

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, Sprungseil usw.
 - a) Einzel 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) Einzel 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.

3. Hohe Sprunggeräte. (Überklettern mit gegenseitiger Hilfe.) Hohe Zäune, Mauern usw. im Freien. Leitern, Kletterstangen, Tau in der Halle oder auf dem Sportplatz.

Übungen am Einzelgerät einzeln und im Kreislauf nacheinander oder an zusammengestellten Geräten auch als Wettkampf.

1. Bock (Grätsche), 2. Pferd (Flanke), 3. Schnur (Hochsprung), 4. Kletterstange (überklettern des Klettergerüsts und abwärts an der seitlich angebrachten Leiter, dann wieder 3. Schnur, 2. Pferd, 1. Bock. (Wettkampf zweier Riegen.)

4. Weitsprünge (= über Gräben). In der Natur Springen über Gräben. Auf dem Sportplatz Sprünge von einem Gerät auf das andere.

Im Kreislaufen Sprung auf den Längskasten, Hinüberlaufen, Sprung auf den Bock, Niedersprung (= Tiefsprung).

Ist der Graben zu weit, legt man in der Natur ein Brett, auf dem Sportplatz die Schwebekante hinüber. Schwebekante niedrig oder hoch (= Graben tief), wagerecht oder schräg, d. h. entweder ansteigend oder absteigend.

Mädchenriege: 1. Sprung auf den Kasten, 2. Lauf über die Schwebekante, Bock, Pferd, Sprung über hohe Schnur.

Haltungsübungen in Spielform.

Auch die Haltungsschule muß „Arbeit im Gewande jugendlicher Freude“ sein, d. h. diese nach physiologischer Hinsicht gewählten Übungen psychologisch, d. h. der kindlichen Seele, dem kindlichen, seelischen Verlangen entsprechend einzustellen. Zu diesem Zwecke kleidet man die Haltungsübungen in Spiel- und Wettspielform. Hierbei findet auch der Hohlball Verwendung.

a) Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur.

1. Zwei Knaben (Mädchen) in Gegenstellung. Liegen vorlings auf dem Boden (Entfernung etwa 2 Meter anfänglich, dann allmählich mehr). Werfen und Fangen des Hohlballes. Sowohl beim Werfen als beim Fangen erfolgt ein Rumpfrückbeugen im Brustteil. Beim Wurf mit locker gestreckten Oberarmen ausholen.

2. Dasselbe von mehreren Paaren als Wettspiel, indem die Fänge von jedem Paare gezählt werden.

3. Dasselbe, aber Erschwerung, indem eine schwedische Bank zwischen die Liegenden gestellt wird.

b) Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur.

1. Sitz auf dem Boden, Ball zwischen den Füßen. Fallen in die Rücklage mit Anziehen der Knie, Schräghochstoßen, der Ball wird von einem der gegenüber stehenden Knaben (Mädchen)

aufgefangen. Dieser wirft den Ball in derselben Weise zurück.

2. Dasselbe mit mehreren Paaren als Wettkampf, indem bei jedem Paare die Fänge gezählt werden.

3. Dasselbe, aber Erschwerung, indem eine schwedische Bank dazwischen gestellt wird.

c) Übungen mit Rumpfdrehbeugen.

1. Im Liegen vorlings, Rückwerfen des Balles wie bei a) 1. Ein dahinter stehender Knabe (Mädchen) fängt den Ball. Rückwurf des Balles, beim Fangen ausgiebiges Rumpfdrehbeugen.

2. und 3. als Wettkampfform wie bei a) 2. und 3. und b) 2. und 3.

4. Dasselbe wie c) 1.—3, nur Fangen durch den Mitspieler im Sitzen und Werfen wie bei b). (Hierzu gehört reichliche Übung.)

5. Liegen vorlings im Kreis oder in Flankenlinie: Wanderball.

d) Gleichgewichtsübungen.

1. Gehen über die Schwebekante, Fangen und Werfen eines Hohlballes mit einem auf dem Boden stehenden Mitspieler.

2. Dasselbe in Wettkampfform zwischen mehreren Paaren.

Eine Übungsstunde auf dem Lande in einfachster Form.

Ort: Kleines abgelegenes Dorf in der Nähe eines Waldes. Turnplatz, Turnhalle, Turnsaal und Turngeräte stehen nicht zur Verfügung.

Leitung: Der Sohn eines Gastwirtes (23 Jahre alt), in dessen Lokal die Arbeiter, kleinen Bauern usw. verkehren, hat in der Stadt gelernt und als Schlosser gearbeitet. Er ist in einem Sägewerk des Dorfes beschäftigt. In der Stadt die Arbeiter-Turnbewegung lieb gewonnen, sammelt er 14 Kinder des Dorfes, Mädchen und Knaben im Alter von 10—14 Jahren um sich und will mit ihnen Leibesübungen betreiben.

Übungstätte: Hinter dem väterlichen Hause ein freier Platz von etwa 90 Meter Länge und 30 Meter Breite. Ein Teil des Platzes dient als Bleiche und Wäscheplatz. Auf letzterem stehen vier runde, etwa zwei Meter hohe Wäschepfähle aus Holz in quadratischer Aufstellung. Der übrige Platz dient als Holzlagerplatz. Mehrere kleine Holzstöcke stehen aufgestapelt; ferner sind auf dem Platz zu finden mehrere Baumstämme zum Zersägen, einige Holzklöße, auf denen das Holz zerschlagen wird und zwei Sägebänke. Hinter dem Wäscheplatz stehen mehrere Bäume.

Nachmittags 18,30 Uhr sammeln sich die Kinder auf dem Platze in ihrer Straßenkleidung. Knaben: nur einige barfuß, die übrigen in Holzschuhen oder Schuhen und trotz Hundstagswärme in langen, dicken Strümpfen, Hosen meist halblang; am Oberkörper Jacke, Schwißer oder buntes Hemd. Mädchen: Bluse und Rock; sämtlich Strümpfe, zumeist in Holzpantoffeln.

Antreten: In einer Stirnreihe nach eigenem Entschluß. Der Leiter versucht, die Kleidung turnerisch zu gestalten: barfuß; Knaben Jacken aus. Mädchen Röcke herunter. (Eine sonderbare Erscheinung tritt hier gar oft ein: die Mädchen sind eher zu veranlassen, die Röcke ausziehen, als Schuhe und Strümpfe! [Dorf!!]) Der praktische Turnbetrieb erzieht sie aber am besten. **Nun sofort an die Arbeit.**

Laufen in Flankenreihe, zuerst der Leiter vorweg, alle hinterdrein; später Hinausketten. (Gewöhnlicher Lauf, Lauf auf allen Vieren usw.)

Laufen und dabei Kriechen über die Holzstöcke, der Leiter wieder vorweg. Den Dorfkindern ein besonders großer Spaß. Die Holzschuhe oder Pantoffeln gehen bei Kleinen von selbst verloren!!

Klettern über einen etwas niedrigeren Holzstoß.

Kriechen auf einen höheren Holzstoß und Absprung (Tiefprung).

Purzelbaum schlagen auf der Wäschewiese. (Vormachen: Große Begeisterung und helle Freude bei den Kindern!)

Kriechen, Schleichen auf der Wiese auf allen Vieren.

Kriechen und Schleichen über den Holzstoß.

Antreten nach dem Schleichen bei den Baumstämmen.

Wegtragen eines dünneren Baumstammes durch die Knaben.

Wegtragen eines dünneren Baumstammes durch die Mädchen.

Das kostet Schweiß; aber die Kinder sind mit Lust dabei. Nun ein dickerer Stamm! Die Jungen können ihn nicht tragen. Da ein schlauer Kerl! Wegrollen.

Wegrollen des Baumstammes, Knaben und Mädchen packen zu. Das kostet Schweiß —, aber er fließt unter Freuden und — die Arbeit gelingt.

Antreten bei den Bäumen. (Hinlaufen! — Mehrmals üben!)

Hüpf- und Sprungübungen mit Ergreifen der Äste. Einfache Beinbewegungen im Streckhang.

Bei den Knaben — ja gar bei einigen Mädels erwacht die Kletterlust; jedoch die Bäume sind — Obstbäume.

Der Leiter versucht die Lust der Kinder an Leistung in anderer Weise zu betätigen:

Bockspringen über den „lebenden“ Bock oder über die Holzklöße. (Grätsche — Freisprung, je nach Höhe des Bockes.)

Überspringen des Sägebocks. (Überspringen des Sägebocks, Hocke mit Stütz der Hände auf den Kreuzbalken.)

Da einmal bei den Sägeböcken, schließt der Leiter

Gleichgewichtsübungen an. Die Sägeböcke werden nebeneinander gestellt und nun wird gefeiltänzt. (Ohne und mit Belastung durch Holzstäbe.) Die Dorfjugend ist mit wahrer Lust dabei. Den **Abschluß der Übungsstunde** benutzt der Leiter zu einer Reihe von Wettkämpfen:

Zieh- und Schiebekämpfe verschiedener Art im Stehen und Sitzen. **Mannschaftskämpfe.**

Hindernislauf. Zwei Mannschaften werden gebildet: Mädchenpartei — Knabenpartei. Von den Jungen werden 10 Knäuel von den Holzstöcken, von den Mädchen an ebensoviel Plätzen Kleidungsstücke oder Pantoffeln in regelmäßigen Abständen voneinander je in einer Reihe vor einen Wäschepfahl gelegt. Im Sprunglauf geht es darüber hinweg, in flottem Kreis fliegen um den Wäschebalken und zurück, worauf der nächste folgt. (Beim Rücklauf kann man noch Purzelbaum schießen lassen, oder Grätsche oder Freisprung über einen Holzklöß.)

Antreten! „Frei Heil!“ und wegtreten!

Ein erfinderischer und interessierter Vorturner wird selbst mit diesen primitivsten Mitteln seine Übungsstunden ausbauen und interessant gestalten können. Die Übungsstunde erscheint „bunt durcheinander“; die Kinder sind aber mit Leib und Seele dabei. — Treiben Leibübungen in wahren Sinne.

Übungsstunden im Gelände, Schnitzeljagen usw. werden eine gute Abwechslung bieten; insbesondere auch im Winter Gelegenheit zur Betätigung mit den Kindern geben.

Drees.

Die Übungsstunde im Gelände.

(23 Knaben, 11—14 Jahre.)

Ort: Dorf mit etwa 600 Einwohnern. Schule ohne Turnhalle, ohne Spielplatz. Saal steht nicht zur Verfügung.

Leiter: Junger Handwerker (21 Jahre alt), aus benachbartem Ort von 1700 Einwohnern; der im dortigen Arbeiter-Turnverein aufgewachsen.

Zeit: Monat August, nachmittags 18 Uhr.

Antreten in Viererreihen bei der Dorfeiche. (Kleidung: barfuß, kurze Hose — einige Turnhose —, Straßenjacke, Schwißer oder Bluse.)

Marsch in das freie Gelände zum Fluß (etwa 1 $\frac{1}{4}$ Kilometer entfernt.) Der Abmarsch erfolgt mit fröhlichem Gesang. Kaum ist das Dorf verlassen, wird bis auf die Hose alles abgelegt.

„Pferd und Reiter.“ Der etwa 500 Meter lange Weg wird zum Teil als „Pferd“ und „Reiter“ zurückgelegt. „Pferd“ und „Reiter“ werden nach ihrem Körpergewicht zusammengestellt. Einer bleibt übrig. Er wird „Reiter“ — sein „Pferd“ der Leiter! Mit fröhlichem Wiehern der „Pferde“ geht es auf dem Wege weiter — im Schritt — im Trapp — im Galopp. Alle 30 bis 50 Meter wird zwischen „Reiter“ und „Pferd“ gewechselt. (Die ausgezogenen Jacken trägt der „Reiter.“) Nach etwa 500 Meter

„Halt!“ Jetzt geht es quersfeldein! Eine

künstliche Hecke (ein etwa 5 Meter langer und 1,50 Meter hoher Zaun) ist zu überklettern. Drei Knaben, die aus irgendwelchen Gründen nicht mitmachen können, nehmen die Jacken, öffnen die Hecke und gehen durch; schließen alsdann die Hecke.

Zwei Abteilungen zu je 10 Knaben werden gebildet. Sie stehen etwa 10 Meter von der Hecke entfernt in Flankenreihen nebeneinander. In Form des

Mannschaftswettkampfes wird die Hecke überklettert. Keiner darf eher mit dem Lauf beginnen, als sein Vordermann die Hecke überklettert hat.

Im Lauf in aufgelöster Ordnung (jeder trägt seine Jacke) geht es jetzt quersfeldein. Helle Freude! Da — nach etwa 200 Meter — ein Graben.

Überspringen des Grabens. Jeder muß hinüber, selbst die etwas Ängstlichen, wenn auch mit etwas Hilfe.

Antreten in Viererreihen! Weitemarsch mit fröhlichem Gesang. Etwa 100 Meter vor dem Fluß wird

Halt! gemacht.

Antreten in Stirnreihe!

Wettkampf bis an den Fluß. Auf der Kappe des niedrigen Deiches, der in etwa 30 Meter vom Ufer des Flusses entfernt läuft, hat jeder einen Purzelbaum zu schießen. Wer zuerst mit beiden Füßen das Wasser des Flusses berührt, hebt die Hände hoch und ruft: Frei Heil! Er ist Sieger.

Antreten im Kreis! Der Leiter gibt Anweisungen und Verhaltensmaßregeln für das Baden.

Auskleiden für das Baden. Es wird ohne Badehose gebadet; wo die Verhältnisse das nicht erlauben sollten, haben die Knaben vorher die Badehose angezogen. Etwa 5—10 Minuten noch ruhiges Lagern am Wasser, damit der Körper abkühlt und Herz und Blutkreislauf zur Ruhe kommen.

Baden im Flusse. Im flachen Wasser Scherzspiele (der Leiter dabei). (Spiele mit großem Gummiball.) Tauchübungen usw. Dann freies Üben im Schwimmen. Der Leiter überwacht das Ganze, damit keiner in zu tiefes Wasser geht.

Auf Zuruf oder Pfiff haben zu weit vorgehende Knaben unbedingt umzukehren. Strengste Disziplin halten!

Verlassen des Wassers nach etwa 20—30 Minuten. Freies Spielen und Tummeln am Strande. Die guten Schwimmer werden in Gruppen von 2—4 Knaben geteilt und mit ihnen im tiefen Wasser nacheinander geschwommen. Nur wenn der Leiter Rettungsschwimmer ist. Die Knaben haben sich stets in seiner Nähe zu halten. Die Nichtschwimmer sind sich selbst beim Tummeln am Strande überlassen. (Handstehen, Handgehen, Radschlagen, Ringkampf usw. sind ihre Betätigung.) Hier herrscht Freude und helle Begeisterung. — Wahre Leibesübungen!

Nach dem Schwimmen reihen sich die Schwimmer den Spielern am Strande ein.

Räuber und Gendarm! Die Knaben hegen meistens selbst den Wunsch, oder spielen dieses Spiel aus sich selbst heraus. Im Schilf am Strande verstecken sich drei bis vier der Räuber. — Die Gendarme gehen auf Suche. Helle Freude!

Ein Pfiff. Schluß des fröhlichen Treibens. Allgemeine Reinigung und

Ankleiden.

Antreten und Abmarsch! Plötzlich nach etwa 200 Meter eine Baumgruppe.

Die Kletterlust regt sich. Der Leiter folgt dem Wunsche. (Vorsicht!)

Weitemarsch; dabei Vockspringen über den „natürlichen Vock“.

Kurz vor dem Dorfe:

Antreten und mit fröhlichem Gesang hinein ins Dorf.

Die Dorfseiche ist erreicht! Die Uhr schlägt acht! Ein kräftiges „Frei Heil!“ und mit lautem Jubel stürzt alles auseinander nach Mutter. Der Hunger drängt.

Sonnenschein und helle Freude
war der Inhalt des Nachmittags.

Auch selbst im Winter werden solche Übungsstunden im Gelände Gelegenheit geben, die Kinder zu beschäftigen. Der Wintersport der betreffenden Gegend wird alsdann den wesentlichen Inhalt ergeben. Drees.

*

Eine Übungsstunde für 5—7jährige Kinder.

Der Leiter klatscht in die Hände (oder gibt irgend ein anderes Zeichen) und

„Kommt alle zu mir, faßt die Hände zum großen Kreis“.

„Lauft nach der Mitte des Kreises und — langsam wieder zurück.“

„Gleich noch einmal wiederholen — lauft!“

„Hüpft wie die kleinen Sperlinge und piepst dabei (= Schlußhüpfen mit seitgehobenen Armen)! Hinsehen! — Ausruhen!“

„Aufstehen und lauft im großen Kreis in der Halle herum — schneller, mit Überholen!“

„Halt und tüchtig Puffen (= Rumpfvorbeugen mit Tieffschwüngen der Arme und kräftig Ausatmen und dann die Rückbewegung mit tiefem Einatmen).“

„Dreht euch nach der Mitte des Kreises um, legt euch auf den Bauch und schlaft!“

Auf ein Zeichen des Leiters weckt alles plötzlich auf und die vorher ganz schlaff Daliegenden richten jetzt Kopf, Arme und Oberkörper auf und heben außerdem die Beine noch hoch. (Kräftigung der Rückenmuskeln im besonderen.) Mehrmals wiederholen und dann:

„Herumkugeln auf den Rücken.“

„Und wieder auf den Bauch.“

„Wer rollt auf den Rücken und dann gleich wieder auf den Bauch?“ (Gelenkigkeitsübung.)

„Aufstehen und Fassen zum Kreis.“

„Wir singen erst ein Liedchen.“ (Ein ‚Singspiel‘ ist dabei gemeint!) Die Kleinen schlagen alle Ihnen in der Ausführung möglichen, oft auch unmöglichen Spiele vor. Nun ist es Aufgabe des Leiters, gerecht zu entscheiden. Ich habe bei meinen Entscheidungen noch nie böse Gesichter gesehen. Mir scheint, daß so kleine Buben und Mädels noch nicht darüber böse sein können. Ist die Entscheidung gefällt, so ist auch die Freude riesengroß. Ob nun wegen des folgenden Spieles oder wegen des „Mitbestimmungsrechtes“, das habe ich noch nicht ergründen können. Entschieden wird heute: „H ä s c h e n i n d e r S t r u b e“ (siehe „Tanze mit!“, Seite 11), dabei kauern alle nieder und alle sind Hasen. Auch der zweite Vers wird so gesungen und gespielt wie im „Tanze mit!“, doch mit der Abänderung, daß alle mitarbeiten und zum Schluß alle Kinder sich in irgend einer Ecke verkriechen. Der Leiter steht dann, eventuell bellend wie ein Hund allein auf weiter Flur.

„Kommt aus eurem Versteck hervor und setzt euch in einer geraden Reihe am Boden nieder. Die Hände stützt zurück auf den Boden, die Knie zieht ganz an den Körper heran und

Strampeln“ (= sitzend mit gebeugten Knien abwechselndes Aufschlagen mit der ganzen Fußsohle auf den Fußboden). Auf das Haltzeichen des Leiters muß er feierlichste Stille verlangen, dann wieder tüchtig Strampeln und wieder „Halt!“ — Ruhe. (Förderung der Geistesgegenwart und Energie und Einwirkung auf die Verdauungsorgane.)

„Die Beine ganz gerade nach vorn strecken“, dann versuche jeder ein Bein gestreckt so hoch zu heben, daß das Knie die Nase berührt.

„Und mit dem anderen Bein das gleiche.“

„Wer kann es mit beiden Beinen zu gleicher Zeit?“ (Kräftigung der Bauchmuskeln.)

„Wer kann die Beine vorn ein wenig heben und dann die Hände vom Fußboden wegnehmen?“ (Gleichgewichtsübung, die fast von allen Kleinkindern ohne große Anstrengung geschafft wird.)

„Setzt euch wieder nieder.“

Schnell wird nun durch einige erwachsene Helfer das Feder sprungbrett herangeholt. Wir haben in unserer Halle genügend Matten zur Verfügung, so daß wir überall Matten legen können. — Wir üben an diesem Gerät:

1. Kriechen von A den Berg hinauf bis über die Matte bei B. (Vorsicht beim Heruntergreifen vom Brett.)
2. Kriechen von B bergabwärts bis zu A.
3. Kriechen von A bis zum höchsten Gipfel, Heruntergreifen und „Purzelbaum“ (Rolle vorwärts).
4. Kriechen von B, Knien auf dem Gipfel des Berges und Purzelbaum vorwärts, bergabwärts. Dann auf der untenliegenden Matte einen weiteren Purzelbaum.
5. Kriechen von B, Hinlegen auf den Bauch und Abwärtsrollen seitwärts. (Steifer Mann.)
6. Kriechen von B, Hinlegen auf den Rücken, ein Partner noch oben drauf und „Doppelrolle seitwärts“.

Die Matte bei A und die Matte auf dem Brett werden schnellstens entfernt und mit kurzem Anlauf von A

1. Freisprung vom Brett herunter.
2. Aus dem Schlußstand auf dem Brett, Schlußsprung vorwärts.
3. Freisprung vom Brett über einen daliegenden Knaben.
4. Freisprung vom Brett über zwei daliegende Kinder.
5. Freisprung vom Brett über einen in Bankstellung sich befindenden Knaben.
6. Freisprung vom Brett über zwei in Bankstellung sich befindende Kinder.

Zum Schluß der Übungsstunde noch einige kleine Wettläufe mit dem Medizinball. Laufen über eine bestimmte Strecke und

1. Tragen des Balles vor der Brust.
2. Tragen des Balles auf dem Kopf.
3. Rollen des Balles mit der rechten Hand.

Dann Verlesung der Namen und

„Mit Frei Heil! tretel — weg!“

Übungsstunde für 5—6jährige Knaben und Mädchen.

Bei unseren Kleinen vermeiden wir schwere komplizierte Aufstellungen. Wir lassen sie einfach um den Leiter versammeln und dann beginnen wir mit der Übungsstunde.

L a u f ü b u n g e n :

„Lauf schnell in jene Ecke!“

(Der Leiter zeigt auf eine entfernt liegende Ecke des Übungsraumes.)

„Kommt alle her zu mir!“

(Aufpassen, daß sich die Kinder nicht an im Wege stehende Geräte stoßen.)

„Und noch einmal schnell in jene Ecke und hüpf auf einem Bein wie die Störche zu mir hierher!“

„Geht wieder langsam zurück und hüpf auf dem andern Bein!“
Zur Beruhigung wird eine A t e m ü b u n g eingeschaltet. (Förderung der Tiefatmung durch lautes Rufen.)

„Seid ihr alle da?“

„Ja!“ antworten die Kinder.

„Das war noch viel zu leise. Gleich noch einmal: Seid ihr alle da?“

„Ja!“

„Faßt die Hände und schließt einen Kreis!“

„Wir hüpfen seitwärts im Galopp, erst nach der einen Seite und dann nach der anderen Seite!“
(Galopp hüpfen im Rechts- und Linkskreis.)

„Laßt die Hände los! Hüpf noch einmal so, doch klatscht bei jedem Sprung in die Hände!“

Es folgen einige R u m p f ü b u n g e n :

1. „Hinsehen, macht die Beine breit! Wer kommt mit der Nasenspitze bis auf den Boden?“ (Mehrere Male wiederholen!)
2. „Auf den Rücken legen. Hebt ein Bein hoch! — Senken, und dann das andere.“
3. „Wer kann radfahren? — Fertig! Los!“ (Abwechselndes Beugen und Strecken der Beine.)

„Schnell aufstehen.“

„Wieder hinlegen und dann noch schneller aufstehen. — Wer steht zuerst?“

„Hüpf wie kleine Gummibälle — hüpf!“ (Schluhhüpfen.)

„Hüpfen mit Grätschen und Schließen der Beine und klatschen in die Hände!“

„Und nun spielen wir Fußball.“ (Hohes Weinspreizen links und rechts im Wechsel.)

„Ruft ganz laut unseren Turnergruß ‚Frei Heil!‘“ (= Atemübung.)

„Noch einmal, aber viel lauter: — Frei Heil!“

„Lauf dort in jene Ecke! Wir laufen jetzt wie die kleinen Hunde auf allen Vieren! Welcher kleine Hund beißt mich zuerst ins Bein?“

(Der Leiter läßt die Kinder auf sich zukommen, verändert dann immer seinen Platz, so daß die Kinder ihm immer folgen müssen.)

Dazwischen erst ein kleines Singspiel:

Annemarie, fall auf die Knie,
Steh wieder auf, wasch deine Händchen,
Trockne sie ab, dreh dich herum,
Mach einen Sprung.

Der Text wird singend gesprochen und die Kinder tanzen dazu ungefähr folgendes:

Annemarie, fall auf die Knie,

(Beugen der Knie und einen Handklapp auf die Oberschenkel)

Steh wieder auf,

(Kniestrecken und einen Handklapp)

Wasch deine Händchen, trockne sie ab,

(das Waschen und Abtrocknen nachahmen)

Dreh dich herum,

(schnelles Drehen um sich selbst)

Mach einen Sprung.

(Einen Schlußsprung mit Hochschwingen der Arme.)

Auch unsere Kleinen wollen schon an den Geräten turnen. Heute nehmen wir den Bock und stellen einen kleinen Kasten davor (damit die Kinder besser auf den Bock hinaufkommen).

1. Auf den Bock klettern und gerade hinsehen. Nun mit Unterstützung (der Leiter reicht dem Kind beide Hände) Niedersprung vorwärts.
2. Auf den Bock klettern, knien, aufstellen und Niedersprung vorwärts.
3. Auf den Bock klettern und hinsehen. „Seh dich mal so krumm wie ein altes Großmütterchen und nun so grade wie ein Turner!“ Dann Niedersprung vorwärts.
4. Auf den Bock klettern bis in den Stand, die Arme lose seitwärts schwingen (als wenn ein Vogel mit den Flügeln schlägt) und dann Niedersprung. (Vorturner gib gut acht auf Hilfeleistung!)
5. Klettern in den Stand auf den Bock, Niedersprung vom Bock herunter über ein dastehendes Kind hinweg. (Gut aufpassen!)
6. In den Reitsitz auf den Bock klettern und „reiten“. — (Damit das Pferdchen schneller läuft, schlagen mit der rechten oder linken Hand rückwärts auf das Pferdchen.)
7. Schnelles Laufen um den Bock herum.

„Das Gerät beiseiteräumen und Antreten in zwei sich gegenüberstehenden Reihen.“

Es folgen noch einige Spiele mit Bällen.

1. Wanderball: Gegenseitiges Zuwerfen eines kleinen Balles. Der Ball wandert immer rüber und hinüber, von der einen zur anderen Reihe.
2. Mehrere kleine Bälle werden in die Mitte des Abungsraumes gelegt. Auf ein Zeichen des Leiters laufen die Kinder zur Mitte und versuchen, einen Ball zu erwischen. (Wer ist der Schnellste? Wer hat die größte Anzahl Bälle?)
3. Zwischen den beiden Reihen wird in der Mitte eine Reihe Keulen aufgestellt und die Kinder versuchen, diese mit kleinen Bällen umzuwerfen. (Wer hat die meisten Keulen umgeworfen?)

Noch ein kleines Liedchen wird gesungen und dann, nachdem die Eintragungen und Bekanntmachungen erledigt sind,

„Mit Frei Heil! tretet — weg!“

*

Abungsstunde für Kinder im Grundschulalter (Mädchen).

6.—7. Lebensjahr.

Städtischer Verein. Gute, saubere Turnhalle.

