

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

Flanke, Kehre oder Wende usw. über den Gegenstand hinwegführen. (Nicht herunterreißen! Kräftig abspringen und energisch abstützen!)

Auch am Pferd mit Pauschen turne die dazu geeigneten Sprünge.

Pferd quer ohne Pauschen (oder Kästen).

Mit Anlauf:

1. Stütz auf dem Kreuz und a) Kehre rechts, b) Kehren mit Vierteldrehungen links oder rechts (auch mit halben Drehungen).
2. Kehre rechts (und links) mit Stütz a) auf dem Sattel — b) auf dem Hals.
3. Grätschauffitzen mit Stütz auf dem Hals und a) Grätschabstützen vorwärts — b) Rückschwingen in den Liegestütz und Abwenden (oder Abgrätschen, oder Ueberschlag vorwärts).
4. Grätsche als Längsprung a) geradeaus ohne Drehung, b) mit Vierteldrehung links (linkes Bein vorn), c) mit Vierteldrehung links (rechtes Bein vorn), d) mit halber Drehung links (Grätsche rückwärts).
5. Grätsche als Längsprung a) mit Stütz auf dem Hals, b) mit Doppelfuß (erst auf dem Kreuz oder Sattel und dann mit Stützhüpfen auf dem Hals), c) mit Stütz nur auf dem Kreuz.
6. Aufhocken a) auf das Kreuz, b) auf den Sattel, c) auf den Hals. Niedersprung als Schluß- oder Spreizsprung vorwärts.
7. Die Hocke als Längsprung (in gleicher Stützform wie die Grätsche unter 5.).
8. Die Bücke als Längsprung (Stützform — soweit als möglich wie bei 5.).
9. Aufhocken als sogenannten „Kahensprung“ (das ist Aufhocken mit Grätschen, wobei die Beine um die stützenden Hände herumkommen und dann gerade vor den Händen in den Schlußstand kommen. Niedersprung als: a) Schlußsprung vorwärts, b) mit Rollen vorwärts).
10. Sechsprung mit Stütz auf den Hals und a) Handstehen mit Abwenden, b) Handstehen mit Abgrätschen oder Abhocken, c) Handstehen und Ueberschlag.
11. Ueberschlag vorwärts als sogenannten „Bärensprung“ (das ist Stütz auf dem Sattel, dann Vorbeugen und „Ueberrollen“ vorwärts über die rechte oder linke Schulter).
12. Die dazu geeigneten Sprünge auch so, daß ein Gegenstand auf den Hals oder Sattel aufgelegt wird (Fitzhut oder Ball) oder daß ein Genosse auf dem Pferd sitzt und der Stütz über ihn hinwegführt.

13. Die dazu geeigneten Sprünge so, daß eine Springschnur am Hals- oder Kreuzende gelegt ist und je nach Kräften weiter ab oder höher gestellt wird.
14. Die dazu geeigneten Sprünge auch so, daß das Pferd höher gestellt wird und auch mit Federbreit oder Trampolin.
15. Die geeigneten Sprünge auch so, daß die Vorderbeine des Pferdes nach einer durchgeturnten Gruppe von drei oder vier Sprüngen immer weiter herausgezogen werden. (Hierdurch kommt das Halsende des Pferdes immer höher.) Die Sprünge über das „Pferd schräg“ sind sehr anregend.

Um das Springen interessant zu gestalten, empfehle ich folgendes:

Zwei Sportriegen vereinbaren, in vierzehn Tagen einen Riegenwettkampf im Bockspringen (Pferd oder Kästen) auszutragen. Es wird dabei folgendes vereinbart:

1. Jede Riege besteht aus acht Mann.
2. Als Pflichtsprung wird die Grätsche ausgeführt.
3. Der Abstand von der Ablauflinie bis zum Bock beträgt 10 m. (Kann auf dem Sportplatz bis 50 m ausgedehnt werden.)
4. Der Ablaufbefehl lautet: „Auf die Plätze — Fertig!“ Pfiff oder Handklapp.
5. Die Riege, die zuerst wieder hinter der Ablauflinie Stellung genommen hat, ist Sieger.
6. Es wird dreimal gelprungen. Wer in den drei Sprüngen zweimal siegt, hat gewonnen.

Jede Riege hat dabei die Aufgabe, so schnell als möglich über das Gerät zu springen, zurückzulaufen und Aufstellung zu nehmen. Erst dann ist der Lauf beendet. Nach jedem Lauf erfolgt nach einer kurzen Pause das Kommando für den nächsten Lauf.

Durch diese Vereinbarung sind die Riegenführer gezwungen, die Sprünge mit der Riege zu üben, und jeder Leiter wird versuchen, mit seiner Riege gut abzuschneiden. In Abständen (von Monat zu Monat) können andere Pflichtsprünge vereinbart werden (Flanke, Wende, Kehre, Hocke usw.).

Oder wir üben:

Sprünge am hohen Pferd ohne Pauschen mit Federbrett.

Die Sportler sind zu je dreien eingeteilt in a), b), c) und üben einzeln nacheinander, aus dem Seisstand vorlings mit Anlauf:

1. a) Flanke links, b) Flanke rechts, c) Aufhocken in den Streckstand, Niedersprung.
2. a) Kehre links, b) Kehre rechts, c) Grätsche.
3. a) Wende links, b) Wende rechts, c) Hocke.



Bild 75. Ein mutiger Sprung.

4. a) Grätsche über den Hals, b) über das Kreuz, c) Fehlsprung.
5. a) Hocke über den Hals, b) über den Sattel, c) über das Kreuz, a) und c) mit schrägem Anlauf.
6. a) Wendeschwung rechts in den Querliegestütz vorlings, Anhocken links, Ueberschlag in den Querstand rücklings, b) dasselbe widergleich, c) Ueberschlag über den Sattel.
7. a) Wolfsprung links, b) Wolfsprung rechts, c) Diebsprung.
8. a) Sprung in das Handstehen im Sattel, Abwenden links, b) Handstehen und Abwenden rechts, c) Sprung in das Handstehen, Abhocken.

9. a) Aufknien auf den Hals (die Hände stützen auf dem Pferdrücken), b) Aufknien auf dem Kreuz, c) Hocke mit Stütz der Hände auf a) und b), alsdann a) und b) Knieabsprung vorwärts.
10. a) Aufknien im Sattel (Handstütz auf dem Pferdrücken), b) und c) Grätsche, Hocke, Ueberschlag über a).
11. a) Fehlsprung mit Ueberschlag und Stütz auf die Schulter von b) und c).

Zur Kräftigung der Fußgelenke sind folgende Übungen noch wertvoll:

1. Sprung auf den Kasten und Schlußsprung vorwärts.
2. Sprung auf den Kasten und Schlußsprünge über eine vorgestellte Sprungseile. Die Seile wird nach jedem Sprung höher gelegt. Der hohe Niedersprung verlangt kräftige Fußgelenke.
3. Sprünge mit Federbrett (Bild 75).
4. Tiefsprünge an der Leiter, vorwärts, rückwärts und seitwärts. Diese Tiefsprünge stellen an die Sprunggelenke hohe Anforderungen und sind mit Vorsicht auszuführen.



Bild 76. Grätsche über das lebende Pferd.

5. Auch am lebenden Pferd (Bild 76) sind zu üben: Flanke, Wende, Hocke, Grätsche, Ueberschlag, Rolle usw. Mit schrägem Anlauf und Stütz einer Hand Fehlsprünge. Auch quer, Hocke, Grätsche usw.

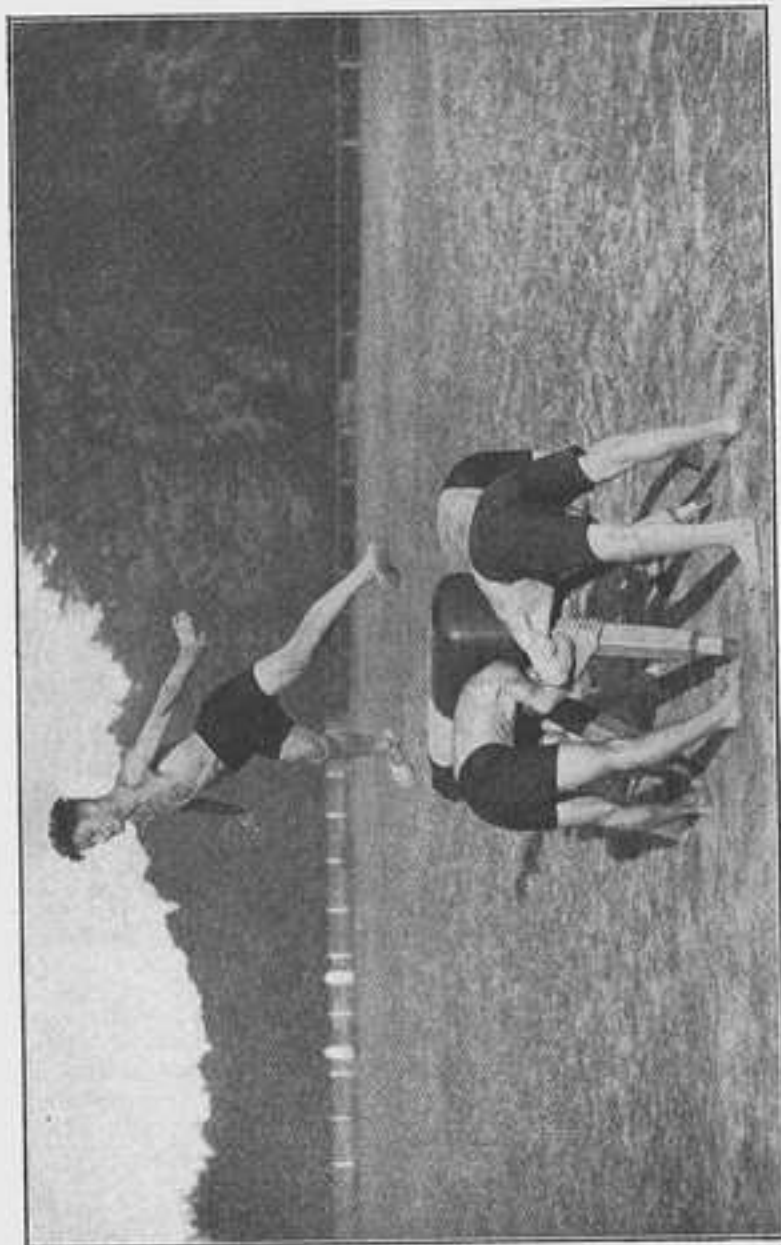


Bild 77. Grätsche über fünf „Böcke“.

Sprünge am Bock — Doppelbock.

Sprünge am Bock sind von Anfängern und Sportlerinnen fleißig zu üben. Werden sie gut beherrscht, dann übe Sprünge am Pferd.

1. Flanke, Wende, Kehre, Grätsche, Hocke, Blinde, Grätsche rückwärts, Kehrsprung, Freisprung.
2. Ein Turner steht in Bockstellung vor dem Bock, dann Grätsche, Hocke, Grätsche rückwärts.
3. Ein Turner steht hinter dem Bock in Bockstellung. Sprünge wie 2.
4. Erschwert werden die Sprünge, wenn vorn und hinten ein Turner steht, oder an beiden Seiten, oder hinten und vorn u n d an beiden Seiten (Bild 77).
5. Wenn man den Bock zum Pferd verlängern will, dann können gleich zwei Turner hintereinander in Bockstellung vor o d e r hinter oder vor u n d hinter den Bock gestellt werden.

Doppelbockübungen.

1. Grätsche mit Aufstützen auf den entfernteren Bock.
2. Grätsche mit Aufstützen auf den näheren Bock.
3. Hocke mit Aufstützen wie 1. und 2.
4. Grätsche rückwärts mit Aufstützen wie 1. und 2.
5. Grätsche und Hocke mit Stützhilfen.
6. Mit Auflegen eines Medizinballes auf den näheren und Aufstützen auf den entfernteren Bock, Grätsche und Hocke.
7. Mit Auflegen des Balles auf den entfernteren und Stütz auf den näheren Bock, Grätsche.
8. Der entferntere Bock wird 20 cm höher gestellt als der nähere, dann Hocke, Grätsche.
9. Der nähere Bock wird 20 cm höher gestellt als der entferntere, dann Grätsche, Hocke mit Aufstützen auf den entfernteren Bock.

Als Zwischenübungen sind zu empfehlen:

10. Im Stützstand an allen vier Seiten, Armbeugen und -strecken mehrmals.
11. Kreisschwingen des linken und rechten Beines im Wechsel über den Bock.

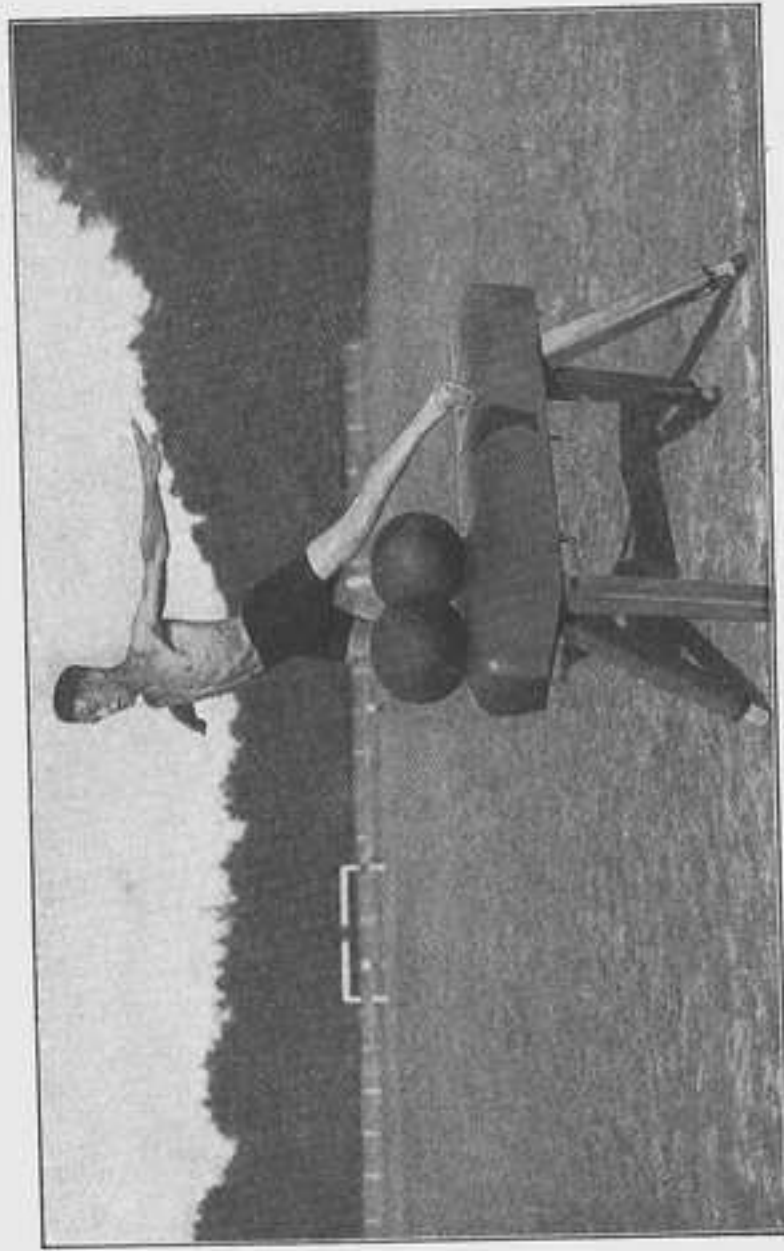


Bild 78. Geräte mit Stütz im Sattel.

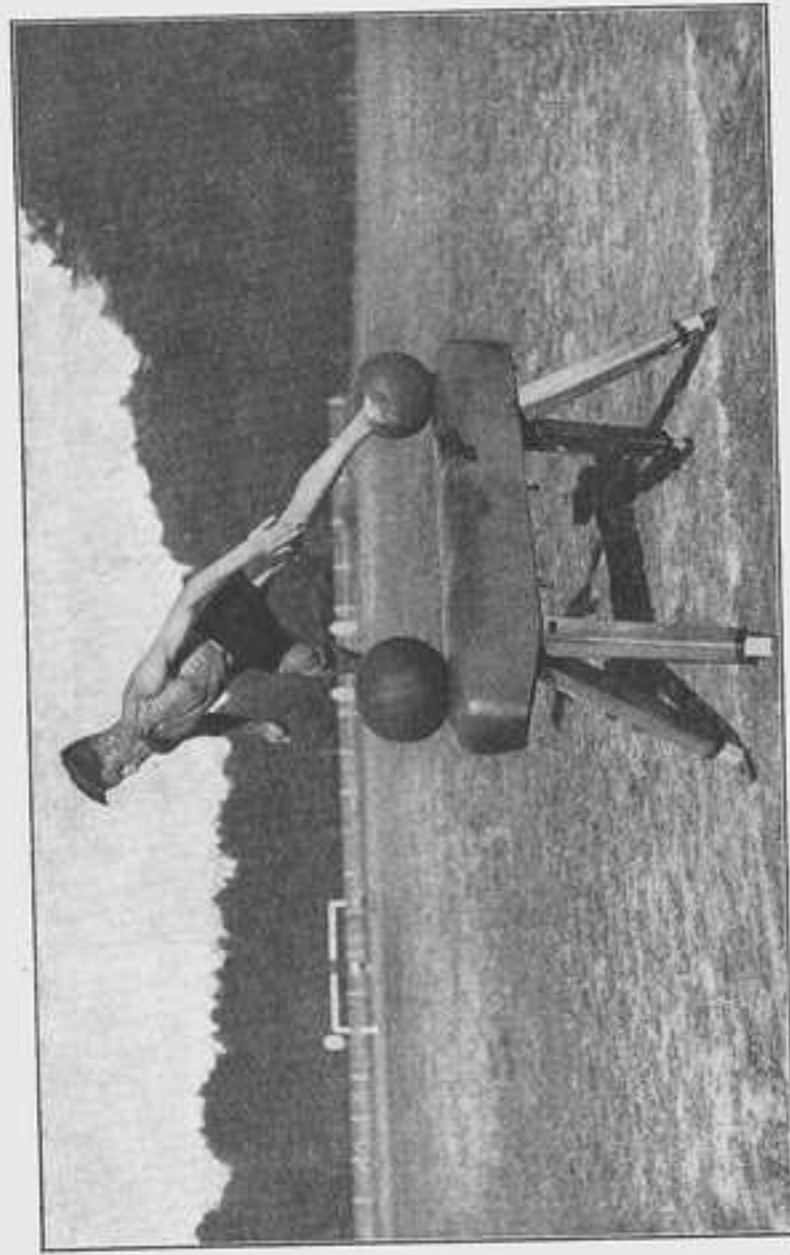


Bild 79. Über wegt's?

Sprünge am Pferd quer mit Gebrauch des Medizinballes.

Zur Förderung der Stützkraft und des Nutes sind folgende Übungen äußerst wertvoll:

1. Nachdem die Längsgrätsche am Pferd gut beherrscht wird, legen wir auf das Kreuz des Pferdes einen Medizinball und üben die Grätsche mit Stütz auf dem Hals.
2. Der Ball wird in den Sattel gelegt, dann Grätsche mit Stütz auf dem Hals, und Grätsche mit Stütz auf dem Kreuz.
3. Der Ball liegt auf dem Hals, Grätsche mit Stütz im Sattel.
4. Zwei Bälle liegen auf dem Kreuz, Grätsche mit Stütz auf dem Hals.
5. Zwei Bälle liegen im Sattel, Grätsche mit Stütz auf dem Hals.
6. Zwei Bälle liegen auf dem Hals, Grätsche mit Stütz im Sattel (Bild 78).
7. Ein Ball liegt auf dem Hals und ein Ball liegt auf dem Kreuz, Grätsche mit Stütz im Sattel (Bild 79).
8. Wer verliert einen Sprung mit Auflegen von drei Bällen mit Stütz auf dem Hals?
9. Pferd seit. Auf Hals und Kreuz liegt ein Medizinball. Versuche die Grätsche mit Stütz im Sattel (Hilfestellung, Bild 80).



Sportliche Trainingsstunden.

Nachdem wir uns in den vorhergehenden Abschnitten mehr mit Einzelübungen beschäftigt haben, will ich einige Trainingsstunden aufzeichnen, die in der Hauptsache den Sportabteilungen für das Hallentraining dienen sollen.

Soweit Geräte vorhanden sind, können die Übungsstunden auch im Freien geturnt werden. Jede Übung soll mehrmals (10—15 mal) wiederholt werden, so daß eine kräftige Durcharbeitung des Körpers erzielt wird. Jede Übungsstunde wird eingeleitet mit einem kurzen Stilllauf. Der Stilllauf soll jedoch nur in einer sauberen Turnhalle ausgeführt werden. Ist die Turnhalle zu staubig, so muß der Lauf am Schluß der Übungsstunde im Freien ausgeführt werden. Es empfiehlt sich, von Zeit zu Zeit am Schluß der Übungsstunde durch die Straßen, oder, wenn möglich, in den nahen Wald einen Trainingslauf auszuführen. Der Lauf soll von Woche zu

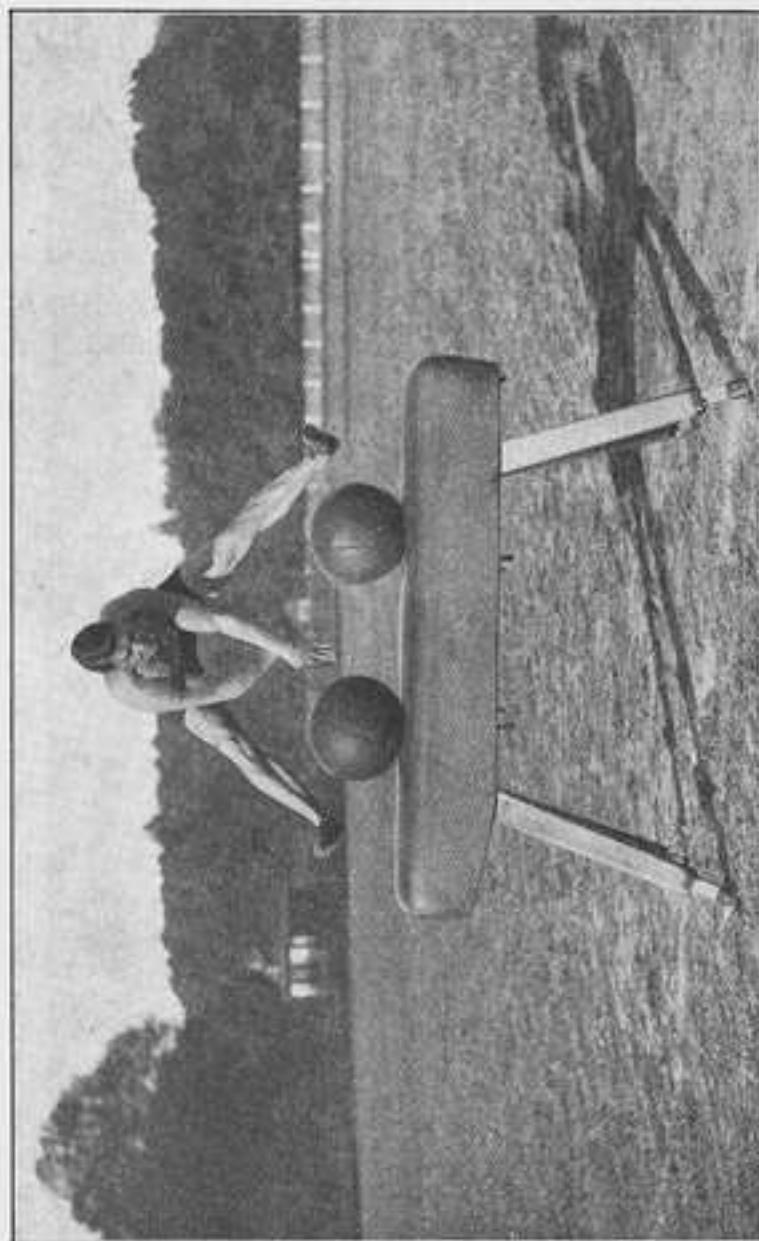


Bild 80. Grätsche mit Stütz im Sattel.

