

2. Wiederaufrichten und Ausfall links vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme. 3. und 4. Verweilen.

Hierauf Rückbewegung und oft wiederholen. Es kommt darauf an, daß die Stellungen richtig ausgeführt werden, daß aber auch niemand im Takt nachschleppt (auch widergleich üben).

### 3. Vorübung.

Die 2. Vorübung erweitert:

1.—4. Wie die 2. Vorübung.

5.—8. Langsam Rumpfrückbeugen mit Aniebeugwechsel und Seitlenken der Arme (Hände in Kammhalte).

Alsdann mit Aufrichten und Schlußtritt links zurück zur Grundstellung und mehrmals wiederholen.

### 4. Vorübung.

Die 3. Vorübung noch mehr erweitert:

1.—8. Wie die 3. Vorübung.

9.—12. Langsam Rumpfstrecken und mit Aniebeugwechsel zurück zur Ausfallstellung links vorwärts und langsames Armkreisen durch die Hoch-, Vor- und Tiefhalte in die Seithalte (in Seithalte, Handteller nach unten).

13. Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme. 14.—16. Verweilen. Wiederholen und widergleich üben.

### Schlußübung.

Durch eine weitere Anfügung wird die Übung beendet:

1.—12. Wie die 4. Vorübung.

13. Kniestrecken und Vorspreizen links mit Vorschwingen der Arme durch die Tiefhalte. 14.—16. Verweilen.

17.—32. Widergleich. Wiederholen.

## II. Festübungsgruppen.

Die meisten Übungen aus dem Kapitel „50 Turnstunden“ sind zugleich auch wirksame Fest-Gemeinübungen. Die folgenden Gruppen sind für vorgeschrittene Turner oder Turnerinnen und ein Teil davon nur für ganz hervorragend geübte berechnet. Letztere sind in der Regel auch nur als Bühnenaufführungen gedacht.

Für Freiübungen, die Aufführungszwecken dienen sollen, kommen verschiedene Grundregeln in Betracht, die für die mustergültige Wirkung von ausschlaggebender Bedeutung sind. Bei der Zusammenstellung derartiger Übungen soll man sich stets leiten lassen von dem Gedanken, daß nur das Beste gut genug ist, um auch in agitatorischer Hinsicht Erfolge zu erzielen. Freilich, die Gunst des Publikums zu erhaschen auf Kosten unserer Bestrebungen, wäre total verkehrt. Immer sei man bestrebt, unserer Hauptaufgabe, den Körper zu kräftigen und zu bilden, in weitestgehendem Maße gerecht zu werden. Gerade die Zuschauer, denen wir unsere Übungen zu Festlichkeiten vorführen, müssen dadurch den Wert unserer ganzen Tätigkeit erkennen.

Bei der Zusammenstellung von Festfreiübungen ist zu beachten, daß die hohe, aufrechte Stellung mit weitem Ausfall, Aniebeuge und Liegestütz abwechseln muß. Ein öfteres Auf und Nieder läßt die Geschmeidigkeit und Elastizität des Körpers am deutlichsten erkennen. Dabei müssen die Armbewegungen dem Ganzen natürlich angepaßt sein. Kräftiges Beugen und Strecken der Arme, verbunden mit entsprechenden Rumpf- und Beintätigkeiten, sollten immer die Hauptmerkmale von Festfreiübungen sein. In den einzelnen Stellungen soll die Schönheit des Körpers zur Geltung kommen. Von besonderer Wirkung ist auch die Blickrichtung der Übungen. Vielfach sieht man noch Vorführungen, bei denen durch das ständige Nurgeradeaussehen das Gesamtbild vollständig verwischt wird. Die verschiedenen Stellungen des Körpers mit der wechselnden Haltung der Arme bedingen auch eine sinngemäße, der ganzen Übung entsprechende Blickrichtung.

Alles bis jetzt erwähnte würde jedoch nur als ein Zerrbild wirken, wenn nicht die einzelnen Bewegungen in das richtige Taktmaß gekleidet würden. Die Ausführungszeiten müssen den verschiedenen Bewegungen entsprechen. Die Zeit sollte für uns endgültig vorüber sein, in der man sämtliche Festfreiübungen nur im monotonen  $\frac{1}{4}$ - oder  $\frac{2}{4}$ -Takt turnen ließ. Gerade bei Aufführungen wirkt der gemischte Takt ganz hervorragend. Außerdem können wir dadurch die Wirkung der Bewegungen viel besser für den Körper ausnützen. Notwendig ist aber bei einem derartigen Turnen, daß die Abenden an lächtiges, regelmäßiges Freiübungsturnen gewöhnt sind, und daß der Leiter versteht, für die einzelnen Bewegungen auch die richtige Ausführungszeit zu wählen. Machen wir z. B. einen Kurz-Ausfall, so gebrauchen wir für die Ausführung selbst nur eine Schrittzeit, höchstens  $\frac{1}{4}$ -Takt. Wir können nun aber in dieser Ausfallstellung mehrere Taktzeiten verharren. Ob dieses Verharren nun ein, zwei- oder drei Taktzeiten währt, richtet sich nach der Zusammensetzung der ganzen Abung und nach dem geschmackvollen Empfinden des Leiters. Besonders schöne, wirkungsvolle Stellungen wird man in der Regel dem Auge länger bieten als diejenigen, die nur zum Zwecke der Verbindung des Ganzen erforderlich sind. Ferner ist Bedacht zu nehmen darauf, daß die langsam und zügig auszuführenden, in hohem Maße körperbildenden Bewegungen in abwechslungsreicher Folge neben den kurzen, schwungvollen Tätigkeiten möglichst in jeder Abung ihre Verwendung finden. Selbstverständlich beanspruchen derartige Bewegungen mehrere Taktzeiten, und dadurch erreichen wir dann ein Gebilde schönster Harmonie und Natürlichkeit in körperlicher Beziehung.

In den letzten Jahren ist man erfreulicherweise dazu übergegangen, daß man Frei- sowie sonstige Handgerätaübungen zu Aufführungen mit Drehungen des Körpers bevorzugt. Dadurch ermöglichen wir dem Zuschauer, die Abungen viel besser beobachten zu können, als wenn er immer nur jede Abung von vorn, von der Seite oder von hinten zu Gesicht bekommt. Bekanntlich wirken die einzelnen Stellungen auch in der

jeweiligen Ausführungsrichtung verschiedenartig. Durch halbe oder auch Viertel-Drehung während der Abung, was ein zwei-, resp. viermaliges Wiederholen der Abung bedingt, erhöhen wir ohne Zweifel den Reiz unserer Aufführungen.

Den Glanzpunkt unserer Turnfeste sollen immer die allgemeinen Festübungen verkörpern. Die Beteiligung daran ist neben der Ausführung von ausschlaggebender Bedeutung hierfür. Man hat deshalb aus diesem Grunde bisher auf dem Standpunkte gestanden, daß für die Massenaufführungen nur die einfachsten Abungen verwendbar seien. Auch in dieser Beziehung vollzieht sich jetzt langsam aber sicher eine Wandlung. Verschiedene größere, in den letzten Jahren stattgefundene Turnfeste haben bewiesen, daß man auch hierbei viel zu lange ängstlich an veralteten Ansichten festgehalten hat. Auf diesen Turnfesten wurden Massenübungen vorgeführt, die noch vor einem Jahrzehnt wegen der vermeintlichen Schwierigkeit von jedem Praktiker für unausführbar erklärt worden wären.

Wir können auf Grund dieser Tatsache konstatieren, daß die allgemeinen Fortschritte auf dem Gebiete der körperlichen Erziehung für das Freiübungsturnen in gleicher Weise wie für alle anderen Abungsarten zu verzeichnen sind. Durch größere Abwechslung in den Abungen, durch formvollendete Stellungen und Bewegungen wird ganz entschieden das Interesse der Abenden mehr angeregt, als wenn der Abungsstoff nur ein rein mechanisches, nichtsagendes Nachturnen bietet. Wenn trotzdem heute noch den im vorstehenden beschriebenen Festfreiübungen von den Turnern eine gewisse Unlust entgegengebracht wird, so ist vielfach die von den Turnwarten verkehrt angewandte Methode des Einübens daran schuld. Anstatt die Abung in ihre Einzelheiten zu zerlegen, die besonders schwierigen Stellungen und Halten ohne beständiges Kommandieren und Rationieren üben zu lassen, verlangt man ein möglichst sofortiges Taktturnen. Ein derartiges Verlangen ist natürlich offener Unsinn, und läßt das Einüben von Festfreiübungen den Einübenden als direkte Qual erscheinen. **Nachdrücklich muß deshalb darauf hingewiesen werden, daß erst nach**



völliger Beherrschung aller Einzelheiten der Übung das Ganze zusammen verbunden wird, und daß dann der Takt resp. Musik Verwendung findet.

Aber nicht nur als Massenaufführung kommen heute die Festfreiübungen in Betracht. Man hat anerkannt, daß muster-gültige Freiübungen ein vorzügliches Mittel sind, mit dem als Sondervorführung der stärkste Erfolg zu erzielen ist. Eine besondere Auswahl der Teilnehmer nach körperlicher Vollkommenheit ist für eine derartige Vorführung nicht zu umgehen. Diese Auswahl muß um so gewissenhafter vorgenommen werden, je kleiner die Anzahl der Abenden ist. Kommt es doch hierbei darauf an, den menschlichen Körper in seiner vollen Schönheit wirken zu lassen. Selbstverständlich muß auch der Übungsstoff dementsprechend gewählt werden und die Ausführung nach jeder Richtung hin einwandfrei sein. Die für Festfreiübungen allgemeinen Grundregeln sind hierbei ganz besonders zu beachten. Durch steten Wechsel der Bewegungen sowie durch inhaltsreiche und markante Stellungen lassen sich Bilder erzielen, die für den Zuschauer von geradezu plastischer Wirkung begleitet sein können. Man ist bereits dazu übergegangen, durch Überschlüge des Körpers aus einer Stellung in die andere, durch Drehungen in die verschiedenen Standwagen und sonstige schwierige Stellungen die höchsten Anforderungen an körperliche Beherrschung und Geschicklichkeit zu stellen. Um den Erfolg einer derartigen Vorführung zu erhöhen, sind einige äußerliche Aufmachungen nicht zu unterschätzen. Für eine Bühnenaufführung sollte möglichst ein schwarzer Hintergrund vorhanden sein, da dadurch die scharfe Abgrenzung der Darsteller hervorgehoben wird. Auch der Kleidung ist eine gewisse Aufmerksamkeit zuzuwenden. Die Feinheiten des Muskelspiels und die Körperformen sind allerdings am besten zu beobachten, wenn mit nacktem Körper geturnt wird. Nicht überall wird sich jedoch dieses vorläufig durchführen lassen, und wir müssen deshalb versuchen, durch geschmackvolle und praktische Kleidung auch dem ästhetischen Empfinden gerecht zu werden. Die in den Bildern der folgenden „Gruppe 1“ benutzte Kleidung dürfte nach dieser Richtung hin einwandfrei sein. Diese Übungs-

gruppe ist nach den im vorstehenden behandelten Grundsätzen als Sondervorführung zusammengestellt und möge zur weiteren Anregung auf dem Gebiete des Freiübungsturnens beitragen. Nie dürfen wir jedoch vergessen, daß sowohl ein Unterschied besteht zwischen Sondervorführungen und Massenübungen, sowie auch zwischen letzteren und solchen, die für den gewöhnlichen Turnbetrieb lediglich der körperlichen Kräftigung dienen sollen.

Alle die eben ausgeführten Feststellungen beziehen sich in der Hauptsache auf Turner und Turnerinnen. Wie aber steht es mit den Sportlern und Spielern, die keinem Turnverein angehören? Auch sie müssen für den Wert ihrer Leibesübung demonstrieren und dazu das Mittel der Gemeinübung benutzen. Doch darüber im Kapitel „Sportliche Vorübungen in Freiübungsform“ mehr.

## 1. Gruppe.

Die folgenden Übungen werden zwei- resp. viermal nach einer Seite geturnt, so daß die Abenden am Schluß jeder Übung wieder in die Ausgangsstellung gelangen.

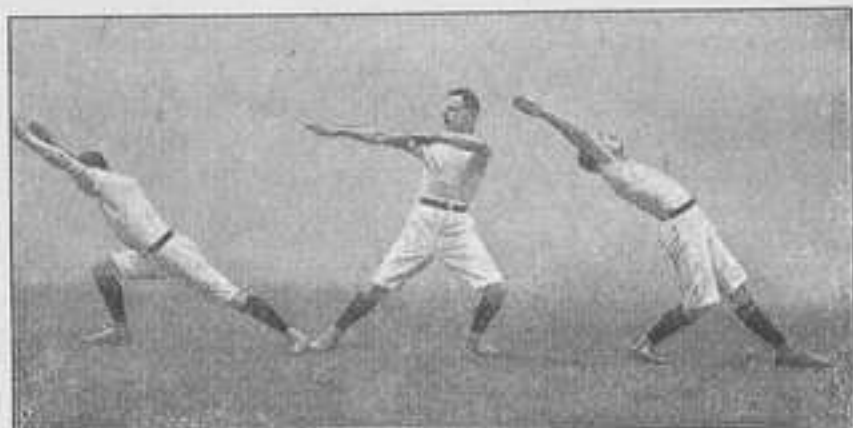
Bei derartigen Übungen ist es angebracht, an allen vier Seiten Vorturner aufzustellen.

Beim Taktzählen sind die Bewegungszeiten immer scharf zu betonen, während die Verweilungszeiten gedämpfter zu zählen sind. Jede Übung ist in der 14. Zeit beendet (15. und 16. ist Pause = „Verweilen“).

Alle acht Übungen auf einmal vorzuführen ist jedoch nur zu ganz besonders geeigneten Veranlassungen ratsam. Verständnisloses Zuschauerpublikum verliert mit der Länge jeder Vorführung mehr und mehr an Interesse. Auch das Einüben von acht schwierigen Übungen ist keine Kleinigkeit. In der Regel werden vier Übungen, fehlerlos geturnt, den Höhepunkt der Aufmerksamkeit der Zuschauer treffen. „Wenns am schönsten ist, dann soll Schluß sein!“

### 1. Übung.

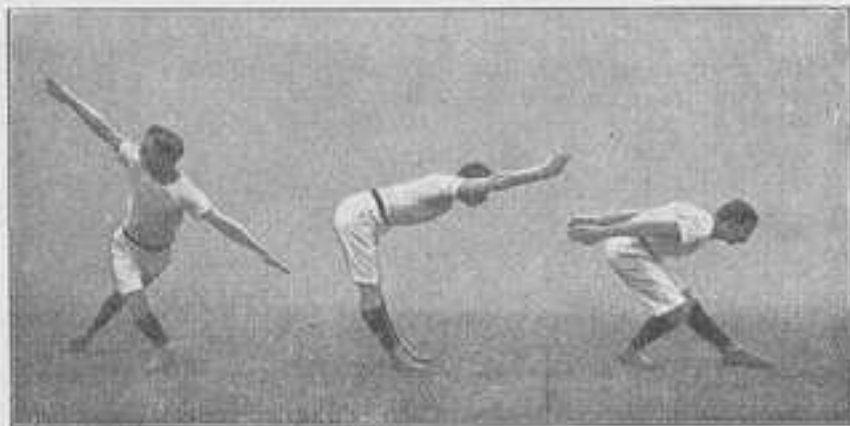
1. Tiefe Kniebeuge mit Vorschwingen der Arme.
- 2.—4. Verweilen.
5. Ausfall rechts vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme. (Bild 103a).



a b c

Bild 103 zu Festübungen 1. Gruppe, 1. Übung.

6. Viertel-Drehung links auf den Fersen, dreiviertel Linkskreis der Arme (in die Rechtshalte) und
7. Kniebeuge links, Blick nach rechts (Bild 103b). 8. Verweilen.
9. Dreiviertel Rechtskreis der Arme (in die Hochhalte) mit Viertel-Drehung links und Kniestrecken.
- 10.—12. Langsam Rumpfrückbeugen mit Kniebeugen rechts (Bild 103c).
13. Schwingen der Arme durch die Seit- und Tiefhalte in die Vorhalte mit hohem Vorspreizen links und Handklapp unter dem linken Bein.
14. Schlussstellen links mit Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen. Zweimal turnen.

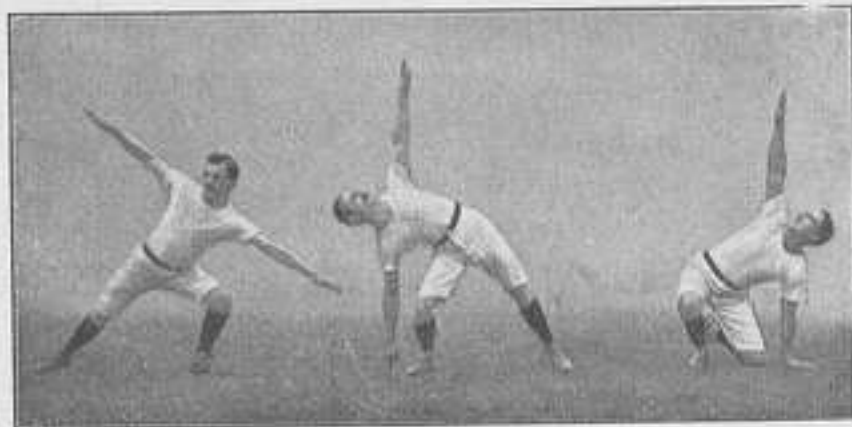


a b c

Bild 104 zu Festübungen 1. Gruppe, 2. Übung.

## 2. Übung.

1. Seithochschwingen der Arme mit Handklapp in Hochhalte.
2. Tiefe Kniebeuge mit Seitschwingen der Arme.
3. Aufrichten, Seitspreizen links und Innenarmkreis.
4. Schrägrückstellen links mit Aufziehen, rechter Arm schrägseithoch, linker schrägseitlich. Blick nach der rechten Hand (Bild 104a).
5. Viertel-Drehung links, Schlusstritt links und Hochschwingen der Arme.
- 6.—8. Langsam Rumpfoorjenten (Bild 104b).
9. Rumpfsheben.
10. Ausfall rechts rückwärts, Rumpfoorbeugen mit Vorab- und Rückschwingen der Arme (Bild 104c). 11. und 12. Verweilen.



a b c

Bild 105 zu Festübungen 1. Gruppe, 3. Übung.

13. Knie- und Rumpfstrecken, Hochschwingen der Arme und Vorspreizen rechts.
14. Schlussstellen rechts mit Vorabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen. Viermal turnen.

## 3. Übung.

1. Ausfall rechts vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme.
2. Viertel-Drehung links mit Hochschwingen der Arme.
3. Außenarmkreis.
4. Kniebeugen links, Rumpfsseitbeugen links mit Schrägseitlicheffen des linken Armes und Schrägseithochheben des rechten, Blick nach links (Bild 105a; der Turner auf diesem Bilde hat allerdings den Blick nicht nach links gerichtet; das ist ein Fehler).
- 5.—7. Langsam Kniebeugwechsel mit Rumpfsseitbeugen rechts, die rechte Hand berührt den Boden, linker Arm senkrecht hoch, Blick nach der linken Hand (Bild 105b). 8. Verweilen.

9. Rumpfstrecken und Anien links, die linke Hand stützt auf den Boden, der rechte Arm ist in Hochhalte, Blick nach der rechten Hand (Bild 105c). 10.—12. Verweilen.
13. Aufrichten mit einer Viertel-Drehung links, Vorspreizen rechts mit Vorhochschwingen der Arme.
14. Schlussstellen rechts mit Vorabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen. Zweimal turnen.

## 4. Übung.

1. Seit spreizen links mit Seithochschwingen der Arme.
2. Weites Kreuzstellen links hinter rechts mit Aufziehen links und



Bild 106 zur Festübung 1. Gruppe, 4. Übung.

- Anieugen rechts mit Seit schwingen der Arme, Blick nach links (Bild 106a). 3. und 4. Verweilen.
5. Ausfall links schrägvorwärts, Schwingen der Arme, den linken schrägrückwärts, den rechten schrägvorhoch, Blick nach der rechten Hand (Bild 106b = Seitenansicht). 6.—8. Verweilen.
  9. Dreiachtel-Drehung rechts, Seit schreiten links in die Grätschstellung mit Hochschwingen der Arme.
  - 10.—12. Langsam Anieugen links mit Rumpfschwingen rechts. (Bild 106c).
  13. Rumpfstrecken mit Seit spreizen links.
  14. Schlussstellen links mit Seit abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen. Viermal turnen.

## 5. Übung.

1. Einen Schritt links vorwärts mit Vorspreizen rechts und Vorhochschwingen der Arme.

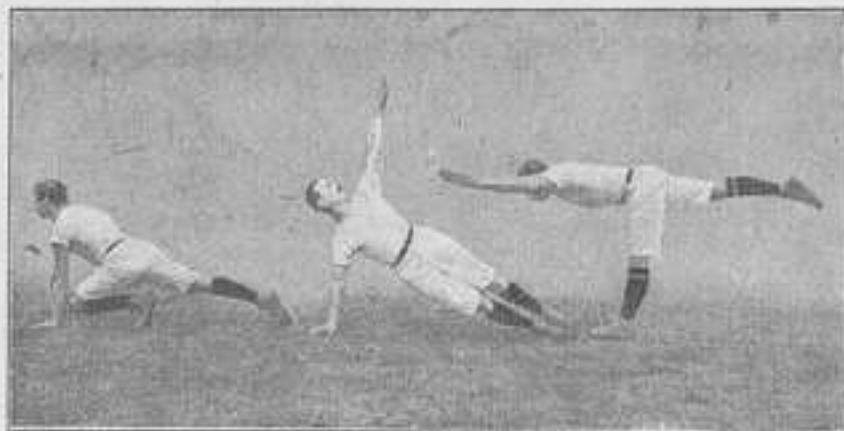


Bild 107 zur Festübung 1. Gruppe 5. Übung.

2. Weite Auslage rechts rückwärts mit Stütz der Hände auf dem Boden (Bild 107a). 3. und 4. Verweilen.
5. Aniestrecken links und Viertel-Drehung links in den Liegestütz rechts seitlings mit geschlossenen Beinen. Linker Arm in Hochhalte, Blick nach der linken Hand (Bild 107b). 6. Verweilen.
7. Viertel-Drehung rechts in den Liegestütz vorlings.
8. Vorhüpfen in die tiefe Kniebeuge mit Vorschwingen der Arme.
- 9.—12. Langsam Aniestrecken mit Rück spreizen rechts in die Standlage vorlings (Bild 107c).

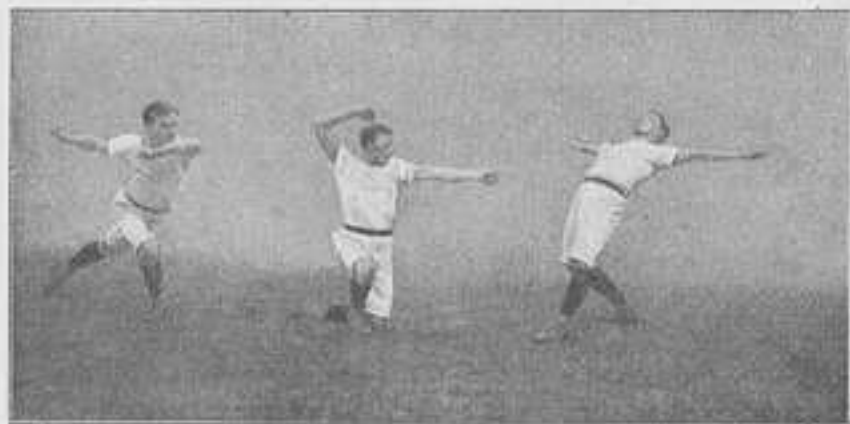


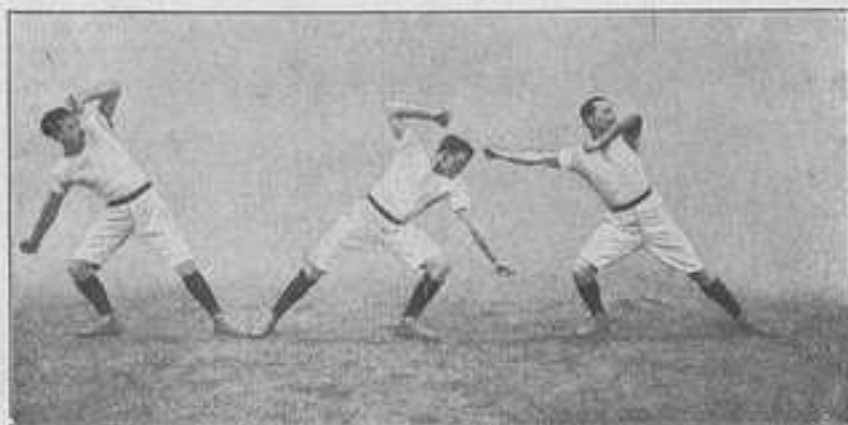
Bild 108 zur Festübung, 1. Gruppe, 6. Übung.