30 Mädchen.

1. Belebende Abungen (10 Min.): In der Halle umherlaufen als Hund auf allen Vieren (bellen); als Katze (miauen); Hüpfen wie der Frosch (Quak-quak); Gase, Maus (aufrechter Lauf auf Zehenspitzen, schnell immer hin und her in der Halle umher, bis der Leiter klopft, dann verschwinden alle in die Ecken unter die Geräte usw. und suchen ihr Loch.
2. „Die große Wäsche“ (20 Min.). Auf Klopfen des Leiters alle antreten zum Kreis. Mutter hat „große Wäsche“.
 1. Das Waschen der Mutter, mit Waschbrett. Grätschstand, Rumpfvorbeugen, Armbeugen und -strecken. Links um!
 2. Ausspülen der Wäsche. Seitgrätschstand, Rumpfvorbeugen, Seitsschwingen beider Arme abwechselnd nach rechts und links. Zum Schluß wieder rechts um!
 3. Auswringen der Wäsche. Seitgrätschstand, Armbeugen vor der Brust.
 4. Handsfassung; abwechselnd auswärts- und einwärtsdrehen der inneren Handflächen.
 5. Aufhängen der Wäsche:
 - a) Tiefe Hochstellung, Stütz der Hände auf den Boden, Heben in den Stand (Zehenstand), Vorhochheben der Arme. Tiefe Hochstellung usw.

b) Die Leine ist zu hoch, Mutter holt eine Bank. Aufstellen von schwedischen Bänken nebeneinander.

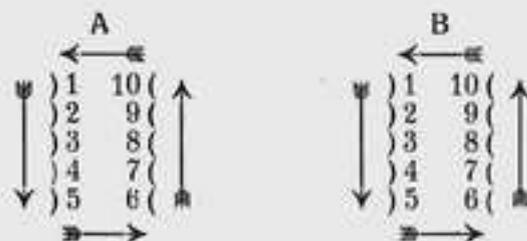


Vor jede Bank 4—6 Mädchen. Hochstellung, Stütz der Hände auf den Boden (= Wäsche aufnehmen), Aufrichten und auf die Bank steigen mit Heben in den Zehenstand und Vorhochschwingen der Arme (Aufhängen), Absteigen. 8—10 mal wiederholen.

c) Es fängt an zu regnen. Schnell Korb hinaustragen (Huckepacklaufen im Kreis), Wäsche abnehmen (wie 5a oder 5b), Korb hereinbringen (Tragen wie bei 4), Korb auf den Wäscheboden tragen (Tragen wie bei 4, aber mit Steigegang, oder Abungen an der senkrechten Leiter).

1. Steigen bis zur achten Sprosse, abwärts steigen.
 2. Steigen bis zur achten Sprosse, abwärts steigen bis zur zweiten Sprosse, Niedersprung rückwärts.
 3. Steigen bis zur vierten Sprosse, loslassen links (rechts), Rumpfdrehen links (rechts), dabei Tätigkeit des Aufhängens der Wäsche auf die Leine ausüben.
 6. Abnehmen der Wäsche und Hereintragen (wie bei 5 bzw. 4).
 7. Recken der Wäsche. Zwei Mädchen in Gegenstellung mit gegenseitiger Handsfassung; abwechselndes Armbeugen und -strecken.
 8. Rollen der Wäsche in Quer- oder Seitgrätschstand. Mutters kleiner Hans hat während der Wäsche mit seinem Schaukelpferd gespielt.
 9. Abung: „Das Schaukelpferd“. Dabei stößt er einen Eimer Wasser um, der auf dem Stuhl stand und zwar der Schwester Anna über den Körper. Sie schüttelt die nassen Hände und Füße.
 10. Abung: Schütteln der Hände und Füße (locker). Mutter gibt ihm Schläge; er ist frohig und wirft sich auf den Boden, wo er mit Händen und Füßen strampelt wie ein Maikäfer.
 11. Abung: „Der Maikäfer“.
 12. Abung: Sprung in den Seitgrätschstand, Seithochschwingen der Arme, Händeklatsch; Sprung in die Grundstellung mit Schlagen der Hände an die Oberschenkel. Fortgesetzt 8—10 mal (= Anna friert und erwärmt sich).
3. Gehübungen (10 Min.): Vater hatte Nachtschicht; er schläft jetzt. Das Essen muß gekocht werden; Anna muß schnell Salz holen.

1. Übung: Schnelles Gehen und Laufen im Kreis.
Mutter hat keine Streichhölzer zum Gasanzünden. Anna holt sie von oben aus der Kammer.
2. Übung: Steigegang im Kreis.
3. Übung: Zehengang (da der Vater schläft).
Abwechselnd: Gewöhnlicher Gang, Laufen, Steigegang, Zehengang.
Singspiel: 1. Wir gehen in einem Kreise.
4. Spiele mit und ohne Ball (Anna geht nachmittags zum Geburtstags der kleinen Freundin. Hier wird gespielt):
 - a) Kage und Maus.
 - b) Balljagd (Großer Hohlball).



Zwei Mannschaften A und B. Jede Mannschaft bildet eine Gasse, Spieler einer Mannschaft Gesicht gegen Gesicht. In beiden Parteien gibt Nr. 1 den Ball an Nr. 2 (Nebenmann) usw. So wandert der Ball dreimal durch die Gasse. Die Partei, die den Ball am schnellsten dreimal durch die Gasse befördert hat, ist Sieger. Die verlierende Partei muß auf allen Vieren dreimal im Kreise herumlaufen.

Eine Mädcheturnstunde.

(Stadturnhalle, 30—40 Kinder.)

„Alle zu mir kommen!“

Wir machen jetzt das Rechspiel „Er schläft!“ (Ein Haschspiel: ein Mädel ist der Häfcher, schlägt sie ein anderes Mädel, so muß sie (das erste Mädel) sich hinsetzen und die Geschlagene ist der Häfcher. — Diese muß sich auch hinsetzen, wenn sie eine andere geschlagen hat und so fort. Zuletzt geht das Haschen durch lauter Gassen (gebildet von den Mädels) hindurch.

„Antreten in Stirnreihe!“ „Rechts um!“ (= ohne hohes Spreizen, immer nur auf der linken Ferse drehen). „Links — um!“ „Linkskehrt — um!“ „Links — um!“ „Kreisumzug — marsch!“ „Nacheinander zu Paaren links nebenreihen!“ „Laufen — lauft!“ (nach 32 Zeiten). „Mit hohem Knieheben und derb aufstampfen Vorwärtsgehen — geht!“ (Wieder nach 32 Zeiten

„Langsam Gehen mit tiefem Aus- und Einatmen“ (dabei Armheben und -senken).

Hinterreihen der Zweien und Laufen in den großen Stirnkreis, mit Hände fassen! Hinsetzen! Beine grätschen (die Fußspitzen berühren sich gegenseitig). Im $\frac{1}{4}$ -Takt:

Auf die 1. u. 2. Zeit Seitbeugen links,
3. u. 4. Zeit Seitbeugen rechts.

(Ganz hinunter und die Beine dürfen nicht vom Boden gehoben werden!)

Wiederholungen bis 16!

Hinlegen! Und als weitere Übung in denselben Zeitzeiten gleich anschließend

auf die 1. Zeit Anhocken des linken Beines,

auf die 2. Zeit Strecken des linken Beines und Anhocken des rechten Beines (sogenanntes „Radfahren“),

bis 16. wird das wiederholt, dann

Hinsetzen! Dann wieder die oben beschriebene Kumpfübung und anschließend wieder die Beinübung. — Später versuchen wir eine Steigerung in die Kumpfübung zu bringen und zwar: Nach jedem Links- bzw. Rechtsseitbeugen noch einmal kräftig nachwippen.

Ausruhen, legt euch, wie es euch am besten gefällt! ... Auf! In vier Flankenreihen gegenüber den Kletterstangen Aufstellung nehmen: „Welche Reihe ist die Schnellste?“ „Mit Froschklettern hinauf an den Stangen und wieder herunter.“ Die Verliererreihe muß Spieghuten laufen.

Nun folgt ein Singspiel: „Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben“ (siehe „Tanze mit“, Seite 42).

Nachher laufen wir an die Leiter schräg. Stellt euch in vier Riegen vor den Leitern auf.

1. Übung: „Auf allen Vieren“ hinaufsteigen und wieder genau so (rückwärts nun) herunter.

2. Übung: Ohne Gebrauch der Hände hinaufsteigen, herum-drehen und mit Stütz der Hände hinter dem Körper wieder heruntersteigen.

3. Übung: An der Unterseite der Leiter Hinaufhängeln, Aufsteigen auf die Leiter und ohne Gebrauch der Hände heruntersteigen.

4. Übung: Querstand unter der Leiter: Wir versuchen nun, zwischen zwei Sprossen hindurch auf die Leiter zu kommen, Herabsteigen.

„In Stirnreihe antreten!“ „Rechts — um!“ „Kreisumzug — marsch!“ „Nacheinander zu Paaren nebenreihen — Halt!“ Gesicht in den Paaren zueinander.

Haltungsübungen.

a)

1. u. 2. Springen in den Seitgrätschstand mit Seitsschwingen der Arme in die Seitkammhalte.
3. Rumpfvorbeugen, die Hände umfassen die Knöchel.
4. Aufrichten mit Schwingen der Arme in die Seitkammhalte.
- 5.—14. Wiederholen der 3. u. 4. Zeit.
15. u. 16. Springen in den Schlußstand mit Abschwingen der Arme.

b)

- 1.—8. Die Innenstehende springt in den Grätschstand, die Außenstehende „kriecht auf allen Vieren“ durch die Beine ihrer Partnerin durch, um das linke Bein herum, wieder durch die Beine durch, um das rechte Bein herum und auf den Platz zurück.
- 9.—16. Die Außenstehende macht Grätschstand und die Innenstehende kriecht durch, also Rollentausch.

Diese Übungen werden wiederholt, bis sie ganz ohne Fehler gehen.

Es folgt das Singspiel: „Gretel will tanzen, o, Jerum Jo.“ (Siehe Abschnitt „Singspiele“.)

* * *

Bringt zwei Böcke her! Zwei Riegen neben den Böcken aufstellen.

1. Übung: Grätsche über den Bock.
2. Übung: (Als Riegenwettkampf.) Unter dem Bock durchkriechen. Welche Riege steht zuerst?!
3. Übung: Hocke.
4. Übung: Beide Riegen um den Bock herumlaufen. Welche Riege steht zuerst?!
5. Übung: Grätsche, so schnell als möglich hintereinander! Welche Riege steht zuerst?

(Diese kleinen Wettkämpfe in den Riegen wirken erzieherlich, weil da die ganze Riege beteiligt ist, etwas zu gewinnen; und jeder einzelne muß seine ganze Kraft hergeben.)

* * *

Je vier Mädels bilden einen Kreis. Hände fassen — Hinsehen in den Streckfuß, Fassung lösen!

(Im $\frac{3}{4}$ -Takt) auf

1. Rumpfvorbeugen, die Hände berühren die Zehenspitzen.
2. Nachwippen (bis ganz vor müßt ihr kommen; doch müssen die Zehen ganz ausgestreckt sein!).
3. Aufrichten mit Seitsschlagen der Arme (Kammhalte).

4. Nachwippen (Arme bleiben in Schulterhöhe, nicht so tief nach unten hängen lassen, immer straff!).

5.—15. Wiederholung wie 1. bis 4. Zeit.

16. Schnell aufstehen und die Hände fassen.

17.—24. Galopp hüpfen im Kreise rechts herum.

25.—32. Galopp hüpfen im Kreise links herum.

Auf 32. sitzen wir schon wieder, um die Übung von vorn zu beginnen.

* * *

Run wollen wir noch „Das Schimpflied“ singen und tanzen, was wir am letztenmal gelernt haben. (Siehe „Vorturner“ Nr. 11 von 1927.)

Nachdem wird verlesen wer da ist, und mit einem „Frei Heil“ weggetreten. Hertha Röder.

*

Übungsstunde für Knaben.

Diese Übungsstunde ist für ländliche Vereine vorgesehen. Sie ist für ungefähr 25—30 Knaben gedacht.

An einem schönen sonnigen Tag erwartet die Dorfjugend vor ihrem Vereinshaus ihren Turnwart. Dieser kommt mit dem Ruf: „Jungens, heute gehen wir auf den Sportplatz!“ Dieser liegt 10 Minuten vom Dorf entfernt. Auf Anordnung des Leiters wird schnell Aufstellung genommen und dann geht's mit Gesang oder einem kleinen Lauf durchs Dorf auf den Sportplatz. Hier beginnt nun die eigentliche Übungsstunde.

„In Stirnreihe antreten!“

Es folgen die üblichen Bekanntmachungen und Eintragungen.

„Achtung! Rechts um! Zum Umzuge links — Abteilung — marsch!“

Beim Marschieren ist auf ein schnelles Tempo (123—125 Schritte in der Minute), gute Körperhaltung und auf leichtes Pendeln der Arme zu achten.

Laufübungen.

Es wechseln ab: Gehen und Laufen am Ort, Federhüpfen und Quergrätschhüpfen (Wechselhüpfen), Hüpfen mit Vor- und Rückpreizen eines Beines, Gehen, Zehengang und Laufen auf der Umzugsbahn.

Dazwischen erst eine Spielform.

Der Sportplatz ist in ein Quadrat von 40 mal 40 Meter eingeteilt. Die Knaben treten in zwei gleich starken Riegen an und verteilen sich so, daß beide Riegen in Stirnreihe an der Grenze des Abungsplatzes sich gegenüberstehen.

Der Spielverlauf ist folgender:

1. Eine dazu bestimmte Reihe streckt beide Hände vor. Die andere Reihe läuft auf Zuruf des Leiters über den Platz.

gibt dem Knaben auf die vorgestreckten Hände einen leichten Schlag und läuft schnell wieder zurück auf ihren Platz. Dann in den Reihen wechseln.

2. Das gleiche Spiel, aber jede Reihe läuft aus dem Sitzen am Boden ab.
3. Wie die zweite Form, jedoch nach dem erfolgten Handschlag läuft diese Reihe (die eben den Schlag erhalten hat) auch über den Platz. Die erste Reihe setzt sich schnell an ihren alten Platz hin, streckt die Hände vor, die neu ankommende Reihe wird nun die Schlägerpartei und so geht das Spiel fort im steten Wechsel zwischen den beiden Parteien.

„Achtung! In Stirnreihe antreten!“

Es folgen Bewegungen aus der Lauffchule:

- a) Lockeres Armschwingen und Fuß- und Kniewippen,
- b) leichtes, lockeres Laufen am Ort,
- c) auf der Umzugsbahn: Gehen, Laufen, Gehen mit energischem Knieheben und kräftiger Armarbeit, Zehengang, dann

„In die geöffnete Aufstellung — lauft!“

Zur Beruhigung werden dann einige Atemübungen eingeschaltet. 3. B. langsames Vorhochheben der Arme und Seitabsenken.

Gymnastische Übungen.

1. Heben in den Zehenstand mit Schwingen der Arme in die Seitkammhalte, dann Senken in den Sohlenstand mit Abschwingen der Arme.
2. Abwechselndes Hüpfen in den Seitgrätschstand mit Seithochschwingen der Arme und Handklapp über dem Kopf und in die Grundstellung mit Handklapp auf dem Oberschenkel (Hampelmann).
3. Hüpfen in den Seitgrätschstand mit Schwingen der Arme durch die Hoch- in die Seitkammhalte, Rumpfvorbeugen mit Erfassen der Fußgelenke, dann kurzes Rumpfstrecken mit Schwingen der Arme durch die Hoch- in die Seitkammhalte.
4. Es üben zwei und zwei Knaben zusammen Ziehkampf. Beide Hände sind gefaßt.
5. Aus dem Seitgrätschstand mit Beugen der Arme in die Stoßhalte (Unterarme decken die Oberarme), abwechselndes Kniebeugen links und rechts und kräftigem Abwärtsstoßen des gleichseitigen Armes und Drehen des Handrückens nach vorn. (Beim Kniebeugen links schwingt der linke Arm kräftig abwärts, bei rechts der rechte. Das Rumpfbeugen muß genau seitlich, nicht nach vorn ausgeführt werden.)

6. Aus dem Streckstz am Boden mit Stütz der Hände neben dem Gefäß, abwechselndes Heben des linken und rechten Beines.

7. Im Streckstz am Boden, Heben beider Beine und wieder Senken.

8. Aus dem Sitz am Boden mit gegrätschten Beinen, Beugen der Arme in die Stoßhalte, abwechselndes Rumpfdrehen links und rechts mit Vorstoßen des rechten Armes an die linke Fußspitze und umgekehrt.

9. Zwei und zwei Knaben sitzen Rücken an Rücken und haben die Hände in Hochhalte gefaßt, abwechselnd beugt sich nun der eine nach vorn und zieht somit den andern zu sich herüber, dann wechseln. (Durch diese Übung wird die Wirbelsäule kräftig gestreckt.)

10. Aus dem Seitgrätschstand mit Seitsschwingen der Arme, Beugen der Arme in die Schlaghalte, dann Seitsschlagen mit kräftigem Nachwippen.

11. Rückspitzen links und Stütz der Hände auf den Boden, dann mehrmals Wechselhocken.

12. Sprung in den Seitgrätschstand mit Hochschwingen der Arme, Rumpfvorbeugen, die Hände berühren den Boden und zweimaliges Nachwippen.

Anmerkung: Vorstehende Übungen sind 10—12 mal nach dem Eigenthhythmus zu wiederholen. Die Häufigkeit richtet sich nach der körperlichen Beschaffenheit der Kinder.

Riegenturnen.

Die Knaben werden ungefähr nach dem Alter in zwei Riegen eingeteilt.

Die Älteren (12- bis 14jährigen) üben zuerst das Fangen und Zuwerfen mit dem Raffball.

Die Jüngeren haben Springen.

Je zwei Sprungständer werden im Abstand von 1.50 Meter hintereinander aufgestellt. Die erste Sprunghöhe ist 60 cm, die zweite 1 Meter. Es wird stets über die erste Sprungsnur gesprungen und unter die zweite durchgekrochen. Nach jedem Sprung wird die erste Schnur 5 cm höher, die zweite 10 cm tiefer gestellt. Jeder Knabe muß nun bestrebt sein, keine Schnur herunterzureißen.

Nachdem üben die älteren Knaben

1. Kugelstoßen mit der 2^{1/2}-Kilo-Kugel,

2. Reck, Brusthoch.

1. Zu Paaren: Aus dem Seitstand vorlings, Erfassen der Stange ristgriffs, Heben der Beine in den Schwebegang, nach Möglichkeit etwas verweilen, dann Senken.

2. Zu Paaren: Aus dem Seitstand vorlings Erfassen der Stange ristgriffs, Sprung in den Stütz, Niedersprung und sofort wieder Sprung in den Stütz. Mehrmals wiederholen.
3. Zu Paaren: Aus dem Seitstand vorlings, Erfassen der Stange ristgriffs und Wellauflschwung rückwärts in den Streckstütz, Niedersprung rückwärts.
4. Zu Paaren: Aus dem Seitstand vorlings, Erfassen der Stange ristgriffs, mehrmals Hochspringen mit kräftigem Anhocken der Beine.
5. Aus dem Seitstand vorlings, Erfassen der Stange ristgriffs, Wellauflschwung rückwärts in den Streckstütz, spreizen links zwischen die Hände, Knieumschwung rückwärts, Umgreifen links zum Kammgriff und Schraubenabspreizen rechts mit Viertel-Drehung links in den Querstand links seitlings.
6. Zu Paaren: Aus dem Seitstand vorlings, die Füße stehen direkt unter der Stange, Erfassen der Stange ristgriffs, Vorspreizen links und Rumpfrücksenken in die Standwagestellung. Dasselbe auch rechts.
7. Aus dem Seitstand vorlings, Erfassen der Stange ristgriffs, Wellauflschwung rückwärts in den Streckstütz, spreizen rechts zwischen die Hände, Knieumschwung, $1\frac{1}{2}$ mal in den Knielegehang, Knieaufschwung in den Stütz, Umgreifen rechts zum Kammgriff und Schraubenabspreizen links mit Viertel-Drehung rechts in den Querstand rechts seitlings.
8. Zu Paaren: Aus dem Seitstand rücklings, Erfassen der Stange kammgriffs, Rückspreizen links und Rumpfvorsenken in die Standwagestellung. Dasselbe auch rechts.

Während dieser Zeit üben die jüngeren Knaben

a) Ballweitwerfen,

b) Bockspringen über einen Knaben.

1. Grätsche,
2. Hocke.

Als Steigerung: Zwei Knaben stellen durch Rumpfvorbeugen und Verschränken der Arme ein „lebendes Pferd“. Darüber erfolgen die gleichen Sprünge wie beim „Bock“. Dann folgt ein

Stafettenlauf.

Auf der 60-Meter-Bahn werden in Abständen von je 15 Metern ein Kreis gezogen. Die Knaben stehen in mehreren Flankenreihen nebeneinander. Der erste Knabe läuft los und stellt in jedem Kreis eine Keule oder einen Ball oder eine Hantel hin, der zweite Läufer holt die Gegenstände einzeln wieder zurück an die Ablassstelle, der dritte trägt sie wieder hin, usw., bis die ganze Kiege durch ist. Welche Kiege ist die erste?

Damit schließt die Übungsstunde. Dann geht's geschlossen mit Bockspringen, Hockepacktragen dem Dorf entgegen, mit frohem Gesang durch den Ort nach dem Sammelplatz. Und hier

„Mit Frei Heil! Trebet — weg!“

Gruner, 5. Kreis.

2. Übungsstunde für Mädchen.

„Achtung! Der Größe nach zu Vieren in einer Stirnsäule antreten!“

„Laufen — lauft!“

(Nicht die Unterschenkel nach hinten werfen, sondern immer die Knie heben.)

„Im — Schritt!“

„Zehengang — marsch!“

(Recht hoch auf den Zehenspitzen gehen.)

„Gewöhnlicher Schritt — marsch!“

„Stampfschritt — marsch!“

(Die Knie hochreißen und lächlig mit den Armen arbeiten.)

„Gewöhnlicher Schritt — marsch!“

„Wir singen das Lied: Schwarzbraun ist die Haselnuß. Ich zähle zwei Zeiten vor!“ (S. Bundesjugendlieberbuch S. 67, Nr. 35.)

„In die geöffnete Aufstellung — lauft!“

Gymnastische Übungen.

Es wird geübt:

(Im langsamen $\frac{2}{4}$ -Musiktakt.)

1. Achtmal Kreuzhüpfen am Ort.
2. 1. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme,
2. Nachwippen.
3. Rumpfvorbeugen, die Hände berühren den Fußboden.
4. Nachwippen.
- (Mehrals wiederholen!)
3. Acht Schwebekopfer am Ort.
- Diese eben geturnten drei Übungen werden zusammengezogen, so daß die ganze Übung so aussieht:
- 1.—8. Viermal Kreuzhüpfen am Ort,
9. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme,
10. Nachwippen,
11. Rumpfvorbeugen, die Hände berühren den Fußboden,
12. Nachwippen,
- 13.—24. Wiederholung von 9.—12. auf die 24. Zeit erfolgt Vorabschwingen der Arme,
- 25.—32. Viermal Schwenkhopfer am Ort.

* Aus dem Seitgrätschstand, Rumpfsseitbeugen links und rechts mit je einmaligem Nachwippen.

2. Tiefes Kniebeugen (Knie geschlossen) mit Stütz der Hände auf dem Boden, dann Kniestrecken in die Grundstellung.

3. Zu Paaren: 16 Zeilen Laufen im Rad, erst rechts, dann links.

4. Diese drei Übungen werden gleichfalls wieder zu einer Übung zusammengezogen nach dem Muster von der ersten Übung.

5. Eine Atemübung:

1.—4. Einatmen mit Heben der Arme in die Seitkammhalte,

5.—8. Ausatmen mit entspanntem Rumpfvorbeugen und Abschwingen der Arme.

„Die Reihen schließen sich nach hinten auf — lauft!“

Es folgt ein

Gemeinturnen an der schwedischen Bank.

(Vier schwedische Bänke werden so aufgestellt, daß jede Reihe vor einer Bank steht.) Es üben jedesmal soviel Mädchen zugleich, wie zu den einzelnen Übungen am Gerät Platz vorhanden ist.

1. Aus dem Seitstand vorlings, Schlußsprung auf die Bank, Niedersprung vorwärts.

2. Die ersten vier Mädchen setzen sich auf die Bank, die nächsten vier halten die Fußgelenke fest. Die ersten vier Mädchen üben mehrmals Rumpfrücksinken und -heben. (Nur bis wagerecht rücksinken!)

3. Aus dem Querstand vorlings, Laufen über die Bank.

4. Aus dem Seitstand vorlings, Sprung in den Liegestütz (die Hände stützen auf der Bank), mehrmals Armbeugen und -strecken.

5. Aus dem Seitstand vorlings, Schlußsprung über die Bank.

6. Aus dem Querstand vorlings, Laufen auf allen Vieren über die Bank.

7. Aus dem Querstand vorlings, Grätschlaufen über die Bank. (Die Bank ist zwischen den gegrätschten Beinen.)

8. Jede Riege läuft zweimal um die Bank herum, dann Grätschlaufen und Hinsetzen auf die Bank.

9. Mit Schulterfassung (es werden immer die Hände auf die Schultern des zuvorsitzenden Mädchens gelegt) Rumpfvor- und -rücksinken (= Rudern).

„Die schwedischen Bänke fortschaffen und dann in Liegenaufstellung antreten!“

„An die Geräte — laufen — lauft!“

1. Riege: Stützred.

1. Aus dem Seitstand vorlings, Erfassen der Stange ristgriffs, Vorlaufen in den Hangstand. Schnelles Griffwechseln zum Kamm- und wieder zum Ristgriff, Aufrichten durch die Spannbeuge in die Grundstellung.

2. Aus dem Seitstand vorlings, Erfassen der Stange ristgriffs, Wellaufschwung in den Stütz, Niedersprung rückwärts.

3. Aus dem Seitstand vorlings, Erfassen der Stange ristgriffs, Sprung in den Stütz, Spreizen links und rechts in den Seitstütz und Niedersprung vorwärts.

4. Aus dem Seitstand vorlings, Erfassen der Stange ristgriffs und mehrmals Hochspringen mit Anhocken der Beine.

5. Aus dem Seitstand vorlings, Erfassen der Stange ristgriffs, Sprung in den Stütz, Spreizen des rechten Beines neben die rechte Hand, Knieumschwung rückwärts, Rückspreizen rechts und Niedersprung rückwärts. (Wer kommt am weitesten?)

6. Aus dem Seitstand vorlings, Erfassen der Stange ristgriffs, Wellaufschwung rückwärts in den Stütz und Flanke links. (Hilfestellung!)

7. Jedes Mädchen turnt eine Kürübung. (Hilfestellung!)

2. Riege: Bock.

1. Grätsche.

2. Aufhocken in den Stand, Senken des Körpers in die Standwage auf dem rechten Bein, Aufrichten und Spreizabsprung links.

3. Sprung mit halber Drehung in den Streckstütz auf dem Bock. Ein zweites Mädchen drückt auf die Unterschenkel der auf dem Bock Sitzenden und diese übt Rumpfrücksinken und mehrmaliges kurzes Auf- und Niederwippen. Dann Aufrichten, Niedersprung und Rollenwechsel.

4. Die Riege läuft um den Bock herum und stellt sich wieder an ihren Platz.

5. Aufknien und Knieabsprung vorwärts.

6. Vier Mädchen nehmen am Bock Aufstellung, so, daß jede den Bock vor sich hat, dann folgt Rumpfvorsinken und Auflegen der Hände auf den Bock und federndes Wippen des Oberkörpers.