Woche um 100 m verlängert werden. Den Abschluß einer Übungsstunde bildet ein Spiel, hierzu ist die Anschaffung unseres Spielbuches „Spiele mit“ von unbedingter Notwendigkeit. Die Turn- und Sportstunden sollen immer mit einem fröhlichen Spiel ihren Abschluß finden — „Spiele sind Blumenbänder, mit denen wir die Jugend an uns binden!“

1. Trainingsstunde.

Das Antreten erfolgt immer in einer Stirnreihe, und zwar in „Ruhestellung“, das heißt: Das linke Bein ist etwas schräg vorgestellt, die Arme sind auf den Rücken gelegt, die Hände lose gefaßt.

Auch im Sportbetriebe soll die straffe Grundstellung in Übung sein. Die Ausführung ist wie bei den Turnern. Straffe Grundstellung und kraftvolles Marchieren in Viererreihen müssen Sportler sowohl wie Turner können. Eine Strahndemonstration der Sportler in schlapper Haltung wirkt lächerlich und verfehlt ihren Zweck.

Wo nicht besonders bezeichnet, beginnen die sportlichen Übungen aus einer charakteristischen Ausgangsstellung. Eine solche ist die „Laufgrundstellung“, kurz die „Laufstellung“. Hier ist der Körper entspannt, die Füße stehen, etwas auseinander, parallel.

Wir üben:

1. Gehen am Ort mit hohem Knieheben (= Vorübung zum Stilllauf). Der Leiter achte auf das lockere Mitschwingen der Arme.
2. „Rechts — um!“ „Ableitung — marsch!“ Der Marsch erfolgt lebhaft von der Stelle.
3. „Zehengang — übt!“
4. Zehengang mit hohem Knieheben.
5. Arme beugen zum Lauf. Hierbei achte der Leiter, daß die Arme beim Vor- und Zurückschwingen gewinkelt, (gebeugt) bleiben.

6. „Im Stilllauf — lauft!“ Beim Stilllauf achte:

- a) Auf das Heben der Knie.
- b) Auf die gebeugten Arme.
- c) Auf den vornübergelegten Oberkörper.
- d) Auf das elastische Laufen auf den Fußballen.

Nach dem Lauf in freier Weise ein- und ausatmen lassen.

7. In der Stirnreihe die Hände auf die Schultern des Nebenmannes legen, dann übt die ganze Abteilung:

- a) Kräftiges Vorhochschwingen des linken und rechten Beines im Wechsel.
- b) Tiefe Kniebeuge mit Nachwippen.
- c) In der tiefen Kniebeuge, Hüften zu einem Stirnkreis, dann aus der Grundstellung kräftiges Rückspitzen links mit Heben in den Zehenstand rechts, dann Rückspitzen rechts mit Heben in den Zehenstand links. Hierbei den Oberkörper kräftig aufrichten.

8. „Zur Freiübungsstellung — lauft!“ Wir üben mit mehrmaliger Wiederholung:

- a) Vorspreizen links, Erfassen der linken Fußspitze mit der linken Hand und Hüften am Ort.
- b) Hüften in den Seitgrätschstand und wieder zurück mit Armbeugen und Seitstoßen. Beim Seitgrätschen werden die Arme gestreckt. Dieselbe Übung mit Vor- und Hochstoßen, mehrmals wiederholen.
- c) Im Streckliegen auf dem Rücken, Ueberdrehen rückwärts, bis die Fußspitzen den Boden berühren, dasselbe mit gegrätschten Beinen.
- d) Vorbereitungsübungen zum Weitsprung aus dem Stand. Aus der Grundstellung (Laufstellung) Vorhochheben der entspannten Arme. Rumpsvorlenken mit Kniebeugen und Vorab- und Rückschwingen der Arme, Knie- und Rumpfstrecken mit Vorhochschwingen der Arme.

- e) Im Knien Fersen geschlossen, Knie eine Fußlänge auseinander, Arme in Schlaghalte. Kräftiges Seitlichlagen erst des linken Armes mit Rumpfdrehen links, dann rechts.
- f) Aus dem Kniegestütz vorlings, Hände einwärts, Armbeugen und -strecken, mit Rückspitzen links und rechts im Wechsel.
- g) Aus dem Streckliegen auf dem Rücken. Heben der Beine, Seit- und Quergrätschen der Beine, Kniebeugen und -strecken.
- h) Nr. 1 und 2 Niederknien, Gesicht zueinander. Nr. 1 mit Nackenhalte Rumpfrücksenken, Nr. 2 drückt hierbei auf die Oberschenkel.
- i) Nr. 1 und 2 im Seitgrätschstand, Rücken zueinander mit Unterarmfassung. Nr. 1 Rumpfvorbeugen, Nr. 2 hebt die Beine und liegt mit dem Rücken auf Nr. 1. Die Übung im Wechsel, sogenanntes Salzwagen.
- j) Nr. 1 und 2 im Seitgrätschstand hintereinander. Nr. 2 steckt den Kopf zwischen die Beine von Nr. 1 und hebt ihn hoch, zum Sitz auf die Schultern. Nr. 1 Rumpfrücksenken bis in den Kniehang, in dieser Stellung Rumpsheben mit Seilschwingen der Arme. Dann Ausrichten zum Sitz und über den Kopf Abstützen vorwärts.
- k) Nr. 1 und 2 im Seitgrätschstand zueinander. Nr. 2 hebt wie die Übung 10 Nr. 1 hoch zum Sitz auf die Schultern, Beine festhalten. Nr. 1 mit Vorhochschwingen der Arme, Rumpfvorsenken und wieder aufrichten. Abstützen und wechseln.
- l) Nr. 1 und 2 hintereinander. Nr. 2 Aufstützen auf die Hüften von Nr. 1. In dieser Stellung eine Runde durch die Halle (Sportplatz) marschieren. Auch als Wettkampf auszuführen.

- m) Freisprünge über den niedrigen Kästen, dann Sprünge auf den höheren Kästen und weite Spreizsprünge vorwärts. Auch Schlußsprünge vorwärts, auch mit Drehungen üben.
- n) Aufhocken auf den Kästen (Bock, Pferd) und Schlußsprung über eine vorgelegte Sprunghur. Immer höher legen. Wer springt am höchsten? Diese Übung dient zur Kräftigung der Sprunggelenke.
9. Einige Beuge- und Streckübungen am Neck mit Beinlätigkeiten (siehe Lehrbuch Turnen am Neck) und Kletterübungen an den Leitern.
10. Übungen an der Sprossenwand 1—8 und 34—36.
11. Einige Neckspiele.
12. Ein Trainingslauf auf der Straße (Wald). Sportler und Sportlerinnen sollen den Trainingslauf getrennt ausführen. Der Lauf soll den körperlichen Fähigkeiten der Sportlerinnen angepaßt sein.

2. Trainingsstunde.

- a) Ein Lied im Umzuge.
- b) Zehengang.
- c) Laufen mit Vorspitzen links und rechts.
- d) Laufen mit Rückspitzen links und rechts.
- e) Übungen in der Stirnreihe:
1. Rückhaftes Knieheben links und rechts abwechselnd. Die Oberschenkel sollen die Brust berühren, Oberkörper gestreckt, aber etwas nach vorn legen.
 2. Zur Kräftigung der Sprunggelenke, Springen mit geschlossenen Füßen, zuerst weniger hoch, dann nach und nach höher und wieder nachlassen.
- Übungen in der Flankenreihe.
3. Sprung in den Seitgrätschstand, Hände auf die Hüften stützen, Rumpfschwingen links und rechts im Wechsel.

4. Tiefes Kniebeugen und -strecken.
 5. Hohes Vorspreizen links und rechts, an dem Vornstehenden vorbei, mindestens bis zur Ohrhöhe des Vordermannes spreizen.
- In Freiübungsaufstellung üben wir:
6. Rumpfsseitbeugen links mit Kniebeugen rechts und Seithochschwingen rechts, dann im Wechsel.
 7. Mühschwingen der Arme nach innen, der rechte Arm führt. (Schultergelenke locker lassen.)
 8. Im Seitgrätschstand Rumpfvorbeugen mit Umfassen der Sprunggelenke. Der Kopf berührt den Boden (Bild 81 b).
 9. Kniewippen im Quergrätschstand mit Pendelschwingen der Arme in der Laufrichtung. Lockerungsübung (Bild 81 c).
 10. Im Knien mit Seitschwingen der Arme, Füße geschlossen, Knie auseinander, Rumpfsseitbeugen links und rechts, den Boden mit der Hand möglichst weit vom Körper berühren.
 11. Aus dem Liegestütz vorlings, Heranziehen der Füße, dicht an die Hände. Die Hände bleiben am Boden.
 12. Schnellkraftübung. Arme in der Vorhalte. Hände und Arme entspannt, ruckhaftes Ballen zur Faust, dann wieder entspannen (Bild 13).
 13. Aus dem Streckliegen auf dem Rücken. Trichterkreisen des linken und rechten Beines. Dann mit beiden Beinen.
 14. Im Seitgrätschstand, Mühschwingen der Arme vorwärts, der rechte Arm führt.
 15. Im Strecksit, Erfassen der Fußspitzen, Beugen und Strecken der Beine (Bild 81 d).
 16. Im Strecksit mit Hochhalte der Arme, Rumpfrücksenken und -heben, mehrmals. Kann auch mit Hilfe eines Genossen gemacht werden, der auf die Fußgelenke drückt.

17. Aus dem Seitgrätschstand mit Rumpfvorbeugen und Seilschwingen der Arme, Hände zur Faust geballt. Rumpfdrehbeugen links und rechts, die Arme schwingen pendelnd mit.
18. Nr. 1 und 2 zueinander, mit Handfassung, tiefe Kniebeuge, in der Kniebeuge hüpfen links- und rechts herum, dann Handfassung lösen und um die eigene Achse hüpfen.

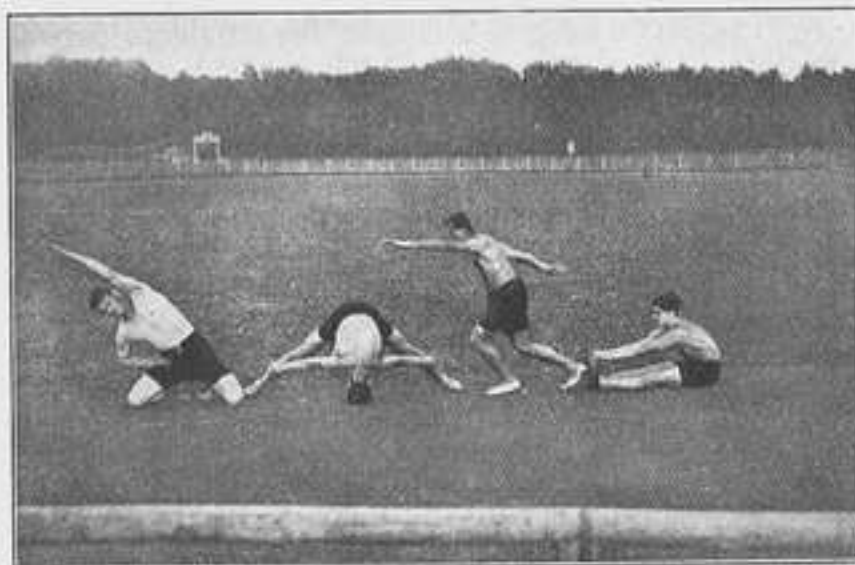


Bild 81. a b c d
 a) Rumpfsseitbeugen — b) Rumpfvorbeugen mit Umfassen der Fußgelenke —
 c) Lockerungsübung — d) Rumpfvorbeugen mit Erfassen der Fußspitzen.

19. Nr. 1 und 2 hintereinander im Seitgrätschstand. Nr. 2 steckt den Kopf zwischen die Beine von Nr. 1 und hebt ihn hoch (Beine festhalten). Nr. 1 Rumpfrücksenken und -heben (Hände Hüftstütz).
20. Nr. 1 und 2 zueinander im Seitgrätschstand. Nr. 1 hebt Nr. 2 hoch, wie Nr. 19. Nr. 2 Rumpfvorbeugen so weit, daß die Hände die Fersen von Nr. 1 berühren, dann Rumpfsheben.

f) Übungen an den Kletterstangen:

1. Hangeln auf- und abwärts an einer Stange.
2. Klettern auf- und abwärts an einer Stange. Kletterluß.
3. Sprung in den Streckhang an zwei Stangen. Wer springt am höchsten?
4. Hangzucken an zwei Stangen.
5. Wer klettert an allen Stangen auf- und abwärts ohne Paule?
- g) Sprünge am Bock.
- h) Flachturnen.
- i) 5 Minuten Seilspringen.
- j) Trainingslauf.

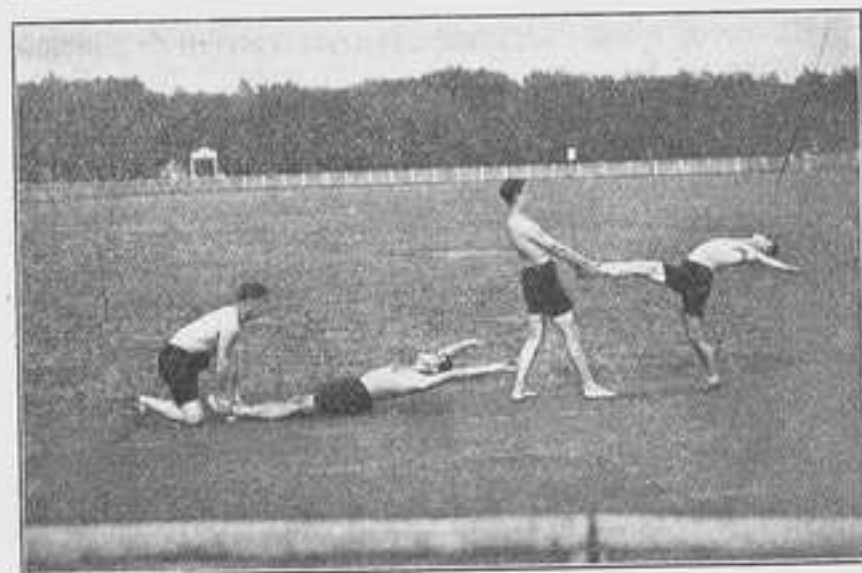
3. Trainingsstunde.

- a) Umzug mit Gesang.
- b) Zehengang.
- c) Zehengang mit hohem Knieheben.
- d) Sinken links und rechts vorwärts.
- e) Schlupfhüpfen vorwärts.
- f) Gehen vorwärts mit hohem Vorspreizen links und rechts im Wechsel.
- g) „Zur Freiübungsaufstellung — lauft!“

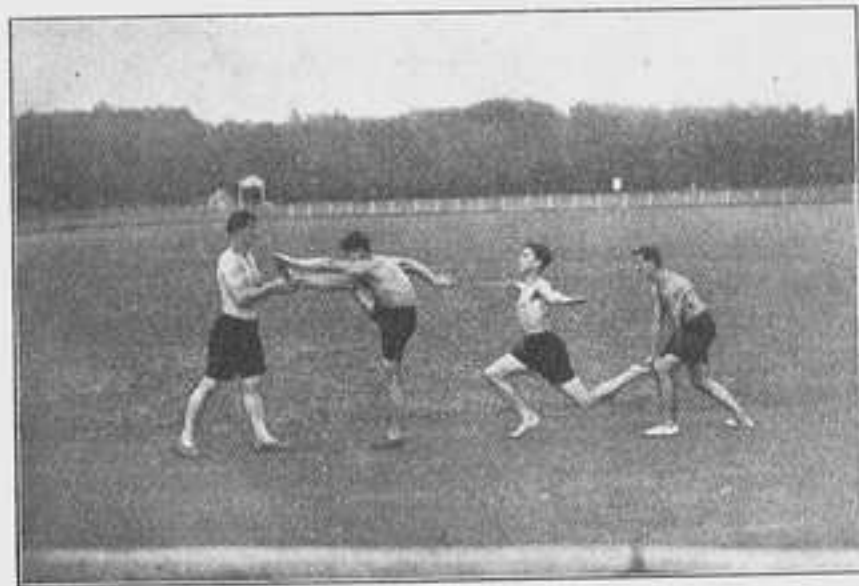
Wir üben:

1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seithochschwingen der Arme, mit Handklapp über den Kopf, Sprung in die Grundstellung mit Seitabschwingen der Arme und Aufschlag auf die Oberschenkel (10mal).
2. Heben des linken Unterschenkels, die linke Hand erfährt das linke Fußgelenk, Hüpfen am Ort, dann rechts.
3. Aus dem Streckliegen auf dem Rücken, Anheben und Strecken der Beine.

4. Aus dem Knien, mit Hochschwingen der Arme. Rumpfsseitbeugen links und rechts im Wechsel. Beim Knien Ferse schließen, Knie geöffnet.
5. Aus dem Seilgrätschstand mit Beugen der Arme zur Schlaghalte. Seit schlagen links und rechts im Wechsel, mit Rumpfdrehen links und rechts. Das Seit schlagen muß energisch erfolgen, den Rumpf so weit wie möglich drehen.
6. Niederknien mit Aufstützen der Hände auf den Boden. In dieser Stellung Vorhochschwingen links und rechts im Wechsel, dann Vorhochschwingen beider Arme und wieder Aufstützen auf den Boden. Der Rumpf soll hierbei nicht gehoben werden.
7. In der Grundstellung Vorschwingen der Arme, Muskeln entspannen, dann Schütteln der Handgelenke als Lockerungsübung.
8. Im Grätschfuß Rumpfvorbeugen, die Fingerspitzen berühren den Boden neben den Ferse, dann Seit schlagen der Arme mit Rumpfstrecken, Handflächen nach vorn.
9. Nr. 1 und 2 stehen Rücken gegen Rücken. Hochschwingen der Arme und Erfassen der Hände, Nr. 1 hebt nun Nr. 2 mit dem Rücken hoch, so daß Nr. 2 jetzt eine passive Spannbeuge ausführt. Dann wechseln.
10. Nr. 1 und 2 stehen zueinander. Nr. 1 Vorspreizen links, die Arme in der Seithalte, Nr. 2 erfährt das Fußgelenk von Nr. 1, Nr. 1 übt jetzt Rumpfrückbeugen und -strecken (Bild 82b).
11. Nr. 1 und 2 stehen hintereinander. Nr. 1 hebt den linken Unterschenkel, Nr. 2 erfährt den Unterschenkel am Fußgelenk. Nr. 1 in dieser Stellung Kniebeugen und -strecken im Zehenstand rechts, mehrmals, dann links (Bild 83b).
12. Nr. 1 und 2 stehen zueinander mit Handsfassung auf einem Bein. In dieser Stellung Federhüpfen links- und rechts herum.



a) Aus dem Sitze, Rumpfrückbeugen und -strecken. b) Rumpfrückbeugen und -strecken.



a) Hürdenlaufvorübung. b) Anlebeugen und -strecken im Zehenstand rechts

13. Nr. 1 liegt im Streckliegen auf dem Rücken. Nr. 2 kniet davor und umfaßt die Fußgelenke. Nr. 1 Rumpfsheben und -senken. Die Arme bleiben neben dem Kopf, beim Rumpfsheben zuerst die Brust heben. (Bild 82 a.)
14. Nr. 1 und 2 stehen zueinander. Nr. 1 spreizt das rechte Bein hoch, legt dabei den Rumpf nach vorn und schwingt den linken Arm vor und den rechten zurück. Nr. 2 erfäßt das rechte Fußgelenk von Nr. 1 und hebt das Bein immer höher (Hürdenlaufvorübung, Bild 83 a).
- h) Übungen an der Sprossenwand Nr. 20—28 und 37 bis 40.
- i) In den Riegen Vorübungen zum Kugelfechen, Schleuderball, Hürdenlauf, Tiefsprünge an der Leiter, Gleichgewichtsübungen an den Schwebekanten. Die Riegen wechseln nach 10 Minuten.
- j) Ein Spiel mit dem Medizinball.

4. Trainingsstunde.

- a) 5 Minuten Seilspringen.
- b) Übungen 1—10 der Lauffchule.
- c) Die ganze Abteilung an den Kletterstangen hintereinander hochklettern, von links nach rechts Vorbeihangeln, an der letzten wieder herunter und wieder zur Freilüftungsauffstellung antreten.

Wir üben:

1. Hüpfen am Ort mit Handklatsch unter dem gehobenen rechten Bein. Fünfmal links, dann im Wechsel üben.
2. Im Liegestütz vorlings, Grätschen und Schließen der Beine.
3. Im Seitgrätschstand mit Hochschwingen der Arme, Rumpfkreisen links und rechts, die Beine bleiben gestreckt.

4. Im Streckliegen auf dem Bauch, Arm- und Beinheben und -senken mehrmals, sogenanntes „Wiegemeßer“.
5. In der Lauffstellung mit Hochschwingen der Arme, Rumpfvorbeugen mit Aufschlagen der Handflächen auf dem



Bild 84. Hammerschwingen. Beachte die Arbeit der Rückenmuskeln.

