

UNSER KÖRPER

November 18. - 21. 1911

II.

Nach dieser geistigen Verankerung und Abgrenzung unseres Arbeitersportes gegenüber Weltanschauungs- und Lebensfragen wenden wir uns dem turntechnischen Schaffen unserer Bewegung zu.

Ein eigentliches Lehrbuch ist es nicht, das uns unsere Bundesschule mit ihrer Schrift „Unser Körper in Formung, Schulung, Kraft und Schönheit“ gibt. (ATB. UG. Leipzig, 96 Seiten mit 52 Bildern, Organisationspreis 1,25 M.). Das Büchlein enthält die Übungen der Bundesschule, die dieselbe anlässlich des 2. Bundesfestes in Nürnberg im Apollotheater und im Tanzring des Stadions zeigte. Es gibt uns Einblick in die Arbeitsweise der Bundesschule, die allmählich eine aufmerksame Beachtung aller Fachkreise verdient. Das Gebiet der rhythmischen Gymnastik, aber auch die Lehren der biologischen Erneuerungsgesetze sind von den Genossen Benedig, Bühren, Seifert gemeistert worden. Dazu kommt unsere bewusste Ablehnung bürgerlicher Ueberlieferung, die es uns viel leichter macht, den Betrieb umzustellen, als der DL., die noch viel zu sehr an der alten Tradition hängt.

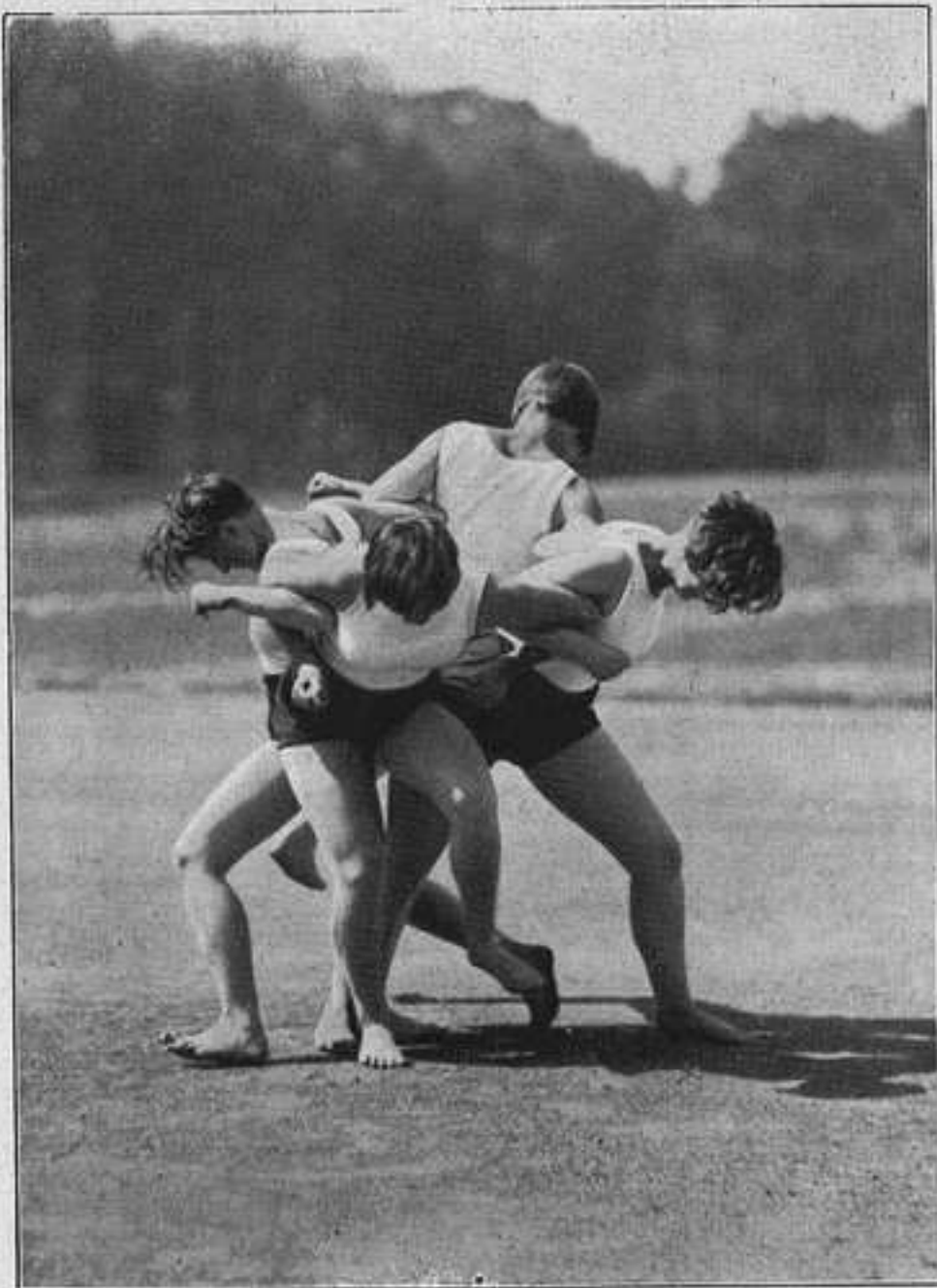
Anlässlich des Bundesfestes hatte ich voriges Jahr über diese Vorfürungen für unser Kreisorgan die Berichterstattung. Da ich seinerzeit recht eingehend auf die Ausführungen einging, schenke ich mir heute die Inhaltsangabe. Der Erfolg, noch gesteigert durch die wundervoll sich anpassende Musik des Genossen Kiedel („Musik und Leibesübung“) ließ alle Fachkreise aufhorchen. Da blühte für den Richtorganisationsangehörigen, noch im Verborgenen eine Schule, die ernsthaft mitarbeitet an der Betriebsumstellung der Leibesübungen. Unsere Bundesschule zog sich durch diese Ausführungen die Aufmerksamkeit vieler auf sich.