7. Die Riege übt ganz flott die Grätsche hintereinander.

8. Wer versucht die Hocke?

3. Riege: Sprossenwand.

1. Aus dem Seitstand vorlings, Erfassen der Sprosse in Brusthöhe, schnelles Wechselhüpfen, zuerst auf der untersten Sprosse, dann auf der zweiten und dritten Sprosse.

2. Aus dem Streckhang rücklings, Beinheben links und rechts.
3. Wer versucht die gleiche Übung mit Heben beider Beine?
4. Aus dem Streckstuh am Boden vor der Sprossenwand, Anrissen der Füße an der untersten Sprosse, Nackenhalte der Arme, Rumpfrücksinken und wieder -heben. Mehrmals wiederholen.
5. Aus dem Liegestütz vorlings, die Füße liegen auf der dritten Sprosse, abwechselndes Hochheben des linken und rechten Armes.
6. Aus dem Stand auf der dritten Sprosse der Sprossenwand, Erfassen der Sprosse in Hüfthöhe, mehrmaliges kräftiges Hüftbeugen und wieder -strecken.

4. Riege: Langes Schwungseil.

1. Nacheinander durchlaufen.
2. Durchlaufen zu Paaren.
3. Hereinlaufen, einmal Hüpfen und wieder herauslaufen
4. Zu Paaren mit Handfassung mehrmals Hüpfen und dann herauslaufen.
5. Das Seil wird hin- und hergeschwungen und die Riegenteilnehmer springen im Schlußsprung mehrmals darüber hinweg.
6. Alle Riegenteilnehmer springen nacheinander ein, hüpfen mehrmals und laufen dann wieder heraus.
7. Beim Einspringen wird zuerst über das ankommende Seil gesprungen, mehrmals hüpfen und dann herauslaufen.

5. Riege: Kleine Sprungkasten.

1. Nacheinander über die Kasten laufen.
2. Schlußsprung auf den ersten Kasten, Niedersprung, dann auf den zweiten Kasten usw.
3. Springen über die Kasten (in den ersten Zwischenraum, in den zweiten usw.).
4. Froschhüpfen über die Kasten.
5. Aus dem Liegestütz vorlings mit Stütz der Hände auf dem Kasten, abwechselndes Heben des linken und rechten Armes.
6. Auf allen Vieren über die Kasten laufen und anschließend auf der Matte eine Rolle.
7. Schnelles Grätschen über die Kasten hinweg.

„Achtung! Geräte frei! Es folgt ein kurzes Rürturnen!“

Dabei ist zu beachten, daß das Rürturnen nur an den Geräten stattfinden darf, an denen ein Vorturner steht. Laßt hierbei die Kinder Medizinbälle und Sprungseile benutzen.

„Achtung! Geräte frei! Alle Geräte fortschaffen und der Größe nach in einer Flankenreihe Aufstellung nehmen!“

Es wird zu Vieren abgezählt und ein jedes Mädchen muß sich seinen Platz und seinen Vordermann merken. Dann folgt:

- a) Alles in eine Ecke laufen und wieder in der gleichen Aufstellung antreten.
- b) Alles auseinanderlaufen und auf ein Gerät setzen (bei drei muß alles sitzen) und dann in einer Viererstirnreihe antreten.

Anschließend wird ein

Stafettenlauf mit Hindernissen vorgenommen.

Es werden zwei schwedische Bänke über die Schmalseite der Halle hintereinander aufgestellt, ungefähr im ersten Drittel des Übungsraumes. Im zweiten Drittel des Übungsraumes werden vier Bänke nebeneinander aufgestellt.

Stafette A wird ausgeführt: Laufen und Sprung über die Bank, weiterlaufen bis an die entgegengesetzte Seite des Übungsraumes und wieder zurück, dann läuft das nächste Mädchen und so die ganze Riege durch.

Stafette B. Genau wie die erste Stafette, nur wird während des Laufes ein Medizinball zur Erschwerung getragen.

Stafette C. Wie die erste Stafette, aber noch unter dem Bock durchkriegen. Beim Rücklaufen wird nicht unter dem Bock durchgekrochen, sondern vorbeigelaufen.

Stafette D. Die gleiche Stafette wie C, nur mit einem Medizinball zur Erschwerung.

Als Abschluß folgt noch das

Singspiel: „Wenn zu Zweien wir uns reihen“.

„Antreten in Riegenaufstellung!“

Bekanntmachung. Eintragungen in die Riegenbücher.

„Achtung! Mit „Frei Heil!“ tretet — weg!“

Scholz, 1. Kreis.

Übungsstunde für Knaben.

„Achtung! Der Größe nach in Stirnreihe antreten!“

„Gehen am Ort — geht!“

Leise marschieren, die Knie hochheben, die Fußspitzen abwärts drücken.)

„Rechts — um! Zum Kreisumzuge links — Abteilung — marsch!“

„Wir singen das Lied: Herbei, herbei, ihr Turner all. (Siehe Jugendliederbuch Nr. 33.) Ich zähle drei Zeiten vor!“

Gymnastische Übungen:

1. Acht Schritte gehen am Ort, dann achtmal Schlußhüpfen am Ort. (Mehrmals wiederholen.)

2. Sprung in den Seitgrätschstand mit Beugen der Arme in die Stoßhalte: Achtmal kräftiges Vorstoßen beider Arme, dann Sprung in die Grundstellung.
3. 16 Schritte gehen am Ort, dann von 1—16 Wiederholung der gymnastischen Übung Nr. 2.
4. Schnelles Niedersetzen mit Anhocken der Beine, die Hände stützen seitlich neben dem Gefäß: Abwechselndes Vorstoßen des linken und rechten Beines.
5. Aus der Bankstellung: Abwechselndes Hochreißen des linken und rechten Armes.
6. Sprung in den Seitgrätschstand mit Beugen der Arme in die Schlaghalte: Kräftiges Seit schlagen der Arme mit einmaligem Nachwippen.

„Achtung! Laufen — lauff!“

„Im Schritt!“

„Abteilung — halt!“

A f e m ü b u n g :

- 1—4 Heben in den Zehenstand mit Seit schwingen der Arme (Einatmen).
- 5—8 Tiefes Kniebeugen, Seit absenken der Arme (Ausatmen). (Mehr als wiederholen!)

Dazwischen folgt ein kleines Spiel: „Der Dritte schlägt“.

„Achtung! Spiel — halt! In Riegenaufstellung antreten!“

1. Riege: P f e r d s e i t.

1. Aufhocken in den Stand und sofort Niedersprung vorwärts.
2. Flanke links.
3. Flanke rechts.
4. Nr. 1 und 2 der Riege führen einen Wettlauf aus, so, daß Nr. 1 rechts und Nr. 2 links um das Pferd herumläuft. Wer ist zuerst wieder an seinem Platz?
5. Hocke.
6. Jeder probiert einen Kürsprung (gute Hilfestellung!).
7. Wie kommt jeder am schnellsten über das Pferd?

2. Riege: B a r r e n.

1. Zu Paaren. Aus dem Seitstand vorlings, Erfassen des näheren Holmes und Vorhüpfen in den Hangstand, schnelles Griffwechseln zum Kamm- und wieder zum Ristgriff, Zurückhüpfen in die Grundstellung.
2. Zu Paaren. Aus dem Außenquerstand am Ende des Barrens, Erfassen der Holme speichgriffs, Sprung in den Grätschstand vor den Händen, Einschwingen und Niedersprung rückwärts.

3. Aus dem Außenquerstand vorlings am Ende des Barrens, Erfassen der Holme speichgriffs, Sprung in den Grätschstand vor den Händen, Aufrichten in den Streckgrätschstand mit Seit schwingen der Hände, Erfassen der Holme vor dem Körper, Aufhocken auf die Holme und Laufen auf allen Vieren über die Länge des Barrens.

4. Zu Paaren. Ein Wettlauf. An jedem Barrenende im Außenquerstand steht ein Knabe. Auf ein Zeichen des Leiters laufen beide fortgesetzt links um den Barren herum und versuchen sich dabei gegenseitig zu haschen. (Wenn es größere Knaben sind, kann man auch eine Erschwerung eintreten lassen, so, daß beide am Barrenende jedesmal eine Kehre über den rechten Holmen ausführen, dann zum nächsten Barrenende laufen und hier das gleiche tun, solange, bis einer den anderen Knaben gehascht hat.)

5. Zu Paaren. Aus dem Außenquerstand vorlings, Erfassen der Holme speichgriffs, Sprung in den Grätschstand vor den Händen, Vierteldrehung links, Griffwechsel links zum Kammgriff, Schraubenspreizen rechts mit Vierteldrehung links in den Querstand links seitlings.

6. Zu Paaren. Aus dem Innenseitstand, Erfassen des vorderen Holmes und Sprung in den Streckstuh, sofortiges Niedersetzen auf den hinteren Holm, Anrücken der Beine am vorderen Holm und Rumpfrücksinken, Rumpfstrecken und Niedersprung.

7. Jeder der Knaben der Riege darf eine Kürübung zeigen. (Gute Hilfestellung! — Wo zu schwere Übungen geturnt werden muß Hinweis auf die Körperschädigungen erfolgen.)

3. Riege: F l a c h t u r n e n.

1. Rolle vorwärts über die Matte.
2. Laufen auf allen Vieren bis zur Matte und dann Rolle vorwärts.
3. Der Riegenerste stellt eine Bank und alle springen darüber hinweg.
4. Der Riegenzweite stellt eine Bank und darüber hinweg wird der Überschlag geübt.
5. Der Riegendritte stellt die Bank und die Knaben üben einen Hechtsprung mit sofortiger Rolle über die Bank. (Hechtrolle.)
6. Rolle vorwärts über die Matte und sofort Aufstehen ohne Gebrauch der Hände.
7. Zwei Rollen auf der Matte hintereinander.

„Achtung! Geräte frei! Zum zweiten Gerät — Abteilung — marsch!“
(Die erste Riege turnt jetzt Barren, die zweite Riege Flachturnen und die dritte Riege Pferd.)

Nach dem Kiegenturnen erfolgt der Befehl:

„Achtung! Geräte frei! Alle Geräte fortschaffen und in Stirnreihe der Größe nach antreten!“

Es wird geübt:

Medizinballweitstoßen.

Bei einer größeren Abteilung Knaben ist es angebracht, diese in mehrere Riegen einzuteilen und mit mehreren Medizinbällen gleichzeitig üben zu lassen. Weiter sind dazu ein, resp. mehrere Bandmaße unbedingt erforderlich. Von einer festgesetzten Abwurfslinie wird der Medizinball rechtshändig geworfen. Die Entfernung zwischen der Abwurfslinie und dem Niederfallen des Balles wird mittels Bandmaß festgestellt und dem Schüler mitgeteilt. Die ganze Riege übt rechtshändig durch und dann wird linkshändig geworfen. Beide Resultate werden zusammengezählt und so können die Knaben selbst herausrechnen, wer am weitesten geworfen hat.

Der Medizinball wird mit beiden Händen von der Brust aus fortgestoßen. Auch hierbei wird die Entfernung mittels Bandmaß festgestellt.

Derjenige Knabe, der am weitesten geworfen hat, darf nun bestimmen, was für ein kurzes Spiel oder was für eine gymnastische Spielform ausgeführt werden soll.

Es wird vorgeschlagen **Wanderbock**.

Alles nimmt Aufstellung in einem großen Kreis und dann beginnt das Bockspringen.

Es folgt noch ein kurzes Kürturnen dann

„In Stirnreihe antreten!“

Bekanntmachungen! Schlußlied!

„Achtung! Mit Frei Heil! tretet — weg!“

Scho., Berlin.

*

Eine Übungsstunde für 10—14 jährige Mädels.

(Für Stadtverhältnisse gedacht.)

Antreten in der Stirnreihe! Achtung! Links — um! Links kehrt — um! Rechts — um! Links kehrt — um!

Gehen am Ort — geht! Laufen — lauft! Schlußhüpfen — hüpf! Aufpassen! 4 mal Spreizhüpfen links und dann rechts, mehrmals hintereinander. Abteilung — halt! Hinsetzen und Ausruhen.

Jetzt streckt die Beine nach vorn und faßt euch zum Ketten-schluß vorlings. Der rechte Arm ist oben.

Vorhochschwingen der Arme: Wir üben jetzt bis 4 Rumpfvorbeugen und Wippen, die nächsten vier Zeiten Aufrichten und auf den Rücken legen. Das wird mehrmals wiederholt. Abteilung — übt! Halt! Aufrichten in den Sitz und die Beine nach vorn

strecken. Bleibt auf dem Rücken liegen. Die Hände stützen jetzt neben dem Körper und jetzt richtet euch auf in den Liegestütz rücklings und wieder Senken. Das verbinden wir jetzt mit der vorhergehenden Übung. Bis 16 üben wir das Rumpfvorbeugen mit Wippen und auf den Rücken legen, dann 16 Zeiten das Heben und Senken in den Liegestütz rücklings. Abteilung — übt! Halt! Aufstehen! Rechts — um! Kreisumzug links, Abteilung — marsch! Laufen — lauft! Abteilung — halt!

Jetzt vier Schritte vorwärts gehen, bei 5 Springen in die tiefe Kniebeuge und Kniewippen bis 8. Das mehrmals wiederholen. Nochmals das gleiche, nur daß jetzt bei 5 halbe Drehung rechts ausgeführt wird (in die tiefe Kniebeuge). Das nächstmal üben wir dann das gleiche im Laufen und mit einer ganzen Drehung.

Zu Paaren links nebenreihen. — übt!

Wir gehen jetzt acht Zeiten vorwärts, fassen uns dann in den Paaren zum Ring und führen Schlußhüpfen im Ring rechts herum aus, dann wieder acht Zeiten vorwärts gehen und im Ring links herum hüpfen. Abteilung — übt! Mit Laufen das gleiche! Abteilung — halt!

Acht Schritte vorwärts laufen, aber jetzt zum Ring rücklings fassen und mit Schlußhüpfen wieder rechts resp. links herum hüpfen.

Acht Schritte vorwärts laufen, wieder zum kleinen Ring fassen und die Zittermühle einmal rechts und dann links herum. Achtung — übt! Abteilung — Halt! Hinsetzen und Ausruhen!

Stellt euch jetzt im Flankenkreis zu Paaren so auf, daß sich die linken Schultern gegenseitig berühren. Dann folgt tiefes Kniebeugen und stützen der Hände auf den Boden. Wir laufen jetzt auf allen Vieren im Kreise herum bis wir wieder mit unserer Nachbarin zusammenkommen. Zuerst an der linken, dann an der rechten Seite vorbei. Fertig — Los!

Zu Vieren links nebenreihen. Jetzt haben wir vier Flankenreihen. So schnell wie es geht läuft jede Reihe vor eine der senkrechten Leitern und stellt sich denen gegenüber auf. Hinsetzen in den Schneiderstich. Wir wollen nun einen kleinen Wettlauf machen. Jede Reihe hat einen Medizinball. Auf ein Zeichen klettern die vier Ersten mit dem Medizinball die senkrechte Leiter hinauf und wieder herunter. Dann laufen sie zurück und geben den Ball an die nächste ab. Das geht solange, bis alle durch sind. Wer zuerst durch ist, ruft fertig! Fertig — los!

Zum Stirnkreis vorlings laufen — lauft!

Wir üben: Weites Ausfallgehen seitwärts mit Kniewippen, jedesmal in zwei Zeiten und zwar zuerst Ausfall rechts seitwärts. Dann wird das linke Bein vor das rechte gekreuzt, der Oberkörper ist immer nach der Kreismitte gerichtet. Nun im Kreis links hin.

Abteilung übt! Anschließend üben wir dann viermal Schritt hüpfen nach der Kreismitte und wieder viermal nach außen, also bis 8. Ausfallgehen beginnt.

Antreten zur Stirnreihe! Der Reihe nach läuft nun die Zweite auf die entgegengesetzte Seite und macht Kehrt, so daß zwei sich gegenüberstehende Stirnreihen entstehen. Holt die Schwedischen Bänke und stellt sie längs in die Turnhalle. Wir laufen über die Bank hinweg, Gleich hintereinander. Nochmal, versucht aber jetzt, das etwas lebhafter auszuführen. — Auf allen Vieren darüber hinweglaufen.

Beide Reihen setzen sich jetzt im Schneidersitz, der Bank in der Verlängerung gegenüber. Es kommt wieder ein kleines Wettspiel dran:

Auf das Zeichen läuft jede Reihe, so schnell sie nur kann, um ihre Bank herum. Wir wollen sehen, wer zuerst wieder so sitzt wie jetzt. Fertig — los!

Seitwärts über die Bank laufen. Mit Schlupfhüpfen drüber hinweg. Wir versuchen es auch rückwärts, aber aufpassen! Wir wollen es ohne hinzufallen ausführen.

Wer schafft die Bänke wieder an ihren richtigen Platz?

Setzt euch wieder im Schneidersitz der Bank gegenüber. Wir laufen auf allen Vieren um die Bank herum. Fertig — los! Wer zuletzt fertig ist, schafft die Bänke weg.

Zum Schluß der Turnstunde noch ein kleines Ballspiel. Holt zwei Faustbälle (Rass- oder Schlagbälle, was gerade in der Turnhalle vorhanden ist), aber keinen Medizinball. Wer jetzt den Ball hat, versucht nach jemanden zu zielen, um ihn zu treffen; wer getroffen wird, muß den Ball nehmen und wieder versuchen, jemand zu treffen. So, nun fangt an. Halt! Bleibt stehen, wo ihr gerade steht. Achtung — tretet weg! Trude Schmidt.

Eine Knabenturnstunde.

(Stadtverein — Turnhalle.)

Antreten in Stirnreihe. — Links kehrt — um! — Rechts — um! — Links — um! — Laufen! — Gehen! — Laufen! — Auf besonderes Zeichen (Musik!) Hinfallen (Hinsetzen, Hinlegen), Kehrtmachen usw. Gehen mit hohem Knieheben und Aufstampfen! — Zehengang! — Am Ort: In Flankenreihe Gehen mit hohem Knieheben! — Links — um! Laufen am Ort! — Hüpfen auf beiden Füßen! — Gehen am Ort! — Halt!

Geöffnete Aufstellung zu den Freiübungen:

1.

1. Seitgrätschstand, Seithalte der Arme. 2. Rumpfvorbeugen mit Nackenhalte der Arme. 3. —15. Wiederholung. 16. Grundstellung, Arme in Tiefhalte.

2.

1. Armbeugen in die Schlaghalte. 2. Hochsprung mit Seitgrätschen und Seit schlagen und sofort zurück in die Ausgangsstellung 1. 3.—16. Wiederholung.

3.

1. Aus dem Kniestand mit Seithalte der Arme: Seitstrecken des linken Beines und Rumpfbeugen rechts seitwärts mit Stütz der Hände auf dem Boden. 2. Rückbewegung. 3.—4. Widergleich. 5.—16. Wiederholung.

4.

1. Seitgrätschstand, Seithalte der Arme. 2. Rumpfdrehbeugen links, die Arme schwingen durch die Hochhalte in die Tiefhalte und berühren den linken Fuß. 3. Rückbewegung. 4.—5. Widergleich. 6.—15. Wiederholung. 16. Grundstellung, Arme in Tiefhalte.

5.

1. Rückheben der leicht gebeugten Arme, leichtes Vorneigen des Oberkörpers. 2. Ruckhaftes Schrägvorhochschwingen der Arme, Schlupfsprung mit Anziehen der Knie. 3. Niedersprung in den Hochstand. 4. Grundstellung. 5.—16. Wiederholung.

6.

1.—16. Laufen am Ort mit hohem Knieheben (5., 9., 13. jedesmal eine Vierteldrehung links).

7.

1.—16. Fortgesetztes Hüpfen auf beiden Füßen mit abwechselnd Armschwingen rückwärts und schrägvorhoch.

8.

1.—4. Heben in den Zehenstand mit Seithochheben der Arme (Einatmen). 5.—8. Rückbewegung (Ausatmen). 9.—16. Wiederholung.

Grätschstand, Arme stützen auf den Oberschenkeln. Nr. 1 läuft zurück und kriecht durch die gegrätschten Beine von Nr. 4, 3, 2 an seinen Platz zurück. Nr. 2 kriecht durch die gegrätschten Beine von Nr. 1, läuft zurück, kriecht durch die gegrätschten Beine von Nr. 4 und 3 an seinen Platz zurück.

Rechts — um!

Seitgrätschstand. Nr. 1 wirft den Ball durch seine gegrätschten Beine an Nr. 2 usw. und so fort bis zum Letzten. Dieser läuft nach vorn, stellt sich vor Nr. 1 und wirft den Ball durch die gegrätschten Beine an Nr. 1, dieser gibt weiter usw., bis wieder zum Letzten usw. (Mannschaftswettkampf).

Antreten zum Riegenfurnen!

1. Riege: Hochsprung. 2. Riege: Bodenübungen. 3. Riege: Warren. Wechsel, so daß jede Riege alle drei Übungsarten übt.

Hochsprung:

Leistungssprung.

Bodenübungen:

Schiebekampf. Rolle vorwärts. Rolle rückwärts. Handstand. Überschlag. Scherzübungen: Riesenraupe (immer vorwärts), siehe Bild. Kameltreiter, siehe Bild.

Barren:

1. Querstand vorlings, Grätschstütz vor den Händen, Schulterstand, Außenquerstütz vor der linken Hand, Einschwingen, Rückschwingen, Wende rechts.

2. Querstand vorlings, Sprung in den flüchtigen Grätschstütz vor den Händen, Schere, eine Vierteldrehung, Abspreizen.

3. Querstand vorlings, Aufgrätschen in den Grätschstütz, Einschwingen, Zwischenschwung, Außenquerstütz vor der linken Hand, Einschwingen, Rückschwingen, Schere in den Grätschstütz, Überschlag in den Querstand rücklings.

4. Querstand vorlings, Vorschwingen, Abspreizen rechts über den linken Holmen, Rückschwingen des linken Beines, Schraubenspreizen links mit einer halben Drehung rechts in den Außenquerstütz vor der rechten Hand, Überschlag.

5. (Barren hoch.) An jedem Barrenholm vier Knaben. Sprung in den Seitstütz. Je ein Helfer erfasst die Füße und hebt sie hoch, Armbeugen und -strecken, Wechsel.

Geräte aufräumen!

Spiel (auf dem kleinen Platz neben der Turnhalle oder in der Halle): „Reiterball“, siehe Bild.

Antreten! — Bekanntmachungen. — Tretet weg!

*

Eine Turnstunde für Kinder in Stadt- und Landvereinen mit primitiven Geräteverhältnissen.

Vor Beginn der Übungsstunde kurzes Tollen der Abteilung auf der Matte: Weitsprung, Springen über eine lebende Bank, dann nacheinander steigern bis zu 3—4 Bänken. Rolle vorwärts. Neckspiel: „Haschen“. Wer sich auf irgend ein Gerät setzt oder überhaupt mit den Füßen den Boden nicht berührt kann nicht geschlagen werden. Auf ein Zeichen des Leiters bleibt alles stehen. Auf: Abteilung — marsch! versucht nun alles, sich während des Marsches einzureihen.

Nun wird Gehen und Laufen in verschiedene Formen geübt. Dann Aufstellung im Stirnkreis, Arme ausgebreitet.

Gymnastische Übungen zur Durcharbeitung des Körpers:

1. Seitgrätschstand: Arme hoch, mit beiden Armen ganzer Armkreis vorwärts, mehrmals wiederholen (Lockerung der Schultergelenke).

2. Arme seitlich schwingen, Rumpfdrehen links und rechts im Wechsel mit lockerem Armschwingen, Hände schlagen auf die entgegengesetzte Schulter (Lockerung der Wirbelsäule).

3. Arme seitlich hochheben (Einatmen), rasches Rumpfvorbeugen, Hände fassen die Fußknöchel (Ausatmen), mehrmals wiederholen. (Atemübungsübung.)

4. Hüpfen am Ort mit lockerem Körper. Auf Handklapp des Leiters Hockstellung einnehmen und zweimal Handklapp über dem Kopf. Wiederholen. (Entspannungsübung.)

5. 1. Vorschwingen der Arme. 2. Verweilen. 3. Straffes Seitlich schwingen der Arme. 4. Armwippen rückwärts. 5. Arme schwingen durch die Tiefhalte in die Vorhalte usw. (Weitung der Brustmuskeln.)

6. Knien auf beiden Beinen: Wer kann sich links und rechts neben die Ferse setzen? (Geschicklichkeit und Lockerung.)

7. Bank: Die Arme abwechselnd links und rechts führen, Rumpf mitnehmen. (Lockerung der Wirbelsäule.)

8. Legen auf den Rücken: Heben der Beine senkrecht, rasches Senken (Boden nicht berühren) usw. (Kräftigung der Bauchmuskeln.)

9. Aus dem Sitz (die Beine unter die nächste Bank), Arme Nackenhalte, langsames Rumpfsenken rückwärts (Boden nicht berühren), leichtes Wippen und dann wieder Heben in den Sitz. Mehrmals wiederholen. (Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskeln.)

10. Legen auf den Rücken: Versuch mit den Beinen über den Kopf den Boden mit den Fußspitzen zu berühren. (Lockerung der Wirbelsäule.)

Einige Laufübungen am Ort.

Üben an Geräten: Alle Übungen sind als Gemeinturnen zu empfehlen.

1. Barren seit: Es üben je zwei Kinder an jedem Holm.

1. Übung: Aus dem Seitstand vorlings, Bein spreizen links vorwärts (ohne Griff fassen), mit den Fußspitzen den entfernteren Holm berühren. Einigemal wiederholen und wibergleich.

2. Übung: Erfassen des näheren Holmes mit beiden Händen, Springen in den flüchtigen Stütz, Anhocken, die Fußspitzen berühren den Holm. Einigemal wiederholen.

Zwischenübung: Aus dem Querstand (einzeln) Kriechen auf allen Vieren über die Holme. (Auch als Wettübung; Vorsicht dabei.)

3. Übung: Üben zu Zweien: Aus dem Innenseitstand (Stellung entgegengesetzt), Sprung in den Stütz, Sitz auf dem hinteren Holm, Arme in Nackenhalte, langsames Rumpfsenken rückwärts, nicht übermäßig, Unterschenkel gegen den vorderen Holm gelegt (Helfer: der Zweite), Rumpfsheben und nochmal wiederholen.

4. Übung: Seitstand vorlings, am gleichen Holm üben zwei Kinder, Sprung in den Stütz, Übergreifen auf den entfernteren Holm, Wellabzug in den Innenseitstand.

Zwischenübung: Bankstellung auf den Holmen, Seitverhalten, Gehen seitwärts auf den Holmen (Wellübung) in der Bankstellung

5. Übung: Stellung wie Übung 3, nach dem Stütz den gestreckten Körper leicht vorsenken, Arme Nackenhalte, Unterschenkel nehmen Halt am hinteren Holm, langsam Rumpfsenken und -heben mehrmals, Wellabzug.

Alle Übungen bedingen flottes An- und Weglaufen.

Als Abschluß ein kurzes Spiel: Barren seit. Abteilungen je nach Anzahl der Barren. Ist nur ein Barren vorhanden, können hier zwei Abteilungen üben. Alles sitzt am Boden 5—6 Meter (die Entfernung mit Kreidestrich anzeichnen) vom Barren entfernt. Auf ein Zeichen des Leiters laufen die Ersten zum Barren, schlüpfen unter den näheren Holm durch, Erfassen des entfernteren Holms, Wellaufzug in den Stütz vorlings, Niedersprung und sofort zurück in die Ausgangsstellung, Schlagen in die Hand des Zweiten, der Zweite macht das gleiche usw., bis der Letzte auf seinem Platz sitzt und „Fertig!“ ruft. — Die verlierende Partei schafft die Gräte an ihren Ort.

