

F&A 3399
Bi. 67
BIBLIOTHEK DER LEIBESÜBUNGEN HEFT 29

DER MEDIZINBALL



K · B Ü H R E N

ARBEITER-TURN-VERLAG A-G. LEIPZIG S3 FICHTE-
STRASSE 36

BIBLIOTHEK DER LEIBESÜBUNGEN

Heft 29

DER MEDIZIN BALL

VON
KARL BÜHREN
BUNDES-TURN-
UND SPORTWART



Erste Auflage

Arbeiter-Turnverlag A.-G., Leipzig S 3, Fichtelstr. 36



Bildet den
Körper durch Leibesübungen.

40501-084

ZUR EINFÜHRUNG

Der so oft geäußerte Wunsch, eine Sammlung von Medizinballübungen in einem Heft vereinigt herauszugeben, geht hiermit in Erfüllung. Auf die Bedeutung des Balles als Übungsgerät wird an anderer Stelle hingewiesen.

Das Buch enthält die in unseren Lehrbüchern »Körperbildende Gymnastik« und »Der Sportwart« enthaltenen Übungen und ist durch eine Anzahl neuer Bilder und Übungen bereichert und ist für alle Spartentechniker eine Fundgrube neuer Möglichkeiten einer modernen körperlichen Ausbildung. Möge der Medizinball durch das Buch neue Freunde finden, möge er ein unentbehrlicher Bestandteil aller Leibesübungtreibenden Vereine bleiben. Das Buch soll unseren Übungsleitern Anregungen geben, ohne Anspruch auf vollständige Erschöpfung des Übungsstoffes zu erheben.

Wenn ich diesmal mehr Bilder wie Text bringe, so deshalb, weil das Bild mehr Anregungen gibt wie das geschriebene Wort.

Für die nächste Auflage hoffe ich aus den Kreisen der Mitglieder recht viele Übungen, möglichst mit Bildern, zu bekommen, um sie der Allgemeinheit zugänglich zu machen.

Leipzig, im Dezember 1927.

KARL BÜHREN.



A80-10304

DER MEDIZINBALL

Unser Bestreben ist es, alles was zur körperlichen Ausbildung vorhanden ist, auszunutzen. Die Geräte spielen hierbei eine große Rolle. Bei der Herausgabe des Lehrbuches »Körperbildende Gymnastik« im Jahre 1924 habe ich bereits auf die Wichtigkeit des Medizinballes als Trainingsgerät aufmerksam gemacht. Bei den stattgefundenen Lehrkursen ist ebenfalls mit praktischen Beispielen gezeigt worden, wie wichtig dieser sechs Pfund schwere Ball für die körperliche Ausbildung ist. Unsere Arbeit am Körper soll, neben ernster Arbeit, auch Freude erwecken.

Kein Gerät ist besser geeignet als der Medizinball. Dieser Ball hat bei richtiger Anwendung die Eigenschaft, in nicht ermüdender Form den Körper gymnastisch durchzuarbeiten. Gewiß macht das Spielen mit dem Fuß- oder Handball auch Freude, aber die gymnastische Durchbildung ist bei diesen leichten Bällen, vor allen Dingen in der Übungshalle, nicht möglich.

Aus diesen Gründen ist der Ball für die Jugend unentbehrlich. Er hat durch seine Schwere die Eigenschaft, die Muskeln zum Wachstum anzureizen. Dieser Wachstumsreiz erfolgt vor allen Dingen deshalb, weil durch die Spielformen, in die alle Übungen gekleidet werden können, eine Überlastung der einzelnen Muskelgruppen ausgeschlossen ist. Es soll ja die Kunst eines Übungsleiters sein, seine Leute kräftig durchzuarbeiten, ohne daß bei den Übenden das Gefühl der Übermüdung eintritt.

Bei der Körperausbildung haben wir vor allen Dingen auf eine gute Durchbildung der Rumpfmuskeln Wert zu

legen. Im Rumpf sitzen die lebenswichtigen Organe, die durch starke Muskelpolster geschützt sind.

Die Ausbildung dieser großen starken Muskelpolster ist eine unserer wichtigsten Aufgaben.

Durch das Fangen, Werfen, Tragen und Stoßen des Balles bekommen die Muskeln eine Schnellkraft, die für alle leichtathletischen und spielerischen Übungen von großer Wichtigkeit sind.

Alle leichtathletischen Übungen verlangen eine Schnellkraft der Muskeln, die aber durch das Üben mit den Wurf- oder Stoßgeräten nicht erreicht werden kann.

Schnellkraft bekommt man durch eifrige Gymnastik mit dem Medizinball. Er dient auch dazu, die Brust zu entwickeln und eine Elastizität in den Gelenken zu erzielen.

Für das weibliche Geschlecht ist der Medizinball von besonderer Wichtigkeit. Vom weiblichen Geschlecht können keine großen Kraftübungen verlangt werden, weil die Entwicklung der Muskulatur dies nicht zuläßt.

Und doch braucht die Frau im täglichen Leben, sei es im Haushalt oder in der Fabrik, Kraft, um ihren Lebensunterhalt verdienen zu können. Diese Kräfte können bei einer vernunftgemäßen Körperbildung erzielt werden. Keine schweren Übungen an den Geräten, keine rhythmischen Bewegungen oder Tänze bringen die notwendige Kraft, um den Lebenskampf bestehen zu können.

Hier bietet die Arbeit mit dem Medizinball die beste Gelegenheit, neben der Freiübungsgymnastik, die nicht zu rhythmisch sein darf, dem Körper die notwendige Standfestigkeit, Kraft und Geschmeidigkeit zu geben.

Auch für unsere Altersturner und Frauen-Abteilungen gibt es kaum ein besseres Spielgerät in gymnastischer Form, wie der Medizinball. Wie oft habe ich schon erlebt,

daß unsere »Alten« erst dann warm wurden, als der Ball zum Vorschein kam. Die Fettzunahme und Atemnot im Alter wird bestimmt vermieden, wenn statt mit Hoffmannstropfen kräftig mit dem Ball gearbeitet wird.

Auch unsere Kinder tragen, spielen und rollen gern den großen Ball, so daß mit Recht behauptet werden kann:

Der Medizinball ist ein Volksgerät zur körperlichen Ausbildung aller Sparten, aller Geschlechter und aller Altersklassen.



Der Medizinball im Übungsbetrieb

Der Preis des sechs Pfund schweren Balles, der aus gutem Rindleder mit Rehhaarfüllung besteht, beträgt ungefähr 30 Reichsmark.

Als Übungsgerät sollen wir immer das Beste nehmen, weil es das Billigste ist. Jeder Verein wird nicht in der Lage sein, zwei oder drei Bälle auf einmal anzuschaffen. Für den Anfang genügt einer, der als Gerät von der Riege gebraucht werden kann. Der Medizinball muß auf dem Übungsplan als Gerät, wie Reck, Barren, Kasten usw., verzeichnet sein. Die Riegen üben an den einzelnen Übungsabenden abwechselnd damit.

Am Schluß der Übungsstunde kann er für die verschiedensten Spiele, wobei die ganze Abteilung mitwirkt, als Spielgerät Verwendung finden.

Wenn der Ball beim Kürturnen gebraucht wird, hat der Leiter darauf zu achten, daß kein Unfug getrieben wird.

Sehr oft sieht man, daß sich die Übenden gegenseitig mit dem Ball anwerfen. Oft kommt es vor, daß ein Genosse den anderen anwirft, obwohl der betreffende nicht darauf vorbereitet war. Solcher Unlug führt leicht zu Unfällen und ist zu verbieten. Daß die Bälle keine Sofakissen sind, ist nebenbei zu erwähnen, denn oft sieht man Übende auf den Bällen sitzen. Die Bälle, als wertvolles Übungsgerät, müssen geschont werden. Planloses Herumwerfen ist zu verbieten, der Ball soll nur im ordentlichen Übungsbetrieb gebraucht werden.

Die Bälle müssen von Zeit zu Zeit leicht eingefettet werden. Wird der Ball mit der Zeit weich, bei guten Bällen dauert das sehr lange, dann muß er geöffnet und aufgefüllt werden. Die Unkosten sind sehr gering.



Übungen mit dem Medizinball

Viel zu wenig ist der Medizinball bekannt, obwohl er ein hervorragendes Mittel zur körperlichen Durcharbeitung ist. Der Medizinball ist ein Vollball, 35 Zentimeter im Durchmesser und 3 Kilogramm schwer. Durch seine Schwere bedingt er eine körperliche Mehranstrengung beim Halten und Werfen und ist deshalb vorzüglich geeignet, die Schnelkraft und das Stehvermögen günstig zu beeinflussen. Es empfiehlt sich, mindestens zwei Bälle anzuschaffen, um Parteeispiele zu üben und eine schnelle Durcharbeitung jedes einzelnen zu ermöglichen. Das Üben mit dem Medizinball

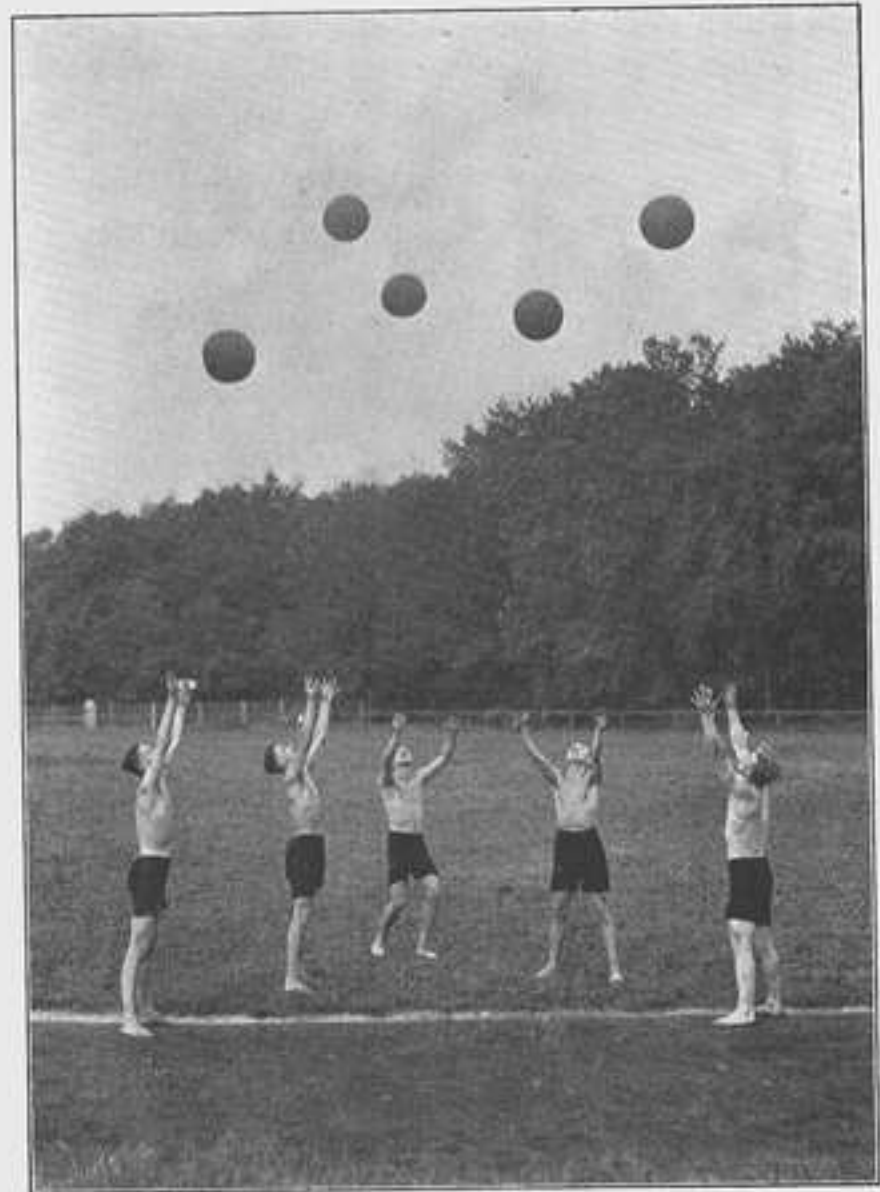


Bild 1. Wer wirft den Ball am höchsten?

erfordert die Inanspruchnahme der gesamten Körpermuskulatur und ist besonders zur Ausbildung der Bauch-, Brust-, Rücken- und Schultermuskeln unentbehrlich, es ist eine wert-



Bild 2. Recke deinen Körper und werfe den Medizinball, ohne zu springen, recht weit.

volle Ausgleichsübung für unsere Läufer und ein Vortraining für die Wurf- und Stoßübungen.

Wir üben:

1. Hochwerfen und Wiederfangen des Balles mit beiden Armen, (immer höher werfen, Bild 1).
2. Hochwerfen und Fangen des Balles mit den Händen zur Kräftigung der Finger und Handgelenke.

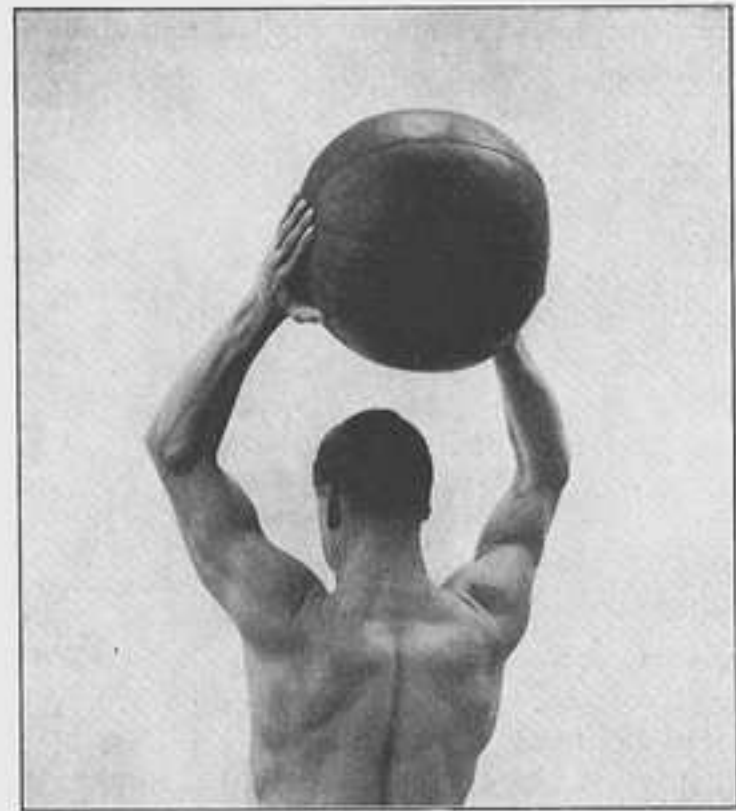


Bild 3. So arbeiten die Rücken-, Arm- und Schultermuskeln beim Weitwerfen des Medizinballes.

3. Hochwerfen und Wegschlagen des Balles nach vorn mit den Händen. Der Ball soll beim Niedergehen, ungefähr in Kopfhöhe kräftig zu Boden geschlagen werden.

- 4. Gegenseitiges Zuwerfen des Balles. Der Ball soll hierbei möglichst hoch geworfen werden.
- 5. Kreisauftellung. Der Ball wandert im Kreis mit hohem Schwungwurf erst links, dann rechts herum.
- 6. Kreisauftellung. Der Ball wandert im Kreis mit kurzem Stoßwurf. Beim Stoßwurf wird der Ball in Brusthöhe mit beiden Händen gehalten und dann kurz abstoßend Nr. 2 in Brusthöhe zugeworfen. Großer

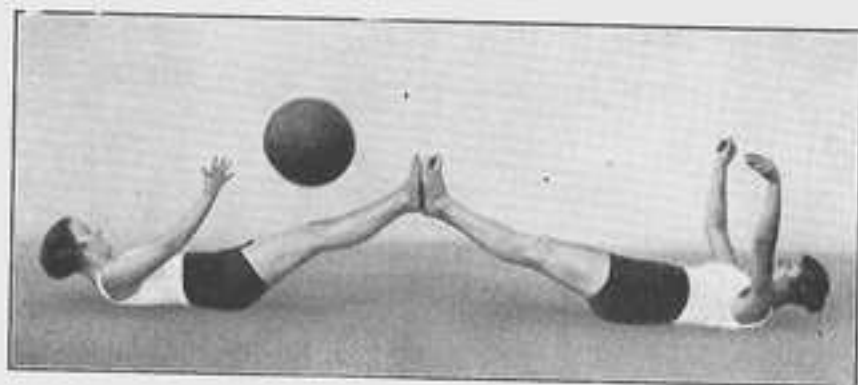


Bild 4. Zustoßen des Balles im Liegen.

Wert ist hierbei auf das kurze scharfe Abstoßen des Balles zu legen, weil hierbei die Entwicklung der Schnellkraft gefördert wird.

- 7. Einwurf üben. Der Ball wird wie beim Hand- oder Fußballspiel mit beiden Händen über den Kopf gehoben und dann möglichst weit geworfen. Die Füße müssen hierbei stehenbleiben, Springen ist nicht erlaubt. Für Fuß- und Handballspieler ist diese Übung besonders wertvoll, weil sie im Übungsbetrieb gebraucht wird und ein guter Einwurf oft einen Erfolg sichert. Wer wirft in der Riege am weitesten? (Bild 2.)