6. Im Liegestütz vorlings, Vorhochschwingen des linken und rechten Armes im Wechsel, auch mit Rückspreizen des linken und rechten Beines üben.
7. Aus der Grundstellung Vorhochschwingen der Arme mit Vorspreizen rechts, Kniebeugen und -strecken links, mehrmals, dann rechts.
8. Im Liegestütz rechts seitlings, Seit spreizen links mit Seit hochschwingen des linken Armes. Auch ohne Spreizen zu üben, hierbei die linke Hüfte weit nach außen schieben.
9. Hochspringen mit Anhocken beider Beine, die Hände schlagen hierbei an die Sohlen (Bild 11c).

Boden, dann Rumpfstrecken mit Hochschwingen der Arme.

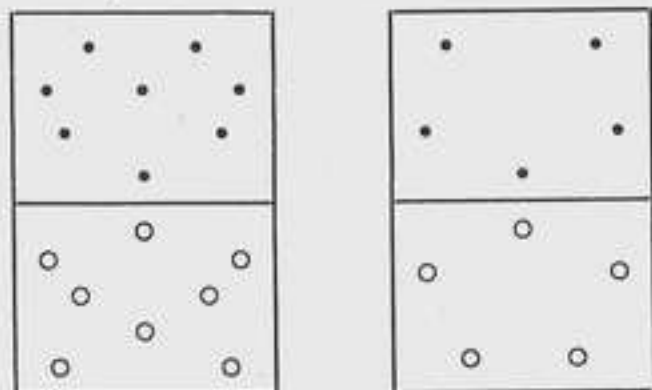
6. Im Liegestütz vorlings, Vorhochschwingen des linken und rechten Armes im Wechsel, auch mit Rückspreizen des linken und rechten Beines üben.
7. Aus der Grundstellung Vorhochschwingen der Arme mit Vorspreizen rechts, Kniebeugen und -strecken links, mehrmals, dann rechts.

10. Aus der Grundstellung, Heben der entspannten Arme in die Schrägvorhochhalte, dann Knie- und Rumpfvorbeugen, mit Vorab- und Rückhochschwingen der Arme, beide Füße bleiben auf dem Boden, Rumpfstrecken mit Vorhochschwingen der Arme. Das Aufrichten soll aus den Hüften heraus erfolgen. Alle Muskeln locker.
11. Nr. 1 und 2 zueinander. Die linke Hand liegt auf der Schulter des anderen, Vorspreizen links, das Fußgelenk wird von dem anderen mit der rechten Hand umfaßt. In dieser Stellung Hüpfen im Kreis, links und rechts seitwärts, vor- und rückwärts (Federhüpfen).
 - d) Alle Riegen üben Weitsprung aus dem Stand. Wieviel Meter sprang jede Riege? Wer hat den weitesten Sprung gemacht? 1. In jeder Riege. 2. In der ganzen Abteilung.
 - e) Beuge- und Hangübungen an den Hanggeräten. Sprünge am Bock mit Höherstellen. Wer springt am höchsten? Hürdensprünge über die Schnur, Dreisprungtechnik zwischen zwei Paar Sprungländern üben. Gewichtheben, leichte Gewichte bis 75 Pfund. Hammer-schwingen (Bild 84).
 - f) Laue.
 1. Sprung in den Streckhang. Wer springt am höchsten?
 2. Klettern bis in die Mitte, im Kletterschluß flüchtiger Handklapp und Abwärtsklettern.
 3. Sprung in den Streckhang und Hangzucken, möglichst auf der Stelle.
 4. Aufwärtsklettern und Abwärts hangeln.
 5. Aus dem Seitgrätschstand, Erfassen des Laues in Schulterhöhe, Vorfinken in den Hangland, Rückbewegung.
 6. Zu 2, 3 oder 4. Aus dem Streckliegen am Boden, auf Pfiff (Handklapp) Schnellhangeln auf- und abwärts.

7. Wieviel Zeit braucht jeder zum Auf- und Abwärtshangeln, oder Klettern.

g) Wir spielen Prellball:

Im Sommer bilden die Turnspiele eine Bereicherung unseres Übungsstoffes. Handball, Raffball, Trommel- und Faustball sind die Spiele, die am meisten bevorzugt werden. Im



Winter, wenn sich der Turn- und Sportbetrieb in den Turnhallen abspielt, werden diese leider vernachlässigt. Wenn auch das Faustballspiel in der Hauptsache ein Sommerspiel ist, so müssen wir im Winter in der Turnhalle Prellball spielen. Das Prellballspiel ist dem Faustballspiel ähnlich. Die Spielregeln sind wie folgt:

1. Das Spielfeld bildet die Turnhalle, die in der Mitte durch einen Kreidestrich in zwei Spielfelder geteilt wird.
2. Das Spielgerät ist der Faust- oder Fußball.
3. Eine Spielmannschaft besteht aus 5 bis 8 Spielern auf jeder Seite. (Aufstellung siehe Figur.)
4. Die Angeber stehen 2 m von der Mittellinie. Bei Beginn des Spieles wird ausgelost, welche Partei angibt. Der Angeber schlägt den Ball von oben mit der Faust so, daß er im eigenen Spielfeld auf den Boden kommt, dann aber in der Luft die Mittellinie überfliegt. Der Ball befindet sich jetzt im gegnerischen Spielfeld und muß

von dort wieder mit Faustschlag auf den Ball, der dann vom Boden abprallt, wieder ins andere Spielfeld befördert werden.

5. Der Ball muß nach jedem Schlag zuerst das eigene Spielfeld berühren und darf erst dann die Mittellinie überfliegen.
6. Ein Ball, der beim Schlagen die Mittellinie überfliegt, ohne im eigenen Spielfeld den Boden berührt zu haben, ist tot, die Partei muß neu angeben.
7. Jeder Spieler darf nur einmal schlagen, beim dritten Schlag muß der Ball die Mittellinie überfliegen, sonst ist er tot und muß von der Partei neu angegeben werden.
8. Der Ball ist tot, wenn er die Seiten oder Hinterwände der Turnhalle berührt. Die Spieler müssen den Ball so schlagen, daß er der Mitte zustiegt.
9. Der Ball darf auch aus der Luft zurückgeschlagen werden, muß aber vor dem Überfliegen der Mittellinie das eigene Spielfeld berührt haben.
10. Ein Wettspiel dauert zweimal 10 Minuten, sonstige Bedingungen siehe die Faustballregeln 1925.

Das Spiel ist viel lebhafter wie Faustball und stellt an die Spieler große Anforderungen. Die Sportriege mögen es eifrig pflegen und durch Riegenweilkkämpfe alle Sportler und Sportlerinnen dafür interessieren.

h) Einen Zehn-Minuten-Lauf durch die Straßen. Ziel aus- und einatmen nach dem Lauf.

5. Trainingsstunde.

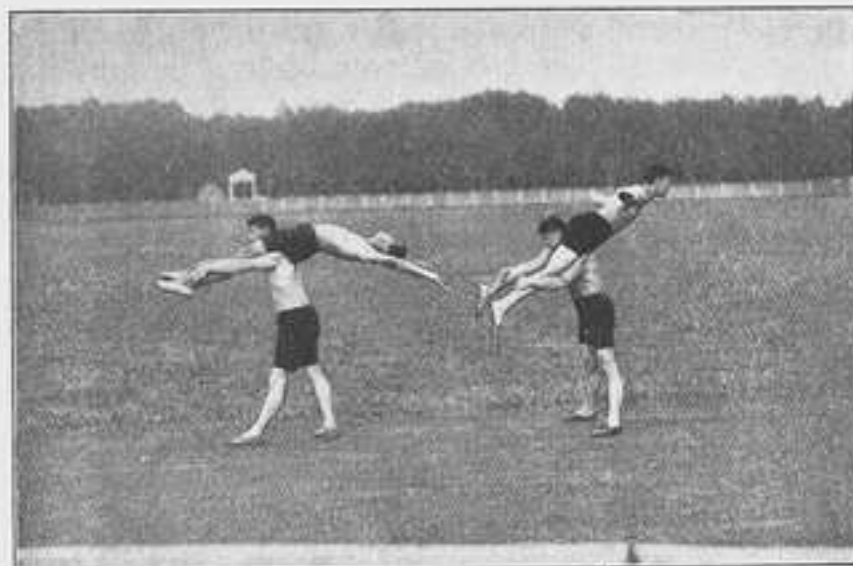
- a) Umzug mit Gesang.
- b) Übungen 13—26 der Laussschule, in Freiübungs-aufstellung.
- c) Wir üben weiter folgende Trainingsübungen:

1. Tiefe Kniebeuge, dann achtmal Vor- und Zurückhüpfen.
2. Hüpfen am Ort mit quergegrätschten Beinen, beim Hüpfen abwechselnd das linke und rechte Bein vorn, leicht aufhüpfen und federnd nachgeben.
3. Weites Kreisen des rechten Beines links- und rechts-herum, dann links.
4. Im Liegestütz vorlings, Seit spreizen links neben die linke Hand und widergleich.
5. Hürdenlaufvorübung. Hohes Vorspreizen links mit Rumpfvorbeugen und Vorschwingen des rechten und Zurückschwingen des linken Armes. Durch Heben in den Zehenstand ist die Übung erschwert.
6. Im Liegestütz vorlings, Anhocken und Strecken links und rechts im Wechsel. Beim Anhocken muß der Oberschenkel die Brust berühren.
7. Aus der Grundstellung, Kniebeugen mit gestreckten Hüften. Die Hände berühren die Fersen. Kniestrecken. Beim Kniebeugen wird die Hüfte nach vorn geschoben.
8. Aus der Grundstellung, langsam ohne Gebrauch der Hände Niederknien, dann mit Hüftstütz Rumpfrücksinken (Kinn anziehen), Hüfte gestreckt bis zur schrägen Halle, dann wieder Rumpsheben.
9. Im Streckliegen auf dem Rücken, Heben der gegrätschten Beine und Ueberrollen, bis die Fußspitzen den Boden hinter dem Kopf berühren. Rückbewegung.
10. Nr. 1 Streckliegen auf dem Bauch, Nr. 2 erfährt die Hände, hebt die Arme und zieht den Oberkörper ein wenig hoch (passive Spannbeuge). Nr. 1 hält sich vollständig entspannt.
11. Nr. 1 und 2 stehen mit gegrätschten Beinen hintereinander. Nr. 2 steckt den Kopf durch die Beine von Nr. 1 und hebt ihn hoch. Nr. 1 sitzt jetzt auf den Schultern von Nr. 2. In dieser Stellung marschieret die Abteilung eine Runde in der Halle (Spielplatz), dann wechseln.

Aus dem Sitz auf den Schultern üben wir weiter:
 a) Rumpfrücksinken mit Seilhalte der Arme (Bild 85a).
 b) Rumpfvorsinken mit Seil- oder Nackenhalte der Arme (Bild 85b).

Riegenweise wird mit Wechsel geübt:

1. Riege: Vorübung für den Stabhochsprung. An der Kletterstange mit vorgestellter Sprungschnur, Unterschwingung mit halber Drehung. Die Hände haben Schlußgriff zu fassen. Die Übungen erschweren durch Höherlegen der Sprungleine oder Latte.



a) Rumpfrücksinken und -heben. b) Rumpfvorsinken und -heben.

2. Riege: Vorübung für den Hürdenlauf. Fenstersprung, untere Leine 90 cm, obere Leine 1,90 m, geübt wird Schrittsprung. Diese Übung erschweren durch Verengern des Fensters.
3. Riege: Übungen an der Sprossenwand, 12—20 und 44—48.

4. Kniege: Bodspringen mit vorgestellter Sprungseil.
Die Seil immer höher oder immer weiter stellen, oder höher und weiter.
5. und 6. Kniege: Tauziehen in den verschiedensten Formen.
- Aus dem Sitzen.
 - Aus dem Liegen.
 - Mit 5 m Abstand, das heißt: Die Knieger stehen 5 m vom Seil entfernt. Das Seil liegt auf dem Boden. Auf Kommando laufen die Knieger nach vorn, ergreifen das Seil und ziehen. Auch im Sitzen und Liegen mit Abstand üben.

Heute abend ist Wiederabend, das heißt: Der Sportleiter übt ein neues Lied ein. Wiederbuch muß jeder Sportler und jede Sportlerin haben. Vom Arbeiter-Turnverlag zu beziehen.

6. Trainingsstunde.

- Umzug mit Gesang.
 - Zehengang.
 - Eine Runde Stilllauf.
 - Die schwäbische Eisenbahn. Alle Sportler, Sportlerinnen stehen in Flankenreihe hintereinander, Hände auf die Schultern des Vordermannes legen, tiefe Kniebeuge. In dieser Stellung hüpfen die ganze Abteilung gleichmäßig eine ganze Runde vorwärts. Der Sportleiter nimmt den ersten bei der Hand und geht mit. Nach zehnmaligem Hüpfen eine kurze Pause. Keine "Wagen" abhängen.
 - "Zur Freiübungsauffstellung — lauft!"
Wir üben:
- Im Seitgrätschstand mit Seilschwingen der Arme, Trichterketten der Arme vorwärts. Erst kleine, dann immer größere Kreise.
 - Im Seitgrätschstand mit Rumpfvorbeugen, die Arme hängen entspannt herab, Seilhochschwingen der Arme mit Handklapp hinter dem Rücken.

- Aus der Grundstellung, Knieheben links und Erfassen des linken Fußes mit beiden Händen. In dieser Stellung Knie Strecken und -beugen, dann rechts.
- In der Grundstellung, Kopfdrehen links und rechts, Senken vorwärts und rückwärts, Kopfkreisen links und rechts.
- Taktlaufen am Ort mit hohem Knieheben und guter Armarbeit.
- Aus dem Seitgrätschstand, Arme beugen zum Stoß, mit Anspannen aller Arm- und Schultermuskeln, Seitstoßen der Arme mit Entspannen der Muskeln, auch mit Hoch- und Tiefstoßen üben.
- Weite Ausfallstellung links vorwärts mit Schrägvortiefschwingen der Arme, Arme entspannt. Auf Kommando kräftiges Schließen der Hände zur Faust mit langsamem Knie- und Rumpfstrecken, mit Armbeugen zum Stoß. Alle Muskeln spannen. Beim Knie- und Rumpfstrecken soll der Übende das Gefühl haben, einen Expander zu ziehen. Dann die Arme entspannt fallen lassen.
- Aus der Grundstellung mit Hochschwingen der Arme, entspanntes Fallenlassen der Arme nach vorn, Arme auspendeln lassen. (Lockerungsübungen.)
- Aus dem Liegeflüß vorlings, mehrmals kräftiges Abstoßen mit den Handflächen und Ausstützen auf die Fingerippen, dann wieder Senken auf die Handflächen.
- Massageübung. Im Sitz auf dem Boden, leichtes Kniebeugen links und Umschließen des linken Fußgelenkes mit beiden Händen. Daumen an der Seite des Schienbeines, Beinmuskeln entspannt. Jetzt erfolgt eine kräftige Streichung nach oben, über Waden und Oberschenkelmuskulatur, bis in die Leistenbeuge. Mehrmals wiederholen, immer von unten nach oben (nach dem Herzen zu) massieren. Es empfiehlt sich, diese Massage am Schluß des Übungsabends regelmäßig vorzunehmen. Nach Lauf- und Sprungübungen wirkt sie sehr erfrischend.

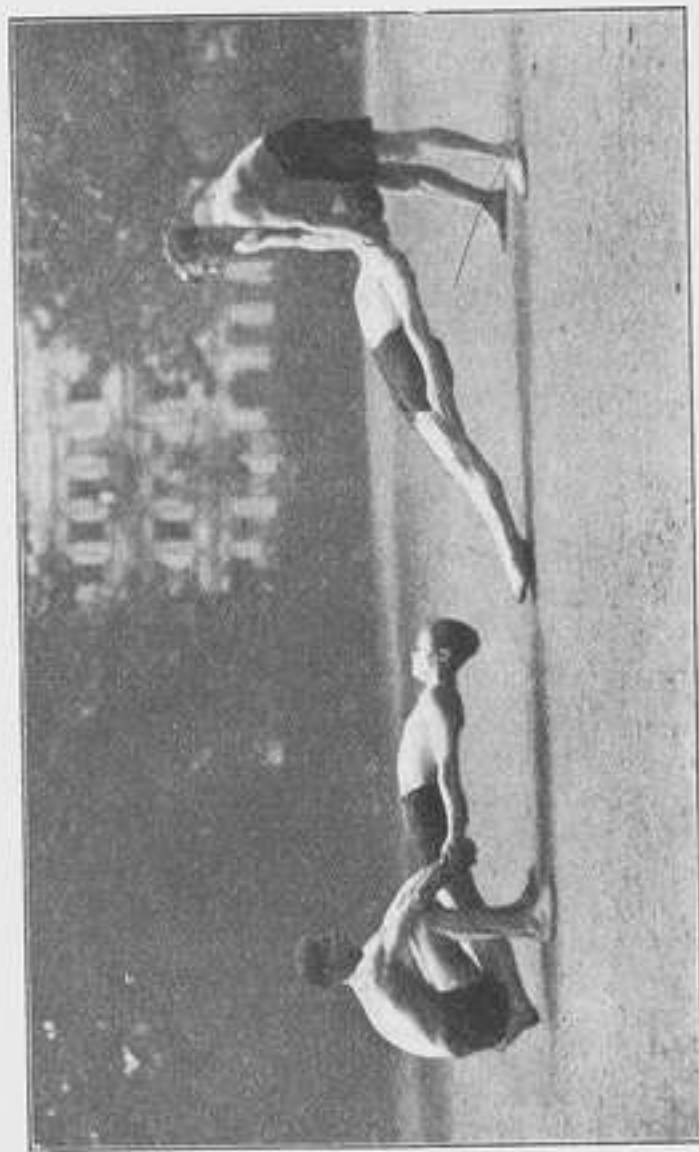
f) Wir üben in den Riegen mit Wechsel:

1. Riege: Sprossenwand, Übungen 15—25 und 37—40.
2. Riege: Expanderübungen.
3. Riege: Sprünge am Kasten.
4. Riege: Freisprünge über natürliche Hindernisse (Stuhl, Leiter, Sportler, Kasten).
5. Riege: Ballweitwerfen mit dem Medizinball.
6. Riege: Langes Schwingseil. Zwei Sportler schwingen das Seil, einer springt, oder Durchlaufen, Springen mit Drehungen, Springen in der Kniebeuge, Sinken links und rechts zu zweien, mit Handfassung dieselben Übungen. Einige Spiele: 10 Minuten Straßen- oder Waldlauf. Waldläufe sollen im Sommer wie im Winter recht oft ausgeführt werden.

7. Trainingsstunde.

- a) Übungen 27—39 der Lauffschule.
- b) Laufen über die Schwebekanten, vorwärts, seitwärts, rückwärts.
- c) Bodspringen im Kreis, der Erste stellt den Bock, jeder, der gesprungen hat, muß die Bockstellung einnehmen.
- d) Übungen 8—15 an der Sprossenwand.
- e) Wir üben in Freiübungsauffstellung:
 1. Tiefe Kniebeuge mit Stützen der Hände auf den Boden. Grätschen und Schließen der Beine.
 2. Aus dem Knien mit Seitsschwingen der Arme, Rumpfdrehbeugen links, soweit wie möglich rückwärtsbeugen.
 3. Aus dem Seitgrätschstand Außenarmkreis beider Arme, Schultern locker lassen, dann Innenarmkreis.
 4. Aus der Grundstellung, Arme in Schlaghalte, tiefe Kniebeuge mit Seitsschlagen der Arme, Kniestrecken mit Schwingen der Arme in die Schlaghalte.

5. Aus dem Streckliegen auf dem Rücken. Heben der Beine bis in den Schulterstand, die Hände stützen hierbei gegen die Hüften.
 6. Im Knien, Setzen auf die Unterschenkel und Rumpfvorbeugen, der Kopf berührt den Boden, Arme in Nackenhalte.
 7. Tiefe Kniebeuge mit Stützen der Hände auf den Boden, Knie geöffnet, Spreizen links und rechts seitwärts im Wechsel.
 8. Aus der tiefen Kniebeuge mit Seitsschwingen der Arme, Sprung in den Seitgrätschstand mit Seithochschwingen der Arme. Mehrmals wiederholen.
 9. Nr. 1 liegt auf dem Rücken, Nr. 2 faßt mit beiden Händen Nr. 1 im Nacken und hebt den steifgehaltenen Körper von Nr. 1 hoch, dann wieder hinlegen (Spannungsübung, Bild 86 b). Versuche die Spannungsübung Bild 86a und b.
 10. Nr. 1 im Streckst, Nr. 2 kniet davor und erfährt die beiden Fußgelenke. Nr. 1 Rumpfrücken bis dicht am Boden, dann wieder Strecken. Die Arme sind in Nackenhalte.
 11. Hüpfen mit Grätschen und Schließen der Beine, Hände Hüftstütz.
 12. Widerstandsübung. Nr. 1 und 2 stellen sich im Seitgrätschstand gegenüber. Nr. 1 umfaßt die Handgelenke von Nr. 2, Nr. 2 versucht die Arme nach der Seite zu heben, Nr. 1 gibt Widerstand. Nr. 1 muß den Widerstand langsam nachlassen, dann mit Widerstand Senken der Arme.
- Wir üben riegenweise:
1. Riege: Ein kleines Sprungseil wird zusammengebunden. Drei oder vier Sportler erfassen das Seil in gleichen Abständen. Nun wird in Abständen von 3 m bei jedem Sportler eine Keule (Sattel, Ball) hingestellt. Auf Kommando versucht jeder, durch Hinüberziehen der anderen seine Keule (Ball) zu erwischen. Wer sie erwischt, ist Sieger. Links und rechts üben. (Bild 87.)
- Mit einem großen Sprungseil auch in anderer Form zu üben. Die vier Sportler stehen innerhalb des Seilringes,



a b
 Bild 86. Spannungsübungen zur Mittensichtlung.

erfassen das Seil mit beiden Händen und versuchen nun mit Ausnutzung der Körperkraft, indem sie sich gegen das Seil legen, die Keule zu erreichen.