Ein weiteres Gerät, die Bank; dort, wo solche nicht vorhanden, erfüllt auch eine Garten- oder Küchenbank, 3—4 Meter lang, ihren Zweck.

1. Übung: An beiden Bankenden übt je ein Kind. 1. Tiefe Kniebeuge, Erfassen des Bankendes mit beiden Händen. 2. Sprung in den Liegestütz vorlings 3. u. 4. Rückbewegung.

2. Übung: Wie Übung 1, doch im Liegestütz Armbeugen und -strecken.

3. Übung: Armbeugen und Spreizen des linken bzw. rechten Beines.

Zwischenübung: Laufen über die Bank, Springen über die Bank, Springen mit Absprung beider Beine ohne Anlauf über die Bank.

4. Übung: Üben wie bei 1.—3. 1. Sprung in den Grätschstütz. 2.—3. Beine umschlingen die Bank, zügiges Armvorhochheben mit Rumpfrückbeugen. 4. Rückbewegung. 5. Spreizabsitzen links in die Grundstellung.

5. Übung: Üben zu Zweien an jedem Bankende. Nr. 1 Rollen vorwärts in den Grätschstütz vor den Händen, Ausknien mit beiden Beinen, Liegestütz vorlings. Nr. 2 erfäßt die Füße der Nr. 1 und hebt dessen Beine bis zur Brusthöhe. Nr. 1 Armbeugen und -strecken. Nr. 2 setzt die Beine der Nr. 1 ab. Nr. 1 Grätschstütz, Spreizabsitzen links in die Grundstellung.

Die Übung im Wechsel.

Springen mit langem Sprungseil.

Beim Schwingen des Seiles acht geben, daß das Seil möglichst wenig den Boden berührt.

1. Einfaches Durchlaufen während des Schwingens.

2. Einmal Springen, dann weglaufen.

3. Einmal Springen zu Zweien, dann beide weglaufen.

4. Dreimal Springen zu Zweien, zuerst läuft Nr. 1, nach dem nächsten Sprung Nr. 2 fort. Diese Sprünge einigemal wiederholen.

Als Abschluß einige Übungen mit zwei Medizinbällen, wo solche fehlen, Ersatz beschaffen in Form von selbst angefertigten Stoffbällen. In Kreisform den Ball einander zuwerfen (Sitzen, Knien usw.) Noch ein kurzes Spiel: Hüpfball. Aus dem Kreis wird mit dem Ball ein im Kreisinnern befindlicher Spieler abgeworfen, was der in der Mitte befindliche Spieler zu verhindern sucht. Wird der Spieler getroffen, so kommt der Abwerfende ins Spielfeld und der Betroffene geht in den Spielkreis usw. Aus dem Spiel heraus die Turnstunde beenden.

Eine Schülerturnstunde.

(30 Schüler, 13.—14. Lebensjahr.)

a) Kärturnen (10 Minuten).

b) Gymnastik mit Laufübungen (10 Minuten):

In Stirnreihe antreten!

Gehen am Ort mit hohem Knieheben!

Rechts — um! Vorwärts — marsch! — Kreisumzug.

Auf den Fußspitzen — geht! Gewöhnlichen Gang — geht!

Gehen mit hohem Knieheben! Laufen — lauft! Gehen! Huckepacktragen! Bockspringen! Gehen!

c) Haltungsübungen (10 Minuten):

1. Vorhochschwingen der Arme, Rumpfbeugen und -strecken, beim Strecken mit den Armen nach hinten nachwippen. Wiederholung 8 mal.

2. Sitz auf dem Boden mit gegrätschten Beinen, Vorhochschwingen der Arme, Rumpfvorbeugen und dabei mit den Händen versuchen die Fußspitzen zu berühren, Strecken. Wiederholung 8—12 mal.

3. Bank, abwechselndes Hochschwingen des rechten und linken Armes.

4. Kniestand, versuchen mit dem Kopf den Fußboden zu berühren (Hände auf dem Rücken).

5. Liegestütz vorlings, Armbeugen und -strecken. Wiederholung 4 mal.

6. Lastenfragen; einer den anderen hochheben und auf seinen Platz stellen.

Zwei Flankenreihen bilden. Grätschstand. Der Letzte durchkriechen und vorstellen, bis die Reihe durch ist (Wettspiel).

d) Allgemeines Riegeurnen (25—30 Min.) in vier Riegen.

1. Riege: Reck. 2. Riege: Bock. 3. Riege: Barren. 4. Riege: Pferd.

Reck.

1. Springen in den flüchtigen Stütz, mehreremal.
2. Vorhüpfen in den Hangstand, Beinheben links und rechts
3. Vorhüpfen in den Hangstand, Griff lösen links, Stange wieder erfassen. Dasselbe rechts.
4. Sprung in den Stütz vorlings, Vorwärts senken in das Wagelegen (Hände bleiben griffest), Rückbewegung, Niedersprung rückwärts.
5. Sprung in den Stütz, Wellumschwung rückwärts.
6. Sprung in den Stütz, Spreizen des rechten Beines zwischen die Hände, einmal Knieumschwung rückwärts, Griffwechsel rechts zum Kammgriff, Spreizabsitzen links mit halber Drehung rechts.

Bock (seit).

1. Spreizaufsitzen rechts in den Quersitz, Seitsschwingen der Arme und Rumpfdrehen links und rechts im Wechsel, Spreizabsitzen links vorwärts.
2. Mit Anlauf Aufknien, Seitsschwingen der Arme, Knieabsprung vorwärts.
3. Grätsche vorwärts, mehreremal flott hintereinander.
4. Aufhocken beider Beine, Aufrichten in den Seitstand, Niedersprung vorwärts mit Spreizen des linken Beines (= Spreizsprung).
5. Hocke mehreremal flott hintereinander.
6. Aufhocken beider Beine, Aufrichten in den Seitstand, Standwage rechts mit Seitsschwingen der Arme.
7. Stafettenlauf mit Durchkriechen unter den Bock (Wettspiel).

Pferd (seit, ohne Pauschen).

1. Spreizaufsitzen rechts und links (immer zwei Knaben, Gesicht gegen Gesicht), einer legt die Beine auf das Pferd in den Quersitz, der andere hält die Unterschenkel fest, Senken des Oberkörpers und wieder aufrichten (Hände sind dabei hinter dem Kopf). Wechseln.
2. Flankenschwung in den Liegestütz rechts (links) seitlings, der linke (rechte) Arm wird schrägseithoch geschwungen. Niedersprung.

3. Sprung in den Seitstütz, Auflegen des Körpers auf das Pferd, Beugen des Körpers in den Hüften, so daß der Oberkörper herunterhängt, der zweite Knabe hält die Unterschenkel fest, Strecken des Körpers mit Nachwippen (Hände sind dabei hinter dem Kopf).

4. Flanke mehreremal über das Pferd, flott hintereinander.

5. Zwei Knaben Aufhocken in den Streckstand, die inneren Hände werden gefaßt, Standwage rechts, Strecken des Körpers, Griff lösen und Niedersprung vorwärts.

6. Hocke, Grätsche, flott hintereinander.

Barren (seit).

1. Innenseitstand in der Mitte des Barrens, Sprung in den Stütz, Wagelegen vorlings und Strecken des Körpers, Arme in Nackenhalfe.
2. Wie 1., aber Wagelegen rücklings, Körper rückwärts senken und -heben.
3. Aus dem Außenseitstand vorlings Vorlaufen in den Hangstand, Erfassen des entfernteren Holmes. Rückbewegung. Wiederholung viermal.
4. Außenseitstand, Sprung in den flüchtigen Stütz mit Seitsschwingen beider Beine, mehreremal. Dasselbe mit Anhocken.
5. Barren quer: Sprung in den Stütz, Schwingen in den Grätschsitze vor den Händen und Kehrahsitzen.
6. Sprung in den Außenquersitz vor der linken Hand, Schraubenspreizen links durch die Holmengasse mit halber Drehung rechts in den Grätschsitze vor den Händen, Viertel-Drehung rechts, Kammgriff der rechten Hand und Spreizabsitzen mit Viertel-Drehung rechts in den Querstand.

e) Spiele (10 Minuten).

Drittenabschlagen, verschiedene Formen, ringender Kreis, Burgball, Geier und Henne usw.

Zum Schluß Bekanntmachungen. Weggetreten. „Frei Heil!“

Turnstunde für 40 Knaben.

(14. Lebensjahr.)

Ein Turnwart, drei Helfer. (Schulturnhalle.)

Der Leiter erscheint fünf Minuten früher. 15 Knaben erwarten ihn schon. Diese werden darauf aufmerksam gemacht, daß der Schulhof vor Beginn des Turnens nicht als Tummelplatz benutzt werden darf. Ein scharfer Blick in die Halle in bezug auf Reinlichkeit und ein kurzer Rundgang, bei welchem die Ringe und die Recke einer besonderen Prüfung unterzogen werden. Die Witterung gestattet den Aufenthalt im Freien. Faustball, Rastball

und Schleuderball werden an zuverlässige Knaben (Ballwarte) ausgeteilt. Diese haben die Bälle während der freien Spielzeit wie ihr Eigentum zu hüten. Der Aufenthalt in der Halle wird nicht gestattet. Spielzeit 15 Minuten. Ein Pfiff ertönt. Er mahnt zum Antreten, welches noch besonders befohlen wird. In der Halle wird in Stirnreihe angetreten. Wir sehen einen Teil recht schlechte Haltungen, diese müssen korrigiert werden.

Achtung! Wir vertellen uns jetzt auf sämtliche Geräte, an denen wir einen Hangstand ausführen können. Wer kein Gerät findet, tritt in der Mitte des Raumes wieder an. Alle Vorhüpfen in den Hangstand! Zurück in die Hochstellung! Das linke Bein vorstellen! Nachwippen rechts! Beugen links, vorstellen rechts! Nachwippen links! Fortgesetzt in je vier Zeiten! Wechsel!

Zurück zur Stirnreihe, Freiübungsaufstellung.

Haltungsübungen.

a)

1. Seitwärtsreiten rechts mit Vorhochschwingen der Arme.
- 2.—4. Rumpfvorbeugen, zügig.
5. Die Hände erfassen die Fußgelenke von außen und hinten.
- 6.—12. Siebenmal Rumpfwippen nach unten, die Arme ziehen dabei; durch die gegrätschten Beine schauen.
13. Aufrichten mit Vorhalte der Arme.
14. Abschwingen der Arme, Grundstellung.
15. u. 16. Verharren.

Diese Übung viermal.

b)

Ausgangsstellung: Grätschstand, Rumpfsenkhalte, lose herabhängende Arme.

Fortgesetztes Rumpfdrehen rechts- und linkshin. Die Arme pendeln lose mit.

c)

1. Seitwärtsreiten rechts mit Hochschwingen der Arme.
2. Viertel-Drehung rechts (auf den Fersen drehen) und Seitenken der Arme.
3. u. 4. Verweilen.
- 5.—8. Rumpfvorbeugen, zügig, und Umschlingen des gebeugten rechten Beines. Stirn ruht auf dem Bein.
9. Rumpfwippen aufwärts, dazu kräftiges Seitwärtschwingen der Arme. Das Knie bleibt gebeugt.
10. Stellung wie 8.
- 11.—14. Zweimal wiederholen.
15. Aufrichten des Körpers mit Hochstrecken der Arme.

16. Zurückdrehen auf den Fersen und Abschwingen der Arme. Beine bleiben in Grätschstellung.

17.—32. Dasselbe aber mit Linksdrehen.

Das nächstemal ziehen wir diese Übungen zusammen und erhalten damit die vierte Kreisfestübung des 4. Kreises. Freiübungsdauer 10 Minuten.

Zur Riegenaufstellung! Tretet weg!

1. Riege übt zum Musterliegenwettkampf.
2. Riege übt Lauftechnik zum Mannschaftskampf.
3. Riege Ballwerfen (Schleuder-, Schlag-, Medizinball).
4. Riege übt an der Sprunggrube.

1. und 2., 3. und 4. Riege wechseln auf gegebenes Zeichen.

Die Musterliegenübungen sind vom Bezirk ausgeschrieben, vom Kreis genehmigt. Zu turnen ist je eine Pflichtübung am Reck, Barren und Pferd.

Reck:

Sprung in den Beugehang kammgriffs, Niedersprung und sofort Sprung in den Beugehang ristgriffs, Anhocken beider Beine, Heben des Körpers in den Schwebehang mit gleichzeitigem Strecken der Arme und Beine, Wellaufzug, überspretzen links, Umgreifen links zum Kammgriff, Abspreizen rechts mit Viertel-Drehung links in den Querstand.

Barren:

Sprung in den Querstüb und sofort Auflegen der gegrätschten Beine auf die Holme in den Liegestüb rücklings, Schließen der Beine, Auflegen in den Liegestüb vorlings, einmal Beugen und Strecken der Arme, Vorschwingen, Spreizen links über den rechten Holm, Schraubenspreizen rechts mit Viertel-Drehung links in den Seitliegestüb, Einhocken in den Innenseitstand, Flankenschwung in den Seitstüb, Fallen rückwärts in die Ripplage, Rippen in den flüchtigen Seitstüb mit Vorhalte der Beine, Niedersprung.

Pferd:

Mit Anlauf Wende links in den Querstand, rechts um, Erfassen der Pauschen, Spreizen links in den Seitstüb quergrätschend, Seitwärtschwingen der Arme, halbe Drehung rechts (recht kurz), Spreizen links in den Stüb rücklings, Hocken rückwärts in den Stand.

Diese Kettenübungen werden beim Üben zerlegt. Zweckübungen wechseln mit den Leistungsübungen ab. Nur solche Knaben sollen die Gesamtübung turnen, die die Einzelübungen beherrschen, denn nur für solche ist das Musterliegenwettkturnen an den Geräten gedacht. Dauer des Riegenturnens mit Wechsel 30 Minuten. Ein Pfiff ertönt. Die Anwesenheit wird festgestellt. Die Riegen laufen geschlossen zur Kreisauflistung. Wir spielen heute „Bärenführer“. Der „Bär, auf allen Vieren,“ ist zu necken, der Führer,

durch die Leine mit dem Bär verbunden, wehrt ab. Wer einen Schlag erhält, löst den Bär ab, der Bär wird Führer. Spielzeit 10 Minuten.

Mit „Frei Heil!“ wird weggetreten.

*

Mädchenturnstunde.

Geführt am 29. 9. 1927 (Freie Turnerschaft Braunschweig).

1. Mädchenabteilung. Leiter Else Kothke und Erich Heyn.

Achtung! Riegenauffstellung antreten!

Zum Kreisumzug links — marsch! Wir singen im Umzuge: „Wenn alle Brünnelein fließen“.

Halt! Nach innen — um! Wir spielen „Weglaufen“. Nr. 1 hascht Nr. 2. Antreten zur Stirnreihe! Wendungen werden nicht geübt. Am Ort gehen — geht (Kopf hoch)! Rechts — um! Schritthüpfen vorwärts — hüpf! (Rumpf- und Armbewegung beachten.) Am Ort — geht! Zum Kreisumzuge links — marsch! Am Ort — geht! — Nach innen — um!

I.

1. Schlupfhüpfen — hüpf! 8 mal. 2. Hüpfen mit Vorspreizen links, 8 mal. 3. Hüpfen mit Vorspreizen rechts, 8 mal. 4. Hüpfen mit Rückspreizen links, 8 mal. 5. Hüpfen mit Rückspreizen rechts, 8 mal.

II.

Auf 1: Tiefer Hockstand, auf 2: Kniestrecken in die Grundstellung (16 Takte).

1.—3. Tiefer Hockstand mit kräftigem Nachwippen. 4. Straffsprung und sofort wieder zurück in den Hockstand. 5.—7. wie 1. bis 3., 8. wie 4. Mehrmals wiederholen.

III.

1. Rückspreizen links mit Vorhochschwingen der Arme. (Arme hinter den Ohren.) 2. Rückbewegung. Wiederholung 8 mal.

IV.

1. Rumpfvorbeugen, Hände auf den Fußboden und Nachwippen des Oberkörpers, auf 8. Grundstellung. 9.—16. Wiederholen.

V.

Grätschstand mit Beugen der Arme: 1. Rumpfdrehen links und Stoßen des rechten Armes links seitwärts. 2. Widergleich. Mehrmals wiederholen.

Spiel: „Katz und Maus“.

Stirnkreis: Mit Handfassung Hüpfen im Schwenkhops, dann zu Paaren im Rade links und rechts im Wechsel und schließlich auch im kleinen Ring.

Riegenauffstellung: Wir üben Schwebbaum in schräger Lage. (Der Schwebbaum ruht mit einem Ende auf dem Kasten. Höhe am Anfang 35 cm am Ende 75 cm.)

Einfaches Gehen vorwärts, rückwärts, auf allen Vieren. Gehen vorwärts mit Übersteigen einer Schülerin. Dasselbe über zwei auf allen Vieren. Hinüberspringen über eine Schülerin, über zwei (Hilfsstellung).

Stafette: Laufen um das Gerät, wer zuerst wieder in Riegenauffstellung steht, ist Sieger.

(Die Riege, die verloren hat, schafft die Geräte weg.)

Zu Paaren im Umzuge links.

- 1.—4. Entspanntes Seit- und Abschwingen der Arme.
- 5.—8. Straffes Seit- und Abschwingen der Arme.
9. u. 10. Hopsen rechts vorwärts mit Fassung der inneren Hände.
11. u. 12. Hopsen rechts vorwärts mit Fassung der äußeren Hände.
- 13.—16. Schlupfhüpfen am Ort.
- 17.—32. Wiederholen.

- 1.—4. Entspanntes Vorhoch- und Abschwingen der Arme.
- 5.—8. Straffes Vorhoch- und Abschwingen der Arme.
- 9.—12. Hopsen vorwärts mit Hochschwingen der Arme.
- 13.—16. Schritthüpfen im kleinen Ring.
- 17.—32. Wiederholen.

Singspiele: Hänschen klein, das Karussell.

Tretet — weg! Frei Heil!

(Wenn Musik vorhanden, alles im $\frac{2}{4}$ -Takt.)

*

Eine Knabensehrstunde auf dem Lande.

Die Knaben stehen in der Stirnreihe auf dem Turnsaal. Turnwart gibt bekannt, daß die Stunde heute in der Umgebung des Dorfes stattfindet.

Beginn: Zu Vieren antreten!

Mit einem fröhlichen Liede marschieren wir dem Dorfausgange zu. Kaum liegt das Dorf hinter uns, geht es in aufgelöster Ordnung und im Gallo über Stock und Steine. (Freude und Lachen helfen tüchtig mit.)

Ein Graben liegt im Wege, derselbe wird ohne Zögern im Sprung genommen. Selbst die Jaghaften werden mitgerissen. Weil es so gut ging, mehrmalige Wiederholung. Eine Anhöhe liegt vor uns, wir wollen dieselbe auf dem Schlechtpfade bewältigen. (Also so leise und langsam wie möglich.) Kurz vor dem Ziele einen kühnen Sprung und wir haben es erreicht.

Jetzt im schönen und leichten Laufen die Anhöhe hinunter, unten geht es im Marschtempo weiter.

Zur Abwechslung reiten wir jetzt, immer zwei und zwei antreten. (Gewicht und Größe beachten.) Die Pferde fertigmachen. (Oberkörper leicht nach vorn.) Auf Zuruf springen die Reiter auf und vorwärts geht es. Der Turnwart nimmt den übrig gebliebenen Knaben, welcher auch mit großer Freude auf sein Pferd zustürzt, da er ja das größte und stärkste bekommt.

Unter fröhlichem Wiehern der Pferde geht es nun weiter. Einige im Schritt oder Trab, manche sogar im Galopp. Bald wird gewechselt. Die Pferde werden Reiter und umgekehrt. (Das Wechseln muß öfters geschehen, alle 30—40 Meter.) Halt! Alles absteigen. Wir veranstalten jetzt einen kleinen Wettlauf. (50 Meter vom Holzrande wird Startstellung eingenommen. Auf: Fertig — los! springt alles auf und fort geht's. Sieger ist derjenige, welcher zuerst an einem Baum steht.)

Auf der Suche nach einem Tummelplatz begegnen wir einem großen Baumstamm, welcher durch unsere Kraft auf eine andere Stelle befördert wird. (Rollten.)

Wir benutzen diesen auch als Schwedische Bank. Alles aufsitzen! (Grätschitz.)

1. Übung: Rudern (kräftig Rückbeugen).
2. Übung: Quergrätschitz. 1. Rumpfvorbeugen, Hände berühren den Waldboden. 2. Aufrichten. Mehrmals wiederholen.
3. Übung: Hinstellen und sofort niederspringen und wieder hinsetzen. Mehrmals wiederholen.
4. Übung: Im Schlupfhüpfen der Länge nach über den Baum hüpfen.

Doch jetzt geht's zur Waldwiese, um noch einige Kleinigkeiten zu üben. Als erstes machen wir den Reiterkampf. Wir haben ja vorherhin das Reiten gelernt. Als nächstes folgt Zieh-Schiebekampf zu Paaren. Als Schluß folgen einige Spiele: „Komm mit“, „Hänge dich an“ und „Dritten abschlagen“. Mit einem fröhlichen Lied auf den Lippen wandern wir dem Dorfe zu.

Kurze Bekanntmachung und: Tretet — weg! Frei Heil!

Eine Turnstunde für Mädchen (Stadtverein).

In der Schulturnhalle der Stadt darf kein Kind die Turnhalle betreten, bis der Leiter anwesend ist. Der Schuldiener öffnet die Turnhalle. Der Leiter macht die Kinder darauf aufmerksam, daß sie ihre Turnschuhe nicht auf der Straße anziehen sollen, sondern nur in der Turnhalle.

Beginn der Turnstunde. Spiel: „Handschlagen“. (Siehe Seite 25 in „Spiele mit!“.)

Antreten in Stirnreihe! Der Leiter macht seine Eintragungen und Bekanntmachungen.

Gangübungen.

Gehen, Zehengang, Laufen, Gehen, Laufen auf Pfiff. Plötzlich umdrehen, weiter Gehen oder Laufen, Gehen zu Vieren durch die Mitte, auf allen Vieren laufen auf der Umzugsbahn; dann zum Kreis mit Händefassen: Laufen mit hohem Knieheben und leichtem Rumpfvorbeugen. Beruhigende Atemübung. In der Kreisausstellung das Gesicht zur Kreismitte mit Händefassen:

1. Beinschwingen links und rechts (vor und zurück, auch mit Hüpfen).
2. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der gefaßten Arme, tiefes Kniebeugen mit Vorschwingen der Arme.
3. Gehen, acht Schritte nach links und acht Galopp Hüpfen, acht Schritte nach rechts und acht Galopp Hüpfen.
4. Rumpfvorbeugen mit Rückhochschwingen der Arme, Rumpfstrecken mit Vorhochschwingen der Arme.
5. Flankenkreis: Hüpfen in den Seitgrätschstand mit Seithochschwingen der Arme und Handklapp über den Kopf, Hüpfen in die Grundstellung mit Handklapp auf den Oberschenkel.
6. Laufen im Linkskreis, auf Zuruf umdrehen und weiterlaufen.
7. Dasselbe; auf Zuruf eine halbe Drehung nach außen, Laufen mit Handfassen im Rechtskreis.
8. Heben in den Zehenstand mit Seitsschwingen der Arme zur Kammhalte, Rückbewegung.
9. Rumpfvorbeugen mit Vortiefschwingen der Arme, Rumpfstrecken mit Vorhoch- und Seitsschwingen zur Kammhalte.
10. Zu Paaren Hände fassen, Mühle links und Mühle rechts.
11. Paare, Gesicht zueinander, die Außereren stehen im Seitgrätschstand, die Innereren kriechen auf allen Vieren durch die Beine der Außereren und zurück auf den alten Platz, machen dort die Bank. Auf Zuruf hüpfen die Außereren mit Schlupphupf über die Bank, dann Wechsel. Beruhigende Atemübung.

Halbungsübungen.

1. Übung.

1. Heben in den Zehenstand mit Schwingen der Arme durch die Vorhoch- in die Seitkammhalte.
2. u. 3. Zweimal kräftiges federndes Rückwippen.
4. Senken in die Grundstellung mit Abschwingen der Arme.
- 5.—8. Wiederholung der Bewegung von 1.—4.
9. u. 10. Zwei Schritte vorwärts.
11. u. 12. Ein Schrittwechsel links vorwärts.
13. u. 14. Ein Schrittwechsel rechts vorwärts.

15. Hüpfen in die Kreuzschrittstellung, rechtes Bein vorn.
16. Hüpfen mit einer halben Drehung links in die Grundstellung. Wiederholung 3 mal.

2. Übung.

1. Rumpfvorbeugen mit Tieffschwüngen der Arme (die Handflächen berühren den Boden).
2. u. 3. Zweimal federndes Auf- und Abwippen des Oberkörpers.
4. Rumpfstrecken mit Vorhochschwüngen der Arme.
- 5.—8. Wiederholung der Bewegung von 1.—4.
9. u. 10. Zwei Schritte vorwärts gehen.
11. u. 12. Ein Hopsen links vorwärts mit Unterschenkelheben.
13. u. 14. Ein Hopsen rechts vorwärts mit Unterschenkelheben (die Arme schwingen in freier Weise mit).
15. Hüpfen in die Kreuzschrittstellung, rechtes Bein vorn.
16. Hüpfen mit einer halben Drehung links in die Grundstellung. Wiederholung 3 mal.

Zum Riegenturnen wegstreuen!

Die Jüngeren stellen sich auf und üben Zuwerfen und Fangen mit dem Schlag- oder Trommelball.

Die Älteren üben Sprossenwand und Matte. Eine Übung an der Sprossenwand und eine auf der Matte.

1. Rasches Aufsteigen auf die Sprossenwand und rasches Absteigen.
2. Im Schneidersitz auf der Matte Aufstehen ohne Gebrauch der Hände.
3. Grätschstand auf der vierten Sprosse, Fassen in Schulterhöhe, Hände weit auseinander, mehrmals Rumpfsenken mit gestreckten Beinen (gebeugten Hüften).
4. Auf der Matte: Rolle vorwärts in den Schneidersitz, Aufstehen ohne Gebrauch der Hände.
5. Steigen in halber Höhe an der Sprossenwand, Rückspreizen eines Beines und tiefes Kniebeugen des Standbeines.
6. Rolle vorwärts mit sofortigem Aufstehen.
7. Aufsteigen auf die Sprossenwand und Drehen in den Gang rücklings, Beinheben und -senken, einzeln und beider Beine, Aufstellen auf die entsprechende Sprosse, Niedersprung vorwärts.
8. Im Sitz mit Umfassen der Beine, Zurückrollen und wieder Aufrichten in den Sitz (Schaukelpferd). Zum Schluß Rolle vorwärts über die Matte in rascher Reihenfolge.

Die Jüngeren: Gesellschaftsspringen zu Paaren mit Handefassen.

