in den Hangstand, Strampeln (= abwechselndes schnelles Auf- und Niederhüpfen der Beine).
2. Zu Zweien an die Stange: Anfassen, Vorhüpfen in den Hangstand. Wer kann mit dem Turnschuh an die Stange kippen (= Beinheben links oder rechts zum Anrsten an die Stange; anfangs mit gebeugtem, später auch mit gestrecktem Knie)?
3. Zu Zweien an die Stange: Anfassen, Vorhüpfen in den Hangstand. Wer kann mit der Stirn die Stange berühren (= Armbeugen und Strecken)?
4. Zu Vieren an die Stange: Anfassen, eine Hand loslassen und versuchen, den Boden zu berühren (= Griff lösen links oder rechts und Rumpfdrehen mit Schrägtiefschwingen des Armes). Die losgelassene Hand kann auch mehrmals an das Bein schlagen, den Nachbar begrüßen, oder ihn auf den Kopf kippen. Dann Wiedererfassen und die andere Hand.
5. Zu Zweien an die Stange: Anfassen, Vorhüpfen in den Hangstand. Mehrmals an der Stange flüchtiges Griff lösen und sofort wieder Griff fassen links und rechts abwechselnd (= Hangeln am Ort).
6. Zum Schluß noch eine ganz schwere Übung (sie ist aber in Wirklichkeit gar nicht so schwer): „Der Malkäfer“, (im Querliegehang Hangeln vor- und rückwärts. Der Abende hängt an Händen und Kniegelenken, die Stange zwischen den Beinen und klettert so am „Aste“ entlang. Manchmal läßt auch der Malkäfer eine Hand oder ein Bein los und bleibt so eine Weile hängen).

Für den Vork Turner: Diese Gruppe enthält Übungen zur Entwicklung der Griffertigkeit, zur Ausbildung der Hangfähigkeit, zur Förderung der Armkraft und zur Kräftigung der Bauchmuskeln.

Reck hoch (5.—7. Lebensjahr).

Das Reck ist so hoch gestellt, daß die größten Kinder gerade noch frei hängen können. Die Kleinsten müssen dann, selbstspringend,

hinaufgehoben werden. Hilfsbereitschaft muß bei allen Übungen immer da sein. Zu achten ist besonders darauf, daß die Kinder nicht zu lange Zeit am Reck hängen, weil ihre Arm- und Schultermuskulatur meist noch nicht die Kraft in sich hat, das gesamte Körpergewicht zu halten. Wir üben also:

1. „Das Strammhängen“ (= Sprung in den Seitstreckhang — richtig — Daumen, wenn möglich, herunter). Die Hand muß die Stange vollständig umfassen — Geradeaussehen und Fußspitzen nach unten. (Nicht zu lange korrigieren, sondern besser noch einmal wiederholen.)
2. „Der Scherenschleifer“. Habt ihr schon einmal einen an der Straßenecke gesehen, wie er mit den Beinen sein großes Schwungrad in Bewegung setzt? (Im Hang also einige Male Knieheben links.) Wenn das eine Bein müde ist, nimmt der Scherenschleifer auch einmal das andere Bein.
3. „Der Radfahrer“. Es ist die gleiche Übung wie bei 2., doch mit beiden Beinen immer abwechselnd.
4. „Wer kann über die Stange gucken?“ (= Armbeugen.) Übe, wenn das gut geht, auch „Wer kann am längsten über die Stange gucken?“ (Die ganze Riege zählt hierzu im Tempo mit.) Oder: „Wer kann am spätesten darüber wegsehen?“ (= Armbeugen und Strecken. Auch hierzu zählt die ganze Riege.)
5. „Der Zappelmann“. Den kennt ihr! Macht ihn gleich einmal (alles übt an Ort und Stelle Sprung in den Seitgrätschstand und Rückbewegung). So nun wird er am Reck auch geübt. (= im Streckhang mehrmals Seit- oder Quergätschen der Beine.)
6. „Der Fußballer“. Wer kann Fußballspielen? (Im Streckhang einige Male hohes Beinsprelzen links und rechts, den Ballstoß darstellend.) Wer das Bein am kräftigsten und dabei recht hoch schwingt, bei dem wird der Ball auch weit fortfliegen.

Für den Vorkürner: Unsere Übungen kräftigen die Finger, Arm- und Schultermuskeln. Dabei nebenbei noch Einwirkung auf die Spreizfähigkeit der Beine und auf die Verdauungsorgane.

Schwedische Bank (5.—7. Lebensjahr).

Die Bank ist ein unentbehrliches Gerät innerhalb unseres modernen Kinderturnens. Aus den folgenden Figuren ist genau zu erkennen, wie das Gerät aussieht und wie es auch gebraucht werden kann.

Gar bald werden wir finden, daß die Schwedische Bank das Lieblingsgerät unserer Kleinen ist. Wir üben daran:

1. „Eisenbahnzug“ (= Wir fassen hier, in Flankenreihe stehend, den Vordermann auf die Schulter und nun gehen wir mit „Zischen und Pusten“ über die Bank hinweg).
2. „Wir können auch im Eisenbahnzug sitzen“. Einsteigen und sehen. Dann gibt es viel zu sehen.

Wir schauen einmal links und einmal rechts zum Fenster hinaus (= Rumpfdrehen). Wenn dabei die Arme in die Seithalte gehoben sind, können wir uns noch besser drehen. Das Rattern des Zuges markieren wir durch fortgesetztes Strampeln mit den Beinen.

3. „Kriechen“ (= ähnlich wie die erste Übung, doch jetzt geht es einzeln hintereinander auf allen Vieren auf der Bank entlang). Wir können auch dabei wie die Hunde bellen.
4. „Kahnfahren“. (Im Sitzen auf der Bank wie bei 2. erfolgt Rumpfvorbeugen und Rumpfrücksinken mit Griff der Hände auf die Schultern des Vordermannes).
5. „Hüpfend über die Bank“ (= Schlupfhüpfen vorwärts, am Ende dann Niedersprung vorwärts).
6. „über die Bank mit Hindernissen“. Die Freude und auch die Anstrengung der Kleinen wird noch größer, wenn wir irgend ein Hindernis auf die Bank stellen (Schuh, Filzhut, Ball), worüber die Kleinen dann einen Riesenschritt oder auf allen Vieren klettern oder auch hüpfen müssen.
7. „Die schräge Bank“. Eine weitere Erschwerung wird hervorgerufen, sobald wir die Bank mit dem einen Ende auf eine niedrige Reckstange legen und dann daran üben.

Für den Vorkürner: Unsere in dieser Gruppe gezeigten Übungen sind besonders Gleichgewichts- und Mutübungen. Wir zeigen aber zugleich, daß es auch hier möglich ist, alle Muskeln in Bewegung zu setzen.

Kleinen Kasten, seit (5.—7. Lebensjahr).