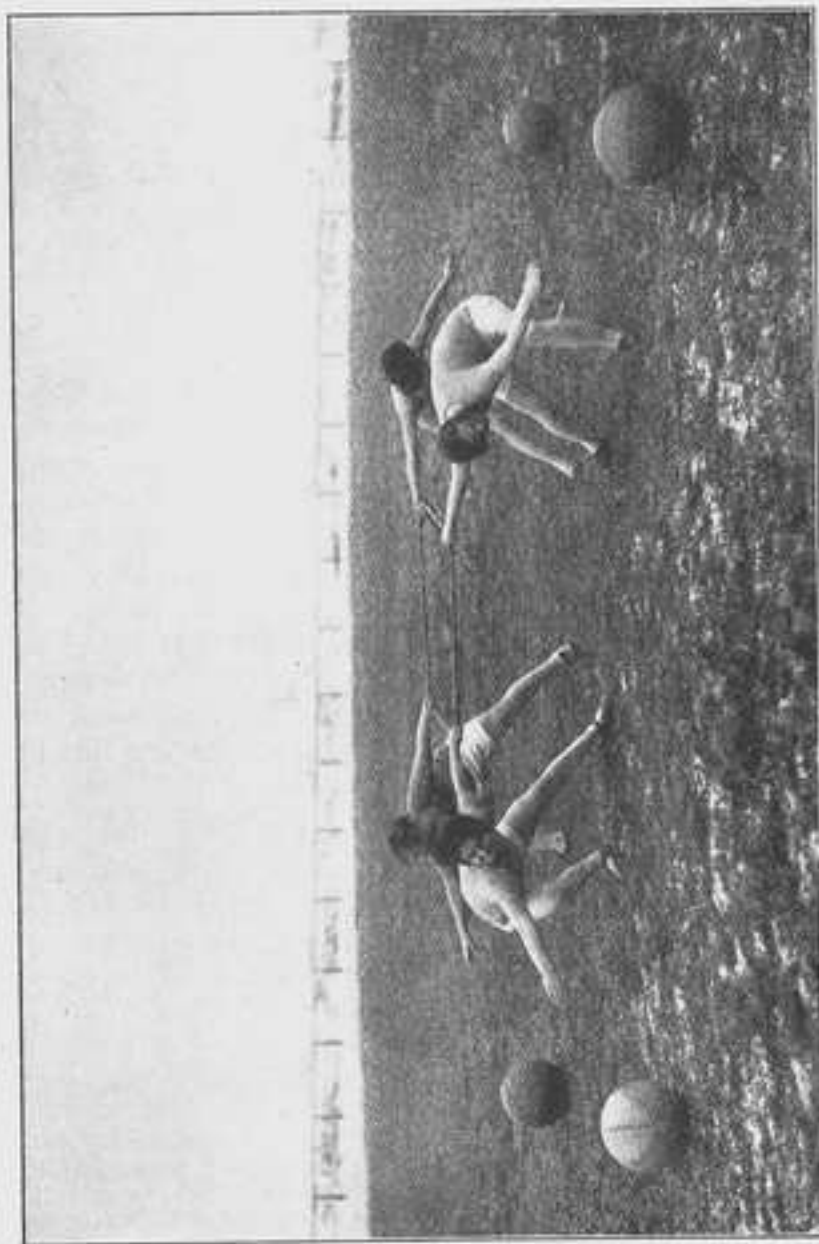


Bild 87. Wer erreicht seinen Ball?

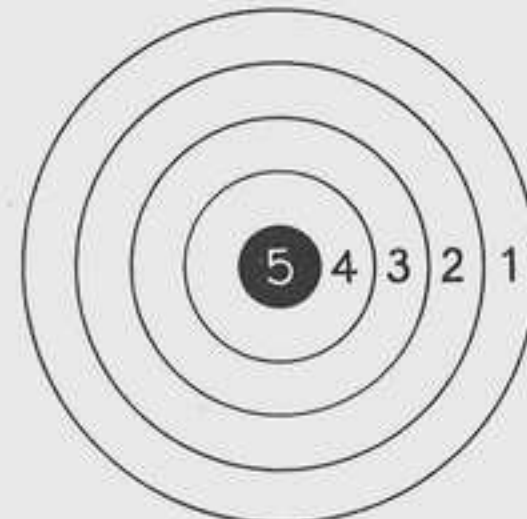
2. Riege: Fünf Minuten Seilübungen.
3. und 4. Riege halten einen Riegenwettkampf im Hochsprung verabredet. Bedingungen:
1. Jede Riege besteht aus acht Sportlern.
 2. Gelungen wird der „Kehrsprung“ mit Anlauf.
 3. Jeder hat in jeder Sprunghöhe drei Versuche.
 4. Die höchste Sprunghöhe des Teilnehmers wird notiert.
 5. Die Gesamthöhe jeder Riege gilt als Resultat.
 6. Es wird über die Latte gesprungen.
 7. Kampfrichter stellt die 1. und 2. Riege. Durch diese Vereinbarung sind die Riegen gezwungen, die Sprünge zu üben, und jeder Vetter wird seinen Stolz darin sehen, höchste Springer in seiner Riege zu haben. Durch das Hallentraining wird Vorarbeit für den Sportplatz geleistet. Für den nächsten Riegenwettkampf wird der „schottische“ Hochsprung vereinbart.

Die 5. und 6. Riege (gute Schlagballspieler) üben das Zielwerfen mit dem Schlagball, weil die Treffsicherheit beim Spiel von großer Wichtigkeit ist. Der Sportleiter hat zu diesem Zweck auf zwei Sprungbretter eine Wurf Scheibe mit fünf Ringen gemalt. (Siehe Zeichnung).

Wer den Mittelpunkt aus 4 m Entfernung trifft, hat 5 Punkte, der nächste Ring zählt 4, dann 3, 2, 1, und wer vorbeiwirft, hat 0 Punkte. Der Abstand kann bei eifriger Übung bis 15 m erweitert werden. Dieses Zielwerfen kann auch als Riegenwettkampf ausgetragen werden, indem zwei Riegen folgendes vereinbaren:

* Der Kehrsprung wird fälschlich oft als „schottischer“ Hochsprung bezeichnet. Der Springer springt beim Kehrsprung im Kehrvorhalten über die Latte wie am Gerät. Beim schottischen Hochsprung soll der Springer nach dem Absprung seinen Oberkörper nach hinten legen, so daß er wagerecht über die Latte fliegt. Es erfolgt dann noch eine Drehung nach außen, damit der Springer nicht auf den Rücken fällt (Siehe Bild Nr. 92.)

1. Jede Riege ist gleichstark.
2. Der Abstand beträgt 5 m.
3. Jeder hat drei Würfe.
4. Die Punkte der ganzen Riege ergeben das Resultat. Auch hier kann der Abstand von Zeit zu Zeit erweitert werden. Einige Spiele. Zehn Minuten Straßenlauf.



Wurfscheibe zum Zielwerfen.

8. Trainingsstunde.

- a) Einige Ordnungsübungen.
- b) Stilllauf, dann Laufen mit Vor- und Rückspreizen links und rechts im Wechsel.
- c) Im Kreisumzug:
 1. Schlußhüpfen vorwärts.
 2. Marschieren mit hohem Anheben und kräftiges Aufstampfen auf den Boden (Kräftigung der Fußwurzeln).
 3. Armbeugen und -strecken im Wechsel.

Im Stirnkreis.

4. Anreißen des linken und rechten Oberschenkels an die Brust im Wechsel.
5. Vorschwingen der Arme, die Handgelenke locker hängen lassen. Auf ein Zeichen kräftiges Schließen der Hände zur



Bild 88. Fußschlußsprung, eine Trockenpringübung für Schwimmer.
Der Mittlere springt gut.

Faßt, dann langsames Armbeugen zum Stoß. Das Ziehen soll mit Anspannung aller Körperkräfte erfolgen (Zugübung). In der Stoßhalte werden die Arme entspannt fallengelassen.

6. Aus der tiefen Kniebeuge kräftiges Hochspringen, wieder in die Kniebeuge zurück.
7. Tiefe Kniebeuge mit Handfassung, dann Hüpfen im Kreis.

8. Aus dem Streckfuß mit Nackenhalte, langsames Rücksenken in das Streckliegen, langsames Rumpflieben mit Rumpfvorbeugen, bis der Kopf die Knie berührt.
9. Aus dem Streckfuß mit Stütz der Hände neben dem Gesäß, Anhocken und kräftiges Vorstoßen und wieder Anhocken der Beine, ohne den Boden zu berühren. Die Übung ist ausgezeichnet zur Kräftigung der Bauchmuskeln.
10. Dieselbe Übung mit Gräßchen und Schließen der Beine beim Vorstoßen (Schwimmstoß).

d) Übungen 12—22 an der Sprossenwand.

In den Riegen üben wir:

1. Riege: Übungen an den Ringen. Die Ringe hängen 20 cm hoch, ein Stab liegt in den Ringen.
 1. Schlußsprung über den Stab.
 2. Liegestütz vorlings, mit Armbeugen und -strecken.
 3. Liegestütz vorlings, langsames Vorschieben der Ringe mit Strecken der Arme und wieder zurück.
 4. Ohne Stab. Aus dem Liegestütz, Seilführen der Arme soweit es geht, dann wieder zurück.
 5. Im Streckstand in den Ringen. die Seile werden in Brusthöhe erfaßt. Seilführen der Arme, die Beine bleiben hierbei geschlossen. In dieser Stellung erfolgt mehrmals Armbeugen und -strecken.
 6. Die Ringe reichhoch. In der Schwungrichtung werden links und rechts in einem Abstand von 25 cm je vier Keulen aufgestellt.



Die Sportler sollen nun Schwingen mit Vorlaufen, ohne die Keulen umzuwerfen.

7. Schwingen mit Vorlaufen, am Ende des Vorschwunges eine halbe Drehung und wieder Vorschwingen zwischen die Keulen. Versuche die Übung mit geschlossenen Augen.
2. Riege: Die 2. Riege übt auf dem Hofe Hammerschwingen links und rechts.
3. Riege: Kürdenlauftechnik über niedrige Kästen.
4. Riege: Die 4. Riege spielt „Alle Neun“ mit dem Schlagball. Dieses Spiel erfordert gute Treffsicherheit und ist ein vorzügliches Spiel für Schlagballspieler. Neun Keulen werden, wie die Zeichnung zeigt, aufgestellt.



Die Sportler stehen in 6 m Entfernung und versuchen mit dem Schlagball die Keulen umzuwerfen. Es wird so lange geworfen, bis alle Keulen liegen. Das macht Spaß.

Das Werfen muß links und rechts geübt werden. Auch kann der Abstand der Keulen erweitert werden.

Das Zielwerfen kann auch als Wettkampf, Riege gegen Riege, ausgetragen werden. Besiegt hat die Partei, die in drei Gängen zweimal zuerst alle Keulen umgeworfen hat.

Einige Kletterübungen an den Tauen und einige Spiele beenden die Trainingsstunde.

9. Trainingsstunde.

In der Stirnreihe.

- a) Stilllauf am Ort.
- b) Laufen am Ort mit Vorspreizen links und rechts im Wechsel.
- c) Laufen am Ort mit Rückspreizen links und rechts im Wechsel.

d) Rechtsum, Stilllauf zur Kreisauflistung und Hinsetzen, Gesicht nach der Kreismitte.

e) Nr. 1 läuft jetzt im Sprunglauf über die Beine der sitzenden Sportler (nicht zu eng sitzen) und setzt sich wieder an seinen Platz. Dann folgt Nr. 2 usw., bis alle gelaufen sind.

In der Freiübungsaufstellung üben wir:

1. Trichterkreisen der Arme vorwärts und rückwärts. Erst kleine, dann große Kreise.
2. Hochspringen mit Anreihen der Knie an die Brust (Vorübung zum Weitprung).
3. Schulterrollen vor- und rückwärts, dann Schulterheben links und rechts im Wechsel.
4. Schütteln der Handgelenke, Arme in Vorhalte.
5. Hochspringen mit Seitgrätschen und Schließen der Beine, dann mit Quergätschen.
6. Schütteln des linken und rechten Beines im Wechsel. Das linke Bein wird etwas nach der Seite gehoben und aus dem Kniegelenk kräftig geschüttelt. Alle Beinmuskeln müssen bewußt locker gehalten werden. Das Bein darf hierbei nicht zu hoch nach der Seite gespreizt werden, weil beim Seitpreizen die Muskeln des Oberchenkels gespannt werden. Die Übung erwirkt eine frische Durchblutung der Beinmuskeln und ist als Erfrischungsübung nach längerem Stehen und Laufen oder vor anstrengenden Beinübungen sehr wertvoll. Es genügen einige Schüttelbewegungen links und rechts (Schüttelmassage).
7. Tauziehübung: Aus der Ausfallstellung rechts seitwärts mit Rumpfvorbeugen, die Arme sind in der Rechtenlage schräglief, Hände zur Faust geballt. Der Sportler hat das Gefühl, ein Tau ziehen zu wollen. Aus dieser Tauziehstellung kräftiges Ziehen des in der Hand gedachten Taus mit Kniebeugwechsel und wieder nachlassen. Beim Nachlassen werden die Armmuskeln wieder entspannt. Links und rechts üben.

8. Im Liegestütz vorlings, Abstützen vom Boden mit Handklapp, wieder in den Liegestütz zurück. (Bild 89.)

In den Riegen üben wir im Wechsel:

1. Riege: Sprünge am Bock (siehe Sprünge am Gerät).
2. Riege: Übungen an den Kletterstangen.

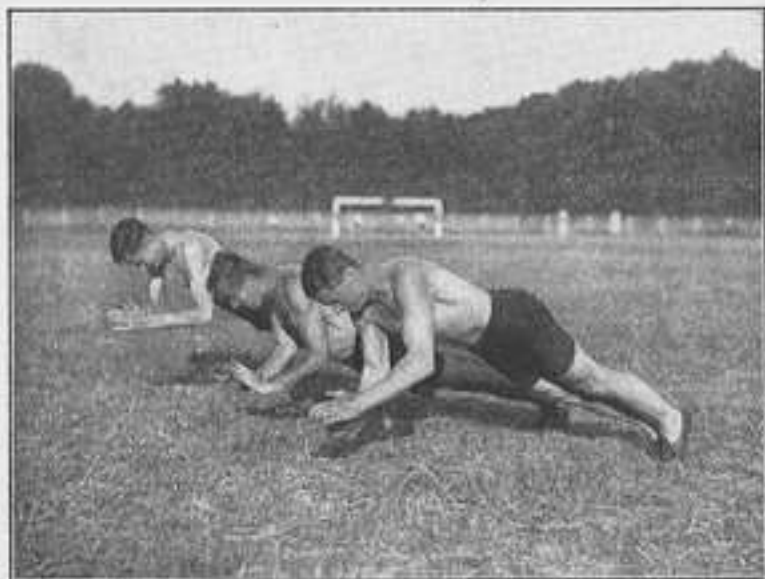


Bild 89. Handklapp im Liegestütz.

1. Sprung in den Streckhang an einer Stange. Wer springt am höchsten? Erst ohne, dann mit Anlauf üben.
2. Wie 1., mit Sprung in den Hang mit Griff an zwei Stangen.
3. Sprung in den Streckhang, Armbeugen und 10 Sekunden hängen bleiben.
4. Sprung in den Streckhang, langsames Knieheben, dann Bein Strecken, mehrmals üben, das Knie Strecken soll kräftig erfolgen.

5. Im Streckhang schnelles, energisches Knieheben und langsames Bein Strecken.
6. Aufwärtsklettern mit Kletterchluß an einer Stange, Abwärts hangeln ohne Kletterchluß.
7. Aufwärtsklettern mit Kletterchluß, dann an der nächsten Stange Abwärtsklettern mit Kletterchluß.
8. Wo zwei Reihen Kletterstangen hintereinander stehen, übe man folgendes: Sprung in den Streckhang an zwei Stangen, Heben der Beine in die Vorhänge und Stützen der Fußsohlen an die entfernteren Stangen. In dieser Stellung Aufwärts hangeln. Die Füße bleiben hierbei an den entfernteren Stangen und stützen kräftig gegen dieselben.
9. Hangzucken auf- und abwärts an zwei Stangen.
10. Sprung in den Beugehang an einer Stange. Hangeln seitwärts mit Ubergreifen in der gleichen Höhe, von Stange zu Stange.
11. Hangeln auf- und abwärts mit Ubergreifen seitwärts, von Stange zu Stange.

Übungen an den Kletterstangen bilden die Hang- und Zugkraft der Arme, die beim Stabhochspringen von großer Wichtigkeit sind. Elegante Sprünge, wie unter Bild Nr. 90 zeigt, sind nur möglich, wenn durch Kletterübungen Vorarbeit geleistet wird.

3. u. 4. Riege: Tauziehen.
 - a) Aus dem Stand mit Anfassen.
 - b) Aus dem Sitzen mit Aufstehen auf Pfiff.
 - c) Beide Riegen stehen 5 m vom Tau und ergreifen auf Pfiff des Leiters schnell das Tau und ziehen.
 - d) Dieselbe Übung im Sitzen.

Einige Spiele und Bekanntmachungen beenden die Trainingsstunde.



Bild 90. Ein eleganter Stabsprung.

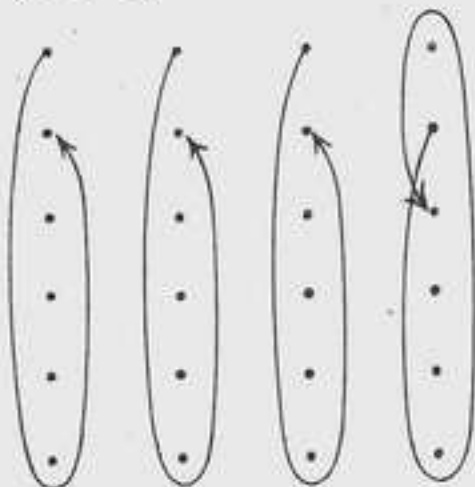
10. Trainingsstunde.

Antreten in einer Stirnreihe:

- a) Gehen am Ort mit hohem Knieheben.
 - b) Gehen am Ort mit Vorspreizen links und rechts.
 - c) Laufen am Ort.
 - d) Laufen im Kreis.
 - e) Laufen mit Nebenreihen zu vieren.
 - f) Zur Freiübungsaufstellung Laufen und Hinsetzen.
Wir üben im Sitzen: Mit Stütz der Hände neben dem Gesäß.
1. Anhocken beider Beine, dann kräftiges Vorstoßen und wieder Anhocken der Beine. Die Füße dürfen hierbei den Boden nicht berühren.
 2. a) Anhocken beider Beine.
b) Vorstoßen mit Grätschen der Beine.
c) Schließen der Beine in der Vorhalte.
d) Anhocken der Beine (= Schwimmstoß).
Auch bei dieser Übung dürfen die Füße den Boden nicht berühren.
 3. Im Streckstoß, Trichterkreisen der Arme vor- und rückwärts.
 4. In der Grundstellung mit Seitenschwingen der Arme, Spreizen des rechten Beines nach links, bis die rechte Fußspitze die linke Hand berührt, dann links üben.
 5. Hüpfen auf dem Fußballen mit Kreuzen der Beine, abwechselnd das linke und rechte Bein vorn.
 6. Aus dem Seitgrätschstand mit Seitenschwingen der Arme, Rumpfdrehbeugen links und rechts. Ausführung: Rumpfdrehen links, dann Rumpfschließbeugen rechts, die rechte Hand berührt den Boden, Rückbewegung, dann Rumpfdrehen rechts und Rumpfschließbeugen links.
 7. Aus der Grundstellung, Hochspringen mit Seitgrätschen und Schließen der Beine. Beim Aufhüpfen in die tiefe Kniebeuge gehen. Auch mit Seitenschwingen der Arme üben.

8. Im Sitzen mit Grätschen der Beine, Ueberrollen rückwärts, bis die Fußspitzen den Boden hinter dem Kopf berühren, dann Aufstehen ohne Gebrauch der Hände. Dann Hinsetzen, Ueber- und Zurückrollen mit Aufstehen.

g) Wir üben jetzt einen Stafettenlauf: Die Sportler sitzen in drei oder vier Flankenteilen mit Abstand auf dem Boden (siehe Zeichnung).



Die Letzten jeder Abteilung sollen auf Pfiff oder Handklapp rechts an der Reihe vorbei, dann an der anderen Seite wieder hinauf, dem Letzten einen Stab (Ball) übergeben. Der zweite Läufer hat nun die Aufgabe, wieder herunter, dann an der Reihe hinauf, um den ersten Läufer herum, dem nächsten (dritten) seiner Partei den Stab zu übergeben, wie es die letzte Reihe in der Zeichnung zeigt. Die nächsten Läufer laufen immer um den ersten Läufer herum. Welche Reihe ist zuerst fertig?

Wir können auch vereinbaren, auf allen vieren zu laufen oder: während des Laufens pfeift der Leiter, sobald der Pfiff ertönt, müssen sich die Läufer während des Laufens einmal herumdrehen und weiterlaufen.

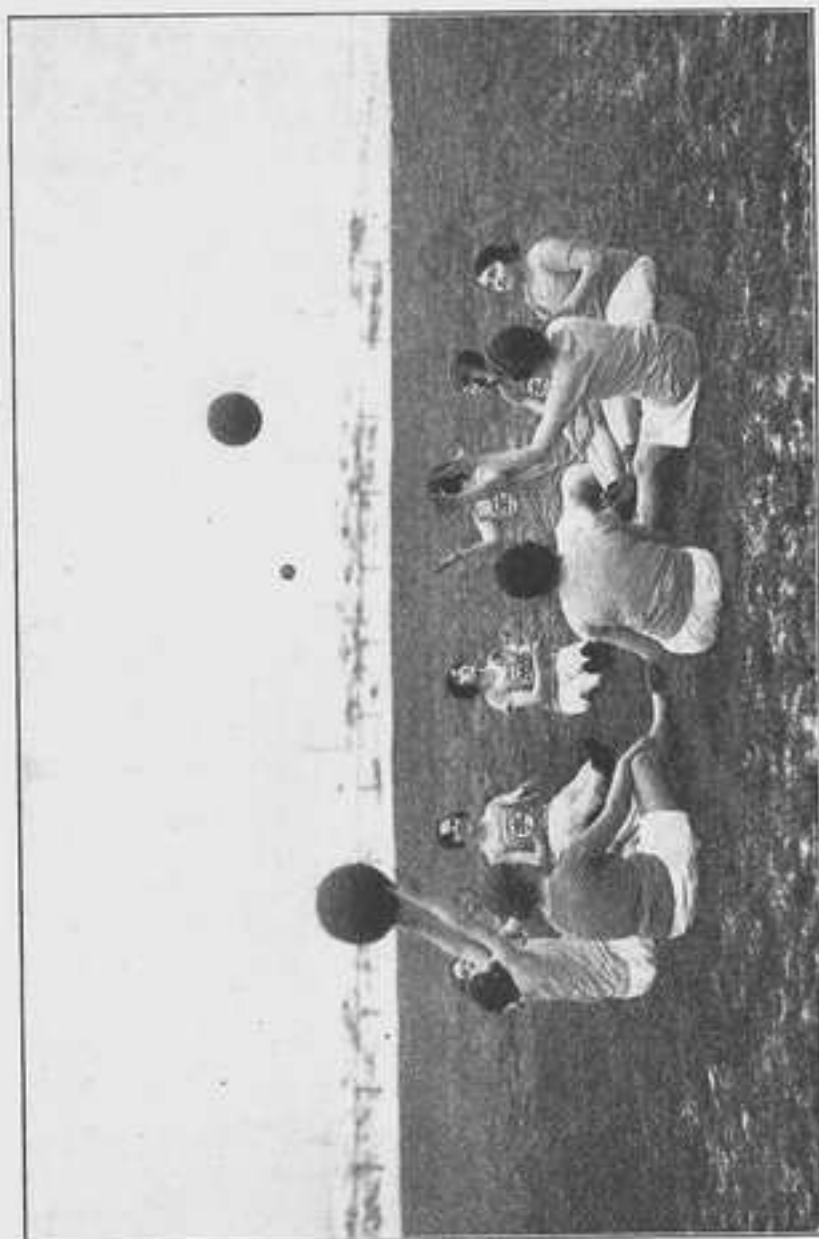


Bild 91. Ein Wehleinball, ein Fußball und ein Schlagball wandern im Kreis herum.