1. Aus dem Seitstand vorlings, Schlusssprung über die Schnur und wieder zurück, zwei- bis dreimal.

2. Aus dem Querstand, Sprung über die Schnur und wieder zurück, zwei- bis dreimal.
3. Aus dem Seitstand vorlings, Schlusssprung über die Schnur und wieder zurück, jetzt Vorhüpfen in den Quergrätschstand, linkes Bein vorn, Wechselhüpfen, Zurückhüpfen, Schlusssprung über die Schnur und wieder zurück.
4. Aus dem Querstand Schlusssprung über die Schnur und wieder zurück. Hüpfen in den Seitgrätschstand, Hüpfen zur Kreuzschrittstellung, Zurückhüpfen in den Seitgrätschstand, Hüpfen in den Querstand, Schlusssprung vorwärts und wieder zurück.
5. Wie Übung 3., das Wechselhüpfen wird mit einer halben Drehung ausgeführt.
6. Wie Übung 4., das Hüpfen aus der Kreuzschrittstellung zurück in den Seitgrätschstand wird mit einer halben Drehung ausgeführt. Jede Schülerin muß bestrebt sein, die Schnur nicht herunterzureißen.

Die Älteren: Gemeinschaftsturnen am Pferd (in drei Gruppen).

Vorwerk: Erforderlich sind an jedem Pferd (Hals und Kreuz) je ein Anlaufbrett. Die Höhe vom Brett bis zum Pferdrücken soll 90 Zentimeter betragen. Sämtliche Übungen sind für die Turnenden am Hals beschrieben, am Kreuz wird widergleich geübt. Jede Übung wird von zwei Paaren geturnt. Zahl der Paare an den Pferden beliebig.

1. Gruppe.

Mit Anlauf.

1. Übung: Auf 1. Durchhocken rechts. 2. Überspreizen links in den Stütz rücklings. 3. Niedersprung vorwärts in den Seitstand rücklings.
2. Übung: Wie Übung 1., nur auf 2. Viertel-Drehung links in den Grätschsz. 3. Grätschabstehen vorwärts in den Querstand rücklings.
3. Übung: Wie Übung 1., nur auf 2. Spreizabstehen links in den Querstand rechts seitlings.
4. Übung: Zu Vieren, 1 und 2 führen die Übung aus, 3 und 4 geben Hilfestellung. 1. Wendeschwung links in den Grätschsz. 2. Anrücken beider Beine unter die Pauschen. 3. Rumpfrücksinken mit Nackenhalte. 4. Rumpfbeugen in den Grätschsz, Grätschabstehen rückwärts in den Querstand vorlings. 3 und 4 führen die Übung aus, 5 und 6 geben Hilfestellung. (Wechsel.)

2. Gruppe.

1. Übung: Auf 1. Aufstehen in den Kniestand. 2. Aufhocken in den Stand. 3. Spreizsprung links vorwärts mit Vorhoch- und Abschwüngen der Arme in den Seitstand rücklings.

2. Übung: Aufhocken in den Streckstand, Niedersprung mit einer halben Drehung rechts in den Seitstand vorlings.

3. Übung: Hocke in den Seitstand rücklings.

4. Übung: Zu Vieren. 1 und 2 führen die Übung aus, 3 und 4 geben Hilfestellung. 1. Aus dem Oberschenkelliegehang Rumpfhoben mit Vorhochschwingen der Arme. 2. Rumpfvorbeugen und -strecken. 3 und 4 erfassen die Unterschenkel von 1 und 2. Die Hauptarbeit muß der helfende Hintermann leisten. (Bei dem Rumpfstrecken hat er den Abenden mit ausreichendem Druck nach vorn zu stemmen, damit er nicht nach hinten rutschen kann, beim Senken muß der Helfer nachgeben, damit der Abende immer wieder an seinen richtigen Platz gelangt.) 3 und 4 führen die Übung aus, 5 und 6 geben Hilfestellung.

3. Gruppe.

1. Übung: 1. Aufhocken links. 2. Viertel-Drehung rechts mit Aufknien rechts, Erfassen der Pausche ristgriffs. 3. Zurückspreizen links in das Wageknien. 4. Niedersprung links seitwärts in den Querstand rechts seitlings.

2. Übung: 1. Aufhocken in den Streckstand, etwas weit nach außen. 2. Hüpfen mit Viertel-Drehung rechts. 3. Händefassen. 4. Rumpfvorbeugen, Rückspreizen links in die Standwage mit Seitheben der Arme. 5. Rückbewegung. 6. Niedersprung links seitwärts in den Querstand rechts seitlings.

3. Übung: 1. Aufhocken in den Streckstand, etwas weit nach außen. 2. Händefassen, innere Arme tief und äußere Arme über dem Kopf. 3. Seit spreizen links in die Standwage seitlings. 4. Rückbewegung. 5. Viertel-Drehung rechts mit Seit spreizen links. 6. Niedersprung links seitlings in den Querstand rechts seitlings.

4. Übung: Wie Übung 4 von Gruppe 2. Rumpfvorbeugen und -strecken. Bei dem Strecken des Oberkörpers wird ein Rumpfwippen mit Nackenhalte ausgeführt.

Zum Schluß noch einige Singspiele, dann Wegtreten mit einem kräftigen „Frei Heil!“.

Eine Mädchenturnstunde.

(13.—14. Lebensjahr.)

A. Einleitende Laufübungen und kleine Gesamtbewegungen:

Antreten in Stirnreihe! Rechts — um! Laufen! Durcheinanderlaufen (ein tolles Durcheinander).

1. Plötzliches Stehenbleiben, Weiterlaufen.

2. Plötzliches Einnehmen des Hockstühstandes, Aufrichten und Weiterlaufen.

3. Plötzliches Hinsetzen oder Hinlegen, Aufrichten und Weiterlaufen.

Falls Musik vorhanden, erfolgen die Bewegungen bei plötzlichem Abbruch der Musik, sonst auf besonderes Zeichen.

Weiterlaufen in Flankenreihe (Umzugsbahn). Gehen mit hohem Knieheben. Wechsel zwischen Vorwärts- und Rückwärtsgehen. Gehen auf Zehenspitzen mit Seithalte der Arme.

Zu Paaren: Gehen 16 Zeiten. Hahnenkampf. Gehen. Schiebekampf. Gehen. Huckepack. Gehen.

Stirnkreis: 16 Zeiten Galopp hüpfen. Freiübungen mit Handfassung: Hochschwingen, Rumpfvorbeugen. 16 Zeiten Schritthüpfen. Laufen auf allen Vieren mit Durchschlingeln. Dann in der ganzen Halle durcheinander.

Halt! Antreten auf dem schnellsten Wege zu folgender Aufstellung:

B. Kräftige Durcharbeitung des Körpers.

1.

1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Vorschwingen der Arme.
2. Heben in den Zehenstand, Seit schwingen der Arme in die Seit halte (Arme weit zurück, Brust herausholen).
3. Wie Stellung 1.
- 4.—14. Wiederholen wie 1. und 2.
15. Seit hochschwingen der Arme.
16. Verweilen im Seitgrätschstand mit Hochhalte der Arme.

2.

1. Rumpfdrehbengen links, der rechte Arm berührt die linke Fußspitze, der linke Arm in Rückenlage.
2. Rückbewegung.
3. u. 4. Widergleich.
- 5.—16. Wiederholung. (Bei 16. Grätschstand mit Tiefschwingen der Arme.)

3.

1. u. 2. Rumpfsseitbeugen links, der linke Arm gleitet auf den linken Oberschenkel, der rechte Arm geht in die Hochhalte, so daß er beim Rumpfbeugen wagerecht liegt.
3. u. 4. Widergleich.
- 5.—14. Wiederholung.
15. Seitgrätschstand, Seit halte der Arme.
16. Seitgrätschstand, Arme in Tiefhalte.

4.

- 1.—4. Heben in den Zehenstand mit Seit hochheben der Arme (Einarmen).

5.—8. Rückbewegung (Musafmen).

9.—16. Wiederholung.

(Wo vorhanden, Übungen nach Musik üben.)

Die Mädchen der Flankenreihe 1 bilden eine Bank, die der Reihen 2, 3, 4 springen darüber hinweg; dann bildet Reihe 2 die Bank usw.

Nr. 6 kriecht durch die gegrätschten Beine von 5, 4, 3, 2, 1 und stellt sich vor 1 (die übrigen gehen eine Stellung zurück), dann folgen Nr. 5, 4, 3, 2, 1. Wer zuerst fertig ist, ist Sieger. (Mannschaftskampf!)

C. Geräteturnen.

a) Kletterstangen: Wettklettern.

Stirnkreis: Kreuzgehen, Blick nach dem rückgespreizten Bein. Freilübung: 1. Vorstellen links, Hochschwingen. 2. Niederknien, Rückbeugen. 4 Zeiten Kreuzgehen. 4 Zeiten Hopserswirbel, Freilübung.

b) Bockspringen: Grätsche, Hocke, Grätsche als Mannschaftswettkampf, Durchkriechen unter dem Bock hindurch als Mannschaftswettkampf.

Wettkampf mit „Bock und Sprungseil“: An einer Schmalseite der Turnhalle (oder im Freien!), die Mannschaften (2—3) in Flankenreihe, möglichst weit entfernt, nach der anderen Seite die Böcke. Nr. 1 läuft mit Sprunglauf (mit Springtau) zum Bock — Seil hinlegen — zweimal um den Bock laufen, im Sprunglauf zurück. Nr. 2 das Springtau geben. Nr. 2 läuft usw.

c) Medizinballübung: Im Sitzen, im Stehen, Wettwanderball.

D. Singspiele.

„Bauer, bind' den Pudel an.“

Antreten! Bekanntmachungen! Wegtreten!



Bilderanhang



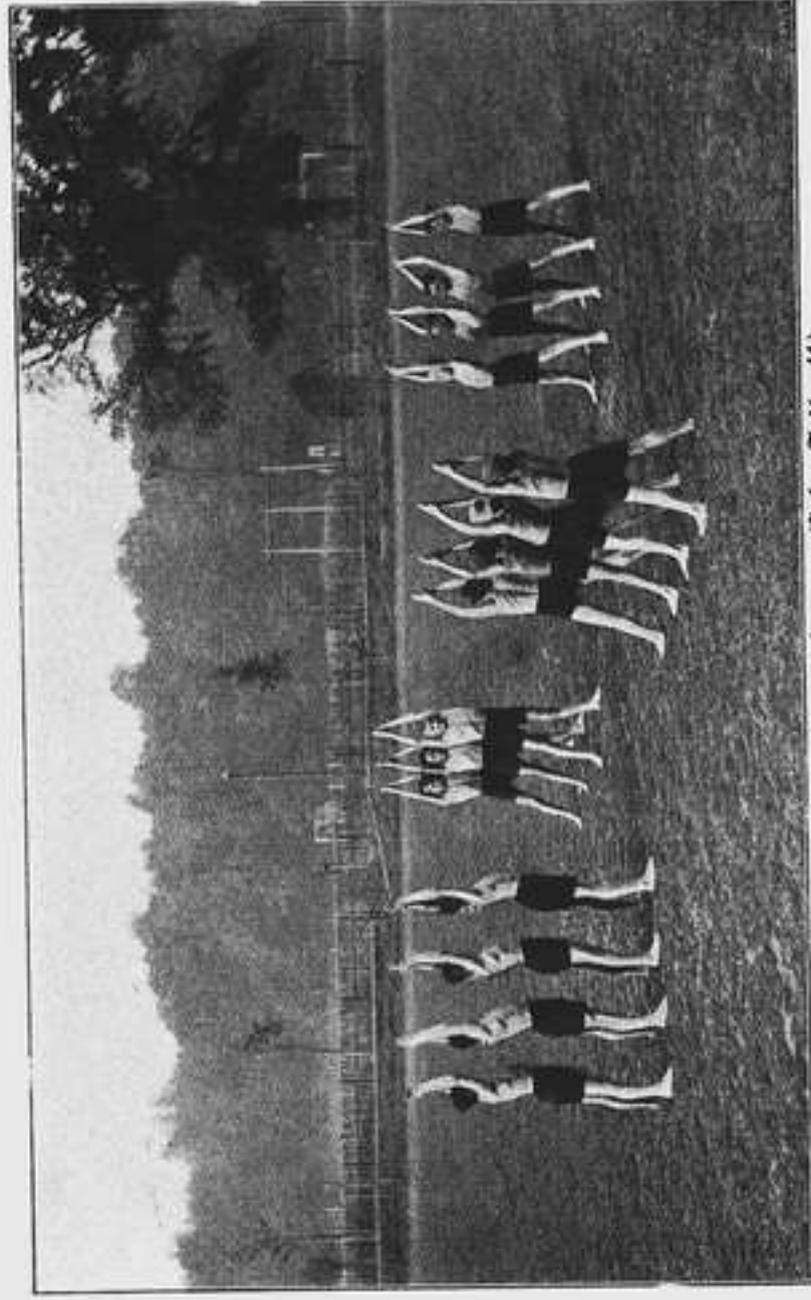


Bild 1. Zu Haltungübungen (siehe Seite 41).

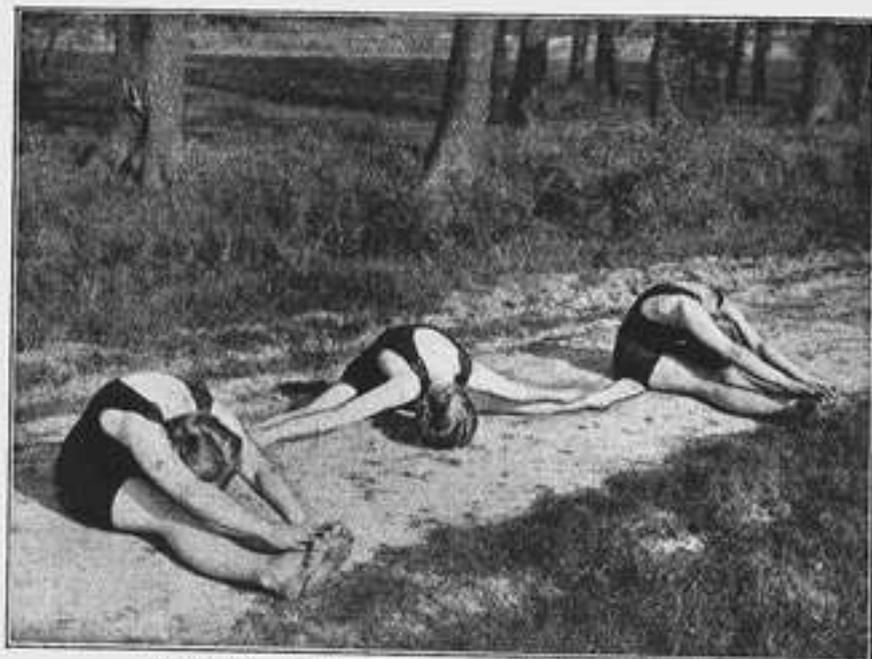


Bild 2. Haltungübungen (siehe Seite 41).

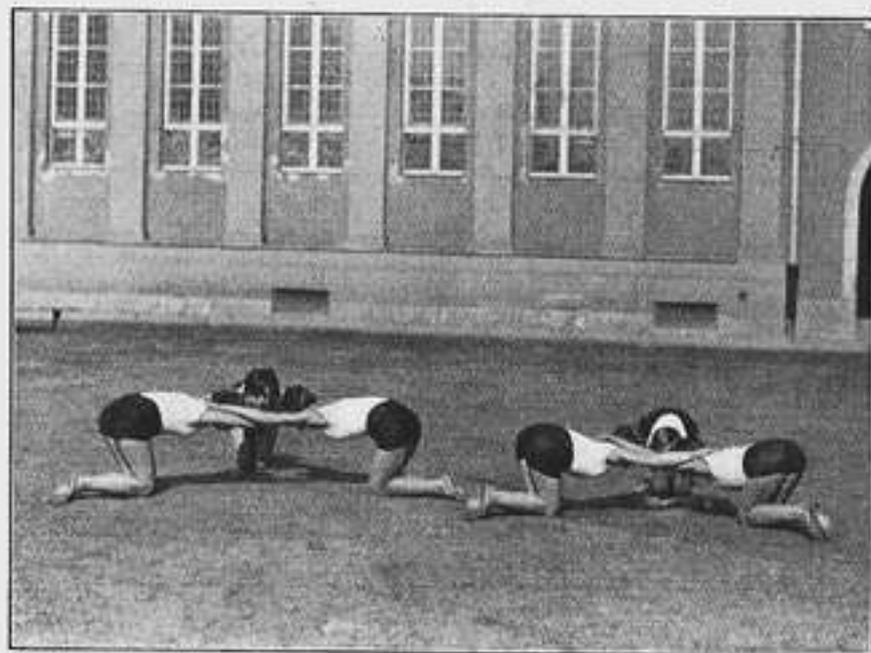


Bild 3. Gefellige Wippübung (siehe Haltungübungen, Seite 41).



Bild 4. Haltungübungen (siehe Seite 41).

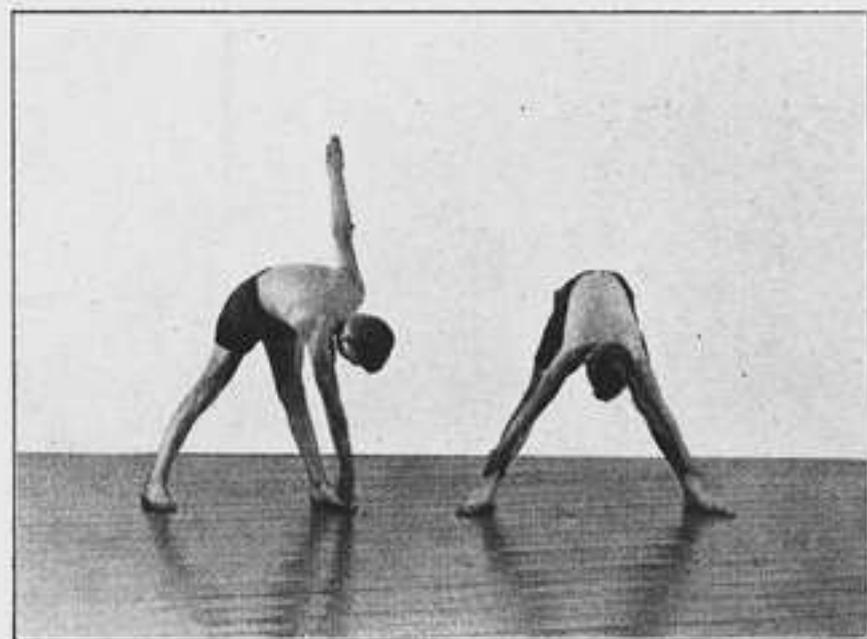


Bild 5. Haltungübungen (siehe Seite 41).



Bild 6. Haltungübungen (siehe Seite 41).

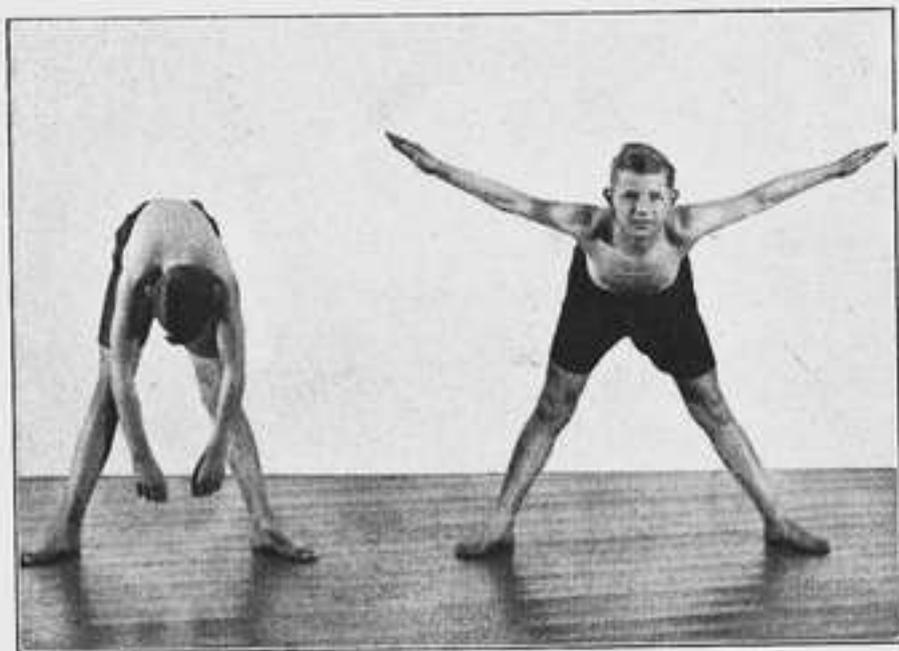


Bild 7. Haltungübungen (siehe Seite 41).

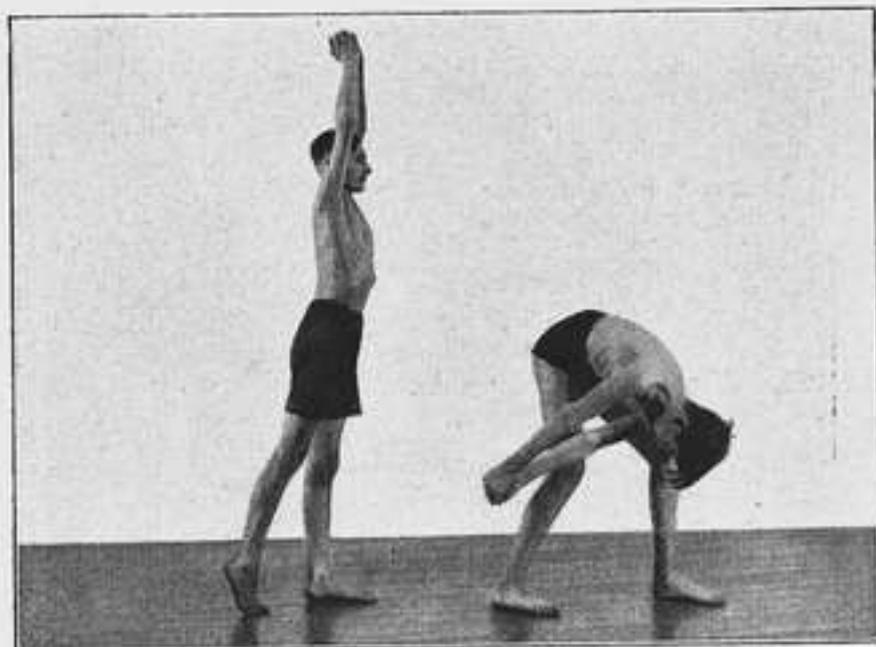


Bild 8. Haltungübungen (siehe Seite 41).

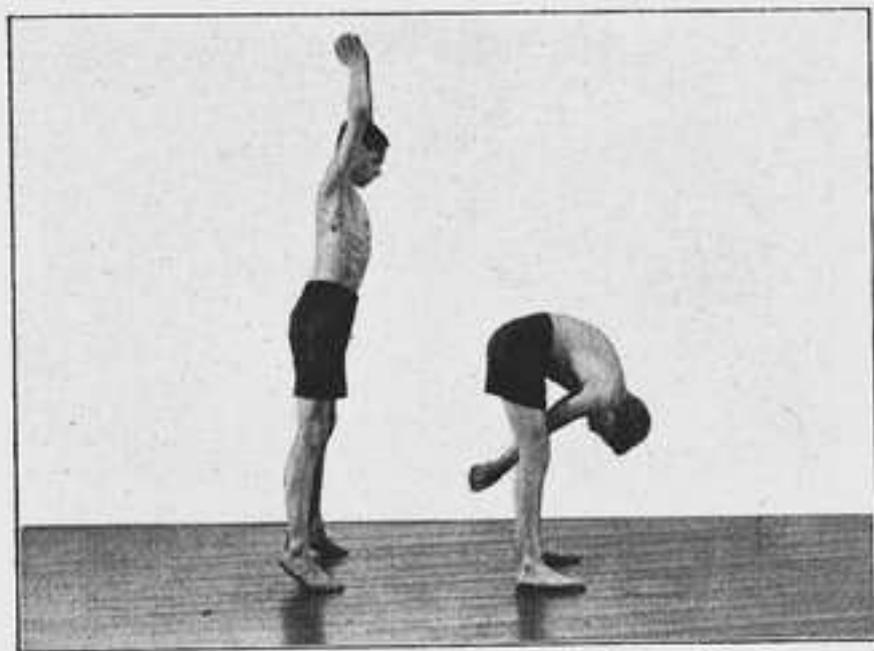


Bild 9. Haltungübungen (siehe Seite 41).

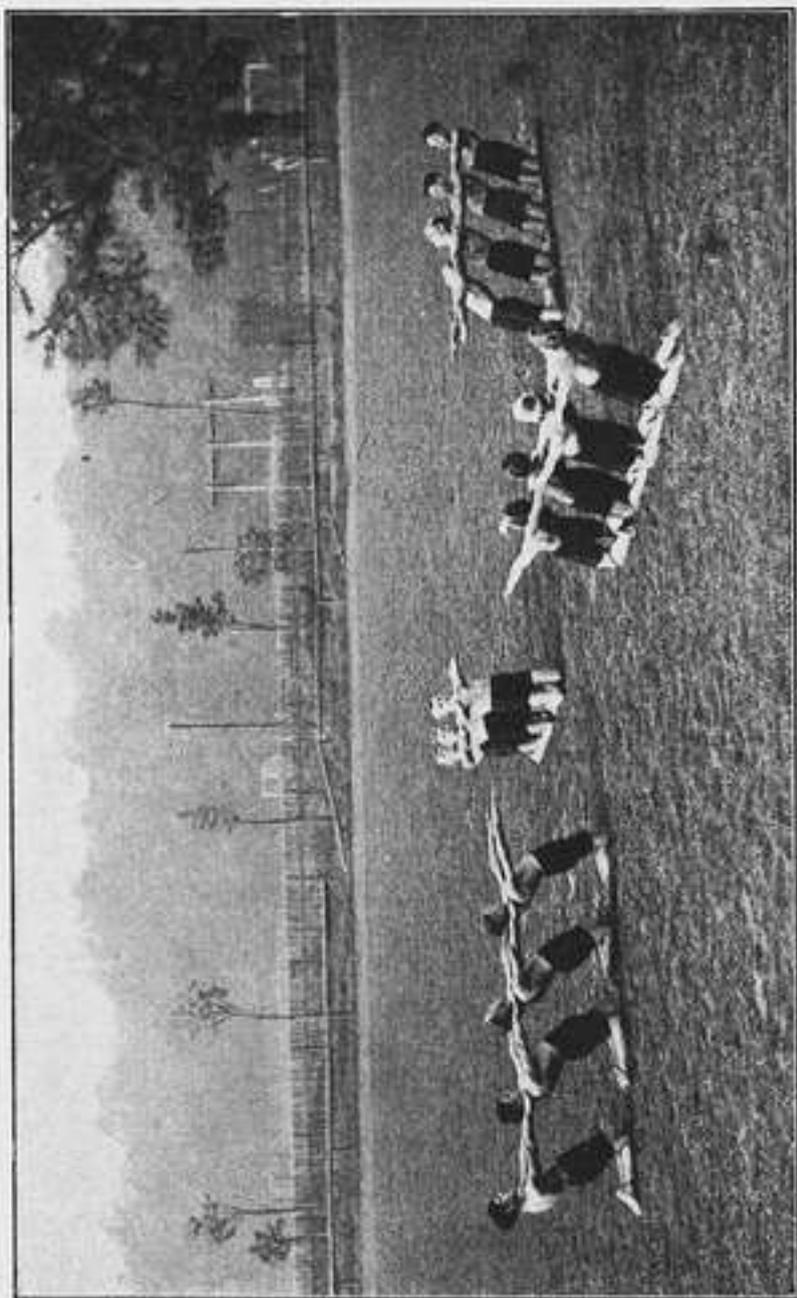


Bild 10. Gesellschaftliche Vorderseitenübung (siehe Haltungsübungen, Seite 41).