Als Mannschaftskampf Riege gegen Riege bildet diese Übung eine interessante Abwechslung. Zwischen den Riegen wird vereinbart, das jedes Riegenmitglied einen Wurf auszuführen hat. Wenn Nr. 1 geworfen hat, muß an der Stelle, wo der Ball niederfällt, mit Kreide

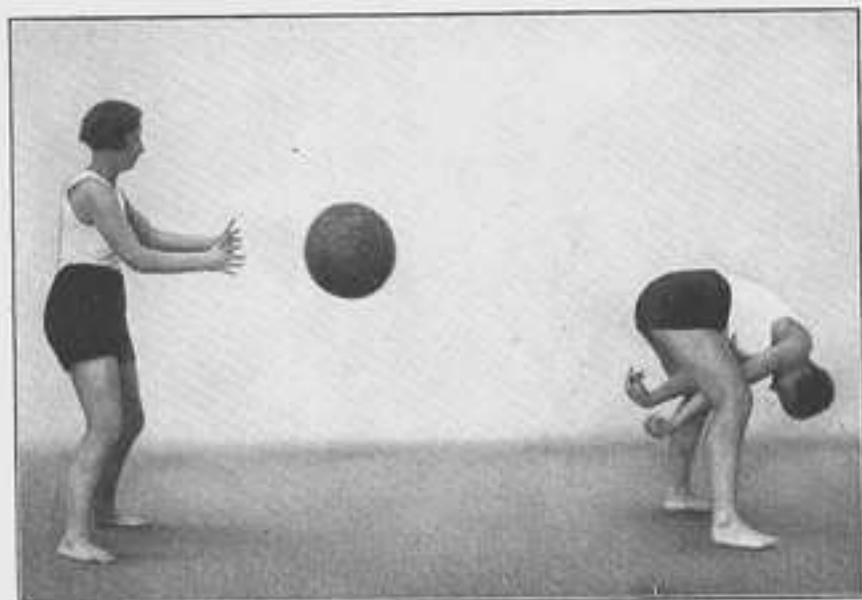


Bild 5. Wurf den Ball kräftig durch die Beine nach hinten. Möglichst hoch werfen.

(Magnesia) eine 1 geschrieben werden. Wirft Nr. 2, wird eine 2 geschrieben usw.

Der Riegenführer kann am Schluß feststellen, wer in der Riege und wer von beiden Riegen den weitesten Wurf gemacht hat. Wie diese Übung auf die Rückenmuskeln einwirkt, zeigt uns Bild 3.

Auf dem Sportplatz nimmt man Einsteckchilder zum Messen der einzelnen Würfe.

8. Aus dem Sitzen mit gespreizten Beinen. Der Ball wandert unter kräftigem Zuwerfen zuerst mit Schwungwurf (Hochwerfen), dann mit Stoßwurf (kurz von der Brust)



Bild 6. Schockwurf mit einer Hand.

im Kreis herum. Diese Übung wirkt besonders auf die Bauchmuskeln günstig.

9. Dieselbe Übung wie bei 8., aber mit geschlossenen Beinen. Ungeübte werden beim kräftigen Zuwerfen oft um-

kippen, weil die schwachen Muskeln den Körper nicht halten können.

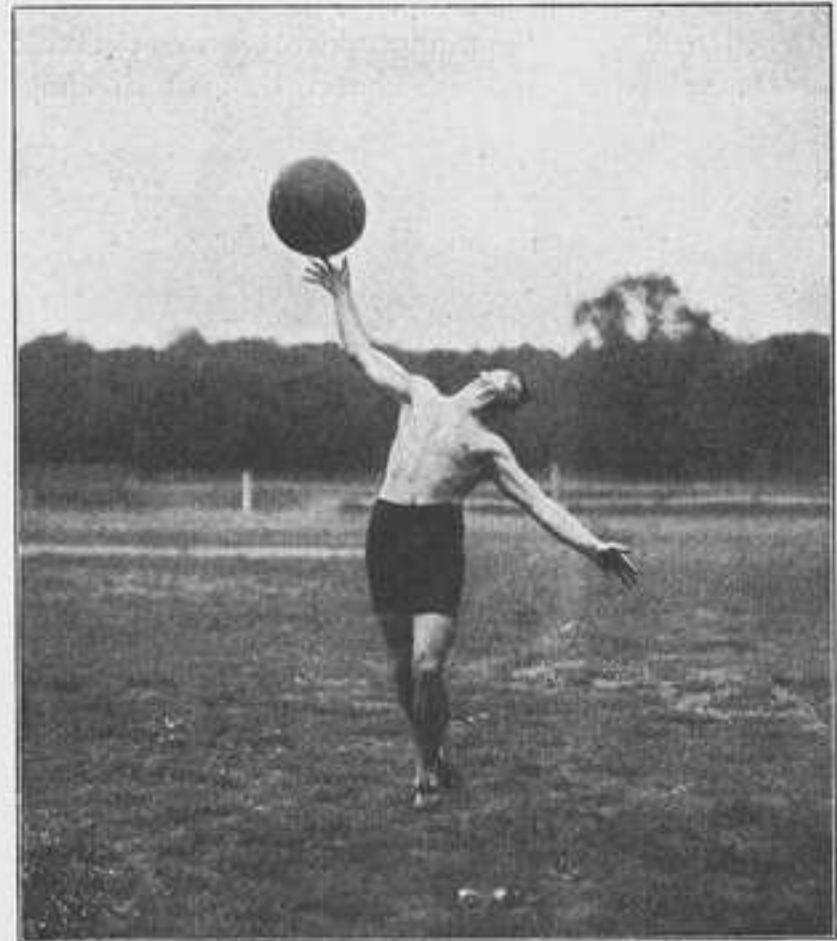


Bild 7. Schockwurf mit einer Hand. Beachte die Hüft- und Schulterarbeit.

10. Aus dem Streckliegen am Boden, kräftiges Zuwerfen mit Schwung- und Stoßwurf (Bild 4):

a) Wie aus der in Bild 4 ersichtlichen Körperhaltung,

- b) mit vergrößertem Abstand,
- c) mit möglichst hohem Stoßwurf,
- d) mit Schwungwurf, der Ball wird hierbei hinter den Kopf genommen.

11. Aus dem Seitgrätschstand Rückwärtswerfen des Balles. Der Ball wird zuerst hochgehoben, dann durch Rumpf-



Bild 8. Aus dem Sitz: Hochwurf über die Latta mit Stoßwurf von der Brust.

vorbeugen Schwung geholt und mit kräftigem Strecken des Körpers und der Arme nach hinten geworfen. Wer kommt am weitesten? Kann auch riegenweise als Wettkampf geübt werden, oder werfen des Balles durch die gegrätchten Beine (Bild 5).

12. Schockwurf mit einer Hand zur Ausbildung der Wurf-muskeln für den Werfer. (Wasserballspieler.) Der Ball

liegt auf der Hand und dem Unterarm, der Rumpf ist nach rechts gebeugt. (Abwurfstellung.) Bild 6. Aus dieser Stellung wird der Ball geschickt. Wer wirft am weitesten? Links und rechts üben (Bild 7).

Beim Schockwurf ist darauf zu achten, daß der Wurf aus der Fußspitze heraus erfolgt. Beim Abwurf wird zuerst



Bild 9. Hochwurf über die Latta aus dem Streckliegen.

das rechte Bein gestreckt, dann die Hüfte, jetzt erfolgt das Vorreißen der Schulter und dann die energische Streckung des Armes. Beide Beine sind nach dem Abwurf gestreckt, der Ball soll nach schräg oben geschickt werden. Auf unserem Bild Nr. 7 sehen wir die schöne und richtige Abwurfhaltung. Eine vorzügliche Übung für Werfer.

13. Über die Schnur werfen. Diese Übung, die vorzüglich auf die Bauchmuskeln einwirkt, wird wie folgt

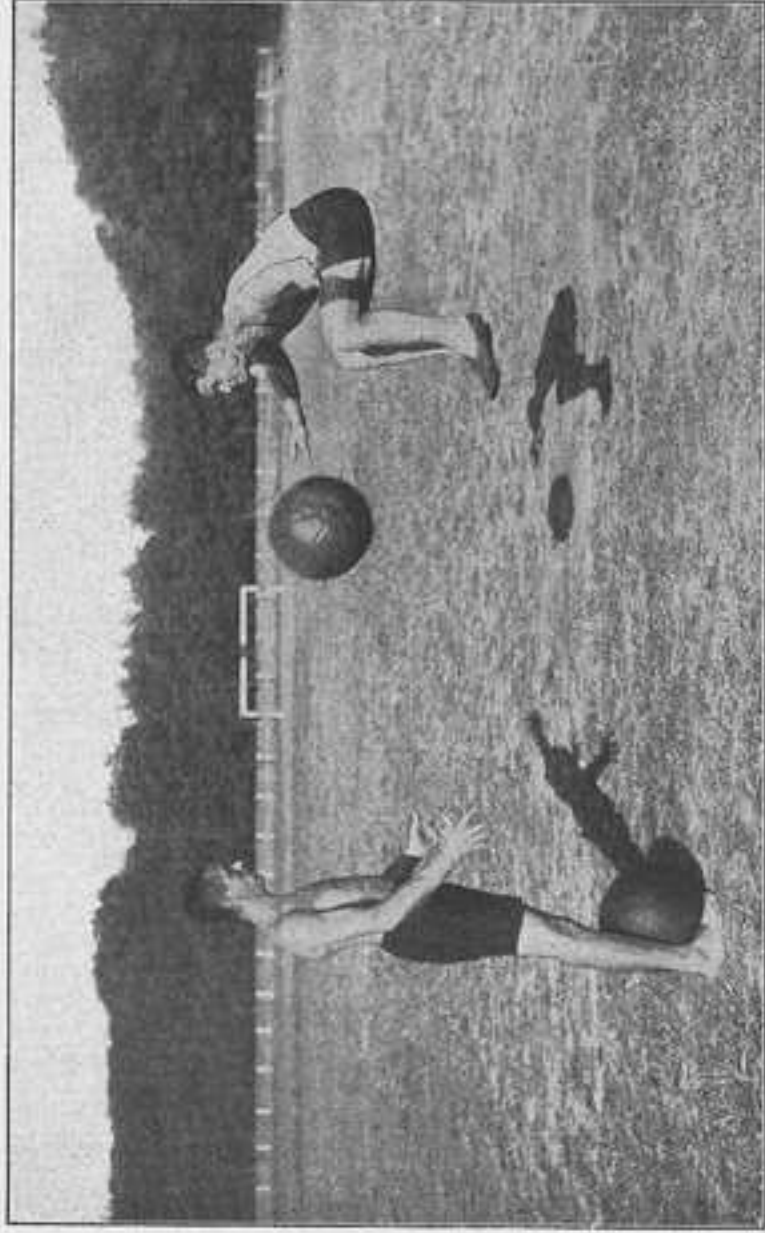


Bild 10. Eine Schnellkraftübung der Bauchmuskeln.

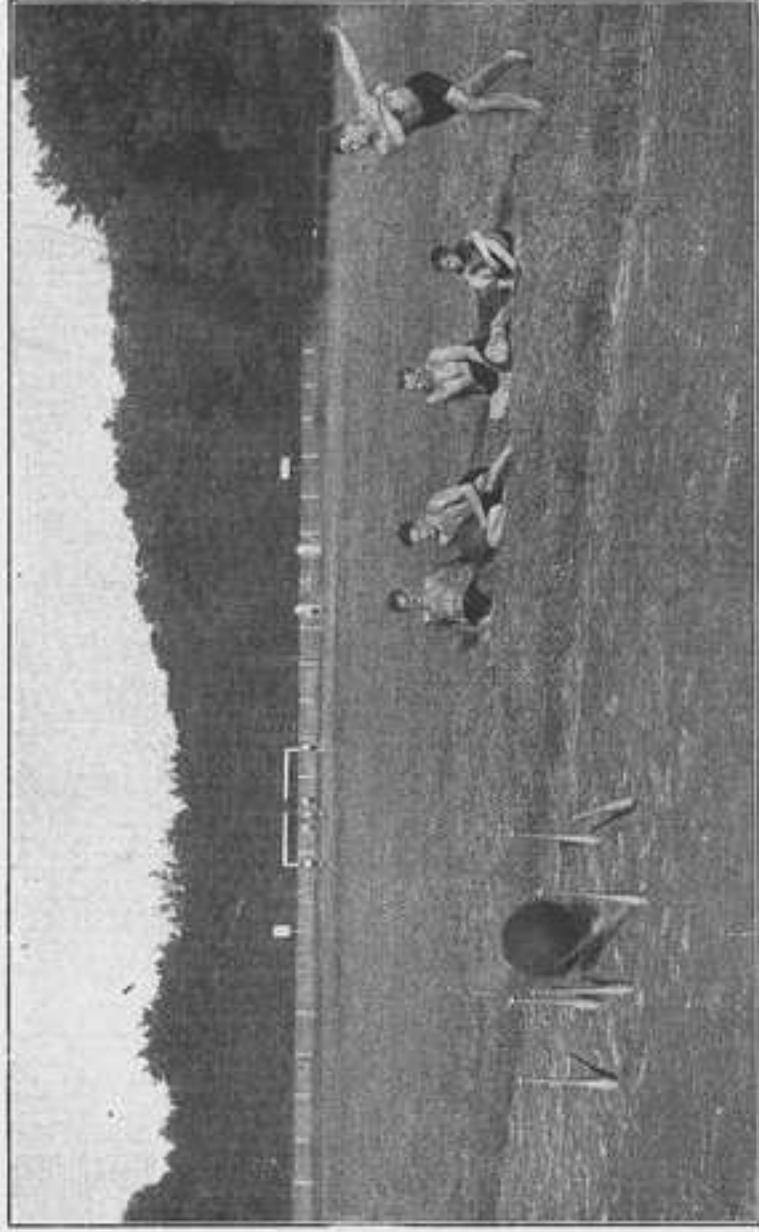


Bild 11. „Alle Neuns“ mit dem Medizinball.

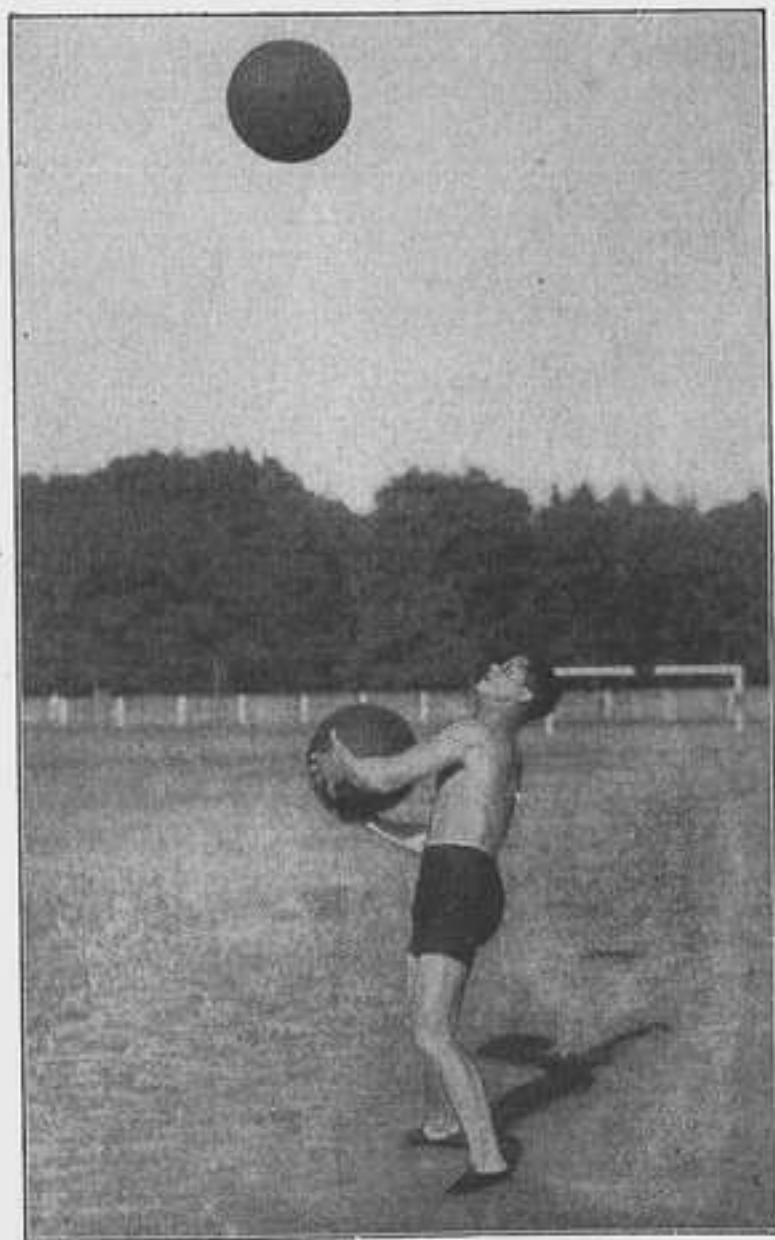


Bild 12. Werfen und Fangen mit zwei Bällen.

ausgeführt. Der Werfer sitzt ungefähr 2 Meter vor den Sprungtändern, die Latte liegt, je nach der Größe und den Körperkräften der Teilnehmer, 1 Meter bis 1,50 Meter hoch. Der Werfer verflucht nun mit Stoßwurf den Ball über die Latte zu stoßen. Beim Stoß-

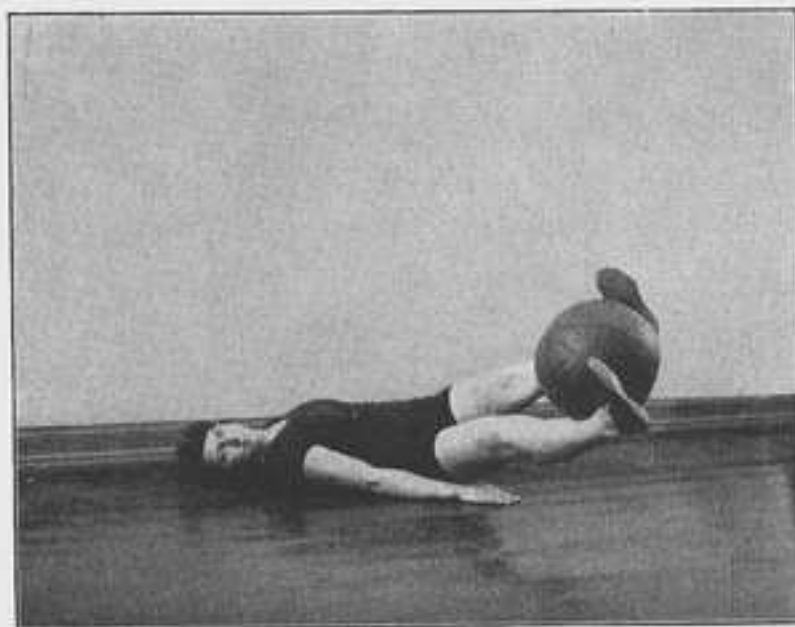


Bild 13. Beinkreisen mit dem 6 Pfund schweren Ball können nur Sportlerinnen mit geübten Bein- und Bauchmuskeln ausführen.

wurf liegt der Ball auf beiden Händen in Schulterhöhe, der Ball wird aus dieser Lage kräftig nach oben gestoßen.