Die Übungen beginnen mit kurzem Anlauf und Aufknien mit beiden Beinen, dann folgt:

1. Kniesprung vorwärts (die kleinen Knirpse werden dabei an den Unterarmen gefaßt und machen dann so den Absprung).
2. Aufstellen beider Beine nacheinander und Niedersprung vorwärts. Der Niedersprung geschieht mit schöner Kniebeuge und stets auf die Fußballen, sonst bekommt ihr Kopfschmerzen.
3. Rückstrecken des linken Beines (= Wageknien rechts) und Rückbewegung, dann Niedersprung wie bei der ersten Übung.
4. Aufstellen mit beiden Beinen und Grätschsprung vorwärts (= Niedersprung mit flüchtigem Grätschen der Beine).
5. Wer versucht die vorhergehende Übung mit Sprung über einen Knaben von uns? Ich gebe gut Hilfe, daß niemand fällt.
6. Kniesprung in den Stand auf dem Kasten (selbstverständlich mit Unterstützung) und Niedersprung vorwärts, recht weit. Wer kommt am weitesten?
7. Wer kann gleich in den Stand auf den Kasten springen? (= Aufhocken in den Streckstand.) Der Absprung erfolgt stets mit beiden Beinen; der Niedersprung vorwärts. Die Kinder

wollen selbstverständlich auch einmal einen „Niefensprung“ machen, ganz über den Kasten hinweg. Das macht ihnen erst die richtige Freude. Wir üben deshalb dann weiter:

8. Mit einem „Niefenschritt“ hinauf auf den Kasten und sofort auf der anderen Seite wieder hinunter. (Wir laufen also über den Kasten hinweg.) Hierbei ist Vorsicht geboten, denn übereifrig sind die Kleinen bei der Sache.
9. „Einen Froschsprung auf den Kasten!“ Mit Unterstüfung an den Händen erfolgt Schlufsprung auf den Kasten. Der Niedersprung nach der anderen Seite erfolgt allein, evtl. einmal mit einer Vierteldrehung.
10. Und nun der „Niefensprung“! Ebenfalls mit Unterstüfung an den Händen, wie bei der vorhergehenden Übung, fliegt der Abende hoch über den Kasten hinweg. (Stundenlang könnte dies dauern, die Kleinen werden hierbei nicht müde.)

Zwecks noch besserer Durchbildung der Kleinen schalten wir nach zwei oder drei vorstehender Übungen eine kleine Laufübung ein. Zum Beispiel: Die Kinder sitzen in einer Reihe am Boden, vor ihnen steht der kleine Kasten. Auf das Zeichen des Leiters:

1. Aufstehen und Lauf, jeder von seinem Platz aus einmal um den Kasten herum und wieder zurück in den Sitz.
2. Aufstehen und Kriechen auf allen Vieren, einmal um den Kasten herum und wieder zurück auf den Ausgangsplatz.
3. Wir versuchen auch das gleiche, aber auf einem Bein hüpfend. Die Kleinen werden dabei sehr oft mit den hüpfenden Beinen wechseln. Das nehmen wir nicht so genau. Daß sie sich überhaupt bewegen, ist uns die Hauptsache.

Für den Vorturner: Die Bildung von Mut, Energie und Entschlußfähigkeit ist der Hauptzweck vorstehender Übungsgruppe.

Matte (5.—7. Lebensjahr).

Wenn wenig Geräte den vorhandenen Liegen gegenüberstehen, oder auch dann, wenn der Vorturner merkt, daß seine Schüflinge zu allerlei Schnick-Schnack aufgelegt sind, so bleiben wir am Boden haften. Eine Matte (welche Unterlage) wird zurecht gerückt und ohne viel Reden begonnen.

1. „Purzelbaum“ (das ist Rolle vorwärts).
2. „Purzelbaum“ in das Streckliegen auf dem Rücken und dann „Steifen Mann“ (= der Vorturner greift mit beiden Händen den Dallegenden unter den Kopf und hebt so den „Steifen Mann“ empor).
3. Mit Handsfassung zu Paaren, Gesicht gegen Gesicht (die Fußspitzen berühren sich), Niedersehen und Wiederaufstehen.
4. „Aufbäumen“ aus dem Liegen auf dem Bauche (= Niederlegen auf den Bauch und versuche so mit den Händen die Fußspitzen zu erfassen).

5. „Wiegemeffer“. Wer versucht es? (Es ist die gleiche Übung wie bei 4., doch sind die Füße erfasst, dann versuche auf dem Bauche zu schaukeln. Vorsicht und gute Hilfe ist hier nötig.)

6. „Purzelbaum mit Hindernissen“ (das ist Rolle vorwärts über einen auf der Matte liegenden Genossen. — Noch schwerer wird es, wenn die Rolle über zwei Genossen hinwegrollt).

Für den Vorturner: Wir üben in der Hauptsache direkte Spielformen, die zur Lustigkeit und Fröhlichkeit anregen, die zu gleicher Zeit aber auch Geschicklichkeit und Gelenkigkeit fördern und die Kräftigung der Bauch- sowie Rückenmuskulatur vorsahen.

Anmerkung: Kletterstangen. Daran Übungsbeispiele zu geben, wäre verfehlt. Die Stangen sind zum Klettern da, das wissen die Kinder ganz genau und handeln danach. Aber keine Übungsstunde dürfte vergehen, ohne daß nicht einen Moment die Stangen in Benutzung gewesen wären. Das Klettern ist eine der natürlichsten Übungen aus dem Leben. Es kräftigt ganz ungemain die gesamte Muskulatur des Abenden. Auch die kleinen Kinder können schon recht schön klettern.

Übungsgruppe.

(5.—7. Lebensjahr.)

Leitern senkrecht.

1. Hinaufsteigen. Langsam, mit dem Blick nach oben und Griff an den Sprossen. (Bei Angfllichen muß der Vorturner einige Sprossen nachsteigen. Mit solchen Kindern übe auch nur nach und nach in größeren Höhen. Sie müssen sich erst daran gewöhnen und schwindelfrei werden.) Auf die gleiche Art steigen wir dann abwärts.
2. Wechselhüpfen. Das üben die kleinen Kinder öfter auf der Straße an der Bordkante. Ganz unbekannt ist es ihnen also nicht. Wir stellen hierbei ein Bein auf die erste Sprosse und halten uns mit den Händen in bequemer Höhe an einer Sprosse fest. Nun beginnt das Wechselhüpfen erst langsam, dann schneller und schneller.
3. Der Feuerwehrmann. Er steigt die Leiter hinauf, ergreift dann den Wasserfchlauch (da müssen wir eine Hand loslassen) und spritzt (das Zischen des Wassers machen wir selbstverständlich auch mit).
4. Das hohe Wechselhüpfen. Es ist die gleiche Ausführung wie bei der zweiten Übung nur statt auf die erste Sprosse hüpfend, benützen wir die zweite oder gar die dritte.
5. Der Maler. Er will oben die Decke streichen und muß also bis ganz oben hinauf. Dann läßt er eine Hand los (mit der anderen hält er sich aber ganz fest) und fährt nun mit dem Pinsel hin und her. Ist der eine Arm müde, dann nimmt er auch einmal den anderen Arm zum Streichen.