13. Rumpfhoben, rechtes Bein bleibt rückgespreizt, halbe Drehung rechts mit Schwingen der Arme durch die Tiefhalte in die Hochhalte.
14. Schlußstellen rechts mit Vorabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen. Zweimal turnen.

## 6. Übung.

1. Kreuzstellen links hinter rechts („Kreuzauslage“), linker Arm zur Deckung vor der Brust gebeugt, rechter wagrecht zurückgeschwungen, Hände zur Faust geballt, Blick nach links (Bild 108a). 2.—4. Verweilen.
5. Ausfall links schrägvorwärts, rechter Arm schrägvorhoch, linker schrägrüdtief geschwungen.



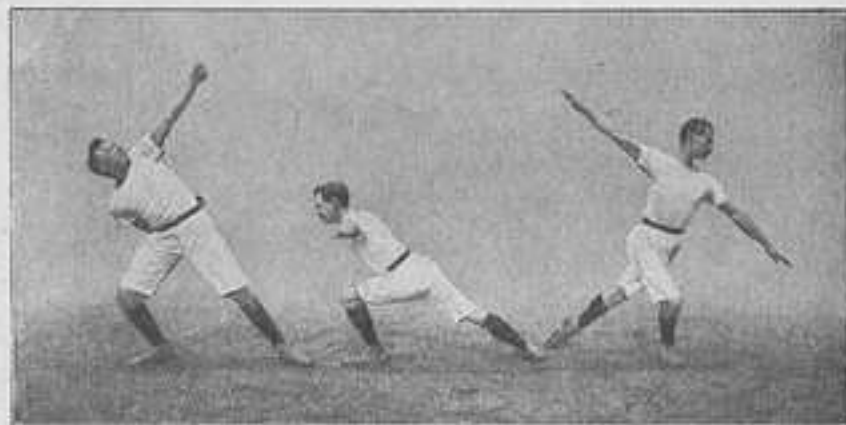
a b c  
Bild 109 zur Festübung, 1. Gruppe, 7. Übung.

6. Rückstellen und Anien links, dabei schwingt der rechte Arm durch die Tiefhalte zum Speichhieb über den Kopf, der linke Arm in Vorhalte (Bild 108b). 7. und 8. Verweilen.
9. Aufrichten, halbe Drehung links mit Schwingen der Arme durch die Tiefhalte in die Hochhalte und Vorstellen links.
- 10.—12. Langsam Aniebben rechts mit Rumpfrückbeugen und Seitensetzen der Arme, Handieller oben = „Kammhalte“ (Bild 108c).
13. Vorspreizen links mit Vorschwingen der Arme durch die Tiefhalte.
14. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen. Zweimal turnen.

## 7. Übung.

1. Tiefe Aniebbeuge mit Vorschwingen der Arme. 2.—4. Verweilen.
5. Auslage links schräg vorwärts mit Rumpfsseitbeugen rechts, linker Arm zur Deckung vor den Kopf, rechter schrägrüdtief geschwungen (Bild 109a).

6. Ausfall links schräg vorwärts, linker Arm schrägvortief, rechter zum Speichhieb über den Kopf geschwungen, Blick nach der linken Hand (Bild 109b). 7.—8. Verweilen.
9. Viertel-Drehung rechts, Kniebeugwechsel, linker Arm vor der Brust, rechter wagrecht schrägrüdtief geschwungen, Blick nach links (Bild 109c). 10.—12. Verweilen.
13. Viertel-Drehung rechts und Vorspreizen links mit Schwingen der Arme durch die Tiefhalte in die Hochhalte.
14. Schlußstellen links mit Vorabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen. Zweimal turnen.



a b c  
Bild 110 zur Festübung, 1. Gruppe, 8. Übung.

## 8. Übung.

1. Auslage links seitwärts und Rumpfsseitbeugen rechts mit Schwingen des linken Armes schrägsseithoch und des rechten gebeugt auf dem Rücken, Hände zur Faust (Bild 110a). 2.—4. Verweilen.
5. Viertel-Drehung rechts mit Vorspreizen links und Schwingen der Arme durch die Tiefhalte in die Hochhalte.
6. Ausfall links vorwärts mit Seitenschwingen der Arme durch die Vorhalte (Bild 110b). 7. und 8. Verweilen.
9. Viertel-Drehung rechts, Kreuzauslage links hinter rechts und Schwingen des linken Armes schrägsseithoch, des rechten schrägsseithoch, Blick nach der linken Hand, Finger gestreckt (Bild 110c = Vorderansicht). 10.—12. Verweilen.
13. Seitenspreizen links mit Seithochschwingen der Arme.
14. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme. Zweimal turnen.

Karl Lauschmann, Altona-Bahrenfeld.

## 2. Gruppe\*.

Bundesaufgabe für Bezirksfeste 1916, Ausführung der Abungen im Marschtaft.

## 1. Abung (dazu Bild 111).

- 1.—4. Langsam Erheben in den Fehenstand mit Seitheben der Arme und Drehen der Hände in Kammhalte.
5. Ausfall links seitwärts mit Beugen der Arme zur Schlaghalte (Blick nach rechts, Hände Risthalte).



1—4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Bild 111. 2. Festübungsgruppe, 1. Abung.



1 2—4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Bild 112. 2. Festübungsgruppe, 2. Abung (von der Seite gesehen).

6. Viertel-Drehung rechts mit Aniebugwechsel und Seit schlagen der Arme. 7. und 8. Verweilen.
9. Anien links mit Rumpfrückbeugen und Beugen der Arme zur Nackenhalte (Kopf zurück, Kinn angezogen, Blick nach schrägvord).)
10. Kniestrecken links und Rückbewegen in die Ausfallstellung mit Seit-halte der Arme. 11. und 12. Verweilen.

\* Die Bilder dieser Gruppe sind im Arbeiter-Darmverlag A.-B. als Postkarten mit Ansicht der Stellungen zu haben.

13. Viertel-Drehung links mit Fünftel-Innenarmkreis in die Hoch-halte und Kniestrecken rechts.
14. Sprung in die Grundstellung mit Seitabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Wüdergleich. Wiederholen.

## 2. Abung (dazu Bild 112).

1. Vorhochschwingen der Arme mit Rückstellen links.
- 2.—4. Schlusstritt rechts und langsames Rumpfoorfenken (Arme in wagrechter Vorhalte).



1—4\* 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Bild 113. 2. Festübungsgruppe, 3. Abung.



1—4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Bild 114. 2. Festübungsgruppe, 4. Abung.

5. Rumpfhoben und Armsbeugen in die Stoßhalte.
6. Ausfall links vorwärts mit Vorstoßen und Rückschwingen der Arme durch die Tiefhalte (Stoßschwung). 7. und 8. Verweilen.
9. Viertel-Drehung rechts, Aniebugwechsel, Rumpfsseitbeugen rechts, Seit schräghochschwingen des linken Armes und Beugen des rechten zur „Steinstoßerstellung“, Blick nach der linken Hand.

\* Die Hochhalte ist hier unrichtig (siehe 9. Zeit).

10. Viertel-Drehung links, Kniebeugwechsel mit Schrägvorhochstößen des rechten und Schrägrücktieffschwingen des linken Armes (Steinstoß), Blick nach der rechten Hand. 11. und 12. Verweilen.
13. Vorspreizen rechts mit Vorhochschwingen der Arme.
14. Schlußstellen rechts mit Vorabschwingen der Arme. 15. u. 16. Verweilen.
- 17.—32. Wiedergleich. Wiederholen.

### 3. Übung (dazu Bild 113).

- 1.—4. Langsam Heben in den Zehenstand mit Seithochheben der Arme.
5. Ausfall links seitwärts mit Dreiviertel-Innenarmkreis in die Seithalte, Blick nach links.
6. Halbe Drehung links (ohne Kniebeugwechsel, kurz drehen; die Drehung erfolgt auf den Fersen) mit Beugen des rechten Armes zum Speichieb (rechte Hand zur Faust geballt, linker Arm in Seithalte, Blick nach links). 7. und 8. Verweilen.
9. Halbe Drehung rechts mit Kniestrecken links in den Grätschstand und Hochschwingen der Arme (der linke Arm schwingt durch die Tief- und Seithalte zur Hochhalte).
10. Kniebeugen rechts und tiefes Rumpfvorsenken — die Brust liegt dabei auf dem rechten Oberschenkel — mit Umsassen des rechten Knies mit den Händen (rechte Hand über die linke gelegt, Blick nach schräg vorwärts, Ellenbogen nach hinten). 11. und 12. Verweilen.
13. Kniestrecken und Rumpfsheben mit Seit spreizen links und Seit schwingen der Arme (Hände in Risthalte).
14. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Wiedergleich. Wiederholen.

### 4. Übung (dazu Bild 114).

- 1.—4. Rückspreizen links und langsames Rumpfvorsenken zur Stand-  
lage rechts mit leichtem Beugen des rechten Knies und Seit-  
heben der Arme, Blick schräg vorwärts.
5. Ausfall links vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme  
(durch die Tiefhalte).
6. Viertel-Drehung links, Rumpfsseitbeugen rechts, Stütz der rechten Hand  
aufs linke Knie und Seit schräghochschwingen des linken Armes (durch  
die Tiefhalte), Blick nach der linken Hand. 7. und 8. Verweilen.
9. Viertel-Drehung rechts, Kniebeugwechsel und Rumpfrückbeugen mit  
Hochschwingen der Arme.
10. Weites Rückstellen links und Rumpfvorsenken mit Stütz der Hände auf  
den Boden in den „Hockliegestütz“ vorwärts. 11. und 12. Verweilen.
13. Kniestrecken rechts mit Rumpfsheben, Vorspreizen links und Vor-  
schwingen der Arme.
14. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Wiedergleich. Wiederholen.

## 3. Gruppe.

Allgemeine Freiübungen zur 1. Bundesturnfahrt 1917\*.

Die Ausführung der Übungen erfolgt im Marschtakt mit widergleich und einmaliger Wiederholung. Bei jeder Übung, mit Ausnahme der 4., 2.—4. Zeit, sind die Hände vom Anfang bis Ende fest zur Faust geballt.

### 1. Übung.

1. Ausfall links vorwärts mit Vorhochschwingen und Beugen der  
Arme (die Fäuste berühren die Schultern und die Ellenbogen  
sind aufwärts und nach vorn gerichtet = „Speichiebhalte“. Man  
siehe darauf, daß die Arme auch wirklich gestreckt vorhoch und  
dann blitzschnell gebeugt werden.) 2.—4. Verweilen.
5. Kniebeugwechsel mit Speichieb vorwärts und tiefem Rumpfvor-  
beugen. (Arme in wagrechter Rückhalte. Diese Bewegung muß  
gut eingeübt und für sich aus der Ausfallstellung oft wiederholt  
werden. Rücken und Arme sollen eine wagrechte Linie bilden.)  
6.—8. Verweilen.
9. Niederknien rechts mit Rumpfrückbeugen und Vor-, Hoch- und  
Seit schwingen der Arme. (Es kommt darauf an, daß die Arme  
im ungehemmten, glattgestreckten Schwunge durch die Vor- und  
Hochhalte in die Seithalte schwingen. Nicht aber nur etwa ein  
unschönes Trichterkreisen aus der Rückhalte sofort in die  
Seithalte ausführen.) 10.—12. Verweilen.
13. Knie- und Rumpfstrecken mit Schlußtritt links und Seitabschwingen  
der Arme. 14.—16. Verweilen.
- 17.—32. Wiedergleich.  
Wiederholen.

### 2. Übung.

1. Ausfall links seitwärts mit Seit schräghochschwingen des linken und  
Seit schrägtieffschwingen des rechten Armes, Blick nach der linken  
Hand. (Oberkörper, rechtes Bein und linker Arm müssen eine  
gerade Linie bilden. Man muß also beim Ausfall den Oberkörper  
links seilensenken.) 2.—4. Verweilen.
5. Viertel-Drehung rechts mit Kniebeugwechsel und Rumpfvorbeugen  
mit Innentreifen der Arme in die Seithalte. 6.—8. Verweilen.
9. Knie- und Rumpfstrecken, Drehen nach vorn und Rumpfrückbeugen  
mit Schrägrückhochschwingen der Arme. (Hier ist darauf zu achten, daß  
Hochschwingen der Arme, Knie- und Rumpfstrecken und die Drehung  
nach vorn auf dem kürzesten Wege und in einem Zuge erfolgt, woran  
sich unverweilt das Rumpfrückbeugen anschließt. Die gestreckten Arme  
werden mit dem Rumpfrückbeugen in Schrägrückhochhalte gebracht.  
Nicht den Leib vorbringen!) 10.—12. Verweilen.

\* Ansichten der einzelnen Stellungen sind auf Postkarten im Arbeiter-Turnverlag A.-G. zu haben.



13. Rumpfstrecken, Schlußtritt links und Seitabschwingen der Arme.  
14.—16. Verweilen.  
17.—32. Widergleich.  
Wiederholen.

## 3. Übung.

1. Aniebeugen mit Vorschwingen der Arme.
2. Ausfall links vorwärts mit Rückschwingen der Arme. (Hier folgen zwei  $\frac{1}{4}$ -Takt-Bewegungen im gewöhnlichen Zählmaß ohne Pause. Das muß mit unermüdblichem Üben und Wiederholen zu einem eindrucksvollen Bilde führen. Es darf nicht vorkommen, daß, wenn längst 2 gezählt ist, dann immer noch Turngenossen in der Aniebeuge sitzen. Jeder muß wissen, was nach 1 kommt und den Schwung zum Ausfall schon längst vor dem Hören der Zahl 2 in sich spüren, damit er wie der Läufer beim Startschuß, wenn 2 gezählt ist, auch sofort zum Ausfall „vorfällt“. Der Oberkörper ist vorgeneigt, mit dem rechten Bein eine gerade Linie bildend. Beim Aniebeugen bleibt der Oberkörper aufrecht.) 3. und 4. Verweilen.
5. Viertel-Drehung rechts, Aniestrecken links und Vorhochschwingen der Arme. (Drehung kurz und kraftvoll auf den Fersen.) 6.—8. Verweilen.
9. Viertel-Drehung links mit Aniebeugen links, Rumpfoorbeugen und Innenarmkreisen zur Seithalte der Arme. (Hier beginnt die Bewegung mit der auf den Fersen auszuführenden Viertel-Drehung links, der sich ohne Pause das Innenarmkreisen mit gleichzeitigem Rumpf- und Aniebeugen anschließt.) 10.—12. Verweilen.
13. Rumpfstrecken, Schlußtritt links und Abschwingen der Arme. 14. bis 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.  
Wiederholen.

## 4. Übung.

1. Rückstellen links mit Niederknien links und Vorhochschwingen der Arme (das linke Knie liegt neben der rechten Ferse.)
2. Ausfall links seitwärts mit Seitabschwingen der Arme nach rechts und Strecken der Finger. (Handteller nach unten, Blick nach rechts. Bewegung 1. und 2. folgen einander im Zählmaß und es gelten alle bei Übung 3 an dieser Stelle erwähnten Hinweise. Im Knien links sollen die Hüften gestreckt und der Oberkörper mit dem gestreckten Arm schön hoch ausgerichtet sein. Großen Fleiß verwende man auf die Herausarbeitung der schönen Ausfallstellung. Nur öftere Wiederholungen der Bewegungen 1. und 2. kann sie zur vollen Geltung bringen.) 3. und 4. Verweilen.
5. Viertel-Drehung links, Aniebeugewechsel, Rumpfrückbeugen und Schwingen der Arme durch die Tief- und Vorhalte in die Schrägrückhochhalte. (Während des Armschwingens werden die Hände

- wieder zur Faust geballt. Diese Bewegung beginnt mit Tief-schwingen der Arme und Viertel-Drehung auf den Fersen. Unverweilt schwingen die Arme aber weiter zur Vorhalte und sind dort angelangt, wenn die Drehung beendet ist, worauf wieder ohne Pause — also alles in einem Zuge — das Rückbeugen des Rumpfes mit dem Aniebeugen rechts und Schrägrückhochschwingen der Arme erfolgt.) 6.—8. Verweilen.
9. Viertel-Drehung rechts, Aniestrecken und Rumpfoorbeugen mit Innenarmkreisen zur Seithalte der Arme. (Zuerst die Viertel-Drehung rechts [nach vorn], ihr schließt sich sofort das Innenarmkreisen an. Während des Rumpfoorbeugens nicht den Kopf tieffenten!) 10.—12. Verweilen.
  13. Rumpfstrecken, Schlußtritt links mit Seitabschwingen der Arme. 14.—16. Verweilen.
  - 17.—32. Widergleich.  
Wiederholen.

## 4. Gruppe\*.

Allgemeine Freiübungen zum 25. Bundesjubiläum mit Bundesturnfahrt 1918 (zusammengestellt von Otto Schubert, Cottbus, Mitglied des Turnauschusses).

## 1. Übung.

1. Kreuzstellen links hinter rechts mit Aniebeugen rechts und Seitabschwingen der Arme (Hände in Risthalte, Kopf rechts gedreht). 2.—4. Verweilen.
5. Dreiviertel-Außenarmkreis in die Hochhalte.
6. Ausfall links seitwärts mit Seitabschwingen der Arme, Blick nach links. 7. und 8. Verweilen.
9. Wechselbeugen der Knie mit Rumpfsseitbeugen rechts, Beugen des rechten Armes auf den Rücken und des linken über den Kopf zur Deckung (beide Hände zur Faust geballt, Kopf bleibt links gedreht, Blick nach oben). 10.—12. Verweilen.
13. Strecken des rechten Beines und Seitpreizen des linken mit Seitabschwingen der Arme.
14. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.  
Wiederholen.

\* Postkarten mit Abbildungen der einzelnen Stellungen sind im Arbeiter-Turnverlag N. G. zu haben.

## 2. Übung.

1. Vorspreizen links mit Vorhochschwingen der Arme. 2.—4. Verweilen.
5. Auslage links rückwärts mit Schwingen der Arme durch die Vorhalte in die Schrägrüdtiefhalte (Hände zur Faust geballt). 6. bis 8. Verweilen.
9. Ausfall links vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme. 10.—12. Verweilen.
13. Aniestrecken mit Vorhochspreizen links, Hochschwingen der Arme und Öffnen der Fäuste.
14. Schlußstellen links mit Vorabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich. Wiederholen.

## 3. Übung.

1. Ausfall links seitwärts mit Seitenschwingen des rechten Armes und Beugen des linken vor der Brust (Hände zur Faust geballt, Kopf rechts gedreht). 2.—4. Verweilen.
5. Aniestrecken links mit Beugen der Arme in die Stoßhalte.
6. Viertel-Drehung links, Aniebeugen links in die Ausfallstellung mit Schrägvorhochstoßen des linken und Schrägtiefrückstoßen des rechten Armes. 7. und 8. Verweilen.
9. Niederknien rechts, Schwingen der Arme in die Seitkammhalte und Rumpfrückbeugen. 10.—12. Verweilen.
13. Rumpfstrecken, Aniestrecken und Hochschwingen der Arme mit Viertel-Drehung rechts in die Seitgrätschstellung.
14. Schlußtritt links mit Seitabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich. Wiederholen.

## 4. Übung.

1. Auslage links rückwärts, Schrägvorhochschwingen des linken und Schrägrüdtiefschwingen des rechten Armes, Hände zur Faust geballt. 2.—4. Verweilen.
5. Rumpfvorsinken mit Stützen der Hände auf den Boden (Hände geöffnet).
6. Aniestrecken rechts in den Liegestütz vorlings. (Bei Bewegung 5. und 6. soll der Körper eine völlig gerade Linie bilden, vom Scheitel bis zur Ferse.) 7. und 8. Verweilen.
9. Vorhüpfen mit gestreckten und gegrätschten Beinen, die Hände bleiben am Boden.
10. Rumpfhoben, Seitenschwingen der Arme mit Drehen der Hände zur Kammhalte und Rumpfrückbeugen. 11. und 12. Verweilen.
13. Rumpfstrecken mit Hochschwingen der Arme.

14. Sprung in die Grundstellung mit Seitabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich. Wiederholen.

## 5. Gruppe\*.

Allgemeine Freilübungen zum Bundeswertungsturnen 1919.

Das Taktmaß der Übungen ist  $\frac{3}{4}$ -Takt, also marschmäßig. Auf recht schöne Herausarbeitung der einzelnen Bewegungen und Halten muß größte Sorgfalt verwendet werden.



1—4    5 6 7 8    9 10 11 12    13    14 15 16

Bild 115. 5. Festübungsgruppe, 1. Übung (von der Seite gesehen).

## 1. Übung (dazu Bild 115).

- 1.—4. Langsam Heben in den Zehenstand mit Seithochheben der Arme. (Beine geschlossen und der ganze Körper so lang als möglich gestreckt. Das Armheben soll bei 4. vollendet sein.)
5. Ausfall links vorwärts mit Niederknien rechts und Dreiviertel-Innenarmkreis in die Seithalte, Handteller nach unten. (Beim Anien Körper aufrecht, rechter Oberschenkel und Oberkörper bilden eine gerade Linie. Das Innenarmkreisen mit Wucht und mit ganz gestreckten Armen ausführen.) 6.—8. Verweilen.
9. Aufrichten und Aniestrecken links in die Auslagestellung, rechtes Anie gebeugt und Armbeugen in die Stoßhalte. (Der Oberkörper ist etwas rückwärts geneigt und bildet mit dem linken Bein eine gerade Linie. Alle Muskeln sind kräftig gespannt.) 10.—12. Verweilen.

\* Postkarten mit Ansicht der einzelnen Stellungen sind im Arbeiter-Turnverlag H. G. zu haben.

13. Kniestrecken rechts, hohes Vorspreizen links mit Vorstoßen der Arme. (Die Hände bleiben zur Faust geballt, der Rücken darf nicht gekrümmt werden, beide Beine schön gestreckt.)
14. Schlussstellen links mit Armabschwingen und Strecken der Hände. (Grundstellung.) 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.

Wiederholen.

### 2. Übung (dazu Bild 116).

1. Tiefe Aniebeuge mit Vorschwingen der Arme. (Handteller nach unten, Oberkörper aufrecht, Fersen geschlossen.) 2.—4. Verweilen.



1 2 3 4      5 6 7 8      9 10 11 12      13      14 15 16

Bild 116. 5. Festübungsgruppe, 2. Übung.

5. Ausfall links seitwärts mit Seitenschwingen des rechten Armes (Handteller bleibt nach unten gerichtet) und Beugen des linken mit Anlegen der Hand an den Hinterkopf. (Blick nach der rechten Hand. Der linke Ellenbogen muß so weit wie möglich rückwärts und in Schulterhöhe gehalten werden.) 6.—8. Verweilen.
9. Viertel-Drehung rechts mit Aniebeugwechsel und Schrägvorhochschwingen des linken und Schrägrücktiefschwingen des rechten Armes. (In dieser Stellung muß der Oberkörper schrägvorgeneigt und mit dem linken Arm und linken Bein eine gerade Linie bilden. Kopf hoch. Hände in Speichhalte.) 10.—12. Verweilen.
13. Viertel-Drehung links mit Kniestrecken rechts in den Grätschstand und Hochschwingen der Arme.
14. Schlusstritt links mit Seitabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.

Wiederholen.