Bei genügendem Training wird die Latte immer um 5 Zentimeter erhöht. Wer stößt den Ball am höchsten? (Bild 8.)

14. Der Einwurf aus dem Stand kann auch im Sitzen geübt werden. Siehe Übung 7, hierbei wird der Ball wie über den Kopf gehoben.
15. Versuche die Übung 13 aus dem Streckliegen auf dem Rücken. Der Ball wird auch hier mit beiden Händen

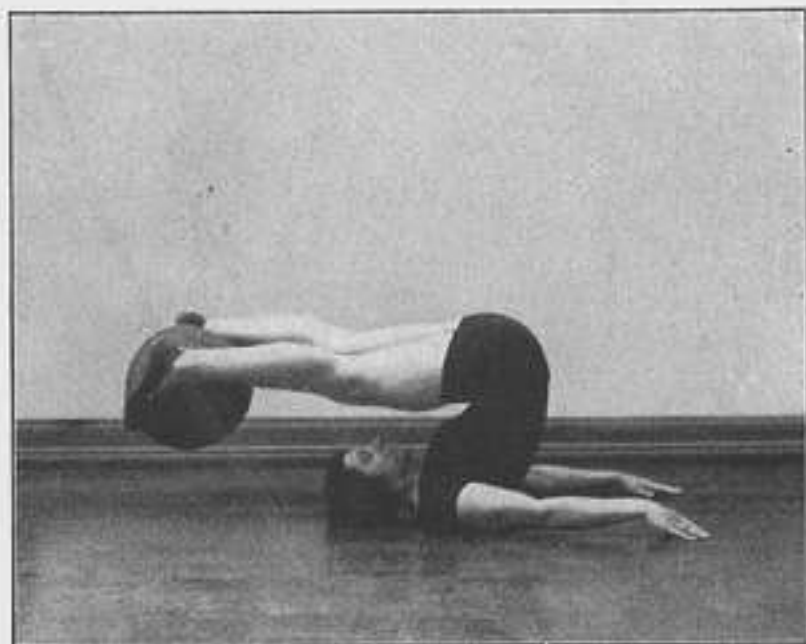


Bild 14. Überrollen mit dem Medizinball. Versuche Kniebeugen und -strecken in dieser Haltung.

gefaßt, er liegt auf der Brust, die Arme sind gebeugt. Aus dieser Stellung erfolgt ein kurzer, energischer Stoß schrägvorhoch. Diese Stoßübungen dienen zur Entwicklung der Schnellkraft (Bild 9).

16. Die Übungen 13 und 15 können auch als Weitwürfe geübt werden. Auch Weitwürfe sind interessant, hierbei legt sich der Werfer immer 10 Zentimeter

weiter, die Latte wird bei jedem Wurf um 5 Zentimeter erhöht.

17. Weitstoß des Balles. Der Ball liegt auf der Handfläche, Finger gespreizt. Jetzt erfolgt aus der Kugelstoßerstellung ein kräftiges Weitstoßen des Balles, erst links, dann rechts.

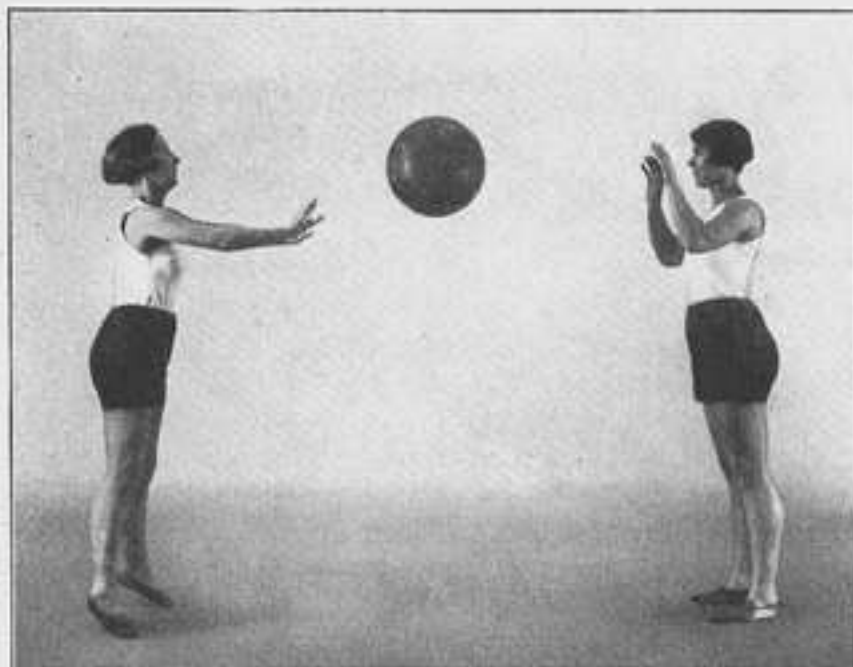


Bild 15. Der Ball wird energisch zugestoßen und von der gegenüberstehenden Sportlerin kräftig zu Boden geschlagen. Die Übung soll die Finger und Handgelenke kräftigen.

18. Zur Prüfung der Bauchmuskeln versuche folgende Übung: Der Ball liegt auf dem Boden zwischen den Füßen, er wird fest zwischen die Unterkehlen geklemmt. Jetzt erfolgt ein Hochspringen mit Vorschwingen der Beine, hierbei wird der Ball mit den Beinen hochgeworfen. Diese Übung fördert die Schnellkraft der Bauchmuskeln (Bild 10).

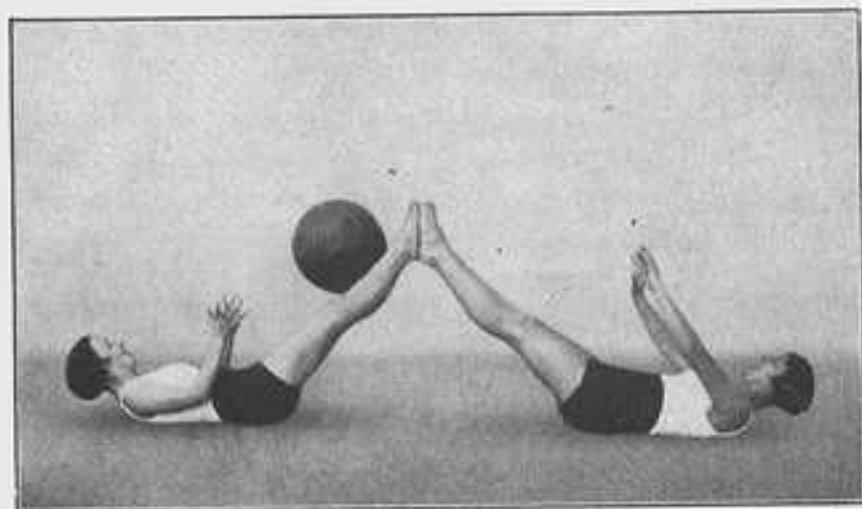
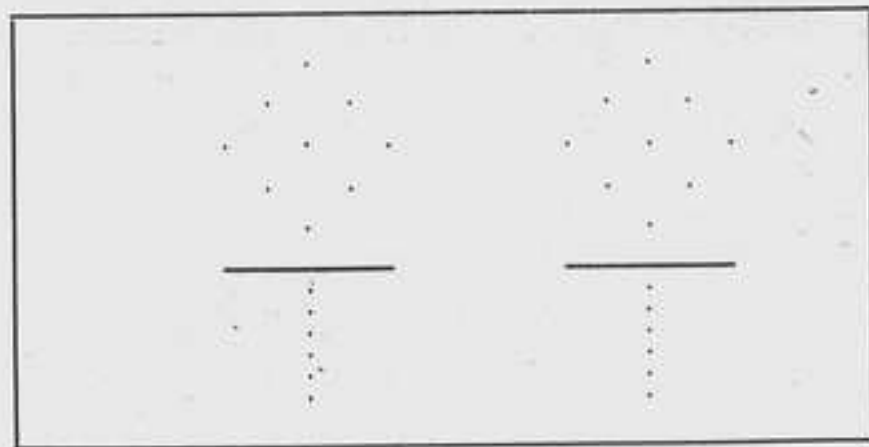


Bild 16. Der Ball wird vor der Brust nach vorn gestoßen. Er rollt über die Beine, dann über die Fußspitzen und an der anderen Seite wieder herunter.

19. »Alle Neun.« Wir üben Zielwerfen mit dem Medizinball: 9 Keulen werden wie 9 Kegel aufgestellt (nicht zu eng). Zwei Parteien stehen hinter der Abwurflinie ungefähr 6 Meter von den Keulen entfernt und versuchen mit dem Ball die Keulen umzuwerfen.



Bedingungen:

1. Die Parteien sind gleich stark.
2. Es wird mit Schockwurf (mit einer Hand) geworfen (Bild 11).

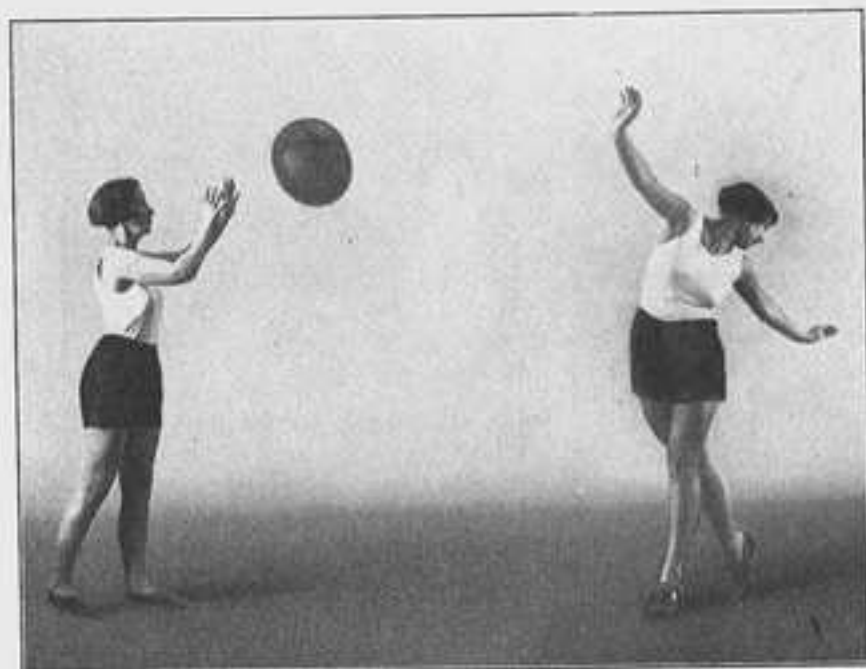


Bild 17. Die Entwicklung der Schnellkraft ist für die leichtathletischen Übungen von großer Wichtigkeit. Werfer und Stoßer müssen ganz besonders auf die Ausbildung der Arm-, Rücken- und Schultermuskeln Wert legen. Dieses wird erreicht durch kräftiges Stoßen des Medizinballes rechts und links, hierbei den Stoßarm lang ausstrecken und die Hüfte drehen.

3. Es wird so lange geworfen, bis alle Keulen einer Partei liegen.
4. Jedes Spiel besteht aus drei Gängen. Wer zwei gewinnt, ist Sieger.

5. Die Parteien können vereinbaren, nur rechts oder links zu werfen, oder den ersten Gang rechts, den



Bild 18. Im Streckliegen auf dem Rücken. Versuche den zwischen den Beinen festgehaltenen Medizinball weit nach hinten zu werfen.

zweiten links und den dritten wieder rechts, oder umgedreht. Das letztere ist zu empfehlen.

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

Die Keulen müssen umgeworfen werden, der Ball darf nicht über den Boden gerollt werden.



Bild 19. Nimm den Medizinball und werfe ihn mit aller Kraft hinter dem Kopf auf den Boden. Die Übung fördert die Entwicklung der Schnellkraft in der Arm-, Rücken- und Schultermuskulatur.

Keulen, die durch Rollen des Balles umfallen, müssen wieder aufgestellt werden.

20. Übe das Werfen und Fangen mit zwei Bällen (Bild 12). Eine große Anzahl Übungen sind noch aus den Bildern ersichtlich.

Handwritten notes:
Handwritten notes in cursive script, possibly a signature or additional instructions, located below the caption for Bild 20.

Spiele mit dem Medizinball

Unser Spielbuch »Spiele mit« bringt eine reichhaltige Sammlung von Neck- und Ballspielen, die für unsere Turn- und Sportstunden eine angenehme Abwechslung

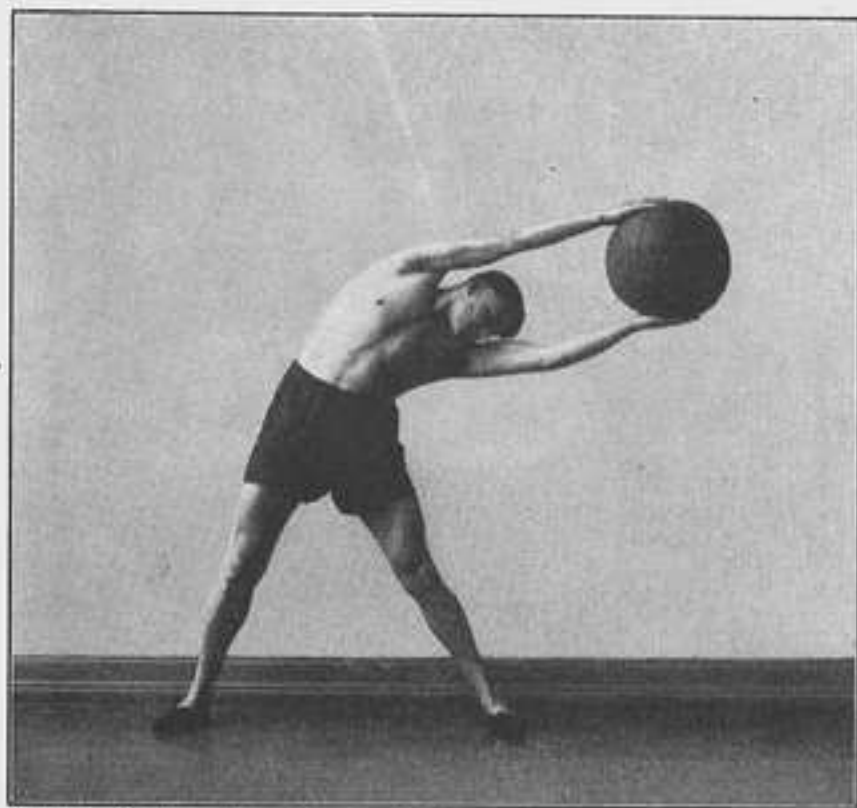


Bild 20. Gleichmeidigkeit in der Haltung wird durch Kunstkreisen links und rechts mit dem Medizinball erzielt.

bringen. Ganz besonders die Spiele mit Bällen sind es, die uns vor allen Dingen interessieren. Wir brauchen dazu statt des Faust- oder Fußballes den schweren Medizinball. Einige Kostproben aus dem Spielbuch »Spiele mit« sollen folgen, notwendig ist die Anschaffung durch den Verein. Eine Ab-

wechslung bekommen die Spiele, wenn die Spieler statt stehen, sitzen.

