

R. Fink
Bibliothek der Leibesübungen • Heft 22

KOFINK

Körperbildende Gymnastik

von

Karl Bühren

Bundesturn- und Sportwart

Zweite erweiterte
Auflage

Arbeiter-Turnverlag AG, Leipzig
1926



A30-10302

Vorwort.

Erkenne dich, Mensch, und mache dich frei,
Deinen Körper erziehe zur Schönheit.
Ein sonniges Leben dein Erbe sei,
Durch Licht zur Kraft und zur Freiheit.

Kein Spezialbuch für eine Sparte, sondern ein Buch für alle soll hinausgehen und für die Körperkultur wirken. Es soll den Weg zeigen, wo sich alle zusammensinden, um den Körper zur Schönheit zu erziehen. Wenn ich in dem Büchlein in der Hauptsache von Sportlern spreche, so verstehe ich unter diesem Ausdruck alle, die Leibesübungen treiben. Wir müssen mehr wie bisher unsere Arbeit auf die Körperbildung einstellen und müssen forschen, wie unsere Mitglieder durch die turnerische und sportliche Tätigkeit geworden sind. Nur in der Vielseitigkeit und systematischen Ausbildung liegt fruchtbare Arbeit im Dienste der Volksgesundheit.

Das Buch enthält in der Hauptsache gymnastische und vorbereitende Übungen, die zur Stärkung, Geschmeidigmachung und Muskelbildung unentbehrlich sind. Einige Trainingsstunden zeigen die Arbeit in der Halle und auf dem Sportplatz. Großen Wert lege der Leiter auf die richtige Ausführung der Übungen und auf eine kräftige Durcharbeitung des Rumpfes.

Bei allen Übungen ist darauf zu achten, daß der Atem nicht angehalten wird, und daß nach anstrengenden Übungen keine schematischen Atemübungen gemacht werden, sondern daß durch tiefes Aus- und Einatmen in freier Weise das Herz beruhigt wird.

Möge auch die zweite erweiterte Auflage ihren Zweck erfüllen und in weite Kreise unserer Vereine eindringen, das Buch soll ein Wegbereiter zur körperlichen und geistigen Erfrischung des Proletariats sein.

R. Bühren.

Treibt Ergänzungsport.

Die auf allen Gebieten der Leibesübungen fortschreitende Entwicklung zwingt uns immer mehr, tiefer in das System der körperlichen Erziehung einzudringen. Die Einseitigkeit in der wirtschaftlichen Arbeitsweise soll durch vielseitige körperliche Übungen ausgeglichen werden. Durch Wettkämpfe versucht man nun, die Leistungen immer höher zu steigern, leider oft auf Kosten der allseitigen Ausbildung des Körpers. Nicht die Leistung soll ausschlaggebend sein — dazu gehört bekanntlich auch Veranlagung, die nicht erlernt werden kann — sondern die körperliche Durchbildung des einzelnen und der Masse. Aber auch die Technik hat einen besonderen Höhepunkt erreicht, das ist besonders beim Fußballspiel zu beobachten. Bei zwei technisch gleichwertig auf der Höhe stehenden Mannschaften wird immer die Mannschaft siegen, die an Ausdauer und Kraft dem Gegner überlegen ist. Da nun das Fußballspiel große Anforderungen an unsern Körper stellt, ist es notwendig, durch vorbereitende Übungen den Körper auf das Fußballspiel vorzubereiten. Das trifft ganz besonders auf Neulinge im Fußballsport zu. Es ist unverantwortlich, jüngere Sportgenossen, die sich überhaupt noch nicht körperlich betätigt haben, gleich in die Mannschaft einzureihen. Wenn diese jüngeren Sportgenossen nicht schon körperlich gut veranlagt sind, werden sie durch die Strapazen der ersten Spiele in ihrer Gesundheit sehr leicht geschädigt. Das trifft auch für alle Laufübungen zu, weil hierbei Herz und Lunge sehr stark in Anspruch genommen und leicht überanstrengt werden. Jeder Sportgenosse, der sich dem Fußballspiel widmen will, mühte mindestens ein Jahr Trainingszeit durchmachen, das heißt, sich durch Geräteturnen, Sport und Freiübungen sein Reisezeugnis erwerben, erst dann dürfte er zum Fußballspiel zugelassen werden. Oder jeder, der eine Aufnahme in eine Mannschaft nachsucht, muß eine Leistungsprüfung durchmachen, indem er 100 Meter in 14 Sekunden läuft, 1,30 Meter hochspringt und die Fünfkilogrammkuugel 7 Meter weit wirft. Wenn diese Anregung durchgeführt würde, dann könnten wir

mit ruhigem Gewissen sagen, unsere Fußballer sind den Strapazen des Spieles gewachsen, denn sie haben sich körperlich auf das Spiel vorbereitet. Solange das nicht gemacht wird, werden wir, mit einigen Ausnahmen, immer Stümpermannschaften lehen. Ich weiß, daß es schwer fällt, den jungen Sportgenossen die Notwendigkeit dieser allseitigen Ausbildung des Körpers beizubringen, aber auf der anderen Seite muß auch gesagt werden, daß an Aufklärung noch zu wenig geleistet wird. Die Leiter der Fußballabteilungen sollten dem Wort auch die Tat folgen lassen, indem beim Training alle Spieler zu den sportlichen Vorbereitungsübungen antreten müssen. Wer sich drückt, zeigt, daß er den Wert der Leibesübungen noch nicht erfasst hat und als Fußballspieler nicht zu gebrauchen ist. Sportler oder Spieler, die in einer Spezialübung das Höchste erreichen wollen, müssen ihren Körper vielseitig ausbilden, denn die beste Technik verfaßt, wenn der Körper nicht über die notwendige Kraft verfügt. Mit Recht wird gesagt, daß die vielseitige Körperbildung in den Fußballvereinen unbedingt notwendig für die Erziehung des Nachwuchses ist. Was die Leistungsfähigkeit anbelangt, sollte man annehmen, daß hinter der ersten Mannschaft die zweiten und dritten Mannschaften dicht anschließen, so wie es im Riegenwesen der Turner zum Ausdruck kommt. Aber häufig trennt eine große Lücke im Können die nächsten Mannschaften von der ersten. Warum? Weil die Leute der ersten Mannschaft meistens Spieler mit besonderen körperlichen Anlagen sind. Ausnahmen bestätigen nur die Regel. Der Grund für die stark abfallende Leistungsfähigkeit der zweiten und der niederen Mannschaft liegt auf der Hand: die jungen Leute treiben nur Fußball, denken nur daran, ihre Balltechnik zu verbessern; diese allein genügt aber heute nicht mehr, den Mangel an Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer wieder gutzumachen. Ein gewisses Maß von Technik ist bald erlernt, aber ein kraftvoller Körper will erzogen sein. Es ist deshalb notwendig, daß die technischen Leitungen unserer Vereine den Hauptwert auf eine umfassende körperbildende Gymnastik legen, um die

allgemeine Leistungsstufe im Sport zu heben. Die allgemeine körperliche Ausbildung muß mit der technischen Schritt halten, denn solange jeder seine Spezialität in der Ballbehandlung treibt, wird er nie den Anforderungen des Spieles auf lange Zeit gewachsen sein.

Wie steht es nun auf den anderen Gebieten der Leibesübungen? Das vorher Gesagte trifft zum Teil auch auf unsere Turnspieler zu, nur mit dem Unterschied, daß es zum größten Teil Turner sind, die sich körperlich vielseitiger betätigen als die Fußballspieler, aber auch die Turner haben sich in den letzten Jahren durch die Entwicklung der verschiedensten Sparten zu sehr eingekapselt und dadurch eine einseitige Körperarbeit geschaffen, die zur völligen Verkrampfung des Muskelsystems führt und dadurch ungünstig auf den Blutkreislauf einwirkt.

Man spricht nicht ganz mit Unrecht von dem „steifen“ Turner, und diese Steifheit kommt so recht bei den volkstümlichen Übungen zur Geltung. Nicht mit Unrecht wurde bei einer Kritik eines Sportfestes gesagt: Beim 100-m-Lauf unterschieden sich die Sportler von den Turnern wie die Windhunde von den Dackeln.

Das Turnen an den Geräten ist eine wertvolle Leibesübung. Mut, Gewandtheit, Kraft und Ausdauer werden gefördert, es ist in der Körperausbildung unentbehrlich, aber es bildet in der allseitigen Körperbildung nur einen Zweig, der zum Baume führt. Wenn alle Zweige unseres Körpers gesund und kräftig werden sollen, so müssen wir das starre turnerische System etwas „massieren“, das heißt, etwas flüssiger machen und verflachen, als Ergänzungssport Spiel und Sport mit den vorbereitenden Übungen zu betreiben. Wo Spielplätze vorhanden sind, müssen die Sommermonate dazu benutzt werden, den Turnbetrieb auf den Spielplatz zu verlegen, oder, was noch besser ist, im Sommer wird nur Spiel und Sport betrieben, der lange Winter gibt uns noch Zeit genug, Geräte zu turnen. Aber auch das starre

Freiübungssystem muß auf das Notwendigste eingeschränkt werden. Freiübungen in freier Form, ohne langzeitige Gehirnarbeit werden gern ausgeführt und sind körperlich wertvoller wie die vielzeitigen Übungen, die durch das starke Anspannen des Gehirns sehr flüchtig ausgeführt werden und dadurch körperlich verflachen. Das in diesem Büchlein befindliche Material kann nicht als erschöpft bezeichnet werden, es kann nach jeder Richtung erweitert werden. Es soll auch nicht einer, sondern allen Sparten der Leibesübungen dienen, es soll ein Wegweiser sein zur körperlichen Erziehung des Proletariats und zugleich ein Mahnruf an die „Einseitigen“.

Nicht nur ideell, sondern auch in unserer Betriebsweise wollen wir uns von den Bürgerlichen unterscheiden und der so oft erwähnte „Spartensimmel“ bildet für die körperliche Erziehung eine Gefahr, weil der Übungsbetrieb dadurch zu einseitig wird.

Der Übungsbetrieb soll nicht auf die Ausbildung von Spezialisten eingestellt werden, sondern auf eine Betriebsweise, die als Grundgedanken die harmonische Körperbildung zum Ziel setzt. Meine Ausführungen gelten für das männliche wie für das weibliche Geschlecht, und ich hoffe, daß meine Ausführungen nicht nur gelesen, sondern auch danach gehandelt wird, erst dann werden wir die lachende Sonne der Körperkultur als unser Erbe begrüßen können.

Treibt Ergänzungssport!

Gymnastische Übungen.

Freiübungen sind die Grundlagen aller Leibesübungen. Diese Erkenntnis muß noch mehr wie bisher in alle Sparten der Leibesübungen eindringen. Freiübungen bringen dem Körper die notwendige Geschmeidigkeit, ohne die eine systematische Körperbildung unmöglich ist. Das tiefere Eindringen in das Wesen der Leibesübungen hat es mit sich gebracht, daß die Freiübungen ein Hauptbestandteil des Hallentrainings geworden sind. Das ist ein sehr erfreulicher Fortschritt auf dem Gebiete der sportlichen Ausbildung unserer Mitglieder und der allgemeine Fortschritt in der Durchschnittsleistung ist wohl auf die systematische Ausbildung der Sportler zurückzuführen. Diese körperliche Kleinarbeit, die zur harmonischen Ausbildung des Sportlers und Spielers notwendig ist, wird dem Zuschauer sehr selten vor Augen geführt. Unsere Sportfeste müssen sich nach dieser Richtung hin von den bürgerlichen unterscheiden. Wir müssen im Interesse der Sportbewegung ganze Arbeit leisten, d. h. wir müssen unsere Übungsbetriebe bei jeder Gelegenheit öffentlich zeigen. Seht euch die Feste der Turner und Turnerinnen an. Ohne Massenübungen vergeht keine Veranstaltung und die Massenübungen wirken propagandistisch. Wollen wir da zurückstehen? Wollen wir nicht zeigen, daß auch der Sport eine Massenbewegung geworden ist? Wollen wir nicht zeigen, daß uns die Masse mehr wert ist, als der einzelne?

Allseitige Körperbildung ist das Ziel und der Zweck unseres Bundes. Alle Mittel und Wege müssen erschöpft werden, dieses Ziel zu erreichen. Die Gründung von „Nur“-Sportvereinen und Sportabteilungen mit einseitigem Übungsplan wird unser Ziel dann stören, wenn in den Turnvereinen nur das Turnen und in den Sportvereinen oder Sportabteilungen nur der Sport geübt wird. Diese Tätigkeit auf einem beschränkten Spezialgebiet ist zu einseitig und zu einseitig. Nur vielseitige Betätigung bringt für Körper und

Geist die notwendige Erfrischung und nur Vielseitigkeit bringt uns im Können vorwärts. Die automatenhafte Abwicklung einer Turnstunde beispielsweise, in der nur vielzeitige Freiübungen und Turnen am Reck, Barren und Pferd in Kunstformen geübt wird, stellt eine Geduldsprobe an die Teilnehmer dar, die oft zu bewundern ist. Mancher Turnwart vermeidet alles, was sportlich ist, denn die Behandlung der sportlichen Seite ist nach seiner Ansicht Sache der Sportabteilung und wenn ein Turnwart einmal die „Freiheit“ hat, mit der Turnabteilung einen Trainingslauf oder das Springen und Laufen mit seiner Abteilung während der Turnstunde zu üben, dann wird ihm — es ist schon vorgekommen — erklärt, daß das über seine Befugnisse hinausgeht, denn die sportlichen Übungen sollen nur in der Sportabteilung gelehrt werden. Ist das richtig? Nein! Soll die körperliche Erziehung allseitig sein, was ja vom physiologischen Standpunkt unbedingt notwendig ist, dann muß jede Einseitigkeit und jede scharfe Abgrenzung der Sparten unterbleiben. Turnen, Spiel und Sport gehören zusammen und wer seinen Körper harmonisch entwickeln will, der denke nicht durch einseitige Leibesübungen dieses Ziel erreichen zu können. Wer turnt, muß auch Sport betreiben und der Sportler kräftigt sich beim Geräteturnen. Eins greift ins andere und eins ergänzt das andere. Wer am Reck Unterschwünge übt, macht Vorübungen für das Stabspringen und die Griff-festigkeit für diese Übung wird durch das Geräteturnen gefördert. Unser Bundesfest und die leichtathletischen Bundesmeisterschaften in Berlin und Frankfurt zeigten zum ersten Male sportliche Vorbereitungsübungen, die für den Sport werben sollten. In Leipzig wurden diese Übungen im Takte der Musik als Schauvorführungen gezeigt und vom Publikum gut aufgenommen. In Berlin wurden die sportlichen Vorbereitungsübungen als Training gezeigt, in dem die Teilnehmer auf Glockenzeichen eine vorgeübte Übung individuell ausführten, d. h. ohne Taktmaß turnten. Das

Gelächter der Zuschauer sowie einzelner Teilnehmerinnen zeigte, daß die Vorführung nicht verstanden wurde. Das beweist uns aber auch, daß solche Vorführungen nur bei verständnisvollen Zuschauern die erhoffte Wirkung ausüben. Weil wir aber wissen, daß die individuell ausgeführten Bewegungen körperlich sehr wertvoll sind, müssen sie mehr wie bisher in der Turnhalle Eingang finden. Durch anfeuerndes Kommando versuche der Sportleiter die gute Ausführung der Übungen zu erzwingen. Diese sogenannten sportlichen Vorbereitungsübungen sind für den Turner ebenso wichtig wie für den Sportler, denn sie dienen ja in erster Linie zur harmonischen Ausbildung des Körpers. Die vielzeitigen Bewegungen fesseln unsere Turner erfahrungsgemäß nicht, sie verleiten sie vielmehr, der Turnstunde fernzubleiben. Ähnliche wie unlenkbarere Übungen, die nach jeder Richtung erweitert werden können, sollen darum auch in keiner Turnstunde fehlen. Der körperbildende Wert wird erhöht, wenn dieselben öfter wiederholt und, wenn möglich, auf dem Schulhofe ausgeführt werden. Übt aber auch mit wenig Bekleidung, damit das Verständnis bei allen Übenden für einen schönen Körper geweckt wird, denn wir wollen schöne Menschen und nicht schöne Anzüge sehen.

Bei allen Übungen ist auf gute und richtige Ausführung bei der Einübung und Vorführung Wert zu legen. Jede Übung hat ihren besonderen Zweck.

Hinter jeder Übung sollen die Teilnehmer in freier Weise tief ein- und ausatmen, hierdurch erfolgt eine Beruhigung des Herzens.

Die nun folgenden Übungen sind Einzelübungen, die beliebig zu Übungsstunden zusammengestellt werden können. Hierbei ist zu beachten, daß in einer Übungsstunde Rumpfs- und Gliederübungen geturnt werden sollen.

1. Übung.

Aus der Schrägvorhalte der Arme, Handflächen nach unten, fortgesetztes kräftiges Schwingen der Arme durch die Seithalte in die Schrägseithochhalte. (Streckung der Brustmuskeln.)

2. Übung.

Vor- und Zurückschwingen des linken Beines etwa zwanzigmal (Pendelschwingen), dann des rechten Beines, die Arme in Seithalte.

3. Übung.

Aus dem Seitgrätschstand: Stehen in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme, dann Rumpfvorbeugen mit Vorab- und Rückschwingen der Arme. (Die Arme schwingen zwischen die Beine). Rumpfstrecken in den Zehenstand mit Hochschwingen der Arme. Beim Rumpfstrecken einatmen, beim Beugen ausatmen.

4. Übung.

Sprung in die Grundstellung mit Armbeugen zum Stoß. — Kräftiges Vorstoßen rechts mit Rumpfdrehen links, dann links mit Rumpfdrehen rechts. Die Schultern mit vorbringen. Beim Vorstoßen links wird der rechte Arm wieder zum Stoß gebeugt (Vorstoß, Bild 1). Kräftigung der Gelenkbänder für die Wurf- und Stoßarten und Lockerung des Hüftgelenks.



Bild 1. Vorstoß.

5. Übung.

Vorschwingen der Arme (Handflächen nach unten). — Fortgesetztes Vorspreizen links und rechts im Wechsel (die Fußspitze berührt die Hand, Bild 2). Die Übung bezweckt die Dehnung der Gefäßmuskeln, die für den Springer von großer Wichtigkeit sind. Versuche beim Vorspreizen mit der rechten Fußspitze die linke Hand zu berühren, hierbei die Arme langsam in die Seithalte führen.

6. Übung.

Sprung in den Seitgrätschstand mit Hochschwingen der Arme. Fortgesetztes Mühschwingen der Arme vorwärts (der rechte Arm führt,

Bild 3). Lockerung des Schultergelenkes mit Kräftigung der Bänder wird durch diese Übung erreicht.

7. Übung.

Sprung in den Seitgrätschland. — Fortgesetztes Rumpfsseitbeugen links mit Seithochschwingen des rechten Armes, dann Rumpfsseitbeugen



Bild 2. Vorhochsprünge links und rechts im Wechsel.

rechts mit Seithochschwingen des linken Armes (Bild 4). Diese Übung bezweckt die seitliche Lockerung des Hüftgelenkes und Dehnung der seitlichen Rumpfmuskeln.

8. Übung.

Hinsetzen mit Grätschen der Beine und Seitschwingen der Arme. Rumpfdrehbeugen links (die rechte Hand berührt die linke Fußspitze,

der linke Arm schwingt zurück), dann Rumpfdrehbeugen rechts (die linke Hand berührt die rechte Fußspitze und der rechte Arm schwingt zurück, Bild 5).

9. Übung.

Aus der Grundstellung mit geschlossenen Füßen, fortgesetztes Hochspringen mit Anreißen der Oberschenkel an die Brust. (Kräftigung der Fußgelenke und Beinmuskeln.)

10. Übung.

Aus dem Seitgrätschland mit Hochschwingen der Arme, fortgesetztes Mühlenschwingen der Arme nach innen (Bild 6), der rechte Arm führt, dann nach außen.

11. Übung.

Aus dem Seitgrätschland mit Rumpfvorbeugen und Seitschwingen der Arme fortgesetztes Rumpfdrehen links und rechts, die Arme schwingen pendelnd mit. Bei dieser Übung ist auf kräftiges Rückschwingen des in der Hochhalte befindlichen Armes zu achten. Das Hüftgelenk soll locker sein (Bild 7).

12. Übung (Atemübung).

Langsames Seithochheben der Arme, hierbei tief einatmen, dann Seitsenken der Arme, tiefe Kniebeuge mit geschlossenen Knien, Rumpfvorbeugen, Anspannen der Knie mit den Armen, hierbei ruhig und tief die Luft ausblasen.



Bild 3. Mühlenschwingen der Arme vorwärts.



Bild 4. Rumpfsseitbeugen rechts und links.



Bild 5.
Rumpfdrehbeugen rechts und links.

15. Übung.

Vorschwingen der Arme, Hände leicht schließen (Handflächen nach unten). Kräftiges Schwingen der Arme durch die Seithalte in die Rückhalte. Die Hände müssen sich in der Rückhalte berühren. (Dehnung der Brustmuskeln).

16. Übung.

Aus der Grundstellung Seit-schwingen der Arme. Rückklipfen links. Das linke Bein hüpf immer weiter nach hinten. (Erzielung eines weiten Schrittes.) Hürdensprung.

17. Übung.

Vorhochschwingen der Arme und Heben in den Zehenstand. Vorab- und Rücktiefschwingen der Arme und tiefe Kniebeuge. Körper leicht vorbeugen. (Vorübung zum Weitsprung aus dem Stand.)



Bild 6.
Wühl-schwingen der Arme nach innen.

13. Übung.

Aus dem Hochliegestütz links kräftiges Hochspringen und wieder in den Hochliegestütz zurück (mehrmals, dann widergleich, Bild 8).

14. Übung.

Aus dem Streckliegen rücklings auf dem Boden, Heben der Beine. Die Beine führen jetzt eine rad-fahrende Bewegung aus. (Kräftigung der Bauchmuskeln).

18. Übung.

Hochsprung mit Anreißen der Oberschenkel an die Brust. (Vorübung zum Weitsprung.)

19. Übung.

Seit-schwingen der Arme, Vor- und Zurückschwingen des linken Beines (Pendelschwingen). Dann rechts. (Gleichgewichtsübung.)

20. Übung.