6. Hüpfen mit geschlossenen Füßen. Wir hüpfen ähnlich wie beim Wechselhüpfen, doch hier mit geschlossenen Füßen auf die erste Sprosse und wieder zurück. Erst langsam, dann immer schneller werdend.

7. Der Feuerwehrmann muß auch von oben in die Tiefe schauen können. Wir klettern also hinauf, lassen eine Hand los (mit der anderen wieder fest zugreifen) und blicken dann herunter zu den anderen. Dann auch einmal nach der anderen Seite.

8. Hochhüpfen! Wer kann (wie bei 6) auf die 3. Sprosse heraufhüpfen? — Dann wieder zurück und nochmals wiederholen.

Für den Vorturner! Das Bewegen in größeren Höhen muß ebenfalls geübt werden. Das Überwinden des Schwindelgefühles ist hierbei größte Notwendigkeit. Nebenbei denken wir aber auch an die Durcharbeitung des Rumpfes, an die Kräftigung der Bein- und Bauchmuskulatur, sowie an die Lockerung der Knie- und Hüftgelenke.

Medizinballübungen. (5.—6. Lebensjahr.)

Wir haben 4 Stück und nehmen sie alle in Benutzung. Die Kleinen sitzen in einer Stirnreihe am Boden, die vier Bälle sind vor ihnen in gleichen Abständen aufgestellt (siehe Figur).



Die Bälle sind 6 Pfund schwer.

1. Ob wir sie heben können? Die ersten vier probieren es. Der Ball wird gehoben und auf den Kopf gelegt. — Wenn alle den Ball oben haben, erst dann legen wir ihn langsam wieder herunter.

2. Wer kann den Ball bis über den Kopf heben? Der Ball wird gehoben und dann einige Sekunden mit beiden Händen über den Kopf gehalten.

3. Laufen in Schlangenlinie um die Bälle! Alles aufstehen und fertigmachen — wir laufen jetzt immer im Zick-zack um die Bälle — dann an der einen Seite entlang und noch einmal — erst dann setzen wir uns wieder an unsere Plätze. Paßt auf, ich laufe vorn weg!

4. Und nun dasselbe, jedoch auf allen Vieren! Alle Teilnehmer sind wieder „startbereit“ und los geht es zweimal, wie die „kleinen Hunde“ und dann wieder auf die Plätze.

5. Wer kann den Ball hochwerfen? Zumeist werden die Kleinen den Ball weniger hochwerfen, jedoch nach schräg vorwärts fliegt er schon ein Stück. Die Freude ist dabei riesengroß. Hauptsache ist, daß sie überhaupt versuchen, den Ball ein Stück von sich fortzuwerfen. Es kräftigt ganz ungemein den ganzen Körper, außerdem erhalten sie eine größere Standfestigkeit.

6. Ein Sprung über die Bälle! Es wird immer schwerer, wer wird es fertigbringen? — Angstgefühl oder ein Nichtzutrauen gibt es bei den Kleinen überhaupt nicht. Also — am Arm gut Hilfe gegeben und ein Freisprung folgt dem anderen. — Das nächste wartet schon wieder eifrig beim ersten Ball auf die Hilfe, denn es will auch zeigen, was es kann.

7. Nun folgt ein Kriechen auf allen Vieren über die Bälle hinweg. Nicht springen, sondern langsam erst mit dem Bauch auf den Ball gelegt, herunter auf den Boden gegriffen, dann die Beinechen drauf und auf der anderen Seite hinunter; und dann — über den nächsten Ball. Der Vorturner braucht nicht viel zu sagen, die Kinder können es meist besser, als man annimmt. Nur Hilfsbereitschaft ist notwendig.

8. Wer kann den Ball forttragen? Der Ball wird auf den Kopf gelegt, mit beiden Händen gehalten und dann eine bestimmte Strecke getragen und wieder an den Ausgangspunkt zurückgebracht.

9. Schlupfhüpfen über die Bälle! Ohne Hilfe nicht durchführbar. Jeder wird mindestens gut an einem Arm gefaßt (besser an beiden) und dann geht es erst hinüber.

10. Springen über größere Hindernisse! Zum allgemeinen Jubel der Kleinen legen wir auch zum Schluß dann einmal 2, 3 oder alle 4 Bälle hintereinander und machen so einen Riesensprung darüber hinweg. (Natürlich nur mit Hilfe und der nötigen Unterstüßung.)

Für den Vorturner! Die Durcharbeitung des gesamten Körpers ist bei diesen Formen voll und ganz gewährleistet. Wir machten Kraft, Geschicklichkeit, Lauf (Herz und Lunge), Sprung (Fußgelenke und untere Partien), Kriechübungen (Beweglichkeit der Wirbelsäule) und zuletzt noch „Riesensprünge“ zur Förderung des Nutes. NB. Wo keine Medizinbälle vorhanden sind, tun es auch Faust-, Fußball oder Voll-Bälle in dieser Größe.

Am kleinen Sprungkasten.

(Gemein- oder Regenturnen). (7.—9. Jahre.)

1. Seitstand vorlings; tiefes Kniebeugen und Stütz der Hände auf dem Kasten. Rückbewegung. 4—8 mal.

2. Seitstand vorlings; tiefes Kniebeugen und Stütz der Hände auf dem Kasten, Liegestütz vorlings; Rückbewegung in den Stand. Übung 4—8 mal.

3. Seitstand vorlings; Sprung auf den Kasten und sofort Niedersprung vorwärts mit anschließender Rolle vorwärts (Matte).

4. Seitstand vorlings; Aufstellen des l. (r.) Fußes und sofort Spreizsprung über den Kasten mit Vorspreizen des r. (l.) Beines und mit Viertel-Drehung l. (r.).



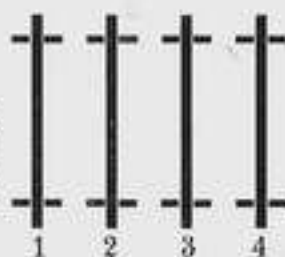
1. Aufstellung.