Wettwanderball

1. Form: Zwei gleichstarke Parteien stellen sich nebeneinander, jede für sich, in Stirnreihen als Gasse auf,

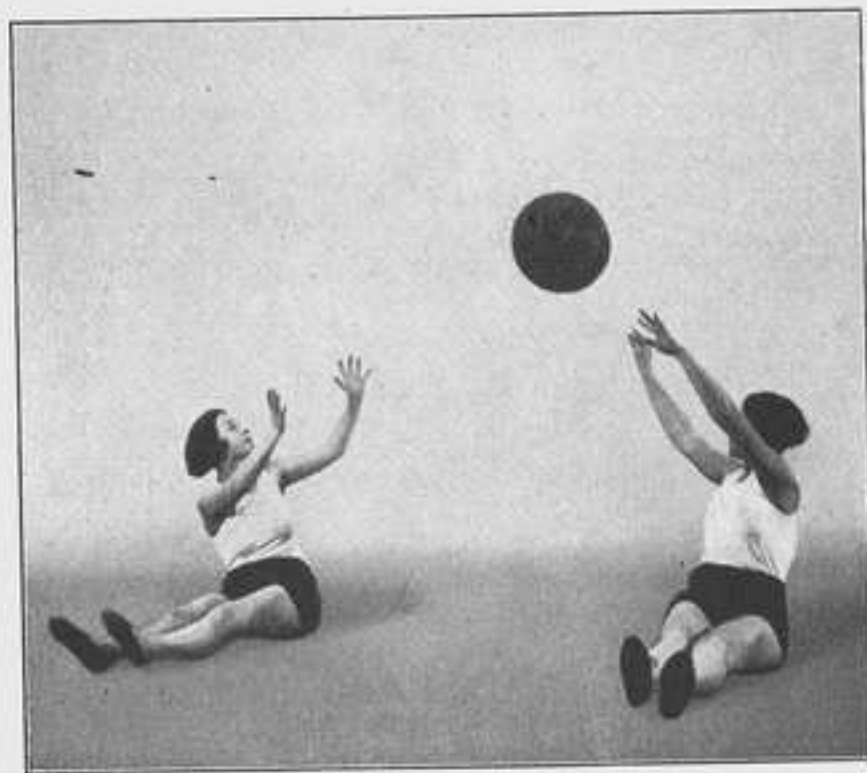


Bild 21. Der Ball soll im Sitzen, mit Rumpfdrehen rechts, über den Kopf gehoben und zugeworfen werden.

Gesicht nach innen. Auf der einen Seite stehen die Ersten, auf der anderen Seite die Zweiten jeder Partei (Bild 31).

Der rechte Flügelmann von den Ersten jeder Partei wirft auf ein Zeichen des Leiters den Ball dem ihm

links gegenüberstehenden Zweiten seiner Partei zu usw., bis sie in den Händen der letzten zwei sind. Diejenige Partei hat gesiegt, die zuerst durch ist. Beim Wurf darf kein Spieler übergangen werden. Der Fänger, der den

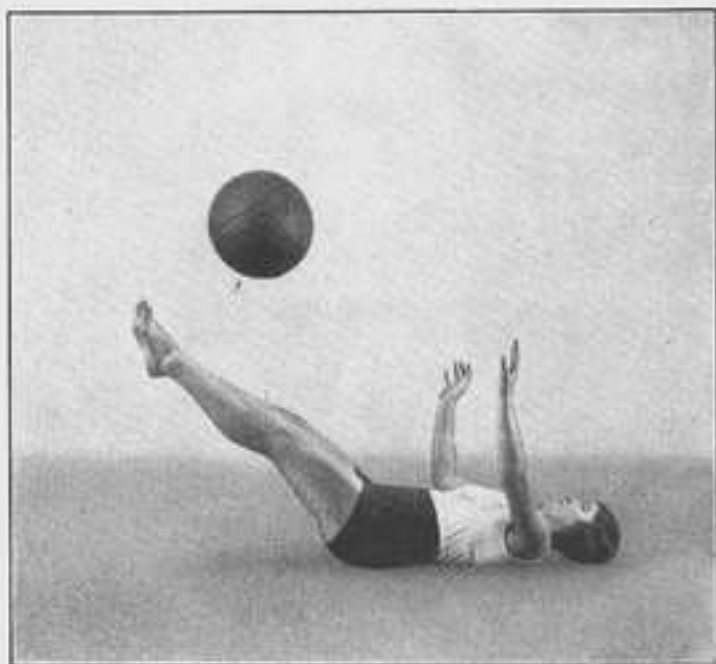


Bild 22. Lege dich auf den Rücken, hebe die Beine etwas vom Boden und stoße den Ball nach oben und vorn so, daß er auf die Füße fällt und über die Beine wieder zurückrollt. Eine Belastungsprobe für die Bauchmuskeln.

Ball fallen ließ, muß ihn auch aufheben und dann von seinem Platze aus weiterwerfen. Das Spiel ist auch so zu üben, daß der Ball wieder zurückwandert und in die Hände desjenigen Spielers gelangt, der ihn zuerst hatte.

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

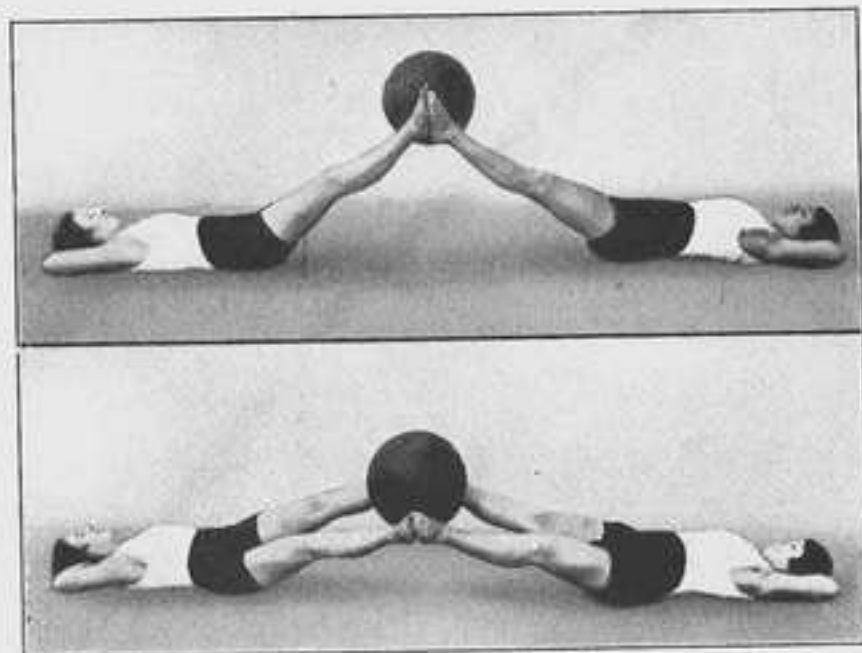


Bild 23. Im oberen Bilde lehnen wir, wie der Ball mit den Beinen gehalten werden soll. In dieser Haltung sollen die Beine nach der Seite bis auf den Boden gelegt werden. Der Ball bleibt hierbei zwischen den Beinen. Nach beiden Seiten üben. Die Drehung soll nur im Hüftgelenk erfolgen, der Rücken soll auf dem Boden liegen bleiben. Die Hände sind in Nackenhalte.

3. Form: Die Sportler sitzen, der Ball wandert über die Hände nach hinten, der Letzte läuft nach vorn, dann geht es weiter, bis die Reihe fertig ist. Wo steckt die schnellste Riege? Auch im Stehen üben. (Bild 34 und 36.)



Bild 24. Werfe den Ball mit aller Kraft hoch, springe nach
und . . .



Bild 25. . . . fange ihn in der Luft.

Balljagd (drei Formen)

1. Form: Balljagd im einfachen Stirnring. Die Zahl der Spieler, die auf einer Kreislinie zu zweien abgezählt und mit einem Schritt Abstand voneinander aufgestellt sind, muß bei jeder Partei eine gerade, also zusammen

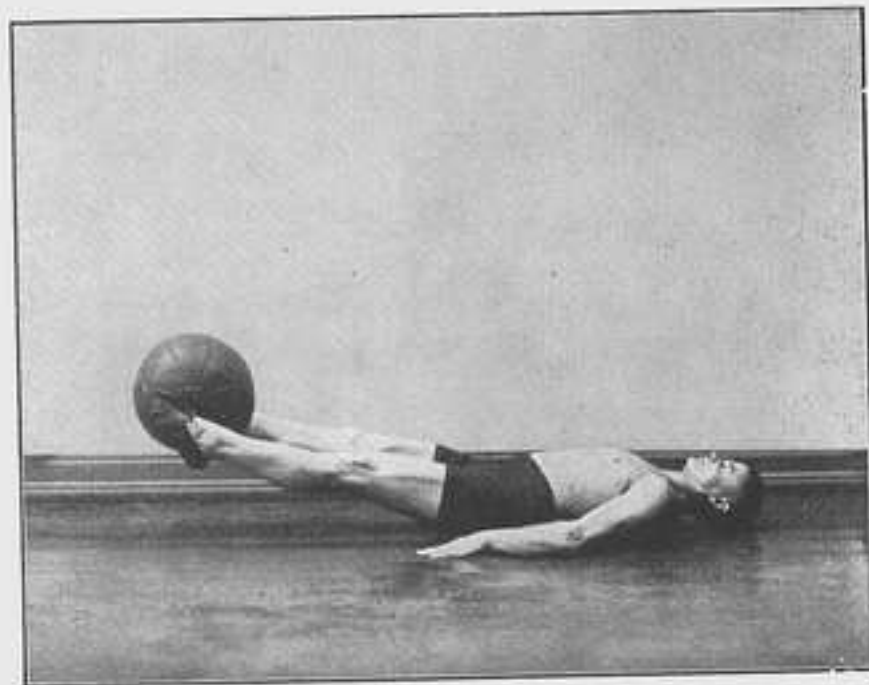


Bild 26. Wer kräftige Bauchmuskeln haben will, nimmt den Medizinball zwischen die Beine und übt Heben und Senken der Beine oder Kniebeugen und -strecken.

die Anzahl beider Parteien durch vier teilbar sein (Bild 32). Die Ersten bilden die eine, die Zweiten die andere Partei. Zwei sich gegenüberstehende Gegner (A und B) beginnen auf ein Zeichen des Leiters das Spiel, indem sie den Medizinball dem nächsten Spieler



Bild 27. Nimm den Ball zwischen die Füße, springe hoch und werfe den Ball mit den Beinen hinter den Rücken über den Kopf.

ihrer Partei zur Linken zuwerfen, der ihn wiederum auf dem schnellsten Wege weiterbefördert. Das Kreifen der Bälle darf »links« oder »rechtskreisend« sein, muß aber stets bei beiden Parteien in gleicher Richtung ge-



Bild 28. Stoße den Ball hoch und fang ihn mit den Beinen auf.

sehen. Die Bälle jagen so lange einer hinter dem anderen her, bis der eine überholt ist, womit die schnellere Partei einen Gang gewonnen hat.

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

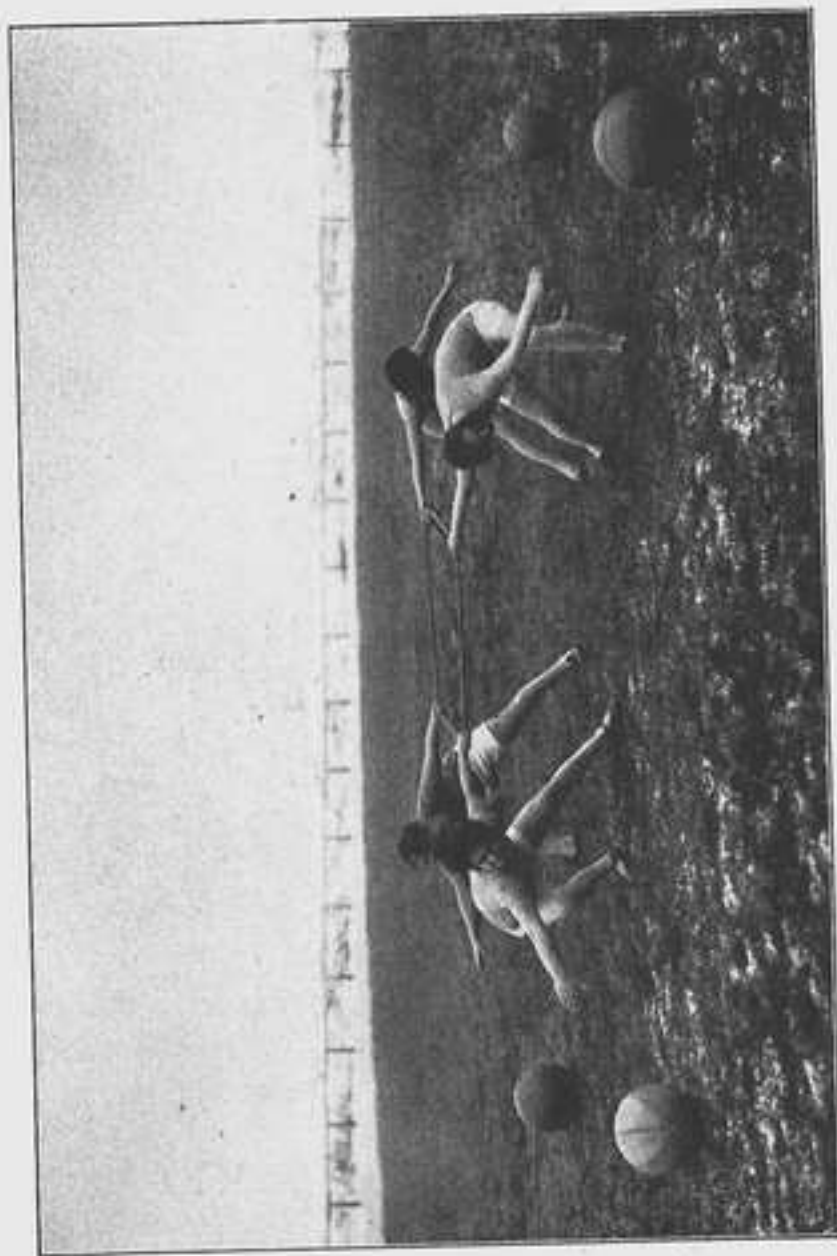


Bild 29. Wer erreicht seinen Ball?

Bild 30. Ein Medizinball, ein Fautball und ein Schlagball wandern im Kreis herum.

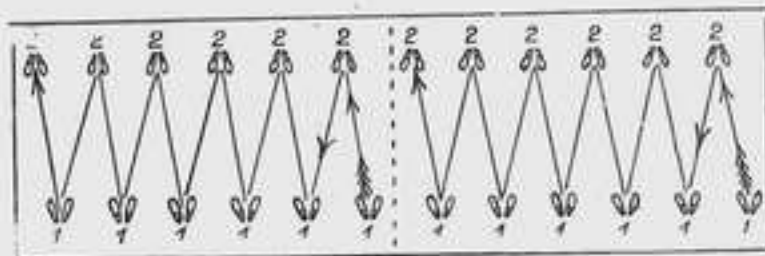
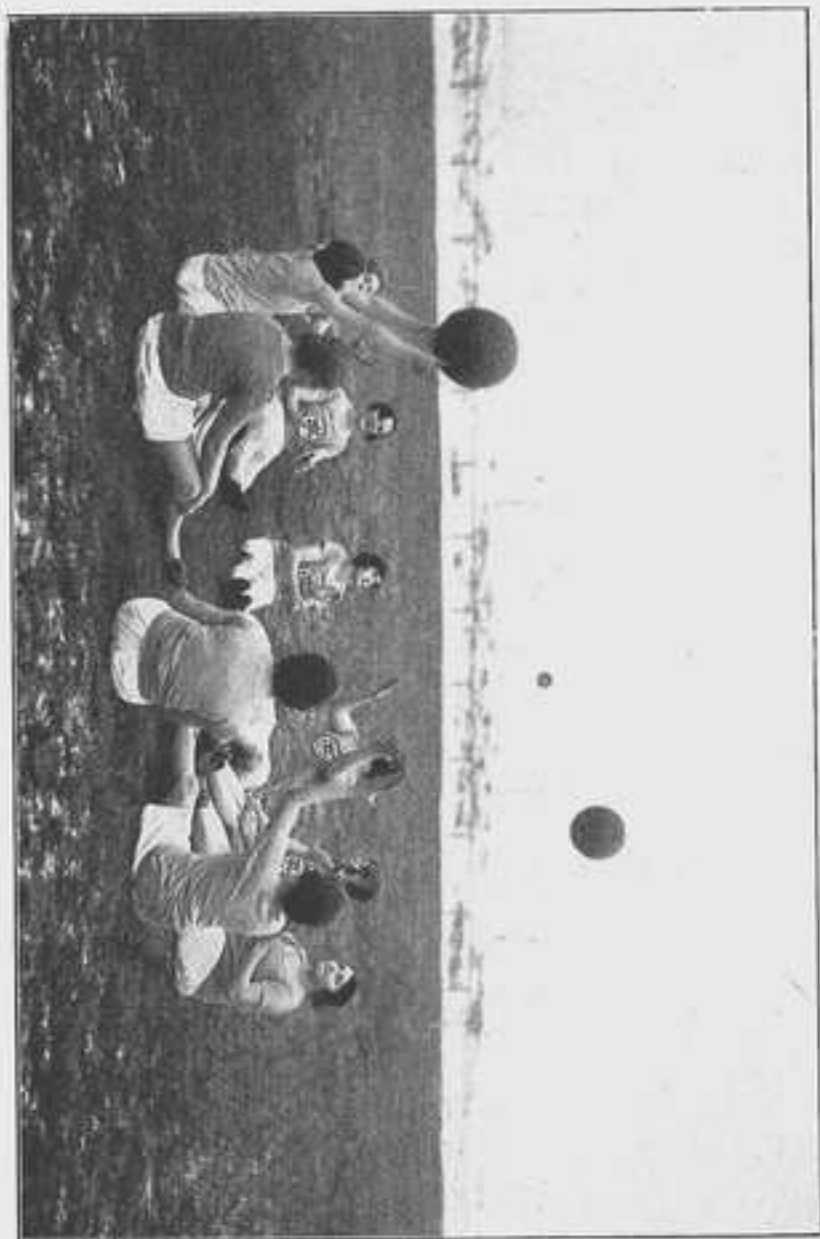


Bild 31.