Aus dem Streckfuß am Boden mit gegrätschten Beinen. Rumpfvorbeugen mit Errißsen der Fußspitzen, dann wieder Rumpfstrecken mit Hochschwingen der Arme. Aus dieser Haltung mehrmals Rumpfvorbeugen und -strecken. Dieselbe Übung auch mit Seit-schwingen der Arme beim Rumpfstrecken. Beim Rumpfvorbeugen ausatmen, beim Strecken einatmen (Bild 9).



Bild 7.
Rumpfdrehen links und rechts.

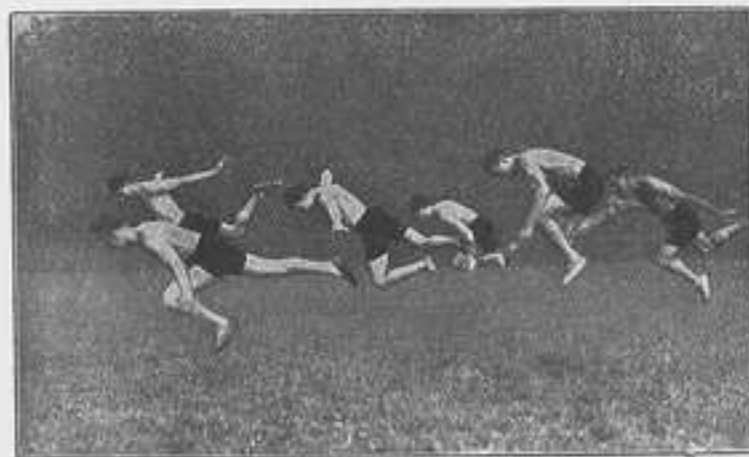


Bild 8.
Aus dem Hochliegestütz links, kräftiges Hochspringen wieder in den Liegestütz zurück.

21. Übung.

Aus dem Hochliegestütz rechts, Strecken des rechten und Anheben des linken Beines im Wechsel.

22. Übung.

Aus der Lauffstellung mit Armbeugen zum Stoß, fortgesetztes Hüpfen in den Seitgrätschstand mit Seitstoßen der Arme und wieder Zurückhüpfen in die Lauffstellung mit Armbeugen zum Stoß. Das Hüpfen erfolgt auf den Fußspitzen. (Kräftigung der Sprunggelenke.)

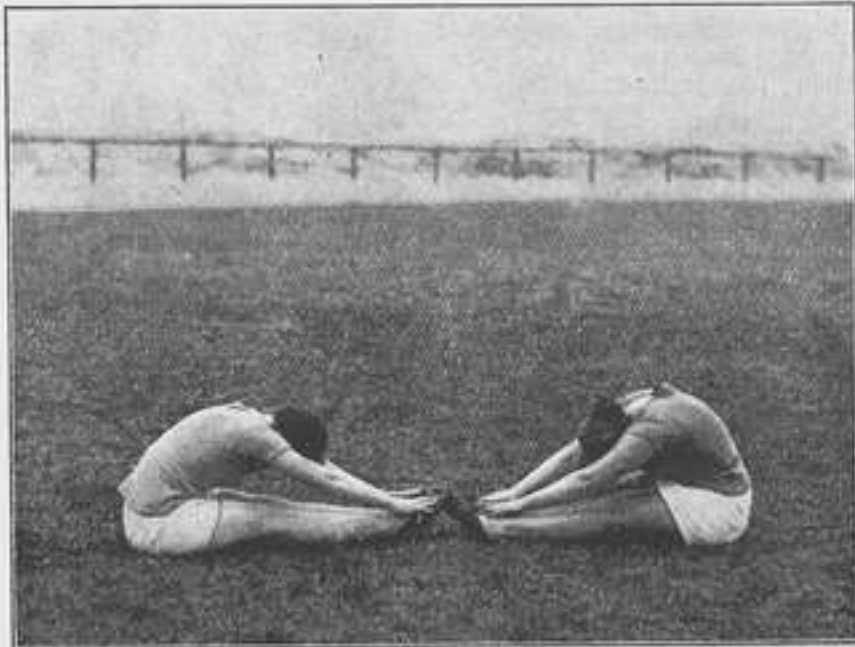


Bild 9. Rumpfvorbeugen und -strecken.

23. Übung.

Fortgesetztes Hüpfen in den Quergrätschstand, abwechselnd linkes und rechtes Bein vorn. Beim Aufhüpfen immer leicht im Antegelenk nachgeben (Kniewippen), Hände Hüftstütz, oder mit Armbeugen und Vorstoßen üben. (Kräftigung der Sprunggelenke.)

24. Übung.

Aus der Lauffstellung, Vorhochheben der entspannten Arme, dann Knie- und Rumpfvorbeugen mit Vorab- und Rückhochschwingen der Arme. Knie- und Rumpfstrecken mit Vorhochschwingen der Arme. Diese Übung soll als Lockerungsübung gelernt werden. Das Knie- und Rumpfvorbeugen soll entspannt ausgeführt werden. Zuerst erfolgt das Kniebeugen, dann das Rumpfvorbeugen. Beim Aufrichten des

Körpers werden zuerst die Knie vorgehoben, dann erfolgt durch einen Hüftschwung das Aufrichten des Oberkörpers mit Vorhochschwingen der Arme. Die Arme sollen durch den kräftigen Hüftschwung von selbst nach oben fliegen.

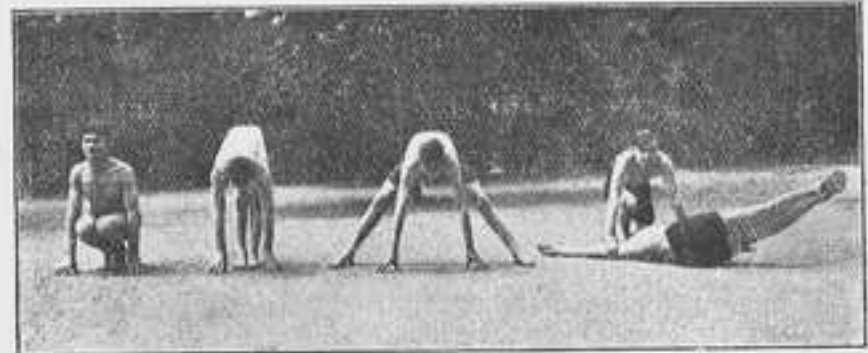


Bild 10. a) Hochstand, b) Aniestrecken, c) Seitgrätschen, d) Weinstrecken.

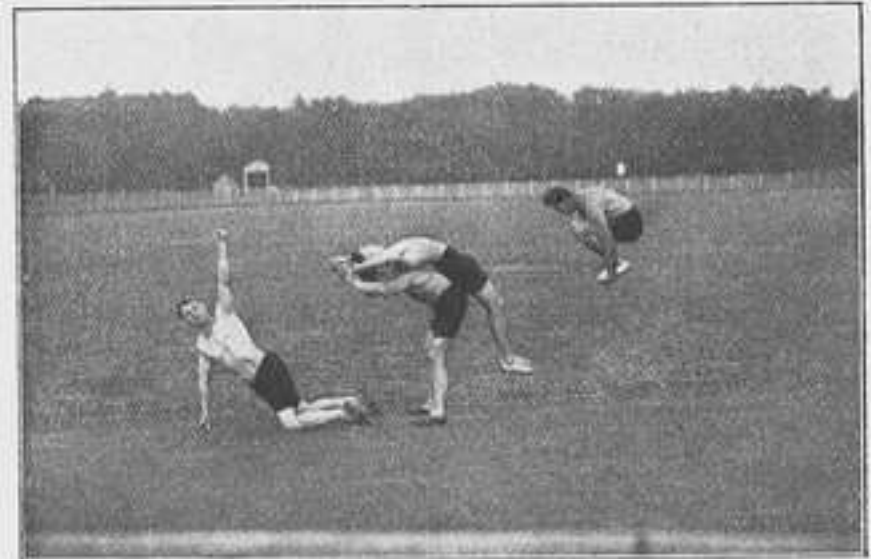


Bild 11. a) Aus dem Anien, Seithochschwingen des linken Armes, dann rechts. b) Heben von Nr. 2 zum Bogeliegen. Die Beine müssen höher gehoben werden. c) Hochsprung mit Anschlägen an die Sohlen.

25. Übung.

Aus dem Hochstand mit Aufstützen der Finger auf den Boden. Aniebeugen und -strecken, die Finger bleiben hierbei am Boden (Bild 10a und b).

26. Übung.

Rumpfvorbeugen mit Aufstützen der Finger auf den Boden. Knie gestreckt, Seitgrätschen und Schließen der Beine (Bild 10b und c).

27. Übung.

Aus dem Streckisitz am Boden mit leichtem Heben der Beine, Aniebeugen und -strecken, Seitgrätschen und Schließen. (Kräftigung der Bauchmuskeln.)



Bild 12. Turnerklatsch.

28. Übung.

Aus dem Streckliegen auf dem Rücken mit Seitsschwingen der Arme, energisches Rumpfheben mit Vorschwingen der Arme und Erfassen der Fußspitzen. (Kräftigung der Bauchmuskeln.)

29. Übung.

Aus dem Streckisitz am Boden mit Nackenhalte der Arme, langsames Rumpfrücksenken in das Streckliegen, dann wieder aufrichten. Beim Aufrichten zuerst die Brust heben. Die Übung wird erschwert, wenn sie mit Hochhalte der Arme ausgeführt wird. Auch mit Unterstützung zu üben (Bild 82a). (Kräftigung der Bauchmuskeln.)

30. Übung.

Niederknien mit Aufstützen der Hände auf den Boden. Knie auseinander, Faust geballt. Energisches Seithoch- und wieder Zurück-

(Schwingen des rechten Armes, dann links. (Streckung der Brustmuskeln Bild 11a.)

31. Übung.

Hüpfen in den Seitgrätschstand mit Seithochschwingen der Arme mit Handklapp über den Kopf. Zurückhüpfen in die Grundstellung mit Seitabschwingen der Arme, mit Aufschlagen auf die Oberschenkel. Diese Übung kann gleich zu Beginn der Freiübungen geturnt werden, sie regt den Blutkreislauf an.

32. Übung.

Aus der Lauffstellung: 1. Seithochschwingen der Arme mit Handklapp über den Kopf. 2. Kreuzen der Arme vor die Brust mit Aufschlagen auf die Oberarme. 3. Aufschlagen auf die Oberschenkel. 4. Mit Rumpfvorbeugen Aufschlagen auf die Unterschenkel. Diese vier Bewegungen schnell hintereinander (sogenannter Turnerklatsch, als Warmmacher zu empfehlen, Bild 12).

33. Übung.

Aus der Lauffstellung mit Hochhalte der Arme. Rumpfvorbeugen mit Aufschlagen der Handflächen auf den Boden, Knie bleiben gestreckt, dann wieder Rumpfstrecken mit Hochschwingen der Arme. Das Rumpfvorbeugen muß schnell ausgeführt werden, die Hüfte ist hierbei locker zu halten.

34. Übung.

Im Seitgrätschstand mit Vorschwingen der Arme, Handgelenke locker hängen lassen. Auf Handklapp kräftiges und energisches Schließen der Hände zur Faust, immer fester zufassen. Beim nächsten Handklapp wieder locker lassen. Diese Übung ist eine Schnellkraftübung, hier soll die ganze Finger- und Armkraft plötzlich zur Entfaltung kommen (Bild 13).

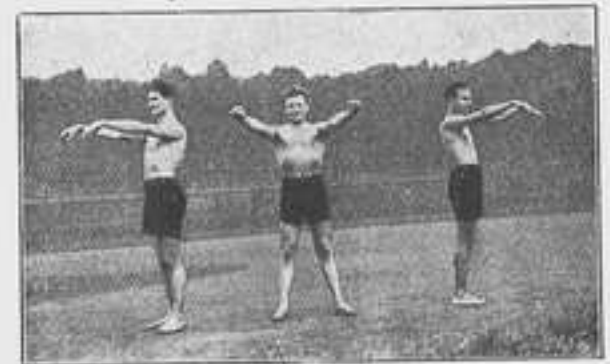


Bild 13. Schnellkraftübung.

35. Übung.

Im Seitgrätschstand Rumpfvorbeugen, die Arme hängen entspannt herunter. Auf Handklapp energisches Seitsschwingen der Arme, beim nächsten Handklapp Fallenlassen der

Arme, die wieder entspannt sein müssen. Die Übung bildet die Schnelkraft der Rückenmuskeln (Bild 14a und b).



a Bild 14. b
a) entspannter Körper, b) gespannter Körper.

36. Übung.

Kumpfoorbeugen, die Finger berühren den Erdboden. Kräftiges Kumpfwippen auf- und abwärts, mit Berühren des Bodens immer weiter nach hinten.

37. Übung.

Kumpfoorbeugen, die Finger berühren den Erdboden. Kräftiges Kumpfwippen auf- und abwärts. Der Übende versucht hierbei mit der Handfläche den Boden zu berühren (Bild 15c).

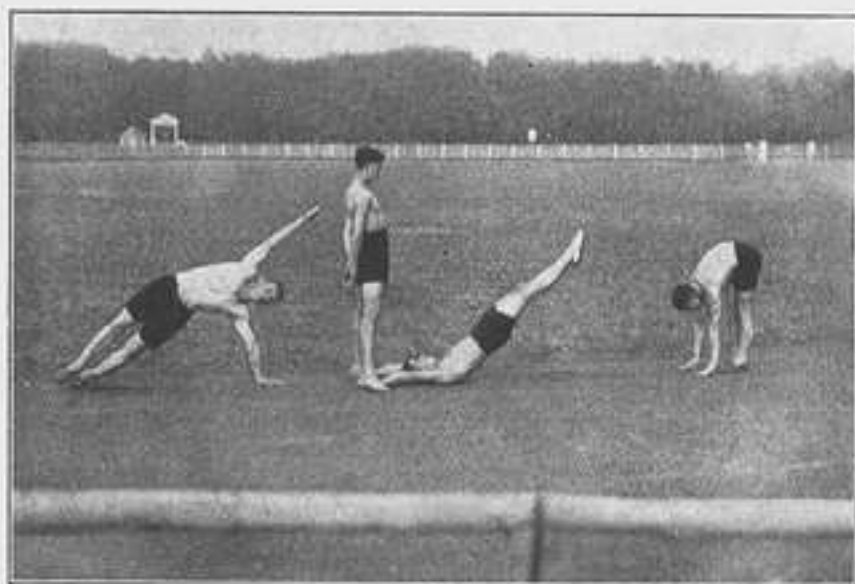


Bild 15. a b c
a) Aus dem Seitliegestütz links Seithochschwingen des rechten Armes mit Heben der Hüfte.
b) Aus dem Streckliegen, Heben des Körpers bis in das Schultersehen, dann langsam den gestreckten Körper senken.
c) Kumpfwippen auf- und abwärts, die Handflächen sollen den Boden berühren.

38. Übung.

Aus dem Liegestütz vorlings: a) Armbeugen und Strecken, b) Mit Rückspreizen links (rechts), Armbeugen und Strecken, c) Handklapp und wieder aufstützen, d) Anhocken und Strecken links und rechts im Wechsel, e) Senken in den Unterarmstütz und wieder Strecken, f) Aus dem Liegestütz Abstützen und Strecken der Finger, so daß die Fingerspitzen den Körper stützen, dann wieder Senken auf die Handflächen, g) Fortgelehntes Gräßchen und Schließen der Beine, h) Anhocken und Strecken der Beine.

39. Übung.

Aus dem Liegestütz rücklings: a) Armbeugen und Strecken, b) Vorhochspreizen links und rechts im Wechsel, c) Gräßchen und Schließen der Beine.

Liegestützübungen sind wichtig zur Stärkung der Bauch- und Schultermuskeln. Der Leiter achte darauf, daß die Übenden den Bauch nicht durchhängen lassen, dadurch entsteht mit der Zeit eine Dehnung der Bauchmuskeln. Diese schwachen Bauchmuskeln, die in der Hauptlage beim weiblichen Geschlecht vorhanden sind, fördern den sogen. „Hängebauch“. Eine feste Bauchdecke ist für das männliche wie für das weibliche Geschlecht von großer Wichtigkeit. Der Leiter hüte sich aber, zu viel Liegestützübungen hintereinander zu machen, weil das zu leicht zu einer Ueberanstrengung der Bauchmuskeln führen kann.

40. Übung.

Aus dem Seitliegestütz links, Seithochschwingen des rechten Armes mit Hochheben der rechten Hüfte (Bild 15a).

41. Übung.

Weiter Ausfall rechts vorwärts mit Schrägvortieflschwüngen der Arme. Handrücken nach oben, Faust geballt. Aus dieser Stellung erfolgt langsames Anie- und Kumpfstrecken mit Armbeugen zum Stoß (tiefe Stoßhalte). Der Übende muß das Gefühl haben, einen Expander vom Boden auszuziehen, alle Muskeln sind gespannt. In der Stoßhalte erfolgt die Lockerung der Muskeln durch entspanntes Senken der Arme (Bild 16).



Bild 16. Expanderziehen.



a Bild 17. b

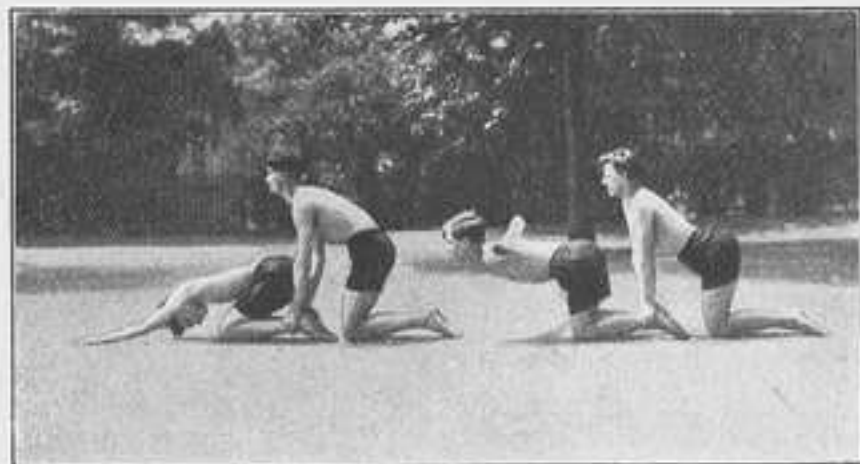
a) Heben der entspannten Arme.

b) In diesem Moment erfolgt der leichte Druck mit dem Knie gegen die Schulterblätter, die Arme werden hierbei etwas nach hinten gezogen.

Arme werden hierbei etwas nach hinten

42. Übung.

Nr. 1 kniet nieder, Nr. 2 tritt von hinten heran, erfasst die entspannten Oberarme von Nr. 1 und drückt mit dem gebeugten rechten Bein gegen die Schulterblätter von Nr. 1, wie Bild 17a zeigt. Die Arme von Nr. 1 werden jetzt von Nr. 2 durch die Vorhülle in die Hochhalte und dann weiter durch die Seithalte in die Tiefhalte gedreht. Beim Drehen der Arme durch die Hoch- und Seithalte erfolgt ein leichter Druck mit dem Knie gegen die Schulterblätter, die



a Bild 18. b

a) Der Körper ist entspannt.

b) Rumpfhoben mit Seithoben der Arme, Oberkörper und Oberschenkel müssen einen Winkel bilden.

Übung dient zur Dehnung der Brustmuskeln, Beseitigung des runden Rückens und ist zugleich eine Atemübung. Beim Heben der Arme tief einatmen, beim Senken tief ausatmen.

43. Übung.

Nr. 1 liegt im Streckliegen auf dem Rücken, Arme in die Seithalte. Nr. 2 kniet an der Kopfseite nieder und drückt auf die Oberarme von Nr. 1. Nr. 1 hebt die Beine und führt ein Bein kreisförmig links aus. Die Übung mehrmals wiederholen, dann rechts üben (Bild 10d).

44. Übung.

Nr. 1 kniet mit Rumpfvorbeugen nieder, die Arme liegen gestreckt auf dem Boden, Körper entspannt. Nr. 2 kniet an der Fußseite und drückt leicht auf die Fußgelenke (Bild 18a). Nr. 1 hebt nun den Rumpf mit Seithoben der Arme, wie Bild 18b zeigt, dann wieder Senken in die Ausgangsstellung zurück.

45. Übung.

Nr. 1 liegt im Streckliegen auf dem Rücken, Nr. 2 steht auf den Handflächen von Nr. 1, wie Bild 15b zeigt. Nr. 1 hebt nun den Körper bis in das Schulterstehen. Jetzt erfolgt langsames Senken des gestreckten Körpers bis in das Streckliegen.

46. Übung.

Nr. 1 und 2 sitzen sich gegenüber, die Beine sind leicht gebeugt, die Füße unter das Gesäß des gegenüber Sitzenden geschoben. Die Arme in Nackenhalte. In dieser Stellung, Rumpfrückensenken und Heben. Beim Senken soll der Körper den Boden nicht berühren. (Kräftigung der Bauchmuskeln, Bild 19.)

47. Übung.

Nr. 1 und 2 stehen zueinander. Nr. 1 spreizt das rechte Bein hoch, legt dabei den Rumpf nach vorn und schwingt den linken Arm nach vorn und den rechten zurück. Nr. 2 erfasst das Fußgelenk von Nr. 1 (Hürdenlaufvorübungen, Bild 83a).

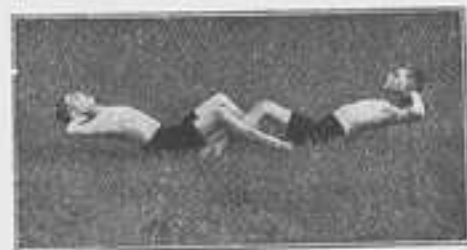


Bild 19. Rumpfrückensenken mit Nackenhalte.

Diese Übung dient zur Erzielung eines langen Schrittes, der beim Hürdenlauf und Dreisprung von großer Wichtigkeit ist. Bild 20 zeigt die Schrittweite beim Dreisprung. Aus dem Quergrätschstand, mit dem hinteren Bein immer weiter zurückhüpfen, dient auch zur Verlängerung der Schrittflänge.



Bild 20. Zum Dreisprung gehört ein langer Schritt.

Auch die Widerstandsübungen sind für Turner und Sportler sehr wertvoll, weil sie kraftbringend sind und die Muskeln zum Wachstum reizen.

Bei allen diesen Übungen, die mit allen Körperteilen ausgeführt werden können, muß der Widerstand immer langsam nachgelassen werden. Wir üben immer zu zweien.

48. Übung.

Nr. 1 Seitsschwingen der Arme

Nr. 2 versucht die in der Seitshalle befindlichen Arme langsam herunterzudrücken.