5. Sprung über den Kasten und sofort Rolle vorwärts.
6. Seitlich auf dem Kasten, die Beine gestreckt, die Füße berühren den Boden, Rumpfvorbeugen und Erfassen der Fußspitzen mit den Händen: 1. Rumpfrückbeugen; die Arme schwingen durch die Hochhalte bis die Fingerspitzen den Boden berühren. (Auch Arme in Nackenhalte.) 2. Rückbewegung. Übung 4–8 mal.
7. Liegen vorlings auf dem Kasten, die Fußspitzen berühren den Boden, die Hände stützen an der anderen Seite des Kastens auf dem Boden. 1. Aufbiegen des Oberkörpers mit Legen der Hände in den Nacken. 2. Rückbewegung. Übung 4 mal.
8. (2. Aufstellung.) Laufen über vier hintereinander aufgestellte Kästen. (Zwischenraum vergrößern!) Niedersprung (event. Rolle vorwärts).
9. Sprung auf den ersten Kasten, in die Lücke, auf den zweiten Kasten usw.
10. Sprung von Kasten zu Kasten.
11. Seitstand vorlings von je Vieren an einem Kasten: Tiefes Kniebeugen, Stütz der Hände auf dem Kasten, Liegestütz vorlings, Viertel-Drehung links mit Seitheben des linken Armes. Rückbewegung zum Stand; widergleich.
12. Seitstand vorlings von je Vier an einem Kasten in Handfassung: Sprung auf den Kasten und zurück in d. Seitstand. 8–12 mal.
13. Seitstand vorlings: Stellen des linken Beines auf den Kastenrand und weites Rückstellen des rechten Beines, Stütz der Hände auf dem Kasten an den Seiten des Beines. 8–16 mal. Beugen des rechten Beines und Stellen auf den Kastenrand, Strecken des linken Beines. Übung 8–16 mal.



Schwebekanten.
(8.–10. Jahr.)

1. Schwebegehen vorwärts: Füße fast geradeaus, kleine Schritte, Blick geradeaus — Handfassung zu Vieren (später zu Zwelen — ohne Handfassung — Arme Seithalte). — Niedersprung mit Vorspreizen eines Beines.
2. Schwebegehen vorwärts und rückwärts.
3. Schwebegehen mit Spreizen oder Knieheben oder mit Spreizen und Knieheben (= 1 Vorspreizen links, Seit-

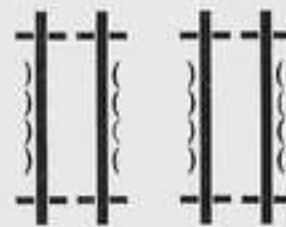


1. Aufstellung.

heben der Arme; 2. Knieheben links, Schlaghalte der Arme; 3. Vorspreizen links, Seitstrecken; 4. Niederstellen links, Senken der Arme usw.

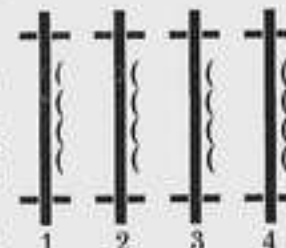
Anmerkung: Nach jedem Schwebegehen Niedersprung mit Spreizen eines Beines und mit oder ohne Drehung in die tiefe, federnde Kniebeuge — Stand.

4. Schwebegehen bis zur Mitte — Niederknien (der linke Fuß [vorderer Fuß] gleitet vor, das rechte Bein kniet) der Körper richtet sich auf und legt sich nach vorn über das vordere Bein, das rechte Bein spreizt rückwärts, (daselbe mit Aufnehmen eines Gegenstandes vom Boden).
5. (2. Aufstellung.) Lauf an die Schwebekante: Sämtliche Kinder stehen im Außenseitstand vorlings — Seitlich! — (auf Lücke, Gesicht gegen Gesicht). Die Füße unter der gegenüberstehenden Schwebekante — Hände auf diese Schwebekante; — 1. Vorhochheben der Arme — Rücksenken des Körpers bis fast zur wagerechten Lage (die Fingerspitzen berühren den Boden). 2. Rückbewegung. Übung 4–8 mal. Aufstehen — Außenseitstand und auf die Plätze zurück. (In der wagerechten Lage können als Steigerung Armbewegungen benutzt werden.)



2. Aufstellung.

6. Außenseitstand vorlings — zwischen die Schwebekanten treten (auf Lücke) — Liegen, so daß die Oberschenkel auf der Kante liegen, die Füße unter der gegenüberliegenden Kante, Hände Stütz auf dem Boden: 1. Aufbiegen des Körpers — Hochheben der Arme oder Nackenhalte; 2. Rückbewegung. Übung 4–8 mal. — Stand — auf die Plätze!



3. Aufstellung.

Entfernung reichlich Körperlänge.

7. Seitstand vorlings — 1. Kniebeugen und Stütz der Hände auf den Kanten. 2. Liegestütz vorlings. 3. Armbeugen und -strecken. 4. Rückbewegung in den Stand. Übung 4–8 mal.
8. Daselbe bis in den Liegestütz — Heben des rechten und linken Beines abwechselnd (Steigerung: Mit Armbeugen und -strecken oder Heben je eines Armes und Beines (l. u. r. B.)).
9. Daselbe bis Liegestütz — Viertel-Drehung l. (r.) in den Seitliegestütz (Steigerung: Beinheben).
10. Querstand. L. (r.) Bein auf der Schwebekante — Arme Hochhalte oder Nackenhalte — Rumpfbeugen l. (r.) seitwärts.
11. Die Abenden stehen Gesicht gegen Gesicht, einer auf der Schwebekante

kante, einer auf dem Boden, den ersteren unterstützend. Seitstand auf der Schwebekante. Rückspreizen eines Beines, Beugen des Standbeines — Vorfinken des Körpers und Hochheben der Arme, (= Standwage vorlings).

Anmerkung: Bei Übung 7.—11. ist darauf zu achten, 1. daß nach jeder Übung die Kinder wieder an ihre Aufstellungsplätze laufen. (Links um! An die Plätze — lauft!)

2. Nach jeder Übung ein mehrmaliges Überspringen der Schwebekante erfolgt: 1. Linker Fuß auf der Schwebekante, Arme rückwärts. 2. Vorhochschwingen der Arme, Sprung über die Kante mit Vorspreizen des rechten Beines, halbe Drehung. Mit widergleichen Bewegungen zurück.

Barren.

(Gemein- oder Riegenturnen.)

(9.—10. Lebensjahr.)

1. Außenseitstand vorlings je zwei an einem Barren: Sprung in den Knieliegehang (Knie am entfernten, Hände am nahen Holm). Armbeugen und -strecken. Rückbewegung zum Stand. Übung viermal. Rechts — um! Wettlauf einmal um den Barren.
2. Außenseitstand vorlings je zwei an einem Barren. Sprung in den Seitstüz, Übergreifen auf den entfernten Holm und Aufziehen in den Liegestüz vorlings auf dem Barren. Aufknien links, Hochheben des gestreckten rechten Beines. Widergleich. Niedersprung rückwärts in den Stand. Rechts — um! Auf allen Vieren wie ein Hund als Wettlauf einmal um den Barren.
3. Außenseitstand vorlings wie 1. Knieliegehang an beiden Knien. Loslassen der linken Hand und Berühren des Bodens mit dieser Rückbewegung zum Stand; widergleich. Rechts — um! Tiefes Kniebeugen, Stüz der Hände auf den Knien, Wettgehen um den Barren.
4. Außenseitstand vorlings je zwei an einem Barren: Lebhaftes Armbeugen und -strecken, 12—16 mal.
5. Außenseitstand vorlings je zwei an einem Barren: Sprung in den Stüz mit gestreckten Armen, Oberkörper frei, Hochschwingen der gestreckten Beine (auch mit Grätschen der Beine).
6. Innenquerstand am Ende des Barrens (zu zweit) durch den flüchtigen Stüz in den Außenquerstüz vor der linken Hand. Hinüberschwingen über die Holme in den Außenquerstüz vor der rechten Hand. Viertel-Drehung links in den Seitliegestüz vorlings. Niedersprung rückwärts. Rechts — um! Hüpfen wie der Frosch einmal um den Barren als Wettkampf.
7. Innenquerstand am Ende des Barrens; Außenquerstüz vor der linken (rechten) Hand. Seitheben der Arme, Erfassen der Holme, Niedersprung mit Viertel-Drehung rechts und sofort

Knieliegehang am linken (rechten) Knie (entfernter Holm), Rückbewegung zum Stand.