Oder: Beim Pfiff machen die Läufer eine Rolle vorwärts auf dem Boden, laufen dann weiter und geben den Stab ab.

Wenn keine Stäbe oder Bälle vorhanden sind, kann das Spiel auch mit Handklapp ausgeführt werden.

Oder: Ein Medizinball wird an der Reihe vorbeigerollt.

h) Riegenweise wird mit Wechsel geübt.

1. Riege: Schwebekanten, Gehen und Laufen, vor-, rück- und leitwärts. Springen, vor-, rück- und leitwärts über die Schwebekante. Gehen vorwärts mit Hochweisen und Wiedertangen eines Balles.

Im Liegestütz Armbeugen und -strecken, mehrmals. Im Sitzen, mit Stütz der Hände auf die Schwebekante: a) Heben der Beine in die Vorhalte und wieder Senken, mehrmals üben; b) Wer hebt die Beine am höchsten?

2. Riege: Fünf Minuten Seilspringen.
3. Riege: Sitzt im Kreise und rollt den Medizinball unter die gehobenen Beine im Kreise links- und rechts herum. Dann wandern ein Medizinball, ein Faustball und ein Schlagball im Kreise links- und rechts herum (Bild 91).

Einige Übungen der Selbstmassage werden erläutert und geübt.

4. Riege: Kästen.

1. Wir legen vorn auf den Kasten einen Faustball und versuchen hinter dem Ball aufzugrätchen, ohne den Ball zu berühren. Versuche dasselbe mit Auflegen eines Medizinballes.



2. Aufhocken über den Ball, gute Hilfestellung, die Sache ist nicht so einfach. Niedersprung vorwärts mit einer halben Drehung links (rechts).
3. Übung 1 und 2 mit Auflegen eines Medizinballes.

4. Wir legen den Medizinball jetzt auf das entferntere Ende. Aufhocken bis vor den Ball, dann den Ball zwischen die Unterschenkel pressen, Niedersprung vorwärts, hierbei den Ball mit den Beinen nach vorn werfen. Wer wirft ihn am weitesten? (Bild Seite 64.)



5. Aufhocken bis vor den Ball, wie 4., den Ball aufnehmen, hochwerfen, hierbei vom Kasten springen und den Ball wieder fangen. Beim Abspringen soll der Blick nach dem hochgeworfenen Ball genommen werden.

Die Übung ist eine Mutprobe, weil beim Absprung der Blick nicht wie üblich nach unten, sondern nach oben genommen werden muß.

Seht euch eure Angsthaalen an.

Zum Schluß ein Spiel: Bockaussitzen.

Die Sportler stehen in einem Stirnkreis in Bockstellung. Ein Fänger und ein Läufer stehen außerhalb des Kreises. Der Fänger hat die Aufgabe, den Läufer zu schlagen, der Läufer reißt deshalb aus. Der Läufer kann sich nur durch Aufsitzen retten. Sitzt er auf, muß beim Lauf rechts herum der links neben ihm stehende Sportler ausreißen, beim Lauf links herum der rechts neben ihm stehende Sportler. Auch dieser Sportler kann sich durch Aufsitzen vor dem Fänger retten. Sobald der Läufer ausreißt, nimmt der Aufsitzhende die Lücke ein, die durch das Weglaufen des nächsten Läufers entsteht.

Das Spiel ist sehr lebhaft und macht Spaß.

Beachte:

1. Die Hauptsache ist, schnell aufsitzen, nicht lange herumlaufen.
2. Keiner darf durch den Kreis laufen, wer geschlagen wird, ist Fänger.

3. Jeder, der nicht beide Beine vom Boden hat, kann geschlagen werden. Also — aufpassen.

Das Spiel wird noch interessanter, wenn der Fänger das Recht hat, jeden Läufer zu schlagen, der beim Aufpassen dem Fänger den Rücken zeigt. Die im Kreise stehenden „Böcke“ haben



Bild 92. Schottischer Hochsprung. Man beachte die wagerechte Lage des ganzen Körpers.

hierbei die Aufgabe, sich beim Aufpassen eines Läufers blitzschnell mit dem Läufer herumzudrehen. Ist der Läufer herumgedreht, dann muß der Nebenstehende ausweichen und sich durch Aufpassen und Herumdrehen zu retten versuchen. Wird der Läufer geschlagen, ist er Fänger.

Ein frisch-fröhliches Lied beendet die Übungsstunde.



Trainingsstunden für Fußballer.

Ueber die Notwendigkeit der allseitigen Körperausbildung für alle Sportarten der Leibesübungen habe ich schon geschrieben, es erübrigt sich deshalb, die Notwendigkeit für unsere Fußballfreunde noch besonders zu betonen. Auch diese Übungsstunden können nach jeder Richtung erweitert werden. Die Übungen selbst können, ohne das spezielle Fußballtraining, auch von den Sportabteilungen geliebt werden. Wertvolle Anregungen zu diesen Übungsstunden lieferte Genosse Koppisch.

1. Trainingsstunde für Fußballer.

1. Zwei Runden um das Spielfeld in ruhigem Lauf mit vier eingelegten Spurts, deren letzterer am Schluß liegt. Aber nie nach einem Lauf sofort stehenbleiben oder gar sich setzen oder legen. Stets danach ruhig einige Minuten herumgehen, bis sich Blutkreislauf und Atmung wieder völlig beruhigt haben (tief ein- und ausatmen).

2. Hantelübungen. Die dazu nötigen Hanteln von 2 $\frac{1}{2}$ bis 5 Pfund müssen in jedem Verein vorhanden sein. Keine Sportvereine müssen sich selbst solche Geräte anschaffen. Ernsthaft trainierende Sportler kaufen sie sich auch selbst und üben zu Hause jeden Morgen damit. Man braucht zwei Hanteln und nimmt zu nachfolgenden Übungen in jede Hand eine.

1. Übung.

a) In der Grundstellung Rumpfvorbeugen und Beugen der Arme zum Stoß, Ellenbogen leicht zurück. b) Kraftvolles Tiefstoßen und sofort wieder Beugen abwechselnd des linken und rechten Armes (während der eine gebeugt wird, stößt der andere nach unten). Diese Übungen etwa zehnmal mit jedem Arm. Wie jeder selbst spüren wird, arbeitet diese Übung hauptsächlich neben den Armmuskeln die großen Brust- und Rückenmuskeln durch.

2. Übung.

a) Sprung in den Seitgrätschstand mit Vorhochschwingen der Arme und Rumpfrückbeugen. Der Kopf muß zwischen den Armen bleiben. b) Schwunghaftes Rumpfvorbeugen mit Vortiefgrätschwingen der

Arme zwischen die Beine, so weit es geht und sofort schwinghaft wieder zurück in die erste Stellung. Die Bewegung 5–10 mal.
c) Sprung in die Grundstellung, Rumpfstrecken und Vorabschwingen der Arme. Übung für Arm-, Rumpf- und Bauchmuskeln.

3. Übung.

Wie 2. Übung, aber anstatt die Arme zwischen die Beine zu schwingen, werden sie neben dem Körper rechts und links so hoch wie möglich geschwungen. Dies ist nur eine Abart von der zweiten Übung und kann die Übung abwechselnd so oder so ausgeführt werden.

4. Übung.

a) Sprung in den Seitgrätschstand mit Vorhochschwingen der Arme.
b) Großes Armkreisen nach links beginnend (Linkskreisen) mit gleichzeitigem Rumpfkreisen (ohne Rückbeugen), also nach links, vorn, rechts und wieder Strecken. Dabei Beugen des linken Knies gleichzeitig mit dem Armabschwingen und Rumpfbeugen nach links, Wechselbeugen der Knie, wenn der Rumpf durch die Vorhalte nach rechts kreist, und Kniestrecken rechts, wenn der Rumpf gestreckt wird. Dies sind viele Worte für eine einfache Kreisbewegung der Arme und des Rumpfes, beim Ueben ergibt sich der richtige Fluß der Bewegung von selbst. Die Übung kräftigt hauptsächlich die Muskeln um die Hüften und macht die Hüftgelenke geschmeidig.

5. Übung.

a) Sprung in den Seitgrätschstand und Vorhochschwingen der Arme. b) Acheldrehung links, Kniebeugen links, Rumpfvorbeugen nach links mit Vorabschwingen der Arme (linkes Knie zwischen den Armen), bis die Hanteln den Boden berühren. c) Rückbewegung zu der Stellung 5a. Die gleiche Übung nach rechts. So ohne Pause das Rumpfdrehbeugen abwechselnd nach links und rechts etwa fünfmal nach jeder Seite (Kräftigung der Hüftmuskeln).

6. Übung.

a) Sprung in eine weite Seitgrätschstellung mit Vorhochschwingen der Arme. b) Mit Kniebeugen rechts, Rumpfbeugen rechts seitwärts, mit Seitfenken des rechten Armes möglichst bis zur Berührung des Bodens. Hierbei ist darauf zu achten, daß der Rumpf nur nach der Seite beugt. Da muß das linke Bein mit dem Oberkörper und dem linken Arm von oben gesehen eine gerade Linie bilden, darf also nicht in der Hüfte nach hinten abgelenkt sein, nur nach der rechten Seite. c) Rumpf- und Kniestrecken mit Hochschwingen des rechten Armes und sofort die gleiche Übung nach links. Diese Übung 3–5 mal nach jeder Seite abwechselnd wiederholen. Sie kräftigt die Bein- und seitlichen Rumpfmuskeln.

7. Übung.

a) Sprung in den Seitgrätschstand und Hochreißen der Arme dicht an der Brust vorbei in die Hochhalte mit Zehenstand. b) Kräftiges Herunterreißen der Arme in die tiefe Kniebeuge, Hände zwischen den Knien, Hanteln bis zur Berührung des Bodens. c) Strecken der Beine in den Zehenstand und Hochreißen der Arme in die Hochhalte. Das Hoch- und Niederreißen des Körpers kraftvollst zehn- bis fünfzehnmal, ist ausgezeichnet für die Beinmuskeln.

Man halte sich in der Ausführung streng an die Beschreibung. Tief herunter, weit hinaus nach oben, vorn und zur Seite und nicht auf halben Wegen umkehren. Der Körper muß das Dehnen und Strecken empfinden, dann springt auch Erfolg aus diesem Training heraus und wir sind jeder Situation im Fußballspiel gewachsen.

3. Fünf Minuten Seilspringen (siehe Seilübungen).

4. Dribbellauf, Wettkampfübung zum Bundesfest. Siehe dazu 4. Trainingsstunde für Fußballer. Der Dribbellauf hat hohen, allgemeinen Bildungswert. Darum müssen wir ihn oft üben.

5. Zielschießen nach dem Tor. Zu dem Zweck teile man das Tor durch Laten oder Bänder, senkrecht von der Torlatte zum Boden stehend oder hängend, in etwa vier Teile (drei Laten dazu nötig). Diese vier entstandenen Oeffnungen nummeriere von links nach rechts. Nun bekommen die Schüler die Aufgabe, den Ball in eine bestimmte Oeffnung aus kurzer und weiter Entfernung zu befördern.

Bombenschüsse aus nächster Nähe gehen meist über die Latte. Flach mit der Innen- oder Außenkante des Fußes hineingeschobene Bälle — womöglich nach Täuschung des Torwarts mit anscheinendem Bombenschuß — verbürgen den stärksten Erfolg. Spitzenstoß ist auch auf weitere Entfernungen unsicher. Er sollte nie zum Torstoß verwandt werden.

Um flache Treffer zu erzielen, spannt man noch ein Querband in 80 bis 100 cm Höhe von Pfosten zu Pfosten. Nur unterhalb dieses Bandes einrollende Bälle zählen als Treffer.

6. Ein Spiel, wechselnd von Stunde zu Stunde unter Kreisfußball, Schleuderball und Faustball.

7. Schlussrunde um das Feld.

Hallentraining (Ringe reichhoch). a) Kräftiges Vor- und Rückschwüngen des Körpers nach links und rechts ohne Schaukeln. Kreischwüngen im Hang ohne Schaukeln, erst links, dann rechts herum. b) Streckhang, Heben beider Knie und Strecken der Beine in die Vorhalle, mehrmals. c) Ein Fußball wird an einen Ring gebunden, jedoch so, daß die Schnur zwischen Ring und Ball mindestens 30 cm Spielraum hat, Hochziehen des Ringes bis zur Reichhöhe des Balles. Versuchen den Ball im Sprunge zu köpfen. Allmählich höher ziehen. Wer am höchsten springen kann, hat eine vorzügliche Verteidigereigenschaft.

d) wie c), nur das Springen nach dem schaukelnden Ball. Vorsicht, daß nie der Ring so tief, daß er anstatt des Balles geköpft wird. Das wäre sehr gefährlich, denn der Ring hat einen schweren Eisenkern.

Freisprünge über die Latte mit den verschiedensten Sprungarten.

2. Trainingsstunde für Fußballer.

Antreten im Kreise, Gesicht nach innen. Der Leiter steht im Kreise. Vorübungen zum Stilllauf (siehe Lauffchule). Dem Stilllauf folgt ein Dauerlauf in ruhigem Tempo rings um den Platz. Alles spielend, leicht, ungezwungen, ohne Ueberanstrengung. Gleichmäßig dabei atmen, Füße gleichlaufend zueinander, Fußballenlauf, Knie leicht heben, Oberkörper und Kopf leicht vorneigen, Arme und Schultern lose und ungezwungen mitarbeiten lassen. Halt! Nun folgen in zwangloser Aufstellung

Sportliche Schnellkraftübungen.

Unter Schnellkraftübungen versteht man solche Übungen, bei deren Ausführung man eine große Schnelligkeit erzielen und eine große Muskelkraft aufwenden muß. Alle Bewegungen werden so ausgeführt, daß beim Beugen der Glieder oder

des Rumpfes sich alle in Frage kommenden Muskeln unter äußerster Willenskraft spannen und verkürzen, um im nächsten Moment wieder durch Vor-, Auf-, Seit- oder Rückwärtsstrecken entspannt und langgestreckt zu werden. Die schnelle, mehrfache Wiederholung ein und derselben Bewegung erhöht den Erfolg ganz bedeutend. Der Hauptwert dieser Übungen soll darin liegen, die gesamte Muskulatur schnell und kräftig durchzuarbeiten, ohne daß dabei die Bewegungen mühsam erlernt zu werden brauchen.

1. Übung.

Auf eins Beugen der Arme in die Stoßhalte, mit kräftigem Schließen der Hände zur Faust. Alle Muskeln der Brust, der Schulter, des Ober- und Unterarmes und der Hände werden kräftig gespannt.

Auf zwei Öffnen der Hände und Seitwärtsstoßen, wobei die Handflächen nach unten gedreht werden. Alle Muskeln sind langgestreckt und vollständig entspannt. Dann folgt Vorwärts-, Aufwärts-, Rückwärtsstoßen, je fünf Stöße hintereinander. Bei dieser Übung denke man sich in einer Papierzelle, deren Wände und Decken man bei ganz ausgestreckten Armen und Händen nicht ganz erreichen kann. Man will nun versuchen, durch Beugen und äußerst schnelles, langes Ausstoßen der Arme und Hände die Wände zu durchstoßen. Solch ein Stoß darf, um recht ergiebig und lang zu werden, nicht aus dem Ellbogen heraus, sondern muß aus den Schultern heraus erfolgen, wobei dann auch die Schulter- und Brustmuskeln ihre ganze Länge hergeben müssen.

2. Übung.

1. Aus der Grundstellung mit geschlossenen Füßen fünfmaliges Hüpfen aus den Fußgelenken, wobei die Knie geschlossen und fest gestreckt bleiben müssen. Die Arme hängen ruhig am Körper herab.

2. Sofort fünfmal Schlusssprung mit Hochreißen der Knie gegen die Brust.

3. Übung.

Auf eins Diegestütz vorlings mit ruhigem Beugen der Arme.

Auf zwei Hochschnellen zum Stütz der Finger auf den Boden. Das Gesäß darf beim Hochschnellen nicht gehoben werden, da sonst die Wirkung verloren geht. Der Körper muß von der Brust bis zu den Füßen fest in gerader Linie bleiben (fünfmal wiederholen).

4. Übung (Atemübung).

Langsames Seitheben der Arme und Drehen der Handflächen nach oben, langsames Zurücknehmen des Kopfes mit tiefem Einatmen durch

die Nase, wobei sich die Brust hoch heraus wölbt, dann Kreuzen der Arme vor den Leib, Rumpf vorbeugen mit kräftigem Ausblasen der Luft. Dieses Auspressen der Luft wird durch den Druck der gekreuzten Arme, die gegen den Leib und die unteren Rippen pressen, ergiebiger (fünfmal wiederholen).

5. Übung.

Der Partner legt mit ausgestrecktem Arm seine Hand auf des anderen Schulter. Dieser versucht durch schnelles Hochreißen des gebeugten Beines die Hand mit dem Knie hochzuschlagen, fünfmal wiederholen mit jedem Bein.

Darauf fünf Minuten

Seilspringen (siehe Seilübungen).

Man achte bei den Seilen darauf, daß die Mitte durch Umwicklung schwerer gemacht ist, wodurch überhaupt erst der nötige Schwung erzielt werden kann. Jeder Spieler sollte ein solches Gerät haben.

Ballübungen.

Aufstellung in zwei Reihen in Gegenüberstellung mit etwa 10 m Entfernung. Scharfes aber flaches Zustoßen mit der Innenseite der Füße (Paststoß) abwechselnd links und rechts. Senkrecht halten des Unterschenkels, beim Stoß gegen den Boden stellen, nicht ausschwingen lassen.

Sicheres Stoppen des kommenden Balles. Sofort links stoßen, wenn rechts gestoppt wurde und widergleich, abwechselnd links und rechts, eine Viertelstunde lang, dann auf etwa 20 m Auseinandergehen der Reihen und Ueben des

Einwurfes.

Jeder Spieler muß es durch Übung auf 20 m Weite bringen. Geworfen wird in Grätschstellung, Daumen hinten nahe zusammen — Berühren ist nicht nötig — Arme gestreckt lassen, Rumpf weit rückbeugen. Hüfte lose halten und nun schnell kräftig den Körper strecken und den Ball weit werfen. Daumen und Finger geben den Nachdruck. Füße müssen stehenbleiben, da sonst der Einwurf ungültig, doch Ferse- oder Fußspitzenheben ist erlaubt. Der Gegner

fängt den Ball vorschriftsmäßig mit beiden Armen in der halben Kniebeuge auf, also vor dem eingezogenen Leib. Ein Lauf um das ganze Feld mit nachfolgender Abwaschung und gegenseitiger Massage beendet den 2. Trainingsabend. Recht viele Bälle müssen zum Ueben da sein, damit es nicht langweilig wird.

3. Trainingsstunde für Fußballer.

Dauerlauf um den Platz, immer auf richtige Körperhaltung und auf gleichmäßige Atmung achten. Es sei hier bemerkt, daß das übermäßige Knieheben für den Dauerlauf durchaus nicht angebracht ist.

In den Lauf werden mehrere kurze Schnellläufe (Spurts) von etwa 30 m Länge gelegt. Auf Pfiff läuft alles mit voller Kraft, aber auch vorschriftsmäßiger Haltung (Körper vorgelegt, Kopf nicht im Nacken, Kniehochreißen, Arm- und Schulterarbeit genau in Flankenrichtung und nicht krampfhaft, sondern möglichst lose, leicht, natürlich), auf erneuten Pfiff wieder ruhiger Lauf, dies zwei bis dreimal und zum Schluß einen 30 bis 50 m langen Endlauf mit äußerster Kraft. Langsam herumgehen, bis sich Atmung und Blut beruhigt haben (nicht sofort hinlegen), dann gemeinsame Trainingsübungen.

1. Übung.

Dreimaliges Kreisschwingen des rechten Beines von rechts nach links über Partners ausgestreckte Arme; dieser macht eine halbe Kniebeuge, damit die Arme etwas tiefer kommen. Nicht die Höhe ist ausschlaggebend, sondern die weiten Kreisbogen seitwärts, wobei eine lockere, entgegengesetzte Rumpfdrehung, unterstützt durch die Armarbeit, stattfindet.

Anschließend drei Kreisschwünge mit demselben Bein von links nach rechts; beim vierten Kreisschwung sofort Beugen des linken Beines mit weitem Seitstellen des rechten und Seilschwingen der Arme. Dreimaliges leichtes Strecken des linken Knies (leichtes Wippen), beim vierten Wippen Sprung in die Grundstellung. Darauf die gleiche Übung mit dem linken Bein. Diese Übung ist sehr anstrengend, daher Vorsicht bei Anfängern.

2. Übung.

1. Schrägvorhalte der Arme, Handflächen unten.
2. Kräftiges Schwingen der Arme durch die Seithalte in die Schräg-seithochhalte (Streckung der Brustmuskeln).

3. Übung.

1. Rumpfvorbeugen. Die Finger berühren den Erdboden.
2. Rumpfwippen mit Berühren des Bodens immer weiter nach hinten.

4. Übung.

1. Stredtliegen auf dem Rücken.
2. Nacheinander Beugen und Strecken des linken und rechten Beines. Die Beine führen dabei eine radfahrende Bewegung aus (Kräftigung der Bauchmuskeln).

5. Übung.