Nr. 1 gibt Widerstand.

49. Übung.

Nr. 2 hebt gegen den Widerstand von Nr. 1 dessen Arme aus der Tiefhalle in die Seitshalle (Bild 21).

50. Übung.

Nr. 1 Anieheben rechts (links).

Nr. 2 soll das Knie von Nr. 1 langsam abwärtsdrücken.

51. Übung.

Nr. 1 langsam Armbeugen zum Stoß.

Nr. 2 umfaßt das Handgelenk von Nr. 1 und leistet den Beugemuskeln Widerstand.

52. Übung.

Nr. 1 beugt kräftig den Arm.

Nr. 2 versucht den Arm von Nr. 1 zu strecken.

53. Übung.

Nr. 1 aus dem Streckliegen rücklings auf dem Boden, hebt die Beine.

Nr. 2 drückt leicht auf die Unterschenkel (Kräftigung der Bauchmuskeln).



Bild 21.
Seitheben der Arme mit
Widerstand.

54. Übung.

Nr. 1 aus dem Streckliegen rücklings auf dem Boden, versucht seine von

Nr. 2 festgehaltenen Beine langsam zu grätschen und wieder zu schließen.



Bild 22. Schiebekampf mit Widerstand.

55. Übung.

Nr. 1 und 2 stehen sich im Quergrätschstand gegenüber, rechtes Bein vorn. Die Hände vor der Brust in Flechtgriff, wie Bild 22 zeigt. In dieser Stellung versucht

Nr. 1 die Arme zu strecken,

Nr. 2 gibt Widerstand, dann im Wechsel.

Auch das „Schieben“ von der Stelle kann geübt werden.

Die Japaner bedienen sich zur Selbstverteidigung des Jiu-Jitsu (Muskelnbrechung) und haben damit die besten Erfolge erzielt. Man möchte behaupten, daß Jiu-Jitsu eine athletische Kunst ist, die erst durch jahrelange Übung erreicht werden kann. Es setzt anatomische Kenntnisse voraus, weil empfindliche Stellen des Körpers die Angriffsfläche im Kampf bilden. Um die Schwächen des Gegners blitzschnell auszunutzen, erfordert diese Methode der Selbstverteidigung außerordentliche Gewandtheit, Gelenkigkeit und Geistesgegenwart. Es genügt nicht nur die Methode dieser Selbstverteidigung schematisch zu lernen, sondern zum Jiu-Jitsu gehört eine systematische Körperschulung und damit Schulung des Geistes, denn hier siegt oft die geistige Ueberlegenheit gegen die rohe Kraft. Während beim Ringkampf sportliche Regeln den Gang des Kampfes beeinflussen, gibt es beim Jiu-Jitsu keine Regeln. Gesteigt hat derjenige, der den Gegner niederzwingt.

Folgende Vorbereitungsübungen sollten im Übungsbetrieb Aufnahme finden. — Die Sportler sind wieder eingeteilt in Nr. 1 und 2 und stehen sich gegenüber.

56. Übung.

Nr. 1 umfaßt recht fest beide Handgelenke von Nr. 2.

Nr. 2 versucht die Umklammerung durch Drehen der Arme zu lösen. Am schnellsten und sichersten erfolgt die Lösung, wenn die Arme nach innen und oben blitzschnell gedreht werden. Diese Übung mehrmals schnell hintereinander üben.

57. Übung.

Nr. 1 und 2 stehen sich im Seitgrätschstand mit einem Schritt Abstand gegenüber. Dann erfolgt mit Seitsschwingen der Arme Verschränken der Finger. Beide Gegner fallen jetzt nach vorn, bis sie Brust an Brust liegen. In dieser Stellung versuchen beide sich von der Stelle zu drücken. Wer seinen Gegner über eine gezeichnete Linie drückt, ist Sieger (Prüfung der Fingerkraft).

58. Übung.

Nr. 1 und 2 stehen sich mit vorgestelltem rechten Bein gegenüber, den rechten Arm in Schrägvortieffalte, die Handgelenke berühren sich. Beide Gegner versuchen nun, sich von der Stelle zu drücken, wobei die Fußstellung nur wenig verändert werden darf. Die Arme müssen steif gehalten werden. Die Übung kann auch mit Kreuzen der Unterarme, mit der inneren und äußeren Seite versucht werden.

59. Übung.

Nr. 1 und 2 sitzen auf dem Boden im Streckfuß gegenüber. Die rechte Fußsohle von Nr. 1 und die linke von Nr. 2 berühren sich, die Hände stützen auf dem Boden. Unter kräftigem Druck gegen die Fußsohlen versuchen beide das Bein zu heben, um den Gegner auf den Rücken zu bringen. Statt der Fußsohlen können auch die inneren Beinseiten gegeneinander gedrückt werden. Der Gegner soll hierbei nach der Seite fallen.

60. Übung.

Nr. 1 hält einen Holzstab mit Ristgriff an beiden Händen fest.

Nr. 2, der Nr. 1 gegenübersteht, faßt ebenfalls den Stab ristgriffs gleich neben den Händen von Nr. 1. Jetzt beginnt der Kampf um den Stab, wobei der ganze Körper mitarbeitet und besonders Finger und Handgelenke gekräftigt werden. Der Stärkere soll sich hierbei hauptsächlich auf die Verteidigung beschränken.

61. Übung.

Nr. 1 und 2 stehen Rücken gegen Rücken, die Arme in Tiefhalte, die Handflächen berühren sich, die Finger im Flechtgriff, Nr. 1 ladet nun durch Rumpfvorbeugen Nr. 2 auf den Rücken. In dieser Stellung 10 Sekunden verweilen oder den Gegner eine Strecke tragen.

Diese Übungen zeigen, daß auch zur Selbstverteidigung ein systematisches Training gehört. Hier gehört nicht her, auf die Griffe und Schläge der Jiu-Jitsu-Methode einzugehen, wer sich dafür interessiert, der lese das „Lehrbuch der Selbstverteidigung“ von Hans Reuter, sowie das vorzügliche Buch „Jiu-Jitsu, die Quelle japanischer Kraft“ von S. Irving Hancock. Beide Bücher sind durch den Turnverlag zu beziehen.



Der Ringkampf.

Eine gleichmäßige Ausbildung der Gesamtmuskulatur wird auch durch den Ringkampf erreicht. Neben körperlicher Ausbildung nach dieser Richtung hin stellt der Ringkampf hohe geistige Anforderungen, denn nur Mut, Geistesgegenwart und blitzschnelles Handeln führen zur Bezwingung des Gegners. Wenn auch das Turnen an den Geräten zum Teil diese Eigenschaften fördert, so müssen wir doch versuchen, unseren Turnbetrieb abwechslungsreich zu gestalten, damit die Lust und Liebe zu den Leibesübungen geweckt und erhalten bleibt. Es liegt nun einmal in der menschlichen Natur begründet, daß der Wettkampf die geistigen und körperlichen Fähigkeiten hebt, und das Gefühl, über einen Menschen im Kampf gesiegt zu haben, bringt neue Kraft und neuen Mut. Wenn ich den Mut besonders hochschätze und den Turnbetrieb darauf einstellen möchte, so deshalb, weil ein Mensch ohne Mut zu nichts zu gebrauchen ist und die Förderung des Mutes eine Nervenschulung bedeutet. Ein Mensch, der sich in Gefahr befindet und den Mut verliert, ist verloren, oder er mühte durch äußere Umstände gerettet werden. Die Rettung aus einer Gefahr löst aber nur dann innere Befriedigung aus, wenn sie durch eigene körperliche oder geistige Befähigung erfolgte, und um diese Eigenschaften zu fördern, bedürfen wir auch des Ringkampfes und der Selbstverteidigung. Ich gebe zu, daß der größte Teil unserer Vereine nicht die zum Ringen not-

wendige Ringmatte hat und deshalb kein geregelter Ringbetrieb möglich ist. Ich weiß aber aus Erfahrung, daß dort, wo der Wert und die Schönheit des Ringkampfes erkannt worden ist, die Mitglieder die Kosten der Ringmatte aufbringen werden. Der Leiter muß deshalb versuchen, das Interesse für den Kampf Mann gegen Mann durch bestimmte Übungen zu wecken, damit die Sportler Verständnis und „Geschmack“ für diese Leibesübung bekommen. Folgende Übungen können als allgemeine Freilübungen oder in der Riege geübt werden.

Die Sportler sind in Nr. 1 und 2 eingeteilt und stehen sich gegenüber. Alle Übungen sind widergleich zu üben.

Die Griffe des Standkampfes.

I. Der Angriff im Standkampf.

Paarweise Aufstellung. Beide Sportler nehmen zu Beginn jeder Übung kleine Ausfallstellung links vorwärts ein. Der Angriff erfolgt zunächst von Nr. 1, dann von Nr. 2. Geübt wird zunächst in mehreren Zeiten, später in zwei Zeiten. Der Angreifer geht nach dem Anlehen des Griffes in die weite Ausfallstellung links und hält den Geworfenen in der Rückenlage auf dem vorderen Knie.

1. Angriff von vorn.

- a) Nr. 1 faßt Untergriff von vorn.
- b) Hochheben des Gegners.
- c) Pendelschwung nach links und rechts und Wurf aufs linke Knie in die Rückenlage.
- d) Heben des Gegners in den Stand und Grundstellung.

2. Kreuzgriff.

- a) Beide Sportler fassen sich mit Kreuzgriff, rechten Arm oben. Bild 23a
- b) Hochheben des Gegners, Pendelschwung nach rechts und links und Wurf aufs rechte Knie in die Rückenlage. Bild 23b.
- c) Aufrichten des Gegners in den Stand und Grundstellung.

3. Untergriff von hinten.

- a) Nr. 1. faßt den Gegner mit der rechten Hand am rechten Handgelenk, reißt ihn herum zur Kehrtstellung und faßt Untergriff von hinten.

- b) Der rechte Arm schiebt sich aufwärts und umfaßt den Nacken des Gegners. Unter Ansehen des Nackenhebels Hochheben des Gegners.



Bild 23a. Stellung zum Kreuz- oder Zweigriff.



Bild 23b. Ueberlegen über das rechte Knie.



Bild 24a. Ansehen zum Hüftzug.



Bild 24b. Aufladen.



Bild 25a. Ansehen zum Schulterschwung.



Bild 25b. Mit Rumpfvorbeugen Aufladen des Gegners.

- c) Pendelschwung nach links und rechts und Wurf aufs linke Knie in die Rückenlage.
d) Heben des Gegners in den Stand und Grundstellung.

4. Hüftschwung mit Nackengriff.

(Abwehr des Untergriffs von vorn.)

- a) Nr. 2 nimmt Untergriff von vorn. Nr. 1 faßt mit der linken Hand den rechten Oberarm des Gegners und zieht dessen Arm kräftig an sich, wobei er dessen Unterarm unter den eigenen Oberarm preßt. Der rechte Arm umfaßt den Nacken des Gegners.
b) Während des Ansehens des Griffes stellt Nr. 1 den rechten Fuß an dem linken vorüber weit nach vorn links, macht eine halbe Drehung links, ladet dabei den Gegner auf seine rechte Hüfte auf und schleudert ihn zur Rückenlage auf sein linkes Knie.
c) Aufrichten des Gegners und Grundstellung. (Bild 24a und b.)

5. Hüftschwung mit Untergriff.

- a) Beide Sportler nehmen Kreuzgriff, rechten Arm unten.
b) Nr. 1 ergreift mit der linken Hand den rechten Oberarm des Gegners und preßt dessen Unterarm unter den eigenen Oberarm.
c) Hüftschwung wie bei 4. zur Rückenlage auf dem linken Knie.
d) Aufheben des Gegners und Grundstellung.

6. Genickhebelschwung.

- a) Nr. 1 nimmt Untergriff rechts und faßt mit der linken Hand das rechte Handgelenk des Gegners.
b) Nr. 1 reißt den rechten Arm des Gegners seitwärts hoch, schiebt den Kopf unter dessen rechte Schulter und hebt ihn mit dem Genick hoch.
c) Pendelschwung nach links und rechts und Wurf aufs linke Knie in die Rückenlage, wobei Nr. 1 den Kopf zurückzieht.
d) Zurückheben des Gegners und Grundstellung.

7. Hebeübung zum Schulterschwung.

- a) Nr. 1 faßt mit der rechten Hand das rechte Handgelenk des Gegners und mit der linken Hand dessen rechten Oberarm.
b) Halbe Drehung links, der rechte Fuß tritt weit nach rechts über, und Aufladen des Gegners auf die rechte Schulter.
c) Mit Vierteldrehung rechts Herablassen des Gegners und Grundstellung. (Bild 25a und b.)

8. Ausheben aus dem Stande.

(Der Schwung bis zur Rückenlage wird nicht ausgeführt.)

Der Ausheber findet dann Anwendung, wenn der Gegner den Körper zu weit nach vorn überneigt.

Nr. 1. Seitenschwingen der Arme.

Nr. 2. Umfaßt mit Flechtgriff das Genick von Nr. 1 und zieht dessen Rumpf langsam nach unten (Rumpfvorbeugen). Nr. 1

gibt hierbei nicht zu starkem Widerstand. Setzt umfaßt Nr. 2 von oben die Hüfte von Nr. 1 (Bild 26a) und hebt den Körper in den Sturzhang (Ausheben, Bild 26b). Die Rückbewegung erfolgt wieder mit Kumpfstrecken, wobei Nr. 1 Widerstand leistet.

II. Die Abwehr im Standkampf.

Die Abwehrgriffe müssen unmittelbar nach der Angriffsbewegung angefaßt werden, also ehe der Angegriffene aus dem Stand gehoben wird.

1. Abwehr beim Untergriff von vorn.

- a) Nr. 2 drückt mit der Hand den Kopf des Gegners, am Kinn ansetzend, zurück. (Bild 26c.)



Bild 26. a



b



c

- b) Nr. 2 preßt die Oberarme des Angreifers zusammen, nimmt dabei die Brust vor, Beine und Gesäß zurück.

- c) Hüftschwung mit Nackengriff.

2. Abwehr beim Kreuzgriff.

- a) Beine und Gesäß zurücknehmen, um Raum zu schaffen, dann Hüftschwung mit Untergriff.

- b) Der umfassende rechte Arm gibt den Untergriff auf und schiebt sich samt der Schulter zurück unter die rechte Achsel des Angreifers, dann Hebeübung zum Schulterschwung.

3. Abwehr beim Untergriff von hinten.

- a) Wenn der Angreifer hoch ansaßt und den Nackenhebel ansetzen will: Hüftschwung mit Armgriff.

- b) Ist der Angegriffene aus dem Stand gehoben: Festes Zusammenpressen der Arme, damit der Angreifer den Nackenhebel nicht ansetzen kann.

- c) Setzt der Angreifer den Untergriff tief an: Kräftiges Vorwerfen der Oberkörpers und Vorstrecken der Arme, um in die Bank zu gelangen.

4. Abwehr beim Hüftschwung.

(Bei allen drei Arten dieselbe Abwehr.)

Ehe der Angegriffene emporgehoben wird, faßt er den Angreifer mit Untergriff von hinten oder von der Seite.

5. Abwehr beim Senkhebelschwung.

Der Angegriffene schiebt den rechten Arm, den der Angreifer am Handgelenk gefaßt hat, unter die Achsel des Gegners, wobei der Angegriffene versucht, den Angreifer um dessen Längsachse nach außen herum in die Rückenlage zu drehen.

6. Abwehr beim Ausheben aus dem Stande.

- a) Bevor der Angreifer den Gegner aushebt, wendet dieser den gleichen Griff (Ausheben) als Gegenangriff an.

- b) Der Angegriffene klemmt den linken Arm des Angreifers unter den eigenen rechten (Armgriff) und wirft sich nach hinten, den Angreifer unter sich in die Rückenlage bringend.

7. Abwehr beim Schulterschwung.

Dieser Schwung läßt sich nur in sofortiger Durchführung bis zur Bodentlage des Gegners ausführen; deshalb wird, wenn man keinen weichen Boden zur Verfügung hat, nur die Hebeübung zum Schulterschwung eingeübt.

Abwehr: Der Angegriffene springt nach der Seite vor, so daß er dem Angreifer wieder in der Ausgangsstellung gegenübersteht.

Bodenkampf.

Nur auf weichem Boden!

Der wichtigere Teil des Ringkampfes ist der Standkampf. Wer zu Boden gebracht ist, suche möglichst schnell wieder auf die Füße zu kommen. Der Angreifer darf den Gegner auf keinen Fall auf den Boden schleudern. Er halte ihn fest, gehe mit ihm zu Boden, indem er sich in die Bauchlage wirft oder auf eine Seite oder ein Knie niederläßt. Beim Bodenkampf befindet sich der Angegriffene stets in der Bank: Niederknien und Verlegen des Körpergewichts nach vorn, so daß der Körper auf beiden Knien und Händen ruht. Die Arme etwas auseinander, Arme leicht gebeugt, Kopf hoch, Kreuz hohl. Als letzter Notbehelf gilt die Brücke: Den Kopf auf den

Boden stellen, dann Ueberschlag, so daß der Körper, die herausgewölbte Brust nach oben gerichtet, auf Kopf und Füßen ruht. Beim Angriff läßt man sich rechts oder links neben dem Gegner, der in der Bank (Brücke) liegt, auf ein Knie nieder. Die Beschreibung der nachfolgenden Übungen geht von der Voraussetzung aus, daß der Angriff von der linken Seite aus geschieht.

1. Einfacher Nackenhebel. (Vier Formen.)

a) Erste Form.

Der Angreifer kniet neben dem in der Bank Liegenden und streckt das linke Bein nach außen weg (um den später beschriebenen Armzug zu erschweren!). Die linke Hand wird auf den Nacken des Gegners gelegt, die rechte schiebt sich unter dessen rechter Schulter hindurch und umfaßt das eigene linke Handgelenk von oben. Darauf wird der Kopf des Angegriffenen nach unten gedrückt und der Gegner um seine Breitenachse zur Rückenlage gedreht. Bild 27.



Bild 27. Nackenhebel im Stand.

Abwehr:

1. Der Angegriffene sucht den angelegten Nackenhebel mit der freien Hand zu lösen.
2. Hochdrücken des Kopfes und Aufgehen zum Stand.

b) Zweite Form.

Der Angreifer greift mit der linken Hand unter der linken Schulter des Gegners hindurch und legt sie auf dessen Nacken. Seine rechte Hand legt er von oben her

auf die rechte Schulter des Gegners. Dann Drehung des Körpers wie bei a.

Dieser Hebel kann auch über den Gegner hinweg an dessen rechter Schulter angelegt werden. Die Drehung erfolgt dann nach innen.

Abwehr:

1. Der Armzug.
Der Angegriffene klemmt den unter seine linke Schulter geschobenen linken Arm mit dem eigenen Arm fest, wirft sich selber nach links auf den Rücken und bringt dabei den Gegner unter sich.
2. Ueberschlag in die Brücke.
3. Der Angegriffene geht nieder zur Bauchlage und streckt dabei den linken Arm und das linke Bein seitwärts.

c) Dritte Form. (Nackenhebel mit Ueberstürzer.)

Ansehen des Hebels wie bei b, der rechte Arm greift mit Untergriff unter dem Bauch des Gegners weg an dessen rechte Seite und sucht ihn nach vorn überzustürzen.

Abwehr:

1. Strecken des Körpers zur Bauchlage.
2. Nach erfolgtem Ueberstürzen Brücke.

d) Vierte Form. (Nackenhebel mit Armdurchzug.)

Nackenhebel wie bei b. Der Angreifer faßt dann mit der rechten Hand unter dem Körper des Gegners hindurch dessen rechten Arm und zieht den fest an sich, wodurch der Angegriffene in die Rückenlage gedreht wird.

Abwehr:

1. Während der Angreifer den Griff ansieht, streckt der Angegriffene den rechten Arm seitwärts und geht zur Bauchlage.
2. Armzug wie bei b.

2. Doppelter Nackenhebel.

Der Angreifer setzt mit der linken Hand den einfachen Nackenhebel an und greift mit der rechten Hand über den Gegner hinweg unter dessen rechter Schulter hindurch den Nacken auch von der anderen Seite. Darauf Drehung auch über den Kopf wie beim einfachen Nackenhebel.

Abwehr:

1. Armzug.
2. Brücke.

3. Aufreißer von der Seite.

Der Angreifer kniet möglichst weit hinten. Der rechte Arm umfaßt den Leib des Gegners von oben her, mit dem linken Arm drückt er den linken Arm des Gegners um dessen linke Schulter nach innen zur Rückenlage.

Abwehr:

1. Armzug.
2. Brücke.

4. Kopfdurchzug.

Beide Hände des Angreifers greifen von unten her zwischen den Armen des in der Bank Liegenden hindurch und legen sich um dessen Nacken. Durchziehen des Kopfes nach unten und

dadurch Ueberstürzen des Gegners nach vorn zur Rückenlage. Die rechte Hand kann den Nacken auch über die rechte Schulter des Gegners hinweg erfassen.

Abwehr:

1. Schnelles Aufrichten des Oberkörpers bei hohlem Kreuz.
2. Brücke.



Bild 28. Kugelstoßerstellung.

5. Ausheber.

Der Angreifer kniet in Kehrstellung neben dem in der Bank Liegenden und umfaßt den Leib desselben mit beiden Armen möglichst weit hinten von oben her. Darauf hebt er ihn kräftig an und dreht ihn auf sich zu herum in die Rückenlage. Der Angreifer geht dabei selbst auf eine Schulter nieder.

Abwehr:

1. Der Angegriffene fesselt den übergreifenden Arm des Angreifers, richtet sich mit dem Oberkörper auf und führt den Armzug aus.
2. Brücke.

6. Schulterdrehgriff.

Der Angreifer kniet vor dem Kopf des Gegners. Er greift mit dem linken Arm von oben her unter die rechte Achsel des Gegners und drückt mit dem anderen Arm dessen linke Schulter herunter, wodurch er ihn zur Schulterlage dreht.

Abwehr: Seitwärtsstrecken der Arme und Bauchlage.



Vorübungen zum Kugelstoßen.

Bei fast allen Wettkämpfen müssen wir die Erfahrung machen, daß wohl die Resultate der Laufkonkurrenzen ver-



Bild 29. Vorübung zum Kugelstoßen.

bessert werden, daß aber die Resultate der Wurf- und Stoßübungen entweder schlechter geworden sind, oder sich auf gleicher Höhe gehalten haben.