Rechts — um! Wettlaufen um den Barren.

8. Stafettenlauf: Hinter jedem Barren ein umgekehrter Kasten. Es läuft Nr. 1 durch die Mitte des Barrens und wirft den Stab in den Kasten, kehrt zurück an der linken Seite des Barrens, läuft unter dem Barren hindurch, an der linken Seite des Barrens zurück zum Kasten, holt den Stab, läuft durch die Mitte des Barrens zurück und gibt Nr. 2 den Stab usw.

Übungsgruppen:

1.

Reck (11.—12. Lebensjahr), Knaben und Mädchen. Knieaufschwung vorwärts am brusthohen Reck.

a) Seitstand vorlings, Ristgriff, Aufspringen mit Durchhocken in den Knieliegehang links zwischen den Händen und

1. Rückbewegung, dasselbe rechts. — Wiederholung viermal.

2. Mehrmaliges Springen.

3. Dreimaliges (oder zweimaliges) Schwingen, im Knieliegehang Knieaufschwung links vorwärts in den Seitstüz auf den linken Schenkel, Rücksinken in den Liegehang, Durchhocken rechts, Drehen rückwärts.

b) Seitstand vorlings, Ristgriff, Aufspringen in den Knieliegehang links neben der linken (rechten) Hand und

1. Rückbewegung, widergleich, Übung viermal.

2. Mehrmaliges Springen.

3. Knieaufschwung links (rechts), Rückspreizen links (rechts), Niedersprung rückwärts, widergleich.

2.

Barren (11.—12. Lebensjahr, Knaben und Mädchen. Übungen im Sitzwechsel. — Kehre, Wende und Überslag als Abgang.

Aus dem Querstand im Barren:

1. Außenquerstüz vor der linken Hand, Außenquerstüz vor der rechten Hand ohne Zwischenschwung, Absitzen.

2. Grätschstüz vor den Händen, Ein- und Zwischenschwung in den Grätschstüz hinter den Händen, Umgreifen der Hände zum Stüz hinter die Beine (Grätschstüz vor den Händen), Zwischenschwung, Kehre mit Viertel-Drehung.

3. Außenquerstüz vor der linken (rechten) Hand, Außenquerstüz hinter der linken (rechten) Hand, Niedersprung.

4. Außenquerstüz vor der linken (rechten) Hand, Zwischenschwung, Grätschstüz vor den Händen, Wende.

5. Grätschschritt vor den Händen, Zwischenschwung, Außenquerstich vor der linken (rechten) Hand, Einschwingen, Rückschwung, Wende.
6. Abrollen, später Überschlag am Ende des Barrens aus dem Grätschschritt und dem Außenquerstich.

3.

Bockspringen (Knaben 14. Lebensjahr).

1. Grätsche und Hocke mit allmählicher Steigerung der Höhe des Bockes.
2. Grätsche mit Vergrößerung der Entfernung der Absprungstelle vom Bock.
3. Grätsche, aber zunächst von der Absprungstelle auf einen Kasten springen, und dann die Grätsche.
4. Grätsche über einen quer- und einen längsgestellten Bock (mit Sturmbrett — nur für gut geübte Knaben), Griff auf den entfernten, längsgestellten Bock.
5. Flottes Springen (Grätsche und Hocke, bei besonders Geübten auch Überschlag) über den Bock mit Sturmbrett.

4.

Senkrechte Leiter (Knaben 13.—14. Lebensjahr).

1. Steigen (vorlings) aufwärts und abwärts mit weiten Schritten mit Griff an den Holmen (Sprossen). — Auch als Wettübung.
2. Steigen (vorlings) aufwärts bis oben, Umdrehen in den Stand rücklings (Speichgriff in Hüfthöhe), Steigen (rücklings) abwärts. (Vorsicht!!)
3. Steigen aufwärts (vorlings, Griff an den Sprossen) bis zur achten Sprosse, Griff lösen links, Seit spreizen links, Senken in den Hangstand seitlings, Rückbewegung, widergleich, Niedersprung rückwärts oder seitwärts in den Stand.
4. Stand rücklings auf der achten Sprosse, Senken in den Streckhang rücklings, langsames Vorheben beider Beine, kurzes Verweilen mit Grätschen der Beine, Niedersprung vorwärts.
5. Stand rücklings: Senken in den Liegestütz mit Auflegen der Beine auf die dritte Sprosse, Aufwärtssteigen bis in das Handstehen, Rückbewegung.
6. Zwei Knaben: Nr. 1 steigt aufwärts bis auf die dritte oder vierte Sprosse und nimmt Reilstich auf den Schultern von Nr. 2, Steigen aufwärts und abwärts zu Zweien. Griff beider Knaben an den Sprossen oder Holmen.
oder: Aufsteigen zu Zweien bis auf die vierte Sprosse (Nr. 2), Kniebeugen und -strecken. — Rollenwechsel.

5.

Ringe (Mädchen 13.—14. Lebensjahr).

1. Ringe sprunghoch: Im Streckhang an den ruhenden Ringen Kreis schwingen 6—8 mal.

2. Ringe, etwa gut kopfhoch: Beinheben in den Knie liegehang links auf dem linken Arm, Rückbewegung in den Beugehang und sofort Beinheben in den Knie liegehang rechts auf dem rechten Arm, Rückbewegung in den Beugehang, Niedersprung.
3. Schwingen im Beugehang, Drehen rückwärts in den Hang rücklings, Abstoßen der Füße und Drehen vorwärts; Übung viermal.
4. Schaukeln mit Vor- und Rücklaufen, beim zweiten Vorschaukeln Sturzhang.
5. Dasselbe, aber beim zweiten Vorschaukeln Knie liegehang links am linken Arm.
6. Schaukeln mit Vorlaufen und halber Drehung am Ende des Vor- und Rückschaukelns.

Übungsgruppe.

(Knaben, 13.—14. Lebensjahr. Im Freien oder in der Turnhalle.)