### 3. Übung (dazu Bild 117).

1. Sehr weites Rückstellen links mit Anieugen rechts, Rumpfoorsinken und Seitenschwingen der Arme, Handteller nach unten. (Der Oberkörper muß auf dem rechten Oberschenkel mit der Brust aufliegen und mit dem gestreckten linken Bein eine gerade Linie bilden. Kopf hoch, Blick schrägvorwärts.) 2.—4. Verweilen.
5. Ausfall links vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme durch die Tiefhalte. (Arme, Oberkörper und rechtes Bein bilden eine gerade, schrägvorgeneigte Linie. Hände in Speichhalte.) 6. bis 8. Verweilen.
9. Aniebeugwechsel mit Rumpfrückbeugen und Beugen der Arme in die Nackenhalte. (Ellenbogen und Kopf zurücknehmen.) 10.—12. Verweilen.



1 2 3 4      5 6 7 8      9 10 11 12      13      14 15 16

Bild 117. 5. Festübungsgruppe, 3. Übung von der Seite gesehen.

13. Kniestrecken rechts, Vorhochspreizen links und Hochstrecken der Arme.
  14. Schlussstellen links, Arme vorabschwingen. 15. und 16. Verweilen.
  - 17.—32. Widergleich.
- Wiederholen.

### 4. Übung (dazu Bild 118).

1. Seitenschreiten links mit Seithochschwingen der Arme und sofort
2. Schlussstellen rechts, Rumpfoorsinken und Dreiviertel-Innenarmkreis in die Seithalte (Bewegung 1 und 2 müssen im Marschtempo aufeinanderfolgen. Beim Rumpfsinken, das kurz und mit gestrecktem Rücken geschehen soll, ist der Blick schräg vorwärts und die Hände in Rißhalte.) 3. und 4. Verweilen.
5. Ausfall rechts seitwärts mit Seithochschwingen der Arme. (Arme, Oberkörper und linkes Bein bilden eine rechts seitwärts geneigte gerade Linie. Der Kopf zwischen den Armen.) 6.—8. Verweilen.
9. Aniebeugwechsel, Rumpfsinken links mit Aufstützen der linken Hand auf den Boden, rechter Arm in Hochhalte. (Das linke Knie

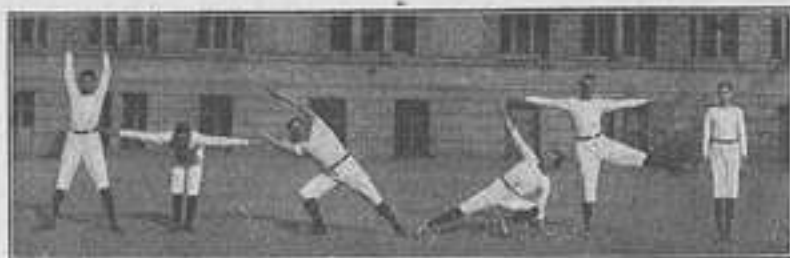


ist stark gebeugt, der Körper befindet sich also im Hoch-Liegefuß seitlings, rechte Hand in Risthalte, Blick nach der rechten Hand.) 10.—12. Verweilen.

13. Rumpfsheben, Aniestrecken und Seitpreizen links Seitsschwingen der Arme und sofort
14. Schlußstellen links mit Armabschwingen in die Grundstellung. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich. Wiederholen.

### 6. Gruppe.

Erster Entwurf der allgemeinen Freiübungen der Turner zum Bundesfest 1922 in Leipzig.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Bild 118. 5. Festübungsgruppe, 4. Übung.

1. Tiefe Aniebeuge mit Seitsschwingen der Arme (Handteller nach unten).
2. Sprung in den Seitgrätschstand mit Beugen der Arme in die Nackenhalte und Rumpfrückbeugen. 2.—4. Verweilen.
5. Rumpfstrecken, Hochschwingen der Arme und mit Viertel-Drehung links Aniebeugen links und Rumpfvorsenten mit Handstütz der weit vorgestreckten Arme auf den Boden. 6.—8. Verweilen.
9. Mit halber Drehung rechts Aufrichten, Hochschwingen der Arme, Aniebeugwechsel und wieder Vorsenten in die widergleiche Stellung von 5. (Dieses Auf und wieder Nieder muß mit schönem, zusammenhängendem Schwunge durch den hochaufgerichteten Grätschstand mit Armhochhalte erfolgen.) 10.—12. Verweilen.
13. Mit Viertel-Drehung links Aufrichten in den Grätschstand mit Hochschwingen der Arme.
14. Sprung in die Grundstellung mit Seitabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich. Wiederholen.

### 2. Übung.

1. Weiße Auslage links rückwärts mit Vorsenten und Handstütz auf dem Boden in den „Hochliegefuß“ und sofort
2. Wiederaufrichten und Ausfall links vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme. 3. und 4. Verweilen.
- 5.—8. Langsam Rumpfrückbeugen mit Aniebeugwechsel und Seitenten der Arme (Hände in Rammhalte).
- 9.—12. Langsam Rumpfstrecken und mit Aniebeugwechsel zurück zur Ausfallstellung links vorwärts und langsames Armkreisen aufwärts, vorwärts und durch die Tiefhalte seitwärts (in Seithalte Handteller nach unten).
13. Aniestrecken und Vorspreizen links mit Vorschwingen der Arme durch die Tiefhalte.
14. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme. 15. u. 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich. — Wiederholen.

### 3. Übung.

- 1.—8. Heben in den Zehenstand mit Seithochheben der Arme (bei 4. müssen die Arme in Seithalte sein und bei 5. werden die Hände mit einem Ruck in Rammhalte gedreht, worauf die Arme langsam weitergehoben werden).
9. Mit Innenarmkreisen Ausfall links seitwärts.
10. Rumpfschreitbeugen links mit Handstütz auf dem Boden (rechter Arm in senkrechter Hochhalte, Blick nach der rechten Hand). 11. u. 12. Verweilen.
13. Aufrichten, Aniestrecken und Seitpreizen links mit Seitsschwingen der Arme.
14. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme. 15. u. 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich. — Wiederholen.

### 4. Übung.

1. Vorstellen links mit Vorschwingen der Arme.
2. Rückstellen links mit Rückschwingen der Arme.
3. Spreizsprung vorwärts in die tiefe Aniebeuge mit Vorschwingen der Arme. 4. Verweilen.
5. Auslage links rückwärts mit Seitsschwingen des rechten Armes und Beugen des linken zur Speichhiebhalte über dem Kopf (Blick nach rechts). 6.—8. Verweilen.
9. Halbe Drehung links, ohne Aniestrecken mit Rumpfrückbeugen und Armschwingen durch die Tief- und Vorhalte in die Hochhalte. 10.—12. Verweilen.
13. Rumpfstrecken und Vorbeugen mit wagrechtem Rückpreizen links, Aniebeugen rechts und Handstütz auf dem Boden.
14. Wiederaufrichten, Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich. — Wiederholen.

## 7. Gruppe.

Allgemeine Freiübungen der Turner zum Bundesfest 1922  
in Leipzig. (Endgültiger Beschluß.)

Die Abungen werden nach Musik geturnt, die eigens dafür von Professor Böttner (Dresden) komponiert wurde. Die Noten zur Freiübungsmusik sind vom Arbeiter-Turnverlag zu beziehen.

Die Abungen selbst werden im Marschschritt geturnt. Jede der vier Abungen wird dreimal wiederholt, im ganzen also viermal geturnt. Durch die im Verlaufe jeder Abung vorkommende Viertel-Drehung endigen die Abungen stets in einer neuen Gesichtsrückrichtung und werden dadurch nach jeder Himmelsrichtung hin einmal ausgeführt. Die Zuschauer aller vier Seiten des Platzes bekommen demnach die Abungen von allen Seiten zu sehen. Die Übungsbilder zeigen die richtige Haltung und gewählte einheitliche Kleidung.

## 1. Abung (siehe Bild 119).

1. Rückpreizen links mit Rückschwingen der Arme (straffe Stellung).
2. Verweilen.
3. Vortreten links, Vorhochschwingen der Arme und 4. Schlußtritt rechts, Rumpfvorbeugen mit Vorabschwingen der Arme.
- 5.—12. Langsames Rumpfstrecken und Rückbeugen mit Vorhochheben und Seitfenken der Arme. (Hierbei soll bei 6. der Rumpf in Vorseitfenkhalte [Arme neben dem Kopf], bei 8. Körper gestreckt und Arme in Hochhalte, und bei 12. Rumpf rückgebeugt und Arme in Seitkammhalte sein.)
13. Viertel-Drehung links auf der linken Ferse und rechten Fußspitze (in die kleine Vortrittstellung) mit Seithochschwingen und Beugen der Arme in die Hiebhalte über dem Kopfe (Hände zur Faust geballt, Handrücken hinten).
14. Schlußtritt rechts mit tiefer Aniebeuge und Seitsschwingen der Arme (Faust geöffnet, Hände in Risthalte).
15. Aniestrecken mit Abschwingen der Arme. 16. Verweilen.

Die Abung ist nun noch dreimal, immer links beginnend, zu wiederholen, wodurch der Turner wieder an seinen ursprünglichen Platz gelangt.

## 2. Abung (siehe Bild 120).

1. Weite Auslage links rückwärts mit Vorseitfenken und Stütz der Hände auf den Boden (= „Hockliegestütz“).
2. Aniestrecken rechts, Aufrichten und hohes Vorspreizen links mit Vorhochschwingen der Arme.
3. Ausfall links vorwärts mit Armbeugen in die Stoßhalte (die Hände sind in Risthalte zur Faust geballt, man denke sich die Haltung beim Stemmen der Angelstange). 4. Verweilen.

5. Aniestrecken links mit geringem Schrägvorneigen des ganzen Körpers, Rückpreizen rechts und Schrägvorhochstoßen der Arme neben dem Kopfe („Hantelstoß“).
6. Rückbewegung in die Ausfallstellung mit Aufziehen rechts und Stoßhalte.
7. und 8. Wiederholung von 5. und 6.
9. Viertel-Drehung rechts mit Aniestrecken links in den Grätschstand und Seitstoßen der Arme (Handrücken hinten). 10. Verweilen.
11. Aniebeugen und Rumpfsseitfenken links mit Schwingen des rechten Armes gebeugt über den Kopf und des linken auf den Rücken, (Blick nach oben, Handrücken hinten.) 12. Verweilen.
13. Rumpf- und Aniestrecken mit hohem Seitpreizen links und Seitsschwingen der Arme in Risthalte. (Finger gestreckt.)
14. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme. 15. u. 16. Verweilen. Diese Abung dreimal, links beginnend, wiederholen.

## 3. Abung (siehe Bild 121).

1. Hohes Seitpreizen links mit Seithochschwingen der Arme.
2. Ausfall links seitwärts mit Innenarmkreis zur Seithalte (Risthalte). 3. und 4. Verweilen.
- 5.—8. Langsames Rumpfsseitfenken links (die linke Hand stützt bei 8. auf den Boden, Blick nach der rechten Hand, Daumenseite vorn).
9. Energische Viertel-Drehung links mit Niederknien rechts (hierbei schwingt der linke Arm gebeugt hinter den Rücken, der rechte dagegen ist in die Abwehrhaltung gebeugt: Unterarm vor der Stirn, rechter Handrücken zur Stirnseite gewandt, Blick nach schräg oben, Hände zur Faust geballt).
- 10.—12. Langsames Rückbeugen.
13. Aniestrecken und Rückpreizen rechts mit Seitsschwingen der Arme (Risthalte).
14. Schlußstellen rechts mit Abschwingen der Arme. 15. u. 16. Verweilen. Diese Abung dreimal, links beginnend, wiederholen.

## 4. Abung (siehe Bild 122).

1. Hohes Seitpreizen links mit Seitsschwingen der Arme in Risthalte.
2. Verweilen.
3. Seitsschreiten links mit hohem Seitpreizen rechts und Seithochschwingen der Arme, und unverweilt
4. Kreuzstellen rechts ein wenig schräg hinter links mit Aniebeugen links und Rechtskreisen der Arme in die Einkhalte (= „Kreuzauslage“). Der rechte Arm ist vor der Brust gebeugt, die Handteller nach unten und der Kopf nach links gedreht; der rechte Fuß steht auf der Fußspitze, nicht auf die Kante legen.) 5. u. 6. Verweilen.
7. Energische halbe Drehung rechts mit Aniebeugewechsel in die Angelstoßerstellung. (Mit der Drehung schwingen zunächst beide Arme

## 1. Übung.



Ende 15  
16 Pause

12 11 10 9 8 7 6 5  
(langem Kumpfschreien)  
Bild 119.

13

4 3 2 1\* Anfang

## 2. Übung.



Anfang 1 2 3 4 5 6 7 8  
(Pause) 7 8  
(einmal wiederholen)

9 10 11 12 13 14 Ende  
(Pause) (15--16 Pause)

Bild 120.

• Die großen Zahlen bedeuten die freiesten Bewegungszeiten und Endstellungen. Die kleineren Zahlen bedeuten die Pausen und langsamere Bewegungen an.

## 3. Übung.



Anfang 1\* 2 3-4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Ende  
(Pause) (langl. teilbewegen) (langsam wiederholen) (15--16 Pause)

Bild 121.

## 4. Übung.



Anfang 1 2 3 4 5-6 7 8 9 10 11 12 13 14 Ende  
(Pause) (Pause) (langl. teilbewegen) (15--16 Pause)

Bild 122.

• Die großen Zahlen bedeuten die freiesten Bewegungszeiten und Endstellungen. Die kleineren Zahlen bedeuten die Pausen und langsamere Bewegungen an.



nach unten. Der linke Arm gelangt in die Seithalte und der rechte wird gebeugt. Ellenbogen nach hinten, die rechte Hand hohl gehalten — Kugelhalte — über der rechten Schulter, Blick nach der linken Hand.) 8. Verweilen.

- 9.—12. Langsames Rumpfsseitbeugen rechts. (Hierbei muß auch das rechte Knie noch etwas mehr gebeugt werden und der linke Arm gelangt nahezu in die Hochhalte, Daumen- und Mittelfinger nach vorn. Blick nach oben.)
13. Kugelstoß, das ist Sprung in die Ausfallstellung rechts vorwärts (die Füße führen dabei nur einen Platzwechsel aus) mit Schrägvorhochstoßen rechts und Handöffnen. (Der linke Arm ist rückgeschwungen, der linke Fuß steht auf dem Ballen = „aufgezehlt“. Das linke Bein ist also nicht rückgespreizt, sondern steht auf der Fußspitze am Boden.)
14. Halbe Drehung links auf dem rechten Fußballen und Schlusstritt links (ganz kurz, ohne Spreizen) mit Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.

Diese Übung dreimal, links beginnend, wiederholen.

## 8. Gruppe.

Die Übungen der Turnerinnen für das Bundesfest 1922 in Leipzig.

Jeder der vier Hauptübungen folgt ohne Pause eine Zwischenübung. (Die beste Form des Einübens behandelt ein besonderer Artikel.) Nachdem Haupt- und Zwischenübung einmal links und rechts geturnt, resp. wiederholt worden sind, wird ohne Pause die ganze Übung ebenso, wieder mit der mit der Hauptübung beginnend, noch einmal geturnt.

Die Übungen werden nach eigens vom Musiklehrer Schönweiß, Leipzig, komponierter Musik geturnt (für Klavier und Bandonion im Arbeiter-Turnverlag, Leipzig, zu haben).

Unsere Abbildungen zeigen die richtigen, vorbildlichen Stellungen und die gewählte einheitliche Kleidung.

### 1. Hauptübung (siehe Bild 123 a).

1. und 2. Mit Viertel-Drehung links und hohem Vorspreizen links beginnend ein Schrittwechsel links vorwärts in die Vortrittstellung links (rechten Fuß aufziehen) und Vorhoch- und Seitsschwingen der Arme in die Kammhalte. (Die Arme schwingen also erst links seitwärts voraus mit der Drehung links vorwärts und gelangen dann durch die Hochhalte in die Seitkammhalte. Bei 2. ist die Bewegung beendet. Es geschehe dies mit einem energischen Schlusstritt.) 3. und 4. Verweilen. (Blick schräg aufwärts, schöne Straffstellung.)

- 5.—8. Langsames Niedertreten rechts, Rumpfrückbeugen und Seithochheben der Arme. (Die Bewegung muß mit dem Rückbeugen und Armheben eingeleitet werden.)
9. Mit kurzem Rud aufstehen mit Viertel-Drehung rechts und Beugen der Arme in die Nackenhalte. (Hierdurch soll Seittrittstellung links entstanden sein, also der linke Fuß steht auf der ganzen Sohle, der rechte ist aufgezehlt, das gut beachten!)
10. Mit hohem Seitsspreizen rechts Schlusstellen rechts, Rumpfoorsinken und Seitabschwingen der Arme gebeugt auf dem Rücken. (Bewegungen 9. u. 10. müssen einander unverweilt im Schritttakt folgen.) 11. und 12. Verweilen. (Blick schräg nach vorn.)
13. und 14. Ein Tupftritt links kreuzend hinter rechts mit leichtem Aniewippen rechts und Seitsschwingen der Arme in Risthalte bei 13., mit weichem Nieder- und Aufheben der Hände, die Arme leicht gebeugt, Abschwingen bei 14. 15. und 16. Verweilen in Grundstellung.
- 17.—32. Wüdergleich.

### 1. Zwischenübung (siehe Bild 123 b).

1. Heben in den hohen Zehenstand mit Seithochschwingen der Arme. 2. Verweilen.
3. Mit kurzem Rud Armdrehen (Handrücken zueinander) mit Seitabschwingen der Arme und Senken in den Sohlenstand. 4. Verweilen.
- 5.—8. Wiederholung von 1.—4.
9. Seitsschreiten links mit hohem Seitsspreizen rechts und Seithochschwingen der Arme.
10. Schlusstellen rechts in den Zehenstand mit Seitsschwingen der Arme mit Drehen in die Risthalte. 11. und 12. Verweilen im Zehenstand. (Hochaufgerichtete Stellung.)
13. und 14. Ein Kreuzhupf (rechts hinter links kreuzend) mit flüchtigem Knöchelhüftstütz bei 13. und Abwärtsstrecken der Arme bei 14. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Wie 1.—16., aber rechts hin und wieder mit Kreuzhupf rechts hinter links.
- Hierauf das Ganze, mit der Hauptübung beginnend, noch einmal wiederholen.

### 2. Hauptübung (siehe Bild 124 a).

1. und 2. Mit hohem Seitsspreizen links beginnend ein Schrittwechsel links seitwärts mit Seithoch- und Seitsschwingen der Arme in die Seittrittstellung links, rechter Fuß aufgezehlt. Das Seithochschwingen geschieht bei 1., bei 2., mit dem Seitsschwingen wird der linke Arm gebeugt und die linke Hand an den Hinterkopf angelegt = „halbe Nackenhalte“. Blick nach der rechten Hand, die in die Risthalte gedreht ist. (Wie bei der 1. Übung, so muß auch hier die Bewegung bei 2. mit einem energischen Schlusstritt enden.) 3. und 4. Verweilen.



## 2. Hauptübung.



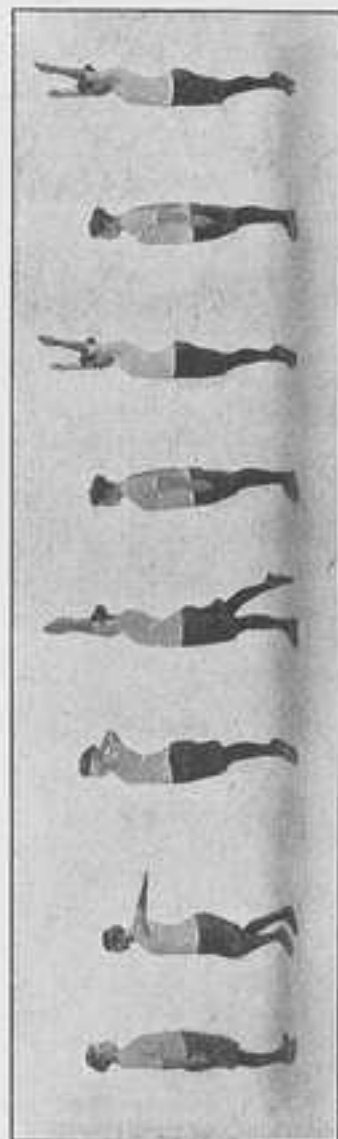
1 Anfang  
2 3-4 5 6 7 8  
(Deufte) (langfam)

9 10  
Bib 124 a.

11-12  
(Pause)

13 14  
15-16  
(Deufte)

## 2. Zwischenübung.



14 Ende  
15-16  
(Deufte)

13 10 9 8 7 6  
(Deufte) (Pause) (Deufte)

5 4  
(Deufte)

3 2  
(Pause) 1 Anfang

11-12 (langfam) Bib 124 b. (Von der Seite gefehen.)

## 3. Hauptübung.



14 Ende  
15-16  
(Deufte)

13 12 11 10 9 8 7-8 6  
(langfam) (Deufte) Bib 125 a.

5 4  
(Deufte)

3 2  
(Pause)

1 Anfang

## 3. Zwischenübung.



14 Ende  
15-16  
(Deufte)

13 10 11-12 9 8 7 6 5  
(Deufte) (Pause) (Deufte) Bib 125 b.

3 4  
(Pause)

2 1

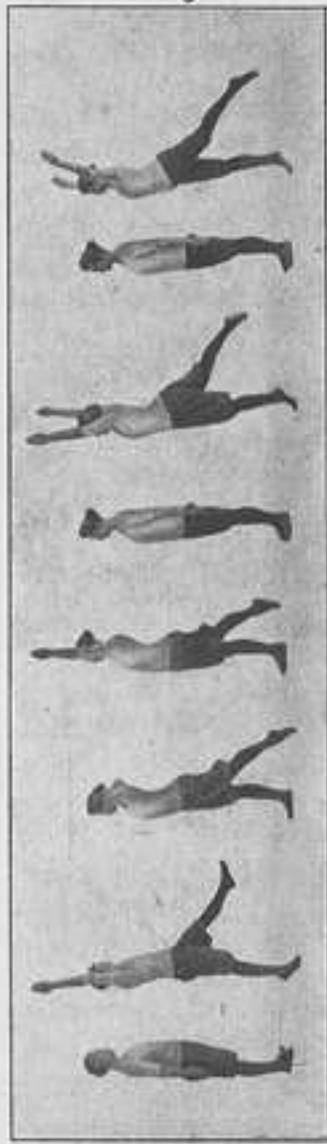


## 4. Hauptübung.



Ende 14 (Pause)  
15-16 (Pause)  
13 11-12 10 (Pause)  
9 (langf.) (Pause)  
7-8 (Pause)  
6 (Don der Seite gesehen.)  
5 (Pause)  
3-4 (Pause)  
2 (Pause)  
1 (Pause)  
(Stellung 9-12 von vorn gesehen)

## 4. Zwischenübung.



Ende 14 (Pause)  
15-16 (Pause)  
13 11-12 (Pause)  
10 (Pause)  
9 (Pause)  
8 (Pause)  
7 (Pause)  
6 (Pause)  
5 (Pause)  
4 (Pause)  
3 (Pause)  
2 (Pause)  
1 (Pause)

Bild 126 b. (Von der Seite gesehen.)

armkreis, abwärts beginnend, während der linke Arm einfach seitgeschwungen wird, die Handteller sind nach unten gedreht, Blick nach links.) 4. Verweilen.

5. Viertel-Drehung rechts auf der linken Ferse und rechten Fußspitze mit Ab- und Vorhochschwingen der Arme in die Rundhalte über den Kopf. (Die Körperlast ruht auf der linken Sohle, der rechte Fuß ist aufgezehrt. Blick nach oben.)
6. Mit hohem Vorspreizen rechts Vortreten rechts und Seitgeschwingen der Arme in die Seitkammhalte. (Der linke Fuß ist aufgezehrt.) Bewegungen 5. und 6. im Schritttakt hintereinander. 7. und 8. Verweilen.
- 9.-12. Langsames Vorsinken mit leichtem Aniebnen rechts und Rückspreizen links in die Standwage vorlings. (Die Handteller werden zu Beginn des Vorsinkens ruckhaft nach unten gedreht.)
13. Rumpfsheben, Kniestrecken rechts und Viertel-Drehung links, Seit-schreiten links mit Seit-spreizen rechts und Seit-hochschwingen der Arme in die Rundhalte über den Kopf. (Die Viertel-Drehung geschieht zugleich mit dem Rumpfsheben. Auch das Hochschwingen der Arme muß unverweilt erfolgen. Das Seit-schreiten und Seit-spreizen beschließt diese ergaft auszuführende Bewegung.)
14. Schlußstellen rechts mit Seitabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.-32. Wiedergleich.