Die Übungen des Büchleins haben also das voraus, daß sie praktisch erprobt sind und die Fachkritik bestanden haben. Nur einige Nebensächlichkeiten, ich möchte sagen, Uebergangsstufen boten Anlaß zur Kritik. Einige Übungen der Seitgymnastik bei den gymnastischen Zweckformen (S. 14/15) sind gesucht herbeigezogen. Es handelt sich da um Beintreiben in der Rückenlage über bzw. unter einem wagrecht gehaltenen Seil. Neben wirklich natürlichen Formen findet man in den gymnastischen Grund-, Steigerungs- und Verbindungsformen noch einige Übungen, die zu formal anmuten und den neuen Zug vermissen lassen. (S. 20/21 und 24.) Das sind jedoch, wie gesagt, Kleinigkeiten, die jetzt schon überwunden sind. Die schwächste Seite des Buches ist der Abschnitt „Singspiel und Jugendlanz“. Musikalisch sehr ansprechend sind die Texte hauptsächlich von „Teddy“ (S. 49, 50, 51) und „Zwerg — Zwerg — kleiner“ zu naiv, zu kindertümlich. Es erhebt sich überhaupt die Frage, ob für Knaben (11 bis 15 Jahren) Singspiele geeignet sind. Die Praxis läßt es mich verneinen.

Auf alle Fälle wirken die Übungen des Büchleins erfreulich durch die Art, wie ohne Rücksicht auf Ueberlieferung mutig eine Neugestaltung angepackt wird. Wer seinen Betrieb neuzeitlich gestalten will, wer sich frei machen will von alten, starren Formen und naturgemäße Bewegungen pflegen will, der muß nach dieser Schrift greifen. Auch von dieser Schrift brachte unser „Sportler“ schon Proben, und zwar von dem einleitenden Aufsatz (S. 7 bis 12).

- ofiu -

H. Sp. 21.9.30.



DIE KETTE PLATZT

Unser Körper

in Formung, Schulung, Kraft und Schönheit

KOFINK

Eine
Festvorführung
der Arbeiter-Turn-
und -Sportschule
zum 2. Bundesfest
am 19. Juli 1929
in Nürnberg



Leipzig S 3
Verlag: Arb.-Turn- und -Sportbund

VON KINDERN FÜR KINDER

Freitag, 19. Juli 1929

- 1 _____ Kleine Leute tummeln sich
4—8 jährige Knaben und Mädchen
- 2 _____ Gymnast. Schul- und Verbindungs-
formen 11—13 jährige Mädcl
- 3 _____ Heitere Gymnastik
11—13 jährige Knaben
- 4 _____ Lebendiges u. natürl. Geräteturnen
11—13 jährige Mädcl und Knaben am Schweb-
balken und Kasten
- 5 _____ Gymnastische Schnurren
a) Die Trotzige; b) Schnick-Schnack
- 6 _____ Zehn Minuten lustig im Heim . . .
Spiel und Spaß für Mädcl und Knaben
- 7 _____ Singspiele
a) Frau Schnabelrot; b) Zwerg, Zwerg, kleiner;
c) Auf der Wiese; d) Der Teddy; e) Kindersch,
nee, was ist denn das?