1. Gehen am Ort mit hohem Knieheben (nach je 16 Schritten eine Vierteldrehung links bis zur ursprünglichen Stellung zurück).
2. Sprung in den weiten Seitgrätschstand, Seithochschwingen der Arme: 1. Rumpfvorbeugen und Stütz der Hände auf den Boden. 2. Rückbewegung. Wiederholung 8—12 mal (siehe Bild).
3. Grundstellung, Vorheben der Arme: Abwechselnd Schlagen des linken Beines unter die rechte, des rechten Beines unter die linke Hand. Wiederholung 12—16 mal.
4. Seitgrätschstand, Seitheben der Arme: 1. Vorfällen des Rumpfes und der Arme durch ihre Eigenschwere. 2. Ruckartige Rückbewegung. Wiederholung 8—12 mal.
5. Lauffstellung, Hochhalte der Arme: 1. Vortief- und Rückwärts schwingen beider Arme an der linken Körperseite mit Rumpfdrehen links. 2. Rückbewegung und sofort widergleich. Wiederholung 8—12 mal.
6. Seitgrätschstand, Seithalte der Arme: 1. Rumpfsseitbeugen links (Blick nach der rechten Hand). 2. Rückbewegung und sofort Rumpfsseitbeugen rechts (Blick nach der linken Hand). Wiederholung 8—12 mal. (Siehe Bild.)
7. Kniestand mit Hochhalte der Arme: 1. Rumpfdrehbeugen links seitwärts, Seit senken des linken Armes bis an die Ferse. 2. Rückbewegung und widergleich. Wiederholung 8—12 mal.
8. Je drei oder vier Knaben in Viereckstellung (Richtung in der Diagonale), Bankstellung, Legen der Hände auf die Schultern der Nebenmänner, mehrmaliges Rumpfwippen (siehe Bild).
9. Hockstützstand: Sprung mit Vorhochschwingen der Arme (Körper gestreckt) und sofort wieder Hockstützstand. Wiederholung 6—8 mal.
10. Laufen am Ort mit hohem Knieheben.

Werbeübungen für Knaben und Mädchen.

1. Übung.

Musik „Auf und an“, Zeitmaß 68 Metronom.

Hauptübung: Knaben und Mädchen.

1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Beugen der Arme in die Schlaghalte (Zurückdrücken der Ellenbogen).
2. Heben in den Zehenstand und Seit schlagen der Arme in die Kammhalte mit Rückfedern.
3. Rückbewegung der Arme in die Schlaghalte.
4. Wie 2.
5. Sprung in die Grundstellung.
6. Tiefe Kniebeuge, Vorschwingen der Arme.
7. Kniestrecken, Heben in den Zehenstand, Vorhochschwingen der Arme.
8. Grundstellung mit Viertel-Drehung links und Seitabschwingen der Arme. Die Übung dreimal wiederholen.

Zwischenübung: Knaben (68 Metronom).

1. Mit Hüftstütz der Arme Beinschwingen links vorwärts.
2. Beinschwingen links rückwärts.
3. Beinschwung links vorwärts mit halber Drehung rechts.
4. Schlußstellen links.
- 5.—8. Wie 1.—4., aber rechts.
- 9.—16. Wiederholung von 1.—8.

Zwischenübung: Mädchen (68 Metronom).

1. Tuptrittstellung links vorwärts, Schulterstoß rechts vorwärts (der linke Arm Hüftstütz).
2. Mit leichtem Rumpfdrehbeugen links, Armschwung rechts an der linken Körperseite vorbei über den Kopf und Rumpfstrecken auf
3. Vierteldrehung rechts mit Seitpreizen rechts und Seit schwingen beider Arme.
4. Schlußstellen rechts mit Abschwingen der Arme.
- 5.—16. Wie 1.—4. dreimal wiederholen.

2. Übung.

Musik: Zeitmaß 60 Metronom.

Hauptübung: Knaben und Mädchen.

1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Vorhochschwingen der Arme.
2. Schwunghaftes Rumpfvorbeugen mit Durchschwingen der Arme zwischen den Beinen.

3. Rumpfstrecken und Rückfedern der Arme in der Hochhalte.

4. Wie 2.

5. u. 6. Jügendes Rumpfstrecken in die Rumpfsenkhalte und weiteres Heben des Rumpfes.

7. Mit gleichzeitigem Seit schwingen der Arme in die Kammhalte.

8. Vierteldrehung links, Schlußtritt rechts mit Seitabschwingen der Arme. Die Übung dreimal wiederholen.

Zwischenübung: Knaben (68 Metronom).

1. Beugen der Arme zum Stoß.
2. Vorstoßen mit Armdrehen einwärts und Fingeröffnen.
3. Wie 1.
4. Wie 2.
5. Wie 1.
6. Seitstoßen der Arme und Drehen der Arme nach innen, Fingeröffnen.
7. Wie 1.
8. Wie 6.
9. Wie 1.
10. Hochstoßen der Arme mit Drehen der Arme nach innen und Finger öffnen.
11. Wie 1.
12. Wie 10.
13. Wie 1.
14. Tiefstoßen der Arme mit Fingeröffnen.
15. Wie 1. 16. Grundstellung.

Zwischenübung: Mädchen (68 Metronom).

1. u. 2. Mit Hüftstütz Schleishops links und rechts.
- 3.—4. Halber Kreuzwirbel links seitwärts.
5. Tuptritt links hinter rechts.
6. Schlußtritt links, Heben in den Zehenstand mit Seit schwingen der Arme.
7. Grundstellung. 8. Verweilen.
- 9.—16. Wie 1.—8. wiederholen.

3. Übung.

Musik: Zeitmaß 68 Metronom.

Hauptübung: Knaben und Mädchen.

1. Seitpreizen links mit Seit schwingen der Arme (Risthalte).
2. Vierteldrehung links mit Vorschwingen der Arme (rechter Arm schwingt durch die Tiefhalte).

3. Niederknien rechts mit Seitsschwingen der Arme (Kammhalbe).
 4. Rumpfdrehen links.
 5. Rumpfdrehen rechts.
 6. Rumpfdrehen links.
 7. Zurückdrehen in die Stellung wie 3.
 8. Aufrichten in die Grundstellung mit Schlußtritt rechts.
- Die Übung dreimal wiederholen.

Zwischenübung: Knaben (68 Metronom).

1. Knieheben links mit Beugen der Arme in die Stoßhalbe.
2. u. 3. Langsames Vorstrecken des linken Beines und langsames Strecken der Arme in die Hochhalbe.
4. Schlußstellen mit Vorabschwingen der Arme.
- 5.—8. Wie 1.—4. gegengleich.
- 9.—16. Wie 1.—8. wiederholen.

Zwischenübung: Mädchen (68 Metronom).

1. Tritt links schräg vorwärts mit Handklatsch.
2. Knöchelhüftstütz und Tritt links vor dem rechten Bein.
3. u. 4. Schrittwechsel links seitwärts.
- 5.—8. Wie 1.—4. gegengleich.
- 9.—12. Ganzer Kreuzwirbel links seitwärts.
- 13.—16. Wie 9.—12. gegengleich.

4. Übung.