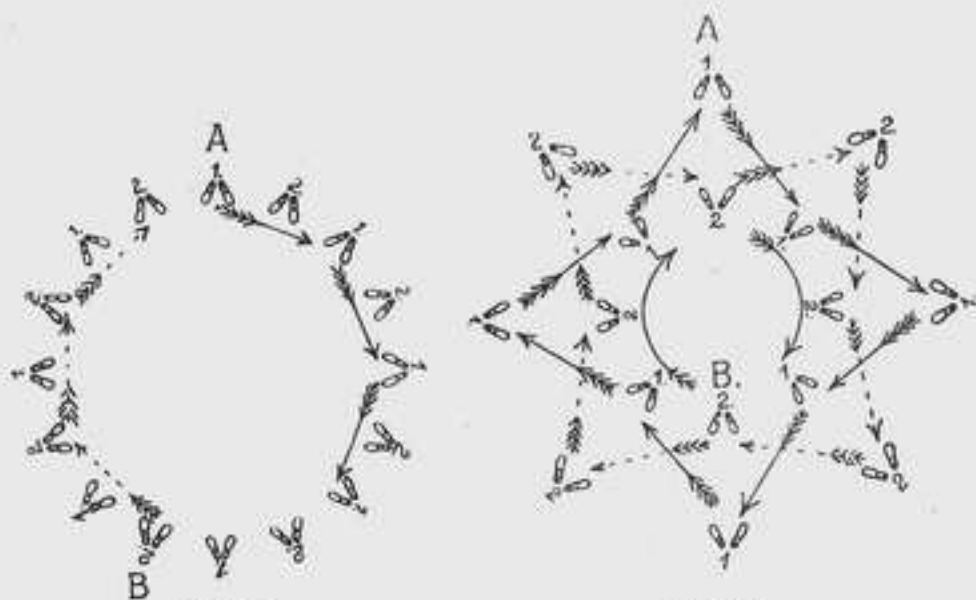


Bild 32.

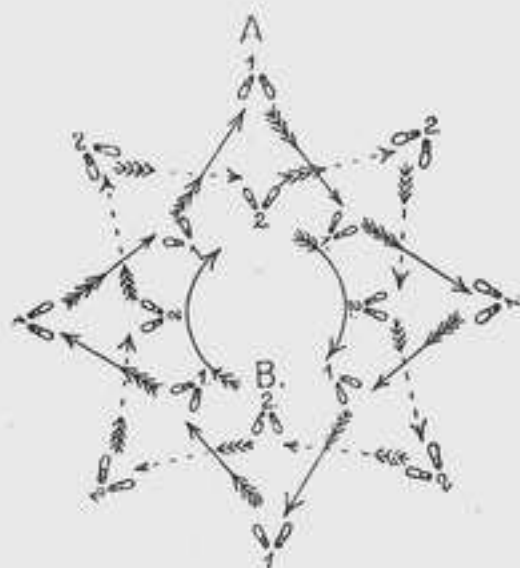
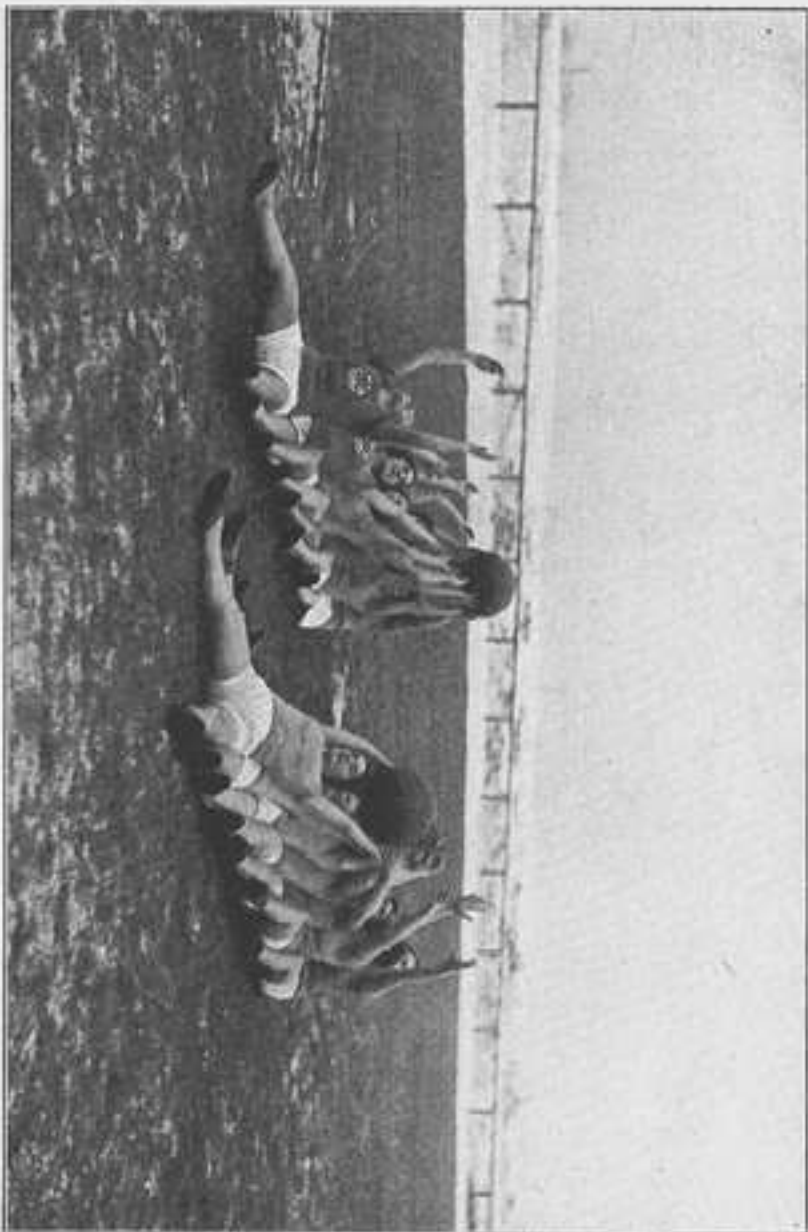


Bild 33.

ankommt. Ebenso wird auch das Fangen durch den dazwischenstehenden Gegner erschwert.

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

Bild 34. Wettwanderball im Sitzen.



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

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

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

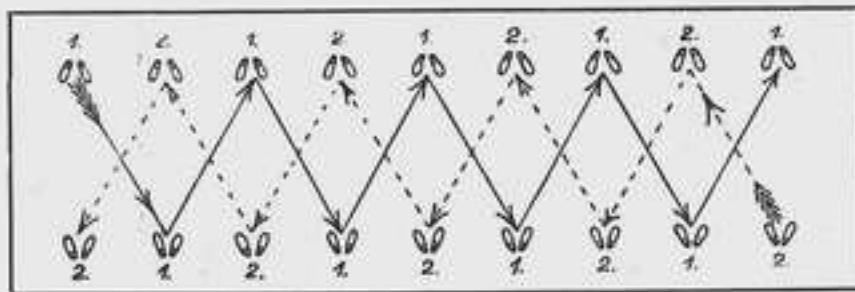


Bild 35.

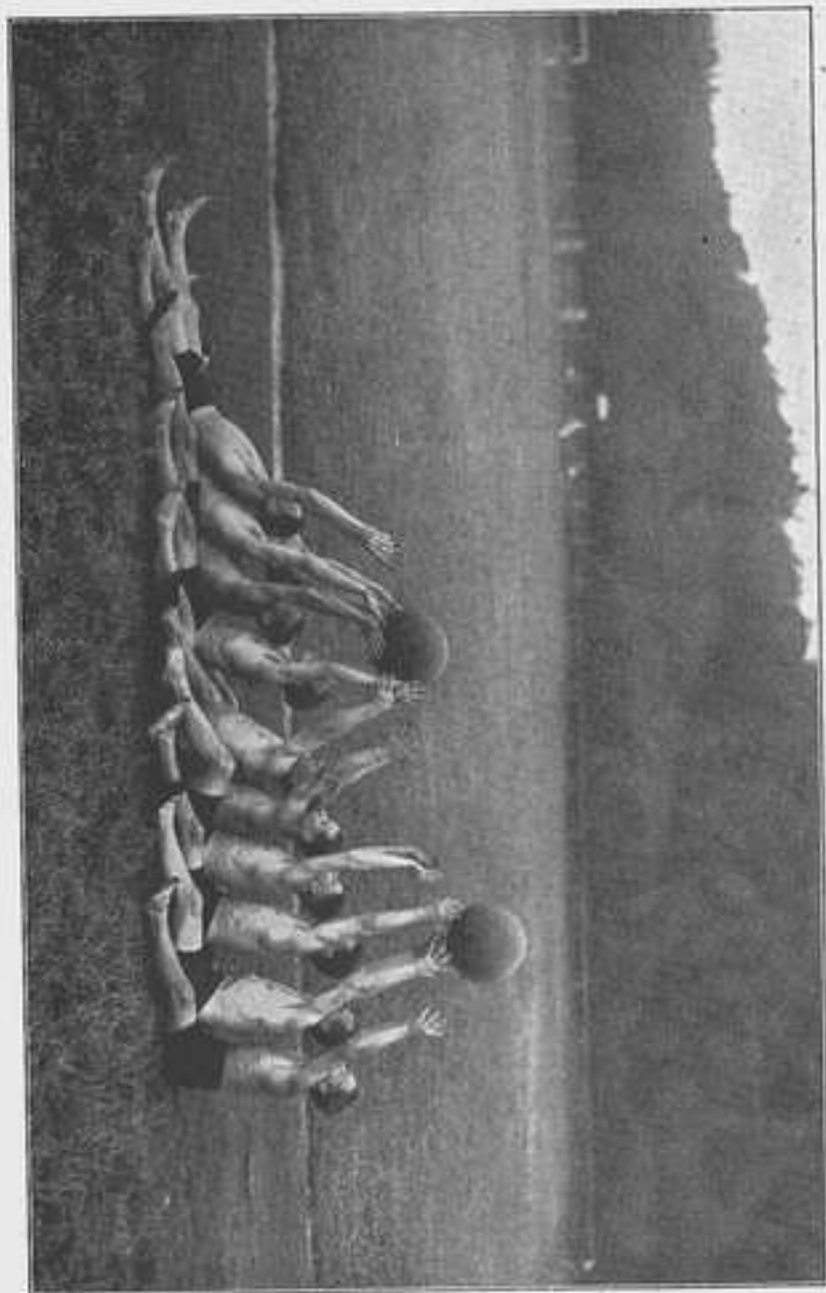
Kein Spieler darf seinen Platz verlassen, außer zum Aufheben des fortgerollten Balles.

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

Die gegen die Regel verstoßende Partei hat die Partie verloren.

2. Form: Balljagd im doppelten Stirnring. Einteilung wie bei der ersten Art, nur daß die Gegner im doppelten Stirnring derart gegenüberstehen, wie Bild 33 zeigt.

Bild 36. Wettwunderball mit zwei Bällen in jeder Reihe.



Das Spiel beginnt ebenfalls auf Zuruf mit »Rechtskreifen« bei A und B der Ersten und Zweiten.

Die Regeln sind die gleichen wie bei der 1. Form.

3. Form: Balljagd in der Gasse. Zwei gleichstarke, zu Paaren abgezählte Parteien sind in Gasse, Gesicht zueinander, dergestalt aufgestellt, daß immer die Ersten und Zweiten gegenüberstehen (Bild 35). Wenn die Zahl der Spieler in jeder Partei eine ungerade ist, wie bei Bild 35, fängt die eine Seite mit Eins an und endigt auch damit, die andere Seite demzufolge widersgleich. Bei gerader Anzahl fängt jede Seite mit Eins an und endigt mit Zwei. Die Breite der Gasse beträgt je nach der Fertigkeit 6–20 Schritt (doch ist es bei zu großer Entfernung weniger interessant).

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

Die Ersten jeder Partei von beiden entgegengesetzten Enden beginnen das Spiel auf ein Zeichen des Leiters. Hier also auf Seite A von der Partei der Ersten und auf Seite B von der Partei die Zweiten, die Rechtsstehenden. Wäre die Zahl der Spieler auf jeder Seite eine gradzahlige, müßte der am weitesten linksstehende Spieler der zweiten Partei ebenfalls auf Seite A, nur am anderen Ende beginnen. Die Aufgabe für jede Partei besteht darin, den Ball so schnell wie möglich durch die Gasse bis ans Ende zum letzten Spieler der Partei zu schaffen, indem er mittels Schockwurfes von einem zum anderen schräg gegenüberstehenden Parteigenossen geworfen und ebenso schleunigst weiterbefördert

wird. Es empfiehlt sich, die Bälle bis zur Beendigung eines Ganges mehrere Male hin- und herwandern zu lassen. Disto größer ist die Spannung.

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

Balljagd im einfachen Stirnkreis. Der Ball wandert von Mann zu Mann, ein Spieler muß versuchen, den

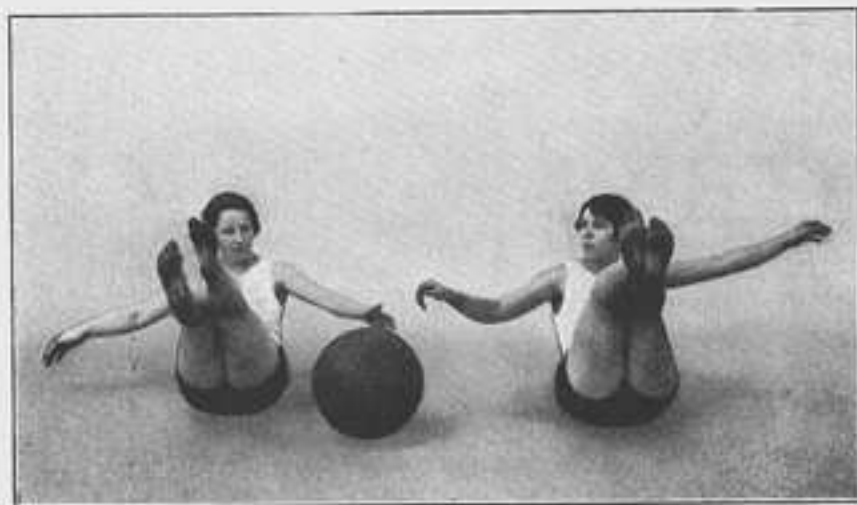


Bild 37. Zur Kräftigung der Bauchmuskeln ist das Rollen des Balles unter den hochgehobenen Beinen eine vorzügliche Übung.

Ball mit der Hand zu schlagen. Der Ball kann links- und rechtsherum wandern.

Rollender Ball

Zwei Abteilungen stehen im Stirnkreis, wie umstehende Figur zeigt.

Nr. 1 von jeder Abteilung tritt nach außen und rollt auf Pfiff des Leiters mit der rechten Hand den Ball im Kreise

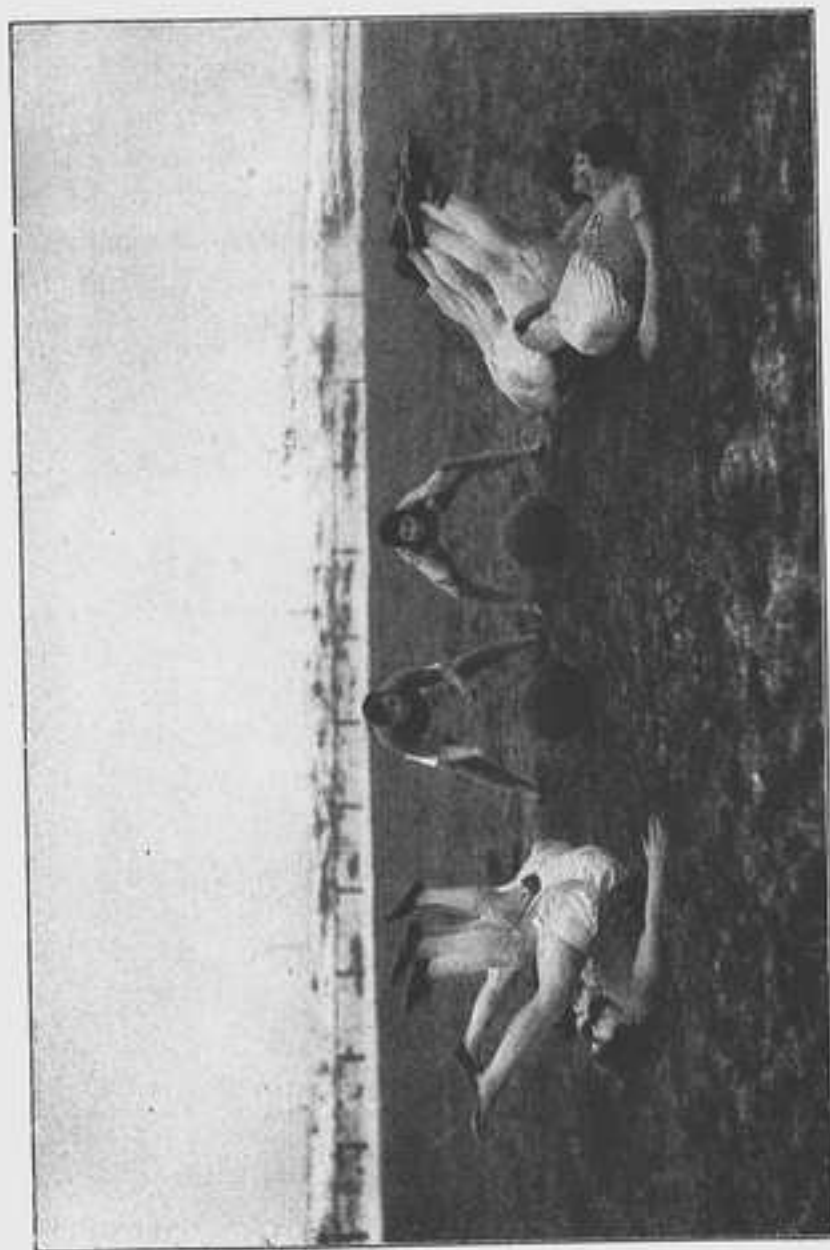
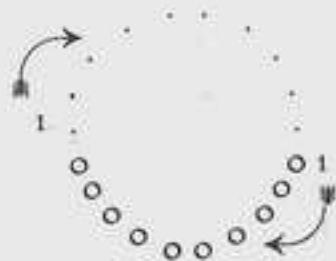


Bild 38. Die Schaukel.

rechts- (links-) herum, bis er an die Stelle kommt, wo Nr. 2 seiner Partei steht. An dieser Stelle angekommen, übernimmt Nr. 2 den Ball und rollt ihn weiter bis zu Nr. 3 usw.