Fünfmaliges Vorhochschnellen des rechten Beines mit leichtem Vorneigen des Oberkörpers, beim sechstenmal einen langen Schritt rechts vorwärts, Beugen des linken Beines und Niedersetzen. Das rechte Bein liegt langgestreckt auf dem Boden, das linke seitwärts gebeugt, liegt ebenfalls mit der Innenseite auf dem Boden. Der Oberkörper neigt sich nach vorn gegen den Oberschenkel. Körperhaltung beim Passieren der Hürde, dann langsames Erheben in die Ausgangsstellung. Anschließend dasselbe links. Vorsicht bei Anfängern.

6. Übung.

Aus der Rückenlage mit angezogenen, geschlossenen Knien gegen den Leib, wobei die Arme gestreckt neben dem Körper auf dem Boden liegen. Fünfmaliges Vorstoßen mit Grätschen der Beine und wieder Beugen.

1. Schnell und kräftig vorstoßen.
2. Etwas zügig, aber kräftig Beugen und die Knie fest gegen den Leib ziehen.

Man achte darauf, daß beim Anziehen der Knie gegen den Leib die Hüftknochen fest auf dem Boden bleiben, da sonst beim Vorstoßen der Beine ein schmerzhaftes Aufschlagen dieser Knochen unvermeidlich ist. Auch müssen die Hände und der Kopf fest auf dem Boden bleiben.

Fünf Minuten Seilspringen, dann:

In Kreisausstellung Luftschlag mit Spann und Seite üben, darauf in Gegenstellung an beiden Längsseiten Hin- und Herlaufen mit dem Ball (Dribbeln) über das Feld. Immer ruhig, anfangs langsam, bis die Technik fester sitzt, allmählich schneller werden, später Weftlauf.

Darauf wieder Einwurf üben, dann
Kreisfußballspiel.

8 bis 12 Spieler bilden einen auf 5 bis 10 Schritt von einem zum andern geöffneten Stirnkreis vorlings (Gesicht nach der Kreismitte). Ein Spieler steht im Kreise. Ein Ball wird von den Spielern im Kreise herum und durch den Kreis getrieben. Der Mittelspieler hat die Aufgabe, den Ball zu erwischen. Er darf dabei auch die Hände nehmen, also z. B. den über ihn fliegenden Ball durch Sprung im Fluge zu erhaschen suchen. Er ist wie ein Windhund hinter dem Ball her. Die Spieler müssen sich des Balles immer möglichst bald entledigen, sie können ihn auch auf jede Art täuschen, z. B. antcheinend mit Passstoß nach links schlagen, ihn jedoch unvermutet über den Häfcher hinwegschippen.

Grundregel: Wenn der Häfcher den Ball auf irgendeine Art berührt, wird der Spieler Häfcher, der ihn zuletzt berührt hatte und muß mit dem Häfcher tauschen. Der Ball muß möglichst im Kreise behalten werden. Jedoch darf ihn der Häfcher auch außerhalb des Kreises erwischen.

Nach dem Spiel beendet eine Spielplatzrunde die Stunde. An den Winterabenden ist in der Turnhalle zu üben:

1. Jede Art Schaukeln und Schwingen an den Ringen, an Reck und Barren.

2. Beinheben im Hang am Reck, an der Leiter, am Barren und an den Ringen ein- und beidbeinig (diese Übung ist sehr wichtig zur Kräftigung der Hüft- und Bauchmuskeln).

3. Flotte Sprünge als freie Sprünge über die Sprunglatte oder als gemische Sprünge (gemischter Sprung heißt jeder Sprung, bei dem man außer den Beinen zum Sprung noch die Arme zum Stützen zu Hilfe nimmt) über Bock, Pferd, Barren, niederes Reck.

4. Trainingsstunde für Fußballer.

I. Rundlauf um das Feld etwa 800—1000 m mit eingelegten kurzen Schnellläufen von etwa 30 m.

II. Die wirkungsvollen Uebungen 12 bis 25 werden zehn- bis fünfzehnmal geübt. Diese Uebungen insgesamt sollen nicht nur in Uebungsstunden, sondern möglichst täglich auch zu Hause durchgenommen werden. Als sehr wertvolle tägliche Hausübungen seien daneben folgende beiden angeraten:

1. Setze dich vor einen Schrank, eine Kommode oder ein anderes Stück schweres Möbel, unter das du zum Festhalten des Körpers die Füße stecken kannst. Dann senke den völlig gestreckten Oberkörper rückwärts, bis der Kopf leise den Boden berührt (nicht hinlegen), langsam wieder den gestreckten Rumpf heben. Die Arme können dabei auf die Hüften stützen, hinter dem Kopf gefaltet sein (Ellenbogen weit zurück, ohne den Kopf im geringsten vorzubeugen — Nackenhalte) oder hochgestreckt sein. Je höher die Arme am Körper, desto schwerer, aber auch wirkungsvoller ist die Uebung, also Hochhalte am besten.

Die Uebung schafft in erster Linie feste Bauchmuskeln. Je nach Kraft führe sie täglich fünf- bis zehnmal hintereinander aus.

2. Knien mit Unterstecken der Fersen unter ein passendes Stück Möbel, Arme in Hochhalte, Senken des gestreckten Rumpfes vorwärts, ohne das Gesäß zurückzuschieben (die Oberschenkel müssen senkrecht stehenbleiben), bis zum Berühren des Fußbodens mit den Fingerspitzen. Wieder Strecken fünf- bis zehnmal.

Beide Uebungen werden am besten auf dem Turnsaal, oder bei warmem, trockenem Boden auf dem Platze, von allen gemeinsam richtig eingeübt. Denn bei schlechter Haltung sind sie wertlos. Dabei muß in Paaren abwechselnd geübt werden, wobei einer die Füße des Uebenden gegen den Boden drückt.

III. Diesen Uebungen folgt fünf Minuten Seilspringen, dann:

IV. Dribbellauf um in den Boden gesteckte Fahnen. Und zwar die Wettkampfübung zum Bundesfest. In einer 3 m breiten und 30 m langen Bahn sind vier Stäbe in folgenden Abständen verteilt (siehe Figur).

Der Lauf mit dem Ball erfolgt hin und zurück, wobei jede Fahne im Halbkreis umspielt wird, also die erste links, die zweite rechts usw. (oder umgekehrt). Die letzte Fahne muß zum Zurückkehren weiter umspielt werden.

3 m ○ 8 m ○ 8 m ○ 8 m ○ 3 m

Bedingungen sind:

1. Jede Fahne muß auf dem Hin- und Rückwege umspielt werden, also jede Fahne zweimal, nur die letzte (Umkehrfahne) einmal.

2. Der Ball darf die Bahn nur zum Schluß und nur über die Startlinie hinaus verlassen. Verstöße gegen 1 und 2 machen den Lauf ungültig. Dies ist von allen zu üben, immer und immer wieder, denn es ist eine wichtige Kunst für das Spiel, auch für den, der sie nicht zum Wettkampf benutzen will. Erst ohne Wettkampf langsam üben, allmählich schneller werden und später zum Wettkampf mehrerer übergehen (Wertung siehe Wettkampfordnung).

V. Darauf in Kreisausstellung den Ball einander zuspieren.

1. Mit flachem Passstoß den von rechts kommenden Ball links stoppen, sofort mit dem rechten Fuß nach links weiterpassen. Auch widergleich.

2. Das gleiche ohne Stoppen, auch mit Fersenstoß weitergeben.

3. Spannstoß von einem zum andern halbhoch, Stoppen mit Unterschenkelheben. Lose die Muskeln, nachgeben beim Ballanprall und Unterschenkel in spitzem Winkel zum Boden bringen, in den sich der niedergehende Ball einklemmt.

4. Köpfen vorwärts, seitwärts und rückwärts von Mann zu Mann. Dabei ist auf kräftige Mitarbeit des Halses und ganzen Oberkörpers zu achten.

VI. Schlußrunde um das Feld.

VII. Auf dem Turnsaal: neben den in der 2. Uebungsstunde genannten Uebungen Sechsprünge über die Latte, über Bock, Pferd, Kasten und Tisch. Gute Hilfstellung.

Eine Übungsstunde bei Niels-Bukh.

Unser österreichischer Turngenosse Leo Fasching weilte bei Niels-Bukh (Gymnastikschule) in Ollerup auf der dänischen Insel Linn und hat uns auf unseren Wunsch einige Übungsstunden aus dem turnerischen Leben bei Bukh gelandt, die wir gerne in unser Büchlein aufgenommen haben. Diese Übungsstunden würden für unseren allgemeinen Übungsbetrieb „Pferdekuren“ darstellen. Sie sind nur dort durchzuführen, wo Ausdauer, Kraft und Gewandtheit durch lange Übung erworben worden sind. Nur ausgesuchte Leute, die durch systematisches Training ihren Körper gestählt haben, werden Freude und Lust an solchen Übungsstunden haben. Für uns genügen einige Übungen aus keiner Fülle, um einen Trainingsabend einzuleiten. Genosse Fasching schreibt:

Die von Niels-Bukh mit vollem Erfolg durchgeführte „Primitiv Gymnastik“ bildet für sich kein eigenes System, sondern eine neue gymnastische Arbeitsmethode. Sie ist dem Ling'schen System entwachsen, in der Arbeitsweise jedoch gerade das Gegenteil. Ling ging von einer Übung in die andere ohne besonderen Aufwand von Kraft und Schnelligkeit, das bei Bukh gerade das Markante seiner Grundgymnastik ist.

Hatten die verschiedenen Zeitalter und Nationen auch verschiedene Schönheitsideale, so zieten sie doch alle einen maßgebenden Grundsatz, nämlich Geschmeidigkeit, Kraft und Behendigkeit in harmonischen Gleichklang zu bringen. So, wie der Bauer mit Pflug und Egge den Boden für die Saat lockert und vorbereitet, so muß auch mit berechneter Umsicht die Voraussetzung für erfolgversprechende gymnastische Arbeit im Interesse der leiblichen Erziehung gelegt werden. Bukhs Grundgymnastik soll die Gewähr für sicheren Erfolg geben und zum Ziel beitragen. Sie ist aufgebaut auf einer Form und auf Grundlätzen, die versuchen wollen, an der Be-

seitigung von körperlichen Haltungsfehlern, hervorgerufen durch den Typus der Menschengruppe oder deren Verbildung in den verschiedensten Berufszweigen, mitzuwirken. Solche Haltungsfehler wurden festgestellt und sind zu finden:

1. In dem Skelet.
2. In der Muskulatur.
3. In der Bewegungsfähigkeit.

Zu Nummer 1. Steifheit und Krümmungen der Wirbelsäule (besonders über die Konvexseiten, vorwärts im Hals und Lendentheil, rückwärts dagegen im Brustteil) will man beseitigen durch passive oder aktive Beugungen an den krankhaften Stellen und nach entsprechender Richtung hin.

Zu Nummer 2. Die Fehler der Muskulatur stehen im natürlichen Verhältnis zu denen des Knochengestübes, so sind z. B. die Muskeln, die über die Konvexseiten der gekrümmten Wirbelsäule laufen, zu lang und schaffen dadurch eine schlaffe Körperhaltung (der lange Halsmuskel, die Brustrückensstrecker und die Bauchmuskeln); während andere wieder (Nacken-, Lenden- und Brustmuskeln) zu kurz sind. Die Schuld an der Verkürzung des großen und kleinen Brustmuskels ist darin zu suchen, daß die Schultern vorgezogen und die Armbewegungen in hohen Stellungen untrei sind. Die Armstrecker, der breite Rückenmuskel und die Kniekehlmuskeln sind gewöhnlich vernachlässigt. Sie müssen deshalb durch entsprechende Übungen fleißig durchgearbeitet und gut geübt werden.

Zu Nummer 3. Einseitige Berufsarbeit bringt einseitige Körperbewegungen und damit auch einseitige Körperbildung. Durch vernünftig sich zurechtgelegte und in die Praxis umgekehrte Gymnastik, die auch einseitig, aber entgegengesetzt wirken kann, ist es möglich, baldigst seinen Körper in ein gutes anatomisches Verhältnis und zu Freiheit in der Bewegungsfähigkeit gelangen zu lassen. Durch fleißiges Üben in Körpertätigkeiten und -bewegungen gelangt man zu einer richtigen Leibesbeschaffenheit, niemals aber durch die allzuviel angewandten,

jedoch fast bedeutungslosen schönen Stellungen und Bilder. Die Übungen der „Primitiv Gymnastik“ sind je nach ihrem Zweck in Übungsgruppen eingeteilt. Sie umfassen Bein-, Arm- usw. sowie geschmeidigmachende, kraftgebende und behendmachende Übungen. Die Ausführung einer Übung gilt erst dann als geschmeidig, wenn man die betreffenden Glieder oder Körperteile stärker beugt oder streckt, als der gewöhnliche Gebrauch derselben im Leben es erfordert. Praktische Erfahrungen darin haben dieses Verhalten zur Genüge bewiesen. Umfaßt man z. B. einen Gegenstand (Hammer, Zange oder dergl.) längere Zeit fest mit den Fingern und will diese dann nach gelanener Arbeit wieder strecken, so ist dies meist nicht gut möglich. Die aktive Muskelarbeit des Fingerstreckens versagt. Nur durch Mithilfe der anderen Hand wird das Ziel erreicht.

Das gleiche bei den kraftgebenden Übungen. Nur dann können sie solche sein, wenn die Muskeln mehr als die gewohnte Arbeit leisten müssen. So wachsen die Muskeln eines Schmiedes, der jahrelang am Amboss steht und hämmert, nach Erreichung der Arbeitskraft, die dem täglichen Verlangen entspricht, nicht mehr. Erst durch Verlängerung der Arbeitszeit oder mittels Gebrauch eines schwereren Hammers geht dies vor sich. Zu bemerken ist, daß eine eintretende Ermüdung zugleich ein sukzessives Verlagen der Muskelkraft bedeutet, das heißt, es hat seine Grenze erreicht und vermag über ein gewisses Maß nicht hinauszugehen.

Will man die Behendigkeit vergrößern, so muß ein neues Verlangen im Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln gestellt werden. Eine gelernte Übung hat keinen größeren Wert als eine kurze durcharbeitende, sondern stellt nur ein Bild von erworbener Fertigkeit dar. Das Fahren auf dem Rad ist demjenigen, der es gelernt hat, keine Übung mehr, sondern eine Fertigkeit, deren er sich bedient. Jede Übung, welche ein bestimmtes Ziel hat, gilt als rationell, aber auch nur dann, wenn es diesem Verlangen wirklich Rechnung trägt. Da das Ziel der leiblichen Erziehung Geschmeidigkeit (G. S.),

Kraft (K.) und Behendigkeit (B.) ist, so soll auch jede Übung in dieser Richtung etwas zu leisten imstande sein. Die Primitiv Gymnastik verlangt kein übertriebenes Maß dieser Fertigkeiten, sondern nur einen Zustand, den ideale Menschen haben müßten. Von großer Wichtigkeit ist, daß der Körper während der einleitenden Übungen erwärmt und daß die Muskulatur während der eigentlichen Körperarbeit kräftig durchblutet wird. Erst dann ist die Bedingung vorhanden, denselben zu verändern und zu formen. Geschieht dies nicht, dann sind die Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln nicht weich genug, um erfolgreiche Arbeit leisten zu können. Das den Körper durchfließende Blut ist für die Muskeln der Nahrungstoff, der zum Wachsen notwendig gebraucht und ihnen deshalb auch reichlich zugeführt werden muß. Dies geschieht durch gute Betreibung der Gymnastik durch den Körper mechanisch, also von selbst.

Die gut ausgesuchte Arbeit, die ständig wechseln soll zwischen geschmeidigmachenden Trainings- und Behendigungsübungen mit den Armen, den Beinen oder dem Körper, ermüdet deshalb auch nur wenig, weil sich eine gute Ruheform von selbst ergibt. Rhythmisch soll die Ausführung sein, ohne ermüdende Stellung, mit wechselweiser Entspannung und Zusammenziehung der Muskeln in einem Tempo, welches die Atmung unterstützt und den Blutumlauf fördert. Ohne Ueberanstrengung und ohne sonstige Beschwerden kann man mit dieser Methode große und wirkungsvolle Erfolge erzielen.

Das Kommando in der Primitiv Gymnastik soll während der ganzen Arbeit frei und natürlich sein und die Stimme je nach der Ausführung der Übung entweder weich oder mit markanter Kraft dem Charakter derselben Ausdruck verleihen. Das Ansagen der Übungen soll klar und deutlich ausdrücken, was vor sich gehen soll. Die Pause zwischen Ankündigungs- und Ausführungskommando soll, je nachdem der Uebergang in die neue Arbeit eine Gedankenstellung verlangt, entweder kürzer oder länger sein. Das Ausführungswort soll kurz und bestimmt den Zeitpunkt

des neuen Übungsbeginnes angeben. Gewöhnt an diese Form von Gymnastik und Kommando, soll dasselbe von einer Arbeit in die nächste ohne Ruhestellung gelchehen. Es wird also während des Übens der einen die nächste Übung angefangt. Grundsatz ist: „Zeit sparen und viel Wirkung erzielen.“

Seine Übungsart ist ähnlich der Vorbereitungsübungen unserer Sportler. Tüchtig und kräftig wird gearbeitet ohne Zwischenpause. Die folgende Übung wird angefangt und erklärt, während die vorhergehende noch geübt wird. Das Augenmerk bei dieser primitiv respektiven Grundgymnastik ist lediglich auf wirkungsvollste Arbeit gerichtet, nicht auf Nebensächlichkeiten. Destere und meist rasche Wiederholungen fordern die ausgiebigste Arbeit aller Muskelgruppen. Es ist ein Massenturnen, das beabsichtigt, besonders die Schwächeren zu erlassen.

Hier folgt nun die Beschreibung verschiedener Übungen, die zusammen eine Turnstunde bei Bukh darstellen. Die Übenden werden dabei tüchtig zum Schwitzen gebracht.

Das bei Bukh vorhandene Braulebad wird nach jeder Turnstunde gern als Erfrischung benutzt.

Bei der Übungsbeschreibung steht voran gesperrt gedruckt die dänische Übungsbenennung und der Ausführungsbefehl.

1. Übung.

Hops mit gestreckten Knien — beginnt! — Hüpfen auf den Fußballen, ganz leicht und elastisch. Die Knie sind gestreckt, die Bewegung erfolgt nur in den Fußgelenken. Die Arme, die Schultern und der Oberkörper sind lose und locker. Diese Übung etwa fünf- und zwanzigmal.

2. Übung.

Breitstehend (Seitgrätschstand) freies Armschwingen vor der niedergekreuzten Stellung — beginnt! — im Seitgrätschstand Kreuzen der Arme vor dem Körper, dann folgt starkes Hochrückschwingen. Noch wirkungsvoller wird die Übung, wenn sich dem Kreuzen der Arme Rumpfvorbeugen und dem Hochrückschwingen Strecken und Heben in den Zehenstand anschließt. Diese Übung zwanzigmal.

3. Übung.

Fußversetzen (Tuptritt) schrägvorwärts — eins, zwei, drei, vier! (oder im Takt) beginnt! — Tuptritt schräg vorwärts (oder auch andere Richtung, je nach Angabe des Leiters) und Schlußtritt. Durch wechselndes Tempo, auf Befehl des Leiters, erhält die Übung noch besonderen Wert. Zwanzigmal wiederholen.

4. Übung.

Breitstehend, einseitiges Armschwingen im Kreis — beginnt! — im Seitgrätschstand mit wenig vorgeneigtem Oberkörper Kreisen eines Armes (nach außen oder innen). Der in Ruhestellung verweilende Arm kann Hüftstütz nehmen. Die Schultern sind lose und locker. Fünfzehnmal ausführen.

5. Übung.

Breitstehend, wechselweises Kniebeugen — beginnt! (oder auch zählen 1—2—) — im Seitgrätschstand Beugen eines Knies, dann fortgesetzt Kniebeugwechsel. Die Arme können dabei im Hüftstütz oder in der Nackenhalte sein. Die Hauptübung kann aber auch mit Armbewegungen verbunden werden. Diese Übung zwanzigmal.

6. Übung.

Kopffrollen — beginnt! Die Ausführung soll in den größtmöglichen Bewegungsbahnen ausgeführt werden. Die Bewegungsrichtung muß der Leiter im Befehl mit ankündigen. Fünfzehnmal.

7. Übung.

Halbhüftstütz breitstehend, Körperdrehungen mit einseitigem freiem Armschwingen — beginnt! — im Seitgrätschstand mit Hüftstütz rechts, Rumpfdrehen rechts mit Beugen des linken Armes vor der Brust — Rumpfdrehen links mit Hochrückschwingen des linken Armes — Rückbewegung und dreimal wiederholen. Dann widergleich und Wiederholung von Anfang.

8. Übung.

Rundbreitbeugstehend, mit Armsführung seitwärts den Rücken rückwärts — beugt! — im Seitgrätschstand mit Rumpfvorbeugen und Tiefrückschwingen der Arme (zwischen den Beinen), Rumpsheben bis in die Vorsekhalte mit Seitbewegungen der Arme. Rückbewegung. Diese Übung fünfzehnmal wiederholen.

9. Übung.

Doppeltes Armstrecken — beginnt! — aus der Armbeugehalte Strecken und Beugen der Arme nach allen Richtungen, je nach Befehl des Leiters. Diese Übung kann mit leichten Beinbewegungen verbunden oder auch in Rückenlage geturnt werden.

10. Übung.

Breitstehend, Seitbeugen mit den Händen auf dem Scheitel — beugt! (oder beginnt) — im Seitgrätschstand mit Speichriebhalte über dem Kopfe Rumpfsseitbeugen.

- a) Wechselbeugen im Takte.
- b) Rumpfsseitbeugen, mehrmals Aniebeugen und -strecken (= Anie-wippen in der Beugehalte), dann widergleich.

11. Übung.

Rumpfbeugrückliegend, Körperbeugungen vorwärts — beginnt! — im Streckliegen rücklings, Rumpsheben und -senken, fünfzehn- bis zwanzigmal. Die Arme sind dabei in Nackenhalte, über der Brust gekreuzt oder können auch leichte Übungen dazu ausführen.

12. Übung.

Zehenstehstand, rasches tiefes Aniebeugen und -strecken — beginnt! — paarweise zueinander beide Hände fassen, Heben in den Zehenstand und flottes tiefes Aniebeugen und -strecken. Zwanzigmal ausführen.

13. Übung. Am Ribbstol.

Rückliegend, passive Spannbeuge = Sitzen rücklings vorm Ribbstol (Sprossenwand) mit mindestens einer Fußlänge Abstand davon und Hochschwingen der Arme und Fassen an einer Sprosse ristgriffs. Ein Genosse steht im Seitgrätschstand über dem sitzenden Genossen und faßt denselben unter den Schulterblättern mit beiden Händen. Es folgt nun mehrfaches, sanftes Heben und Senken des Sitzenden in die Spannbeugehalte. Der Sitzende verhält sich ganz schlaff und passiv.