Musik: „Blumenball (Die Wiesenblumen sie sprachen)“, Zeitmaß 62 Metronom.

Hauptübung: Knaben und Mädchen.

1. Sprung in den Quergrätschstand (rechtes Bein vorn) mit Vorhochschwingen der Arme.
 2. Kniebeugen (Kniechwung), Vor- und Rückschwingen der Arme, leichtes Rumpfvorbeugen.
 3. Mit Kniewippen und Kniestrecken, Wechselsprung (nunmehr linkes Bein vorn) und Vorhochschwingen der Arme.
 4. Wie 2.
 5. Wie 3. gegengleich.
 6. Wie 2.
 7. Kniewippen und Kniestrecken, mit Hochschwingen der Arme und Vierteldrehung links.
 8. Schlußtritt links, Seitabschwingen der Arme.
- Die Übung dreimal wiederholen.

Zwischenübung: Knaben und Mädchen (62 Metronom).

1. Vortreten links und aus der Kammhalbe der Arme auf
- 2.—4. Seithochheben der Arme, Blick nach aufwärts.
5. Halbe Drehung rechts in die Vortrittstellung rechts und Armdrehen nach außen.
6. u. 7. Seitensenken der Arme und auf
8. Schlußtritt links.

Die Übung dreimal wiederholen.

Massenfreiübungen.

(Knaben und Mädchen.)

1. Geurnt werden drei Übungsgruppen zu je zwei Übungen (a, b). Die Übungen a sind kurze Bewegungen, jede Bewegung ein Taktteil ($\frac{1}{4}$); die Bewegungen der Übung b sind größtenteils zügiger Art.

2. Die Ausführung erfolgt im $\frac{1}{4}$ -Takt (Marschtakt). Die Musik spielt acht Taktzeichen als Fanfare vor; dann folgt Übung a darauf acht Takte Fanfare, dann Übung b; darauf Wiederholung des Ganzen.

1. Übungsgruppe.

Übung a:

$\frac{1}{4}$ -Takt (Marschtakt); auf jeden Taktteil eine Bewegung.

1. Seitsschreiten links, Vorhochheben der Arme.
2. Ferseensenken, Seitensenken der Arme in die Seithalbe (Kammhalbe, Arme möglichst weit zurück).
3. Ferseensenken, Seithochheben der Arme zur Hochhalbe.
- 4.—7. Zweimalige Wiederholung von 2. und 3.
8. Schließen links zur Grundstellung, Vortieffensenken der Arme.
- 9.—16. Wiedergleich.
- 17.—24. Wiederholung von 1.—8.
- 25.—32. Wiedergleich von 17.—24.

Übung b:

$\frac{1}{4}$ -Takt. Bewegungen zügig.

1. Sprung in den weiten Seitgrätschstand, Seithochheben der Arme in die Schräghochhalbe (Kammhalbe).
2. 2. 2. 2. Verweilen.
2. 2. 2. 2. Rumpfvorbeugen, Vorsenken der Arme und Fassen der Fußgelenke von innen her.
3. 2. 2. 2. Rückbewegung in Stellung 1.
4. 2. 2. 2. Kniebeugen links, Rumpfsseitbeugen links, linker Arm in die Rückenhalbe, rechter Arm in die Hochhalbe (wagerechte Lage).

5. Rückbewegung in Stellung 1.
6. Wie 4., jedoch widergleich.
7. Rückbewegung in Stellung 1.
8. Sprung in die Grundstellung, Seitfließen der Arme.
- 9.—16. Wie 1.—8., aber widergleich.

2. Übungsgruppe.

Übung a:

1. Seitstrecken links, Armbeugen (von vorn her), Hände zur Faust geballt.
2. Ausfall links seitwärts, Seitstoßen beider Arme nach rechts in die Seithalte rechts.
3. Kniebeugwechsel, Rumpfbeugen vorwärts, Rumpfstrecken und Rumpfdrehen links, kräftiges Schwingen der Arme durch die Schrägtiefvorhalte in die Seithalte links (Mähen!).
4. Rückbewegung in Stellung 2.
5. u. 6. Wiederholung.
7. Seitstrecken links, Armbeugen.
8. Schlussstellen in die Grundstellung, Strecken der Arme in die Tiefhalte.
- 9.—16. Widergleich.
- 17.—32. Wiederholung von 1.—16.

Übung b:

1. Seitstrecken links, Seithochschwingen der Arme.
2. Rumpfdrehbeugen links mit Kniebeugen links, die Fingerspitzen berühren den Boden einen Schritt links seitwärts vom linken Fuße (= Steinaufheben).
3. u. 4. Rückbewegung in Stellung 1. und sofort Rumpfdrehbeugen rechts mit Kniebeugen rechts, die Fingerspitzen berühren den Boden einen Schritt rechts seitwärts vom rechten Fuße (= Steinvorlegen).
5. u. 6. Rückbewegung in Stellung 2.
7. Stellung 1.
8. Grundstellung, Seitfließen der Arme.
- 9.—16. Widergleich.
- 17.—32. Wiederholung

3. Übungsgruppe.

Übung a:

1. Sprung in den Seitgrätschstand, Seitstrecken der Arme in Rifthaltung (Bild).
2. Rumpfdrehbeugen links, rechte Hand an der linken Fußspitze.

3. Zurück in Stellung 1. und sofort Rumpfdrehbeugen rechts, linke Hand an der rechten Fußspitze.
- 4.—7. Zweimalige Wiederholung von 2. und 3.
8. Stellung von 1.
9. Seithochschwingen der Arme und Handklapp über dem Kopf.
10. Sprung in die Grundstellung, Seitstrecken der Arme.
11. Sprung in den Seitgrätschstand, Seithochschwingen der Arme und Handklapp über dem Kopf.
12. Wie 10.
- 13.—16. Zweimalige Wiederholung von 11. und 12.
- 17.—32. Wiederholung von 1.—16.

Übung b:

1. Heben in den Zehenstand, langsames Vorhochheben der Arme.
2. Weite Auslage links rückwärts, Rumpfvorbeugen, Stütz der Hände auf dem Boden.
3. Streckendes Wechselschlagen.
2. Dreimalige Wiederholung.
4. Grundstellung, Vorhochschwingen der Arme (Stellung 1.).
2. Vorabschwingen der Arme, Grundstellung.
3. Verharren.
- 5.—8. Wie 1.—4., widergleich.
- 9.—16. Wiederholung von 1.—8.

Werbeübungen.

(Mädchen, 12.—14. Lebensjahr.)

1. Übung.

a)

1. Vorspreizen links, Rückschwingen beider Arme.
2. Rückschwingen des linken Beines, Vorschwingen der Arme.
3. Wie 1.
4. Grundstellung.
- 5.—8. Widergleich.
- 9.—16. Abwechselnd Knieheben links und rechts im Wechsel mit Umfassen mit den Armen.

b)

1. Sprung in den Seitgrätschstand, Heben der Arme in die Nackenhalte.
- 2.—4. Rumpfschwingen links (linkes Bein gestreckt, rechtes Bein gebeugt).
- 5.—7. Dasselbe widergleich.