Ein nennenswerter Fortschritt auf diesem Gebiet ist in den letzten Jahren nicht zu verzeichnen gewesen. Woran liegt das? Das liegt an der allgemeinen Gleichgültigkeit, mit der unsere Sportler und Sportlerinnen an diese Übungen herangehen. Der Sportleiter soll nie zu früh mit der Kugel üben lassen, sondern durch Vorübungen die technischen Feinheiten und die körperliche Grundlage für die Wurf- und Stoßübungen der Abteilung beibringen. Zur körperlichen Grundlage gehören die allgemeinen gymnastischen Übungen und zur Erlernung

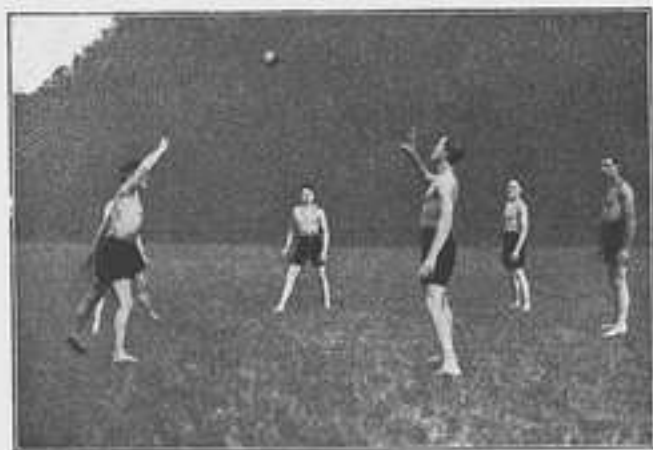


Bild 30. Zustoßen der 5-kg-Kugel.

der Technik noch besondere Spezialübungen. Bei allen Wurf- und Stoßübungen sollen nicht nur die Arme, sondern der ganze Körper mitarbeiten. Wir unterscheiden:

- a) die Arbeit der Beine,
- b) die Arbeit der Hüfte,
- c) die Arbeit der Schulter,
- d) die Arbeit der Arme.

Wir üben:

Die Ausgangsstellung: Hierbei sehen wir sehr oft die Sportler in einer gespannten Körperhaltung stehen (Haltungsübung). Hierbei wird schon zu viel Muskelkraft gebraucht,

die dann bei der Ausführung der Übung fehlt. Die Einsetzung der ganzen Körperkraft soll explosionsartig erfolgen, bis dahin sind alle Muskeln locker zu halten, denn nur ein lockerer Muskel ist zur plötzlichen Höchstleistung fähig. Bei der Ausgangsstellung (Kugelstoßerstellung) ist darauf zu achten, daß der Oberkörper vollständig entspannt ist, als Vorübung ist das entspannte Vorfallen des Rumpfes aus dem Seitgrätschstand zu üben. In dieser entspannten Haltung verlegen wir das Körpergewicht auf das rechte Bein, das leicht gebeugt wird, das linke Bein ist leicht aufgezogen (Bild 28). In dieser Stellung üben wir:

1. Energisches Abtreten mit dem rechten Bein. Der Abdruck muß so



Bild 31. Ballenlassen der Kugel.



Bild 32. Wiederfangen der Kugel.



Bild 33.

Sonderübungen mit 5-kg-Kugeln.



Bild 34. Hochwerfen hinter dem Rücken und Wiederfangen.

energisch sein, daß der Körper nach der linken Seite fällt.

2. Wie 1., jedoch mit Vorbringen der Hüfte. Beide Beine sind gestreckt, die rechte Hüfte zeigt nach der Stoßseite. Die Arme sind bei 1. und 2. untätig.
3. In der Ausgangsstellung wird der Daumen der rechten Hand in die rechte Achselhöhle gelegt, wie Bild 29 zeigt. In dieser Stellung erfolgt die Bewegung wie 2., aber mit Vorbringen der rechten Schulter.

4. Ausgangsstellung, die rechte Hand liegt am Hals. Wir denken uns eine Kugel

in der Hand. Jetzt erfolgt die Bewegung wie 3. mit anschließendem Armstoß, hierbei ist zu beachten, daß der Armstoß erst nach dem Vorbringen der Schulter erfolgt. Erst langsam üben, dann immer schneller. Zuerst Kniestrecken, dann die Hüfte vorbringen, dann die Schulter und zum Schluß der Armstoß. Beide Beine sind nach dem Abstoß gestreckt, die rechte Hüfte zeigt nach der Stoßrichtung. Das rechte Bein wird an das linke herangezogen. Nicht im Seitgrätschstand stehen bleiben.

5. Wie 4. Der Sportleiter achtet jetzt auf das kräftige Zurückschlagen des linken

Armes. Dadurch wird das Vorbringen der Hüfte und Schulter unterflüht.

6. Zur Kräftigung der Handgelenke und der Fingerkraft soll das Werfen und Fangen mit der 2 $\frac{1}{2}$ -kg- und 5-kg-Stoßkugel fleißig geübt werden.



Bild 35. Weitwurf hinter dem Rücken.

Übungen dazu sind:

- a) Werfen und Fangen mit einer, dann mit beiden Händen (Bild 30).
- b) Hochwerfen und Wiederfangen, erst mit beiden, dann mit einer Hand.

- c) Mit einer Hand Fallenlassen der Kugel und ehe sie den Boden berührt wieder mit den Fingern auffangen (Bild 31 und 32).
 d) Kegelschieben.
 e) Jonglieren mit zwei oder drei Kugeln (Bild 33).

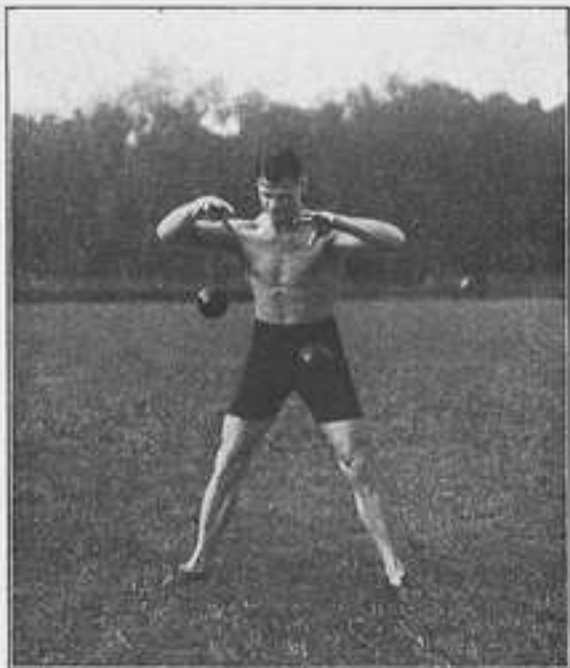


Bild 36.

Fallenlassen und Wiederfangen von zwei Kugeln.

- f) Die Kugel hinter dem Rücken hochwerfen und mit der anderen Hand wieder auffangen (Bild 34).
 g) Weitwurf hinter dem Rücken (Bild 35).
 h) Übung c, aber mit zwei Kugeln (Bild 36).

Diese Vorübungen müssen immer wiederholt werden. Erst bei richtiger Ausführung darf mit der Kugel gestoßen werden.



Vorübungen zum Hürdenlauf.

Auch das Hürdenlaufen erfordert ein systematisches Training. Deshalb ist es notwendig, die Vorübungen kennenzulernen. Auf die Technik will ich nicht eingehen, dazu muß unter Lehrbuch eifrig studiert werden. Der Sprung über die Hürde ist wohl das Wichtigste hierbei, weil dabei das Sprungbein in einer Winkelstellung nachgezogen werden muß. In der Turnhalle oder auf dem Sportplatz kann der Sprung, wenn nicht genügend Hürden oder zu hohe Hürden (es soll nicht gleich über die 1,06 m hohe Hürde geübt werden) vorhanden sind, über die Sprunglatte geübt werden. Dabei werden wir feststellen, daß bei genügender Übung die Beinarbeit gut ist, daß aber der Oberkörper zu aufrecht gehalten wird. Um dem Körper die nötige Schwungkraft nach vorn zu geben, muß beim Sprung der Oberkörper nach vorn gelegt werden. Das üben wir wie folgt:

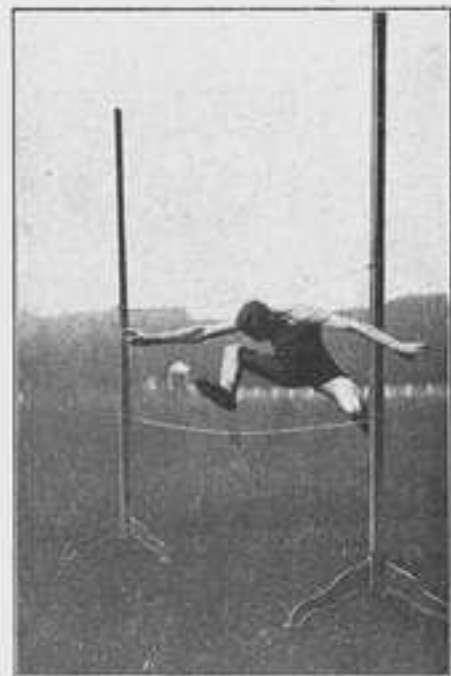
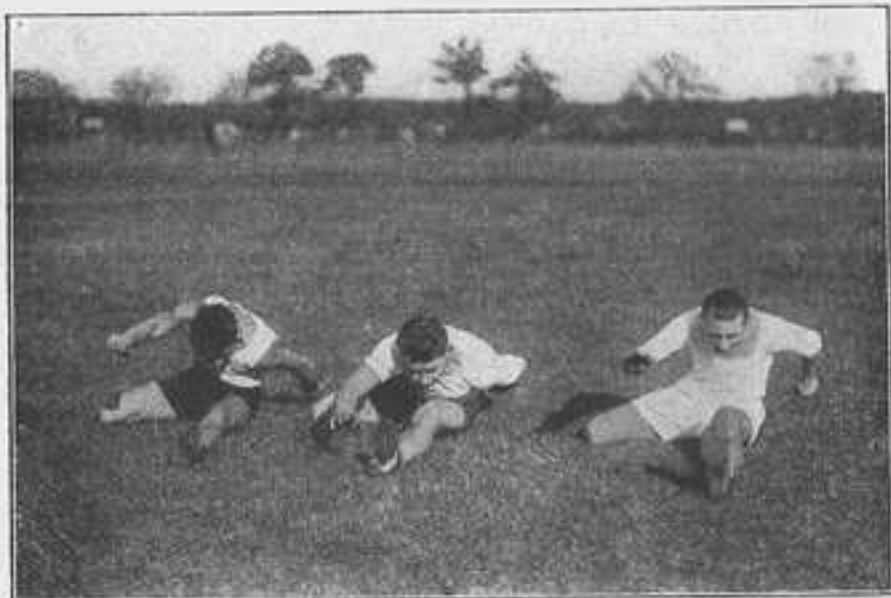


Bild 37. Hürdenlaufübung.

Wir legen die Sprunglatte oder die Latte auf 40 cm Höhe. In Höhe von 1,50 m legen wir eine zweite Sprunglatte. Jetzt üben wir den Fensterprung mit der Hürdenlauftechnik. Wir legen dabei die obere Schnur immer etwas tiefer. Dadurch ist der Springer gezwungen, wenn er die obere Schnur nicht abreißen will, den Oberkörper nach vorn zu legen (Bild 37). Zur Erzielung von Mut sind Hürdensprünge über tief gestellte Kästen oder Pferde zu üben.

Die Lage über die Hürde entspricht dem Bilde Nr. 38. Als Freiübung muß sie im allgemeinen Übungsbetrieb aufgenommen werden. Es ist eine vorzügliche Übung für die Beweglichkeit der Hüfte. b führt die Übung richtig aus, bei a und c mangelt es an der Beweglichkeit der Hüfte, auch liegt der Oberkörper bei a zu weit nach links. Es empfiehlt



a b c

Bild 38. Vorübung zum Hürdenlauf.

a) und c) zeigen eine Steifheit in den Hüften. b) führt die Übung richtig aus.

sich, um die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur zu dehnen, in der Stellung b, den Oberkörper auf und ab zu wippen, bis die Brust den Oberschenkel berührt. Bild 83a zeigt uns ebenfalls eine vorzügliche Übung zur Dehnung der Muskeln für den Hürdenlauf. Die Dreisprungtechnik übe über die Schwebekanten, niedrig gestellte Kästen oder über die Sprunglatte.



Die Lauffchule.

Ich will hier nicht auf die Technik des Laufes eingehen, sondern die Vorübungen aufzeichnen, die den Menschen erst zum Läufer ausbilden. Der Fehler vieler Sportleiter besteht darin, daß sie versuchen, die Sportlerschar gleich auf die 100-m-Strecke zu trainieren, indem in jeder Übungsstunde, statt Vorübungen, gleich die 100-m-Strecke nach Zeit gelaufen wird.

Diese Ausbildung ist für den Anfänger geradezu gefährlich, und die geringen Erfolge zeigen dem Sportleiter, daß er hier auf dem falschen Wege ist. Dr. Krieg von der preussischen Hochschule für Leibesübungen verteilte anlässlich eines Sportkursus ein Merkblatt über die Lauffchule, das ich wegen seines wertvollen Inhalts ungekürzt wiedergebe. Unsere Sportleiter sehen hierbei, wie vielseitig die Übungen zur Ausbildung des Läufers sind. Bei diesen Übungen kommt es in erster Linie auf die Übung des Herzens und der Lunge an, denn kräftige Beine nützen dem Läufer nichts, wenn er kein kräftiges Herz und keine kräftige Lunge hat, denn — es wird nicht mit den Beinen, sondern mit Herz und Lunge gelaufen. Dr. Krieg schreibt:

Das Ziel der Lauffchule ist die Massenausbildung zu zweckmäßigem Lauffstil, Übung von Kraft und Ausdauer des Herzens und der Lungen.

Die Übungen sind methodisch und systematisch geordnet; sie brauchen nur anfangs ein- oder zweimal in der angegebenen Reihenfolge gefurnt zu werden, später immer in Auswahl unter Bevorzugung der Kernübungen. Die Kernübungen tragen fettgedruckte Nummern.

Die Übungen sind besonders für das Hallentraining im Winter geeignet. Die Halle muß gut gelüftet, sauber und staubfrei sein. Im Sommer wird man im Freien hauptsächlich die Lauf- und Atemübungen treiben.

I.

Erläuterung: Alle Bewegungen in Aufrichtung.

1. Grundstellung, die Hände in Hüftstük: Ferlen öffnen = Lauffstellung. Füße nach vorn gerichtet. Kein Senkfuß. Haltung locker.
2. Lauffstellung: Rechte (linke) Ferse heben und senken.
3. Lauffstellung: Gleichzeitig und fortgesetzt eine Ferse heben, die andere senken. Selbst beobachten.
4. Lauffstellung: Abwechselnd linkes und rechtes Knie heben, der Fuß hängt locker herab und bleibt nach vorn gerichtet. Knie nicht auswärts.
5. Aufstellung zu Paaren mit 2 Schritt Abstand einander zugekehrt: Uebungen 3 und 4 werden von den Ersten wiederholt, die Zweiten verbessern; dann Rollenwechsel.
6. Aufstellung in Flankenpaaren. Beobachtung des Uebenden von der Rückseite und Fehlerverbesserung.
7. Lauffstellung. Oberkörper wenig vorgeneigt. Arme leicht gebeugt (gewinkelt). lockere Fäuste, lockere Schultern, Vorpendeln rechts, Rückpendeln links, die Fäuste nur bis in Schulterhöhe schwingen. Beim Rückschwigen die Arme nicht strecken, aber das Ellenbogengelenk auch nicht versteifen.
8. Verbindung von Uebung 3 und 7: Rechts (links) vorpendeln und die linke (rechte) Ferse heben.
9. Verbindung von Uebung 4 und 7: Langsamer Lauf am Ort. Nur auf den Fußballen treten. Tempowechsel.
10. Aufstellung zu Paaren mit 2 Schritt Abstand einander zugekehrt: Lauf auf der Stelle schnell und langsam, leichtes und starkes Knieheben abwechselnd. Gegenseitige Beobachtung und Fehlerverbesserung. Nr. 1 übt, Nr. 2 beobachtet; Rollenwechsel.
11. Wie Uebung 10, aber Aufstellung in Flankenpaaren und Beobachtung von der Rückseite und Fehlerverbesserung.
12. Rückenlage, Anhocken beider Beine: Laufbewegung in der Luft (radeln). Selbstbeobachtung.

II.

Hilfsübungen zur Lockerung u. Kräftigung der Gliedmaßen.

13. Lauffstellung: Armhochhalte rechts (links); Armkreise vorwärts, das Eigengewicht des lockeren Armes gibt den Schwung. Rechts und links je etwa 10mal. Schnelle Bewegung genau in Seitebene.
14. Lauffstellung: Armhochhalte rechts (links); Armkreise rückwärts. Wie Uebung 12.
15. Lauffstellung: Mühlkreise vorwärts und rückwärts. Je 8-10mal. Hüften beweglich.
16. Lauffstellung: Die Hände in Hüftstük: Die rechte (linke) Schulter vorwärts- und rückwärtsrollen, je 10mal.
17. Lauffstellung: Die Hände in Hüftstük: Rollen beider Schultern gleichzeitig vorwärts, dann rückwärts. Je 10mal.
18. Lauffstellung: Anhocken des rechten (linken) Beines, Erfassen des Schienensbeines, Zug gegen die Bauchwand, Loslassen und Lauffstellung.
19. Lauffstellung: Schwunghaftes Anhocken eines Beines, das Knie schlägt gegen die Brust.
20. Wie 18; beim Anhocken rechts (links) schwingt der linke (rechte) Arm (etwas gebeugt) vorhoch.
21. Lauffstellung: Unterschenkel heben, Erfassen des Fußgelenks, die Ferse ans Gesäß und das Knie nach hinten ziehen.
22. Lauffstellung: Unterschenkel schlagen. Die Ferse versucht das Gesäß zu berühren.
23. Rückschrittstellung links (rechts) mit Aufgehen links (rechts), den Körper etwas vorgeneigt: Linkes (rechtes) Knie vorhochreißen und abstrecken zur Vorschrittstellung links (rechts).
24. Vorhochreißen des linken (rechten) Knies, den rechten (linken) Arm vorhochschwingen.
25. Lauffstellung: Gleichzeitiges leichtes Fuß- und Kniewippen.
26. Vorschrittstellung links (rechts): Fuß- und Kniewippen.

III.

Gangübungen. Die Bewegung der Abteilung erfolgt im Umzug um den Platz oder die Halle, bei einer großen Abteilung und kleinem Raum erfolgt die Aufstellung in Flankenreihen, die in Gegenzügen gehen. Die Füße (am besten barfuß) stets nach vorn gerichtet. Ruhige freie Nasenatmung. Gelegentlich belebende Musik. Die nachfolgenden Streckenangaben beziehen sich auf eine Normalturnhalle, eine Runde gleich 50 m.

27. Lebhafter gewöhnlicher Gang. Fuß-, Knie- und Hüftgelenke locker. Beim Schreiten rollt die Sohle von der Ferse her ab. Die Arme ungezwungen mitbewegen. In den Kurven neigt der Körper leicht nach dem Innenraum. 2 bis 3 Runden.
28. Rückwärts gehen. Die Sohlen von der Spitze her abrollen, den Körper aufrichten. $\frac{1}{2}$ bis 1 Runde.
29. Gewöhnlicher Gang. Mit je vier Schritten abwechselnd Rumpf vor- und rückbeugen, zur Beteiligung steifer Haltung. 1 Runde.
30. Gewöhnlicher lebhafter Gang mit willkürlicher Atemsteigerung. Vor Beginn eine Aus- und Einatmung, dann Gehen mit Aus- und Einatmen nach je 8, 10, 12, 14, 16 Schritten. Nur bei frischer, staubfreier Luft. 2 Runden.
31. Schnellgehen. Anfangs kurze Schritte. Sehr lebhaft, immer stilreine Bewegungen. 2 Runden.
32. Schnellgehen mit Atemsteigerung. 10 Kurzschritte aus- und 10 Kurzschritte einatmen. Steigerung bis auf 20 Schritte. Anfangs genügen 4 tiefe Aus- und Einatmungen im Gehen.
33. Gehen mit ausgreifenden Schritten. 2 Runden.
34. Gehen mit Trippelschritten. Beim Vorsetzen des linken (rechten) Fußes schwingt die rechte (linke) Hüfte mit Rumpfdrehung vor, und die rechte (linke) Faust pendelt vor die linke (rechte) Schulter. Lockerung des Beckens. 1 Runde.

35. Zehengang. 2 Runden, auch mit Unterbrechung von $\frac{1}{2}$ Runde Zehengang rückwärts.
36. Steigegang = Gehen mit Knieheben. 1 Runde.
37. Storchgang = Gehen mit Knieheben und Bein Strecken mit freier Armhaltung oder mit Hüftstütz und straffer, doch nicht steifer Ausführung. 1 Runde.
38. Gehen mit Ausfallschritten. Beim Ausfall rechts (links) schwingt der rechte (linke) Arm schräg vorhoch. Die Bewegung geschieht aus dem Rumpf heraus und bleibt im Fluß, keine abgehackten, unschönen Stellungen und Halten. 1 Runde.
39. Gang- (später Lauf-) unterbrechungen. Auf Hopp-Auf, Handklapp oder Pfiff wird eine Gangart plötzlich unterbrochen; die Uebenden a) bleiben unbeweglich stehen, b) fallen in den Hochstütz, c) fallen in die Rückenlage mit voller Muskelentspannung (sie „schlafen“). Auf erneutes Zeichen wird die Gangübung fortgesetzt. Uebung schneller Reaktion.

IV.

Hauptübungen. Aufstellung in weit geöffneter Stirnsäule zu Vieren. Mittlere Schrittlänge; alle laufen im Gleichschritt.

40. Stilllaufen nur auf den Fußballen. Häufige Fehler: Zu hohes Knieheben, hohes Unterschenkelheben, Sprungschritte, hohles Kreuz, Füße nach außen gerichtet, die Arme pendeln vor dem Leib, die Arme werden gebeugt und gestreckt, die Unterarme „stoßen“ nach vorn, die Unterarme machen kreisende Bewegungen. 200 m und mehr.
41. Stilllaufen mit starkem Knieheben. Kein hohles Kreuz. Oberkörper leicht vorgeneigt. Blick geradeaus. 50 m.
42. Stilllaufen wie Uebung 40 mit Unterbrechung von etwa 20 und mehr Schritt kurzen schnellen Stampfritten (Dribbeln).
43. Laufen mit allmählich vergrößerten Schritten. Ruhige, nicht stoßweise Nasenatmung, gelegentliche Ausatmung durch den Mund. Aus- und Einatmung bei je 4 Schritten. 200 m und mehr.