14. Übung.

Stühwinkelbeugliegend, Kniestreckung = Streckliegen rücklings mit Fassen an der zweiten Sprosse ristgriffs, Beinheben bis zum Berühren der Sprossen und wieder -senken, öfters wiederholen.

15. Übung.

Breitwinkelstand, passive Spannbeuge = im Seitgrätschstand vorlings mit Rumpfvorfenken und Fassen einer Sprosse ristgriffs in Hüfthöhe. Der zweite Genosse steht rücklings zur Sprossenwand zwischen den Armen des ersteren, dabei die Hände auf die Schultern

deselben stehend. Die Übung erfolgt nun, indem der Zweite rhythmisch und leicht auf die Schultern des Ersten drückt, die Übung wirken läßt, und wieder nachläßt. (Nicht kräftiger, als der Übende sicher nachgeben kann.)

16. Übung.

Sochliegestützend, Armbeugen und -strecken = im Stand vorlings einen großen Schritt von der Wand entfernt. Fassen einer Sprosse ristgriffs etwas über Hüfthöhe in den Stühstand vorlings und Armbeugen und -strecken, mehrmals.

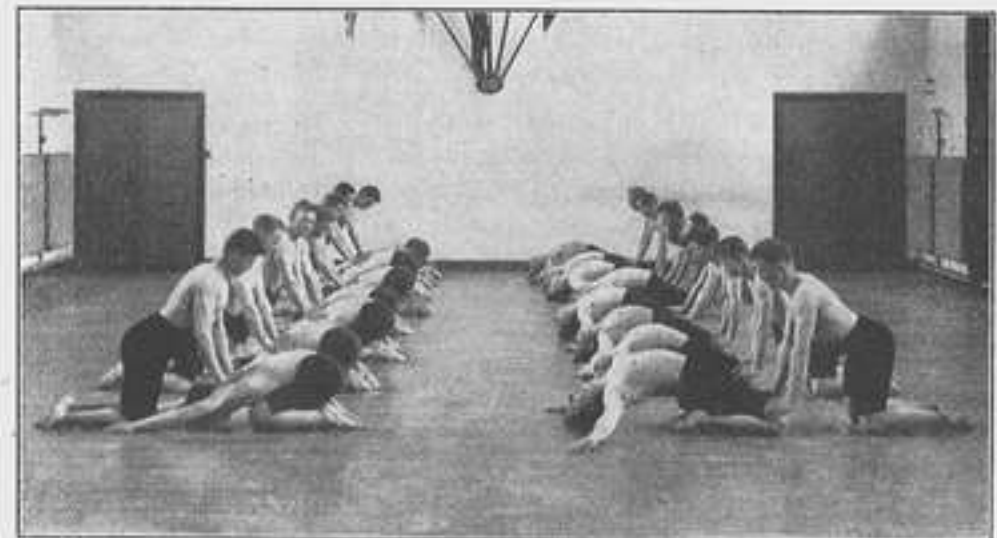


Bild 93. Rumpfbeugen im Anien, Übung 28.

17. Übung.

Breitgegenwinkelhängende, passive Spannbeuge = aus dem Stand vorlings mit gegrätschten Beinen auf der ersten Sprosse. Ristgriff in Brusthöhe. Starkes Beugen der Hüften in den Hangstand (die Arme und die Beine bleiben gestreckt). Ein Helfer steht hinter den Übenden und drückt ihn während des Hüftbeugens mit Stüh auf seiner Schulterpartie behüllam nieder. (Auch beim Hüftstrecken kann dieser nachgebende Druck ausgeübt werden.)

18. Übung.

Hängend hohe Anielastung mit Streckung vorwärts oder aufwärts und langsames Beinsenken = Streckhang rücklings

mit Ristgriff an der Sprossenwand, hohes Anieheben und Aniestrecken aufwärts so, daß die Füße über dem Kopfe die Sprossen berühren, dann langsam senken.

19. Übung.

Freien Gang — frei — geht! — Das Gehen soll nach den Grundsätzen Bukhs frisch, elastisch und vorwärtstrebend in bester Körperhaltung zur Ausführung gelangen. Während des Gehens im Übungsraum erfolgen Zurufe zur Verbesserung der Kopf-, Schulter- und Oberkörperhaltung und der Trittschlag. Den Gangübungen werden gelegentlich Armübungen beigelegt. Bei Bukh wird darauf gesehen, daß man den Erfolg der Gangschulung nicht bloß im Übungsraum, sondern auch im praktischen Leben des Schülers sieht.



Bild 94. Rumpfbewegen einseitig kniend, Übung 29.

20. Übung.

Festen Gang — fest — geht! — Gehen mit hohem Anieheben und festem Fußschlag, wobei sich die Knie ganz strecken. Verbunden damit ist großes, gestrecktes Armschwingen, Schulterheben und -senken oder ähnliche Übungen, je nach Befehl. Ziel ist: Beherrschung des gesamten Körpers, harmonische, freie Bewegung.

21. Übung.

Lauf vorwärts — lauff! — (Stilllauf). Die Arme sind leicht gebeugt und pendeln in Laufrichtung mit. Der Oberkörper jederzeit vorkommend, Schrittlänge groß und frei.

22. Übung.

Hochspringen — Hochsprung wird geübt über die Schnur, die Bank, den Kasten, das Pferd, den Bock, über niedere Bäume und Sträucher mit freiem oder vorher bestimmten Anlauf und Absprung.

23. Übung.

Hochsprung mit Abdruck auf Gerät — Hochsprung über Pferd, Bock, Kasten u. dgl.

24. Übung.

Laufsprünge — Sprung über die gleichen Geräte wie bei 22., jedoch in Art (Technik) des Hürdenlaufes (= „Schrittsprünge“).

25. Übung.

Brustwend Seil- sprung — Wende über die Geräte mit angehockten Beinen.

26. Übung.

Aufspringen zur stehenden Stellung — Aufspringen in den Streckstand auf ein Gerät, nachher Niedersprung Eingeflochten werden Armbewegungen im Streckstand auf dem Gerät oder während dem Niedersprung.

27. Übung.

Rad- wende — Rad- schlagen aus dem Grätsch- stand. Die Übenden stehen in Flankenreihen von 4—6 Mann dicht nebeneinander. Auf Befehl 1, 2, erfolgt die Ausführung, und zwar 1. Reihe auf 1 Seilbeugen, auf 2 Rad schlagen. Der neue Befehl fordert zur Wiederholung auf und jetzt übt auch die 2. Reihe mit. Dann folgt ebenso die 3., 4. usw. An der entgegengesetzten Wand angekommen, wird die Übung nach der anderen Seite, also rückbewegend, wiederholt.

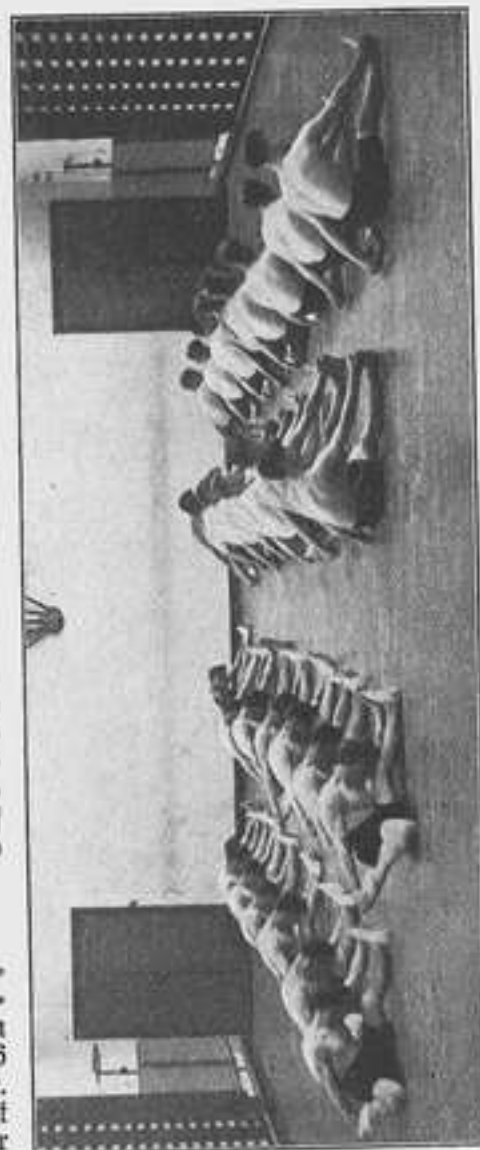


Bild 95. Hüftaufliegend Rumpfbewegen, Übung 30.



Bild 96. Körperstreckübung.

28. Übung

Kniendes tiefes Rumpfrückbeugen mit Stützen durch den Genossen = Die Ausführung geschieht paarweise mit ruhigem Wechsel

im Rückbeugen. Beide Genossen knien, Gesicht zu Gesicht. Während nun der eine Genosse langsames Rumpfrückbeugen ausführt, bis der Kopf auf den Boden stößt (die Arme sind dabei in Nackenhalte oder auch in Seilhalte), unterstützt ihn der Partner mit leichtem Druck auf die Knie. Nachdem Rumpfsheben und tiefes Rumpfvorbeugen bis die Stirn den Boden berührt. Noch wirkungsvoller wird diese Übung, wenn der Partner dabei behutsam wippend auf die Schulterpartie drückt. Der Übende darf dabei nicht entgegenwirken, sondern lasse diesen Druck ruhig auf seinen Körper wirken (Bild 93).

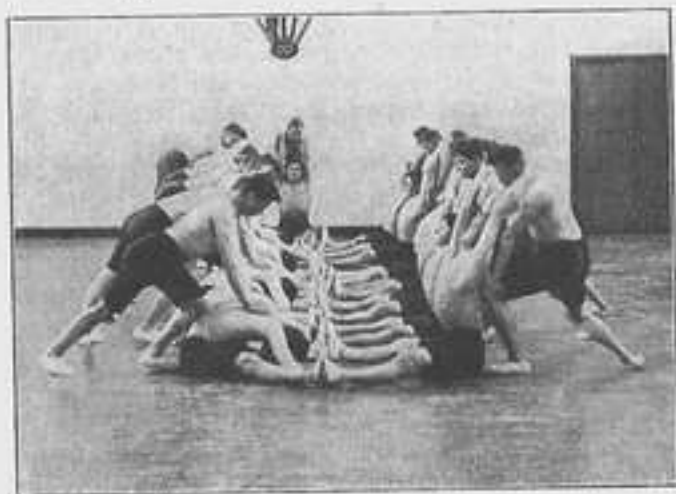


Bild 97. Spannungsübung und Gegenbewegung. Übung 31.

29. Übung.

Einseitig kniend Rumpfrückbeugen — Knie links und langsames Rumpfrückbeugen mit Seilkammhalte der Arme (nur im Brustteil beugen). Hierauf Rumpfstrecken, Senken in den Sitz auf das linke Bein (dadurch wird das rechte Bein gestreckt) und Rumpfvorbeugen, so tief als irgend möglich. Die Hände werden auf den Boden gelegt oder unterstützen das Strecken des rechten Beines. Bei richtiger Ausführung wird ein Zug in der Kniekehle den Erfolg der Kniekehlmuskelfstreckung anzeigen (Bild 94).

30. Übung.

Hürdenaufliegend Rumpfvorbeugen = Sitzend am Boden, das linke Bein vorgestreckt, das rechte gebeugt rückwärts gelegt, legt die linke Hand den linken Fußballen von der Außenkante des Fußes, die rechte Hand die Zehen des rechten Fußes von oben. Durch kräf-

tigen Zug mit beiden Armen wird der Oberkörper nun vornüber gebeugt, bis der Kopf das vorgestreckte Bein berührt. Das linke Bein ist dabei gut gestreckt, das rechte Bein wird durch den Armzug vom Boden weggehoben (Bild 95).

31. Übung.

Langsahend passive Spannbeuge mit Nackengriff = Im Streckfuß am Boden mit gegrätschten Beinen, Fassen mit Flechtgriff um den Nacken des in Ausfallstellung dahinterstehenden Partners. Derselbe hat, um den Druck gegen die Schultern des Sitzenden abzuschwächen, seine Hände um das Knie des vorderen Beines gelegt. Es erfolgt nun langsames Rumpfstrecken des Stehenden; damit geschieht Zurückführen der Arme des Sitzenden und Ziehen in die Spannbeughalte. Dann Rückbewegung und mehrfaches Wiederholen. Nachdem als Gegenbewegung: Grifflösen des Sitzenden und tiefes Rumpfvorbeugen, bis der Kopf den Boden berührt. Der dahinterstehende Partner kann durch sanften Druck auf die Schulterblätter diese Übung in ihrer Wirkung fördern (Bild 97).

2. Übungsstunde.

Turnsprachlich und erläuternd sind die Übungen unverändert abgedruckt, so, wie sie Turngenosse Fasching beschrieben hat.

Er sagt einleitend: „Die Übungen werden in schmeidig-, kräftig- und behendigmachende eingeteilt. — Also S = schmeidig, K = kräftig und B = behendig.“

1. Übung (Bein B).

Hops mit Beingrätschen und -schließen (Hüftstütz) — beginnt!

2. Übung (Arm S).

Grätschliegend einseitiges Armschwingen im Kreis — beginnt! (links, rechts).

3. Übung (Bein B).

Stehen in den Zehenstand und Aniebeugen (Hüftstütz) — beginnt! (leicht federnd und nicht tief).

4. Übung (Arm S).

Schlaggrätschliegend freies Armschlagen — beginnt! Am besten als wechselndes Schlagen zwischen weiter Schlaghalte und Armseithalte. (Die in Schlaghalte befindlichen Arme werden mit leicht ge-

ballter Faust kreuzend übereinandergeschwungen, von hier das erstmal „Ellbogen“ schlagen, zurück wieder kreuzend vor der Brust und nun das „Arm“ schlagen ausgeführt.)

Um die Arme während des Schlagens so weit wie möglich zurückzubekommen, ist es vorteilhaft, zusammen mit diesem Schlagen leichte Gegenbewegungen vorwärts mit dem Körper und kleines Fersehheben vorzunehmen (also nicht steif wie ein Holzbock).

5. Übung (Sals S).

Kopfsenken vorwärts und rückwärts — Kopf vorwärts — senkt! — rückwärts senkt! — auswärts führt! oder im Takt — beginnt! Langsam ausgeführt, mit langem Hals und die Beugungen vorwärts so hoch aufwärts — rückwärts so tief abwärts — in der Halswirbelsäule als möglich.



Bild 98 a (9. Übung)

b

c

d

6. Übung (Arm S).

Grätschwinkelstehend freies Armschwingen von der niedergekreuzten Stellung — beginnt! (Ausführung siehe Nr. 1, 2. Übung.)

7. Übung (Bein B).

Wechselweises Beinseitlichschwingen einen Hops auf dem entgegengesetzten Bein (Hüftstütz) — beginnt! Entweder mit den Händen Hüftstütz, Beugerstellung oder auf den Scheitel und kann mit einseitigem Armschwingen oder Armstreckungen, z. B. seitwärts oder aufwärts über den schwingenden Fuß, und später zugleich vorwärts mit dem anderen Arm über den tragenden Fuß (zur Erhöhung der Koordinationsfähigkeit).

8. Übung (Seite S).

Grätschliegend Rumpfschleifen mit freier Armstellung, einzelnes Aniebeugen. Befehl und Ausführung siehe 1. Übungsstunde, 10. Übung, aber die eine Hand drückt gegen die gebeugte

Brustseite, während die andere in Speichhiebhalte über den Kopf jedernd die Arbeit unterstützt.

9. Übung (Bein S).

Grätschhochstehend Strecken der Kniekehlenmuskulatur wechselweise nach links und rechts mit Fassung um das Schmalbein (Bild 98a). Befehl: Mit Fassung um das Schmalbein (Nist), Kniekehlenmuskulatur nach links (rechts) — streckt! Die Arbeit geht unter rhythmischem Schwingen des Oberkörpers vor sich, der mit Hilfe der Hände Griff um das Schmalbein sich so tief wie möglich beugt, wechselweise über das linke und rechte Knie. (Knie darf nicht gebeugt werden, und dann wird man auch die Streckwirkung beim Knie spüren.)

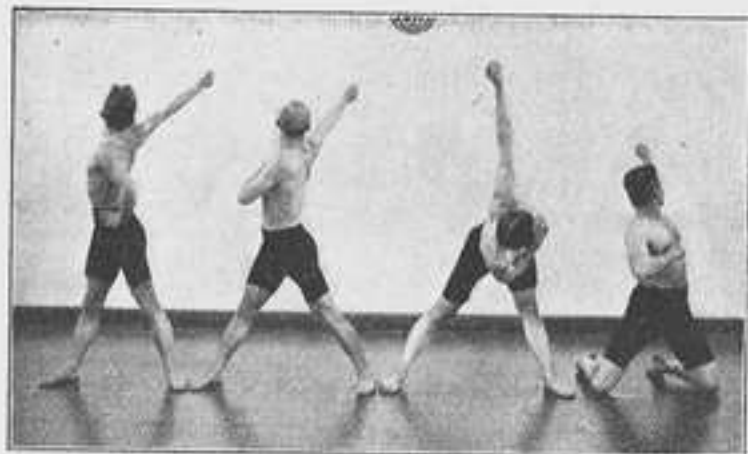


Bild 98a b (10. Übung) c d

10. Übung (Seite S)

Schlaghalte grätschhochstehend Rumpfdrehen mit einseitigem Armschlagen — beginnt! (siehe Bild 99b). Ausführung mit ruhigem, kräftigem Drehen mit langem, einseitigem Armschlagen, die dem Drehen folgen („nachziehen“) und halten erst zusammen mit diesen schräg aufwärts und so weit zurück wie möglich. Der Kopf wird gedreht, so daß der Gymnast ständig nach der schwingenden Hand sieht, und die Übung wird von Seite zu Seite fortgesetzt.

11. Übung (Arm B).

Stehend, Armstrecken vorwärts — seitwärts und aufwärts.

12. Übung (Bein S).

Sockstühstehend Kniestrecken — Knie — streckt! — schlapp (= beugt)! Die Handflächen sollen so viel als möglich auf den Boden gestützt bleiben, während die Knie sich strecken.

13. Übung (Vorderseite K).

Rückenliegend tiefe Rumpfvorbeugungen mit Finger- (Hand-) Fassung, Hände über dem Kopf — beginnt! (Praktisch heißt es hier einfach „Roller“, und jeder legt sich hin und beginnt fleißig und flott zu arbeiten (Bild 100b und d).

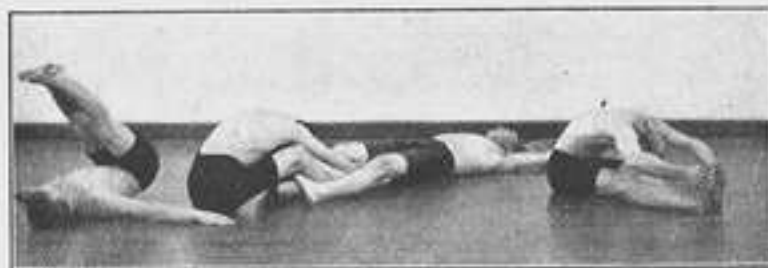


Bild 100a b c (13. Übung) d

14. Übung (Rücken K).

Strecktiefend Rückenrückbeugen mit Handdrehen. Rücken rückwärts — beugt! — schlapp! oder rückwärts — beugt! vorwärts — beugt! Die Hände stützen sich in der Ausgangsstellung mit den Handflächen gegen den Boden, wenig außen von der Seite; während der Rückbewegung werden die Hände gedreht, so daß die Handflächen nach vorn weisen. — Die Übung kann auch beim Vorbeugen mit Umfassen der Füße vorgenommen werden.

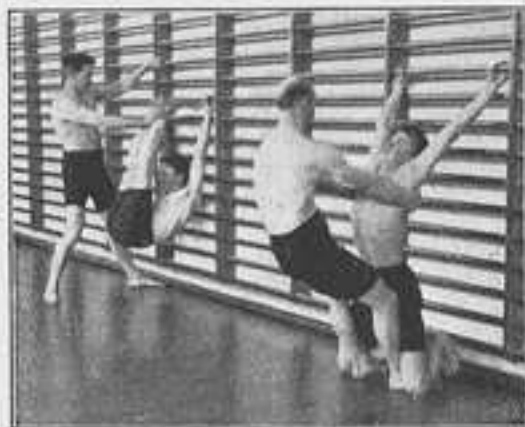
15. Übung (Rücken K).

Hüftstühend langsames Heben in den Zehenstand und tiefes Kniebeugen. Heben — hebt! Knie tief — beugt! Knie — streckt! Heben — senkt! oder: langsam im Takt — beginnt! (Kann auch in Verbindung mit Armbewegungen vorgenommen werden.)

16. Übung. Ribbstol (Rücken S).

Kniehöfend passive Spannbeugen — Spannbeuge — eins! stützt! — (Arbeit!) Wird ausgeführt mit Ribbefassung in Arme-hochhalte. Auf das Kommando „eins“ wird der Körper vorwärts-aufwärts geführt, mit Streckung der Hüftgelenke und mit stärkstmög-

licher Beugung hoch im Rücken. Arme gestreckt und Knie am Boden. — Bei „Stütz!“ stellt der Helfer sich mit den Füßen von inwendig gegen des Gymnasters Knie, mit leicht gebeugten Knien außen um des Gymnasters Hüften (damit sich diese nicht vorwärtschieben können) und mit Griff unter den Armen um die Schulterpartie (Bild 101 b). In dieser Stellung arbeitet der Helfer mit ruhigen, rhythmischen Zügen und spannt des Gymnasters Brust und Schulterpartie ständig länger und länger vorwärts, während dieser sich ganz schlaff und passiv verhält.



a Bild 101, 16. Übung. b

17. Übung (Vorseite K).

Winkelhängend hohes Beinheben mit Helfer (langsame Senkung und Hilfe) eins — zwei! Der 16. Übung folgend, der Spannbeugeübende gibt die Beine vor — winkelhängend. Der Helfer steht seitwärts und hilft mit der äußeren Hand das Beinheben bis zur Sprosse und langsames Senken. — Bildet die Gegenübung zur 16. Übung (Bild 101 a).

18. Übung (Rücken S).

Rückenliegend passive Spannbeuge (siehe 1. Übungsstunde, 13. Übung, aber der Liegende muß weiter vom Ribbstol sitzen, so daß er mit gestreckten Armen im Liegen die vierte Sprosse [dritte] faßt). Die Arbeit genau so wie die 16. Übung, also der Liegende erhält sich selbst schlaff in der Spannbeuge, während der Helfer das Vorziehen besorgt, wobei der Zug wirkungsstark sein soll. (Auch Hüften festklemmen, Bild 104 a.)