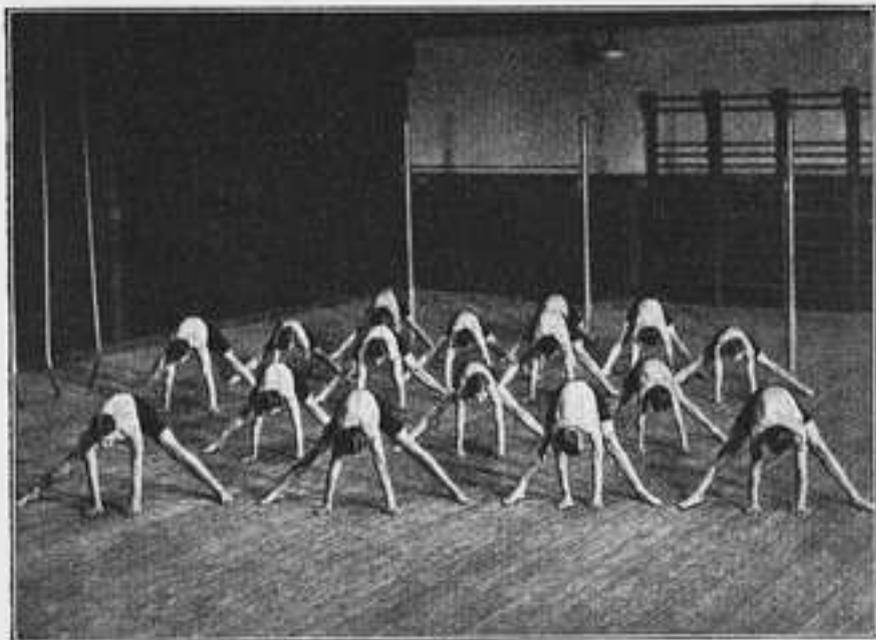


Bild 11. Bei den Haltungsübungen (siehe Seite 41).

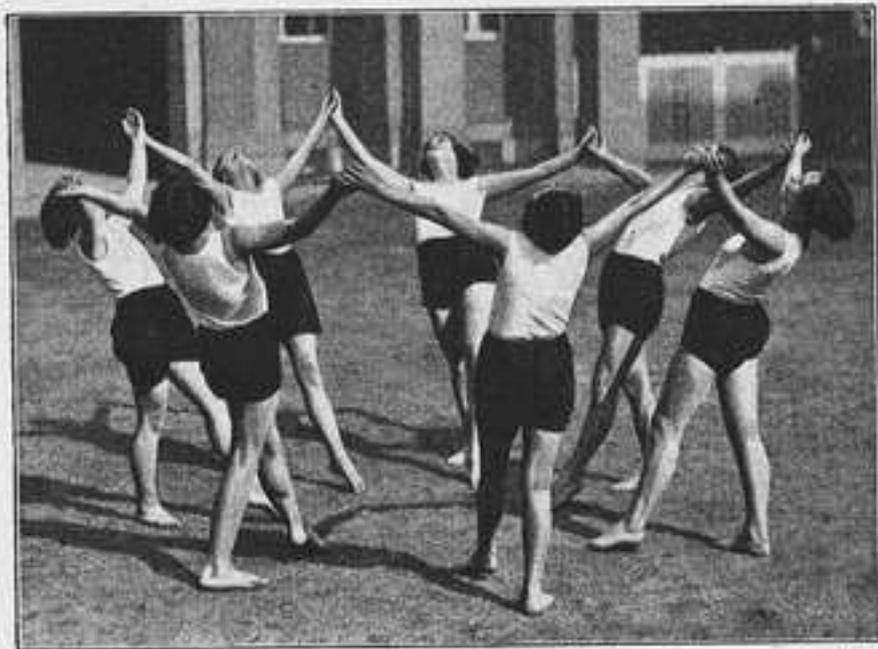


Bild 12. Gesellschaftliche Mädchengymnastik (f. Haltungsübungen, S. 41).

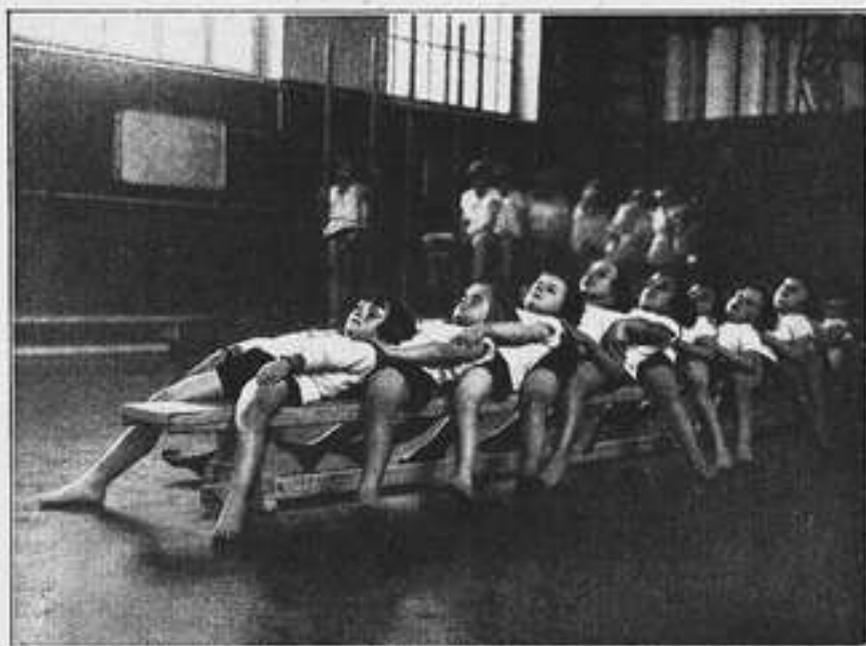


Bild 13. Rudern (siehe Geräteturnen, Seite 46).

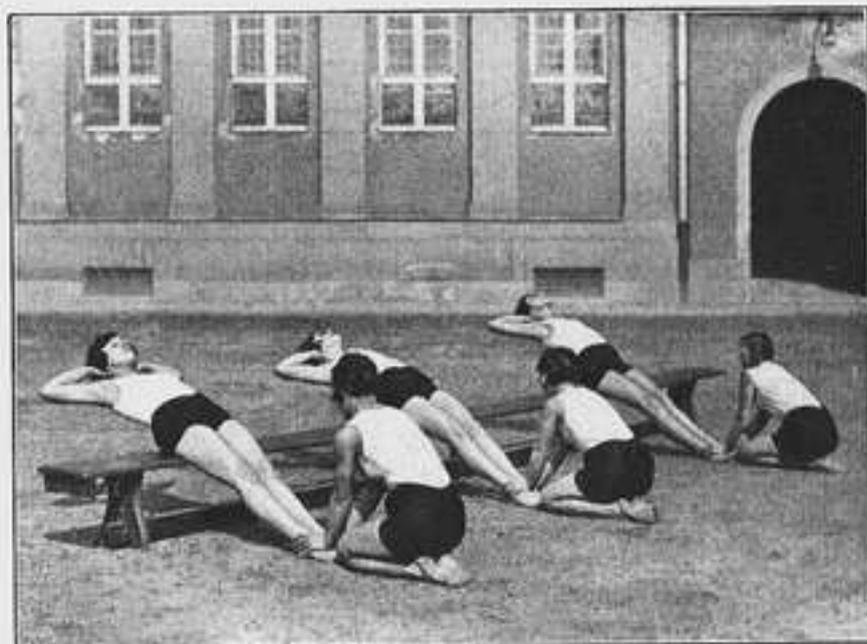


Bild 15. Bauchmuskelaufbau (siehe Geräteturnen, Seite 46).

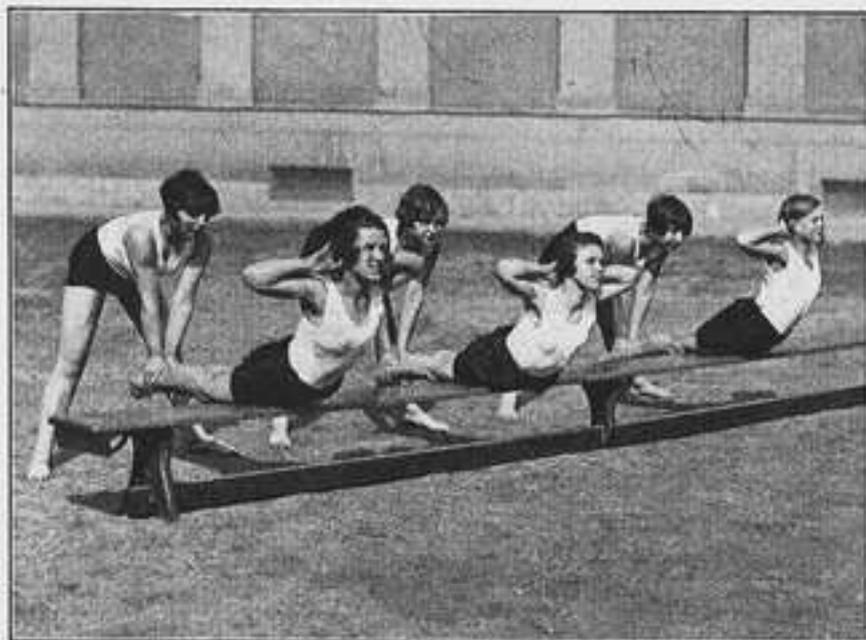


Bild 14. Rückenaufbau (siehe Geräteturnen, Seite 46).

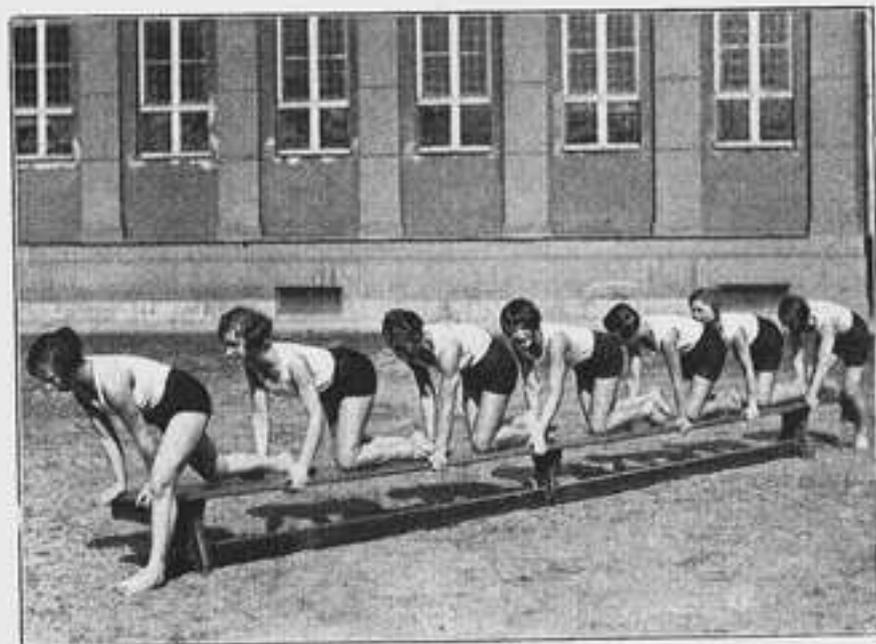


Bild 16. Gymnast. Kleingebäude an der Bank (s. Geräteturnen, S. 46).



Bild 17. Kasten-sprünge (siehe Geräteturnen, Seite 46).

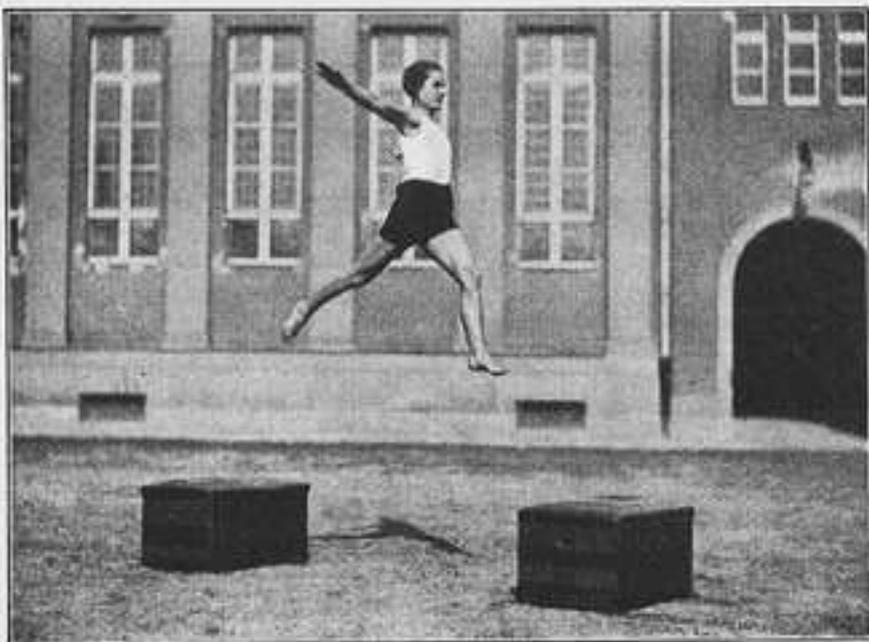


Bild 18. Kühne Sprünge von Kasten zu Kasten (s. Geräteturnen, S. 46).

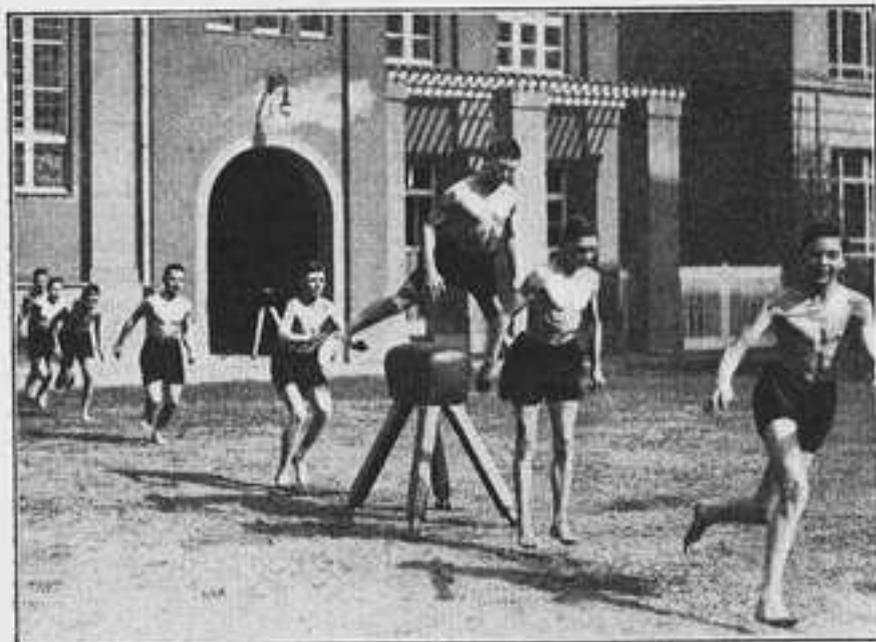


Bild 19. Bockspringen (siehe Geräteturnen, Seite 46).

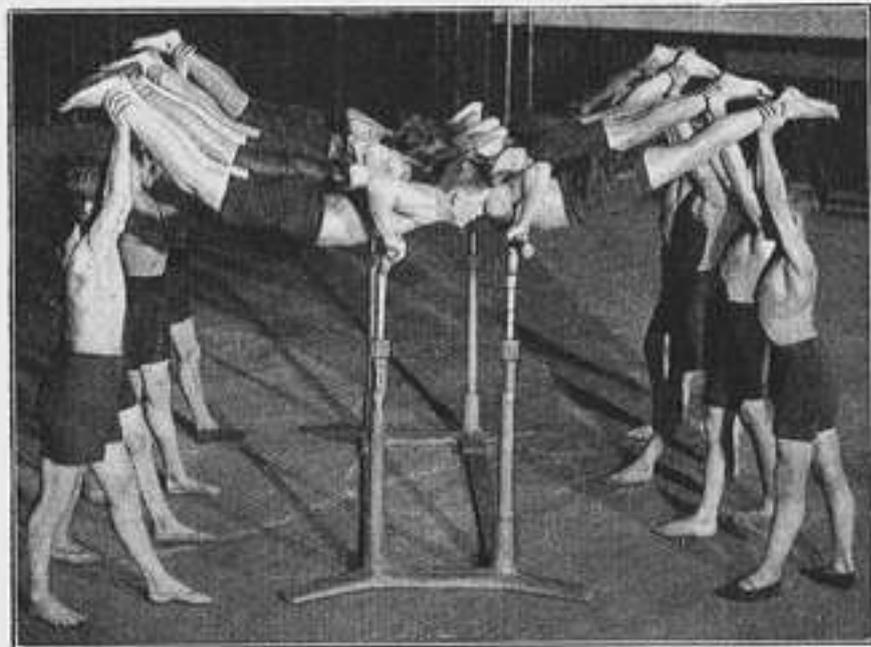


Bild 20. Gefeelligkeit beim Geräteturnen (siehe Seite 46).



Bild 21. Das Universalübungsgerät.

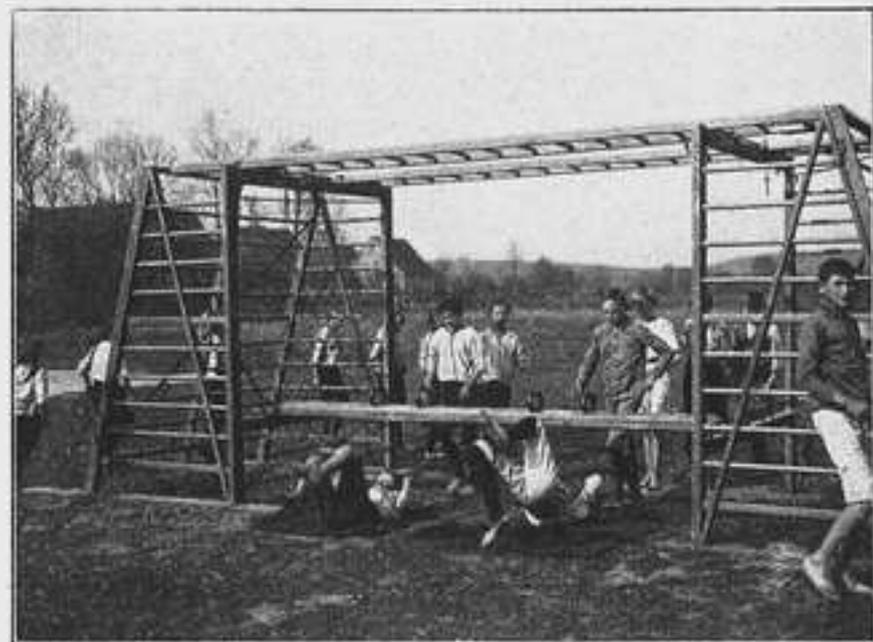


Bild 22. Das Universalübungsgerät.

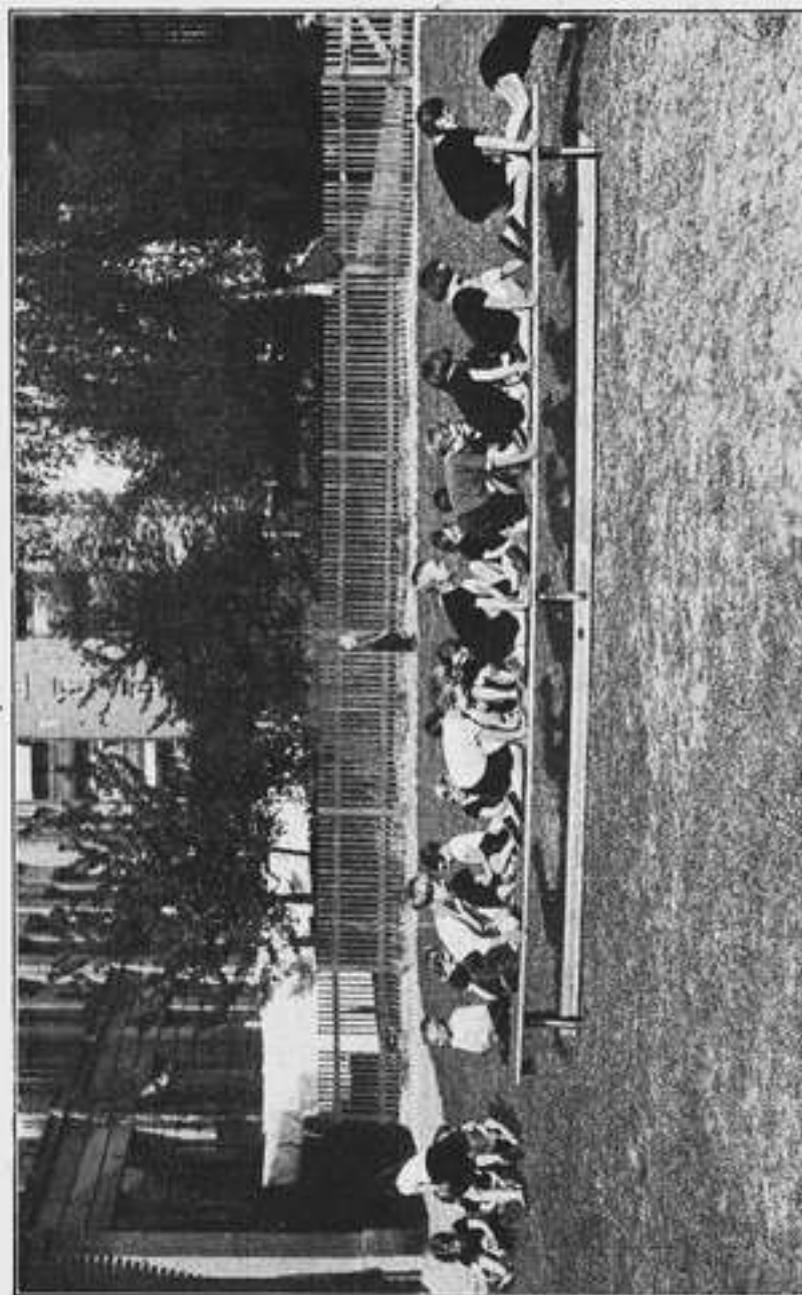


Bild 23. Kriechübungen der Kleinsten (siehe Geräteformen, S. 46).



Bild 24. Ein Knaben - Werbelauf (siehe Seite 49).

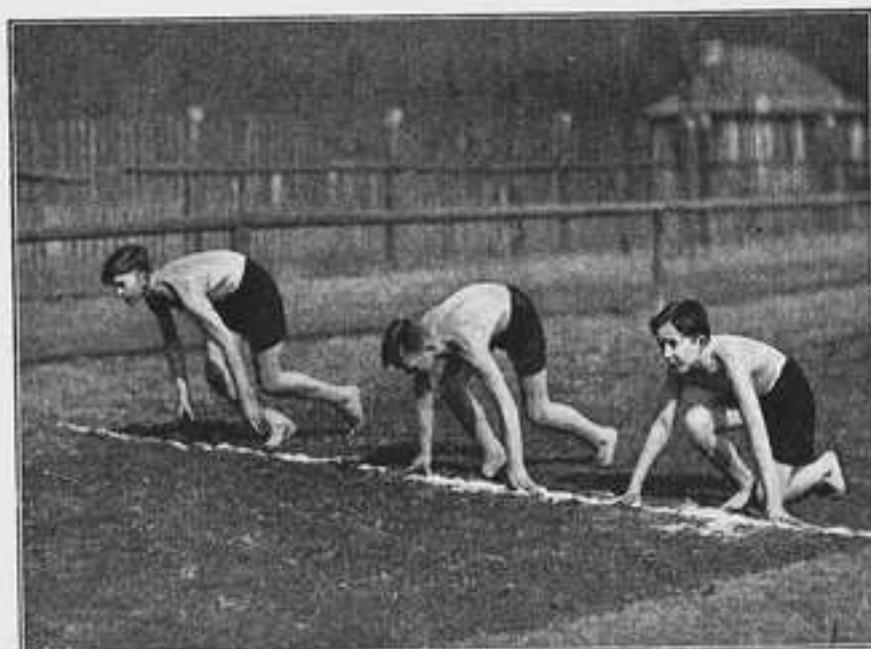


Bild 25. „Los!“ (siehe Leichtathletik, Seite 49).

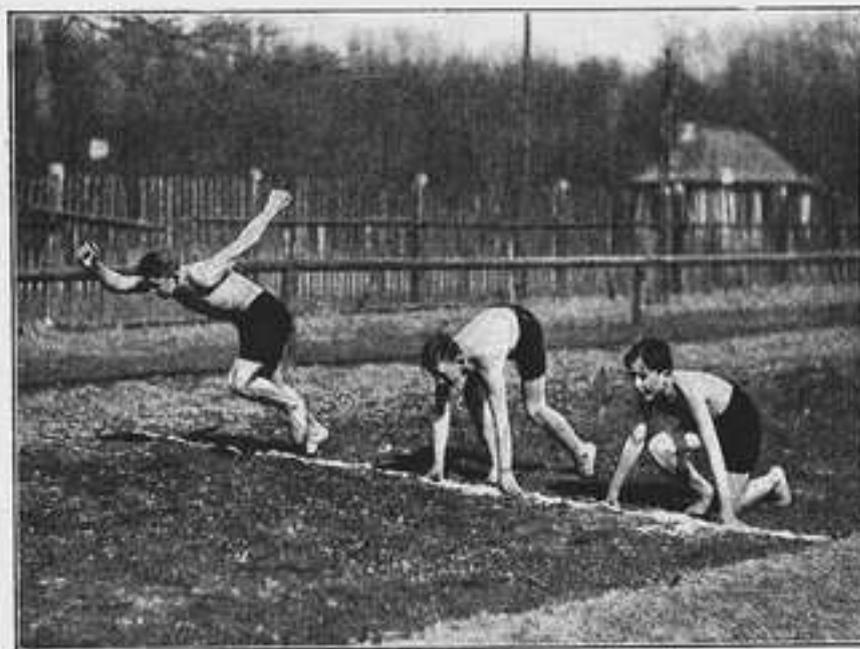


Bild 26. Der Ablauf (siehe Seite 49).

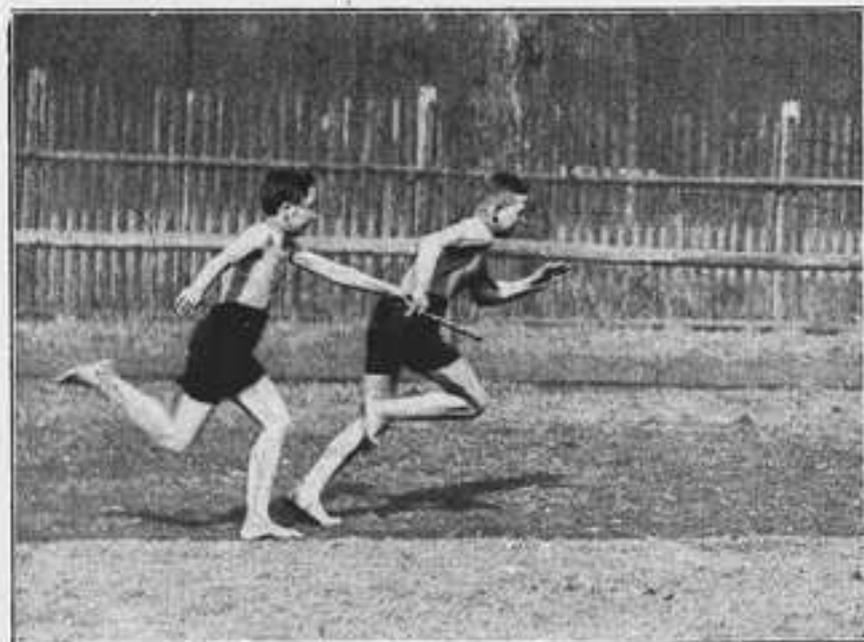


Bild 27. Stafettenübergabe (siehe Leichtathletik, Seite 49).