44. Schnelllaufen mit vermehrter, nicht höchster Kraft. Die Ordnung der Abteilung wird nicht aufgelöst. Etwa 50 m. Uebergehen in langsames Laufen und Gehen bis zur beruhigten Atmung.
45. Dauerlaufen auf der Laufbahn, der Straße, wechselndem Gelände oder Wald. Wöchentlich oder vierzehntägig einmal. Zeitdauer und Streckenlänge richten sich nach der Durchschnittskraft und der Bewahrung richtiger Laufhaltung der Uebenden.

Die Vorbereitung zu Wettkäufen muß mit kleinen Gruppen und in Einzelausbildung geschehen. Hoch- und Tiefstarts können mit der ganzen Abteilung auch mit gegenseitiger Beobachtung geübt werden.

V.

Beispiele für Übungszusammenstellungen.

1)	1	2	3	4	13	16	25	27	28
2)	4	5	7	9	14	18	22	27	30
3)	7	8	10	15	19	23	26	30	28
4)	9	12	11	15	16	21	24	29	31
5)	12	9	14	17	20	23	33	35	39
6)	12	15	19	22	36	31	38	39 a. u. b.	40
7)	10	11	14	17	24	32	34	36	40
8)	16	20	26	27	33	39 b. u. c.	40	41	42

usw.



Das Seilspringen.

Als vorbereitende Übung für den Lauf gehört auch das Seilspringen. Das Seil ist ein unentbehrliches Gerät für den Turner, Sportler und Spieler und sollte in keiner Sportabteilung fehlen. Auch als Gerät im Turnbetrieb soll es benutzt werden. Vorbedingung ist, saubere Turnhalle, denn durch das Aufschlagen auf den Boden wird der Staub aufgewirbelt.

Wenn eben möglich, soll das Seilspringen im Freien geübt werden, es ist eine vorzügliche Übung zur Kräftigung von Herz und Lunge. Beim Ueben achte man darauf, mit dem Seil möglichst wenig den Boden zu berühren.

Die Länge des Seiles richtet sich nach der Körpergröße, es gibt Seile mit und ohne Griffe, die Griffe sind aus Holz oder Eisen. Die letzteren bedingen eine kräftigere Armarbeit. Ist das Seil ohne Griff und zu lang, so schlinge es um den Handrücken. Beim Springen selbst ist der Körper aufrecht zu halten, Blick geradeaus, die Arme dürfen nicht zu hoch gehoben werden. Wir üben:



Bild 39. Seilspringen am Ort.

1. Schlußsprünge am Ort, Füße und Knie sind geschlossen. (Bild 39.)
2. Schlußsprünge am Ort mit Drehungen links und rechts herum.
3. Laufen am Ort. (Bild 40.)
4. Laufen am Ort mit Drehungen links- und rechts herum.
5. Laufen am Ort mit Vorspreizen links und rechts im Wechsel.
6. Laufen am Ort mit Rückspreizen links und rechts im Wechsel.
7. Laufen am Ort mit Knieheben links und rechts im Wechsel. (Bild 41.)

8. Laufen am Ort mit Unterschenkelheben links und rechts im Wechsel.
9. Sinken links und rechts, je 10 mal.
10. Mit Vorhalte des linken Beines, Sinken rechts.
11. Mit Vorhalte des rechten Beines, Sinken links.



Bild 40. Laufen am Ort.

12. Doppeldurchschlag, hierbei soll das Seil bei einmaligem Aufhüpfen 2 mal durchschwingen.
13. Versuche die Uebungen 1—12 mit Rückwärtschwingen des Seiles.
14. Hüpfen mit Quergrätschen der Beine, abwechselnd linkes und rechtes Bein vorn.
15. Hüpfen mit Seitgrätschen der Beine.
16. Hüpfen im Wechsel mit Quer- und Seitgrätschen der Beine.
17. Hüpfen in der tiefen Kniebeuge, hierbei muß das Seil kurz gefaßt werden, der Oberkörper muß gerade aufgerichtet sein (Bild 42).
Auch mit Kreuzen der Arme ausführbar.
18. wie 17, der Uebende versucht jetzt nach jedem Hüpf eine Drehung zu machen, bis er wieder zur Ausgangsstellung zurückkommt.
19. Laufen vorwärts vom Ort, zuerst kurze, dann allmählich längere Strecken üben. Diese Uebung kann auch als Wettkampf auf der Laufbahn ausgetragen werden (Bild 43).

Die Läufer laufen nach dem Startkommando ab und müssen vor jedem Schritt das Seil durchschlagen. Wer zuerst die Ziellinie überschreitet, ist Sieger.

20. Hüpfen vorwärts, vor jedem Durchschlagen des Seiles muß gehüpft werden. Auch als Wettkampf wie Nr. 19 ausführbar.
21. Streckenlaufen auf der Rundbahn. Als Dauer- und Schnelllauf ausführbar. Diese Läufe sollen erst nach genügender Vorbereitung durch die Sprünge 1—18 ausgeführt werden, auch Rückwärtslaufen mit Rückwärtschwingen des Seiles kann geübt werden.
22. Hüpfen mit Kreuzen der Arme vor der Brust, links über rechts oder rechts über links. Beim ersten Hüpf werden die Arme gekreuzt, beim zweiten gestreckt usw. Das Seil bildet beim Kreuzen der Arme eine Schleife. (Bild 44.)
23. Hüpfen oder Laufen über einen auf dem Boden liegenden Medizinball, ohne mit dem Seil den Ball zu berühren. (Bild 45 und 46).
24. Im vorwärts Hüpfen oder Laufen einen auf dem Boden liegenden Schlagball mit dem Seil wegschlagen. (Bild 47.)



Bild 41. Laufen am Ort mit Knieheben.

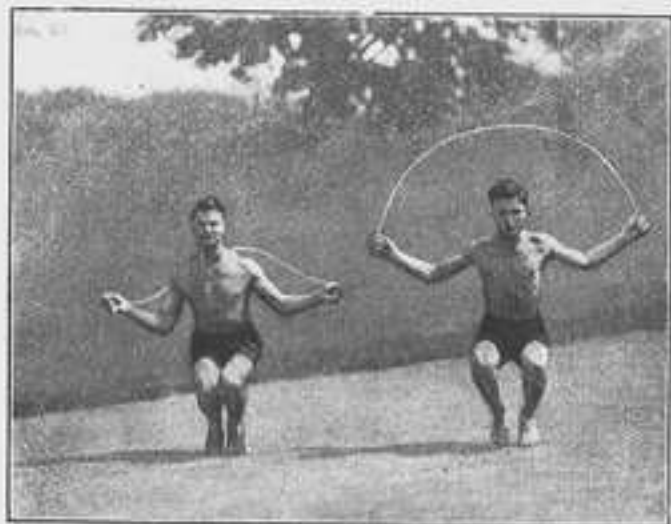
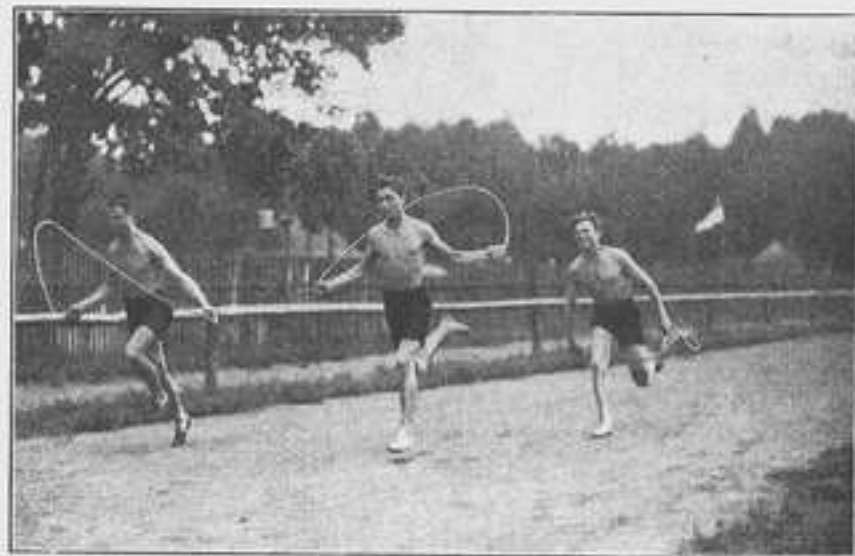


Bild 42. Hüpfen in der tiefen Kniebeuge.

a b c
Bild 43. Schnelllauf auf der Bahn.

- a) Guter Laufstil. b) Springt zu hoch und hebt die Unterschenkel zu hoch.
c) Aller Anfang ist schwer.

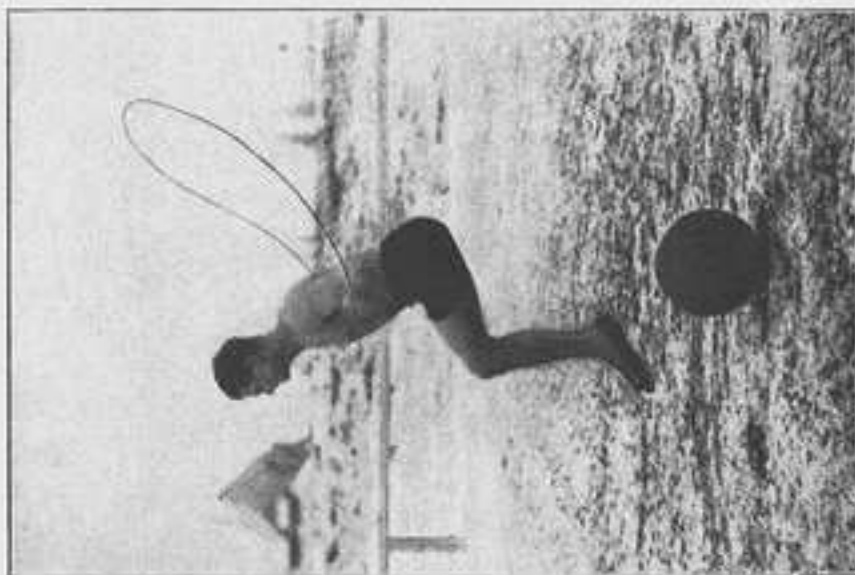


Bild 45. Seilspringen über einen Medizinball, ohne den Ball zu berühren. Auch ein Winterport.



Bild 44. Hüpfen mit gehängtem Arm.



Bild 47. Im Laufen einen Schlagball wegschlagen.



Bild 46. Ueber einen Medizinball laufen, ohne den Ball mit dem Fuß zu berühren.

Diese 24 Seilübungen sollen keinen Übungsstoff für einen Abend bilden, das würde des Guten zu viel sein, es sollen aber in jeder Übungsstunde einige geübt werden.



Übungen mit dem Medizinball.

Viel zu wenig ist der sogenannte Medizinball bekannt, obwohl er ein hervorragendes Mittel zur körperlichen Durcharbeitung ist. Der Medizinball ist ein Vollball, 35 cm im Durchmesser und 3 kg schwer. Durch seine Schwere bedingt er eine körperliche Mehranstrengung beim Halten und Werfen und ist deshalb vorzüglich geeignet, die Schnellkraft und das Stehvermögen günstig zu beeinflussen. Es empfiehlt sich, mindestens zwei Bälle anzuschaffen, um Partei-spiele zu üben und eine schnelle Durcharbeitung jedes einzelnen zu ermöglichen. Das Üben mit dem Medizinball erfordert die Inanspruchnahme der gesamten Körpermuskulatur und ist besonders zur Ausbildung der Bauch-, Brust-, Rücken- und Schultermuskeln unentbehrlich, es ist eine



Bild 48. Hochwerfen und Wiederfangen des Balles.

wertvolle Ausgleichsübung für unsere Läufer und ein Vor-training für die Wurf- und Stoßübungen.

Wir üben:

1. Hochwerfen und Wiederfangen des Balles mit beiden Händen (immer höher werfen, Bild 48).
2. Gegenseitiges Zuwerfen des Balles. Der Ball soll hierbei möglichst hoch geworfen werden.

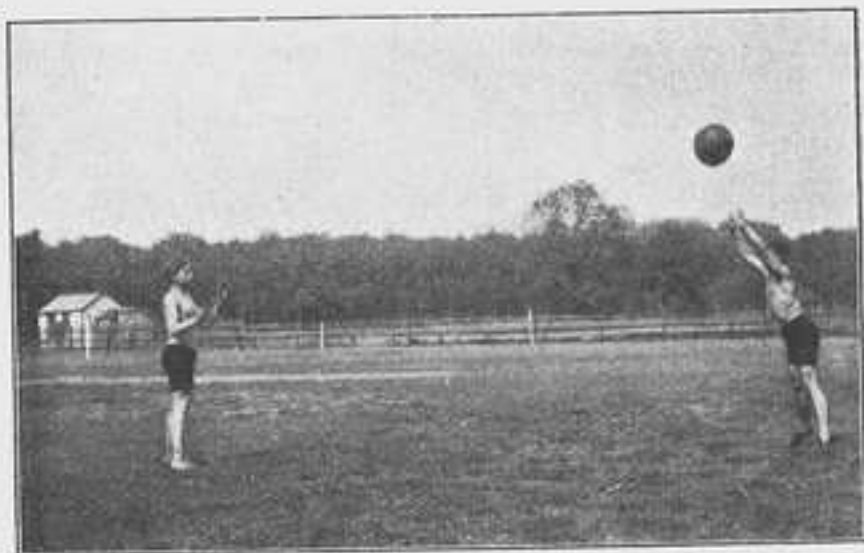


Bild 49. Aus dem Seitgrätschstand Weitwerfen des Balles (Einwurf).

3. Kreisauflistung. Der Ball wandert im Kreis mit hohem Schwungwurf erst links, dann rechts herum.
4. Kreisauflistung. Der Ball wandert im Kreis mit kurzem Stoßwurf. Beim Stoßwurf wird der Ball in Brusthöhe mit beiden Händen gehalten und dann kurz abstoßend Nr. 2 in Brusthöhe zugeworfen. Großer Wert ist hierbei auf das kurze scharfe Abstoßen des Balles zu legen, weil hierbei die Entwicklung der Schnellkraft gefördert wird.
5. Einwurf üben. Der Ball wird wie beim Fußballspiel mit beiden Händen über den Kopf gehoben und dann möglichst

weit geworfen. Die Füße müssen hierbei stehenbleiben, Springen ist nicht erlaubt. Für Fuß- und Handballspieler ist diese Übung besonders wertvoll, weil sie im Übungsbetrieb gebraucht wird, und ein guter Einwurf oft einen Erfolg sicherl. Wer wirft in der Reihe am weitesten? (Bild 49).

Als Mannschaftskampf Reihe gegen Reihe bildet diese Übung eine interessante Abwechslung.

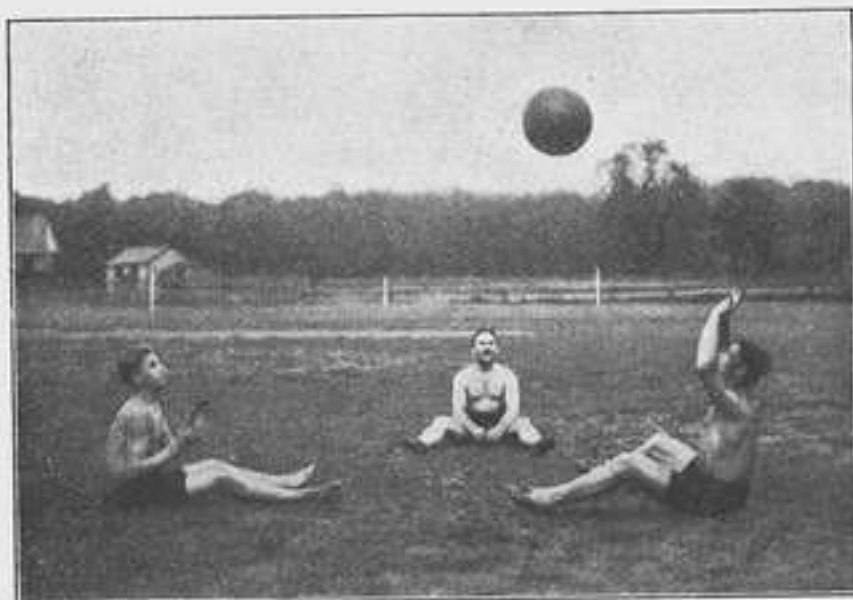


Bild 50. Zuwerfen mit Schwungwurf.

6. Aus dem Sitz mit gegrätschten Beinen. Der Ball wandert unter kräftigem Zuwerfen zuerst mit Schwungwurf (Hochwerfen), dann mit Stoßwurf (kurz von der Brust) im Kreis herum. Diese Übung wirkt besonders auf die Bauchmuskeln günstig (Bild 50).
7. Dieselbe Übung wie 6., aber mit geschlossenen Beinen. Ungeübte werden beim kräftigen Zuwerfen oft umkippen, weil die schwachen Muskeln den Körper nicht halten können.

8. Aus dem Streckliegen am Boden, kräftiges Zuwerfen mit Schwung- und Stoßwurf (Bild 51).
9. Aus dem Seitgrätschstand Rückwärtswerfen des Balles. Der Ball wird zuerst hochgehoben, dann durch Rumpfvorbeugen Schwung geholt und mit kräftigem Strecken des Körpers und der Arme nach hinten geworfen. Wer kommt am weitesten?

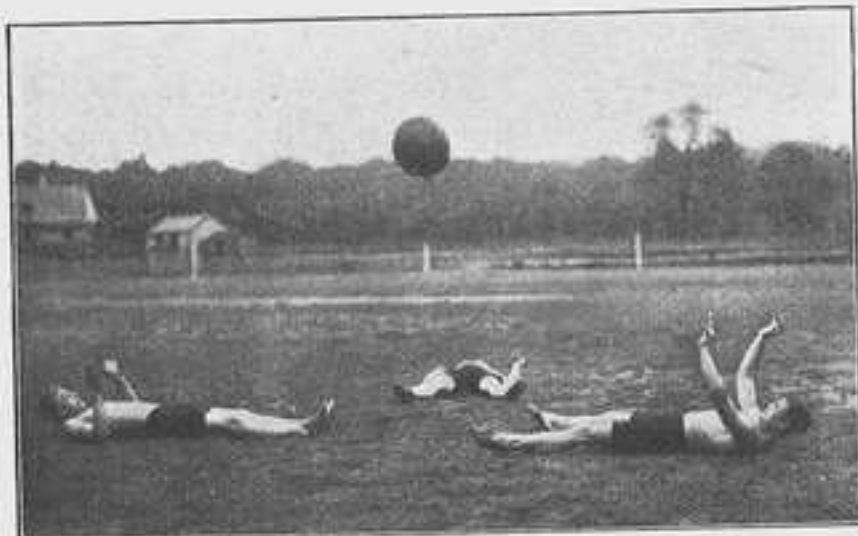


Bild 51. Aus dem Streckliegen, Zuwerfen mit Stoßwurf. Der Ball liegt hierbei auf der Brust.

10. Schockwurf mit einer Hand zur Ausbildung der Wurf-muskeln für den Werfer. (Wasserballspieler.) Der Ball liegt auf der Hand und dem Unterarm, der Rumpf ist nach rechts gebeugt. (Abwurfstellung.) Aus dieser Stellung wird der Ball geschickt. Wer wirft am weitesten? Links und rechts üben (Bild 52).

Beim Schockwurf ist darauf zu achten, daß der Wurf aus der Fußspitze heraus erfolgt. Beim Abwurf wird zuerst das rechte Bein gestreckt, dann die Hüfte, jetzt erfolgt das Vorreißen der Schulter und dann die energische Streckung des

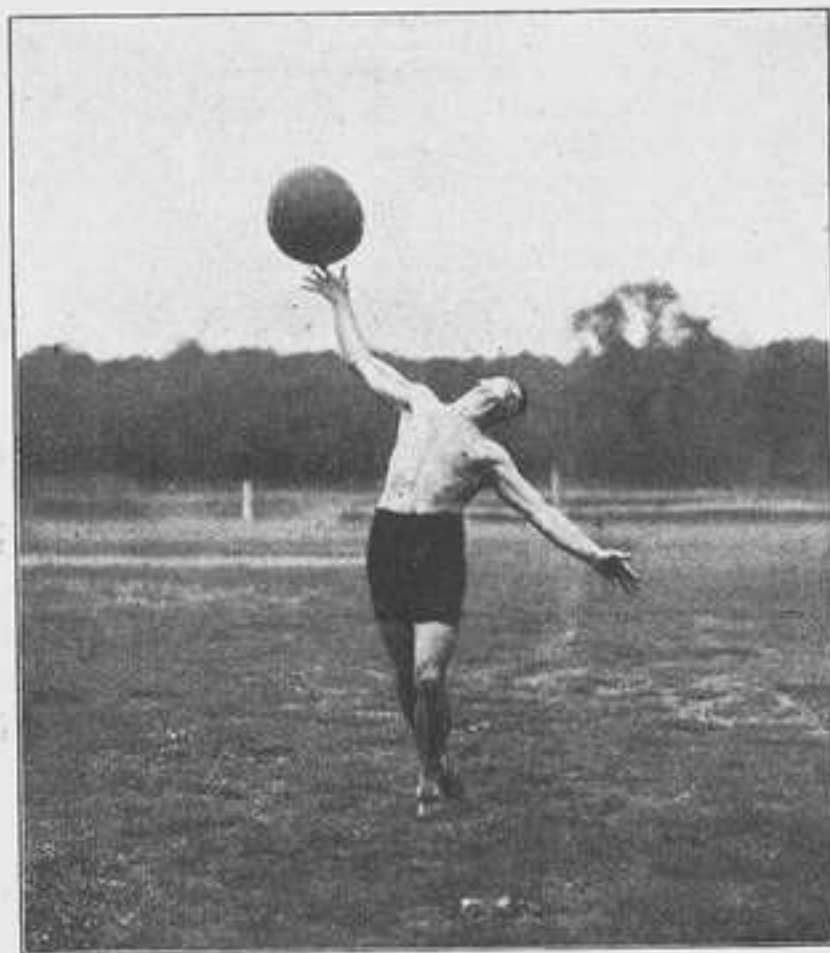


Bild 52. Schockwurf mit einer Hand. Beachte die Hüft- und Schulterarbeit.