## 3. Zwischenübung (siehe Bild 125 b).

1. Heben in den Zehenstand rechts und hohes Seit-spreizen links mit Seit-hochschwingen der Arme. 2. Verweilen.
3. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme (Armdrehen mit Ruck wie bei der 1. Zwischenübung). 4. Verweilen.
- 5.-8. Wiederholung von 1.-4., aber mit Seit-spreizen rechts.
9. Seit-schreiten links mit hohem Seit-spreizen rechts und Seit-hochschwingen der Arme.
10. Kreuzstellen rechts hinter links auf die Fußspitze mit Seit-schwingen der Arme und Drehen in die Risthalte. 11. und 12. Verweilen.
13. Halbe Drehung rechts auf der linken Ferse und rechten Fußspitze in die Seittrittstellung links (rechter Fuß aufgezehrt) mit ruckhaftem Hochschwingen der Arme auf dem kürzesten Wege.
14. Heben in den Zehenstand links, hohes Seit-spreizen rechts, Schlußstellen rechts mit Seitabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.-32. Wiederholung, noch einmal links beginnend. Hierauf das Ganze noch einmal, mit der Hauptübung beginnend, wiederholen.

## 4. Hauptübung (siehe Bild 126 a).

1. Heben in den Zehenstand mit Seit-schwingen der Arme in die Risthalte und im Schritttakt folgend.

2. Mit hohem Vorspreizen links Vortreten links (rechts aufziehen) und Seitabschwingen und Beugen der Arme auf den Rücken. Hoch-aufgerichtete Straffstellung. 3. und 4. Verweilen.
5. Flüchtiges Niederknien rechts mit Seitsschwingen der Arme in die Rißhalte und sofort
6. Aufstehen und mit hohem Vorspreizen rechts Vorstellen rechts mit Aniebeugen links in die Auslagestellung. Die Arme schwingen hierbei zuerst nach unten und hierauf nach vorn und oben weiter in die Seitkammhalte. Kraftvoller Schwung. 7. und 8. Verweilen.
9. und 10. Während zweier Schrittzeiten halbe Drehung links auf den Fersen ohne die schräge Stellung des Körpers zu verändern in die Ausfallstellung links vorwärts. Der linke Arm schwingt dabei durch die Tiefhalte in die Seithalte links und wird hier leicht gebeugt. Die linke Hand wird leicht gekrümmt nach oben aufgelippt (Handrücken oben). Der rechte Arm schwingt auf dem kürzesten Wege mit nach vorn, die rechte Hand stützt auf den linken Oberschenkel über dem Knie. Die Finger sind dabei, das Knie umfassend, nicht nach vorn, sondern nach links gerichtet, Blick nach der linken Hand. 11. und 12. Verweilen.
13. Kniestrecken links mit Rückspreizen rechts und Seitsschwingen der Arme.
14. Schlußstellen rechts mit Seitabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.

#### 4. Zwischenübung (siehe Bild 126 b).

1. Rückspreizen links mit Vorhochschwingen der Arme, 2. Verweilen.
3. Schlußstellen links mit Vorabschwingen der Arme. 4. Verweilen.
- 5.—8. Wiederholung von 1.—4., aber mit rechts spreizen.
9. Vorschreiten links mit Vorhochschwingen der Arme.
10. Vorschreiten rechts in die Vortrittstellung rechts mit Beugen der Arme in die Nackenhalte. 11. und 12. Verweilen.
13. Halbe Drehung links auf der rechten Ferse und linken Fußspitze mit kurzem Hochstrecken der Arme.
14. Mit hohem Spreizen links Schlußstellen links und Vorabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen
- 17.—32. Wiederholung in gleicher Weise. Hierauf das Ganze, mit der Hauptübung beginnend, noch einmal wiederholen.

### 9. Gruppe.

Rhythmisch-ästhetische Freiübungen und Tanzschritte.

Die Übungen wurden von 20 Turnerinnen der Bundeschule Leipzig zur Arbeiter-Olympiade in Prag geturnt.

#### 1. Übung.

Musik: „Tout-Paris“, Walzer von E. Waldteufel. Zu der Hauptübung werden vom 2. Teil des „Con tenerezze“ (16 Takte und Wiederholung = 32 Takte) gespielt, und zu den Tanzschritten vom 4. Teil des „Grazioso“ (16 Takte und Wiederholung = 32 Takte).

#### Hauptübung (Con tenerezze).

1. Takt (= 1.—3. Jähzeit) = Zehenstand mit Seithochschwingen der Arme.
2. Takt = Tiefe Aniebeuge mit Seitsschwingen der Arme.
3. Takt = Kniestrecken (Zehenstand) mit Beugen der Arme in die Schlaghalte vor der Brust.
4. Takt = Mit hohem Vorspreizen links Vortreten links und Seitsschlagen der Arme in Kammhalte. 5.—8. Takt = Verweilen.
9. Takt = Sohlenstand rechts (die Körperlast wird auf das rechte Bein verlegt) mit Seithochschwingen der Arme.
10. Takt = Armkreis vorwärts beider Arme (wieder bis in die Hochhalte).
11. Takt = Bogenspreizen links rückwärts und leichtes gefälliges Rumpfvorneigen mit weiches Vorsinken der Arme (nebenstehendes Bild 127.)
12. Takt = Niederstellen links (das linke Bein übernimmt die Last und wird leicht im Knie gebeugt) und der linke Arm schwingt weiter nach unten bis in die Rückhalte (weiche Arm- und Handhaltung), der rechte Arm bleibt in der Vorhalte und schwingt leicht im Handgelenk mit.
13. Takt = Leichtes, mäßiges Kopf-, Rumpf-, Arm- und Beinheben links (tief einatmen, die Arme werden von den Schultern aus gehoben und setzt sich diese Bewegung durch das Ellenbogen- und Handgelenk bis in die Fingerspitzen fort).
14. Takt = Aufstellen rechts, mäßiges Rumpfsseitbeugen mit weiches Senken des rechten Armes und Heben des linken. (Ausatmen). (Bild 128.) (Das Bild zeigt die widergleiche Ausführung.)
15. Takt = Schnelles Straffen des Körpers, Schlußstellen links mit Hochstrecken der Arme.



Bild 127. Bogenspreizen links rückwärts.

16. Takt = Sohlenstand mit Vorabschwingen der Arme.  
Der 11.—14. Takt ist zügig zu turnen. Die Musik ist hierbei stark zu verlangsamten. Die übrigen Takte sind kurz und straff zu turnen (a tempo).  
17.—32. Takt = Widergleich.



Bild 128. Kumpfselbungen mit weichen Armbewegungen).



Bild 129. Wiegeschrittstellung.

### Tanzzwischenübung (Grazioso).

Die Musik wechselt hierbei aus dem  $\frac{3}{8}$ -Takt in einen langsamen  $\frac{3}{4}$ -Takt über. Der 6.—8. Takt ist noch langsamer zu spielen. Die Übung beginnt mit dem Vorschlag (Musiktakt) „und“, wozu ein Seitsspreizen links und ein gefälliges weiches Seitsschwingen beider Arme nach rechts erfolgt. (Alle Bewegungen sind weich, abgerundet [rhythmisch] auszuführen.)

- a) 1.—8. Takt =
- |         |  |   |
|---------|--|---|
| 1. Takt | 1. Seitsschreiten links  | } Hierzu werden die Arme langsam in wellenförmiger Bewegung durch eine mäßige Tiefhalte nach links geführt. |
|         | 2. Kreuztritt rechts hinter links  |   |
|         | 3. Seitsschreiten links  |   |
|         | 4. Kreuztritt rechts vor links und Heben des linken Unterschenkels (Wiegeschritt).   |   |
| 2. Takt | 5. Verwellen in der Wiegeschrittstellung.<br>Dazu schwingt der linke Arm weiter in die Rundhochhalte über den Kopf, der rechte Arm wird vor der Brust gebeugt, Blick nach dem gehobenen Unterschenkel. (Bild 129.) |   |
|         | 6. Niederstellen links hinter rechts.  |   |

3. und 4. Takt =  
7.—12. Wie 1. und 2. Takt = wie 1.—6., nur rechts hin.  
5. Takt =  
13.—15. Wie 1. Takt = wie 1.—3., nur links hin.  
6. und 7. Takt =  
16.—20. Kreuztritt rechts vor links und ganz langsamer Kreuzwirbel mit ganzer Drehung links. Dazu werden in der 16. Zeit die Hände gefällig in Gesichtshöhe gebracht und während des Kreuzwirbels langsam mit weichem Ausdruck durch die Tiefhalte seitlich in die Rundhalte geführt. (Kopfhoben und -senken.)  
8. Takt =  
21.—24. Langsam Senken in den Sohlenstand mit Seitabschwingen der Arme.  
b) 9.—16. Takt =  
1.—15. Wie unter a) 1.—15., nur rechtshin beginnend.  
16.—18. Das linke Bein wird langsam kreuzend hinter das rechte gestellt und ein mäßiges Aniewippen mit leichtem Seitsschwingen der Arme ausgeführt.  
19. und 20. Hohes Seitsspreizen links mit gefälliges Heben der Arme.  
21.—24. Schlussstellen links mit Seitabschwingen der Arme (Grundstellung).  
c) und d) Wie a) und b), nur ist der Beginn jetzt rechtshin usw. Das Ganze, mit der Hauptübung beginnend, wiederholen.

### 2. Übung.

Musik: „Scheiden und Meiden“, Walzer von O. Jetrás. Zu der Hauptübung werden vom Walzer Nr. 1 die letzten 32 Takte (von „Fine“ ab) gespielt, und zu den Tanzschritten das sich sofort an diesen Walzertell anschließende 16taktige Scherzando (das Scherzando wird wiederholt = 32 Takte).

### Hauptübung.

1. Takt = Seitsschreiten links mit Seitsschwingen der Arme.
2. Takt = Viertel-Drehung links auf den Fußspitzen (das linke Bein übernimmt die Last, Fersenstand rechts) mit Schwingen der Arme durch die Tiefhalte (rechter Arm schrägvorhoch, linker Arm schrägrücktiefl).
3. Takt = Viertel-Drehung rechts auf den Fußspitzen (die Last wird wieder von beiden Beinen getragen) mit Schwingen des rechten Armes durch die Tief- in die Seithalte und des linken Armes in die Schrägvorhochhalte.
4. Takt = Kreuztritt links hinter rechts. Der linke Arm schwingt weiter durch die Hochhalte nach rechts in die Rechtshalte beider Arme, Blick nach rechts.



5.—8. Takt = Verweilen.

9. Takt = Seitspitzen links, Dreiviertel-Rechtskreis der Arme (durch die Tiefhalte in die Hochhalte). (Bild 130.)

10. Takt = Niederstellen links und Seitspitzen rechts (die Arme bleiben in der Hochhalte).

11. Takt = Niederstellen rechts auf die Fußspitze (gefälliges, mähiges Rumpfeigen nach rechts), Seitabschwingen beider Arme nach rechts mit weichen, von den Schultern bis in die Fingerspitzen verlaufenden wellenförmigen Bewegungen.

12. Takt = Der linke Arm wird weiter durch die Tiefhalte bis in die Seithalte links geführt. (Der rechte Arm wird nur in dem Ellenbogen- und Handgelenk mähig bewegt.)

13. Takt = Leichtes Kopf-, Rumpf-, Arm- und Beinheben rechts (Tief einatmen).

14. Takt = Aufstellen rechts und mähiges Rumpfbeugen mit weichen Armbewegungen (ausatmen). (Bild 128.) (Das Bild zeigt die gleiche Ausführung.)

15. Takt = Schnelles Straffen des Körpers, Schlussstellen links mit Seitrecken der Arme in Kammhalte.

16. Takt = Sohlenstand mit Seitabschwingen der Arme (Grundstellung).

Der 11.—14. Takt ist zügig zu turnen, die Musik ist hierbei stark zu verlangsamen. Die übrigen Takte sind kurz und straff zu turnen (a tempo).

17.—32. Takt = Wibergeleich.

#### Tanzzwischenübung. (Scherzando.)

Der Auftakt zum Scherzando darf beim Anfang nicht zu schnell gespielt werden, sonst alle übrigen Takte a tempo. Alle Bewegungen sind rhythmisch auszuführen. Zu dem Auftakt erfolgt Viertel-Drehung links auf dem rechten Bein, Anheben links und mähiges Rumpfvorneigen mit weichem, gefälligem Seitabschwingen der Arme (Ansehen zum Tanz). (Bild 131.)

a) 1. Takt = Vortreten links, Hüpfen rechts (Spreizhupf) und sofort anschließender Schottischhupf links vorwärts.



Bild 130. Seitspitzen links mit Rechtskreisen der Arme.

2. Takt = Vortreten links und Hüpfen links mit Unterschenkelheben rechts (Hoppler) mit Rumpfdrehen rechts und Blick über die rechte Schulter. Zu diesen beiden Takten schwingen die seitgehobenen Arme in weichen Linien auf und nieder. (Bild 132.)

3. Takt = Mit Viertel-Drehung rechts Sprung in die Wiegeschrittstellung rechts seitwärts (Wiegehupf), die Arme schwingen hierzu durch die Tiefhalte in die Rumpfhochhalte rechts, linker Arm ist vor der Brust gebeugt. Der Rumpf ist leicht links seitwärts ge-



Bild 131. Anseh zum Tanzübung.



Bild 132. Hoppler links mit Rumpfdrehen.

neigt, Blick über die linke Schulter (Bild 129.) Das Bild zeigt die wiedergleiche Ausführung.)

4. Takt = Viertel-Drehung rechts usw. wie beim Auftakt (Ansehen zum Tanz, nur wird dieser Takt a tempo gespielt).

5.—7. Takt = Wie 1.—3. Takt, nur mit dem rechten Bein beginnend (also nach rechts hin).

8. Takt = Wie 4. Takt, nur mit Viertel-Drehung links.

9.—11. Takt = Wie 1.—3. Takt, nur mit dem linken Bein beginnend (also nach links hin).

12. Takt = Ein Schwebeschritt (Balance) nach links seitwärts. Dazu schwingen die Arme durch die Tiefhalte in wellenförmigen Linien nach links.

13. Takt = Wie 12. Takt, nur nach rechts hin.  
 14. Takt = Seitstreiten links mit Seitsschwingen der Arme.  
 15. Takt = Kreuzschritt rechts hinter links mit mäßigem Aniewippen, die Arme schwingen leicht auf und nieder.  
 16. Takt = Schlußtritt rechts mit Seitabschwingen der Arme (Grundstellung).  
 b) Das Scherzando, 1.—16. Takt, wird, nach rechts hin beginnend, wiederholt.  
 Das Ganze, mit der Hauptübung beginnend, wiederholen.



Bild 133. Langsames Senken des linken Beines, der rechte Arm geht in die Rundhochhalte und der linke stützt auf die Hüfte.



Bild 134. Die vollendete Stellung des 11.—14. Taktes.

### 3. Übung.

Musik: „Lotosblumen“, Walzer von E. Ohlsen. Zu der Hauptübung werden vom Walzer Nr. 1 die letzten 32 Takte gespült. Und zu den Tanzschritten die sich sofort anschließenden 16 Takte des Scherzando mit Wiederholung = 32 Takte.

#### Hauptübung.

1. Takt = Zehenstand mit Seithochschwingen der Arme.  
 2. Takt = Tiefe Anieubeuge mit Seitsschwingen der Arme.  
 3. Takt = Aniestrecken, Seitspreisen links mit Seithochschwingen der Arme.

4. Takt = Ausfall links seitwärts mit Seitsschwingen der Arme (Kopf links drehen). 5.—8. Takt = Verweilen.  
 9. Takt = Seitspreisen links mit Seithochschwingen der Arme.  
 10. Takt = Dreiviertel-Innenarmkreis (bis in die Seithalte, das linke Bein bleibt gespreizt).  
 11.—14. Takt = Langsames Senken des linken Beines (Bild 133) und Aufstellen auf die Fußspitze, dazu wird der linke Arm langsam gebeugt und auf die Hüfte gestützt (Kniekehlenstütze), der rechte Arm wird ebenso langsam in die Rundhochhalte gehoben. (Handgelenk



Bild 135. Viertel-Drehung links mit Vorspreisen rechts, die Arme sind im Begriff, in die Rundhochhalte zu schwingen — gleichzeitig Anfangsbewegung für den nachfolgenden 9. Takt.



Bild 136. Rumpfpreisen rechts mit rundhochgehaltenen Armen.

- gebogen, dazu gefälliges mäßiges Rumpfdrehbeugen links. Bild über die linke Schulter.) (Bild 134).  
 15. Takt = Schnelles Straffen des Körpers und Schlußstellen links mit Seitstrecken der Arme in Kammhalte.  
 16. Takt = Sohlenstand mit Seitabschwingen der Arme (Grundstellung). Der 11.—14. Takt ist zügig zu turnen, die Musik ist hierbei stark zu verlangsamen. Alle übrigen Bewegungen werden kurz und straff geturnt.  
 17.—32. Takt = Wiedergleich.

## Tanzzwischenübung (Scherzando).

Zu dem Vorschlag (Aufsatz) wird das linke Bein seitwärts gespreizt und beide Arme gefällig nach rechts geschwungen.

a) 1. Takt = Seitenschreiten links und Kreuztritt rechts hinter links (die Arme werden hierzu in wellenförmigen Linien in Brusthöhe nach links geschwungen).

2. Takt = Seitenschreiten links und Hupf links mit Unterschenkelheben rechts (also Hopsen mit Blick über die rechte Schulter), der linke Arm wird hierzu in die Rundhochhalte geschwungen und der rechte vor der Brust gebeugt.

3. und 4. Takt = Wie 1. und 2. Takt, nur nach rechts hin ausführend.

5. Takt = Wie 1. Takt nach links hin.

6.—8. = Takt Seitenschreiten links, Viertel-Drehung links und Vorstellen rechts mit langsamen Seithochschwingen der Arme in die Rundhochhalte (Bild 135), dann langsames starkes Rumpfreisen rechts rückwärts beginnend. (Bild 136.)

b) 9. Takt = Wie 1. Takt, nur nach rechts hin beginnend. (Ansatz wie Bild 135 zeigt.)

10. Takt = Wie 2. Takt, nur nach rechts hin.

11. und 12. Takt = Wie 1. und 2. Takt, nur nach links hin.

13. Takt = Wie 1. Takt nur nach rechts hin.

14. Takt = Kreuztritt links hinter rechts und gefälliges Aniewippen mit weichem Seitenschwingen der Arme.

15. Takt = Schlussstellen links und Zehenstand, die Arme schwingen nochmals auf und nieder.

16. Takt = Sohlenstand mit Seitabschwingen der Arme (Grundstellung).

c) und d) Das Scherzando, 1.—16. Takt, wird, nach rechts hin beginnend, wiederholt.

Das Ganze, mit der Hauptübung beginnend, wiederholen.

## 4. Übung.

Musik: „Lotosblumen“, Walzer von E. Ohlsen. Zur Hauptübung wird derselbe Musikkapitel gespielt wie bei der 3. Übung = Hauptübung. Und zu den Tanzschritten werden vom Walzer Nr. 2 die ersten 16 Takte (Scherzando), mit Wiederholung = 32 Takte, gespielt.



Bild 137. Der linke Arm „fest“ in die Halte.



Bild 138. Anseh zur Tanzzwischenübung.



Bild 139. Hopserywirbel links seitwärts.

## Hauptübung.

1. Takt = Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme.
2. Takt = Rumpfvorbeugen mit Vorabschwingen der Arme.
3. Takt = Rumpfstrecken mit Vorhochschwingen der Arme und Vorspreizen links.
4. Takt = Ausfall links vorwärts mit Vorab- und Rückschwingen der Arme. 5.—8. Takt = Verweilen.
9. Takt = Vorspreizen links mit Vorhochschwingen der Arme.
10. Takt = Bogenspreizen\* links rückwärts mit Armkreisen beider

Arme nach rückwärts beginnend wieder bis in die Hochhalte. (Bild 127.)

11.—14. Takt = Die Körperlast wird auf das linke Bein verlegt und das rechte auf die Fußspitze gestellt. Der linke Arm wird weiter nach rückwärts gesenkt. Diese Armbewegung ist weich und gefällig, gewissermaßen „fallend“ auszuführen. Der rechte Arm wird leicht gerundet, wobei das gebogene Handgelenk nach oben zeigt (= „Aufgekloppt“). Der Rumpf wird mäßig nach rückwärts gebeugt, Blick nach oben. (Bild 137.)

15. Takt = Schnelles Straffen des Körpers mit Schlussstellen links und Hochstrecken der Arme.

16. Takt = Sohlenstand mit Vorabschwingen der Arme (Grundstellung).



Der 11.—14. Takt ist zügig zu turnen, die Musik ist hierbei stark zu verlangsamen. Alle übrigen Bewegungen werden kurz und straff geturnt.

17.—32. Takt = Widergleich.

#### Tanzzwischenübung (Scherzando).

Zu dem Vorschlag (Aufstakt) wird das linke Bein seitwärts gespreizt und beide Arme gefällig gehoben und die Hände mit leicht gekrümmten Fingern vor die Brust gebracht. (Bild 138.)



Bild 140. Hockerywirbel rechts seitwärts mit halber Drehung links rückwärts.



Bild 141. Viertel-Drehung links mit Vorschreiten rechts und Rundhochschwingen der Arme.

- a) 1. Takt = Niederstellen links und Hopfen links seitwärts mit halber Drehung links. Die Arme werden hierzu in wellenförmigen Linien seitwärts geschwungen (Blick nach dem gehobenen Unterschenkel). (Bild 139.)
2. Takt = Hopper rechts seitwärts mit Unterschenkelheben links und halbe Drehung links rückwärts auf dem rechten Bein. (Bild 140.) Die Arme werden im 1. Viertel dieses Taktes genau so vor die Brust gebracht wie bei dem oben beschriebenen Vorschlage (Aufstakt); nur im 2. und 3. Viertel dieses Taktes in ebenso wellenförmigen Bewegungen seitwärts geschwungen wie beim 1. Takt.
3. Takt = Wie 1. Takt, nur das Hopfen ohne Drehung.

4. Takt = Hupf in die Schwebestellung rechts seitwärts. Dazu schwingt der rechte Arm rundhoch über den Kopf und der linke vor die Brust (Blick über die linke Schulter).
  - 5.—8. Takt = Seitstreiten links, Viertel-Drehung links und Vorstellen rechts mit Kumpfrückbeugen. Beide Arme schwingen gefällig durch die Tiefhalte, dann seithoch in die Rundhalte. (Bild 141.)
  - 9.—12. Takt = Wie 1.—4. Takt, nur nach rechts hin.
  13. Takt = Seitstreiten rechts mit gefälliges Seitsschwingen der Arme.
  14. Takt = Tuptritt links kreuzend hinter rechts mit leichtem Aniewippen. Die Arme schwingen gefällig auf und nieder.
  15. Takt = Aniestrecken und Seitstreiten links mit Seitsschwingen der Arme.
  16. Takt = Schlußtritt links mit Seitsschwingen der Arme.
- b) Das Scherzando, 1.—16. Takt, wird, nach rechts hin beginnend, wiederholt.  
Das Ganze, mit der Hauptübung beginnend, wiederholen.

### 10. Gruppe.

Die allgemeinen Trainingsübungen der Sportler und Spieler zum ersten deutschen Arbeiter-Turn- und -Sportfest 1922.