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

Beachte:

1. Wird der Ball überholt, beginnt das Spiel von vorn.
2. Der Ball ist erst dann überholt, wenn der Läufer der Gegenpartei mit seinem Ball vorbeigelaufen ist.
3. Das Vorbeilaufen kann rechts und links erfolgen.



4. Das Spiel kann auch in zwei Flankenreihen ausgetragen werden; indem der Ball vom letzten Läufer an der Reihe herunter- und an der anderen Seite wieder heraufgerollt wird. Der zweite Läufer übernimmt dann den Ball usw. siehe Zeichnung. Die Reihen können stehen und sitzen.

Eine dritte Art:

Die Abteilung sitzt im Stirnkreis, die Beine sind gebeugt. Von Nr. 1 und 2 rollt der Ball unter den Beinen der sitzenden Sportler im Kreis rechts- (links-) herum. Die Bälle sollen sich gegenseitig überholen. Durch die Dicke des Balles sind die Sportler gezwungen, um den Ball passieren zu lassen, die Beine zu heben, wodurch eine gute Durcharbeitung der Bauchmuskeln erzielt wird (Bild 37).



Die Schaukel

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

Auf Pfiff des Leiters läuft der Erste jeder Reihe nach vorn, holt den Ball und wirft ihn unter die hochgehobenen Beine seiner Partei nach hinten. (Bild 38.) Der Letzte der Partei hat nun die Aufgabe, den Ball festzuhalten, außen herum mit dem Ball nach vorn zu laufen und den Ball wieder unter den hochgehobenen Beinen seiner Partei nach hinten zu werfen, wo ihn der Letzte wieder festhält und nach vorn läuft usw.

Damit das Hochheben der Beine von der ganzen Riege einheitlich erfolgt, wird, wenn die Beine hochgehoben werden müssen, von allen Teilnehmern «Hoh – – Ruck!» gerufen. Auf dieses Kommando fliegen alle Beine hoch, die Übenden liegen hierbei auf dem Rücken, wie es Bild 38 zeigt. Die Partei, die zuerst fertig ist, hat gesiegt. Das Heben der Beine erfolgt demnach durch Überrollen rückwärts und wieder zurück.

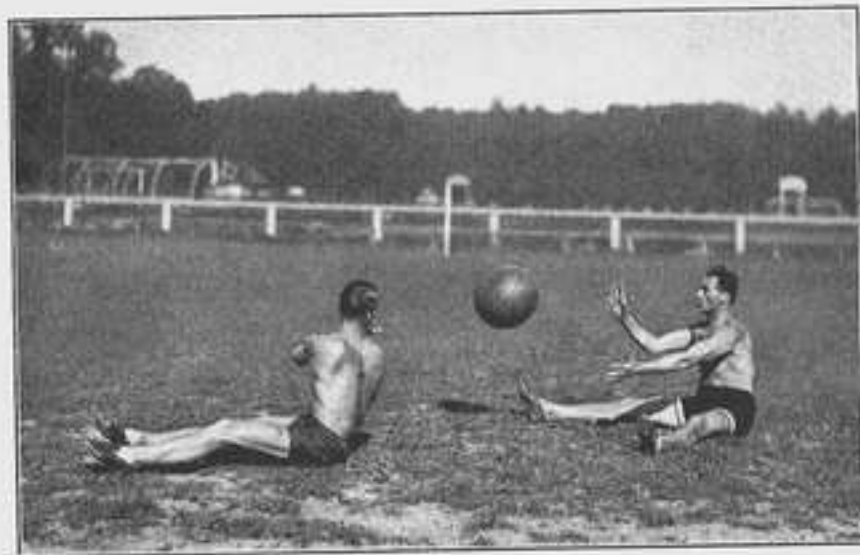


Bild 39. Eine Geschmeidigkeit der Hüfte erzielt man durch Seitrückwärtswerfen des Balles.

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

Mannschaftskampf im Weitwerfen

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

1. Jede Riege besteht aus acht Sportlern (Sportlerinnen).
2. Es wird als Pflichtwurf der Einwurf aus dem Stand ausgeführt. Bedingungen sind:
 - a) Der Ball muß mit beiden Händen über den Kopf geworfen werden, nicht mit einer Hand über eine Schulter führen.



Bild 40. Nimm den Medizinball zwischen die Füße, hole kräftig Schwung und werfe beim Vorschwingen den Ball mit den Beinen möglichst weit. Wer wirft am weitesten?

- b) Die Füße dürfen den Boden nicht verlassen. Ferlen- oder Zehenheben ist gestattet (nicht Springen).
3. Jeder hat einen Wurf zu machen.
4. Das Resultat der Riege wird zusammengezählt, das ist das endgültige Resultat.

Der Mannschaftskampf wickelt sich wie folgt ab: Die Riegen treten mit 4 Meter Abstand in Flankenreihe hinter

der Abwurflinie, die in der Halle durch einen Kreidelstrich, auf dem Sportplatz durch die Abwurfplatte angezeigt wird. Der erste Werfer jeder Partei wirft nun den Ball in der vorgeschriebenen Form vorwärts. Der Kampfrichter jeder Partei



Bild 41. Hänge dich an das Reck, laß dir den Ball von einem Genossen zuwerfen und versuche den Ball mit den Füßen wieder zurückzutreten. Das Bild zeigt, wie der Ball die Füße wieder verläßt. Wer tritt den Ball am weitesten?

Schreibt nach dem Wurf die Nummer des Werfers auf die Stelle, wo der Ball niedergefallen ist. Also beim Ersten eine 1, beim Zweiten eine 2 usw. Ist die Riege dann fertig, stellen wir folgendes fest:

1. Wer ist der beste Werfer der Riege?
 2. Wer ist der beste Werfer von beiden Riegen?
 3. Welche Riege hat die meisten Meter geworfen?
- Wir legen dabei das Bandmaß an die Abwurfplatte und messen jeden Wurf und zählen die Resultate der ganzen



Bild 42. Wer geübte Bauchmuskeln hat, fängt einen ihm zugeworfenen Ball mit den Beinen auf.

Riege zusammen. Dann ergibt sich, daß die 1. Riege vielleicht 27, die 2. Riege 32 Meter geworfen hat. Auf dem Sportplatz nimmt man zur Kontrolle die Abstecknummern von 1 bis 10 und steckt die Nummern an der Stelle ein, wo der Ball niedergefallen ist. Das nächste Mal wird der

Schockwurf mit einer Hand, oder der Wurf aus dem Sitzen oder Liegen, oder Stoßwurf von der Brust vereinbart.

Dauerwerfen

Der Leiter teilt seine Abteilung zu 5-15 Mann, je nach der Anzahl der vorhandenen Bälle ein. Jeder Kreis hat die gleiche Anzahl, die Übenden sitzen ungefähr zwei Schritte auseinander.



Jeder Kreis soll nun den Medizinball 5 Minuten im Kreise rechts herum von Mann zu Mann werfen. Einer wird bestimmt, der jede Runde laut zu zählen hat. Nach 5 Minuten stellt der Leiter fest, welcher Kreis die meisten Runden geworfen hat.

Zwischendurch kann der Leiter durch einen Pfiff andeuten, daß der Ball links herum geworfen werden muß. Um die Bauchmuskeln zu prüfen, können die Übenden den Ball im Kreis 5 Minuten unter die gehobenen Beine rollen. Oder:

Die Übenden sitzen in Freiübungsaufstellung im Strecksitze hintereinander.



Der Ball soll vom Vordermann durch Rumpfdrehen rechts dem Hintermann kräftig zugeworfen werden. Die Beine sollen hierbei auf dem Boden liegen bleiben und nicht beim Rumpfdrehen mitgenommen werden. (Bild 39.)

Die Übung soll das Hüftgelenk lockern und kräftigen. Der Ball wird von Mann zu Mann geworfen. Beim Letzten angekommen macht alles eine halbe Drehung rechts um, der Ball wird dann von Mann zu Mann von hinten wieder nach vorn geworfen. Die Übung 5 Minuten hintereinander.



Bild 43. Eine Stützwaage mit Belastung.

Der Medizinball am Gerät

So wie der Medizinball als Trainings- oder Spielgerät benutzt wird, so bietet sich auch beim Turnen an den Geräten die Gelegenheit, den Medizinball mit zu verwenden.

Es entsteht sofort eine Lebendigkeit der Übungen und bei den Übenden, wenn der Ball am Gerät mit benutzt wird.



Bild 44. Wer bringt die Schwungstemme mit dem Medizinball.

Der Ball kann bei vielen Übungen als Belastung dienen, um die Übung körperlich wertvoller zu gestalten. Er kann auch bei den Übungen in Spiel- und Wettkampfform

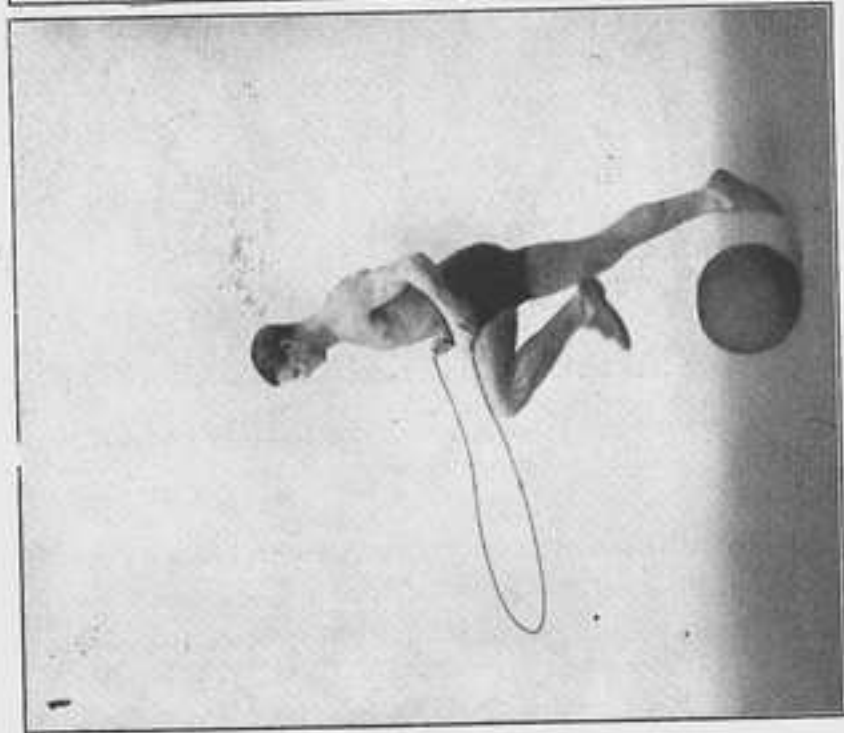
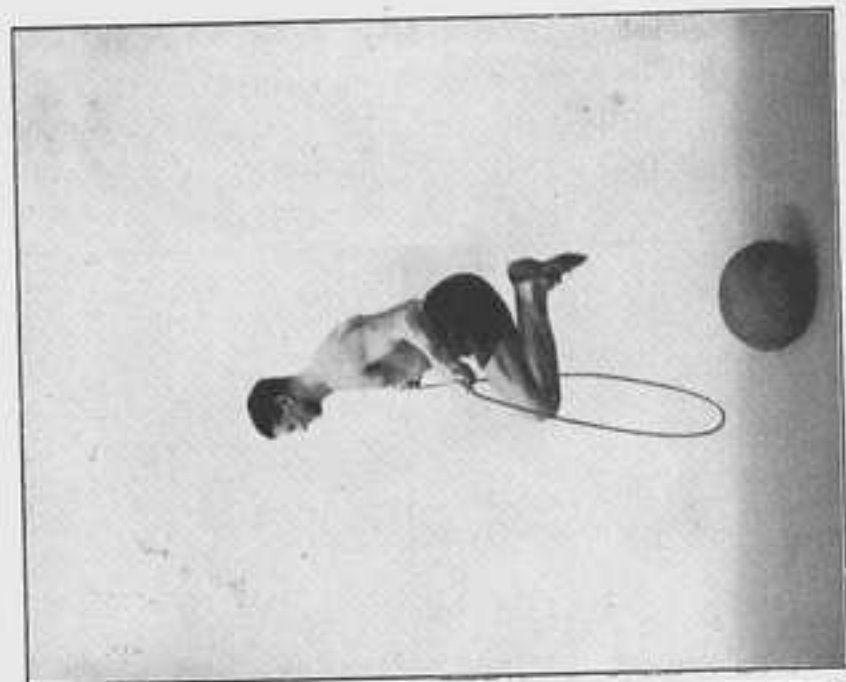


Bild 45. Der Medizinball als Hindernis beim Seilspringen. Wer hüpft über den Ball, ohne mit dem Seil den Ball zu berühren?
 Bild 46. Wer hüpft über den Ball, ohne mit dem Seil den Ball zu berühren?

Verwendung finden. Der Ball bringt deshalb eine Lebendigkeit in die Übungen, weil der Ball »lebt«. Er fliegt, rollt und springt und stellt an die Geschicklichkeit, Kraft und Geisteskonzentration größere Anforderungen. Wir können

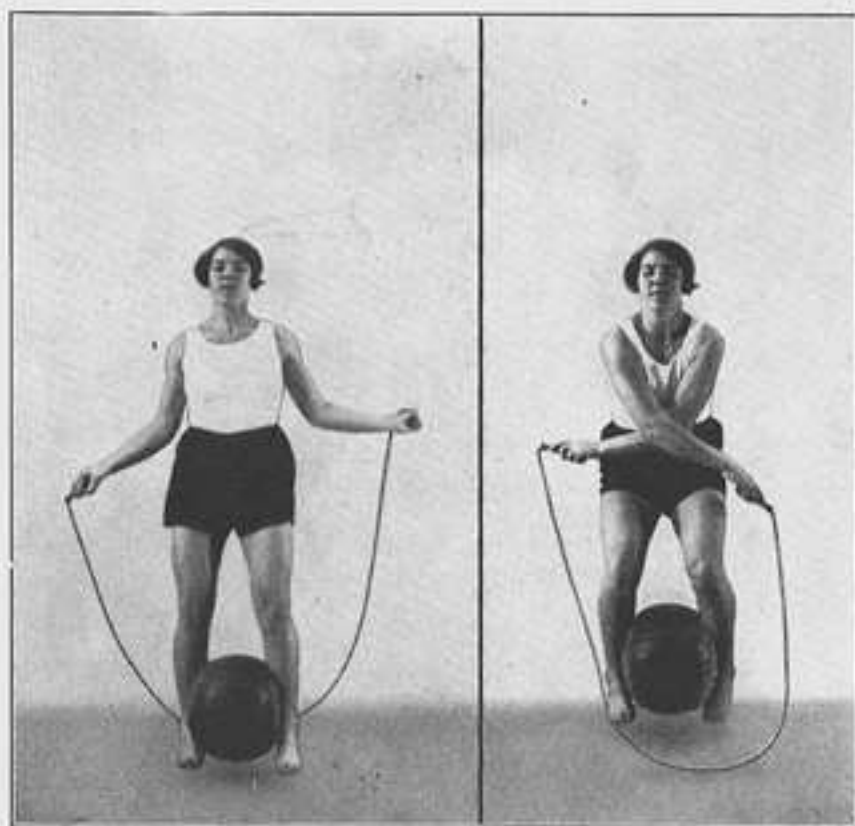


Bild 47. Nimm den Ball zwischen die Beine und übe Schlußhüpfen, ohne und mit Kreuzen der Arme.

den Ball an allen Geräten verwenden, einige Proben bringen wir bei den Bildern.

Ein tüchtiger Leiter findet in diesen Anregungen eine Menge Übungsstoff für seine Abteilung.