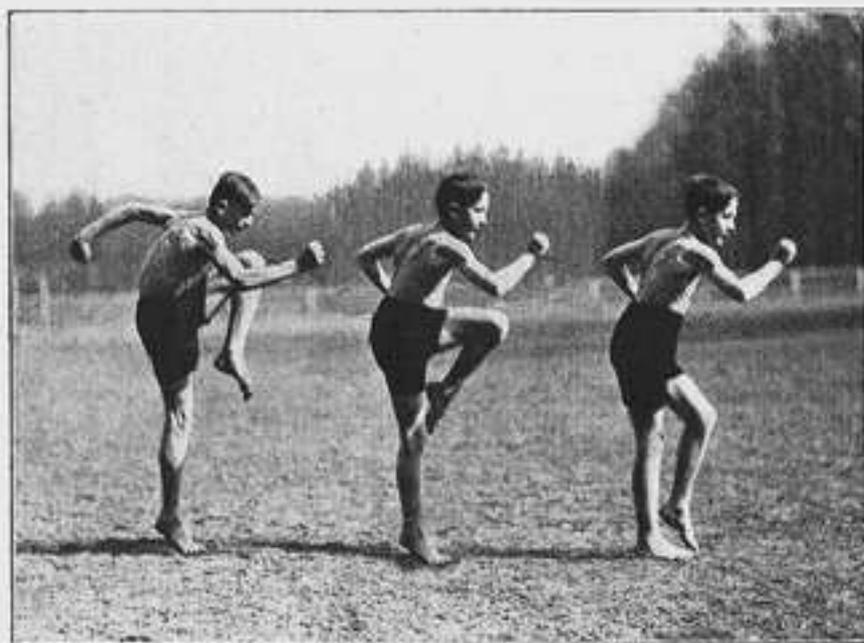


Bild 28. Leichtathletische Vorstudien (siehe Seite 49).



Bild 29. Weitsprung (siehe Leichtathletik, Seite 49).



Bild 30. Hochsprung (siehe Seite 49).



Bild 31. Speerwerfen (siehe Leichtathletik, Seite 49).



Bild 32. Netballspiel (siehe Seite 53).

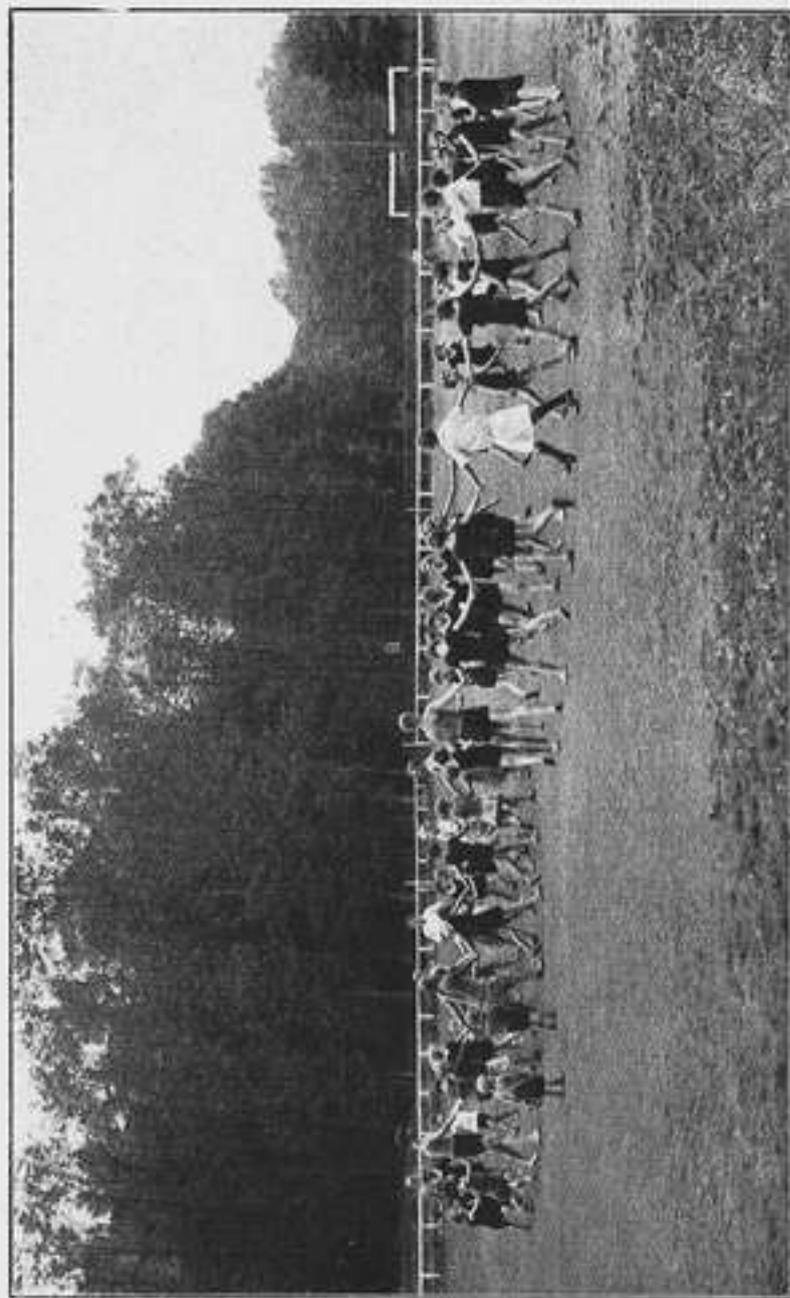


Bild 33. Ringspiele (siehe Seite 53).

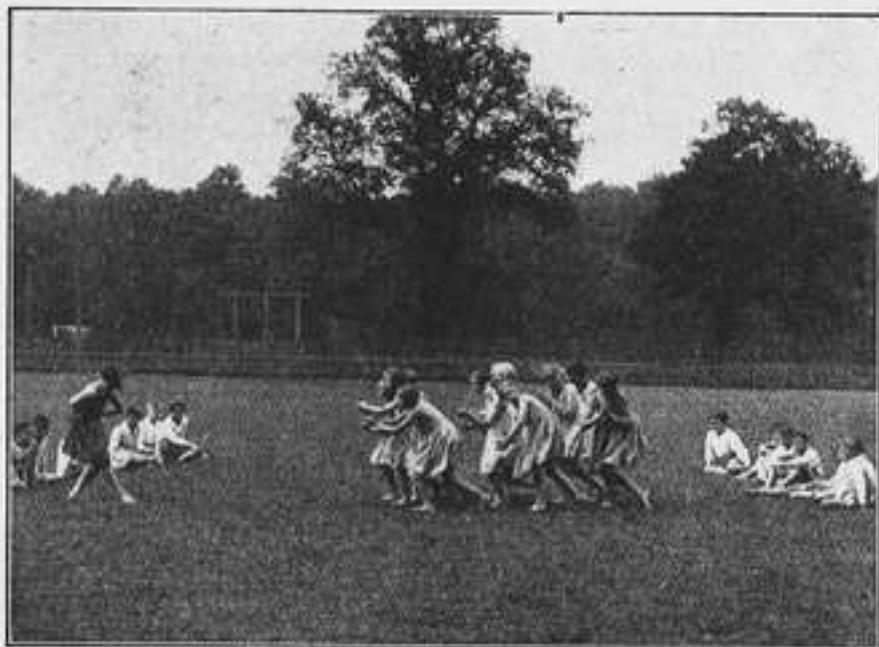


Bild 34. „Bauer bind' den Pudel an“ (siehe Singspiele, Seite 69).



Bild 35. „Bauer bind' den Pudel an“ (siehe Singspiele, Seite 69).



Bild 36. „Blinder Kuh“ (siehe Singspiele, Seite 53).

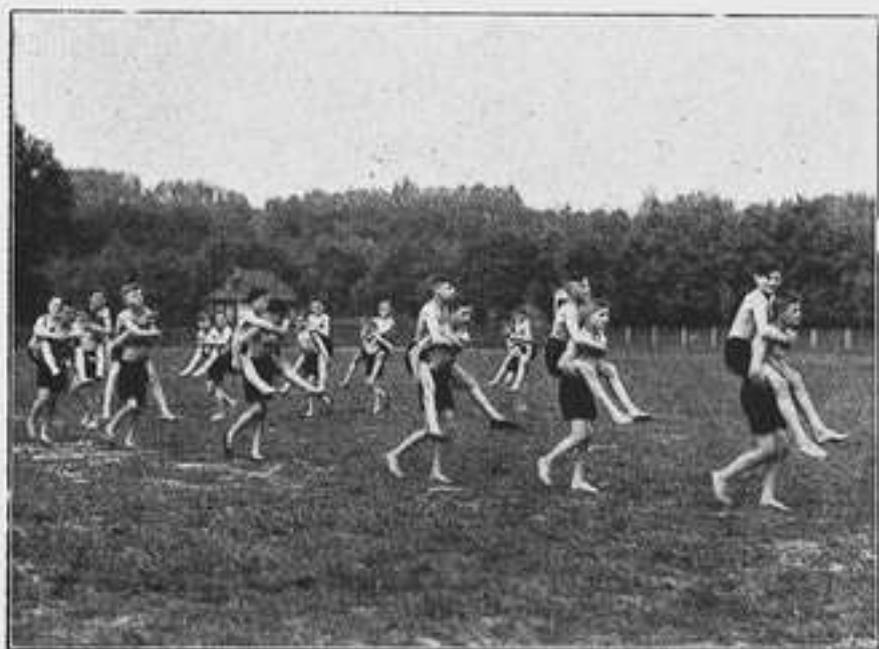


Bild 37. Huckepacktragen (s. Gymnastische Spielformen, Seite 71).

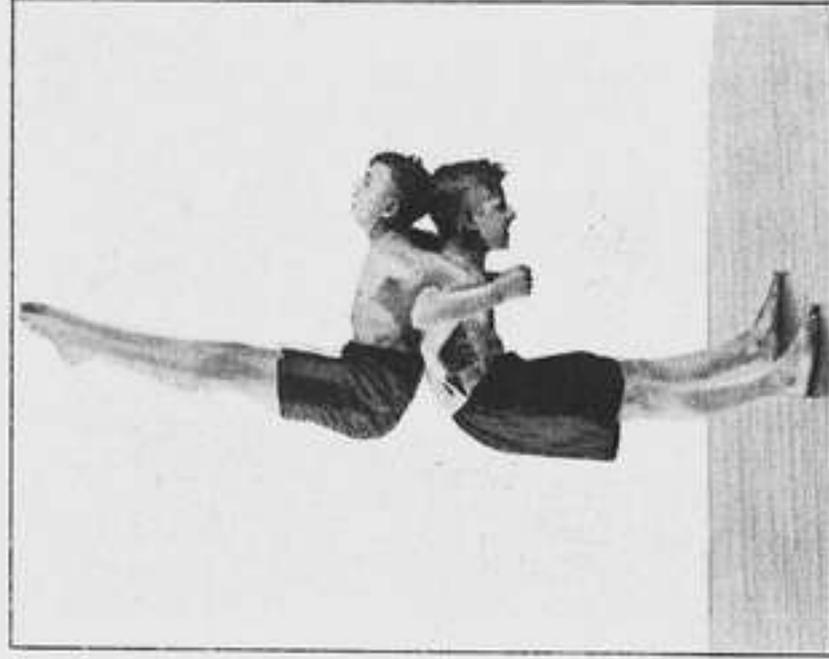


Bild 38. Hohes Salzwagen (f. Gymnast. Spielformen, S. 71). Bild 39. Gymnastische Spielformen (siehe Seite 71).

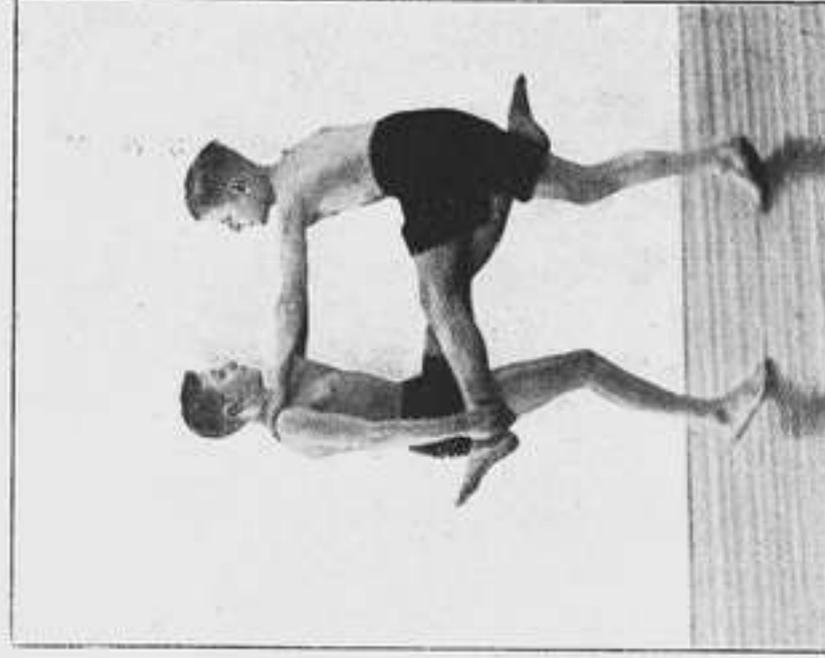


Bild 40. Lasttragen und Rückenkräftigen (siehe Gymnastische Spielformen, Seite 71).

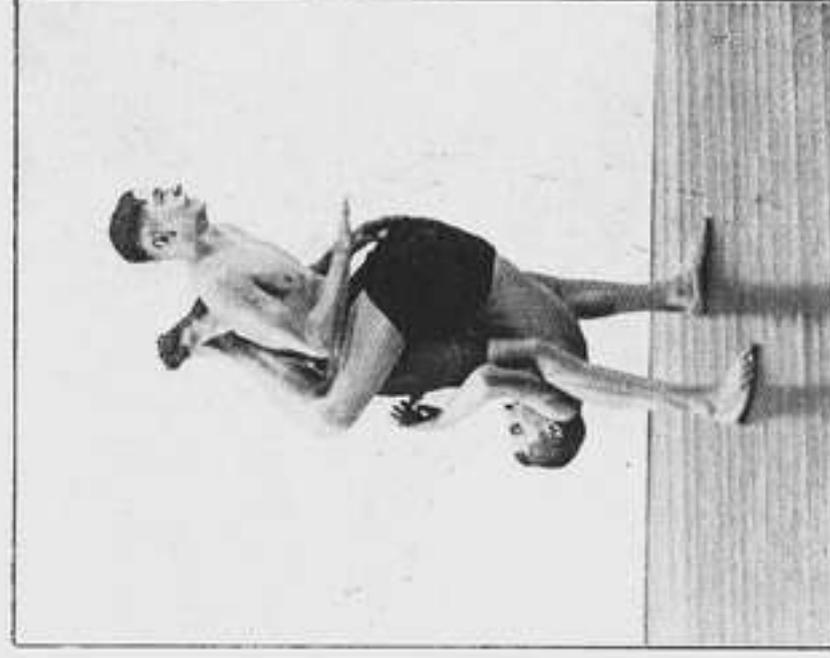


Bild 41. Der Doppelstromler (siehe Gymnastische Spielformen, Seite 71).

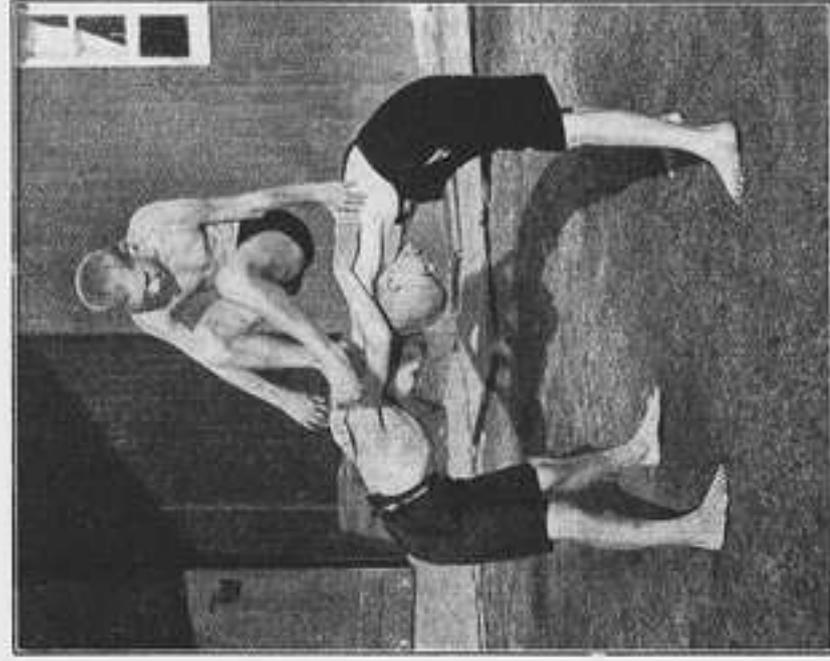


Bild 42. Gymnastische Spielformen (siehe Seite 71).

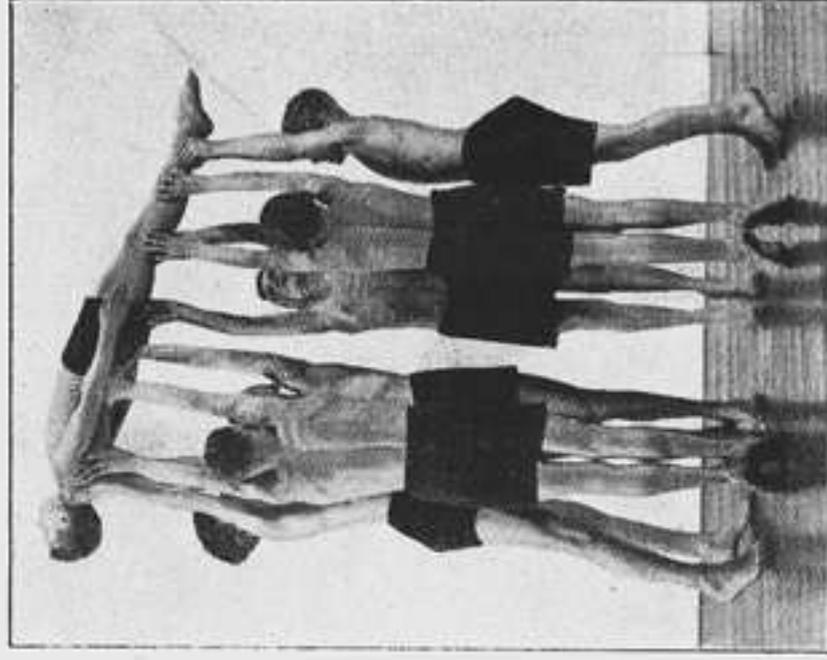


Bild 43. Gymnastische Spielformen (siehe Seite 71).

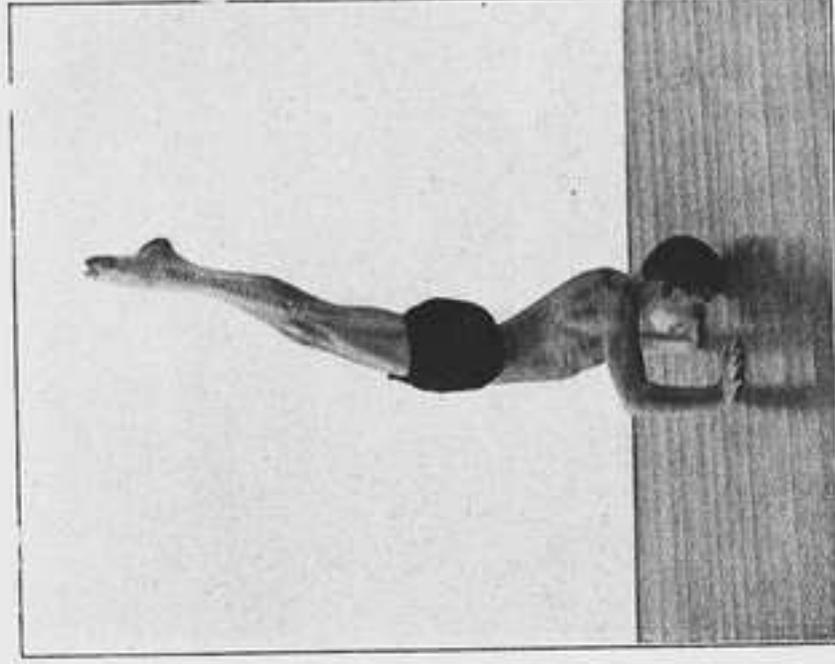


Bild 44. Kopfstehen (s. Gymnast. Spielformen, S. 71).

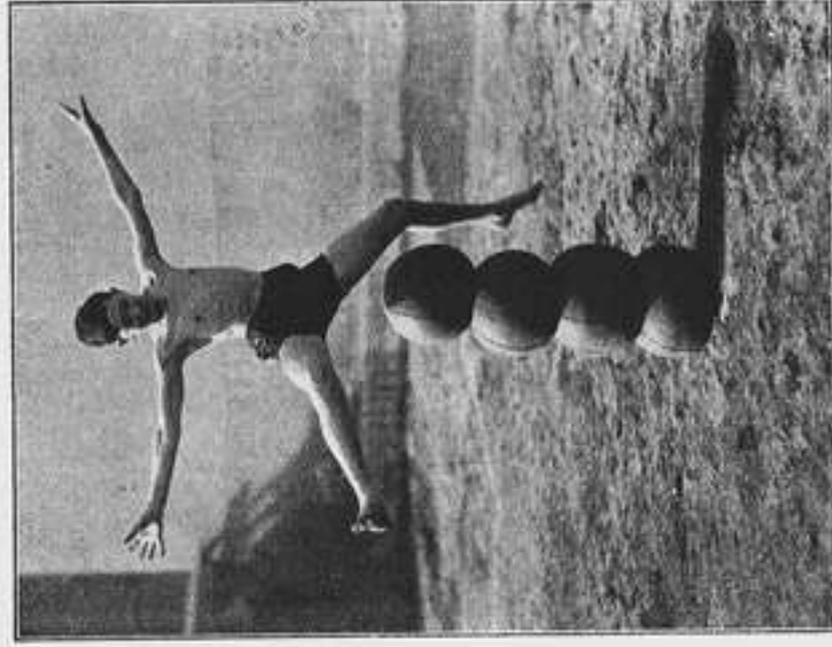


Bild 45. Gymnastische Spielformen (siehe Seite 71).



Bild 46. Gymnastische Spielformen (siehe Seite 71).

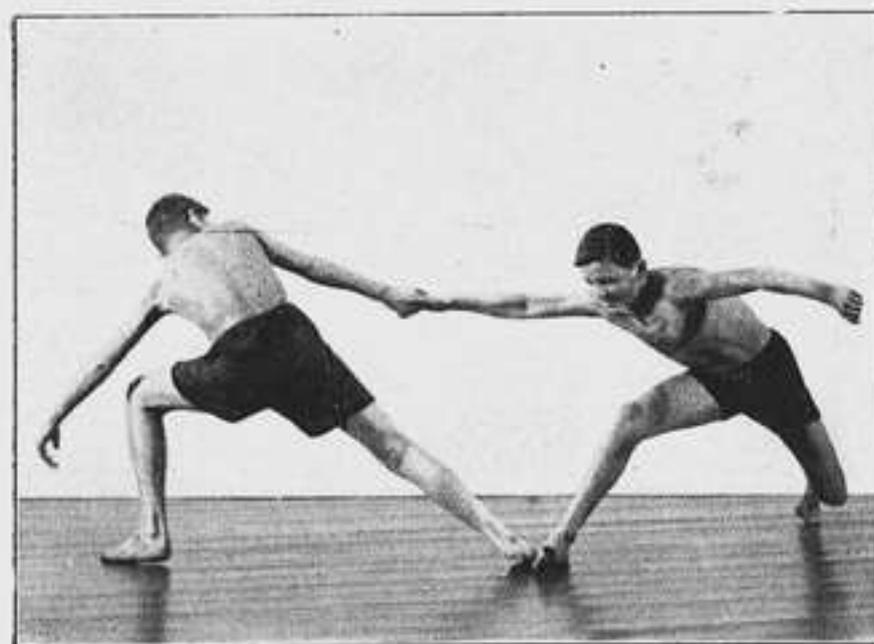


Bild 48. Gymnastische Spielformen (siehe Seite 71).



Bild 47. Gymnastische Spielformen (siehe Seite 71).

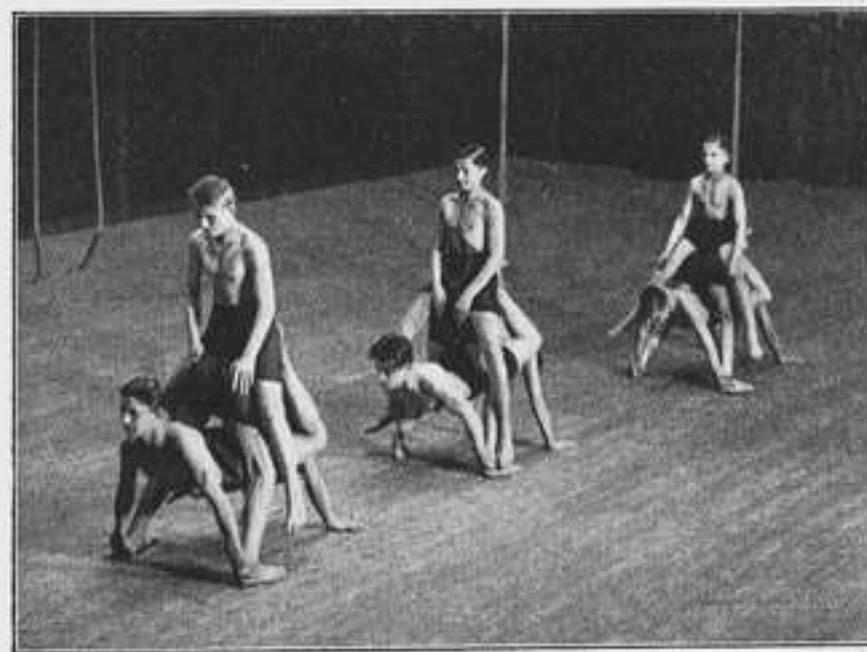


Bild 49. Die Kamelreiter (s. Gymnastische Spielformen, Seite 71).