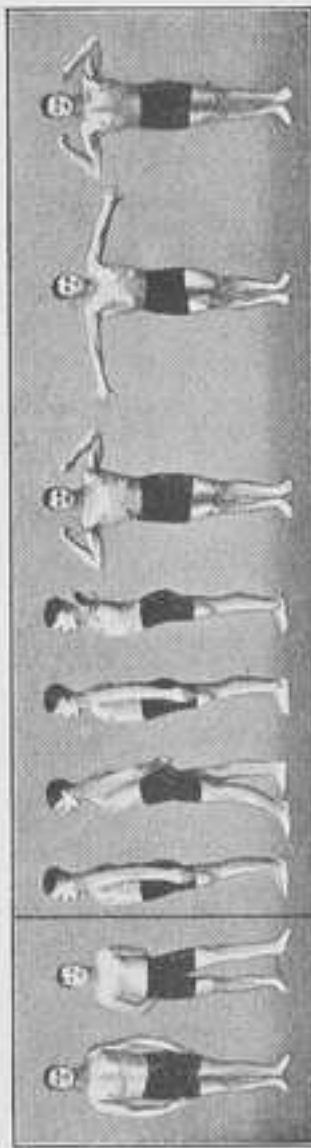
Die Eigenart der körperlichen Ausbildung beim Spiel und Sport — im Gegensatz zum Turnen — bedingt auch eine besondere Auswahl, die bei richtiger Ausführung die erstrebte Wirkung nicht verfehlen wird. Bei der vierten Übung ist zu beachten, daß in der vierzehnten Zeit, wo ein Aufschneiden aus dem Streckliegen erfolgt, die Hände kräftig vom Boden abstützen, damit der Abende schnell in den Stand gelangt, auch fällt die „Rührt-euch“-Stellung bei dieser Übung fort. Das Aufschlagen auf die Oberschenkel soll kräftig und gleichmäßig ausgeführt werden, das anschließende „Rührt euch!“ sowie die Grundstellung kurz und straff.

Auch das Massentraining der Sportler und Spieler wird mit Musikbegleitung ausgeführt. Gewählt wurde hierzu die „Stephanie-Gavotte“ (op. 312) von A. Czibulka.

#### 1. Übung (siehe Bild 142).

1. Armbeugen zum Stoß mit kräftigem Schließen der Hände zur Faust. Alle Muskeln der Brust, der Schultern, des Ober- und Unterarms und der Hände werden kräftig gespannt. Schultern zurücknehmen, die Unterarme müssen die Oberarme von der Seite gesehen decken.
2. Kräftiges Seitstrecken der Arme mit Öffnen der Hände, wobei die Handflächen nach unten gedreht werden. Alle Muskeln werden hierbei entspannt.
- 3.—8. Wiederholung, das heißt 1. und 2. wird dreimal wiederholt.

## 1. Übung.



1\* Anfang  
3  
5  
7

2  
4  
6  
8

9

10

11

12

13  
14  
15  
16 (Pause)

11 und 12  
(Stellung von vorn gesehen)

Bild 142.  
\* Die großen Zahlen bedeuten die straffen Bewegungszeiten und Endstellungen. Die kleineren Zahlen deuten die Pausen und langsamten Bewegungen an.

9. Sprung in die Schlussstellung mit Viertel-Drehung rechts (Arme bleiben in der Seithalte.)

9. Armbeugen zum Stoß (wie 1.).

10. Viertel-Drehung rechts auf der linken Ferse mit Seitstrecken der Arme (wie 2.).

11. Seitabschwingen mit Aufschlagen auf die Oberschenkel.

12. Rührt euch.

13.—15. Verweilen.

16. Grundstellung.

Diese Übung dreimal wiederholen, wodurch der Sportler wieder an seinen ursprünglichen Platz gelangt.

2. Übung (siehe Bild 143).

1. Sprung in den Seitgrätschstand, Rumpfoorbeugen mit Seitsschwingen der Arme. (Muskeln der Arme und des Rumpfes entspannen.)

2. Rumpfdrehen links, der rechte Arm befindet sich in der Tiefhalte am linken Fuß, der linke in der Hochhalte.

3. Rumpfdrehen rechts (eine halbe Drehung). Der linke Arm befindet sich jetzt in der Tiefhalte am rechten Fuß, der rechte in der Hochhalte. — Bei dieser Rumpfdrehbeugeschwingen die Arme pendelnd mit.

4.—7. Wiederholung, das heißt 2. und 3. wird zweimal wiederholt.

8. Rumpfstrecken mit Seitsschwingen der Arme.

10. Seitabschwingen der Arme mit Aufschlagen auf die Oberschenkel.

11. Rührt euch.

12.—15. Verweilen.

16. Grundstellung. — Diese Übung dreimal wiederholen.

3. Übung (siehe Bild 144).

1. Anieugen und Stäß der Hände auf dem Boden (Knie geschlossen, „Hockstand“).

2. Rüdchüpfen in den Liegestütz.

3. Hohes Rüdcspreizen des linken Beines mit Armbeugen.

4. Armstrecken.

5.—6. Wiederholung wie 3. und 4.

7. Schlussstellen des linken Beines.

8. Vorhüpfen in den Hockstand.

9. Aniestrecken, Viertel-Drehung rechts mit Seitsschwingen der Arme.

10. Seitabschwingen der Arme mit Aufschlagen auf die Oberschenkel.

11. Rührt euch.

12.—15. Verweilen.

16. Grundstellung. — Diese Übung dreimal wiederholen.

4. Übung (siehe Bild 145).

1. Anieuge und Stäß der Finger auf dem Boden neben den Fersen (Knie geschlossen, „Hockstand“).

2. Vorhüpfen in den Streckliege.

3. Rumpfrüdcsenken in das Streckliegen mit Seitsschwingen der Arme (Einatmen).

4. Verweilen.

5.—6. Energisches Rumpfhoben, Vorschwingen der Arme mit Erfassen der Fußspitzen (Ausatmen).

7.—8. Rüdcbewegung in das Streckliegen mit Seitsschwingen der Arme.

9.—12. Wie 5.—8., das heißt 5.—6. und 7.—8. wird einmal wiederholt.

13. Seitabschwingen der Arme mit Aufschlagen auf die Oberschenkel.

14. Aufschnellen aus dem Streckliegen in den Stand mit Viertel-Drehung rechts und Seitsschwingen der Arme (die Hände stähen hierbei vom Boden ab).

15. Seitabschwingen der Arme mit Aufschlagen auf die Oberschenkel.

16. Verweilen. — Diese Übung dreimal wiederholen.

5. Übung: Atemübung (siehe Bild 146).

1.—4. Langsames Seitheben der Arme mit Drehen der Handflächen nach oben, langsames Zurüdnehmen des Kopfes (tief einatmen).

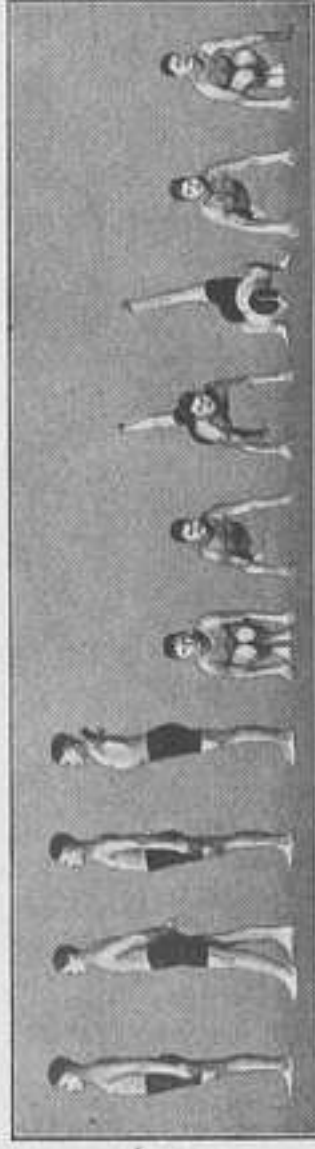
5.—6. Rumpfoorbeugen und schnelles Kreuzen der Arme vor dem Leib mit Ausblasen der Luft durch den Mund. (Das Auspressen

2. Übung.



16 15 14 13 12 11  
(Pause)  
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1  
Maßfang  
Bild 143.

3. Übung.



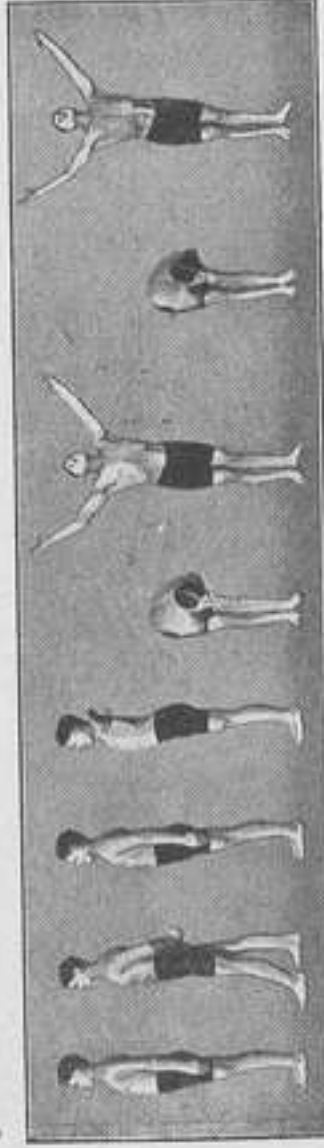
16 15 14 13 12 11  
(Pause)  
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1  
Maßfang  
Bild 144.

4. Übung.



16 15 14 13 12 11  
(Pause)  
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1  
Maßfang  
Bild 145.

5. Übung.



16 15 14 13 12 11  
(Pause)  
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1  
Maßfang  
Bild 146. (Gonglamies Seitheben der Arme)



der Luft wird durch den Druck der gekreuzten Arme, die gegen den Oberschenkel, Leib und die unteren Rippen pressen, ergiebiger.)

- 7.—12. Wiederholung (das heißt 1.—4. und 5.—8. wird einmal wiederholt).
13. Viertel-Drehung rechts auf der linken Ferse. Rumpfstrecken mit Seitenschwingen der Arme. Hierbei schwingen die Arme von unten nach oben.
14. Seitabschwingen der Arme mit Aufschlagen auf die Oberschenkel.
15. Rührt euch.
16. Grundstellung.  
Diese Übung dreimal wiederholen.

### 11. Gruppe.

Gesellschaftsübungen zu Dreien. Geturnt von den tschechischen Jugendturnern anlässlich der Olympiade in Prag 1921.

(Hierzu Bildbeilage Nr. 1.)

Geturnt werden nachstehende Übungen in Dreier-Stirnreihe. Es ist ratsam, daß man beim Auswählen die Turner so stellt, daß links und rechts die kleineren und in der Mitte der größere, kräftige Turner zu stehen kommt. Außerdem muß der mittlere möglichst den Handstand beherrschen (mit Hilfe), da dieser in der fünften Übung zur Geltung kommt.

Vier Freiübungen beginnen und enden in der regelrechten Grundstellung; die vierte Übung dagegen beginnt aus der Grundstellung mit Umfassen der Hüften. Die äußeren Arme des „Linken“ und „Rechten“ nehmen Hüftstütz.

Die Richtung gibt der „Mittlere“ an. Er hat sich auch bei evtl. größeren Festen nach den eingeschlagenen Merkmalen zu richten.

Die Ausführung der Übung erfolgt stets mit geschlossener Faust.

Nicht zu empfehlen ist, das die Abenden alle Übungen, also die des „Linken“ und „Mittleren“ oder „Rechten“ lernen, sondern jeder möge eine von diesen, aber richtig und gut lernen. Nach Beendigung einer einmaligen Ausführung einer Übung hat die gesamte Reihe eine Viertelschwenkung ausgeführt. So ist es notwendig, daß jede Übung viermal ausgeführt wird, damit die Dreierreihe wieder an ihren Ausgangspunkt gelangt.

#### 1. Übung.

- 1 a) Rechter: Viertel-Drehung links, Seitenschreiten rechts in die Grundstellung, Vorschwingen der Arme. (Händefassen.)  
Mittelfter: Rückschreiten rechts in die Grundstellung, Vorschwingen der Arme. (Handfassung mit den Äußereren.)  
Linker: Viertel-Drehung rechts, Seitenschreiten links in die Grundstellung, Vorschwingen der Arme. (Händefassen.)

- b) Rechter: Rumpfvorbeugen, Armfassung bleibt.  
Mittelfter: Rumpfvorbeugen, Armfassung bleibt.  
Linker: Rumpfvorbeugen, Armfassung bleibt.
- c) Rechter: Rumpfstrecken, Vorschwingen der Arme mit sofortigem Kreuzen rechts über links am Unterarm.  
Mittelfter: Wie der Rechte.  
Linker: Wie der Rechte.
- d) Rechter: Pause.  
Mittelfter: Pause.  
Linker: Pause.
- 2 a) Rechter: Kreuzstellung rechts vor links, rechte Fußspitze bei der linken, Seitenschwingen der Arme. (Daumen nach oben.)  
Mittelfter: Wie der Rechte.  
Linker: Wie der Rechte.
- b) Rechter: Halbe Drehung links in die Grundstellung mit flüchtigen Abschwingen und sofortigem Hochschwingen der Arme, Blick nach oben.  
Mittelfter: Wie der Rechte.  
Linker: Wie der Rechte.
- c) Rechter: Rückschreiten links, Niederknien links mit sofortigem Armbeugen, Fußspitze gestützt, Handrücken nach oben.  
Mittelfter: Dasselbe.  
Linker: Dasselbe.
- d) Rechter: Pause.  
Mittelfter: Pause.  
Linker: Pause.
- 3 a) Rechter: Kniestrecken und Ausfall links vorwärts mit sofortigem Schräghochstoßen der Arme. (Fußsohlenstand.)  
Mittelfter: Kniestrecken und Ausfall rechts vorwärts, Armbewegung wie der Rechte.  
Linker: Dasselbe.
- b) Rechter: Halbe Drehung links mit Schlusstritt links, tiefe Anbeuge und Vorschwingen der Arme.  
Mittelfter: Halbe Drehung links mit Schlusstritt rechts, tiefe Anbeuge und Vorschwingen der Arme. Die Arme werden bei der halben Drehung an der linken Körperseite im Bogen durch die Tiefhalte vorgeschwungen.  
Linker: Dasselbe.
- c) Rechter: Kniestrecken mit sofortigem Armbeugen zur Stoßhalte. Die Ellenbogen werden hinten gegeneinander und die Finger an die Brust gedrückt.  
Mittelfter: Wie der Rechte.  
Linker: Wie der Rechte.

- d) Rechter: Pause.  
Mittelfter: Pause.  
Linker: Pause.
- 4a) Rechter: Vorschreiten links mit Schrägvorhochstoßen der Arme, die Fußspitze zeigt gegen die Fußspitze des Mittleren, die rechte Fußspitze stützt auf den Boden.  
Mittelfter: Dasselbe wie Rechter, bloß Vorschreiten rechts.  
Linker: Dasselbe wie Rechter, bloß Vorschreiten rechts.
- b) Rechter: Viertel-Drehung rechts mit Vorschwingen der Arme. Die Drehung wird auf der linken Fußspitze ausgeführt, rechts Schlußtritt. Gleichzeitig werden die Arme durch die Tiefhalte sofort vorgeschwungen.  
Mittelfter: Schlußtritt links in die Grundstellung mit Vorschwingen.  
Linker: Viertel-Drehung links mit Vorschwingen der Arme. Die Drehung wird auf der rechten Fußspitze ausgeführt, links Schlußtritt, Arme schwingen durch die Tiefhalte in die Vorhalte.
- c) Rechter: Abschwingen der Arme in die Grundstellung (Ausgangshalte).  
Mittelfter: Abschwingen der Arme in die Grundstellung (Ausgangshalte).  
Linker: Abschwingen der Arme in die Grundstellung (Ausgangshalte).
- d) Rechter: Pause.  
Mittelfter: Pause.  
Linker: Pause.

## 2. Übung.

- 1a) Rechter: Auslage rechts rückwärts mit Rückschwingen der Arme. Die Körper schwere wird auf das linke Bein übertragen, die rechte Fußspitze wird aufgezehrt.  
Mittelfter: Vorschreiten links, tiefe Aniebeuge, Vorschwingen der Arme.  
Linker: Auslage links rückwärts mit Rückschwingen der Arme. Sonst wie bei dem Rechten.
- b) Rechter: Ausfall rechts vorwärts mit Vorhochschwingen der Arme. (Der Körper ruht auf beiden Füßen mit flüchtigem Ab- und Vorhochschwingen.)  
Mittelfter: Stützen der Arme auf den Boden. (Die Knie zwischen den Händen, Kopf hoch.)  
Linker: Ausfall links vorwärts, sonst wie der rechte.
- c) u. d) Rechl.: Pause.  
Mittelfter: Pause.  
Linker: Pause.

- 2a) Rechter: Halbe Drehung links und tiefe Aniebeuge, linker Arm vorschwingen, rechter Arm tiefschwingen und Erfassen des Mittleren beim Fußgelenk. Die Arme werden aus der Hochhalte durch die Tiefhalte geschwungen. Linker Arm kreist weiter zur Vorhalte und der rechte Arm in die Tiefhalte und Fassen des Mittleren beim Fußgelenk.  
Mittelfter: Liegestütz vorlings.  
Linker: Halbe Drehung rechts, tiefe Aniebeuge, rechter Arm vorschwingen, linker Arm tiefschwingen und Erfassen des Mittleren beim linken Fußgelenk. Sonst wie bei dem Rechten.
- b) Rechter: Aniestrecken, Seitstellen links, linker Arm seitlich schwingen, Körper schwere ruht auf dem rechten Bein, linke Fußspitze am Boden, rechter Arm hebt das rechte Bein des Mittleren in die Höhe.  
Mittelfter: Bei dem Stühliegehang Beine grätschen, Kreuz hoch, Kopf hoch, Beine gestreckt.  
Linker: Wie der Rechte, nur gegengleich.
- c) u. d) Rechl.: Pause.  
Mittelfter: Pause.  
Linker: Pause.
- 3a) Rechter: Schlußtritt links, tiefe Aniebeuge und Vorschwingen der Arme. (Mit der Aniebeuge werden die Beine des Mittelften zur Erde begleitet, damit das Auflegen nicht schmerzhaft wird.) Nachher den rechten Arm rasch vorschwingen.  
Mittelfter: Liegestütz vorlings, Beine geschlossen.  
Linker: Wie rechter, nur gegengleich.
- b) Rechter: Aniestrecken, Viertel-Drehung rechts, Rückspitzen rechts, rechte Hand auf die Schulter, linke Hand auf die Mitte des Rückens stützen.  
Mittelfter: Hochstand, Knie zwischen den Armen. Gleichzeitig mit den Beinen gehen auch die Arme zirka 30 cm zurück. Kopf hoch, Körper ist etwas nach vorn geneigt, Fersen geschlossen, Körper schwere ruht auf den Fußspitzen.  
Linker: Wie Rechter, nur gegengleich.
- c) Rechter: Pause.  
Mittelfter: Pause.  
Linker: Pause.
- d) Rechter: Aufrichten, Viertel-Drehung rechts, Schlußtritt rechts und mit Anlegen der Arme Grundstellung.  
Mittelfter: Tiefe Aniebeuge mit Vorschwingen der Arme.  
Linker: Wie Rechter, nur gegengleich.

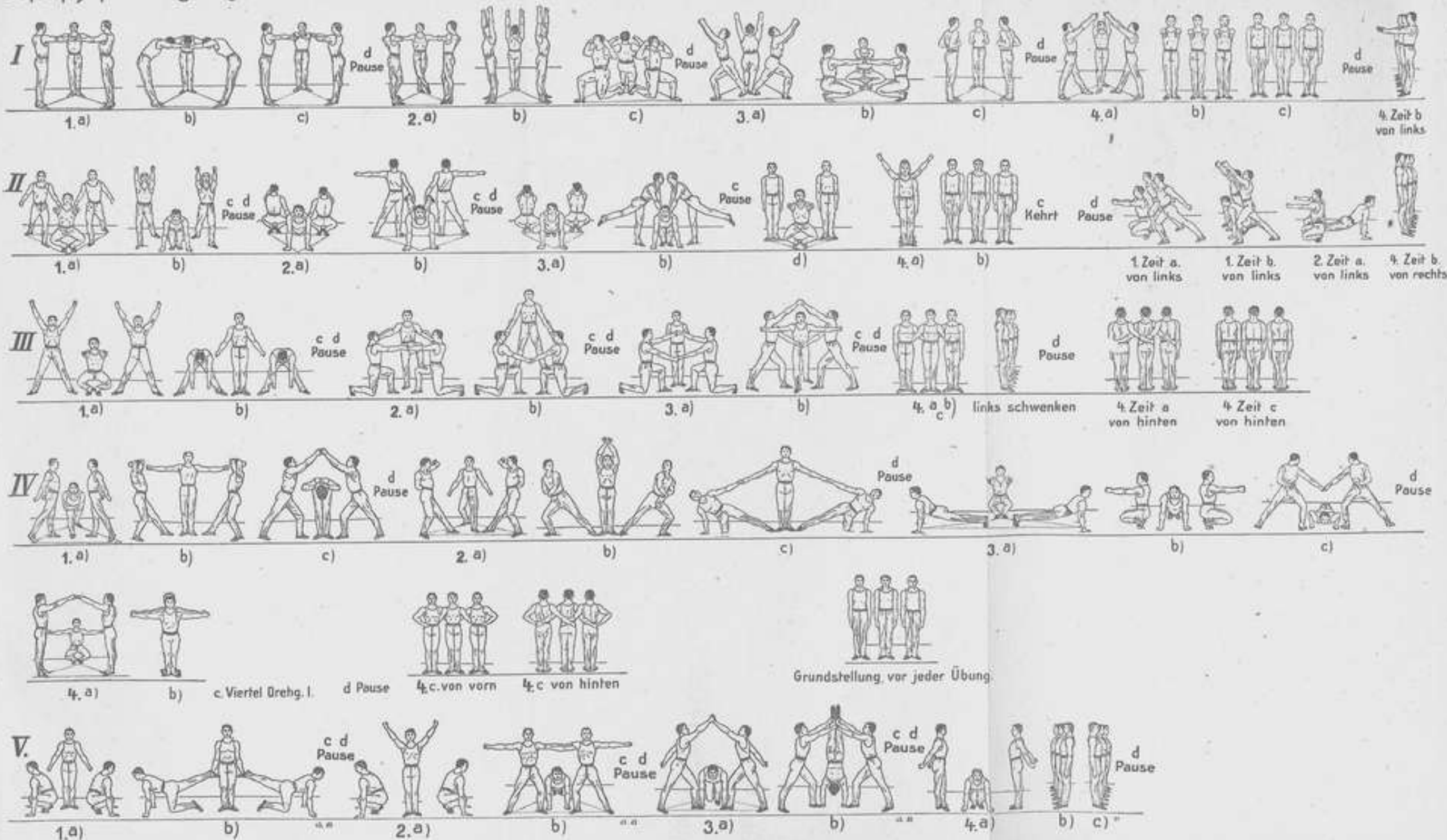


- 4a) **Rechter:** Schrägvorschreiten links in die Grundstellung, so, daß der Rechte vor den Mittelsten zu stehen kommt.  
**Mittelster:** Kniestrecken mit sofortigem Rückschreiten links und Schlusstritt rechts, Arme schrägseithoch schwingen, Kopf zurückneigen.  
**Linker:** Wie Rechter, nur gegengleich, so daß der Linke hinter den Mittelsten zu stehen kommt.
- b) **Rechter:** Schrägrückschreiten links nach außen, sofortige Grundstellung, so daß der Rechte auf den Platz des Linken zu stehen kommt. Arme angegeschlossen.  
**Mittelster:** Abschwüngen, so rasch wie möglich, damit die Äußeren nicht in ihren Bewegungen gehindert werden.  
**Linker:** Schrägvorschreiten rechts, Grundstellung, so daß der Linke auf den Platz des Rechten zu stehen kommt.
- c) **Rechter:** Halbe Drehung links (Kehrt-euch-Bewegung) in die Grundstellung.  
**Mittelster:** Wie Rechter.  
**Linker:** Wie Rechter.
- d) **Rechter:** Pause.  
**Mittelster:** Pause.  
**Linker:** Pause.