UNSER KÖRPER

Freitag, den 19. Juli 1929

- 1 _____ **Wir schreiten**
Sprechbewegungschor, Turner und Turnerinnen
- 2 _____ **Gymnast. Schul- und Verbindungs-
formen** 11—15jährige Mädels
- 3 _____ **Gymnastische Zweckformen**
Jugendturner
- 4 _____ **Gymnastische Steigerungsübungen**
Turnerinnen
- 5 _____ **Heitere Gymnastik**
11—15jährige Knaben
- 6 _____ **Fest- u. Werbeübungen 1922 u. 1929**
Turnerinnen / a) Bundesfestübung 1922; b) Aus einer Keulen-Sondervorführung 1922; c) Aus einer Stab-Sondervorführung 1922; d) Aus einer Ausdrucksübung von 1922; e) Motiv für eine neuzeitliche Freiübung; f) Motiv für eine neuzeitliche Keulenübung (mit einer 1½ Pfd. schweren Keule)
- 7 _____ **Singspiel und Jugendtanz**
a) Knaben und Mädels / 1. Der Teddy (Knaben); 2. Auf der Wiese (Mädels); 3. Kindersch (Knaben und Mädels)
b) Turner und Turnerinnen / 1. Der Tunnelhopper; 2. Heut ist heut; 3. Bolero, eine Studie; 4. Der Brummbaß

Unser Körper

Wenn wir den Darbietungen der Bundesschule zum 2. Bundesfest ein paar erläuternde Worte voranstellen, so deswegen, weil wir glauben, daß es manchem willkommen sein wird, etwas Näheres über unsere pädagogischen Grundsätze und Arbeitsziele zu erfahren. An dieser Stelle beschränken wir uns aus praktischen Gründen lediglich auf die Feststellung dessen, was der Formung und Schulung des Körpers und der damit zusammenhängenden Notwendigkeiten angeht. Unsere darüber hinausgehende Arbeit an der Gesinnungsschulung, Jugendbewegung und Führerbildung kann nur der Abrundung halber mit erwähnt, nicht aber eingehender besprochen werden.

Unser Körper läßt sich formen

Von dieser Tatsache ausgehend, arbeiten wir planmäßig an der Verwirklichung unserer körpererzieherischen Grundsätze. Wir halten es für nötig, voranzuschicken, daß wir aus Erfahrung wissen, daß selbst die beste Körperschulung nicht imstande ist, fehlende körperliche Erbanlagen zu überbrücken oder körperliche Mißbildung entscheidend zu beeinflussen. Aber wir wissen auch, daß selbst in solchen Fällen regelmäßig und planmäßig betriebene Gymnastik imstande ist, das körperliche Fehlerbild zu bessern. Und weiter wissen wir, daß vorhandene gute Erbanlagen durch die bewußt gepflegte Gymnastik zu höchster Vollendung gebracht werden können.

Um die Sache noch klarer zu machen, möchten wir ein sicher jedem ohne weiteres begreifliches Beispiel anführen. Stelle man sich zwei ganz gleichaltrige Knaben vor. Gleich alt, gleich groß, gleichartig in körperlicher und geistiger Hinsicht. Sie verlassen gemeinsam die Volksschule. Der eine wird Stubenarbeiter, vielleicht Friseur. Sein Beruf zwingt ihn zum fast dauernden Herumpatschen in Wasser und Seifenschäum. Sein Feingefühl der Hand muß ausgebildet werden. Sein „Umgang mit Menschen“ muß auch fein sein. Gut.

Nun der andere. Er kommt hinaus aufs Land zu einem Schmied. Bald in Wind und Wetter, bald am glühenden Feuer muß er schwere Arbeit verrichten. Wird herum-

gestoßen von — na, sagen wir mal derben Arbeitsgenossen. Muß beim Beschlagen von störrischen Pferden mit zupacken und entbehrt auch sonst alle Bequemlichkeiten, die ein städtischer Beruf bieten kann.

Was wird nach fünf Jahren, wenn die beiden einander wieder mal begegnen, zwischen beiden körperlich und geistig für ein Unterschied sein? Ich glaube, es ist unnötig, davon lange zu reden. Der eine wird mit starken Gliedern derb und klotzig geworden sein, sonnenverbrannt und wetterhart. Der andere feingliedrig, schmiegsam, empfindlich gegen Witterungswechsel und geistig anpassungsfähiger. Wer sich das richtig überlegt, wird keinen Augenblick zweifeln, daß auch noch folgendes möglich ist. Denken wir, daß die beiden Knaben unseres Beispiels beide den Beruf des Friseurs ergriffen hätten. Der eine aber hätte sich in der Freizeit dem Turnen und Sport gewidmet, wäre, ganz gleich ob Sonnenschein oder Hagelwetter, turnend, spielend oder sportelnd draußen gewesen, während der andere ein Stubenhocker ist. Mit Sicherheit können wir annehmen, daß nach fünfjährigem Wiederbegegnen der beiden auch ein körperlicher und geistiger Unterschied zu sehen ist.