19. Übung (Sebe K).

Bogenhängend Körperheben mit Helfer. Mit Rißgriff (weit) in Stirnhöhe Ritze — faßt! Zum Bogenhängen Füße rückwärts — setzt! Körper — hebt! — senkt! In der Ausgangsstellung sollen die Füße gebeugt sein, Arme und Beine gestreckt und die Brust gegen die Ribben, wo sie auch während des Körperhebens gleiten soll, während dagegen die Ellenbogen stark zurückgeführt und die Ritze gestreckt werden. Die Füße verlassen nicht die Stellung

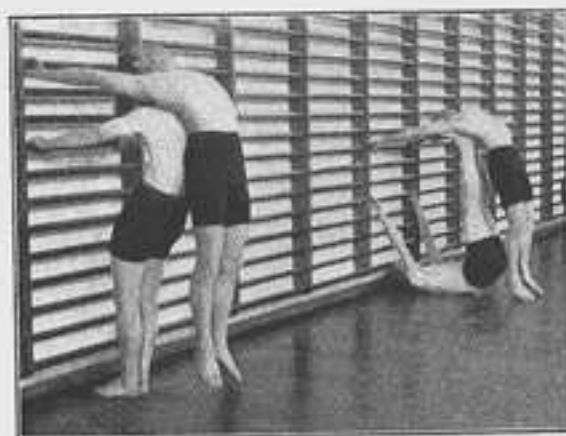
und sind in der Sebhalle auf den Zehen. Nicht zu weit von den Ribben, damit keine zu große Lendenbeugung entsteht. Der Helfer hilft die Ellenbogen zurückzuführen.

20. Übung (Bein S).

Stühbockstehend Strecken der Kniekehlenmuskeln mit Fassung niederster Ritze. Handfassung an der niedersten Ritze — Arme beugt! — schlapp! Man steht mit dem Rücken gegen den Ribbstol, macht tiefes Rumpfvorbeugen und erfährt die Ritze. Hier wird dann das Armbeugen und -erschaffen geübt, wobei die Knie gestreckt bleiben müssen.

21. Übung (Rücken S).

Hängende passive Spannbeuge. Spannbeuge — eins! — Stütz! Die Ausführung ist besser von recht hoher winkelhängender Stellung in den Ribben, also höher Griffassen als bei der 17. Übung. — Auf „eins!“ schwingt sich der Gymnast in so gute aktive Spannbeuge auf als möglich, und auf „Stütz!“ geht der Helfer unter den Liegenden und stützt mit seinem Rücken gegen des Gymnasters Schulterpartie, lüftet ihn schonend vom Boden und schwingt ihn ganz wenig auf- und abwärts in einem passenden Rhythmus. (Der Helfer kann, wenn es notwendig ist, sich auf eine der niedersten Ribben stellen, Bild 102 a.)



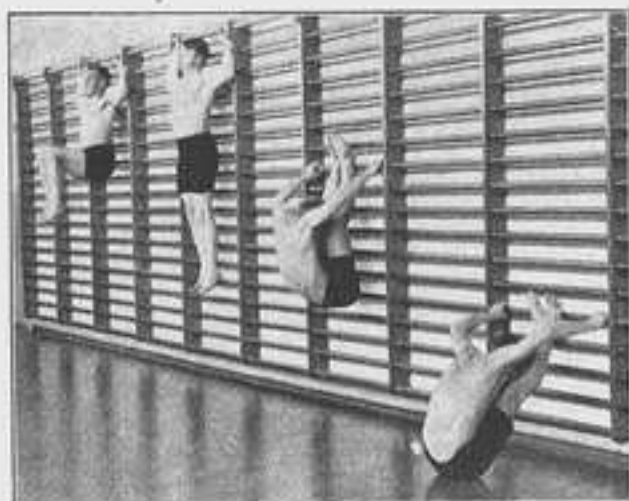
a Bild 102, 21 Übung. b

22. Übung (Bein S).

Stehend tiefes Rumpfvorbeugen mit Fassung um das Schmalbein (folgend der 21. Übung als Gegenübung). Mit Fassung um die Schmalbeine tief — beugt! — aufwärts streckt!

23. Übung.

Hängend hohes Knieheben mit Streckung vorwärts und Senken in einem Tempo (Bild 103 a und b).



a b c d
Bild 103, 23. Übung.

24. Übung (Allgemeine B).
Freien Gang mit Salten und Wendungen.

25. Übung (Allgemeine B).
Festen Gang = fest - geh! (S. 1. Übungsstunde, 20. Übung).



a b c
Bild 104, 18. Übung.

26. Übung.

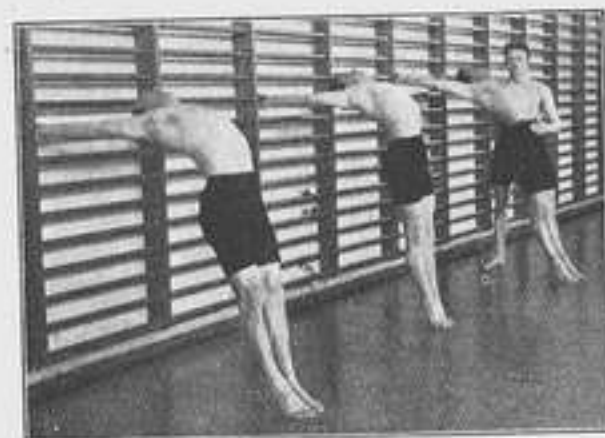
Lauf mit Umdrehungen.

27. Übung (Allgemeine B).

Hochspringen (mit bestimmten Zulauf und Absprung) über niedere Geräte, z. B. Bock, Pferd oder niedergestellten Kasten.

28. Übung (Allgemeine B).

Hochspringen (bestimmter Zulauf) und Abdruck (= Absprung) auf Gerät. (Also nicht Diebsprung!)



a b c
Bild 105. Spannbiegen.

29. Übung.

Lauffspringen mit Armseitschwingen über niedere Geräte (1. Übungsstunde, 24. Übung). — Bei der 28. bis 30. Übung gleiche Geräte.

30. Übung (Allgemeine B).

Brustwend-Seitensprünge über höhere Geräte (1. Übungsstunde, 25. Übung).

31. Übung (Allgemeine B).

Auffspringen mit fortgesetztem Niedersprung (1. Übungsstunde, 26. Übung).

32. Übung („Purzelbaum“, Allgemeine B).

Rolle vorwärts (Rollmatratze auf quer) — stehend oder mit Zulauf. Beine werden während des Aufrichtens gekreuzt gehalten und dann Schließen mit einem Hopp. (Kann mit Rollmatratze — wenn man eine hat — auch quer mit sechs bis acht Mann per Gang geübt werden.

33. Übung.

Kopfstehen, geübt auf allen verfügbaren Matratzen. — Hände und Kopf auf die Matratze — stütze! — Beine zur lotrechten Stellung — hebt! — senkt!

34. Übung.

Mühlwende (1. Übungsstunde, 26. Übung).

35. Übung.

Gang mit Singen.



Die Organisation des Sportbetriebes.

Die Erkenntnis über die Notwendigkeit der körperlichen Erziehung hat erfreulicherweise weite Kreise erfasst, immer neue Scharen strömen den Turn-, Sport- und Spielvereinen zu. So erfreulich diese Erkenntnis ist, um so mehr entsteht die Frage nach sportlicher Befriedigung der Mitglieder. Dazu gehört in erster Linie ein tüchtiger Leiter. Der Leiter einer Sportabteilung (Verein) muß sich voll und ganz in den Dienst der Sache stellen, er muß versuchen, einen tüchtigen Stamm Helfer auszubilden, um den Verein (Abteilung) sportlich und körperlich auf die Höhe zu bringen. Die sportliche Arbeit genügt nicht allein, denn die erzieherische Arbeit muß mit der körperlichen Schritt halten, wenn wir wirkliche Arbeit im Dienste der Volksgesundheit leisten wollen. Der Sportleiter hat deshalb die Aufgabe, in erster Linie für einen ordnungsgemäßen Übungsbetrieb zu sorgen. Je größer die

Zahl der Übenden ist, je mehr Helfer müssen vorhanden sein, um die Befriedigung jedes einzelnen zu erreichen. Ein tüchtiger Sportleiter muß deshalb versuchen, einen guten Stamm Riegenführer auszubilden. Die Riegenführer bilden mit dem Sportleiter den technischen Ausschuß, der monatlich regelmäßige Sitzungen abzuhalten hat, um über das technische Leben des Vereins (Abteilung) zu beraten. Die Riegenführer sollen auch monatlich in einer besonderen Übungsstunde vom Sportleiter unterrichtet werden, damit die technische Arbeit auf dem Sportplatz oder in der Turnhalle nach einheitlichen Richtlinien durchgeführt wird. Um den Einzelunterricht erfolgreich zu gestalten, ist die Riegenabteilung im Sommer wie im Wintertraining unbedingt notwendig. Die Riegen sollen nach einem bestimmten Übungsplan arbeiten, damit eine einseitige Beschäftigung vermieden wird. Unser Ziel soll sein, gute Durchschnittsleistungen zu vollbringen und nicht Spezialisten auszubilden. Deshalb sollen die Übungsabende ein systematischer Lehrgang zur harmonischen Ausbildung jedes einzelnen sein. Neben den in diesem Büchlein befindlichen gymnastischen und vorbereitenden Übungen soll in der Sportlehrstunde die Technik der verschiedensten Sportarten gelehrt werden. Damit die Ausbildung der Sportler und Sportlerinnen auch wirklich allseitig wird, und keine Stockung im Übungsbetrieb eintritt, muß ein bestimmter Übungsplan aufgestellt werden, an dem sich die Riegenführer unbedingt zu halten haben. Hat der Riegenführer die Absicht, mit seiner Riege etwas besonderes zu üben, so soll er das dem Sportleiter mitteilen.

Der Übungsplan hat für den Riegenführer noch eine besondere Wichtigkeit. Wenn die Arbeit mit der Riege erfolgreich sein soll, so muß der Riegenführer vorbereitet auf dem Sportplatz (Turnhalle) erscheinen. Er soll nicht erst beim Eintreten überlegen, was er mit seiner Riege üben will. Die Riegeleiter zeigt nun genau dem Riegenführer an, was er in den nächsten Übungsstunden mit seiner Riege zu üben hat.

Die Tafel ist so einzurichten, daß die Tafel der letzten Riege nach jeder Übungsstunde herausgezogen werden kann. Durch das Herausziehen der letzten Tafel fallen alle übrigen eine Riege tiefer, die letzte Tafel erhält nun die erste Riege.

Der Übungsplan kann wie folgt zusammengestellt werden.

Riege	Übungsplan		
1	Laufschule, Kurze Strecke	Kugelwerfen	Weitsprung o. Anl.
2	Seilspringen	Speerwerfen	Dreisprung
3	Laufschule, Lange Strecke	Hammerwerfen	Hochsprung m. Anl.
4	Stafettenlauf	Kugelstoßen	Weitsprung m. Anl.
5	Waldlauf	Medizinball	Kampfrichter-Ausb.
6	Laufschule, Start und Ziellaufen	Schleuderball	Hochsprung o. Anl.
7	Sehen	Diekue	Stabhochsprung
8	Hürdenlauf	Schlagballweittw.	Spiele
9	Laufschule, Mitteldrecke	Gewichtheben	Weithochsprung
10	Schwimmen		

Beim Hallentraining sind, wenn keine Wurf- und Sprunggruben vorhanden sind, die Vorübungen zu lehren und die Geräte zu benutzen. Vor allen Dingen die Kletterstangen, die Tawe, die Sprossenwände und die Sprunggeräte.

Die geistige Ausbildung der Ableitung soll durch monatliche Vorträge über Agitation, Organisation, Jugendpflege, Arbeiterbewegung, Sporthygiene, Vorlesungen usw. gefördert werden. Die Vereinsleitungen müssen für geeignete Referenten sorgen.

Der Frauensport

ist mit besonderer Sorgfalt zu behandeln. Im allgemeinen können Turnerinnen, Sportlerinnen und Schwimmerinnen

die gleichen gymnastischen Grundübungen betreiben wie die Sportler und Turner. Nur in der Zahl der Wiederholungen beschränke man sich. Die weiblichen Mitglieder werden im allgemeinen selbst das Maß des Übungsstoffes bestimmen können. Also keine Ueberanstrengung. Die Gewichte bei Wurfübungen sind leicht und die Lauffstrecken kürzer (siehe Wettkampfordnung). Bei den Frauen gilt noch mehr als bei den Männern der Grundsatz: einen guten Durchschnitt der Teilnehmerinnen, nicht aber Kanonen heranzuzüchten. Die körperliche Veranlagung der Frauen ist, gegenüber der der Männer, für sportliche Übungen geringer. Das lehrt die Erfahrung. Wissenschaftlich hat das Prof. Müller in unserem Lehrbuch für „Frauenturnen und Sport“ ausführlich dargelegt. Wir entnehmen daraus das Wichtigste:

1. Die Frau ist beim Lauf durch die stärkere X-Form der Beine und des breiten Beckens seitlichen Schwankungen unterworfen und darum dem Manne gegenüber im Nachteil.
2. Nachteilig sind weiter die im Verhältnis zum Rumpf kürzeren Beine als beim Mann.
3. Nachteilig ist endlich die geringere Zahl der roten Blutkörperchen, die eine geringere Menge Sauerstoff bedeutet.
4. Der Brustkorb der Frau ist kleiner, das bedeutet geringeren Atemumfang.

Wettkämpfe zwischen Mann und Frau sind also ausgeschlossen. Die 75-m-Strecke der Frau ist gleichwertig der 100-m-Strecke des Mannes. Man sollte über einen Langstreckenlauf von 10—15 Minuten nicht hinausgehen.

Beim Springen achte man auf technisch richtigen Niedersprung. Springen ist den gesunden Frauen nicht gefährlich.

Schwerathletik und langandauernde Kraftübungen sind nicht für Frauen geeignet, da deren Muskulatur geringer entwickelt ist und diese Übungen daher leichter zur Pressung führen als beim Mann.

Die Leitung der sportlichen Übungen für Frauen muß also in sachverständigen Händen liegen. Jeder Leiter von Frauensport hat die Pflicht, die körperliche Leistungsfähigkeit und die seelische Eigenart des weiblichen Geschlechts zu studieren. Im Turnverein wird im allgemeinen der Frauenturnwart auch die sportlichen Übungen leiten. Ist



Bild 106.

Ein Bild von der ärztlichen Untersuchung und Körpermessung an der Bundeschule.

er dazu nicht geeignet oder hat er kein Interesse dafür, dann soll der Verein einen Sportleiter für die Frauenabteilung bestimmen. Turn- und Sportleiter müssen im gegenseitigen Einvernehmen arbeiten. Der Verein hat einzugreifen, wenn da etwas nicht stimmt.

Der Übungsabend in der Turnabteilung wird aus Lokalverhältnissen heraus häufig zur Gründung einer Sportlerinnen-

abteilung führen. Solche Gründungen sollten aber nur zu rein technischen Zwecken erfolgen. Als „Sportriege“ der Frauenabteilung sollten die Sportlerinnen geschäftlich gemeinsam mit der Turnerinnenabteilung verwaltet werden.

Besteht eine Sportabteilung, dann gehören die Sportlerinnen zu dieser.

Die Körpermessungen.

Auch die Körpermessungen dürfen nicht vernachlässigt werden, sie bilden einen wichtigen Bestand unserer körperlichen Erziehung. Wir wollen nicht nur Leistungen sehen, sondern wir wollen sehen, wie der Mensch durch die turnerische oder sportliche Betätigung geworden ist. Das muß das Ziel unserer Arbeit sein. Wir haben ein wichtiges Merkblatt über Volksmessungen herausgegeben. Das Merkblatt sowie Meßkarte (Muster Seite 180 und 181) sind vom Arbeiter-Turnverlag zu beziehen. Die Messungen sollen bei Erwachsenen halbjährlich, bei Jugendlichen vierteljährlich erfolgen. Ueber die Handhabung der Meßkarte gibt das Merkblatt Auskunft.

Die Statistik.

Der Sportleiter hat über den gesamten Sportbetrieb eine genaue Statistik zu führen. Die Riegenführer müssen in jeder Übungsstunde die Anwesenheitsliste feststellen, hierzu sind die vom Bund herausgegebenen Riegenbücher zu benutzen. In den Vierteljahrsversammlungen hat der Sportleiter Bericht zu erstatten, er kann an Hand der Riegenbücher feststellen, ob der Übungsbetrieb nachgelassen hat oder nicht. Auch die Gruppe, der Kreis, Bezirk und Bund verlangen statistische Unterlagen, die nur dann einen Wert haben, wenn die Vereine ihre Pflicht erfüllen und genaue Statistik führen.

Arbeiter-Turn- und -Sportschule
 Bundeschule des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes, Leipzig

Untersuchungsblatt

Vereinsname: _____ Vereinsort: _____

Name: _____ Beruf: _____

Geburts-tag und -jahr: _____

	Jahr und Tag der Messungen			
Länge	1. Gewicht kg			
	2. Ganze Höhe			
	3. Schrittlänge			
	4. Armspanne			
	5. Armlänge*			
	6. Fußlänge*			
Handmaße	7. Halsumfang			
	8. Brustumfang			
	9. Beckenumfang			
	10. Oberarmumfang* a) gestreckt (entst.) b) gebeugt (gelp.)			
	11. Unterarmumfang*			
	12. Oberschenkelumfang*			
	13. Wadenumfang*			
	14. Brustweite			
	15. Rückenbreite			
	16. Rumpflänge			
Laster- sitz	17. Brusttiefe			
	18. Brustkorbbreite			
	19. Beckentiefe			
	20. Beckenbreite			
	21. Puls in Ruhe			
	22. Puls nach 10 Knief.			
	23. Puls beruhigt nach wieviel Min.?			
	24. Lungeninhalt			

* Schreibe immer beide Gliedmaßen in Bruchform, und zwar das Maß links oben, so: $\frac{23}{28}$

Besondere Feststellungen

Beschwerden: _____

Innere Organe

Mund und Rachen: _____

Herz: _____

Lunge: _____

Bauchorgane (Brüche): _____

Drüsen: _____

Sinnesorgane

Haut: _____

Augen links: _____ rechts: _____

Ohren links: _____ rechts: _____

Bewegungsorgane

Beine und Füße: _____

Arme und Hände: _____

Gelenke: _____

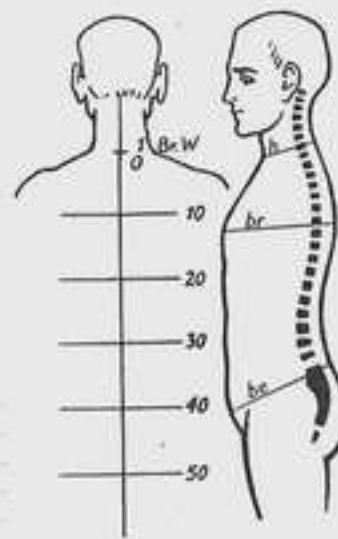
Zähne

○ = Fehlender Zahn, _____

+ = Defekter Zahn. E = Ersatz _____



Wirbelsäule:



Ergebnis der Untersuchung:

In den Gruppen- und Bezirkslehrstunden muß öfter eine Kontrolle der Tagebücher erfolgen:

1. Weil nur, wenn regelmäßig und richtig nach den vorhandenen Tatsachen Buch geführt wird, eine genaue Ausfüllung der jährlichen Fragebogen zur Bundesstatistik möglich ist.
2. Weil die durch regelmäßiges Eintragen gewonnenen Resultate allein die zuverlässige Unterlage für einen Vereins-Jahresbericht geben, auf Grund dessen die Mitglieder ersehen, ob es auf- oder abwärts mit dem Verein geht.
3. Weil die lückenlose Buchführung vielen Ärger und Schererei erspart, wenn mal nach dem Datum oder der Teilnehmerzahl von stattgefundenen Vereinsveranstaltungen gefragt wird.

Darum, Turnwarte und Sportleiter! Vergeßt nie euer Tagebuch zur Übungsstunde mitzunehmen, und setzt euren ganzen Stolz und Ehrgeiz darein, gestützt auf eure gewissenhaften Eintragungen, jederzeit über das turnerische und sportliche Vereinsleben Auskunft geben zu können!

Wintertraining.

Im Winter gilt es, Vorarbeit für den Sommer zu leisten. Neben den gymnastischen und vorbereitenden Übungen müssen bei günstiger Witterung Waldläufe, Schnitzeljagden, Rodeln, Schneeballschlachten, Eis- und Schneeschuhlaufen geübt werden. Die frische Winterluft ist Balsam für die Lungen und erfrischt Körper und Geist.

Unsere Forderung: Jedes Mitglied soll schwimmen können muß Allgemeingut unserer Übungsleiter werden. Die Einfügung regelmäßiger Schwimmbende im Sommer

wie im Winter gehört zur allgemeinen Körperpflege. Auch die Erlernung der Sportmassage soll, besonders in den Wintermonaten, die größte Beachtung finden. Nähere Anleitungen finden die Sportleiter in dem neuen Lehrbuch „Sportmassage“.

Wer vorwärts will in allen Dingen,
Erzieht den Körper und den Geist.
Das große Werk kann nur gelingen
Durch Selbsterziehung, Müß und Fleiß.

Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Vorwort	3
Treibt Ergänzungsport	4—7
Gymnastische Uebungen	8—28
Der Ringkampf	28—37
Vorübungen zum Kugelstoßen	37—42
Vorübungen zum Hürdenlauf	43—44
Die Laufschnelle	45—50
Das Seilspringen	50—57
Uebungen mit dem Medizinball	57—67
Spiele mit dem Medizinball	68—78
Uebungen an der Sprossenwand	78—88
Flachturnen	88—94
Sprünge am Gerät	95—104
Sportliche Trainingsstunden	104—142
Trainingsstunden für Fußballer	143—153
Eine Uebungsstunde bei Niels-Buhl	154—174
Die Organisation des Sportbetriebes	174—176
Der Frauensport	176—179
Die Körpermessungen	179
Die Statistik	179—184
Das Wintertraining	184—185



Hast Du schon das Lehrbuch über

Sport- Massage

von K. Bühren und Dr. Holzer?

Wenn nicht, dann bestelle es sofort beim

Arbeiter-Turnverlag

Leipzig, Fichtestraße 36

Druck: Leipziger Buchdruckerei H. G. in Leipzig.