## 3. Übung.

- 1a) **Rechter:** Seitwärtschreiten rechts in den Grätschstand, Arme durch die Vor- in die Hochhalte schwingen. Der Körper ruht auf beiden Füßen, Blick nach oben.  
**Mittelster:** Tiefe Aniebeuge mit Vorschwingen der Arme.  
**Linker:** Wie Rechter, nur gegengleich.
- b) **Rechter:** Rumpf vorwärtsbeugen, Arme tiefschwingen, Beine gestreckt, Kopf mäßig hochheben.  
**Mittelster:** Knie strecken, Arme schrägtiefschwingen.  
**Linker:** Wie Rechter.
- c) u. d) **Recht.:** Pause.  
**Mittelster:** Pause.  
**Linker:** Pause.
- 2a) **Rechter:** Rumpfstrecken, Viertel-Drehung links, Niederknien rechts, rechter Arm vorschwingen und Fassen mit der linken Hand des Linken. Schräghochschwingen links und Fassen des Mittelsten beim Ellenbogen.  
**Mittelster:** Aufsteigen links auf das rechte Bein des Linken, Fassen der Äußeren beim Ellenbogen.  
**Linker:** Wie Rechter, nur gegengleich.
- b) **Rechter:** Verharren, nur der rechte Arm wird gesenkt.  
**Mittelster:** Aufsteigen rechts auf das linke Bein des Rechten. (Es ist erlaubt, daß beim Aufsteigen die Handfassung nach

## Gesellschaftsübungen zu Dreien. Geführt von den tschechischen Jugendturnern anlässlich der Olympiade 1912 in Prag.





- Bedarf verschoben werden kann, nur muß beachtet werden, daß die Arme gestreckt sind.)
- Einfer: Wie Rechter, nur gegengleich.
- c) u. d) Reht.: Pause.  
 Mittelster: Pause.  
 Einfer: Pause.
- 3 a) Rechter: Grifflösen links mit dem Mittelsten und Fassen mit dem rechten Arm des Linken, rechte Armhaltung bleibt.  
 Mittelster: Abspringen rückwärts in die Grundstellung mit sofortigem Armbeugen zur Stoßhalte.  
 Einfer: Wie Rechter, nur gegengleich.
- b) Rechter: Ausfall links vorwärts, Schräghochschwingen des rechten Armes und Schräglieffschwingen des linken Armes. Fassung bleibt.  
 Mittelster: Ausfall rechts vorwärts mit Seitstoßen der Arme. Mit weitem Ausfall kommt der Mittelste in die durch die Arme der Äußerer gewordene Öffnung.  
 Einfer: Wie Rechter, nur gegengleich.
- c) u. d) Reht.: Pause.  
 Mittelster: Pause.  
 Einfer: Pause.
- 4 a) Rechter: Viertel-Drehung rechts und Schlusstritt rechts. Mit dem linken Arm den Mittelsten um die Hüfte fassen, den rechten Arm an die rechte Körperseite anlegen. Der linke Arm geht über den rechten Arm des Mittelsten.  
 Mittelster: Schlusstritt links, mit flüchtigem Abschwingen der Arme und sofortiges Fassen der Hüften der Äußerer.  
 Einfer: Viertel-Drehung links, sonst wie Rechter, nur gegengleich.
- b) Rechter: Die Dreierreihe tritt mit dem linken Fuß aus und schwenkt mit zwei Schritten 90 Grad nach links. Der Einfer am Ort. Nach dem Ausschwenken sofort Abschwingen der Arme.  
 Mittelster: Dasselbe.  
 Einfer: Dasselbe.
- c) Rechter: Dasselbe.  
 Mittelster: Dasselbe.  
 Einfer: Dasselbe.
- d) Rechter: Pause.  
 Mittelster: Pause.  
 Einfer: Pause.

## 4. Übung.

Grundstellung, Hände um die Hüften, die Äußerer Hüftstüb.

- 1 a) Rechter: Viertel-Drehung links, sofort Rückschreiten rechts und Rückschwingen der Arme. Rechte Fußspitze berührt den Boden.  
 Mittelster: Rückstellen links, Fußspitze am Boden, Arme vor der Brust kreuzen (rechter Unterarm über den linken) und fest an den Körper anpressen.  
 Linker: Wie der Rechte, nur gegengleich.
- b) Rechter: Ausfall rechts rückwärts, Arme sofort zur Hiebhalte hinter dem Kopf beugen, Hände geschlossen am Kopf anlegen.  
 Mittelster: Schlusstritt links, mit sofortigem Hochschwingen und Seilschlagen der Arme.  
 Linker: Wie der Rechte, nur gegengleich.
- c) Rechter: Ausfall links vorwärts, Arme über den Kopf schrägvorhoch schwingen, die Hände geschlossen und berühren sich mit denen des Linken.  
 Mittelster: Rumpfvorwärtsbeugen, Hände im Nacken, Finger aufeinander.  
 Linker: Wie der Rechte, nur gegengleich.
- d) Rechter: Pause.  
 Mittelster: Pause.  
 Linker: Pause.
- 2 a) Rechter: Ausfall rechts rückwärts, linker Arm vor das Gesicht beugen, der Unterarm ist wagrecht, Handteller nach vorn gerichtet und 10 cm vom Kopf entfernt und vor dem rechten Auge. Rechter Arm wird auf den Rücken gelegt.  
 Mittelster: Rumpfstrecken, Ausfall rechts rückwärts und Rückschwingen der Arme.  
 Linker: Wie der Rechte, jedoch gegengleich.
- b) Rechter: Viertel-Drehung rechts, Ausfall rechts seitwärts, linken Arm um den Körper legen. Die Arme sind bei der Hüfte aneinandergelegt. (Blick gegen den Mittleren.)  
 Mittelster: Schlusstritt rechts mit Hochschwingen und Kreuzen der Arme über dem Kopfe. (Rechter Arm vorn.)  
 Linker: Wie der Rechte, nur gegengleich.
- c) Rechter: Anleiegestüb rechts seitwärts, mit der linken Hand Fassen der rechten Hand des Mittleren. Die linke Fußspitze ist in die des Mittleren gestüb.  
 Mittelster: Seitwärtschlagen der Arme und sofort Handfassung mit den Äußerer.  
 Linker: Wie der Rechte, nur gegengleich.
- d) Rechter: Pause.  
 Mittelster: Pause.  
 Linker: Pause.

- 3 a) Rechter: Viertel-Drehung rechts, Liegestüb vorlings. Bei der Drehung wird rasch das rechte Bein an das linke angezogen. Kreuz hohl, Kopf hoch.  
 Mittelster: Rückschreiten rechts in die tiefe Kniebeuge und Vorschwingen der Arme. Beim Rückschreiten werden die Arme sofort ab- und vorgeschwungen.  
 Linker: Wie der Rechte, nur gegengleich.
- b) Rechter: Tiefe Kniebeuge mit Vorschwingen der Arme.  
 Mittelster: Liegestüb vorlings, Mittfäßen der Hände knapp neben den Füßen der Äußerer.  
 Linker: Wie der Rechte, nur gegengleich.
- c) Rechter: Aniestrecken, Viertel-Drehung rechts und Ausfall rechts seitwärts. Der rechte Arm schwingt während der Viertel-Drehung durch die Hochhalte zur Seittiefhalte. Handrücken nach oben. Linken Arm auf den Rücken beugen, Blick nach dem Rücken des Mittleren.  
 Mittelster: Arm beugen, Kopf hoch, Blick nach vorn.  
 Linker: Wie der Rechte, nur gegengleich, Blick nach dem Rücken des Mittleren.
- d) Rechter: Pause.  
 Mittelster: Pause.  
 Linker: Pause.
- 4 a) Rechter: Viertel-Drehung rechts, Schlusstritt links, rechter Arm schräghochvorschwingen. (Rechter Arm mit dem des Linken gefaßt.) Linker Arm seitwärts und Fassen Hand in Hand mit dem Mittleren.  
 Mittelster: Tiefe Kniebeuge und Hand-in-Hand-Fassen mit den Äußerer.  
 Linker: Wie der Rechte, nur gegengleich.
- b) Rechter: Viertel-Drehung rechts mit Schrägvorschreiten links seitwärts, Grundstellung und sofort Seilschwingen der Arme, Handrücken nach oben.  
 Mittelster: Aniestrecken, Vorschreiten links zur Grundstellung und sofort Arme seitlich schwingen.  
 Linker: Viertel-Drehung links, Rückschreiten rechts hinter den Mittleren und sofort Arme seitlich schwingen. Die Dreierreihe ist hintergereiht.
- c) Rechter: Viertel-Drehung links, linker Arm schwingt durch die Hochhalte, Fassen des Mittleren um die Hüfte, über den rechten Arm des Mittleren, rechter Arm Hüftstüb. Die Arme des Äußerer sind über den Armen des Mittleren.  
 Mittelster: Viertel-Drehung links und sofort Fassen des Äußerer um die Hüfte.  
 Linker: Viertel-Drehung links, sonst wie der Rechte, nur gegengleich.

- d) Rechter: Pause.  
Mittelfter: Pause.  
Linker: Pause.

## 5. Übung.

- 1a) Rechter: Viertel-Drehung rechts und sofortigen Hochstand. Die Anie zwischen den Armen.  
Mittelfter: Rückschreiten links in die Grundstellung mit Schrägtiefschwingen der Arme.  
Linker: Wie der rechte, nur gegengleich.
- b) Rechter: Anieliegestütz mit Rückspitzen rechts. Die Beine werden nach rückwärts geschoben, und zwar so, daß das linke Bein einen rechten Winkel bildet, das rechte Bein dagegen eine gerade Linie mit dem Körper. Fußspitze strecken.  
Mittelfter: Mit raschem Vorbeugen Fassen der Beine der Außereren beim Fuß und sofort strecken.  
Linker: Wie der Rechte, nur gegengleich.
- c) u. d) Rechl.: Pause.  
Mittelfter: Pause.  
Linker: Pause.
- 2a) Rechter: Anhocken, Anie zwischen den Händen.  
Mittelfter: Coslassen der Füße der Außereren und Schräghochschwingen der Arme, Blick aufwärts.  
Linker: Wie der Rechte, nur gegengleich.
- b) Rechter: Aniestrecken, Viertel-Drehung links und Ausfall links seitwärts. Während der Drehung geht die linke Hand durch Kreisen nach oben zur Seithalte und sofort Fassen mit dem Linken beim Armgelenk. Rechter Arm bleibt sofort in der Seithalte rechts, wo der linke Arm weiterkreist.  
Mittelfter: Liegestütz vorlings. Die Hände werden ein wenig hinter den Füßen der Außereren gestützt.  
Linker: Wie der rechte, nur gegengleich.
- c) u. d) Rechl.: Pause.  
Mittelfter: Pause.  
Linker: Pause.
- 3a) Rechter: Viertel-Drehung links in den Ausfall links vorwärts. Der rechte Arm schwingt durch die Tiefhalte in die Schrägvorhochhalte und Fassen mit dem Linken. Linker Arm rücktiefschwingen.  
Mittelfter: Handstand. Hier ist keine Vorschrift, wie die Vorbereitungen zum Handstand geschehen sollen, da jeder Turner den Handstand anders durchführt. Die Hauptsache ist, daß die Mittelmänner sicher im Handstand sind.  
Linker: Wie der rechte, nur gegengleich.
- b) Rechter: Schräghochschwingen links und sofort Fassen des Mittleren beim Fußgelenk.

- Mittelfter: Handstand.  
Linker: Wie der Rechte, nur gegengleich.
- c) u. d) Rechl.: Pause.  
Mittelfter: Pause.  
Linker: Pause.
- 4a) Rechter: Kreuzstellen links vor rechts, Arme sofort rücktiefschwingen. Die linke Fußspitze am Boden und in der gleichen Höhe mit der rechten.  
Mittelfter: Hochstand, Anie zwischen den Händen.  
Linker: Schlusstritt rechts mit Rücktiefschwingen der Arme.
- b) Rechter: Halbe Drehung rechts, Schrägrückschreiten links, Grundstellung.  
Mittelfter: Aniestrecken, halbe Drehung rechts, sofortige Grundstellung.  
Linker: Schrägvorwärtsschreiten rechts, Grundstellung.
- c) Rechter: Halbe Drehung links, so, daß sich die Dreierreihe nun 180 Grad gedreht hat in die Grundstellung.  
Mittelfter: Dasselbe.  
Linker: Dasselbe.
- d) Rechter: Pause.  
Mittelfter: Pause.  
Linker: Pause.

## 12. Gruppe.

Männer-Freilübungen vom sechsten Sokolturnfest 1912 in Prag.

Hierzu Abbildung S. 216 und 217.

Die fünf Gruppen bestehen je aus vier  $\frac{1}{4}$ -Takten. Jeder ganze  $\frac{1}{4}$ -Takt ist mit einem Buchstaben (a bis d) bezeichnet, jeder  $\frac{1}{4}$ -Takt mit einer laufenden Nummer (1 bis 4). Musik: ruhiger Marschtakt. Am besten wird die eigens dazu komponierte Musik verwendet, die der Verlag von Josef Springer, Prag, herausgegeben hat.\* Der Auf- und Abmarsch stramm und flott, alle Bewegungen kurz und straff mit äußerster Anspannung der Muskeln. Jede Gruppe wurde in Prag achtmal wiederholt, viermal mit Linksdrehen und dann viermal widergleich. Es genügt jedoch völlig für eine Aufführung, wenn nur jede Gruppe viermal wiederholt wird, und zwar die 1., 3. und 5. Gruppe mit Linksdrehen, die 2. und 4. mit Rechtsdrehen. Die mit \* versehenen Bilder haben noch eine zweite Ansicht.

Ausgangshalte: Grundstellung mit geballten Fäusten.

## 1. Gruppe.

- a) 1. Vortreten rechts mit Aufgehen links, Vorhochschwingen der Arme mit Strecken der Hände in der Hochhalte. 2. Verweilen.

\* Zu beziehen vom Arbeiter-Turnverlag U.-B.



3. Viertel-Drehung links auf der rechten Ferse und linken Fußspitze mit Kniebeugen und Sohlenstand links und Aufsehen rechts, Rumpfbiegen rechts. 4. Verweilen.
- b) 1. Anie- und Rumpfstrecken mit Viertel-Drehung links und Dreiviertel-Rechtstkreis beider Arme in die Vorhalte, Fäuste geballt.  
2. Schlusstritt rechts und tiefe Kniebeuge.  
3. Kniestrecken und Seitstreiten rechts in den Seitgrätschstand. Seit-schwingen der Arme in Speichhalte, Fäuste geballt. 4. Verweilen.
- c) 1. Viertel-Drehung links auf den Fersen mit Aufsehen rechts. Hoch-schwingen der Arme (der rechte Arm schwingt durch die Tief-, Vor-in die Hochhalte).  
2. Auslage rechts vorwärts mit Aufsehen rechts, Rumpfbiegen rückwärts und Seit-schwingen der Arme.  
3. Kniestrecken links und Schlusstellen rechts mit Hochschwingen der Arme und Rumpffenten vorwärts mit Tiefschwingen der Arme. 4. Verweilen.
- d) 1. Rumpfstrecken mit Seit-schwingen der Arme.  
2. Abschwingen der Arme in die Ausgangshalte. 3. und 4. Verweilen.

### 2. Gruppe.

- a) 1. Seitstellen rechts (mit Aufsehen rechts), Seit-schwingen der Arme, Hände gestreckt in Risthalte.  
2. Viertel-Drehung rechts in die Vorschrittstellung rechts mit Aufsehen rechts, Hochschwingen der Arme, dann sofort Auslage rechts rückwärts und Schrägvortieffschwingen der Arme in Kammhalte (das sind also gewissermaßen zwei Bewegungen in einer Taktzeit). 3. und 4. Verweilen.
- b) 1. Kniestrecken links und halbe Drehung rechts auf beiden Fußspitzen mit Kniebeugen rechts in die tiefe Ausfallstellung rechts vorwärts, während der Drehung Siebenachtel-Armkreis rückwärts (Anfangsbewegung) in die Tiefhalte mit Aufstehen auf den Boden.  
2. Knien links mit Rückspreizen rechts (Wageln links) und Vorschwingen des linken Armes. 3. und 4. Verweilen.
- c) 1. Vorstellen rechts mit gebeugtem Bein, Aufrichten und Vorhoch-schwingen der Arme.  
2. Kniestrecken, halbe Drehung links, Kniebeugen rechts zur Auslage links vorwärts, Beugen des rechten Armes in die Steinstoßhalte und Vorschwingen links in die Risthalte, Hände gestreckt. 3. und 4. Verweilen.
- d) 1. Ausfall rechts vorwärts, Schrägvorhochstoßen rechts (Hand gestreckt in Risthalte) und Schrägrüdtieffschwingen links, Hand geballt (Haltung des Steinstoßers bei vollendetem Stoß).  
2. Halbe Drehung links und Rückspreizen rechts, die Arme schwingen durch die Tief- und Vor- in die Hochhalte.  
3. Schlusstellen mit Abschwingen der Arme. 4. Verweilen.

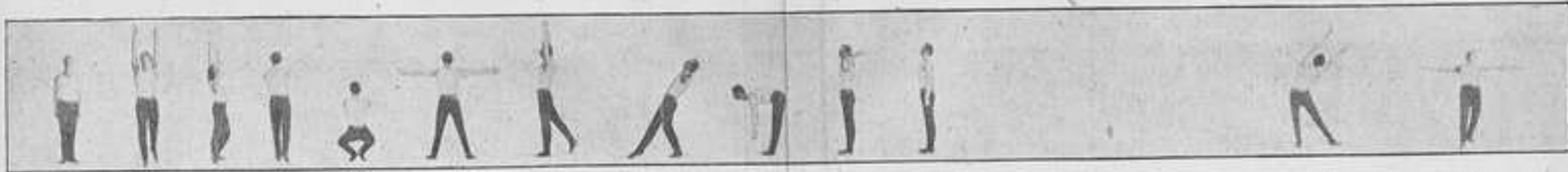
### 3. Gruppe.

- a) 1. Heben in den Fersenstand, Vorhochschwingen der Arme, Hände geballt.  
2. Seitstellen rechts mit sofort Viertel-Drehung links und Kniebeugen rechts. Dreiviertel-Außenarmkreis des rechten Armes (nach der Drehung ist dies ein Rückwärtsstreifen) und Vorseiten des linken Armes.  
3. Ausfall rechts vorwärts, ganzen Armkreis rückwärts an der rechten Körperseite, Fäuste stets geballt. 4. Verweilen.
- b) 1. Viertel-Drehung links und Kreuzstreiten rechts vor links (Entfernung der Füße voneinander in der Länge eines Fußes), Schwingen des linken Armes durch die Hochhalte in die Seithalte.  
2. Halbe Drehung links auf den Fußspitzen.  
3. Viertel-Drehung links und Ausfall rechts vorwärts, Tiefschwingen der Arme und sofort Schrägvorhochschwingen des rechten und Schrägrüdtieffschwingen des linken Armes. 4. Verweilen.
- c) 1. Halbe Drehung links und Knien rechts, Schrägvorhochschwingen des linken (Hand gestreckt in Risthalte), Beugen des rechten Armes zur Speichlebedeckung.  
2. Kniestrecken in den Quergrätschstand, Rumpffenten vorwärts, Tiefschwingen der Arme (Fäuste).  
3. Rumpfsheben, Kniebeugen rechts, Vorschwingen des linken Armes und Beugen des rechten, Ellenbogen zurück, Unterarm wagrecht (Bogenspannerstellung). 4. Verweilen.
- d) 1. Kniestrecken und Rückspreizen rechts, Hochschwingen des linken und Hochstoßen des rechten Armes, Hände gestreckt in Risthalte.  
2. Schlusstreiten rechts, Vorabschwingen der Arme, Hände geballt. 3. und 4. Verweilen.

### 4. Gruppe.

- a) 1. Weite Auslage rechts rückwärts, Rumpffenten vorwärts, Aufstehen der Fäuste auf den Boden.  
2. Kniestrecken links, Rumpfsheben, Auslage links vorwärts, Vorschwingen des linken Armes, Hand gestreckt und in Risthalte, Schrägrüdtieffschwingen des rechten Armes durch die Hochhalte (Gewerferstellung).  
3. Ausfall rechts vorwärts, Schrägtiefrüdschwingen des linken Armes (Faust geballt), Schrägvorhochschwingen des rechten Armes durch die Hochhalte, Hand gestreckt in Risthalte. 4. Verweilen.
- b) 1. Halbe Drehung links, Kniebeugwechsel, Vorschwingen des rechten Armes durch die Tiefhalte, Beugen des linken Armes zur Speichlebedeckung (Fäuste).  
2. Vorspreizen rechts bis in die Kinnhöhe (ohne Kniewippen links) mit Schrägtiefrüdschwingen der Arme.  
3. Tiefe Auslage rechts rückwärts, Stützen mit der rechten Faust auf den Boden, Vorschwingen des linken Armes, Hände gestreckt, Blick geradeaus. 4. Verweilen.

1. Gruppe.



a 1 2 3 4 b 1 2 3 4 c 1 2 3 4 d 1 2 3 4 a 3\* c 2\*

2. Gruppe.



a 1 2 3 4 b 1 2 3 4 c 1 2 3 4 d 1 2 3 4 a 1 bis 2\*\* a 4 bis b 1\*\*

3. Gruppe.



a 1 2 3 4 b 1 2 3 4 c 1 2 3 4 d 1 2 3 4 c 2 bis 3\*\* c 3 r. Seite

4. Gruppe.



a 1 2 3 4 b 1 2 3 4 c 1 2 3 4 d 1 2 3 4 a 2\* b 2\* b 3\* c 1\* c 3\* c 2\*  
Diese Bilder stehen falsch, daher die Nummern außer der Reihe.

5. Gruppe.



a 1 2 3 4 b 1 2 3 4 c 1 2 3 4 d 1 2 3 4 a 4 bis b 1\*\* b 1\* c 4 bis d 1\*\*

Die kleinen Ziffern bedeuten Pause. \* Doppelbild, nur von der anderen Seite gesehen. \*\* Bewegungen zwischen zwei Tafeln.

- c) 1. Kniestrecken links, Kniebeugen rechts in die Ausfallstellung rechts rückwärts, Vorschwingen und sofort Beugen der Arme in Hüfthöhe, Ellenbogen nach hinten (tiefe Stohhalte).  
 2. Ausfall rechts vorwärts, Schrägvortiefstoßen der Arme.  
 3. Viertel-Drehung rechts auf den Fußspitzen, Handstüh links auf dem rechten Knie, Seitsschwingen des rechten Armes, Hand in Risthalte geöffnet, Blick nach der rechten Hand (Diskuswerferstellung).  
 4. Verweilen.
- d) 1. Dreiviertel-Drehung links zur Auslage rechts rückwärts, dabei Vorschwingen des rechten Armes kreisend in wagrechter Ebene, etwas schräg nach oben, die Lage des Handtellers unverändert und Schrägrücktiefschwingen des linken Armes, jedoch erst kurz vor vollendeter Drehung, Faust geballt (Diskuswurf).  
 2. Viertel-Drehung rechts, Schlußtritt rechts, Hochschwingen der Arme durch die Tief- und Seithalte (Hände gestreckt).  
 3. Vorabschwingen der Arme. 4. Verweilen.

### 5. Gruppe.

- a) 1. Vortreten links mit Aufgehen rechts und Seitsschwingen der Arme, Hände gestreckt in Risthalte.  
 2. Vortreten rechts mit Aufgehen links, Tief- und sofort Vorhochschwingen der Arme.  
 3. Vortreten links mit Aufgehen rechts, Rücktiefschwingen des linken Armes durch die Vorhalte, Siebenachtel-Armkreis rückwärts des rechten Armes in die Schrägvorhochhalte. 4. Verweilen.
- b) 1. Vorspreizen rechts mit Viertel-Drehung links und Seitsschwingen der Arme, sofort Hochstand links mit Seitstellen rechts und Aufstehen der Hände auf den Boden.  
 2. Wechsel der Beinhalte gleichzeitig durch Hupf. 3. und 4. Verweilen.
- c) 1. Rückschwingen der Beine mit Beugen der Arme in den Beuge- liegestütz vorwärts. 2. Verweilen.  
 3. Ausfall rechts vorwärts mit Seitsschwingen der Arme, Fäuste geschlossen in Speichhalte. 4. Verweilen.
- d) 1. Halbe Drehung links auf der rechten Fußspitze und Auslage links rückwärts, Tiefvorschwingen des rechten Armes und Beugen des linken auf den Rücken (Fäuste geballt). 2. Verweilen.  
 3. Kniestrecken und Schlußtritt rechts, Abschwingen der Arme in die Ausgangshalte. 4. Verweilen.