Unser Körper läßt sich formen. Schauen wir auf unsere Schüler und Schülerinnen. Wie viele engbrüstige, rundrückige, dünnarmige und schwächliche sind darunter?

Die Frage sich vorzulegen und den Blick dafür zu schulen, das ist das erste, was wir unseren Übungsleitern nahebringen müssen.

Wer sich damit zu beschäftigen beginnt, den Körper und seine Beschaffenheit zu studieren, der hat schon den ersten Schritt zu sinnvoller Körperbeeinflussung getan.

Das nächste ist die Erwerbung der Kenntnis, mit welchen gymnastischen Mitteln der Versuch, körperliche Mängel auszugleichen, unternommen werden kann.

Wieder soll ein leicht faßbares Beispiel aus dem Leben zu Hilfe genommen werden, um das vorher Gesagte und das Nachfolgende besser zu verstehen. Ihr, die ihr schon einige Schulung im „Körperstudium“ habt, seht euch von der Seite einen Sitzarbeiter an, der von eurem Studium nicht weiß.

Was ist auffällig? Mehr oder weniger hängen die Schultern vor, dadurch wird der runde Rücken deutlich. In den Hüften und in den Knien ist eine Beugung zu sehen. Das erzeugt den schlappen Eindruck, den wir von dem

8

ganzen Menschen gewinnen.

Was ist schuld? Das bei der Arbeit Vorgebeugtsein führt zur Verkürzung der Brustmuskeln und zur Verlängerung der Rückenmuskeln. Die Folge ist der runde Rücken, die vorhängenden Schultern und weiter: Durch das dauernde Sitzen verkürzen sich die vorderen Hüftgelenkbänder und Muskeln und ebenso die der Kniekehle. Als Folge buchen wir, daß nur mit Willenskraft eine richtige Streckung dieser Bänder und Muskeln erfolgt. Ist nicht genug Willenskraft da, nun, dann wird eben die Streckung nicht richtig vollzogen und die „Knickebein“-Stellung ist da.

Was lehrt uns das? Weil wir nach den vorausgegangenen Beispielen wissen, daß sich der Körper durch Arbeit oder Gymnastik formen läßt, darum greifen wir die vernachlässigten Muskeln und Bänder durch entsprechende Übungen an. Wir dehnen sinnvoll und bewußt, wir lockern die Gelenke und wir stärken die schwachen Muskeln durch geeignete Übungen.

Soweit das eine. Es wäre verlockend, nun im einzelnen nachzugehen, wo und mit welchen Mitteln am Körper geformt, gebildet und geschult werden kann. Das kann freilich nicht im Rahmen der vorliegenden Schrift geschehen. Unser Vertrauensarzt, Herr Dr. Michaelis, wird aber bald ein Werk vorlegen, das uns gründliche Hinweise zu geben imstande ist.

Aus dem bisher Gesagten ist ersichtlich, daß wir an der Bundesschule nicht Gymnastik für das Auge des Zuschauers, sondern für den Körper des Übenden zu pflegen und zu lehren haben.

Nun aber das nächste:

Wie muß die Gymnastik dargeboten werden?

Wirksam. Das eine Wort ist bei der Beantwortung der Frage „Wie“ voranzustellen. Wir kennen den Zweck der Übungen, nun heißt es darauf achten, daß die Wirkung auch so stark als möglich fühlbar wird. Dazu ist nötig, daß der Leiter erstens einmal die richtige Übungsauswahl zu treffen weiß, daß er mit kritischem Blick die Übungsausführung überwacht und daß er planmäßig die einfachen Grundbewegungen durch mehr Wucht oder mehr Körpermitarbeit zu steigern versucht. Die gymnastischen Schulformen bieten dazu eine gute Handhabe. Schulformen sind die gymnastischen Zweckformen, gesteigert, verändert und in Verbindung mit anderen Übungen dargeboten, um das Interesse der Übenden nicht erlahmen zu lassen. Denn nichts ist der Ausbreitung der Gymnastik schädlicher, als das Zuviel an bewußter Gesundheits- oder Heilgymnastik.