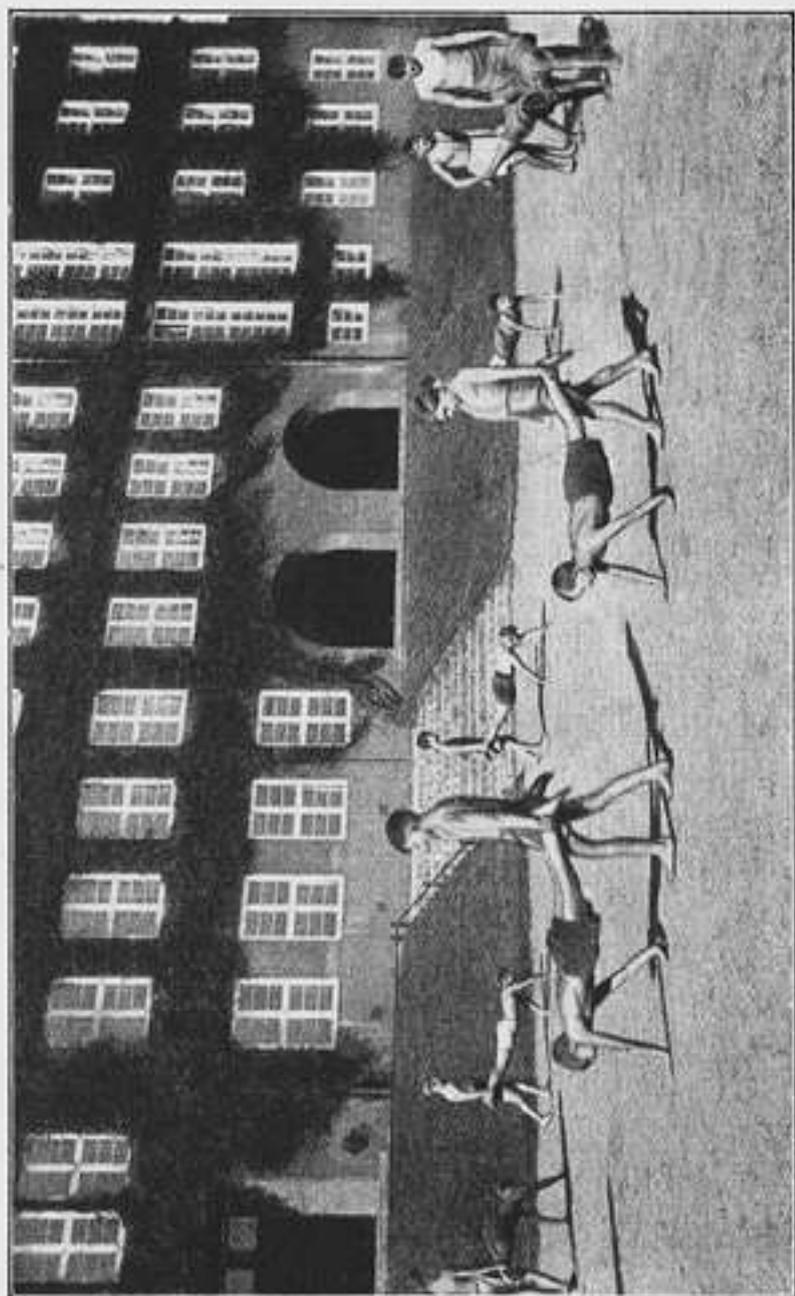


Bild 50. Schubkarrenschleichen (siehe Gymnastische Spielformen, Seite 71).

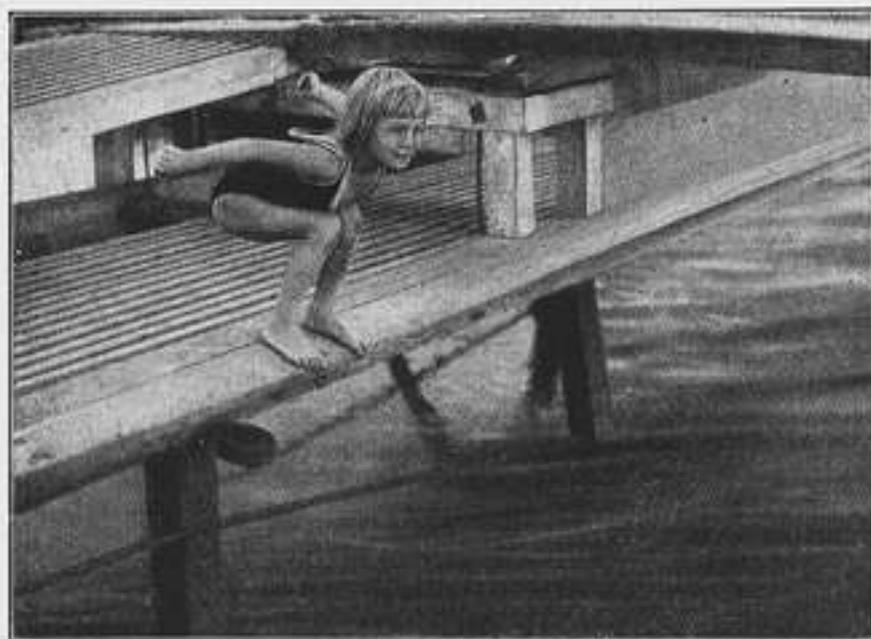


Bild 51. Eine fünfjährige Schwimmerin (siehe Seite 78).



Bild 52. Nachtfrosche (siehe Wandern, Seite 84).



Bild 53. Idyll vom Plöhsenseefreibad (siehe Wandern, Seite 84).



Bild 54. „Regen, Wind, wir lachen drüber“ (s. Wandern, S. 84).



Bild 55. Wanderrast (siehe Seite 84).



Bild 56. Morgenwäsche (siehe Wandern, Seite 84).



Bild 57. „Wir haben Hunger!“ (Siehe Seite 84).



Bild 58. Mandollnenchor Lüneburg (siehe Wandern, Seite 84).

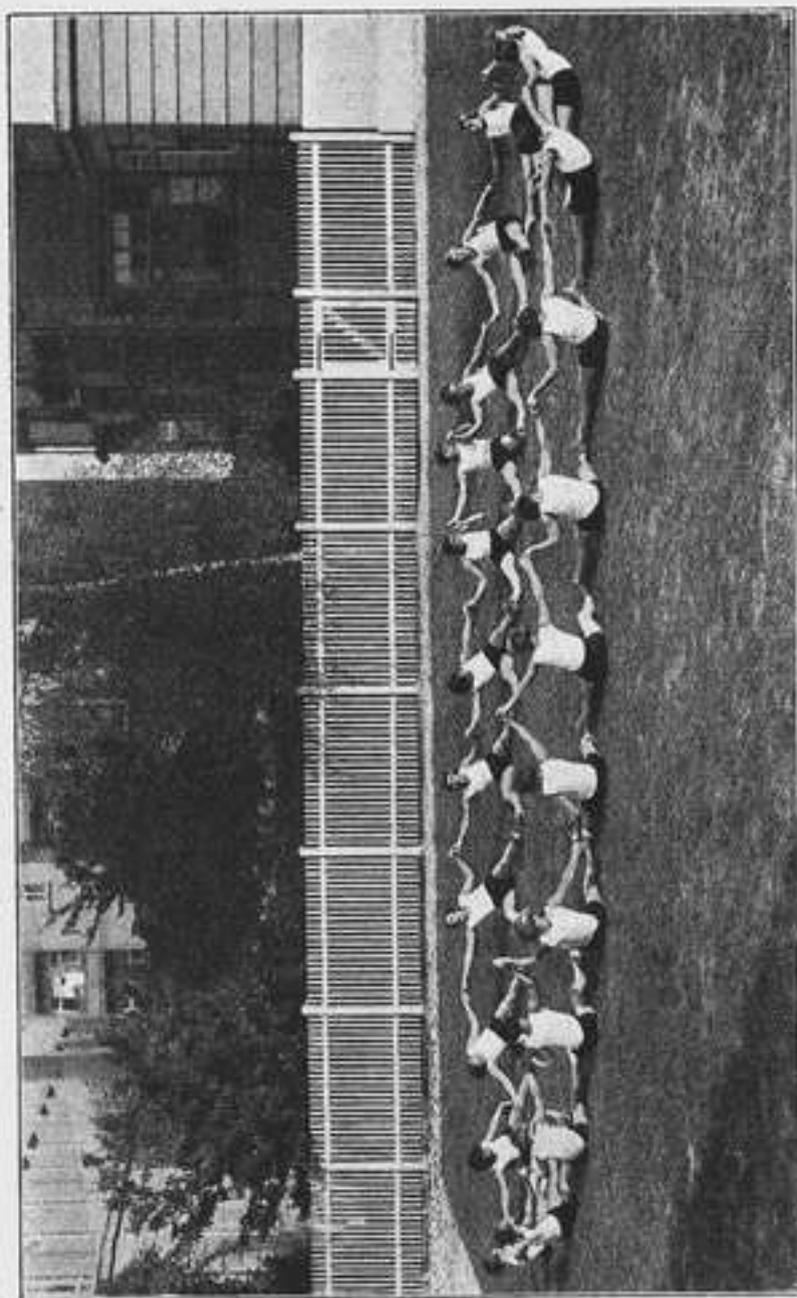


Bild 59. Aus einer Mädchenturnstunde (siehe Seite 171).

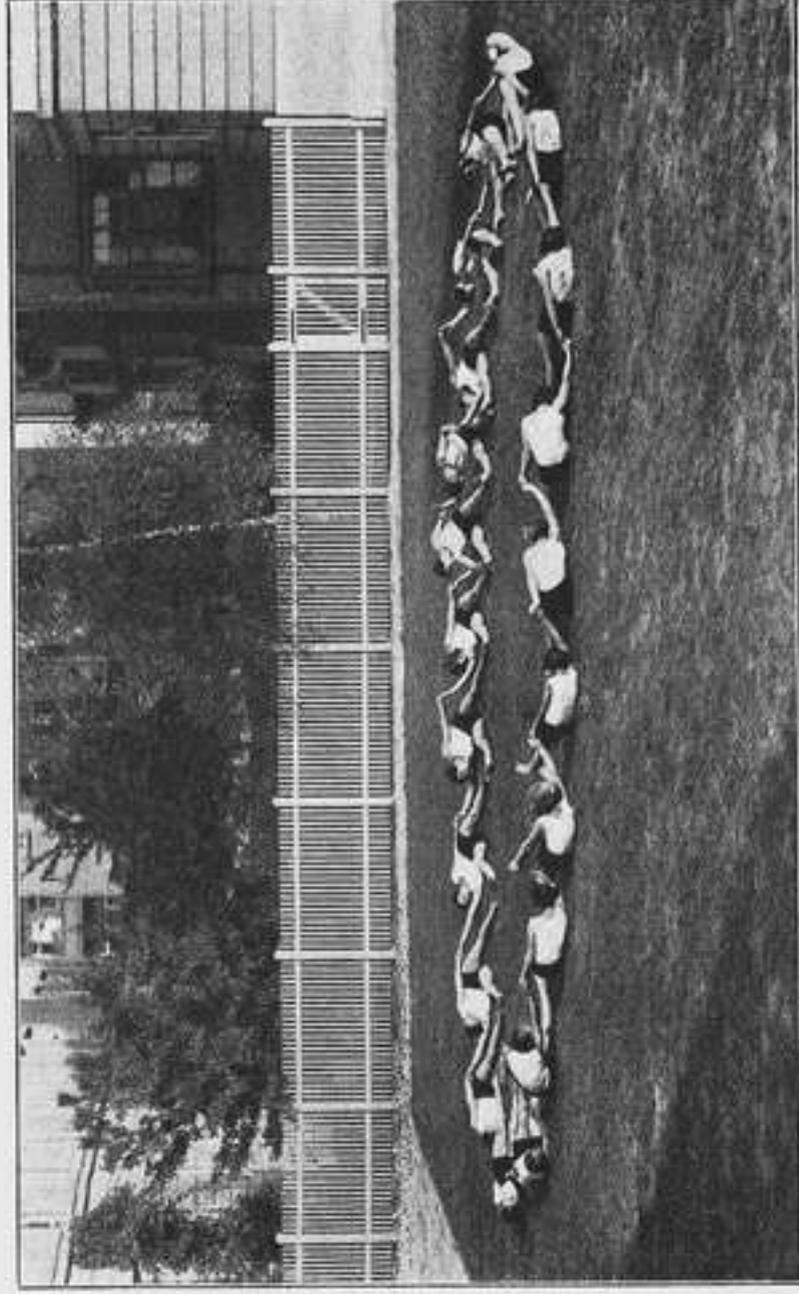


Bild 60. Aus einer Mädchenturnstunde (siehe Seite 171).

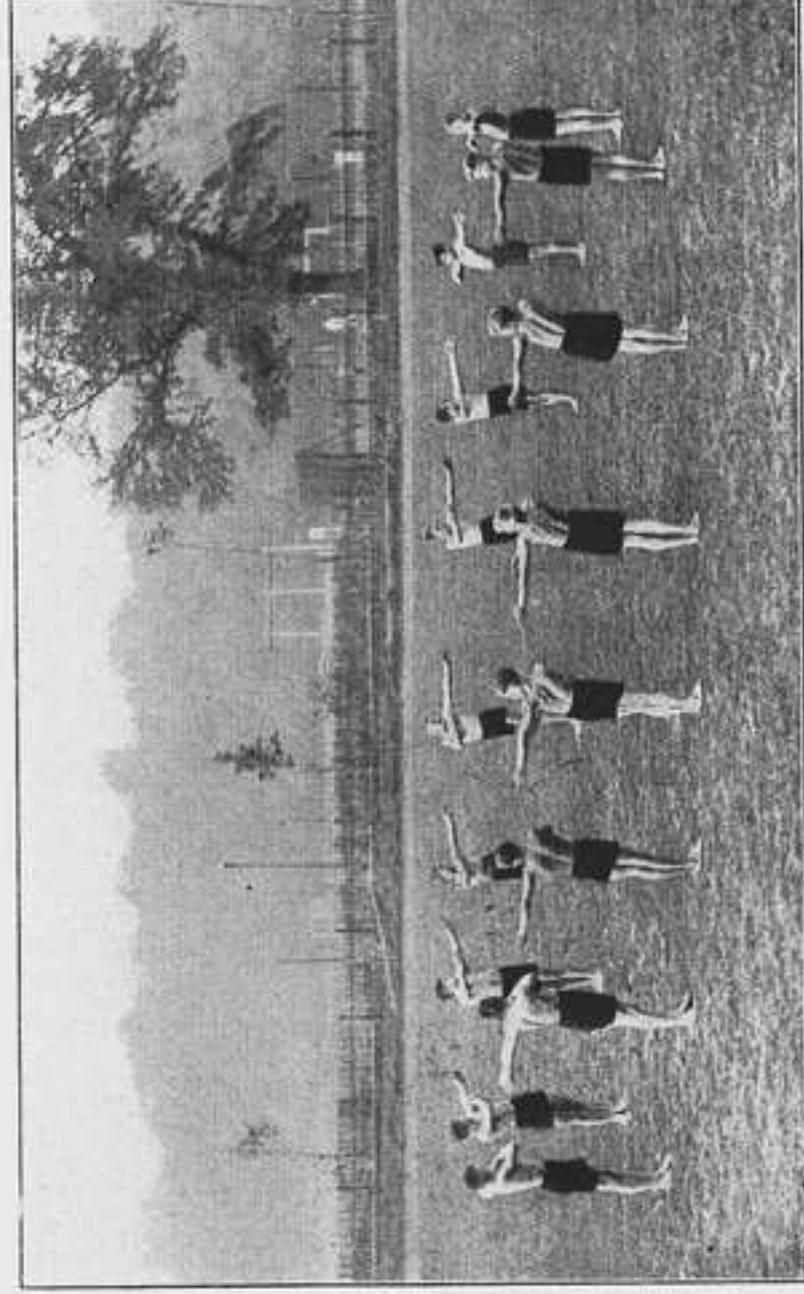


Bild 61. Praktische Übungsstunde (siehe Seite 157).

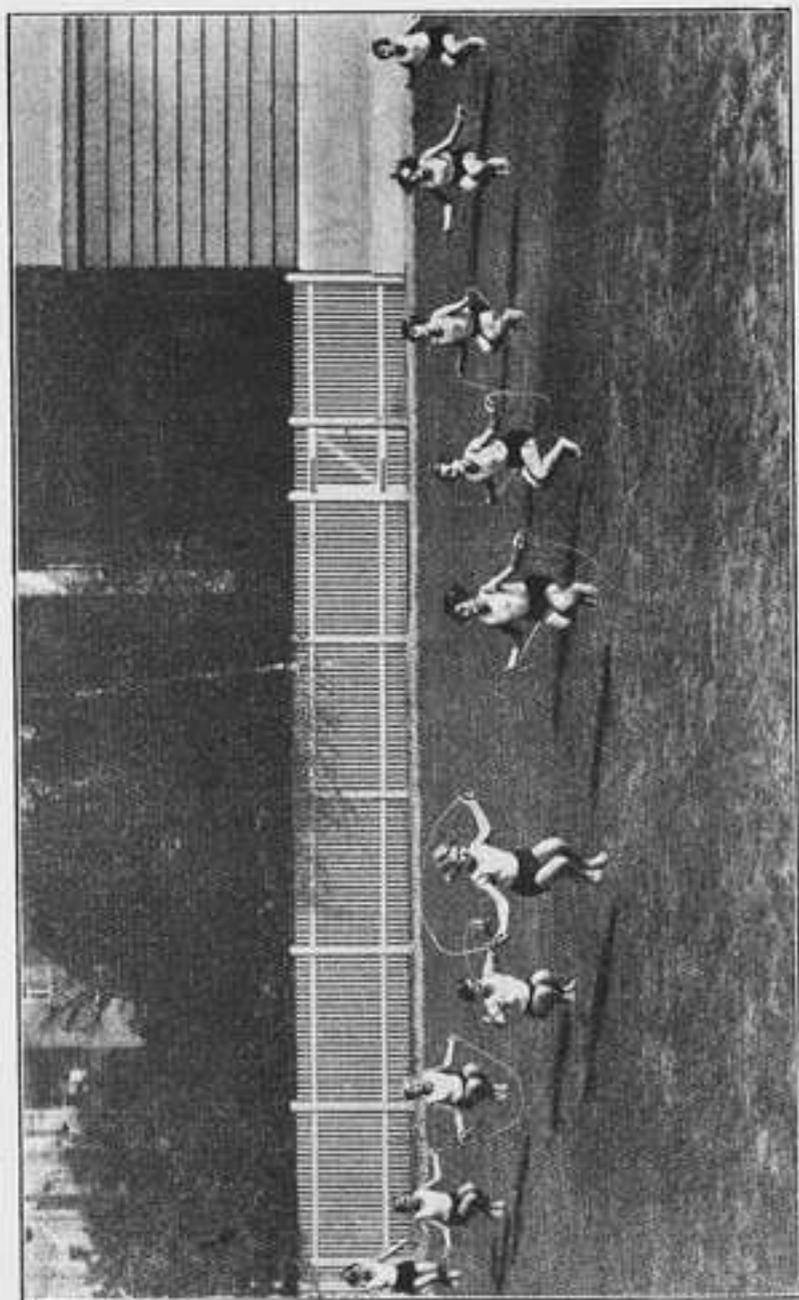


Bild 62. Seilhüpfen im Hockstand (siehe Seite 88).

Bücher für das Kinderturnen.

1. Kinderturnstunden von Dr. Karl Gaulhofer und Dr. Marg. Streicher. 25 Übungsstunden für das 1. Schuljahr. 2,20 Mark.
25 Übungseinheiten für das 2. Schuljahr. 2,20 Mark.
2. Grundzüge des österreichischen Schulturnens von Dr. K. Gaulhofer und Dr. Marg. Streicher. ✓
3. Frauen- und Mädchenturnen von Dr. Marg. Streicher. ✓
4. Natürlicher Schwimmunterricht. Ein neuer Weg von K. Wießner. ✓
5. Volkstümliche Übungen, Leichtathletik für Schule und Verein von Karl Loges. ✓
6. Die Leibesübungen in Schule und Verein von Rich. Penzel. ✓
7. Humor beim Turnen. Scherzübungen, Scherzspiele von Otto Wipper.
8. Körperschule für das Knabenturnen v. E. Eick. 3,80 Mk. ✓
9. Klettern und Steigen von H. Röcke. 2,00 Mark. ✓
10. Turn- und Neckspiele von H. Gröger. 2,80 Mark. ✓
11. Kindersport. Von Neumann-Neurode (1.—5. Lebensjahr). 4,00 Mark. ✓
12. Methodisch (nach Jahreszeiten) geordnete Stundenbilder für das 1.—8. Schuljahr von der Arbeitsgemeinschaft für körperliche Erziehung im 2. Insp.-Bezirk Wiens.
13. Die körperliche Entwicklung des Kindes von Dr. Hans Spitz, Wien. 10,00 Mark.
14. Wandern von Fritz Eckardt. 7,00 Mark



- ✓ 15. Orthopädisches Schulturnen von Dr. Karl Deutschländer.
- 16. Leibesübungen im Kindesalter von E. Roeggerath und Ludwig Azone, Freiburg i. Br.
- 17. Neuzeitliches Turnen in den Volksschulen unter besonderer Berücksichtigung der ländlichen Verhältnisse von J. Wenzel. 1,60 Mark.
- ✓ 18. Bodengymnastik von Heint. Meusel. 1,00 Mark.
- 19. Unterhaltende Gymnastik und Haltungsturnen in Spielform von Paul Meyer, Erfurt. 1,50 Mark.
- 20. Jubelklänge und Feierstunden von Lucie Sckerl. Zwei Hefte je 0,60 Mark.
- 21. Körpererziehung in der Grundschule von Herm. Kindermann und Joh. Lillie. 3,60 Mark.
- ✓ 22. Schulturnen am Reck für Knaben- und Mädchenschulen von Dr. Hans Krieg.
- ✓ 23. Neudeutsches Turnen von Prof. Adalbert Slama. 2,10 Mark.
- 24. Anleitung für den Gymnastikunterricht in den Schulen von Lucie Sckerl.
- 25. Übungsgruppen für das Mädchen- und Frauenturnen in rhythmischer Form von Karl Lenß.
- 26. Paullizzi-Migner: Stundenbilder aus dem natürlichen Turnen. 3,00 Mark.
- 27. Franz Kopp: Alpenländische Bauernspiele. 3,00 Mark.



Inhaltsverzeichnis.

1. Abschnitt: Allgemeines

	Seite
A. Kind und Leibesübungen	5
1. Der Sinn der Leibesübungen	5
2. Warum betreiben wir Leibesübungen mit dem Kinde?	6
3. Die Aufgaben der Leibesübungen im Kindesalter	9
B. Die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes	11
C. Die unterschiedliche Behandlung des Stadt- und Landkundes in der körperlichen Erziehung	18
D. Der Umgang mit dem Kinde	22
E. Die Gründung und Einrichtung von Kinderabteilungen	27
1. Die ersten Vorbereitungen	27
2. Ausschuf für körperliche Erziehung des Kindes	28
3. Wer soll zur Kinderabteilung gehören?	28
4. Die Altersstufen	29
5. Zu welcher Tageszeit soll die Übungsstunde stattfinden?	29
6. Übungskleidung	30
7. Übungsstätten	30
8. Beitragszahlung	31
9. Meldung an den Bund	32
F. Von der Betriebsweise in den Kinderabteilungen	33
1. Anforderung an Leiter und Halle	33
2. Üben in Riegen und Gemeinübungen	34
3. Was ist bei der Bildung von Riegen zu beachten	35

	Seite
4. Was muß beim Üben in Wiegen der Kinder besonders beachtet werden?	36
5. Kürturnen	36
6. Die Leibesübungen des Kindes auf dem Lande	37
G. Die Arbeit in Kreis, Bezirk und Gruppe	38
H. Die Bedeutung der Kinderabteilungen für den Verein	40
I. Arten der Leibesübung	41
1. Die Haltungsübungen	41
2. Das Geräteturnen	46
3. Die volkstümlichen Übungen	49
4. Spiele und Singspiele	53
5. Gymnastische Spielformen, Gewandtheits- und Bodenübungen	71
6. Schwimmen	78
7. Wandern	84
8. Ordnungsübungen	85
K. Winterturnen ohne Halle	86
L. Die Leibesübungen der Mädchen	87
M. Der Verlauf der Übungsstunde	89
N. Veranstaltungen und Agitation	93

2. Abschnitt:

Aus dem Übungsstoff der Altersstufen

A. Die Leibesübungen des Kleinkindes	99
B. Die Leibesübungen im Grundschulalter	103
1. Haltungsschule	103
2. Leistungsschule und Bewegungsformung	110
C. Die Leibesübungen im Volksschulalter	118
1. Haltungsschule	118
2. Leistungsschule und Bewegungsformung	126

	Seite
3. Abschnitt:	
Übungsgruppen, Übungsbeispiele, Werbeübungen	135
4. Abschnitt:	
Praktische Übungen	157
Bilderanhang	205
Anhang: Bücher für das Kinderturnen	243

Nachahmungsübungen für das Knabenturnen

Wenn man im allgemeinen Nachahmungsübungen nur im Turnen unserer Kleinsten anwendet, also in unserem Kleinkinderturnen (siehe Osterkurs voriges Jahr!), so kann der Versuch auch einmal gemacht werden, diese „Nachahmung“ mit älteren Knaben zu üben und auf eine längere Zeit (eine halbe bis zu einer Stunde) auszubehnen. Trotz dem Spielen, vielleicht sogar wegen dem Spielen wird der ganze Körper erfasst. Das seelische Erlebnis macht den Erfolg zu einem vollen.

Ein Bild (zum Teil entnommen aus dem „Natürlichen Turnen“ von Dr. Pauluzzi und A. Rigner) soll die Struktur einer solchen Turnstunde zeigen.

„Indianerles“

Kriegstanz: möglichst viele Rumpf-, Arm- und Beinbewegungen. Jeder macht die Bewegungen nach seiner Wahl. Der beste Tänzer wird Häuptling.

Die Indianer betreten den Kriegspfad, sie schleichen, der Häuptling voran.

Sie legen das Ohr an den Boden, sie hören, heben den Kopf und „spiden“.

Kriechen am Bauch weiter.

Rasten ein wenig, Rückenlage, nicht kreuzhohl.

Springen auf und halten Ausschau. Kommen zu einem Fluß, über den sie auf Einbäumen (Langbänke) hinüberg Rudern. Dabei schauen sie öfters um, machen sich klein, richten sich im Sitz hoch auf und halten Ausschau.

Jetzt müssen sie über einen schmalen Steg (die vorhandenen Schwebelanten werden hintereinandergereiht).

Sie erblicken den Feind, knien nieder, spannen den Bogen und schießen.

Sie werfen den Speer links und rechts. Dann stürmen sie über einen hohen Zaun (Barren hoch!).

Der fliehende Feind wird verfolgt. Dabei müssen Hindernisse (Schwebelanten, umgelegte Pferde, Rosten, Bänke usw.) überklettert oder durchkriechen werden.

Sie erreichen aber den Feind nicht und gehen wieder nach Hause.

Dort üben sie sich wieder im Zielwurf, indem sie mit kleinen Fellen nach aufgestellten Keulen werfen. Sie üben Klettern und hangeln, springen und laufen, schleudern und ringen. Denn das alles braucht ein „richtiger“ Indianer.

Gedruckt im
Arbeiter-Turnverlag A.-G.,
Leipzig S 3, Fichtestraße 36



Bei Vereins-Festlichkeiten

wissen wir auf unser reichhaltiges Lager in

Aufführungsmaterial

aller Art hin. Der Verein lasse sich sofort eine Auswahlendung kommen. Die Bestellung muß den Vereinsstempel tragen!

Für jedes Fest

und für jede Gelegenheit liefern wir:
Festkleidung, Turn- und Sportkleidung sowie Sport-, Turn- und Spielgeräte

Kauft alles grundsätzlich nur
in euerm eigenen Geschäft, dem

Arbeiter-Turnverlag A.-G., Leipzig S 3
Stiehlstraße 36. Telefon Nummern 30418 u. 30289

A 30-1