### 13. Gruppe.

Freiübungen der Turnerinnen vom sechsten Sokolturnfest 1912 in Prag. Hierzu Abbildungen S. 220 und 221.

Es sind fünf Gruppen, die jede achtmal durchgeturnt wurden. Es genügt jedoch, wenn jede Gruppe viermal geturnt wird, wobei die erste

und die dritte Gruppe mit Linksdrehen, die anderen mit Rechtsdrehen ausgeführt werden. Die Gruppen sind danach bearbeitet. Die vier ersten Gruppen bestehen aus je vier  $\frac{1}{4}$ -Takten (a bis d), die letzte Gruppe aus acht  $\frac{1}{4}$ -Takten (a bis h). Ausgangshalte ist Grundstellung, Arme in Tiefhalte. Die mit einem Stern versehenen Bilder sind zweite Ansichten von anderer Seite für die betreffenden Stellungen.

### 1. Gruppe.

- a) 1. Vortreten rechts mit Aufgehen links und Schwingen der Arme in die Schrägseithochhalte, Handteller unten.  
 2. Viertel-Drehung links mit Übertragen der Körperlast auf das linke Bein und Aufgehen rechts, dabei Innenarmkreisen zur Seithalte, Handteller unten.  
 3. Schlußtritt rechts in den Zehenstand und Beugen der Arme bis zum Berühren der Schultern mit den Fingerspitzen (Oberarme wagrecht, Ellenbogen leicht nach hinten drücken). 4. Verweilen.
- b) 1. Auslage links rückwärts (mit Aufgehen links), Hochstoßen und Innenkreis der Arme in die Hochhalte (Arme leicht gerundet über dem Kopfe, Blick nach den Handtellern). 2. Verweilen.  
 3. Kniestrecken rechts mit hohem Vorspreizen links (Fußspitze gut gestreckt, etwas nach außen gedreht), dabei schwingen die Arme durch die Vorhalte und Tiefhalte zur Armverschränkung rücklings.  
 4. Knieheben links (Fußspitze nach unten, die Ferse soll beinahe die Innenseite des rechten Knies berühren, linker Oberschenkel nach außen gerichtet) und Seitsschwingen der Arme in Rammhalte.
- c) 1. Vorschreiten links mit Schlußtritt rechts in den Zehenstand und Vorschwingen der Arme mit Beugen und Aneinanderlegen der Unterarme (linker Arm unten).  
 2. Vortreten links mit Aufgehen rechts und Seitsschlagen der Arme in Risthalte.  
 3. Vorschreiten rechts mit Viertel-Drehung links in die Seitsschrittstellung (mit Aufgehen links), dazu Siebenachtel-Innenarmkreis links in die Schrägseithochhalte, gleichzeitig Eineinachtel-Innenarmkreis rechts in die Schrägseithochhalte, Daumenseite der Hände nach hinten, Kopf und Rumpf ganz wenig nach links geneigt, Blick auf die linke Fußspitze. 4. Verweilen.
- d) 1. Kreuzschreiten links hinter rechts mit Aufgehen links, dabei wird der linke Arm gerundet seithochgeschwungen (Handrücken oben, über dem Kopfe), der rechte aber gebeugt auf den Rücken gelegt, Kopf und Rumpf sind ein wenig nach rechts geneigt, der Blick ist auf die linke Ferse gerichtet. 2. Verweilen.  
 3. Viertel-Drehung links in den Seitgrätschstand mit Aufgehen links und Seitsschwingen der Arme (Handrücken oben) durch die flüchtige Tiefhalte (der linke Arm schwingt nach innen abwärts).  
 4. Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme.



b 4\*



c 3\*



c 1\*



a 3\*



c 2



1. Gruppe.



a 1 2 3 4 b 1 2 3 4 c 1 2

2. Gruppe.



a 1 2 3 4 b 1 2 3 4 c 1 2

3. Gruppe.



a 1 2 3 4 b 1 2 3 4 c 1 2

4. Gruppe.



a 1 2 3 4 b 1 2 3 4 c 1

5. Gruppe.

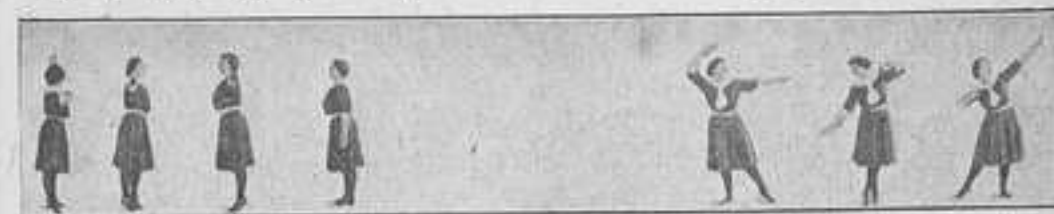


a 1 2 3 b 1 2 3 c 1 2 3 d 1 2 3 e 1

Die kleinen Ziffern bedeuten Pause. \* Vorderansichten der betreffenden Stellungen.



3 4 d 1 2 3 4 a 3\* b 4\*



3 4 d 1 2 3 4 c 1\* c 2\* c 3\*



3 4 d 1 2 3 4 b 1\* b 3\* c 1\*



2 3 4 d 1 2 3 a 3\*



2 3 f 1 2 3 g 1 2 3 h 1 2 3 e 2\*

### 2. Gruppe (der Text ist widergleich zu den Bildern).

- a) 1. Seitwärtschreiten links mit Aufsehen rechts und Schrägseitvorschwingen der Arme links, in Risthalte. 2. Verweilen.  
3. Leichtes Rumpf- und Kopfneigen rechts, Blick auf die rechte Fußspitze, mit Hüftstütz links, Daumen vorn, und Beugen des rechten Armes auf den Rücken (die rechte Hand ergreift dabei die Finger der linken). 4. Verweilen.
- b) 1. Rückwärtschreiten links in den Quergrätschstand und Rumpfsenken vorwärts, etwas links gedreht, dabei wird der rechte Arm in die Tiefhalte (nach unten) geschwungen (Handrücken vorn) und der linke in die Seithalte (Handrücken oben).  
2. Vorschreiten links in den Quergrätschstand mit leichtem Rumpfdrehen rechts, dabei den linken Arm in Tiefhalte schwingen und die rechte Hand nimmt Hüftstütz.  
3. Rumpfstrecken mit Viertel-Drehung rechts und Aufsehen links, Seit-schwingen der Arme, in Risthalte.  
4. Rückstellen links mit Aufsehen links und Hochschwingen der Arme gerundet über den Kopf, Blick in die Handflächen.
- c) 1. Seittreten links mit Aufsehen rechts, Dreiviertelkreis des rechten Armes nach innen in die Seithalte, Handrücken oben, Kopf rechts gedreht, Blick auf die rechte Hand.  
2. Kreuzschrittstellung links hinter rechts mit Heben in den Zehenstand und leichtem Rumpf- und Kopfneigen links (Kopf links gedreht), dabei wird der linke Arm links schrägtief geschwungen und der rechte gebeugt bis zum Berühren der Schulter mit den Fingerspitzen, Blick nach der linken Hand.  
3. Kleines Seittreten rechts mit Aufsehen links und Unterarmschlagen rechts in die Seit-schräghochhalte rechts, Handrücken oben, Blick nach der rechten Hand, der linke Arm wird gleichzeitig gebeugt, so daß der Daumen die linke Schulter berührt (der rechte gestreckte Arm und der gebeugte linke Arm bilden eine Linie, der Rumpf bleibt etwas links geneigt). 4. Verweilen.
- d) 1. Rumpfstrecken und Kreuzschrittstellung rechts hinter links mit Heben in den Zehenstand. Seit-schlagen links und Seit-senken rechts in die Seithalte, Handrücken oben.  
2. Halbe Drehung rechts im Zehenstand.  
3. Armabschwingen, Grundstellung. 4. Verweilen.

### 3. Gruppe.

- a) 1. Schrägvortreten rechts mit Aufsehen links, Rumpsvorsenken und  
2. Rumpfstrecken mit Kreuzspreizen rechts vor links, geringes Kopfneigen und -drehen nach links (Blick auf die rechte Fußspitze), Armschwingen in die Schrägseit-tiefhalte rechts, Handrücken oben.  
3. Durch weite Kreuzschrittstellung rechts vor links halbe Drehung links mit Aufsehen rechts, während der Drehung schwingt der rechte Arm

- durch die Tiefhalte und nach der Drehung schwingen beide Arme sofort in die Schrägseit-hochhalte links, Handteller vorn, leichtes Rumpfbeugen rechts, Blick auf die rechte Fußspitze. 4. Verweilen.
- b) 1. Viertel-Drehung links und Anien rechts mit Rumpfbeugen rechts, die rechte Hand, zur Faust geballt, stützt auf den Boden, neben dem rechten Anie, linke Hand Hüftstütz.  
2. Rumpf- und Knie-strecken mit Rückspreizen rechts, Seit-schwingen der Arme, in Risthalte.  
3. Seit-senken rechts mit Aufsehen rechts und leichtes Rumpf- und Kopfneigen rechts (Kopf rechts gedreht, Blick auf die rechte Fußspitze), dabei schwingt der linke Arm seit-hoch gerundet über den Kopf, der rechte dagegen rechts seit-schrägtief mit Drehung in die Kammhalte. 4. Verweilen.
- c) 1. Rumpfstrecken, Vorstellen rechts und Aufsehen rechts, beide Arme hochschwingen gerundet über den Kopf, Blick aufwärts.  
2. Rückwärtschreiten rechts mit Schlusstritt links in die Grundstellung, Vorabschwingen der Arme in die Schräghalte rückwärts, Handrücken hinten.  
3. Rückwärtschreiten rechts mit Aufsehen links. 4. Verweilen.
- d) 1. Ausfall rechts vorwärts mit Aufsehen links und Rumpfbeugen vorwärts, dabei schwingen die Arme durch die Hochhalte in die Schrägvortiefhalte mit gekreuzten Unterarmen (rechter Arm vorn).  
2. Rumpf- und Knie-strecken rechts mit Schlusstritt links und Heben in den Zehenstand, dabei Vorhochschwingen der gekreuzten Arme.  
3. Armabschwingen seitwärts in die Grundstellung. 4. Verweilen.

### 4. Gruppe (der Text ist widergleich zu den Bildern).

- a) 1. Seittreten links mit Aufsehen rechts und Seit-schwingen der Arme in Risthalte.  
2. Kreuzschrittstellen rechts hinter links mit Aufsehen rechts und Seit-schwingen beider Arme rechts, Blick nach der rechten Hand.  
3. Halbe Drehung rechts auf den Fußspitzen zur Auslagestellung links (Körperlast ruht auf dem rechten Bein), dabei leichtes Rumpfschwenken links, Blick nach der linken Fußspitze, der rechte Arm stützt auf die Hüfte, Ellenbogen stark nach hinten, der linke wird vor dem Körper gebeugt, so daß sich beide Hände berühren. 4. Verweilen.
- b) 1. Rumpfstrecken und mit Viertel-Drehung links Hüpfen in den Stand auf dem linken Bein mit hohem Rückspreizen des rechten, der linke Arm wird dabei gerundet schrägvorhochgeschwungen, der rechte schrägrücktiefgestreckt, Blick in die linke Handfläche. 2. Verweilen.  
3. Vorschreiten rechts und Schlusstritt links mit Heben in den Zehenstand, Verschränken der Arme auf dem Rücken.  
4. Vortreten rechts und Aufsehen links.
- c) 1. Vorschreiten links in den flüchtigen Quergrätschstand, sogleich Viertel-Drehung rechts auf den Fußspitzen (Körperlast auf dem linken Bein, Sohlenstand, es ist nun Seit-schrittstellung mit Aufsehen rechts



entstanden), die rechte Hand hat Hüftstütz, der linke Arm ist seitgehoben und gebeugt, die Fingerspitzen berühren die Schultern, dabei Rumpfbeugen (leicht) rechts, Blick auf die rechte Fußspitze. 2. Verweilen.

3. Viertel-Drehung rechts in die Vorschrittstellung rechts mit Aufsehen rechts und Armschwingen durch die Seit-, Tief- und Vorhalte in die Hochhalte mit Rumpfbeugen rückwärts. 4. Verweilen.
- d) 1. Rumpfsinken vorwärts mit Rückspreizen rechts in die Standwage, Seit- und Rückschwingen der Arme mit Anlegen der rechten Hand an den Oberschenkel.
2. Rumpfsheben und Schlußstellen rechts mit Heben in den Zehenstand, Vorhochschwingen der Arme.
3. Grundstellung mit Seitabschwingen der Arme. 4. Verweilen.

#### 5. Gruppe (Walzertakt).

- a) 1. Vortreten rechts mit Aufsehen links und Rumpfdrehen links, der Kopf wird rechts gedreht und der Blick ist bei etwas nach rechts geneigtem Rumpfe über die rechte Schulter auf die rechte Fußspitze gerichtet. Die linke Hand hat Hüftstütz, der rechte Arm ist vor dem Körper gebeugt, beide Handrücken berühren sich.
2. Schlußtritt links, sonstige Haltung bleibt.
3. Vortreten rechts zur Stellung wie bei 1.
- b) 1.—3. wie a) 1.—3., aber widergleich und mit Beugen des linken Armes auf den Rücken.
- c) 1. Kreuzstellen rechts vor links mit Aufsehen rechts und leichtem Rumpfbeugen vorwärts, die Arme sind dabei schrägseittief geschwungen, Handteller vorn. 2. und 3. Verweilen.
- d) 1. Viertel-Drehung rechts auf der linken Fußspitze und mit Bogenspreizen rechts Kreuzstellen rechts hinter links mit Aufsehen rechts, Kopfdrehen und -neigen links, Blick über die linke Schulter auf die rechte Fußspitze, dabei ist der linke Arm gebeugt auf den Rücken gelegt und der rechte gerundet seithoch gehoben. 2. und 3. Verweilen.
- e) 1. Vortreten rechts mit Aufsehen links und Schrägseittiefschwingen beider Arme nach rechts.
2. Vorspreizen links vor rechts, mit Schwung, dabei leichtes Rumpfbeugen vorwärts, Armhalte bleibt.
3. Leichtes Aufklappen rechts, Körperhalte wie vorher.
- f) 1.—3. wie e) 1.—3., aber widergleich.
- g) 1. Vortreten rechts mit Aufsehen links und Seithochschwingen der Arme gerundet über den Kopf (der linke Arm schwingt durch die Tiefhalte), Blick in die Handflächen.
2. Schlußtritt links mit Heben in den Zehenstand, Armhalte bleibt. 3. Verweilen.
- h) 1. Armabschwingen durch die Seithalte und Grundstellung. 2. und 3. Verweilen.

### III. Vorbereitende Übungen für Sportler und Spieler.

#### Ergänzungssport in Freiübungsform.

**G**leich vorweg sei es gesagt, daß die im folgenden als vorbereitende Übungen für Sportler und Spieler bezeichneten Bewegungsformen sämtlich auch den Turnern dringend empfohlen werden. Für sie wurden sie ja in diesem Buche aufgenommen. Im Abungsstoff der „50 Turnstunden“ findet sich deshalb auch recht häufig die Anweisung auf Vornahme bestimmter bezeichneter sportlicher Vorübungen aus dem vorliegenden Kapitel. Die Notwendigkeit, Übungen dieser und ähnlicher Art als Vorübungen oder Ergänzungssport in den systematischen Betrieb der Sport- und Spielvereine aufzunehmen, ergibt sich aus folgenden Gründen:

1. Es ist dem Sport- oder Spielleiter möglich, die Ausbildung seiner ihm anvertrauten Schar in der Form von Riegen- oder Massengemeinübungen gleichzeitig vorzunehmen.
2. Der Zweck sportlicher Gemeinübungen ist die Ausbildung bestimmter Muskelgruppen und Organe zu höchster Kraftleistung und Ausdauer.
3. Die vorbereitenden Gemeinübungen für Sportler und Spieler bezwecken aber zum Teil auch dem Abenden bestimmte Bewegungsfolgen der „Technik“ beizubringen. Auf diese Weise wird viel Zeit gespart. Der Leiter braucht sich beim Sport oder Spiel selbst nicht unnötig mit Leuten aufzuhalten, die noch nicht einmal eine Ahnung von der Technik haben.
4. Der Zweck sportlicher Gemeinübungen ist endlich der, dem fertigen Sportler und Spieler recht lange seine Leistungsfähigkeit zu erhalten und sie zu steigern.

#### Über die methodische Handhabung

noch einige Worte: Man muß sich davor hüten, ein und dieselbe Übung zu oft hintereinander zu machen. Dadurch würde nicht Kräftigung, sondern im Gegenteil Überanstrengung und Herabsetzung der Leistungsfähigkeit erzielt. Jede zusammengehörige Abungsgruppe muß Arm-, Rumpf- und Beinübungen



enthalten. Die Übungszeit soll zwanzig Minuten nicht übersteigen. Wir brauchen nur wenige Übungsgruppen. Die im vorliegenden Heft befindlichen können natürlich sämtlich abgeändert oder erweitert werden. Aber einfach und schlicht müssen sowohl Übungen wie Betriebsweise bleiben. Sportler und Spieler können selbst auf den bei Turnern unentbehrlichen „Aufzug“ zur Aufstellung verzichten. Es genügt, wenn im Anschluß an eine Massentillaufübung auf den Befehl: „Aufstellen zum Training!“ jeder Teilnehmer möglichst schnell einen Platz einnimmt, das Gesicht dem Leiter zugekehrt, ungehindert von den anderen Mitübenden. Es wäre höchstens zu fordern, daß alle Abenden möglichst nahe dem Leiter Aufstellung nehmen, um dessen Erklärungen besser zu hören und ihm das Sprechen zu erleichtern.

### Wer soll die Übungen leiten?

Diese Frage wird oft in Sport- und Spielvereinen auftauchen. Handelt es sich um strebsame, ernste Vereine, mit gutgeleitetem Betrieb und verständigen Mitgliedern, dann dürfte sich auch die Leiterfrage leicht regeln. Bisher wollten aber gerade die kleinen Spielvereine, die im Können fast durchgängig noch tüchtig hinzulernen müssen, nichts von Vorübungen in Freiübungsform wissen. Hier müssen die Bezirke eingreifen. Die Bezirksleiter haben die Pflicht, die technischen Leiter der Vereine zusammenzurufen, um ihnen die notwendigsten Kenntnisse beizubringen. Es muß genau so gehandhabt werden wie bei den Vorturnerstunden der Turnvereine. Erst wenn auch unsere Sportler und Spieler vorbereitende Gemeinübungen treiben und unsere Turner sich mehr mit dem sportlichen Einschlag der Freiübungen beschäftigen, dann ist Gewähr geboten, daß auch in Sport und Spiel eine planmäßige Fortentwicklung einsetzt.

### Sportliche Vorbereitungsübungen als Gemeinübungen bei Turn- und Sportfesten.

Nur wenige Worte. Mit Massenübungen haben die Turner ihre besten Werbeerfolge erzielt. Gelingene Massenfrieübungen

waren noch immer der Glanzpunkt jedes Festes der Turner. Warum sollten die Sportler und Spieler sich nicht des gleichen Werbemittels bedienen können? Freilich, etwas anders würden die Übungen ja aussehen müssen. Ein Massentillauf dürfte sie einleiten, und nur wenige ähnliche Bewegungen, wie die der hier abgedruckten Beispiele, könnten einfach und schlicht die Arbeit des Sportlers zeigen. Das ist jedem Vereinsleiter durchzuführen möglich. Darum frisch ans Werk!



Bild 147. Langsam tiefes Ausbeugen, abwechselnd links und rechts im weiten Grätschstand.

### 1. Gruppe.

#### 1. Übung. „Armkreisen.“ (Für Werfen.)

Ausgangsstellung: Seitgrätschstand, Hände zur Faust geballt.

- a) Rechter Arm in Hochhalte: dreimal Armkreisen rechts und mit Viertel-Drehung links dreimal Armkreisen rückwärts. (Zusammen also sechsmal ohne Pause hintereinander. Nach der Viertel-Drehung kann das linke Knie gebeugt sein — „Ausfallstellung“.)
- b) Wie a), aber mit dem linken Arm links kreisen.
- c) Beide Arme in Hochhalte: drei Außenarmkreise und anschließend sechs Mühlschwünge (= „Außenarmmühle“). Geübtere können die doppelte Zahl Armkreise ausführen.

## 2. Übung. „Rumpfreisen“. (Für Werfen und Stoßen.)

Ausgangsstellung: Seitgrätschstand, Arme in Hochhalte.

- a) Dreimal Rumpfreisen links.
- b) Dreimal Rumpfreisen rechts.

## 3. Übung. „Anhocken.“ (Für Lauf und Sprung.)

1. Heben des linken Knies bis zur Brust und Umfassen des linken Unterschenkels. (Das Knie tüchtig heranziehen. Oberkörper bleibt gestreckt.)
2. Grifflösen und Aniestrecken mit Schlusstritt links.



Bild 148. Vorspreizen rechts mit Rumpfvorbeugen und Rechtsherumschwingen des linken Armes (für Härdenlauf).

Diese Übung abwechselnd links und rechts in recht flottem Zeitmaß wenigstens zehnmal üben.

## 2. Gruppe.

## 1. Übung. „Armstoßen.“ (Für Wurf und Stoß.)

Ausgangsstellung: Ausfallstellung links vorwärts, Arme in Stoßhalte.

- a) 1. Schrägvorhochstoßen links.
2. Armbeugen links und gleichzeitiges Schrägvorhochstoßen rechts. (Diese Übung achtmal.)

- b) Mit einem Sprung Wechsel der Ausfallstellung und Wiederholung der Übung a).
- c) Achtmal Hochstoßen und wieder Beugen beider Arme.

## 2. Übung. „Rumpfdrehbeugen.“ (Für Stoß, Wurf und Sprung.)

Ausgangsstellung: Seitgrätschstand, Füße parallel, Arme in Seithalte.

1. Rumpfdrehen links.
2. Aus der Stellung von 1. Rumpfsseitbeugen rechts. (Die rechte Hand berührt den Boden, linker Arm hochgestreckt.)
3. Rumpfstrecken.
4. Rumpfdrehen rechts (halbe Drehung).



Bild 149. Tiefer Hockstand mit Umfassen der Unterschenkel.

5. Rumpfsseitbeugen links (= widergleiche Bewegung von 2.).
  6. Rumpfstrecken.
- Diese Übung fünfmal links und fünfmal rechts turnen.
3. Übung. „Spreizen und Vorbeugen.“ (Für Härden sprung, zur Codierung des Hüftgelenkes.)
  1. Vorspreizen rechts mit Rumpfvorbeugen und Vor- und Rechts-herumschwingen des linken Armes. (Rechter Arm ungezwungen das Gleichgewicht regulierend. Linkes Bein gestreckt im Zehenstand. (Bild 148.)
  2. Rückbewegung. — Fünfmal abwechselnd links und rechts üben.

Schlußübung. „Laufen“.

Laufen am Ort, recht leicht auf den Fußballen mit möglichst hohem Knieheben und mit ungleichmäßigem Armauf- und -abschwingen.

### 3. Gruppe.

#### 1. Übung. „Armschlagen.“ (Für Werfen und Stoßen.)

Ausgangsstellung: Arme in Vorhalte, Hände zur Faust geballt (Handrücken oben).

Armschlagen seitwärts, soweit als möglich nach hinten und sofort wieder zur Vorhalte schwingen. (Die ganze Bewegung muß kurz, schnellend und mit kräftiger Muskelanstrengung gemacht werden; dabei immer in Schulterhöhe bleiben.)

Fünf- bis achtmal üben.

#### 2. Übung. „Rumpfbeugen.“ (Für Springen und Werfen.)

Ausgangsstellung: Seitgrätschstand, Arme in Hochhalte.

1. Rumpfvorbeugen und Schwingen der Arme zwischen den Beinen nach hinten.

2. Rumpfstrecken und Rumpfrückbeugen mit Hochschwingen der Arme. Fünfmal üben.

#### 3. Übung. „Spreizen und Vorbeugen.“ (Für Hürdensprung, zur Lockerung des Hüftgelenkes.)

1. Vorspreizen rechts mit Rumpfvorbeugen und Vor- und Rechts-herumschwingen des linken Armes. (Rechter Arm ungewollt das Gleichgewicht regulierend. linkes Bein gestreckt im Zehenstand. Bild 148.)