Unsere Bilder zeigen uns zuerst am
Reck

einige interessante Übungen. Bild 40 zeigt uns einen Übenden, der mit dem Medizinball kräftig Schwung holt und

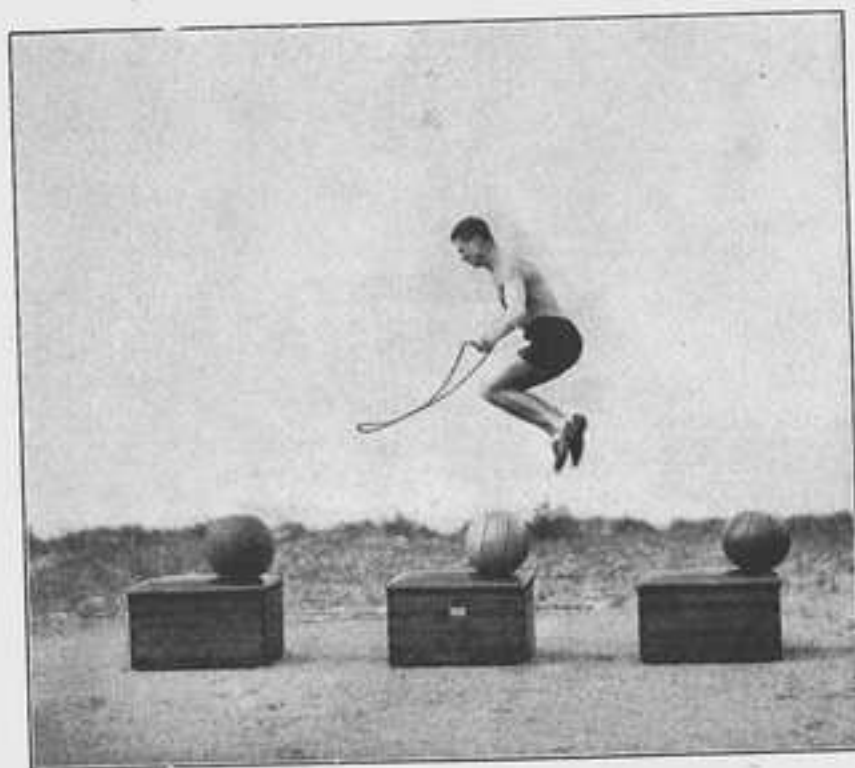


Bild 48. Wer hüpf mit dem Seil über den Ball, von Kästen zu Kästen
a) vorwärts, b) seitwärts?

dann beim Vorschwung den Ball mit den Füßen weit nach vorn wirft. Diese Übung ist eine sichtbare Leistungsübung. Jeder Übende sieht keine Leistung und wird durch bessere Leistungen seines Riesengenossen immer wieder zum Üben

angereizt. Wer wirft den Ball am weitesten? Diese Übung kann auch mit Rückwärtswerfen des Balles geübt werden.



Bild 49. Etwas für Ringeturner.

Auch das Wegtreten des Balles, wie es in Bild 41 zu sehen ist, macht Spaß und ist eine ausgezeichnete Übung zur Stärkung der Bauchmuskeln. Der Ball soll nicht mit den Fußspitzen, sondern mit den Fußsohlen weggetreten werden.



Bild 50. Eine Hangwaage mit Belastung.

Die Übung ilt auch an der Leiter oder Sprossenwand auszuführen.

Zur Prüfung der Bauchmuskeln kann auch das Auf- fangen des Balles mit den Beinen (Bild 42), oder Wellauf- züge und Kniebeugen und -strecken im Streckhang geübt werden.

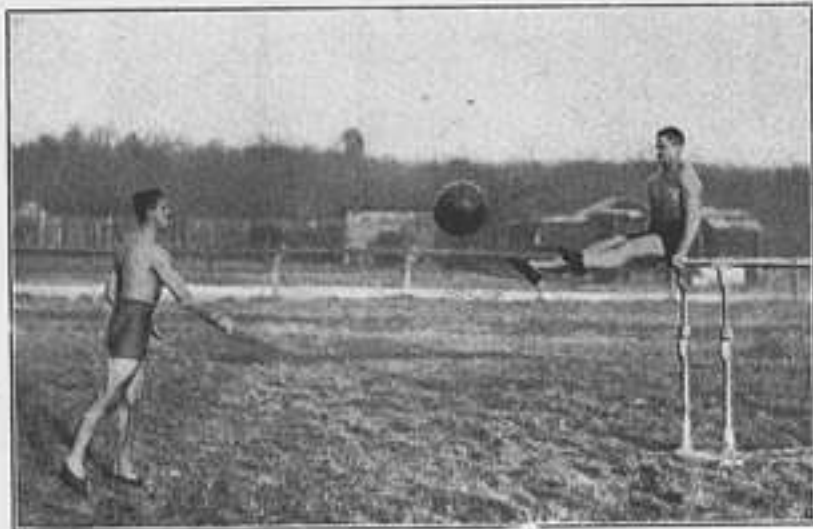


Bild 51. Wer fängt den Ball mit den Beinen?

Fortgeschrittene Turner üben die Kippe, Schwungstemme, Felgum- und -überschwünge mit dem Ball, Stützwaage usw. Auch beim

Seilspringen

läßt sich der Ball verwenden. Wer sicher springt, nimmt den Ball zwischen die Beine und hüpfst vorwärts und rückwärts. Auch Schlußhüpfen mit Kreuzen der Arme ilt ausführbar. (Bild 47.)



Bild 52. Hole den Ball mit den Beinen aus dem Beugeftütz rücklings vom Boden, strecke die Arme und versuche durch Überrollen den Ball wegzuerfen.



Bild 53. Zu- und Zurückwerfen des Balles aus dem Außenquerftütz.



Bild 54. Wer bleibt im Strecksitzen, wenn ihm der Ball kräftig zugeworfen wird?



Bild 55. Versuche aus dem Oberarmhang die Beine zu heben und den Ball mit den Beinen über den linken oder rechten Holm zu werfen.



Bild 56. Schwinde mit dem Ball zwischen den Beinen: am Ende des Vorschwunges den Ball möglichst weit werfen.

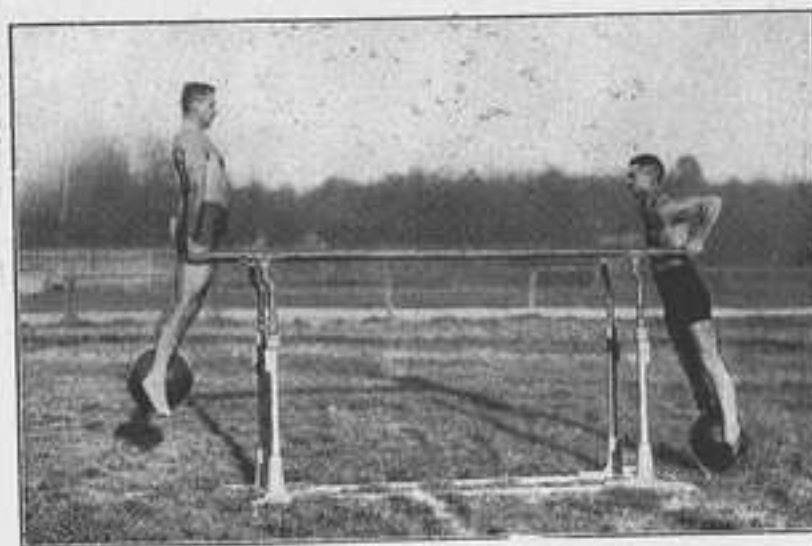


Bild 57. Wir prüfen die Armkraft durch Armbeugen und -strecken.

Schwieriger ist schon das Hüpfen oder Laufen über den Ball, ohne mit dem Seil den Ball zu berühren und ohne an der anderen Seite stehen zu bleiben. (Bild 45 und 46.)

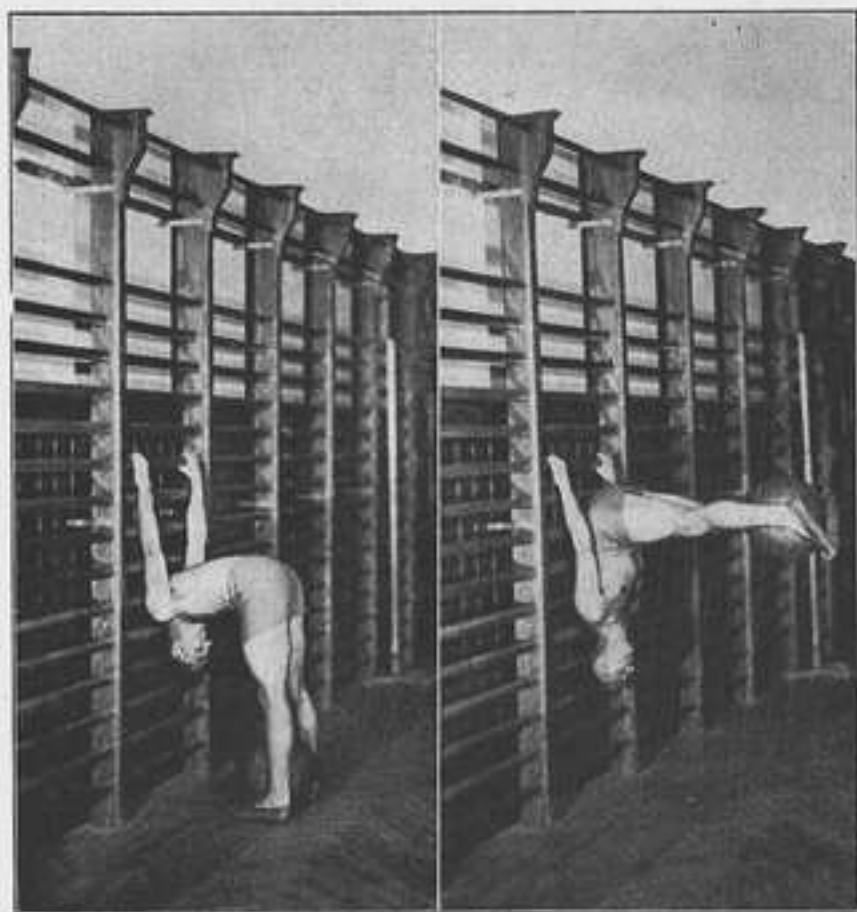


Bild 58. Nimm den Ball zwischen die Beine und hebe ihn wagrecht, dann senkrecht.

Sind wir auch hierbei sicher, dann legen wir Medizinbälle auf kleine Kalten und hüpfen von Kalten zu Kalten über die Bälle. (Bild 48.)

Einige Kostproben für
Ringeturnen
sehen wir in den Bildern 49 und 50.



Bild 59. Im Seitengang rücklings hebe die Beine und lege den Ball auf die Sprossenwand. Wer holt den Ball wieder zurück?

Leichtere Übungen sind:

1. Im Streckhang, den Ball zwischen den Beinen: Kniebeugen und -strecken.

2. Heben in den Sturzhang.
3. Überdrehen in den Hang rücklings.
4. Schwingen, am Ende des Rückschwunges legt der Leiter einen Ball auf den Boden, den der Übende beim Vorschwingen mit den Beinen aufnehmen soll.
5. Versuche dieselbe Übung beim Rückschwingen.

Am Barren

können wir das Fangen des Balles mit den Beinen (Bild 51) ebenfalls üben. Auch das Weitwerfen mit den Beinen kann versucht werden. Der Barren muß bei dieser Übung weit gestellt werden, damit der Übende mit den Beinen durch die Holmgasse schwingen kann. Zur Prüfung der Armkraft kann das Armbeugen und -strecken versucht werden. (Bild 57.) Eine Gleichgewichtsübung zeigt uns Bild 53 und 54. Die Übung ist gleichzeitig eine Prüfung der Spannkraft der Muskeln, denn die Übenden sollen die eingenommene Stellung, trotz kräftigem Zuwerfen des Balles, nicht aufgeben.

Die Bilder 62, 63 und 64 zeigen uns einige elegante
Sprünge über das Pferd.

Diese Sprünge, mit Benutzung des Balles, können auch am Bock und Kasten in leichteren Formen geübt werden. Auch Tiessprünge über die Schnur, wie uns Bild 61 zeigt, sind sehr anregend.

Aus den angeführten Beispielen ist ersichtlich, daß der Ball auch an den Geräten vielseitig verwandt werden kann.

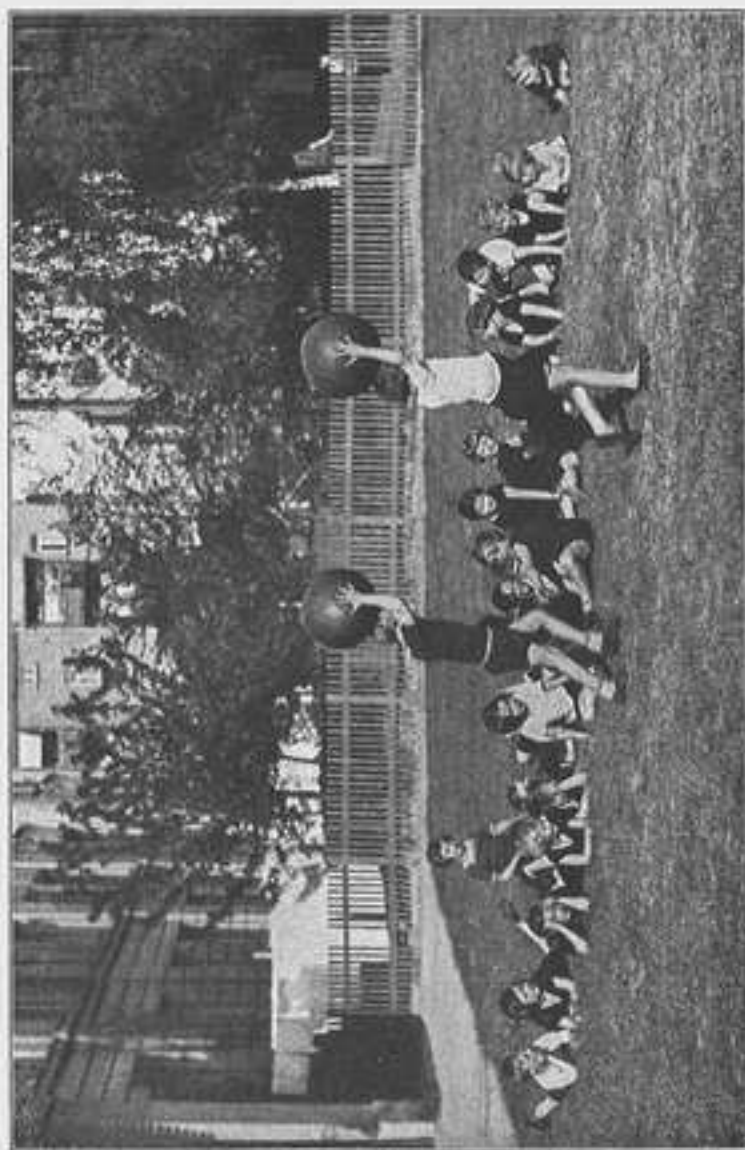


Bild 60. Unfere Kleinsten tragen den Ball sogar auf dem Kopf.

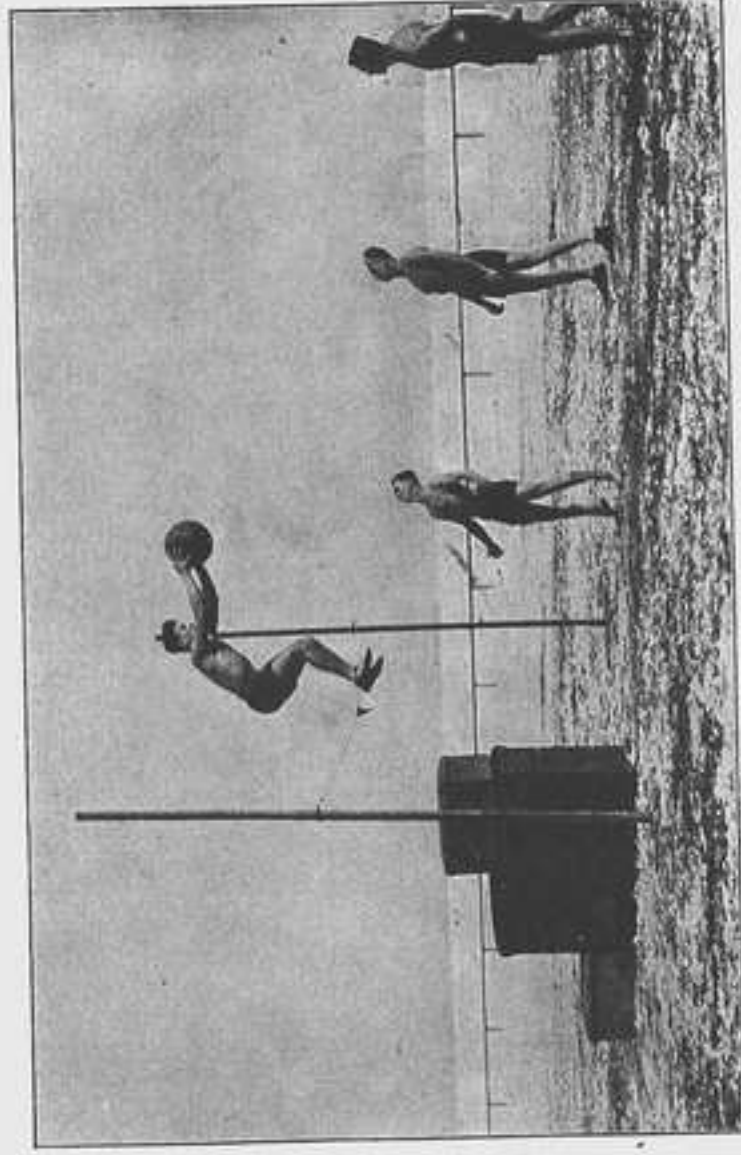


Bild 61. Eine Mutübung: Wer springt am höchsten mit dem Ball?