9

Damit sind wir bei der anderen Seite des: „Wie“ die Gymnastik für alle geboten werden soll, angelangt. Der Leiter muß sich bewußt sein, daß die Leute kommen, um etwas zu erleben. Die allerwenigsten kommen, weil die Gymnastik körperbildend ist. Interesse erwecken und Freude und Lust verbreiten, das ist die andere Seite des „Wie“. Der Übungsplatzbesucher will auch „Heitere Gymnastik“ haben. Heitere Gymnastik ist in allen Gymnastikzweigen zu finden, am meisten wohl aber bei den „Lebensformen“. Also beim Heben und Tragen irgendwie, beim Laufen und Springen und Werfen und Klettern und Schieben und Ziehen und Foppen und Fangen. Heitere Gymnastik ist nicht an Ort und Raum gebunden. Überall und mit allen verfügbaren Mitteln, ohne und mit Geräten, Hindernissen und Sachen kann es losgehen. Und niemand glaube, daß heitere Lebensformen nicht körperbildend und körper-schulend seien. Das, was das wirkliche Leben im wirklichen Spiel, im wirklichen Wurf, im wirklichen Widerstand von uns verlangt, ist mehr als die schönste schulmäßige Vorstellungsbildung zu geben vermag. Darum sind alle Schulformen, mögen sie noch so schön aussehen und noch so überzeugend dargeboten werden, nur wirkungsvolle Vorübungen zur Bewegungsschulung, zur Körperformung und zum Ausgleich gegen Berufsschädigungen, niemals aber können sie die Erlebnistiefe, die Schulung für die Wirklichkeit des Daseins und den Umfang der Körperbeanspruchung ersetzen, den die Lebensformen zu geben imstande sind.

Freilich kann man durch unvernünftiges Drillen und Wiederholen körperliche Anstrengung im höchsten Maße erzeugen, so sehr, daß die Übenden am anderen Tage nicht die Treppe steigen können. Solch unsinniges Drillen ist schädlich. Es nützt dem Körper nichts, weil es ihm seine Kraftreserve nimmt. Der goldene Mittelweg ist auch in der Gymnastik das Gegebene. Und: „In der Beschränkung zeigt sich der Meister.“ Das gilt dem Leiter.

Und noch ein Letztes über das „Wie“ der Darbietung gymnastischer Übungen. Hier stellen wir das Wort „Freiheit“ voran. Wir müssen herauskommen aus der starren Form, der „befohlenen“ Übungsform.

Wir brauchen keine „Befehle“. Die Übungserklärung und der „Zuruf“ genügen uns vollkommen.

10 Wir brauchen auch keine steife „Grundstellung“ nach militärischem Muster. Längst schon wenden wir sie gar nicht mehr an. Die freie „Ausgangsstellung“ ist

ebenso gut — ja besser — noch geeignet, wertvolle gymnastische Übungen aus ihr zu beginnen. Die freie Ausgangsstellung „genommen“, wie sie jedem persönlich als richtig erscheint.

Wir brauchen auch nicht in jedem Falle einen „Aufmarsch“ und eine „Freiübungsaufstellung“. Das Üben in der freien Gruppe ist anregender und mit geeignet, „freie Menschen“ zu bilden. Es dauert eine ganze Weile, bis Genossen, die an Aufstellung, Reihe und festgelegte Reihenfolge gewöhnt sind, sich an das selbständigere Mitarbeiten in der freien Gruppe einleben. Die Beobachtung können wir bei jedem Lehrgang an der Bundesschule machen. Wer aber einmal die freie Übungsweise mitgemacht und ihren Sinn begriffen hat, der will nie mehr zu dem System zurück, das den einzelnen Menschen zu einer Nummer macht, die auf „Befehl“ und aus der „Achtungsstellung“ heraus die gymnastischen Übungen zu machen hat.

Freiheit. Nur derjenige kann sie voll genießen, der ihren Sinn begriffen hat. Freiheit bedeutet nicht Zügellosigkeit. Die Freiheit, die wir meinen, soll es ermöglichen, daß jeder Gymnastikausübende seine körperlichen und geistigen Bedürfnisse auf dem Gebiete der Körperbildung und Körper-schulung ohne lästiges Einstellen auf zwecklosen Formelkram befriedigen kann. Es ist das auch ein Stück der allgemeinen Persönlichkeitserziehung.

Bisher haben wir vom Sinn der Leibesübungen gesprochen.

„Was ist die Aufgabe der Bundesschule?“

Wir sehen sie klar vor uns. Es gilt, den Sinn der Leibesübungen so, wie er in den vorstehenden Zeilen in kurzen Strichen geschildert wurde, unseren Übungsleitern und allen Gymnastiktreibenden klarzumachen. — Wir müssen mit allen dazu geeigneten Mitteln die „bildmäßige“ Form der Leibesübung durch die „Lebensform“ ersetzen. Wir müssen durch Gegenüberstellungen die Unterschiede aufzeigen und die Vorzüge der neuen Arbeitsweise hervorheben.