2. Rückbewegung.

Fünfmal abwechselnd links und rechts üben.

Schlussübung. „Laufen.“

Laufen am Ort, recht leicht auf den Fußballen mit möglichst hohem Anheben und mit ungleichseitigem Armauf- und -abschwingen.

### 4. Gruppe.

#### 1. Übung. „Armübung im Liegestütz.“ (Für Werfen und Stoßen.)

Ausgangsstellung: Liegestütz vorlings.

a) Armbeugen und -strecken achtmal (Körper völlig gestreckt).

Auf zur Grundstellung. Einige Augenblicke Pause, dann sofort wieder Vorfallen in den Liegestütz und

b) Vorheben des linken Armes und Kreisen rückwärts durch die senkrechte Hochhalte bis zurück in den Stütz auf dem Boden.

Dieselbe Übung rechts. Links und rechts abwechselnd, im ganzen achtmal üben.

#### 2. Übung. „Rumpfsenken.“ (Für Werfen, Stoßen und Hürdenlauf.)

Rumpfvorsenken und -heben, viermal. Rumpf völlig gestreckt, die Bewegung nur im Hüftgelenk.

Die Übung ist am leichtesten im Seitgrätschstande mit Seithalte der Arme. Sie wird schwieriger in Grundstellung mit Nackenhalte und ist am schwersten aus der Grundstellung mit Hochhalte der Arme.



Bild 150. Hochspringen aus dem Hochland (oder nach drei Schritt Anlauf) zum Kopfstoß vorwärts.

#### 3. Übung. „Kopfstößsprünge.“ (Für Fußballspieler.)

Eine der folgenden Gruppen:

- a) 1. Tiefer Hochstand, beide Arme umfassen die Unterschenkel (Bild 149);  
2. Hochspringen und Strecken des Körpers mit gleichzeitigem Rückschwingen der Arme. Sechsmal üben.
- b) 1. Tiefer Hochstand, beide Arme umfassen die Unterschenkel;  
2. Hochspringen, Strecken des Körpers, Rückschwingen der Arme und Kopfstoß vorwärts (Bild 150). Sechsmal üben.



- c) 1. Wie b), aber mit Kopfstoß links seitwärts — fünfmal üben — und  
2. daselbe, aber mit Kopfstoß rechts seitwärts üben, fünfmal.  
Abung b) und c) auch mit drei Schritt Anlauf aus einer Rückschrittstellung.

### 5. Gruppe.

1. Abung. „Armschwingen“. (Für Wurf, Stoß und Sprung.)  
Ausgangsstellung: Grundstellung, Hände zur Faust geballt.  
Kurzes Vorschwingen der Arme und ebensolches, schnellendes Rück-  
schwingen und wieder Vorschwingen.  
Fünf- bis achtmal üben.

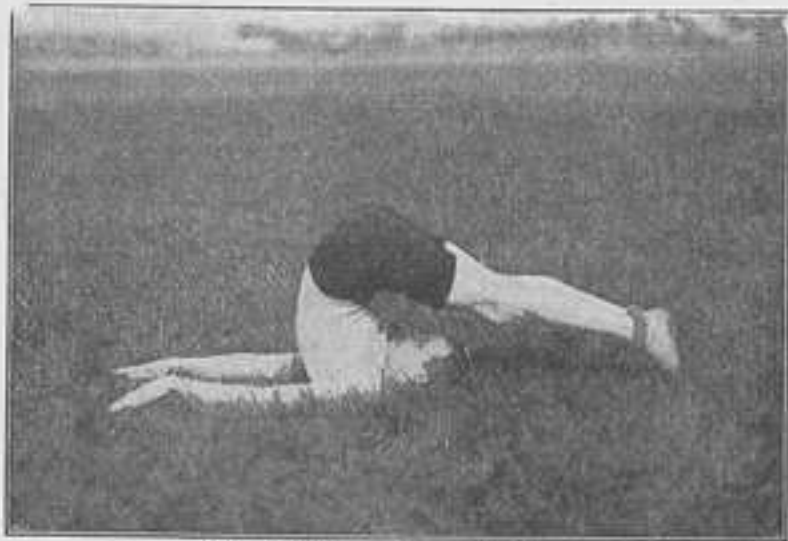


Bild 151. Rumpfabung im Liegen.

2. Abung. „Rumpfabung im Liegen“. (Für Hürden- und Stabsprung.  
Kräftigung der Bauchmuskeln und Lockerung des Hüftgelenks.)  
Aus der Rückenlage, die Arme am Körper, Handflächen fest auf dem Boden.  
Gestrecktes Beinheben und -senken, erst links, dann rechts und schließlich  
beider Beine. Letzteres möglichst bis über den Kopf zum Berühren  
des Fußbodens über dem Kopf mit den Fußspitzen (Bild 151). Das Bein-  
heben soll schnell und ruckhaft, das Senken dagegen langsam erfolgen.
3. Abung. „Beinspreizen“ und „Beinkreisen“. (Für Hoch- und  
Hürdensprung.)

Eine der folgenden Abungen:

- a) Arme in Vorhalte, Hände nebeneinander, Handflächen nach unten:

- Vorspreizen links mit dem Ziel, die Handflächen zu berühren und sofort  
zurück zur Grundstellung. Daselbe achtmal links und rechts im Wechsel.  
b) Wie a), aber die Arme in Seithalte und mit Seilspreizen.  
c) Zwei Abende stehen sich gegenüber. Der eine hält die Arme so vor  
wie bei Abung a) dieser Gruppe. Nun übt der andere: Kreisen des  
rechten Beines rechts über die vorgehaltenen Hände des ersteren (drei-



Bild 152. Beinspreizen zur Lockerung des Hüftgelenks (für Hürdenlauf).

bis fünfmal, jedesmal in die Grundstellung zurück). Dabei soll der  
Oberkörper vorgeneigt werden wie bei dem Hürdensprung und der  
linke Arm soll vorschwingen. Die Abung dient zur Lockerung des  
Hüftgelenkes (Bild 152).

Schlussübung. „Laufen.“

In gleicher Weise wie die Schlussübung der 2. Gruppe.

## 6. Gruppe.

Drei Formen der Technik des Angelstoßens (ohne Angel).

1. Form. Aus der Grundstellung.

1. Viertel-Drehung rechts, Seitwärtschreiten rechts, Biegen des rechten Armes (rechte Hand über der rechten Schulter = „Angeltragen“) und Zeigen mit dem linken Arm in die Wurfrichtung. Blick dahin.
2. Aniebeugen (beider Beine = „Ausholen“).
3. Einen Hupf links seitwärtspringen (in die tiefe Aniebeuge) und sofort
4. Stoß mit dem rechten Arm und dabei mit Viertel-Drehung links einen weiteren kleinen Schritt nach der Wurfrichtung springen. (Das linke Bein ist zuletzt zurückgespreizt. Die Finger der rechten Hand sind gestreckt, gespreizt.)

2. Form. Aus der Grundstellung.

1. Viertel-Drehung rechts, Seitwärtschreiten rechts mit Aufsehen links, Biegen des rechten Armes (= „Angeltragen“) und Zeigen mit dem linken Arm in die Wurfrichtung.
2. und 3. Ein Schrittwechsel links seitwärts (= Seittritt links und sofort Nachstellen rechts, hierauf ein weiterer kleiner Seittritt links).
4. Stoß mit dem rechten Arm und dabei Viertel-Drehung links mit Umspringen auf das rechte Bein.

3. Form. Aus der Grundstellung.

1. Viertel-Drehung rechts, Seitwärtschreiten rechts mit leichtem Aniebeugen rechts und Schwingen des linken Beines kreuzend vor das rechte. Rechter Arm gebeugt (= „Angeltragen“). Der linke Arm zeigt in die Wurfrichtung.
2. Mit dem rechten Bein einen Hupf links seitwärts auf das rechte Bein (in die Wurfrichtung). Das linke Bein wird sofort seitgestellt und
3. Stoß mit dem rechten Arm und mit Viertel-Drehung links Umspringen auf das rechte Bein.

Alle drei Formen bereiten das Angelstoßen aus dem Kreis mit Wechsel-schritt vor. Wer eine noch bessere Technik weiß, soll sie in ähnlicher Weise zuerst ohne die Angel vorbereiten. Natürlich darf die ganze Übung nur den Raum des Kreisdurchmessers einnehmen und soll auch widergleich geübt werden.

Weitere Übungsformen für andere Sportarten müssen wir uns hier versagen, sie gehören in das Lehrbuch für Leichtathletik. Es kam hier nur darauf an, an der Hand von Beispielen zu zeigen, daß auch Turner vorbereitende Übungen für Leichtathletik im Rahmen des Turnabends treiben können. Es sollte aber auch zugleich den Leitern von Sport- und Spielvereinen Übungsmaterial gezeigt werden.

## Nachlese.

Die Übungen der vorstehenden sechs Gruppen können, wie schon an anderer Stelle gesagt, vielfach abgeändert und erweitert werden. Einige solcher Abänderungen und Erweiterungen will ich noch erwähnen.

Laufen und Hüpfen im Umzug.

- a) Umzug in zu Viererreihen geordneter Säule im Lauffschritt als Kurzstrecken-, Mittelstrecken- oder Langstreckenstilllauf. (Fehler richtigstellen!)
- b) Umzug im Lauffschritt mit Überspringen eines Weitsprunghindernisses (am besten eine durch zwei Linien vorgezeichnete Weitsprungstelle in der Laufbahn).
- c) Wie b), aber mit Hochsprunghindernis als „Hürdensprung“. (Das ist Schrittsprung. Z. B.: Links Abspringen und rechts Niederspringen und links beginnend sofort ohne Pause weiterlaufen.)
- d) Zur Übung der „Dreischritt-Technik“ beim 110-Meter-Hürdenlauf: „Sprunglaufen“. Z. B.: Links, rechts, links, rechts, „hopp!“ (= links), rechts, links, rechts, „hopp!“ usw. „Hopp“ bedeutet stets Absprung über die Hürde und soll ein deutlicher Schrittsprung des linken Beines sein. Die ganze Übung muß mit weiten Sprunglauffschritten gemacht werden.

Gewandtheitsübungen.

- a) Vorfällen in den Liegestütz und allerlei Arm- und Beinübungen darin. Z. B.: 1. Anhocken links und rechts abwechselnd (bis an die Brust) oder 2. Armheben links oder rechts, Armstoßen links oder rechts und Biegen und Strecken der Arme oder 3. Durchhocken in den Liegestütz rücklings; desgleichen Flankenschwung, Kreispreizen eines Beines und anderes mehr.
- b) Fallen in den „Türken- oder Schneidersitz“ (mit gekreuzten Beinen). Das soll so kurz und schnell als möglich geschehen. Die Beine müssen wie von einem Schwertstreich weggemäht verschwunden sein.
- c) Schlusshochsprünge am Ort mit möglichst hohem Anheben.
- d) Schlusshochsprünge mit halben Drehungen links oder rechts (= sogenannte „Schraubensprünge“) als Vorübung für Scherenhochsprung.

## Register.

Abschwingen 38.  
 Achtung 27.  
 Anferfen 52.  
 Anfüßen 72.  
 Armbewegungen 35.  
 Armbeugen 35—45.  
 Armdrehen 35.  
 Armführen 35—38.  
 Armhalten 29.  
 Armhauen 35—43.  
 Armheben 35—37.  
 Armkreisen 35—39, 40, 41.  
 Armübungen 6—29.  
 Armschlagen 35.  
 Armschwingen 35—38.  
 Armsenken 35—37.  
 Armstoßen 35.  
 Armstrecken 35—45.  
 Atmung 13.  
 Aufkippen 73.  
 Aufmärsche 90.  
 Aufzüge 90.  
 Ausatmen 11, 59.  
 Ausbreiten 38.  
 Außenarmkreis 39.  
 Ausfall 46, 57, 101.  
 Ausführungsbefehl 24.  
 Ausgangshalte 9.  
 Auslage 46, 57—58.  
  
 Bank 71, 84.  
 Bauchprobe 74.  
 Beinhalten 85.  
 Beinheben 46—51.  
 Beinkreisen 46, 54, 74.  
 Beinschließen 52.  
 Beinschwingen 46, 54—55.  
 Beinstellen 55.  
 Beinstoßen 52.  
 Beinstrecken 52.  
 Beinübungen 6—46.  
 Bodentippe 73.

Bogenspreizen 54, 55.  
 Brücke 74, 75.  
  
 Dauerhalten 8.  
 Doppelbewegungen 105.  
 Dschindschidsu 44.  
  
 Einatmen 11, 59.  
 Einseitige Bewegungen 9.  
 Einüben 24.  
 Ellhalte 36.  
 Ellhieb 44.  
 Ellhiebedeckung 44.  
 Ellhiebbhalte 35.  
 Emporreissen 85.  
 Erdstoh 73.  
  
 Fallen 70, 71, 76.  
 Fehlerauslage 59.  
 Festfreiübungen 142—153.  
 Fingerbeugen 35.  
 Fingeröffnen 35.  
 Fingerschließen 35.  
 Fingerverschränken 31—35.  
 Flankenebene 9.  
 Flechtgriff 31.  
 Frauenturnen 83.  
 Freier Oberschlag 80.  
 Freies Aßen 8.  
 Freiübungen im Umzuge 87.  
 Freiübungs-Aufstellung 14.  
 Freiübungs-Aufstellungsweg 14.  
 Frottieren 82.  
 Fußkreisen 46, 54.  
 Fußrollen 46.  
 Fußwippen 46.  
  
 Gehen 46, 87.  
 Gemeinübungen 10.  
 Gesellschaftsübungen 83, 89.  
 Gewandtheitsübung 119.  
 Gleichgewichtsübungen 94.

Gleichseitige Bewegungen 9.  
 Gliederübungen 9—29.  
 Grätsche 84.  
 Grätschstand 56, 123.  
 Grundhalte 28.  
 Grundstellung 27—28.  
 Gruppenübungen 83.

Hahnenkampf 131.  
 Halbtiefe Kniebeuge 47.  
 Halbseitige Atemübung 68.  
 Halsübungen 28.  
 „Halt“ 87.  
 Halte, Die 10.  
 Haltungsfehler 15.  
 Haltungsübungen 8.  
 Handkreisen 35.  
 Handheben 35.  
 Handlenken 35.  
 Handstehen 70, 79—80.  
 Hangstand 85.  
 Handübungen 90.  
 Heben 8, 37, 86.  
 Hiebedeckung 44.  
 Hiebbhalte 33, 43—44.  
 Hintkampf 131.  
 Hochhalte 20, 31.  
 Hochheben 37.  
 Hochschwingen 38.  
 Hochstoßen 45.  
 Hochliegestütz 49.  
 Hochstand 49.  
 Hochstützstand 49, 51.  
 Hüftheben 46.  
 Hüftstütz 34.  
 Hüpfen 46, 87.  
 Hüpfübungen 22.

Innenarmkreis 39.

Kammhalte 36.  
 Kammhieb 43.  
 Kammhiebedeckung 44.  
 Kammhiebbhalte 33.  
 Käsewenden 84.

Keulenübungen 90.  
 Kinderturnen 83.  
 Kniebeugen 47.  
 Kniebeugwechsel 48, 50.  
 Knieheben 46, 52.  
 Knielegetütz 77.  
 Knien 46, 47, 50, 51, 70.  
 Kniestrecken 47, 50.  
 Kniewippen 49.  
 Knöchelhüftstütz 34.  
 Kopfbewegungen 28.  
 Kopfdrehen 29.  
 Kopfhoben 29.  
 Kopffreisen 29.  
 Kopffenten 28—29.  
 Kopfstehen 70, 79.  
 Kopfstützstand 86.  
 Körpertheorie 12.  
 Kraftübungen 80.  
 Kreisen 52.  
 Kreispreizen 54.  
 Kreuzauslage 58.  
 Kreuzschreiten 56.  
 Kreuzschrittstellung 56.  
 Kreuzstellen 55.  
 Kreuzsturztritt 35.  
 Kunstfreiübungen 17.  
 Kurzausfall 57.

Laube 64, 74.  
 Laufen 46, 87.  
 Laufübungen 91.  
 Liegen 70, 73.  
 Liegestütz 70, 75, 76—77, 86.  
 Linkshalte 30.  
 Linkskreis 39.  
 Luftsprung 80.

Marschübungen 87—91.  
 Massenübungen 17.  
 Methodische Winke 19.  
 Mähltreise 42.  
 Müllersches System 41.

Nacktenhalte 35, 98.



Profchel, System 81, 82.  
 Purzelbaum 79.

Quergrätschschritt 72.  
 Quergrätschstand 56.

Raddrehen 65.  
 Raumtheorie 12.  
 Rechtshalte 30.  
 Rechtskreis 39.  
 Riffhalte 36.  
 Riffhieb 43.  
 Riffhiebdeckung 44.  
 Riffhiebhalte 33.  
 Rolle 79.  
 Rumpfbeugen 62, 67, 68.  
 Rumpfbeugewechsel 69.  
 Rumpfdrehbeugen 67.  
 Rumpfdrehen 66, 67.  
 Rumpfdrehfenken 67.  
 Rumpfheben 60.  
 Rumpfkreisen 65.  
 Rumpfrückbeugen 63, 64, 86.  
 Rumpfrückfenken 61.  
 Rumpfsseitbeugen 64.  
 Rumpfsseitfenken 61.  
 Rumpfsfenken 60, 67.  
 Rumpfstrecken 62, 68.  
 Rumpfübungen 7, 9, 59.  
 Rumpfvorbeugen 62, 63.  
 Rumpfvorfenken 60.  
 Rückhalte 32.  
 Rückheben 37, 60, 67.  
 Rückhochheben 37.  
 Rücklingsliegen 73.  
 Rückschreiten 56.  
 Rückspringen 53.  
 Rückstellen 55.  
 Rückstoßen 45.  
 Rührt euch! 27, 28.  
 Rhythmisches Turnen 37.

Salto 80.  
 Salzwägen 79, 131.  
 Schiebekampf 85.

Schneiderstich 72.  
 Schlaghalte 33.  
 Schlussschreiten 56.  
 Schlusstand 28, 46.  
 Schlusstellen 52, 55, 56.  
 Schrittstellung 55.  
 Schlusstritt 58.  
 Schnellmarsch 14.  
 Schräghalten 32.  
 Schrägrückhochhalte 31—32.  
 Schrägrückschreiten 56.  
 Schrägrückspringen 53.  
 Schrägrückstellen 55.  
 Schrägrücktieffhalte 32.  
 Schrägrücktieffstoßen 32—45.  
 Schrägsseitheben 37.  
 Schrägsseithochhalte 32.  
 Schrägsseithochheben 37.  
 Schrägsseithochstoßen 45.  
 Schrägsseitrückheben 38.  
 Schrägsseittieffhalte 45.  
 Schrägsseittieffstoßen 32.  
 Schrägvorheben 37.  
 Schrägvorhochhalte 32.  
 Schrägvorhochheben 37.  
 Schrägvorhochstoßen 45.  
 Schrägvorschreiten 56.  
 Schrägvorseithalte 32.  
 Schrägvorseitheben 37.  
 Schrägvorspringen 53.  
 Schrägvortieffhalte 32.  
 Schrägvortieffstoßen 45.  
 Schrägvorstellen 55.  
 Schreiten 55, 56.  
 Schulterheben 35.  
 Schulterkreisen 35.  
 Schulterfenken 35.  
 Schulterzuden 35.  
 Schwebestütz 72.  
 Schwedischer Federhupf 84, 131.  
 Schwingen 52.  
 Senken 37.  
 Seilführen 38.  
 Seitgrätschstand 56.  
 Seitgrätschhebenstand 63.

Seithalte 30.  
 Seilheben 37.  
 Seithochheben 37.  
 Seitkammhalte 30.  
 Seitsschreiten 56.  
 Seitsschwingen 38.  
 Seitfenken 38.  
 Seitpringen 53.  
 Seitstellen 55.  
 Seitstoßen 45.  
 Seittiefffenken 38.  
 Seilschnur 72.  
 Seilschnur 71.  
 Seilschnur 72.  
 Seilschnur 46.  
 Spannbeuge 9, 85.  
 Speichhalte 36.  
 Speichhieb 43, 117.  
 Speichhiebdeckung 44.  
 Speichhiebhalte 34, 95.  
 Spreizausfall 57.  
 Spreizen 46, 52, 53.  
 Springen 87.  
 Stabübungen 90.  
 Standwage 61, 62, 124.  
 Stellen 46, 55, 56.  
 Stirnebene 11.  
 Stohhalte 32.  
 Stöheln 72.  
 Stöhelhüpfen 72.  
 Taktzählen 40.  
 Tiefe Aniebeuge 47, 48, 95.  
 Tiefe Stohhalte 32.  
 Tieffhalte 29.  
 Tieffschwingen 38.  
 Tieffstoßen 45.  
 Treten 46, 56.  
 Trichterkreisen 41, 42.  
 Turnerklasse 125.  
 Türkenstich 72.

Unterarmdrehen 35.  
 Unterarmkreisen 35, 39.  
 Unterarmschlagen 35, 43.  
 Unterarmfenken 35.  
 Unterschenkelheben 51.  
 Überschlag 80, 84.  
 Übungen mit Drehungen 23.  
 Übungen mit gegenseitiger Unter-  
 stützung 83.  
 Übungsdauer 17.  
 Übungsgruppenaufbau 21.  
 Übungsmöglichkeiten 23.  
 Übungsstoff-Auswahl 16.  
 Übungsveränderung 129.  
 Übungszeitmaß 8.

Vorführen 38.  
 Vorhalte 30.  
 Vorheben 33.  
 Vorhochheben 33.  
 Vorlingsliegen 75.  
 Vorschreiten 56.  
 Vorschwingen 38.  
 Vorfenken 38.  
 Vorspringen 53.  
 Vorspreizhalte 48.  
 Vorstellen 55.  
 Vorstoßen 45.  
 Vortiefffenken 38.  
 Vortreten 56.

Wechselbeugen 69.  
 Wechselseitig 11.  
 Weiches Armheben 37.  
 Wiedergleich 11.  
 Wiegemesser 71.

Zehenübungen 46.  
 Zehenstand 46.  
 Zwischenübungen 22.

# Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Vorwort . . . . .	3
Einleitung . . . . .	4—26
Begriff der Freiübungen . . . . .	4
Wert und Zweck der Freiübungen . . . . .	4
Das Zeitmaß . . . . .	8
Einteilung der Freiübungen . . . . .	9
Erklärung turnsprachlicher Begriffe und methodischer Winke	9
Raum- oder Körpertheorie . . . . .	12
Über die Betriebsweise des Freiübungsturnens . . . . .	13
Das Vorturnen . . . . .	23
Last- und Musikturnen . . . . .	24
Erster Teil . . . . .	27—89
I. Freiübungen am Ort . . . . .	27—86
A. Die Grundstellung . . . . .	27—28
B. Kopfbewegungen (= Halsübungen) . . . . .	28—29
C. Armübungen (= Gliederübungen) . . . . .	29—46
D. Beinübungen (= Gliederübungen) . . . . .	46—59
E. Rumpfabungen . . . . .	59—70
F. Abungen im Knien, Sitzen, Liegen, Liegestütz, Kopf- und Handstehen . . . . .	70—80
1. Abungen im Knien . . . . .	70
2. Abungen im Sitzen . . . . .	71
3. Abungen im Liegen . . . . .	73
4. Abungen im Liegestütz . . . . .	75
5. Abungen im Kopf- und Handstehen . . . . .	79
G. Kraftübungen (Widerstandsübungen) . . . . .	80—83
H. Gesellschaftsübungen . . . . .	83—86
II. Gehen, Marschieren, Laufen, Hüpfen und Springen . . . . .	87—89
Zweiter Teil . . . . .	90—234
I. 50 Turnabende . . . . .	90—152
II. Festübungsgruppen . . . . .	153—224
III. Vorbereitende Abungen für Sportler und Spieler . . . . .	225—235
Register . . . . .	236—239
Inhaltsverzeichnis . . . . .	240