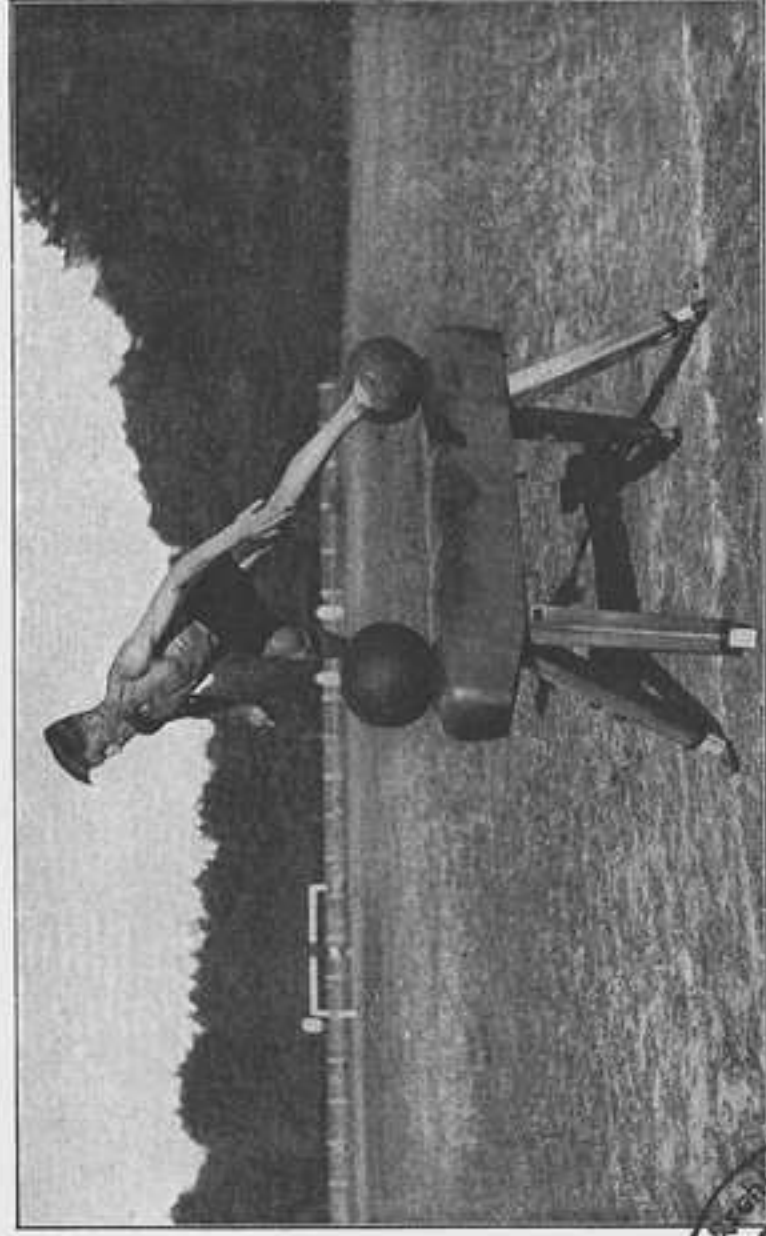


Bild 62. Wer wagt's?

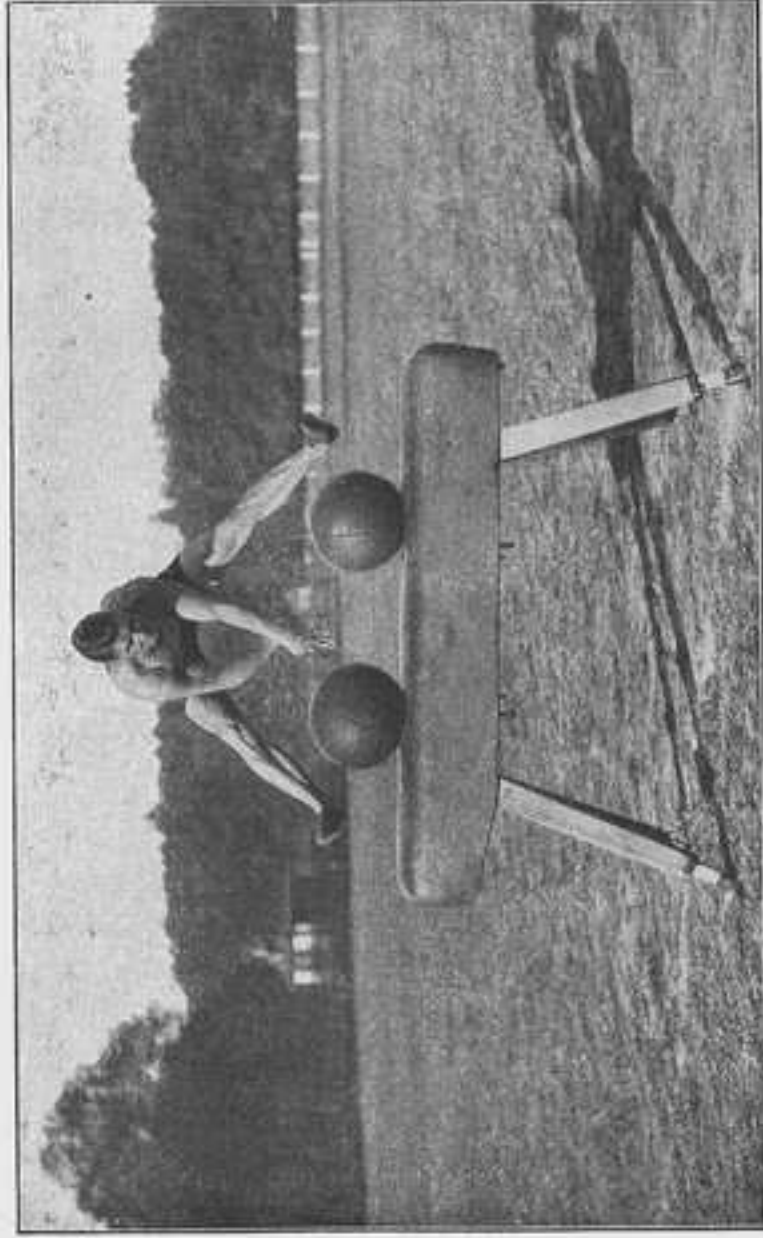


Bild 63. Grätfelche mit Stütz im Sattel.

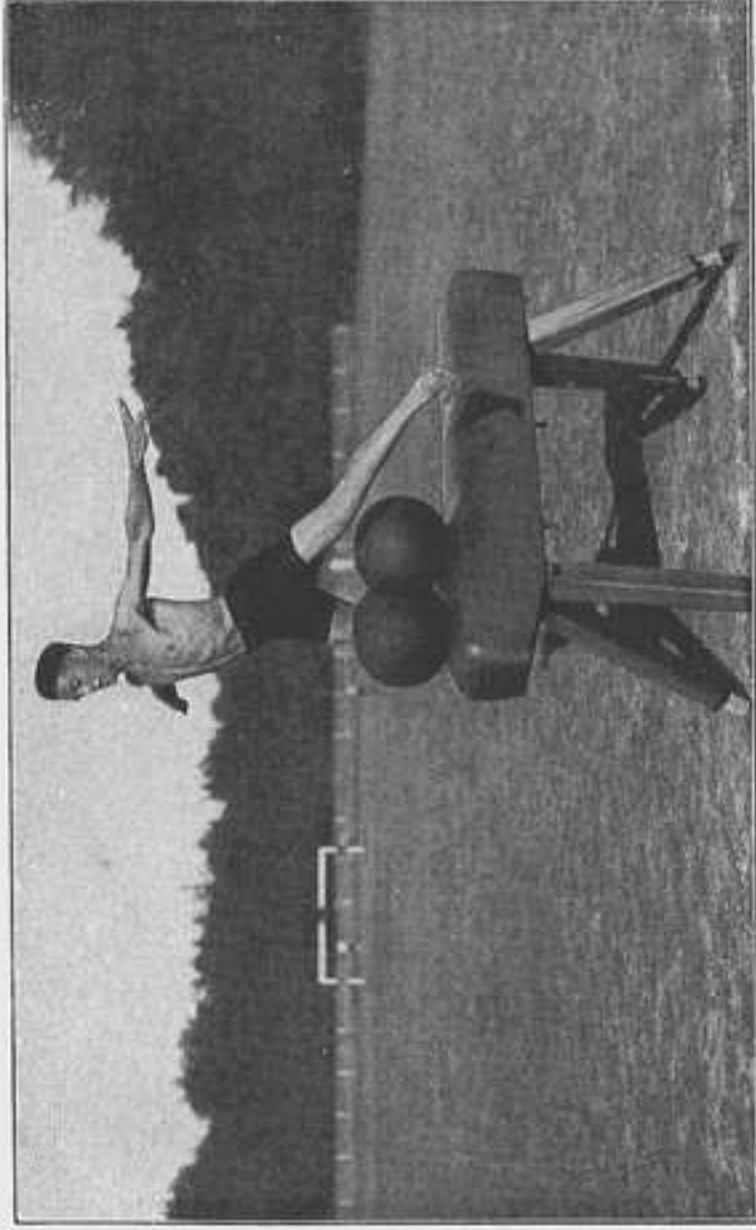


Bild 64. Grätfelche mit Stütz im Sattel.

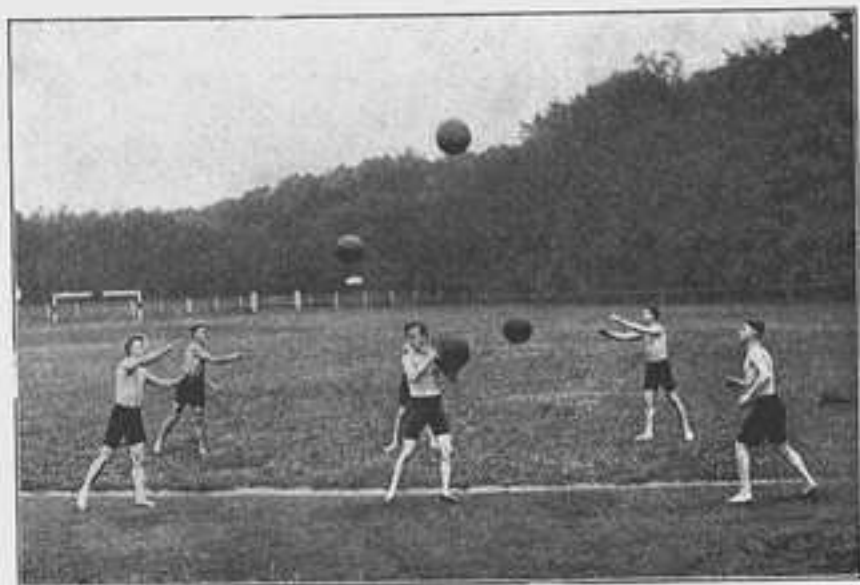


Bild 65. Zurwerfen der Bälle im Kreis.



Bild 66. Auch bei den Kursen an der Bundeschule wird der Ball fleißig benutzt.

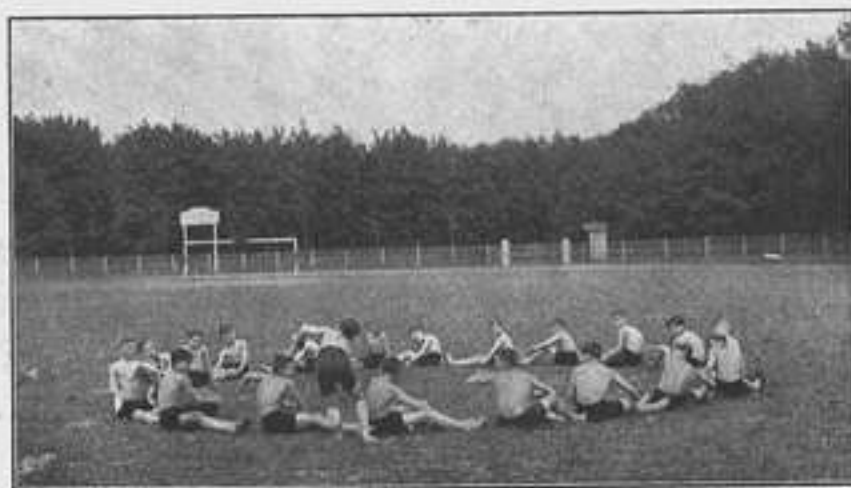


Bild 67. Eine Balljagd im Kreis. Ein oder zwei Bälle werden rückwärts von Mann zu Mann geworfen. Ein oder zwei Fänger versuchen die Bälle zu erwischen.

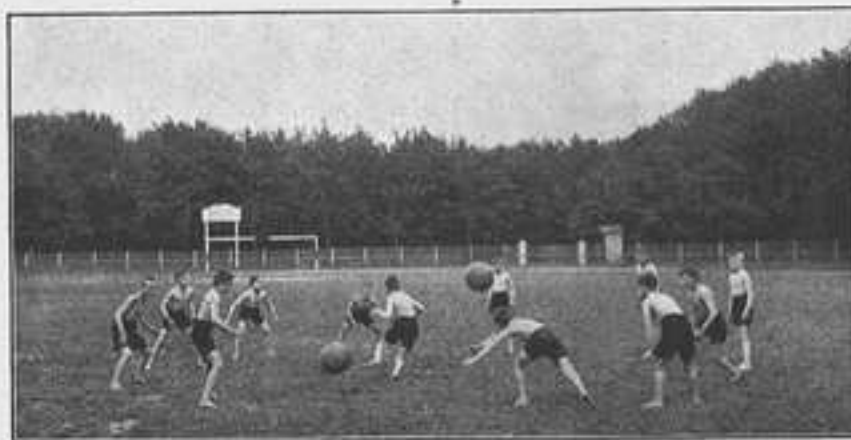


Bild 68. Das Abwerfen im Kreis. Durch Ausweichen versucht der in der Mitte des Kreises Stehende dem Abwerfer zu entgehen. Dieses Spiel kann im Sitzen und Stehen geübt werden.



Bild 69. Wozu der Medizinball alles gut ist.



Bild 70. Mein Liebling ist der Medizinball.

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
<i>Zur Einführung</i>	3
<i>Der Medizinball</i>	5
<i>Der Medizinball im Übungsbetrieb</i>	7
<i>Übungen mit dem Medizinball</i>	8
<i>Spiele mit dem Medizinball</i>	28
<i>Der Medizinball am Gerät</i>	53



Die auf allen Gebieten der
Leibesübungen fortschreitende
Entwicklung zwingt uns immer tiefer in
das System der körperlichen Erziehung ein-
zudringen. **Der Sportler kommt von feinem
ruhigen systematischen Training zu den großen
Sportkämpfen.** Nicht etwa dicke Muskeln und starke
Knochen verbürgen Erfolg. Nein! Der Geist, das Wissen, die
Nerven in Verbindung mit guttrainierten Muskeln führen zum Sieg!

KÖRPERBILDENDE GYMNASTIK VON KARL BÜHREN

gibt in jeder Hinsicht Anleitung und Aufschluß über alle Trainingsmethoden.
Nicht Einzelrekord, sondern Massensport durch Gymnastik.
Jeder Leibesübung treibende Turner, Spieler, Schwimmer,
Ruderer, Wintersportler findet Anregung, Ergänzung
als Einzelgymnastiker. — Doch auch Anregung
zu freudigem Leben auf dem Sportplatz ist
notwendig. **Schönheit, Gefundheit,
Eleganz für den einzelnen
ist dem Leser sicher!**

ORGANISATIONSPREIS 2.25 MARK

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

Nicht nur
technisches Können
gewährt Erfolg. Nein!
Richtige Behandlung
des gesamten Körpers
ist notwendig



Nach jedem Training und jedem
Sportkampf treten Ermüdungen ein
► Diese Ermüdungstoffe müssen
heraus aus den Muskelkapillaren

Dies geschieht
durch Sportmassage



Organisationspreis 2 Mark

*

Arbeiter-Turnverlag AG.
Leipzig S 3, Fichtestraße 36

Kein
Sporttreibender
ohne

K. Bühren
Dr. Holzers Massagebuch

Die Seele aller Sportabteilungen ist
der Trainer oder der SPORTWART.
Er hat die Aufgabe eines Erziehers,
eines Lehrers. Technisch wie physio-
logisch muß er die Leibesübungen,
besonders den Sport, beherrschen.



Über die Aufgaben des Sportwartes,
die Leitung von Übungsstunden,
Körperbildende Gymnastik, den
Sportler am Gerät, Sparteignung,
über ärztliche Ratsschlüsse für Turnen
und Sport der Mädchen und Frauen,
Kurse für Leichtathletik, Vorbereitung
und Abwicklung von leichtathletischen
Veranstaltungen, Platzbau und inter-
nationale Regeln gibt Aufklärung:

Der Sportwart

vom Bundesturn- und -sportwart
Karl Bühren

Kein
Sportwart
ohne den
Sportwart

Organisationspreis 3 Mark

ARBEITER-TURNVERLAG A.-G.
LEIPZIG S 3, FICHTESTRASSE 36