Wir müssen allmählich — nicht überstürzt — dazu kommen, unseren gesamten Übungsplan umzustellen. Weil wir die gymnastische Bearbeitung des Körpers mehr von einem Gesamtgesichtspunkt aus anzusehen gelernt haben. Körperübungen ohne Gerät und solche an oder mit Geräten sind nicht wie früher in getrennter Weise zu behandeln. Richtig ist vielmehr, daß der Hinzutritt von Übungen am Gerät als Übungssteigerung oder Leistungserhöhung der Übungen ohne

Gerät planmäßig betrieben wird. Beim Turnen steht heute noch dieser Auffassung die Einrichtung des „Turnplanes“ gegenüber. Er wird schematisch „gerückt“ und damit ist dem Vorturner vorgeschrieben, welche Geräte er benutzen muß. Hier soll man wenigstens soviel Freiheit geben, daß der Vorturner freistehende Geräte anstelle der vorgeschriebenen benutzen kann, wenn die vorgeschriebenen seinem Arbeitsplane nicht zusagen.

Die Entwicklung steht nicht still

Alte Formen der Leibesübungen werden nach und nach von selbst verschwinden. Neue Formen tauchen auf und ringen um Anerkennung. Das wird immer so sein. Was gut ist, setzt sich durch. Am schwersten, sich zu behaupten, haben es unsere kleinen Vereine auf dem Lande. Die neuen Ideen entstehen in den Bildungsmittelpunkten der Städte und sind fast durchweg auf dortige Verhältnisse zugeschnitten. Wenn das Land nicht so schnell mitkommen kann, weil dort die Verhältnisse ungünstiger sind (Leiter, Lokal, Einstellung der Bevölkerung), dann seien wir duldsam. Hüten wir uns vor herabwürdigender Kritik und helfen wir, wo wir können. Langsam, aber sicher wird es dann auch auf dem Lande vorwärts gehen.

G. Benedix

Gymnastische Zweckformen

Vorgeführt von einer Männergruppe / Ausgewählt von K. Bühren / Musik von W. Riedel

Wir wollen der Jugend eine gute Körpererziehung angedeihen lassen, das soll das Bestreben unserer Übungsleiter sein. Der Arbeitersport in seiner Vielseitigkeit bietet jedem die Möglichkeit, sich nach seinen Neigungen körperlicher Schulung zu widmen. — Auch auf die Leibesübungen lassen sich die Worte Schillers anwenden: „Wo rohe Kräfte sinnlos walten, da kann sich kein Gebild entfalten“. Das heißt: auch unsere Arbeit am Körper muß sinnvoll gestaltet werden. Wir müssen verstehen lernen, daß jeder Zweig der Leibesübungen erst dann den erhofften Erfolg bringen kann, wenn wir Rumpf, Glieder und Organe des Körpers und den Geist dazu als eine untrennbare Einheit ansehen, deren schwache Stellen wir erkennen lernen müssen, um sie mit den erprobten Mitteln der Leibesübung zu bearbeiten. Hierbei spielt die bewußte Zweckgymnastik eine große Rolle. Mit der Pflege bewußter Zweckgymnastik läßt sich die harmonische Bildung und Formung des Körpers und seine Leistungsfähigkeit günstig beeinflussen. Freude am Körper, Wohlbefinden, Selbstvertrauen und seelische Befriedigung sind weitere Erfolge zweckbetonter Leibesübung.

Unsere Vorführung zeigt aus der Fülle der Schulungsmittel Ausschnitte und Arbeitsproben, die wir wie folgt geordnet haben:

- a) Lauf- und Sprungübungen. *Bühren*
- b) Formende Gymnastik.
 - 1. Lockerung der Gelenke und Muskeln.
 - 2. Kräftigung der Muskeln.
 - 3. Dehnungsübungen.
- c) Leistungsübungen mit dem Springseil.
- d) Kräftigungsübungen mit dem Medizinball.
- e) Übungen am Gerät.

- a) Lauf- und Sprungübungen über Matten und Hürden

13 Laufübungen sollen mit Sprungübungen verbunden sein. Hierzu können niedrige Geräte oder Matten verwendet werden.

*Matten werden von 6 Turnern
gefüllt!*

b) Formende Gymnastik

In zwangloser Aufstellung:

- 38 31
1. Im Sitzen werden die leicht gebeugten Arme vor- und zurückgeschwungen. Der Schwung erfolgt aus den Schultern. Durch diese Übung soll Beweglichkeit der Schultergelenke und Schultermuskeln erzielt werden. Zugleich erfolgt Dehnung der Brustmuskeln.
 2. Aus dem Liegen rücklings mit Aufstützen auf die Unterarme: Heben des linken Beines und schnelles Beugen im Kniegelenk. Versuche beim Beugen mit der Ferse auf das Gesäß zu schlagen. Beweglichkeit der Kniegelenke und Dehnung der Oberschenkelstrecker. Bild 1.
 - 44 30
 3. In der Bankstellung vorlings, Beugen der Arme, bis die Brust den Boden zwischen den Händen berührt. Kräftigung der Arm-, Schulter- und Rückenmuskeln.
 - 78 96
 4. Im Knien: Armkreise beider Arme an der linken und rechten Körperseite mit Rumpfdrehen links und rechts. Beweglichmachung der Hüft- und Schultergelenke.
 - 0
 5. Im Liegen auf dem Bauche. Schnelles Erfassen der Fußgelenke und Ziehen der Fersen an das Gesäß. Kräftigung der Rückenmuskeln und Dehnung der Oberschenkelbeuger. Diese Übung ist zugleich eine Schnellkraftübung. Auf ein Zeichen erfolgt Lösen der Fassung und damit Entspannung.
 - 14 28
 6. Im weiten Seitgrätschstand, die Arme in Schlaghalte, die Hände sind mit Flechtgriff gefaßt: Versuche mit dem rechten Ellenbogen durch Kniebeugen rechts auf den rechten Fuß zu kommen. Bild 2.
 - 19 30
 7. In der Stirnreihe mit Handfassung wird mit einer Viertel-Drehung links das rechte Bein über die Arme gehoben und mit Rumpfvorbeugen auf den Boden gestellt. Dann erfolgt Griff lösen und Aufrichten in die Grundstellung.
 - 44 30
 8. Im weiten Grätschstand mit Hochschwingen der Arme wird mit einer Viertel-Drehung rechts, Kniebeugen rechts und Rumpfvorbeugen mit den Handflächen weit vor dem Fuß der Boden berührt. Jetzt erfolgt eine halbe Drehung links mit Rumpfstrecken, dann die Übung nach links. Bild 3.
 - 19 30
 9. Aus der Bankstellung rücklings: Zur Kräftigung der Bauchmuskeln Vorhochspreizen links und rechts. Beim Spreizen schiebt sich das Gesäß an die Ferse. Bild 4.
 - 19 30
 10. Im Streckliegen auf dem Rücken, im Kreis: Erfassen der Fußgelenke des Hintermannes, Beinheben, Grätschen und Schließen.

c) Seilgymnastik

- 38 26
1. Aufhüpfen links und Vortreten rechts im Wechsel (Wechselhüpfen).
 2. Aufhüpfen links und Seittreten rechts im Wechsel. Bild 5.
 - 85 0
 3. Aufhüpfen auf einen kleinen Kasten und Weiterhüpfen auf dem Kasten.
 - 14
 4. Zu Dreien im Sitzen nebeneinander. Der erste und dritte halten ein Springseil brusthoch an den Enden, der zweite stützt auf die Unterarme, hockt die Beine an die Brust und grätscht die Beine über das Springseil. Bild 6. Nachher Schlußsprung über die Seile, dann wechseln die Reihen.

- 37 01
5. Wie bei 4., der zweite beugt und streckt die Beine über das Springseil. Dann Laufsprung über die Seile, hierauf wechseln die Reihen.
 - 87 1
 6. Wie bei 4., der zweite spreizt das rechte Bein nach links über das Springseil, dann das linke Bein nach rechts. Bild 7. Zuletzt unter den Seilen durchkriechen, dann wechseln die Reihen.
 7. Wie bei 4. Der zweite liegt auf dem Rücken und erfaßt das Springseil schulterbreit in der Mitte. Auf ein Zeichen blitzschnelles Aufrichten des Rumpfes, Rumpfvorbeugen und Überheben des Springseiles über die Füße.
 8. Wie bei 4. Der zweite liegt auf dem Rücken und erfaßt das Springseil schulterbreit in der Mitte. Über- und Zurückhocken in das Streckliegen.

d) Mit dem Medizinball

- (jeweils mindestens 2 Medizinbälle = 2 Kugeln!)
1. Im Flankenkreis. Der Medizinball wird mit aller Kraft hinter dem Kopf auf den Boden geworfen. Die Übung soll die Schnellkraft der Arm-, Rücken- und Schultermuskeln fördern.
 2. Zwei Stirnreihen zueinander. Der Ball wird dem Vordermann zugestoßen. Der Vordermann schlägt den Ball kräftig zu Boden. Kräftigung der Finger- und Handgelenke.
 3. Ein Spiel: Jede Abteilung steht 5 Meter vor einem in Grätschstand stehenden Turner, hintereinander. Auf ein Zeichen rollt der erste jeder Reihe einen Medizinball nach vorn, dann von hinten durch die gegrätschten Beine, er kriecht von hinten durch die Beine und rollt den Ball dem zweiten Teilnehmer seiner Riege zu. Welche Abteilung ist zuerst fertig?

e) Übungen am Gerät

Von der Spielform zur Kunstform:

Jugend ist voller Tatendrang, braucht Bewegung und körperliche Anregung. Jugend verlangt aber auch Spiel- und Leistungsschulung. Bewegung ist Leben und viel Bewegung in das Üben am Gerät hineinzubringen, gehört mit zum neuzeitlichen Übungsbetrieb. Am besten wird dieser Grundsatz erreicht durch Spiel- und Gesellschaftsformen. Spiel- und Gesellschaftsformen dienen der Gewöhnung an das Gerät und an lebhaftere Beschäftigung. Sie verlangen auch Leistungen, die in spielerischer Form gern geübt werden. Aus den Spiel- und Gesellschaftsformen entwickeln sich die Schul- und Leistungsübungen bis zum Kunstturnen.