Armes. Beide Beine sind nach dem Abwurf gestreckt, der Ball soll nach schräg oben geschickt werden. Auf unserem Bilde sehen wir die schöne und richtige Abwurfhaltung. Eine vorzügliche Übung für Werfer.

11. Ueber die Schnur werfen. Diese Übung, die vorzüglich auf die Bauchmuskeln einwirkt, wird wie folgt ausgeführt. Der Werfer sitzt ungefähr 2 m vor den

Sprungländern, die Latte liegt, je nach der Größe und den Körperkräften der Teilnehmer, 1 m bis 1,50 m hoch. Der Werfer versucht nun mit Stoßwurf den Ball über die Latte zu stoßen. Beim Stoßwurf liegt der Ball auf beiden Händen in Schulterhöhe, der Ball wird aus dieser Lage kräftig nach oben gestoßen.

Bei genügendem Training wird die Latte immer um 5 cm erhöht. Wer stößt den Ball am höchsten? (Bild 44.)

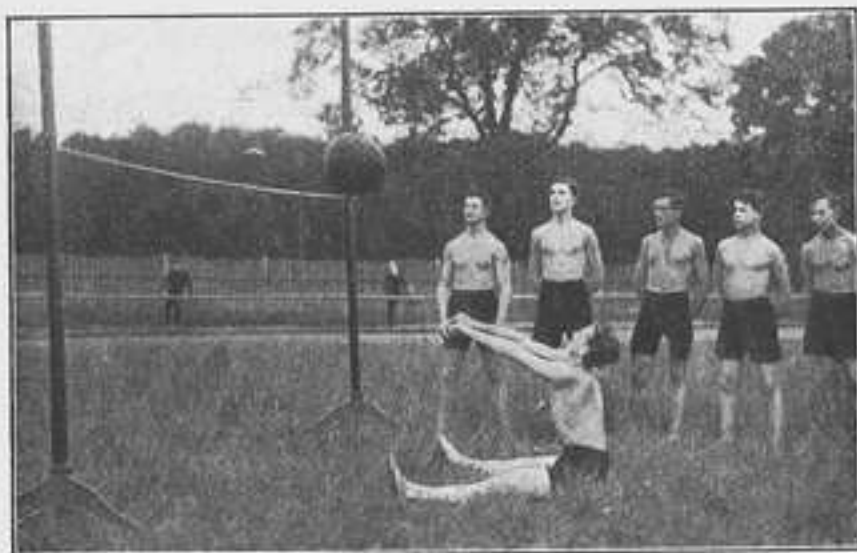


Bild 53. Aus dem Sitzen, Hochwurf über die Latte mit Stoßwurf von der Brust.

12. Der Einwurf aus dem Stand kann auch im Sitzen geübt werden. Siehe Übung 5, hierbei wird der Ball wieder über den Kopf gehoben.
13. Versuche die Übung 11 aus dem Streckliegen auf dem Rücken. Der Ball wird auch hier mit beiden Händen gefaßt, er liegt auf der Brust, die Arme sind gebeugt. Aus dieser Stellung erfolgt ein kurzer energischer Stoß, schrägvorhoch. Diese Stoßübungen dienen zur Entwicklung der Schnellkraft (Bild 56).

14. Die Übungen 11 und 13 können auch als Weitwürfe geübt werden. Auch Weithochwürfe sind interessant, hierbei legt sich der Werfer immer 10 cm weiter, die Latte wird bei jedem Wurf um 5 cm erhöht.
15. Weiststoß des Balles. Der Ball liegt auf der Handfläche, Finger gespreizt. Jetzt erfolgt aus der Kugelstoßerstellung ein kräftiges Weiststoßen des Balles, erst links, dann rechts.
16. Zur Prüfung der Bauchmuskeln versuche folgende Übung: Der Ball liegt auf dem Boden zwischen den Füßen, er wird fest zwischen die Unterschenkel geklemmt. Jetzt erfolgt ein Hochspringen mit Vorschwingen der Beine, hierbei wird der Ball mit den Beinen hochgeworfen. Diese Übung fördert die Schnellkraft der Bauchmuskeln (Bild 54).
17. „Alle Neun.“ Wir üben Zielwerfen mit dem Medizinball: 9 Keulen werden wie 9 Kegel aufgestellt (nicht zu eng). Zwei Parteien stehen hinter der Abwurfslinie ungefähr 6 m von den Keulen entfernt und versuchen mit dem Ball die Keulen umzuwerfen.



Bedingungen:

1. Die Parteien sind gleich stark.
2. Es wird mit Schockwurf (mit einer Hand) geworfen (Bild 55).
3. Es wird so lange geworfen, bis alle Keulen einer Partei liegen.

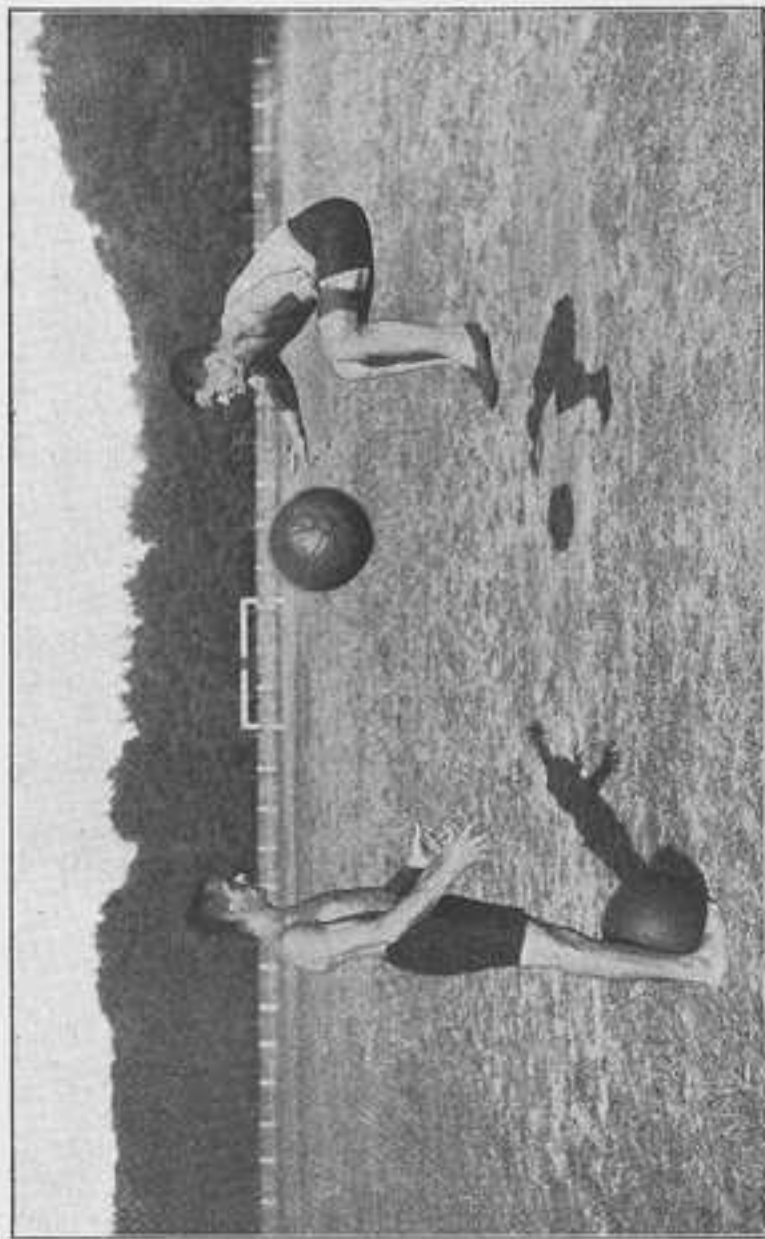


Bild 54. Eine Schnellkraftübung der Bauchmuskeln.



Bild 55. „Hille Reun“ mit dem Medizinball.

4. Jedes Spiel besteht aus drei Gängen. Wer zwei gewinnt, ist Sieger.
5. Die Parteien können vereinbaren, nur rechts oder links zu werfen, oder den ersten Gang rechts, den zweiten links und den dritten wieder rechts, oder umgedreht. Das letztere ist zu empfehlen.

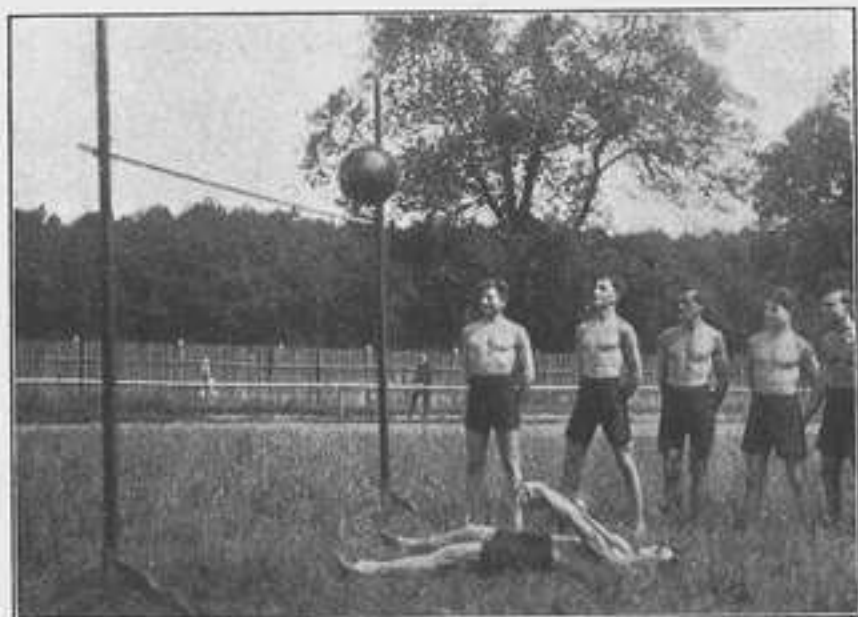


Bild 56. Hochwurf über die Netze aus dem Streckliegen.

Der Abstand kann von Zeit zu Zeit vergrößert werden. Trotz der Dicke des Balles dauert es oft recht lange, bis alle Keulen liegen.

Die Keulen müssen umgeworfen werden, der Ball darf nicht über den Boden gerollt werden. Keulen, die durch Rollen des Balles umfallen, müssen wieder aufgestellt werden.

18. Übe das Werfen und Fangen mit zwei Bällen (Bild 57).



Bild 57. Werfen und Fangen mit zwei Bällen.

Spiele mit dem Medizinball.

Unser Spielbuch „Spiele mit“ bringt eine reichhaltige Sammlung von Netz- und Ballspielen, die für unsere Turn- und Sportstunden eine angenehme Abwechslung bringen. Ganz besonders die Spiele mit Bällen sind es, die uns vor allen Dingen interessieren. Wir brauchen dazu statt des Faust- oder Fußballes den schwereren Medizinball. Einige Kostproben aus dem Spielbuch „Spiele mit“ sollen folgen, notwendig ist die Anschaffung durch den Verein. Eine Abwechslung bekommen die Spiele, wenn die Spieler statt stehen, sitzen.

Wettwanderball

1. Form: Zwei gleich starke Parteien stellen sich nebeneinander, jede für sich, in Stirnreihen als Gasse auf, Gesicht nach innen. Auf der einen Seite stehen die Ersten, auf der anderen Seite die Zweiten jeder Partei (Bild 58).

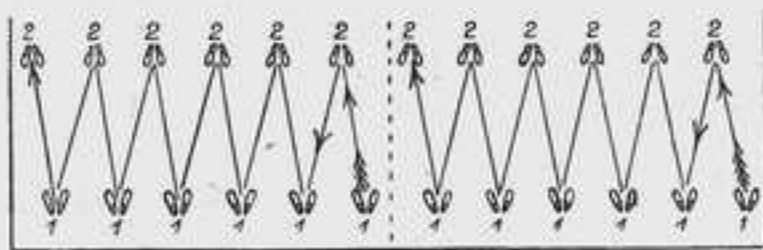


Bild 58.

Der rechte Flügelmann von den Ersten jeder Partei wirft auf ein Zeichen des Leiters den Ball dem ihm links gegenüberstehenden Zweiten seiner Partei zu usw., bis sie in den Händen der letzten zwei sind. Diejenige Partei hat gesiegt, die zuerst durch ist. Beim Wurf darf kein Spieler übergangen werden. Der Fänger, der den Ball fallen ließ, muß ihn auch aufheben und dann von seinem Platze aus weiterwerfen. Das Spiel ist auch so zu üben, daß der Ball wieder

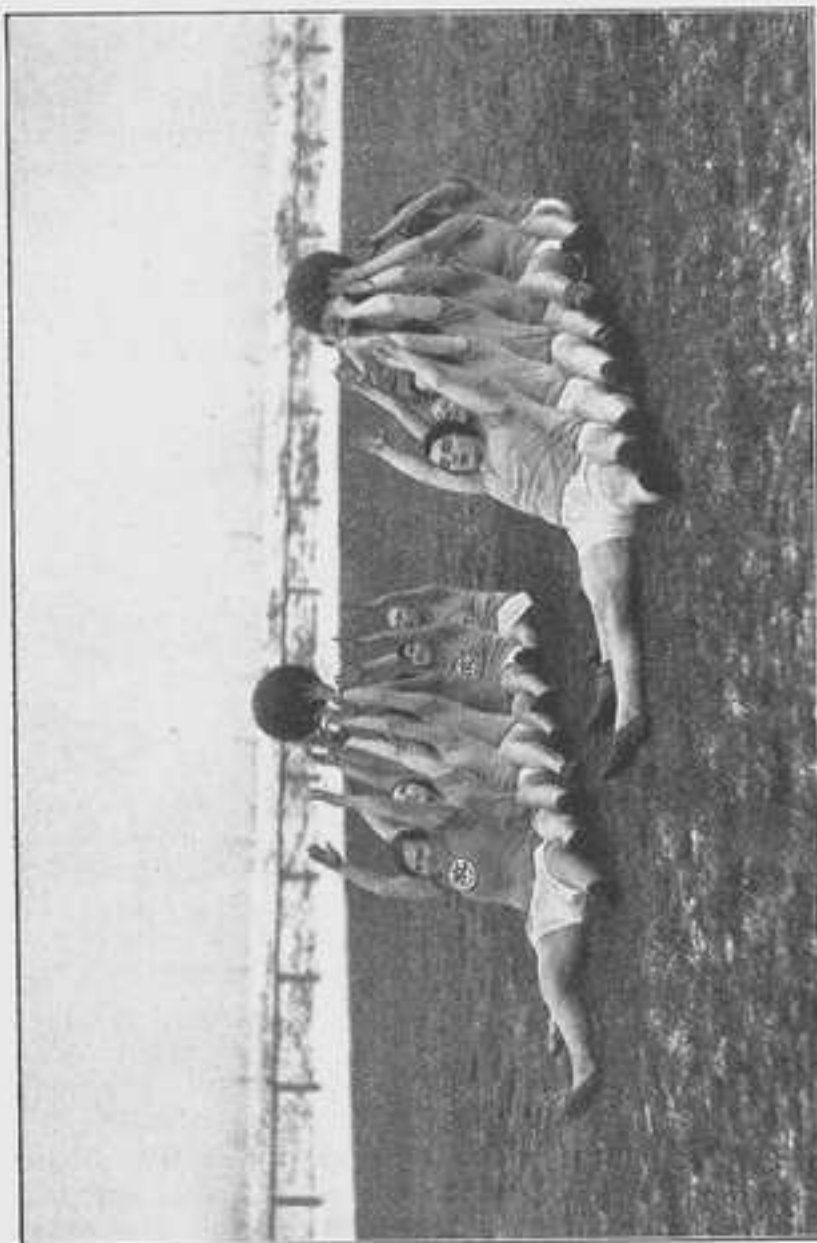


Bild 59, Wettwanderball im Sitzen.

zurückwandert und in die Hände desjenigen Spielers gelangt, der ihn zuerst hatte.

2. Form: Aufstellung und Spielregeln wie bei der ersten Form. Anstatt des Zuwerfens wird der Ball gerollt; jedoch ist das nur auf ebenem Platze ausführbar.

3. Form: Die Sportler sitzen, der Ball wandert über die Hände nach hinten, der Letzte läuft nach vorn, dann geht's weiter, bis die Reihe fertig ist. Wo steckt die schnellste Kiege? Auch im Stehen üben. (Bild 59.)

Balljagd (drei Formen).

1. Form: Balljagd im einfachen Stirnring. Die Zahl der Spieler, die auf einer Kreislinie zu zweien abgezählt und mit einem Schritt Abstand voneinander aufgestellt sind, muß bei jeder Partei eine gerade, also zusammen die Anzahl beider Parteien durch vier teilbar sein (Bild 60). Die Ersten bilden die eine, die Zweiten die andere Partei. Zwei sich gegenüberstehende Gegner (A und B) beginnen auf ein Zeichen des Leiters das Spiel, indem sie den Medizinball dem nächsten Spieler ihrer Partei zur Linken zuwerfen, der ihn wiederum auf dem schnellsten Wege weiterbefördert. Das

Kreisen der Bälle darf „links- oder rechtskreisend“ sein, muß aber stets bei beiden Parteien in gleicher Richtung geschehen. Die Bälle jagen so lange einer hinter dem anderen her, bis der eine überholt ist, womit die schnellere Partei einen Gang gewonnen hat.

Die Art ist die schwierigste, weil es auf ein sicheres Zuwerfen vor der Brust des nächsten Gegners vorüber ankommt.

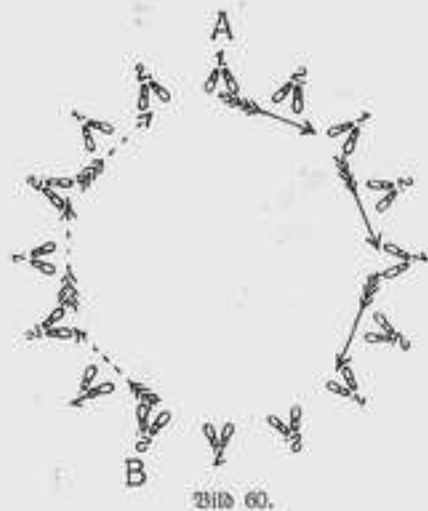


Bild 60.

Ebenso wird auch das Fangen durch den dazwischenstehenden Gegner erschwert.

Der anregendste Vorteil dieser Aufstellung besteht darin, daß alle Spieler die Bälle und den Gang des Spieles von Anfang bis Ende verfolgen können — wozu auch jeder im Interesse seiner Partei verpflichtet ist —, was bei der zweiten Form, die wieder das Werfen und Fangen erleichtert, fortfällt.

Das Zuwerfen erfolgt stets mit Schockwurf. Bei dem kleinen Ball kann angeordnet werden, daß das Werfen, und bei genügender Sicherheit auch das Fangen nur mit einer Hand geschieht. Bei größeren Bällen muß beides stets mit beiden Händen geschehen.

Kein Mitglied einer Partei darf überschlagen werden. Wer den Ball nicht fängt oder ihn fallen läßt, muß ihn selbst aufheben, mit ihm auf den Platz zurückkehren und darf von dort aus erst werfen.

Kein Spieler darf den feindlichen Ball aufhalten oder sich einem Gegner beim Werfen oder Fangen absichtlich hindernd in den Weg stellen.

Kein Spieler darf seinen Platz verlassen, außer zum Aufheben des fortgerollten Balles.

Der Ball muß vor den Spielern innerhalb des Kreises vorüberwandern und darf nie hinter dem Rücken eines Spielers weitergeworfen werden.

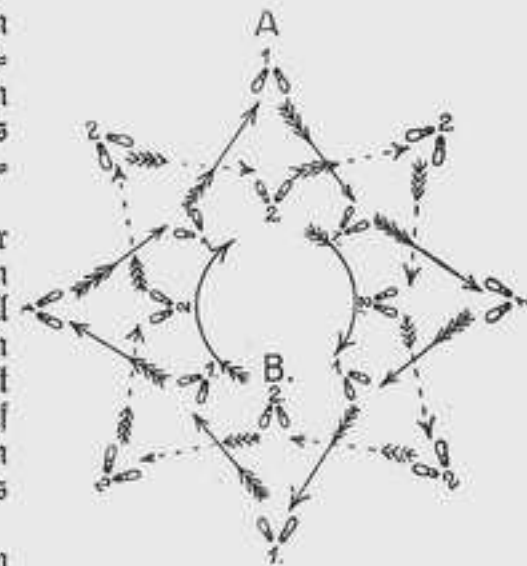


Bild 61.

Die gegen die Regel verstoßende Partei hat die Partie verloren.

2. Form: Balljagd im doppelten Stirnring. Einteilung wie bei der ersten Art, nur daß die Gegner im doppelten Stirnring derart gegenüberstehen, wie Bild 61 zeigt.

Das Spiel beginnt ebenfalls auf Zuruf mit „Rechtskreisen“ bei A und B der Ersten und Zweiten.

Die Regeln sind die gleichen wie bei der ersten Form.

3. Form: Balljagd in der Gasse. Zwei gleich starke, zu Paaren abgezählte Parteien sind in Gasse, Gesicht zueinander, dergestalt aufgestellt, daß immer die Ersten und Zweiten gegenüberstehen (Bild 62). Wenn die Zahl der Spieler in jeder Partei eine ungerade ist, wie bei Bild 62, fängt die

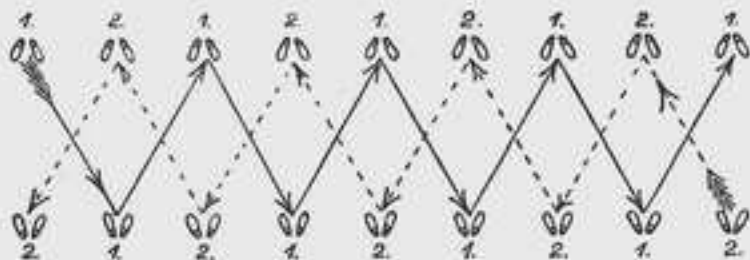


Bild 62.

eine Seite mit Eins an und endigt auch damit; die andere Seite demzufolge widergleich. Bei gerader Anzahl fängt jede Seite mit Eins an und endigt mit Zwei. Die Breite der Gasse beträgt je nach der Fertigkeit 6 bis 20 Schritt (doch ist es bei zu großer Entfernung weniger interessant).