8. Grundstellung, Arme in Seithalte (Kammhalte).
- 9.—12. Dreieinhalb Außenarmkreise.
- 13.—16. Dreieinhalb Innenarmkreise.

c)

1. u. 2. Linker Arm in die Nackenhalte, Heben des rechten Unterschenkels und Erfassen des Fußgelenkes mit der rechten Hand, Blick über die rechte Schulter zum Fuß, zweimaliges Aufhüpfen links.
3. u. 4. Widergleich.
- 5.—8. Wiederholung von 1.—4.
- 9.—12. Heben in den Zehenstand mit weichem Seithochheben der Arme (Einatmen).
13. Tiefes Kniebeugen, Vorabschwingen der Arme und Umklammern der Knie (Ausatmen).
- 14.—16. Wie 9.—12., zweimal wiederholen.

d)

Wiederholen.

(Musik: Turn- und Tanzmelodien Nr. 7.)

2. Übung.

a)

1. Sprung in den Seitgrätschstand, Seithochschwingen der Arme mit Handklatsch über dem Kopf, Blick nach den Händen.
2. Grundstellung.
3. u. 4. Wiederholung von 1. und 2.
5. Sprung in den weiten Seitgrätschstand, Arme in Seithalte (Kammhalte).
6. Rumpfdrehbeugen links, Schwingen des rechten Armes durch die Hochhalte zum linken Fuß (Fingerspitzen berühren den Fuß), linker Arm senkrecht.
7. Widergleich.
8. Wie Stellung 6.
9. Viertel-Drehung rechts, Arme in die Seithalte (Kammhalte), linker Fuß aufgezehrt.
10. Niederknien links, Arme in Nackenhalte.
11. u. 12. Rumpfrückbeugen.
13. u. 14. Rumpfvorbeugen (tief!).
15. Aufrichten in den Sohlenstand mit Seitsschwingen der Arme.
16. Grundstellung. Abschwingen der Arme.

b) bis d)

Dreimalige Wiederholung.

Zwischenübung.

1. Einen Nachstellschritt zueinander.
2. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seithochschwingen der Arme (Gesicht zu Gesicht).
3. u. 4. Legen der Hände auf die Schultern des Partners.
- 5.—10. Rumpswippen (kräftiges, gegenseitiges Niederdrücken des Rumpfes).
11. Heben der Arme in die Hochhalte.
12. Seitabschwingen der Arme.
13. u. 14. Mit einem Nachstellschritt an den Platz zurück.
15. u. 16. Verweilen.

(Musik: Turn- und Tanzmelodien Nr. 9.)

3. Übung.

(Aufstellung: Stirnkreis vorlings, Hände schulterhoch gefaßt.)

a)

1. Heben in den Zehenstand, Hochschwingen der Arme.
2. Rumpfvorbeugen und Rückhochschwingen der Arme (Kopfhoch).
- 3.—8. Wiederholung.
- 9.—14. Schriftwechsel mit anschließendem Spreizhupf im Kreise rechts herum.
15. Zehenstand.
16. Grundstellung.

b)

1. Vorstellen rechts, Rumpfrückbeugen (Bild) und Hochschwingen der Arme.
2. Rückstellen rechts und Niederknien.
3. u. 4. Rumpfrückbeugen.
5. u. 6. Kniestrecken rechts und Rumpfvorsenken.
7. Heben in die Standwage auf dem linken Bein, die Arme bleiben neben dem Kopf, rechtes Bein rückwärts spreizen.
8. Sohlenstand (Hände schulterhoch).
- 9.—14. Wie a) 9.—16., aber im Kreise links herum.
15. u. 16. Widergleiche Wiederholung.

c) bis d)

Wiederholung.

Zwischenübung.

1. Nr. 1 einen Schritt rückwärts treten, Nr. 2 einen Schritt links seitwärts mit halber Drehung rechts (Hand in Hand gefaßt).
2. Kniebeugen.

3. Hinsetzen (Nr. 1 Beine geschlossen, Nr. 2 Beine gegrätscht, Nr. 1 Arme in Nackenhalte, Nr. 2 umfaßt die Fußgelenke von Nr. 1).
4. u. 5. Rumpfsenken Nr. 1.
6. u. 7. Rumpfsheben Nr. 1.
8. Wechsell.
- 9.—12. Nr. 2 wie Nr. 1 in 4.—7.
13. Hände fassen und Beine anziehen.
14. Erheben.
15. Zum Platz zurück.
16. Grundstellung.
- (Musik: Turn- und Tanzmelodien Nr. 1. Für die Zwischenübung die letzten 16 Takte wiederholen, langsam spielen lassen.)



4. Abschnitt: Praktische Übungen.

Natürliches Geräteturnen (Hindernisturnen).

(Im Freien!)

1. Niedrige Sprunggeräte (= Überspringen niedriger Hindernisse in der Natur wie Hecke, niedriger Zaun usw.). Der Sprung erfolgt als Hocksprung ohne Benutzung der Hände.
 - Überspringen des Kastens, der schwedischen Bank, Sprungschur usw.
 - a) Einzeln über das Einzelgerät,
 - b) im Kreislauf nacheinander,
 - c) im Kreislauf nacheinander über die zusammengestellten Geräte,
 - d) als Mannschaftskampf (Stafettenlauf).

Anm.: Je nach dem Lebensalter ist die Höhe der Geräte verschieden zu nehmen.
2. Mittelhohes Sprunggeräte. (Überspringen mit Flanke, Wende oder Grätsche.) Überspringen von mittelhohen Hindernissen in der Natur: Hecke, Planke, Mauer usw. Überspringen von Barren, Pferd, Kasten, brusthohe Reckstange, Bock (Grätsche, Hocke), usw.
 - a) Einzeln über das Einzelgerät, b) im Kreislauf nacheinander am Einzelgerät, c) im Kreislauf nacheinander über das zusammengestellte Gerät, d) als Mannschaftskampf.

Zum Beispiel:

 1. 16 Knaben oder Mädchen bilden einen Kreis; 8 Knaben (Mädchen) bilden den lebenden Bock, die übrigen üben den fortgesetzten Grätschsprung (wechseln).
 2. Zwei Mannschaften. Die Flanke über das Pferd (oder Wende oder Hocke) als Wettkampf.
 - a) Nr. 1 Flanke links, Nr. 2 Flanke rechts. Die Mannschaft, die am schnellsten durch ist, ist Sieger.
 - b) Nr. 1 Lauf zum Pferd, Flanke, Rücklauf, Schlag in die Hand von Nr. 2. Nr. 2 dasselbe usw.
 - c) Dasselbe mit Wende.
 - d) Dasselbe, aber Nr. 1 Flanke links, Nr. 2 Flanke rechts, Nr. 3 Wende links, Nr. 4 Wende rechts usw.