Alle Ersten beider Linien bilden die eine Partei, alle Zweiten die Gegenpartei. Damit sich die Parteigenossen genau kennenlernen, läßt man erst alle Zweiten einen Schritt vortreten oder von allen Ersten eine Freiübung mit den Armen (Vor- und Hochschwingen) machen.

Die Ersten jeder Partei von beiden entgegengesetzten Enden beginnen das Spiel auf ein Zeichen des Leiters. Hier also

auf Seite A von der Partei der Ersten und auf Seite B von der Partei die Zweiten die Rechtsstehenden. Wäre die Zahl der Spieler auf jeder Seite eine geradzahlige, müßte der am weitesten linksstehende Spieler der zweiten Partei ebenfalls auf Seite A, nur am anderen Ende beginnen. Die Aufgabe für jede Partei besteht darin, den Ball so schnell



Bild 63. Balljagd.

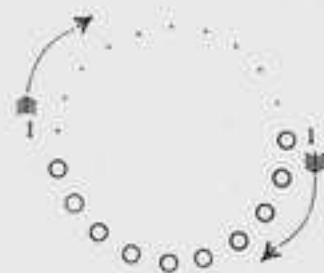
wie möglich durch die Gasse bis ans Ende zum letzten Spieler der Partei zu schaffen, indem er mittels Schockwurfes von einem zum anderen schräg gegenüberstehenden Parteigenossen geworfen und ebenso schleunigst weiterbefördert wird. Es empfiehlt sich, die Bälle bis zur Beendigung eines Ganges mehrere Male hin- und herwandern zu lassen. Desto größer ist die Spannung.

Die Regeln sind auch hier die gleichen wie bei der ersten Art.

Unser Bild zeigt eine Balljagd im einfachen Stirnkreis. Der Ball wandert von Mann zu Mann, ein Spieler muß versuchen, den Ball mit der Hand zu schlagen. Der Ball kann links- und rechts herum wandern (Bild 63).

Kollender Ball.

Zwei Abteilungen stehen im Stirnkreis, wie Figur zeigt:



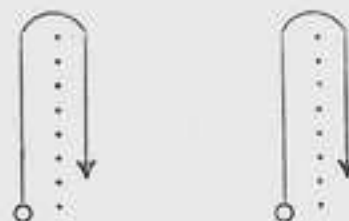
Nr. 1 von jeder Abteilung tritt nach außen und rollt auf Pfiff des Leiters mit der rechten Hand den Ball im Kreise rechts- (links-) herum, bis er an die Stelle kommt, wo Nr. 2 seiner Partei steht. An dieser Stelle angekommen, übernimmt Nr. 2 den Ball und rollt ihn weiter bis zu Nr. 3 usw.

Jede Partei muß versuchen, den Ball der anderen Partei zu überholen.

Beachte:

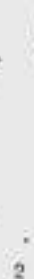
1. Wird ein Ball überholt, beginnt das Spiel von vorn.
2. Der Ball ist erst dann überholt, wenn der Läufer der Gegenpartei mit seinem Ball vorbeigelaufen ist.
3. Das Vorbeilaufen kann rechts und links erfolgen.
4. Das Spiel kann auch in zwei Flankenreihen ausgeübt werden, indem der Ball vom letzten Läufer an der Reihe herunter- und an der anderen Seite wieder heraufgerollt wird. Der zweite Läufer übernimmt

dann den Ball usw. siehe Zeichnung. Die Reihen können stehen und sitzen.



Eine dritte Art:

Die Abteilung sitzt im Stirnkreis, die Beine sind gebeugt.



Von Nr. 1 und 2 rollt der Ball unter den Beinen der sitzenden Sportler im Kreise rechts- (links-) herum. Die Bälle sollen sich gegenseitig überholen. Durch die Dicke des Balles sind die Sportler gezwungen, um den Ball passieren zu lassen, die Beine zu heben, wodurch eine gute Durcharbeitung der Bauchmuskeln erzielt wird.

Die Schaukel.

Ein lustiges und dabei körperbildendes Spiel ist die Schaukel. Die Sportler sitzen mit gestreckten Beinen in zwei Stirnreihen gegenüber, die Arme sind gegenseitig verschlungen. Vor jeder Reihe liegt in 2 m Entfernung ein Medizinball.

Auf Pfiff des Leiters läuft der Erste jeder Reihe nach vorn, holt den Ball und wirft ihn unter die hochgehobenen Beine seiner Partei nach hinten. (Bild 64.) Der Letzte der Partei hat

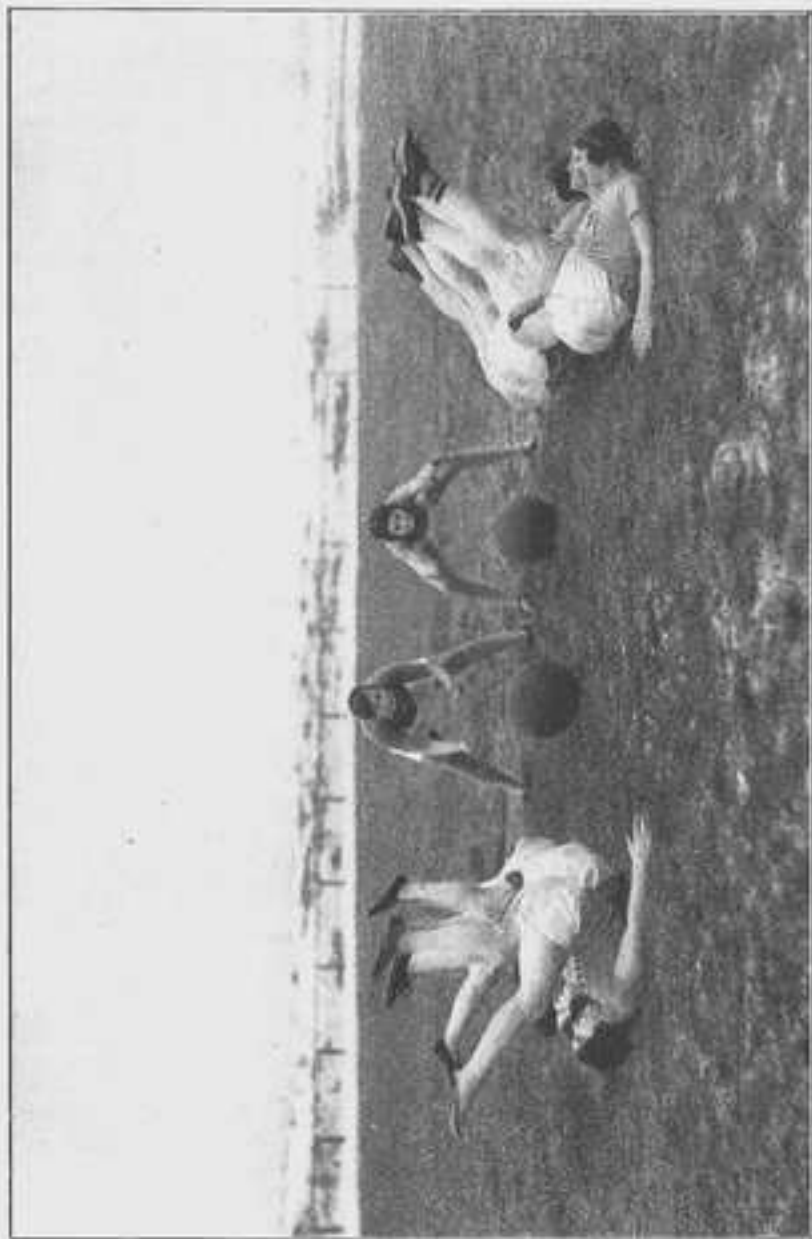


Bild 64. Die Spautel.

nun die Aufgabe, den Ball festzuhalten, außen herum mit dem Ball nach vorn zu laufen und den Ball wieder unter den hochgehobenen Beinen seiner Partei nach hinten zu werfen, wo ihn der Letzte wieder festhält und nach vorn läuft usw.

Damit das Hochheben der Beine von der ganzen Riege einheitlich erfolgt, wird, wenn die Beine hochgehoben werden müssen, von allen Teilnehmern „Hoh — — Ruck!“ gerufen. Auf dieses Kommando fliegen alle Beine hoch, die Sportler liegen hierbei auf dem Rücken, wie es Bild 64 zeigt. Die Partei, die zuerst fertig ist, hat geiegt. Das Heben der Beine erfolgt demnach durch Ueberrollen rückwärts und wieder zurück.

Bei einer Riegenstärke von 12 Mann auf jeder Seite müssen die Sportler zwölfmal Ueber- und Zurückrollen ausführen, was eine gute Arbeit für die Bauchmuskeln bedeutet.

Mannschaftskampf im Weitwerfen.

Eine interessante Abwechslung bietet der Mannschaftskampf im Weitwerfen. Zwei Sportriegen vereinbaren folgendes:

1. Jede Riege besteht aus acht Sportlern (Sportlerinnen).
2. Es wird als Pflichtwurf der Einwurf aus dem Stand ausgeführt. Bedingungen sind:
 - a) Der Ball muß mit beiden Händen über den Kopf geworfen werden, nicht mit einer Hand über eine Schulter führen.
 - b) Die Füße dürfen den Boden nicht verlassen. Fersen- oder Zehenheben ist gestattet (nicht springen).
3. Jeder hat einen Wurf zu machen.
4. Das Resultat der Riege wird zusammengezählt, das ist das endgültige Resultat.

Der Mannschaftskampf wickelt sich wie folgt ab: Die Riegen treten mit 4 m Abstand in Flankenreihe hinter der Abwurf-

linie, die in der Halle durch einen Kreidestrich, auf dem Sportplatz durch die Abwurfslatte angezeigt wird. Der erste Werfer jeder Partei wirft nun den Ball in der vorgeschriebenen Form vorwärts. Der Kampfrichter jeder Partei schreibt nach dem Wurf die Nummer des Wurfers auf die Stelle, wo der Ball niedergefallen ist. Also beim Ersten eine 1, beim Zweiten eine 2 usw. Ist die Kiege dann fertig, stellen wir folgendes fest:

1. Wer ist der beste Werfer in jeder Kiege?
2. Wer ist der beste Werfer von beiden Kiegen?
3. Welche Kiege hat die meisten Meter geworfen?

Wir legen dabei das Bandmaß an die Abwurfslatte und messen jeden Wurf und zählen die Resultate der ganzen Kiege zusammen. Dann ergibt sich, daß die 1. Kiege vielleicht 27, die 2. Kiege 32 m geworfen hat. Auf dem Sportplatz nimmt man zur Kontrolle die Abstecknummern von 1 bis 10 und steckt die Nummern an der Stelle ein, wo der Ball niedergefallen ist. Das nächste Mal wird der Schockwurf mit einer Hand, oder der Wurf aus dem Sitzen oder Liegen, oder Stoßwurf von der Brust vereinbart.



Übungen an der Sprossenwand.

Die Sprossenwand ist ein ausgezeichnetes Gerät zur Ausbildung der gesamten Körpermuskulatur. Alle Arten der körperstreckenden und brustweitenden Übungen sind an der Sprossenwand ausführbar. Sie bildet deshalb im allgemeinen Turn- und Sportbetrieb ein unentbehrliches Gerät. Die durch die Arbeitsweise in den Fabriken, Werkstätten und Büreaus hervorgerufene Verkrümmung des Rückgrates wird am schnellsten und sichersten durch geeignete passive Spannungsübungen beseitigt.

Der Arbeiter-Turnverlag liefert aufstellbare Sprossenwände mit Spannvorrichtung, die in jeder Turnhalle, auf dem Sportplatz, auf der Bühne sowie im Saal aufgestellt werden können.

Einige der folgenden Übungen sollen in jeder Übungsstunde geturnt werden. Sie können in den Kiegen, oder, wo genügend Sprossenwände vorhanden sind, mit der ganzen Abteilung gleichzeitig geübt werden. Die Bezeichnung „vorklings“ oder „rücklings“ bezieht sich auf das Verhalten zur Sprossenwand.

Aus dem Seilstand vorklings mit Griff an einer Sprosse:

1. Übung.

Aufstellen links auf die erste Sprosse und mehrmals Wechsellüpfen.

2. Übung.

Mehrmals Schluchhüpfen auf die erste Sprosse und zurück.

3. Übung.

Sprung auf die erste Sprosse mit Ristgriff an einer Sprosse in ungefähr Hüfthöhe. Kurzes Hüftbeugen in den Hangstand, Rückbewegung und mehrmals wiederholen.

4. Übung.

Sprung auf die erste Sprosse mit Griff an den Sprossen. Langsames Hüftbeugen in den Hangstand und Abwärtshangeln an den Sprossen. Rückbewegung und Niedersprung rückwärts.

5. Übung.

Hohes Anieheben links und Aufstellen auf die Sprosse so, daß mit stark gebeugtem Knie der gesamte Körper sich im Hangstand befindet. Das herabhängende Bein und die Arme sind gestreckt. Mehrmals Anstrecken und -beugen. Niedersprung rückwärts und widergleich.

6. Übung.

Wie 5., jedoch nach Aufhocken beider Beine auf eine Sprosse.

7. Übung.

Hüpfen auf die erste Sprosse mit Griff an einer Sprosse in Brusthöhe. Griff lösen links und Seit schlagen links mit Rumpfdrehen links. Rückbewegung, mehrmals wiederholen und widergleich.

8. Übung.

Gleiche Ausführung wie 7., jedoch mit gleichzeitigem Seitpreizen des gleichnamigen Beines.

9. Übung.

Streckstuh rücklings, die Arme hochgeschwungen, Erfassen der Sprossen, Beugen und Strecken der Arme.



Bild 65.

a b

10. Übung.

Streckstuh vorlings, die Hände fassen ungefähr die fünfte Sprosse, auf dieser liegen auch beide Füße; Arme beugen und strecken, so daß der Kopf die Knie berührt.

11. Übung.

Aus dem Seitgrätschstand vorlings auf der unteren Sprosse, Hände fassen Weitgriff in Hüfthöhe, Aniebeugen und -strecken, mit gespreizten Knien.

12. Übung.

Seitstand vorlings auf der untersten Sprosse, die Hände fassen in Brusthöhe. Ein Genosse tritt von hinten heran, stützt beide Hände an

dessen Nacken, der Genosse an der Sprossenwand streckt nun die Arme, dadurch gibt er zu gleicher Zeit den Stand auf, er befindet sich jetzt im Nackenhang. In diesem sind auszuführen: Anieheben links und rechts, Anhocken beider Beine, Seitgrätschen und Schließen, Quergrätschen (Bild 65b).

13. Übung.

Wie die vorhergehende Übung, nur soll der helfende Genosse den stützenden in den Streckstuh aufstemmen und dann wieder senken.

14. Übung.

Seitgrätschstand vorlings auf der untersten Sprosse, die Hände fassen in Hüfthöhe eine Sprosse, Beugen und Strecken der Hüften (Bild 65a), dann im Seitgrätschstand, Aniebeugen und -strecken mit Hüftbeugen.

15. Übung.

Aus dem Seitstand vorlings auf der untersten Sprosse, die Hände fassen in Brusthöhe eine Sprosse. Nachgreifen nach unten. Arme und Beine bleiben gestreckt. Versuche die unterste Sprosse zu ergreifen. Über den Körper nicht fallen lassen.

16. Übung.

Aus dem Seitstand vorlings, die Hände fassen in Brusthöhe eine Sprosse. Wechselspringen des rechten und linken Beines auf die dritte Sprosse. Die Übung erschwert durch Anhocken auf der vierten oder höheren Sprosse. Auch Schlupfhüpfen.

17. Übung.

Wie 16. Übung, aber im Seitstreckhang vorlings.

18. Übung.

Aus dem Seitstand vorlings, die Hände fassen in Brusthöhe eine Sprosse, Auf- und Abspringen mit geschlossenen Beinen. Zuerst auf die unterste Sprosse, dann auf die zweite usw., bis zu der von den Händen erfaßten Sprosse.

19. Übung.

Seitstand rücklings, Rumpfvorbeugen, Erfassen der untersten Sprosse, Arme beugen und strecken, daß der Kopf die Beine berührt.

20. Übung.

Einen großen Schritt von der Sprossenwand entfernt, im Seitstand vorlings Liegestuh, die Hände fassen etwa unter Brusthöhe eine Sprosse. Beugen und Strecken der Arme.

21. Übung.

Seitstand rücklings auf der untersten Sprosse. Die Arme werden hochgeschwungen, Hände fassen etwa in Ellenbogenhöhe. Vorspreizen links und rechts abwechselnd, dabei Strecken und Beugen der Arme (Bild 66 a).

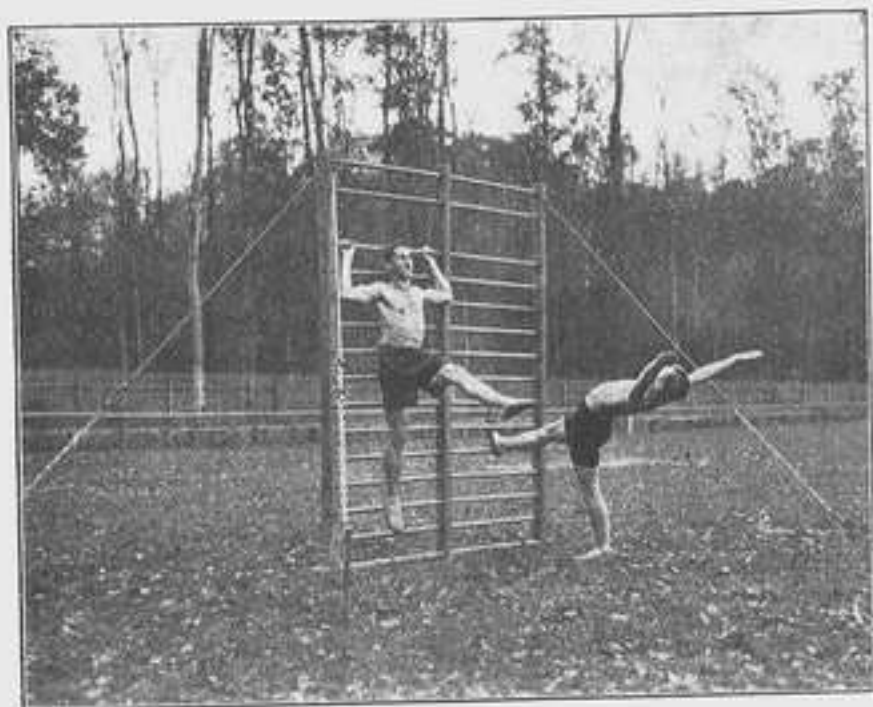


Bild 66.

22. Übung.

Aus dem Seitstand vorlings, einen Schritt von der Sprossenwand entfernt, Anrücken des rechten Fußes ungefähr an der fünften Sprosse. Rumpfrücken in die Standwage rücklings, Aniebeugen und -strecken des Standbeines (Bild 66 b).

23. Übung.

Rückenlage, die Hände fassen Weitgriff an der dritten Sprosse, Arme gestreckt. Beinheben mit gestreckten Knien und Stemmen der Zehen gegen die griffeste Sprosse.

24. Übung.

Tiefe Aniebeuge rücklings, Arme in der Hochhalte, Erfassen der Sprossen weitgriffs, Vorhochheben der gestreckten Beine und Stützen der Zehen gegen die griffeste Sprosse.

25. Übung.

Seitgrätschstand links seitlings, die rechte Hand faßt über den Kopf hinweg eine Sprosse in Schulterhöhe, Heben und Senken in den Zehenstand.

26. Übung.

Im Seitgrätschstand links seitlings, der linke Fuß ist auf der dritten Sprosse, Hände Hüftstütz, Rumpfsseitbeugen links mit Druck der linken Hand gegen die Hüfte.

27. Übung.

Aus dem Seitstand vorlings, Erfassen der Sprosse in Schulterhöhe, Hinaufsteigen zwischen den Händen hindurch in den Sturzhang, Rückbewegung.

28. Übung.

Aus dem Querstand rechts seitlings, Rumpfsseitbeugen rechts, Erfassen Weitgriff an der dritten und achten Sprosse, Seit spreizen links zur Standwage seitlings, ein Genosse tritt von hinten heran, umfaßt die Hüften, aus der Standwage seitlings, Seit spreizen des Standbeines, so daß der Körper wagrecht liegt, in dieser Stellung Grätschen und Schließen der Beine.

29. Übung.

Aus dem Seitstand rücklings Anrücken links, ungefähr in Kniehöhe, das rechte Bein einen Schritt von der Sprossenwand entfernen. Aniebeugen des Standbeines, Arme in der Seithalte, Armbeugen und -strecken (Bild 67 a), dann Rumpfsvorfenken an dem gebeugten Bein vorbei, bis die Stirn den Boden berührt.

30. Übung.

Aus dem Seitstreckhang vorlings, Grätschen und Schließen der Beine, Rumpfbeugen rückwärts mit Unterschenkelheben.

31. Übung.

Aus dem Seitstreckhang vorlings, Anhocken und Aufstellen beider Beine, Aniestrecken und -beugen, mit geschlossenen und gespreizten Knien.

32. Übung.

Daselbe mit einem Bein, das andere hängt entspannt herunter.

33. Übung.

Im Seitstreckhang rücklings, Armbeugen und -strecken.

34. Übung.

Wie 33., mit dazugeordneten Beintätigkeiten, Vorspreizen, Vorheben beider Beine, Anieheben usw. (Bild 67b). Heben der Beine bis zum Verühren der Sprosse über dem Kopf.



Bild 67.

a b

35. Übung.

Im Seitstreckhang rücklings, Heben beider Beine zur Kipphalte, die Füße stemmen gegen die griffste Sprosse.

36. Übung.

Im Streckhang rücklings. Vorheben, Grätschen und Schließen der Beine. Die Beine führen jetzt eine radfahrende Bewegung aus.

37. Übung.

Aus dem Querstand rechts seitlings, einen Schritt von der Sprossenwand entfernt, Anrücken rechts an der sechsten Sprosse, Hände Nackenhalte, Rumpfschlingbeugen in die Standwage links seitlings, in der Standwage, Aniebeugen und -strecken des Standbeines.

38. Übung.

Im Querstand rechts seitlings, der rechte Fuß steht auf der fünften Sprosse, die rechte Hand erfährt die Sprosse in Brusthöhe, Seitsspreizen links mit Knie- und Armstrecken rechts und Seitsschwingen des linken Armes, Armbeugen und -strecken rechts.

39. Übung.

Aus dem Querstand links seitlings, Seitliegestütz links, die linke Hand erfährt die unterste Sprosse Speichgriffs, die rechte Hand ungefähr die fünfte Sprosse über dem Kopf, Seitsspreizen rechts.

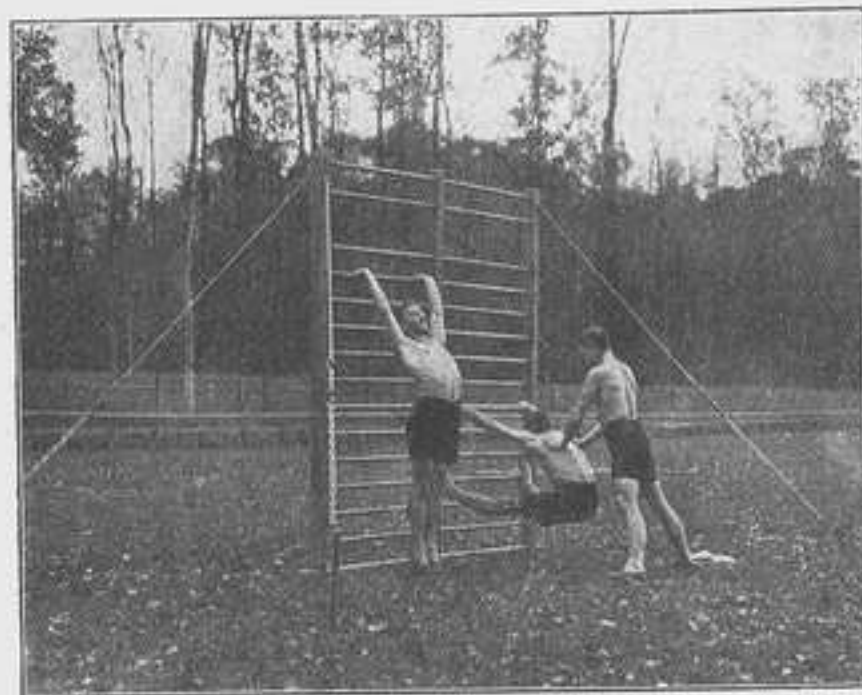


Bild 68.

a b

Spannbeuge.

Passive Spannungen sind solche, wo die Wirkung durch Druck oder Zug eines Genossen erzielt wird. Der Körper soll sich passiv verhalten, das heißt: Die Muskeln sind entspannt.

40. Übung.

Zehenhang ungefähr an der zwölften Sprosse, die Arme liegen ausgestreckt auf dem Boden, ein Genosse drückt gegen die Schulterpartie.

41. Übung.

Aktive Spannbeuge: Aus dem Seitstand rücklings, einen Schritt von der Sprossenwand entfernt, Hochrückschwüngen der Arme, Erfassen weitgriffs, Heben in den Zehenstand (Bild 68a und 81 mit Beintätigkeiten).

42. Übung.

Im Seitstand rücklings, Spannbeuge wie bei der Übung 41. Ein Genosse hebt in der Rückenlage Beine und Rumpf bis zum Schulterstand, nun tritt er mit den Füßen gegen die Schulterpartie des Spannbeuge Liebenden.

43. Übung.

Aus dem Seitstand rücklings, Spannbeuge wie bei der Übung 41. Es tritt ein Genosse in der Ausfallstellung links dahinter und drückt mit den flachen Händen gegen die Schulterpartie des Spannbeuge Liebenden und hebt so den Genossen vom Boden weg, dessen ganzer Körper entspannt ist.

44. Übung.

Seitgrätschstand vorlings auf der vierten Sprosse, die Hände fassen Weitgriff in Brusthöhe, Einwickeln. Ein Genosse steht im Seitstand vorlings und drückt federnd gegen die Schulterpartie des Liebenden (Bild 68b).

45. Übung.

Seitgrätschstand vorlings einen Schritt von der Sprossenwand entfernt, Rumpfsenken vorwärts, Erfassen der Sprosse in Kopfhöhe weitgriffs. Ein Genosse steht im Seitgrätschstand vorlings auf der Sprosse, die der andere erfährt hat, er setzt sich auf die Schulterpartie des Spannbeuge Liebenden. (Bild 69.)

46. Übung.

Dieselbe Übung wie bei 45, nur läßt der sitzende Genosse die griffesten Hände los, nimmt Nackenhalte und senkt den Rumpf rückwärts.

47. Übung.

Im Grätschsitze rücklings einen Schritt von der Sprossenwand entfernt, Rumpfrücksenken mit hochrückgeschwungenen Armen, Erfassen der vierten Sprosse weitgriffs, ein Genosse im Seitgrätschstand vorlings saßt unter den Armen des Liebenden hinweg dessen Schulterpartie, und hebt den Genossen einige Male an (nicht reizen und ruckhaft).

48. Übung.

Anien rücklings, Fersen geschlossen, Anien weit auseinander, die Hände erfassen eine Sprosse in der Hochhalte weitgriffs, ein Genosse tritt von vorn heran, erfährt unter den Armen des Liebenden hinweg dessen Schulterpartie und hebt ihn einige Male an.

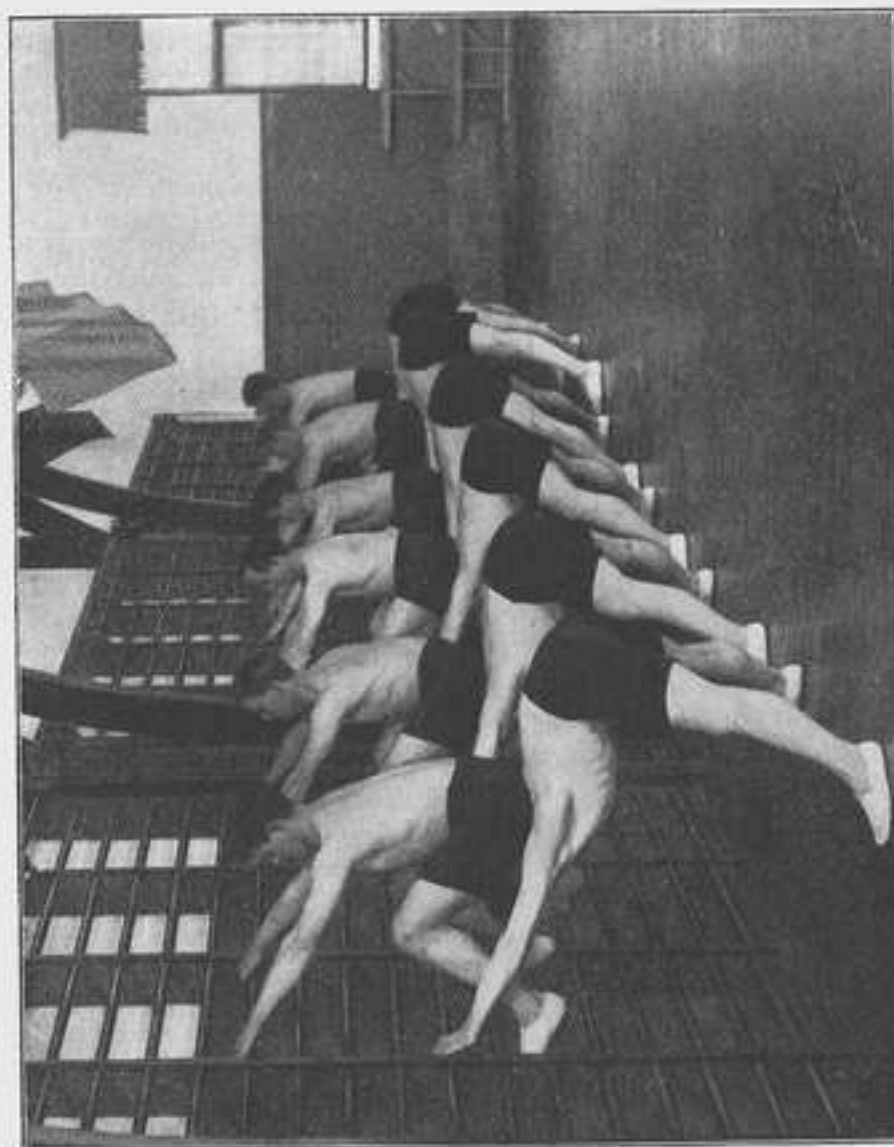


Bild 69.
Eine passive Spannbeuge.

49. Übung.

Aus dem Streckhang rücklings an der obersten Sprosse, Heben beider Beine in den Schwebegang. Aus dieser Stellung Senken der Beine durch das Wageliegen in den Streckhang.

50. Übung.

Im Grätschstand auf der fünften Sprosse, die Hände fassen die Sprosse in Schulterhöhe ristgriffs. Griff lösen links, kräftiges Seit schlagen links mit Rumpfdrehen links und Wiedererfassen der Sprosse, dann rechts. Die Übung links und rechts im Wechsel sechsmal wiederholen.



Flachturnen.

Neben dem Geräteturnen soll auch das Flachturnen, das eine Art Freiübungsturnen ist, im Übungsplan unserer Vereine aufgenommen werden. Es ist eine Bereicherung des Übungsstoffes und eignet sich für Turner sowohl als auch für Sportler. Auch das Flachturnen erfordert Mut und Gewandtheit, und viele Vereine leisten darin Hervorragendes. Manche unserer Vereine haben ja bereits sogenannte Artistengruppen, deren Auftreten immer den Beifall des Publikums findet.

Das Flachturnen muß ebenso systematisch betrieben und aufgebaut werden wie das Geräteturnen, und es erfordert neben körperlicher Veranlagung dazu jahreslanges Ueben von dem, der sich als Oberstufenturner auf diesem Gebiet ausbilden will. Wo das Flachturnen Eingang gefunden hat, fällt es dem Leiter nicht schwer, Pyramiden zusammenzustellen, weil viele Stellungen des Flachturnens dazu verwendet werden können. Unsere Sportleiter mögen deshalb dem Flachturnen mehr Aufmerksamkeit schenken und es als Nebensach im Übungsplan aufnehmen.

Wir üben:

1. Die Rolle vorwärts in den Stand.

Mit Stütz der Hände auf dem Boden erfolgt das Rollen, hierbei ist zu beachten, daß nicht der Kopf, sondern gleich die

Schultern den Boden berühren. Beim Rollen werden die Knie gebeugt und mit kräftigem Abdrücken vom Boden gelangt der Sportler wieder in den Stand.

2. Die Rolle vorwärts, mehrmals hintereinander.
3. Die Rolle vorwärts, ohne Gebrauch der Hände beim Aufstehen.
4. Die Rolle vorwärts, mehrmals, ohne Gebrauch der Hände beim Aufstehen.
5. Die Rolle rückwärts aus dem Streckliegen auf dem Rücken

die Beine schwingen kräftig in Gesichtsrichtung nach oben, hierbei greifen die Hände hinter die Schultern und drücken den Körper durch den flüchtigen Stütz oder durch das flüchtige Handsitzen in den Stand.

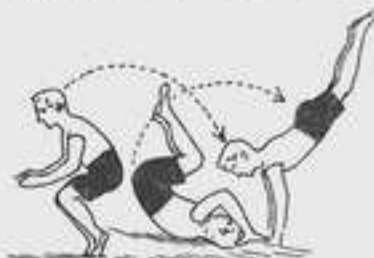


Bild 70.
Rolle rückwärts aus dem Stand.



Bild 71.
Ueberschlag vorwärts.

6. Rolle rückwärts aus dem Stand (Bild 70).

Der Sportler geht hierbei in die Kniebeuge, rollt dann über Gesäß und Rücken und greift wie bei Übung 5 hinter die Schultern und drückt den Körper in den Stand.

7. Die Sprungrolle.

Diese Übung ist sehr erheiternd und wird von drei Sportlern ausgeführt. Die Sportler werden mit 1, 2 und 3 bezeichnet. Nr. 1 und 2 stehen hintereinander, Nr. 3 steht in Gegenstellung (= Gesicht zueinander) vor Nr. 2. Nr. 2 beginnt mit Rollen vorwärts. Sobald Nr. 2 mit dem Rollen beginnt (beim Rollen die Knie beugen), springt Nr. 3 mit Grätschsprung vorwärts

über den rollenden Sportler Nr. 2 und beginnt nun sofort mit dem Rollen vorwärts, hierbei springt Nr. 1 mit Grätschsprung über den rollenden Nr. 3. Hierauf rollt Nr. 1; Nr. 2, welcher inzwischen kehrtgemacht hat, springt über den rollenden Sportler Nr. 1. Dieses Rollen und Springen wird nun sorgfältig ausgeführt. Die Sportler haben hierbei zu beachten, daß nach jedem Sprung sofort das Rollen folgt. Die Sprungrolle kann auch mit Ueberhechten statt Grätschsprung ausgeführt werden. An das Ueberhechten schließt sich sofort das Rollen an.



Bild 72. Das Rad.

8. Das Rollen vorwärts über einen auf dem Boden knienden und stützenden Sportler = „Bank“.

Der Uebende stützt kurz vor dem knienden Sportler die Hände auf dem Boden, schwingt die Beine durch das flüchtige Handstehen und rollt über den Rücken des Knienden in den Stand.

9. Den Uberschlag vorwärts (Bild 71).

Diese Uebung beginnt mit kurzem Anlauf, Rumpfvorbeugen und Stütz auf die Matte. Die Beine schwingen mit einem kräftigen Ruck durch das flüchtige Handstehen, und mit einer weiteren halben Drehung vorwärts gelangt der Sportler wieder in den Stand. Die ganze Drehung soll in einem Schwung blitzschnell ausgeführt werden. Versuche den Uberschlag auch mit Stütz nur einer Hand.


10. Uberschlag vorwärts durch das Schulterstehen.

Der Sportler A liegt auf dem Rücken mit gebeugten Knien, die Arme schrägvorhochhaltend. Sportler B stützt auf die Knie von A und legt sich vornüber, bis die Schultern die Hände von A berühren. Jetzt schwingen die Beine nach oben, und der Körper rollt durch das flüchtige Schulterstehen über die Hände von A in den Stand. Das ruhige Schulterstehen ist als Pyramidenstellung zu verwenden.

11. Das Rad (Bild 72).

Das Rad ist eine ganze Drehung um die Tiefenachse (also seitwärts) und beginnt aus dem Grätschstand. Mit Rumpfleitbeugen links und Stütz der linken Hand auf dem Boden beginnt mit einem kurzen Ruck die Drehung. Die Beine schwingen nach oben und sind gegrätscht, jetzt folgt unverweilt die weitere Drehung, bis der Sportler wieder in den Grätschstand gelangt. Wird die Uebung beherrscht, dann versuche dieselbe mehrmals hintereinander.

12. Der Kopfstand.

Diese so einfache Uebung wird oft für Freiübungsgruppen benutzt und ist sehr wirkungsvoll. Bei der Einübung ist nur darauf zu achten, daß der Kopf nicht zwischen den Händen auf den Boden gestellt wird, Hände und Kopf müssen ein Dreieck bilden, so . Wird dieser „Kniff“ beachtet, dann ist die Uebung bald gelernt.

13. Die „Erdklippe“ (auch „Erdstoh“).

Der Sportler liegt rücklings auf dem Boden, hebt die Beine und macht einen kräftigen Kippstoß nach oben und vorn (die Hände unterstützen diese Tätigkeit, indem sie kräftig gegen die Oberschenkel drücken), hierbei richtet sich der Oberkörper bogenförmig, aber blitzschnell auf. Der Sportler gelangt hierbei in die Kniebeuge.

14. Die „Rückenrolle“.

Zwei Sportler stehen Rücken gegen Rücken und fassen sich Arm in Arm. Der Erste macht Rumpfvorbeugen, der Zweite hebt dabei die Beine und rollt rückwärts über den Rücken des Ersten in den Stand. Der Erste unterstützt das Rollen durch kräftiges Ziehen an den Armen des Rollenden.



Bild 73. Das Mühlrad.

wärts wieder in die Ausgangsstellung.

16. Das „Mühlrad“.

Zwei Sportler stehen hintereinander. Der Erste schwingt sich in das flüchtige Handstehen mit gegrätschten Beinen. Der Zweite, der im Grätschstand steht, umfaßt den Ersten von vorn um die Hüften und hebt ihn hoch. Jetzt beugt sich der Zweite rückwärts (Bild 73), hierdurch kommt der Erste mit den Füßen auf den Boden und richtet sich auf. Jetzt beginnt der Erste mit dem Rückbeugen und hebt den Zweiten hoch, und der versucht wieder mit den Füßen, die

15. Eine andere Art der „Rückenrolle“.

Zwei Sportler stehen in Gegenstellung, Gesicht zueinander, und fassen die Hände. Auf 1 machen beide eine halbe Drehung mit grifffesten Händen, und auf 2 macht der Erste Rumpfvorbeugen und zieht den Zweiten mit einem kräftigen Zug über seinen Rücken. Der Zweite hebt hierbei die Beine und landet durch Rollen rück-

gegrätscht sein müssen, auf den Boden zu kommen. Das Grätschen der Beine ist notwendig, um festen Stand zu bekommen.

17. Ueberschlag rückwärts aus dem Streckliegen.

Ein Sportler liegt auf dem Rücken mit hochgehobenen Beinen, ein anderer erfäßt die Fußgelenke des Ersten, zieht den Körper kräftig nach oben und wirft ihn energisch nach vorn, so, daß der Erste auf die Füße gelangt.

18. Ueberschlag vorwärts mit Unterstützung.

Zwei Sportler stehen hintereinander. Der Erste (Vornstehende) hebt den rechten Unterschenkel und legt den Fußriss in die gefalteten Hände des Zweiten (Bild 74). Der Erste, der in Ausfallstellung vorwärts steht, wirft das rechte Bein des Ersten, der gleichzeitig hochhüpft, kräftig nach oben und vorn, so daß der Erste einen freien Ueberschlag vorwärts macht und auf die Füße gelangt. Diese Übung erfordert nur etwas Mut, und Mut haben wir doch alle — oder nicht?



Bild 74. Ueberschlag vorwärts mit Unterstützung.

19. Ueberschlag vorwärts mit vorausgehendem Beinkreisen.

Zwei Sportler stehen, Gesicht zueinander, mit einem Schritt Abstand, der Erste in Ausfallstellung rechts vorwärts mit gefalteten Händen, Handflächen nach oben, Daumen aus-

einander, der Zweite stützt auf den Schultern des Ersten und tritt mit dem rechten Fuß in die gefalteten Hände des Ersten, hüpfst dann hoch und spreizt dabei das linke Bein mit halber Drehung rechts, schraubend um den Kopf des Ersten und gelangt wieder in den Stand auf dem linken Bein. (Nun rücklings zum Ersten.) Der rechte Fuß dreht sich mit der Körperdrehung und befindet sich jetzt, wie bei der Übung Nr. 18, mit dem Rist in den gefalteten Händen des Ersten. Nach dem Niedersprung auf das linke Bein erfolgt sofort Aufhüpfen zum Uberschlag vorwärts. Der Zweite wirft den Ersten kräftig nach oben und vorn.

20. Das Aufsteigen.

Beim Pyramidenbau wird diese Übung oft gebraucht, sie soll deshalb in den Riegen viel geübt werden. Der Erste und der Zweite stehen Gesicht zueinander, die Hände über Kreuz gefaßt (rechte Hand oben). Der Erste steht in Ausfallstellung links vorwärts. Der Zweite steigt mit dem linken Bein, möglichst hoch, auf den gebeugten linken Oberschenkel des Ersten und steigt, links abspringend, mit dem gebeugten rechten Bein auf die rechte Schulter des Ersten. Der Erste unterstützt diese Tätigkeit, indem er beim Aufsteigen des Zweiten eine Vierteldrehung rechts ausführt und durch Strecken des rechten Armes den Ersten kräftig nach oben zieht. Der Zweite gelangt durch Strecken des rechten und Nachziehen des linken Beines in den Streckstand auf beiden Schultern des Ersten.

21. Der Grätschsprung.

Zwei Sportler stehen, Gesicht zueinander, mit zwei Schritten Abstand. Der Erste mit gefalteten Händen, Handflächen nach oben, Daumen voneinander. Der Zweite steigt mit dem rechten Fuß in die gefalteten Hände des Ersten und stützt sich leicht auf dessen Schultern. Jetzt hüpfst der Zweite energisch, das rechte Bein streckend, ab und springt mit Grätsche über den Kopf des Ersten und gelangt in den Stand.



Sprünge am Gerät.

Den Sprüngen wird von den Sportlern noch viel zu wenig Bedeutung beigelegt. Sie fördern die Sprungkraft der Muskeln und Gelenke und sind ein vorzügliches Mittel zur Erziehung von Mut und Gewandtheit. Sprünge in der hier angeordneten Form sollen von Sportlern und Spielern als „Ergänzungssport“ in der Turnhalle geübt werden.

Geeignet sind „Stützsprünge“ jeder Art (am Pferd, Reck tief, Barren, Bock, Kasten).

Pferd seit ohne Pauschen (oder Kasten).

Mit Anlauf:

1. Stütz auf dem Halsende und a) Flanke links, b) Flanke rechts. (Dann ebenso mit Stütz auf dem Kreuz.)
2. Stütz auf dem Sattel und a) Aufknien, Knie sprung vorwärts, b) Aufhocken in den Streckstand, Schluß- oder Spreizsprung vorwärts, c) Hocke.
3. Stütz auf dem Sattel und a) Aufgrätschen in den Grätschstand, b) Grätsche.
4. Stütz auf dem Sattel mit Abprung links oder rechts; a) Diebsprung, b) Freisprung.
5. Anlauf schräg (von der Kreuzseite her) mit Stütz auf dem Hals und a) Grätsche, b) Hocke.
6. Stütz auf Hals, Sattel oder Kreuz und a) Schwingen in das Handstehen und Abwenden, b) Handstehen mit Abgrätschen oder Abhocken, c) Uberschlag (oder Ueberrollen), d) Freier Uberschlag vorwärts (Hilfestellung).
7. Sechsprung a) ohne und b) mit Uberschlag über den Helfer.

Die gleichen Übungen auch am höher gestellten Pferd und noch höher gestellt mit Federbreit oder Trampolin.

Die dazu geeigneten Übungen auch mit Vorlegen einer Springschnur.

Die dazu geeigneten Übungen auch so, daß ein Genosse auf dem Pferde sitzt und auf ihm erfolgt nun der Stütz beim Sprunge.

Die dazu geeigneten Übungen auch so, daß Gegenstände, wie Filzhut oder Ball, auf das Pferd gelegt werden und