Folgende Beispiele zeigen, wie das Vorstehende gemeint ist.

Am Barren

1. Zwei Turner knien in Bankstellung unter den Barrenholmen. Mit Stütz auf den Holmen versucht jeder über die Knienden zu hocken. Bild 8.
2. An jeder Seite stehen acht Übende hintereinander. Auf ein Zeichen versucht jede Reihe mit Durchlaufen unter den Holmen die Plätze zu wechseln.

3. Je vier Übende stehen sich am Barren gegenüber. Vier Angreifer versuchen den Barrenholm mit beiden Händen zu erfassen, die anderen versuchen das zu verhindern. Bild 9.
4. Im hohen Liegestütz, die Füße auf den Holmen, die Hände am Boden, Heranstützel an die Barrenschwellen. Bild 10.
5. Zwei Riegen versuchen mit einem Medizinball unter dem Arm hintereinander über den Barren zu klettern. Welche Riege ist zuerst fertig?
6. Aus dem Stütz, mit einem Medizinball zwischen den Beinen: Versuche den Ball über den linken Holm zu heben.
7. Im Stütz rücklings am Ende des Barrens: Versuche einen zugeworfenen Medizinball mit den Beinen wegzutreten.
8. Kippe in den Außenquersitz rechts, Fechterflankenabsitzen rechts.
9. Wellaufschwung am entfernteren Holm, Hocke über beide Holme.
10. Rolle rückwärts in den Beugestütz, Aufstemmen am Ende des Vorschwunges, Kehre rechts mit halber Drehung links.
11. u. 12. Zwei Kürübungen.
13. Ein Spiel: Zwei Übende (Bären) sitzen im Grätschsitz am Ende des Barrens und halten das Ende eines Sprungseiles fest. Das andere Ende hält ein anderer Genosse (Bärenführer). Die anderen Teilnehmer versuchen den Sitzenden auf die „Hosen“ zu schlagen. Der „Bärenführer“ hat die Aufgabe, seinen „Bären“ zu schützen. Wird einer vom „Bärenführer“ erwischt, dann wird der „Bär“ abgelöst. Bild 11.

Vorführungen der Jugendturner im Tanzring

a) Laufübungen

1. Auf ein Zeichen:
 - a) Hochspringen,
 - b) eine ganze Drehung um die Längsachse,
 - c) setzen,
 - d) auf dem Rücken liegen,
 - e) auf den Vordermann aufsitzen, Bild 12.
2. Sitzen im Stirnkreis mit gegrätschten Beinen, dann der Reihe nach hintereinander über die gegrätschten Beine laufen.
3. Im Flankenkreis hintereinander sitzen, der Reihe nach Grätschlaufen vorwärts hintereinander.

b) Gesellschaftsgymnastik

4. In Kreis aufstellung zu zweien hintereinander, der erste starkes Kniebeugen, die Arme umfassen die Beine, der zweite trägt den ersten zum Leiter, der zweite trägt den ersten zum Kreis zurück.
5. Der erste sitzt auf den Hüften seines Vordermannes, der zweite versucht den ersten abzuschütteln. Bild 13.
6. Zu Zweien zueinander:
 - a) Versuche die Handgelenke deines Gegners zu erfassen,
 - b) versuche deinen Vordermann von hinten zu erfassen,
 - c) auf die Hosen zu klopfen,
 - d) von vorn zu umfassen.

7. Im Stirnkreis mit Handfassung wird mit Viertel-Drehung links das rechte Bein über die Arme gehoben, bis alle hintereinander stehen. Nach der Drehung vorwärts gehen und laufen.
8. Im Sitzen zueinander mit Handfassung, die Beine sind gebeugt. Schlusssprung hintereinander über die gefaßten Hände.
9. Im Strecksitz zueinander mit Handfassung, die Fußsohlen berühren sich, der erste versucht Rumpfvorbeugen, der zweite richtet den Rumpf auf und zieht kräftig an den Armen des ersten. Die Übung wird im Wechsel ausgeführt.
10. In Freiübungs aufstellung: Hüpfen rechts mit Vorspreizen links und Handklapp unter dem linken Bein, dann rechts.
11. Im Sitzen, die Reihen zählen hintereinander ab. Der Leiter ruft eine Zahl. Wer die zugerufene Zahl abgezählt hat, läuft schnell um seine Reihe herum und setzt sich wieder an seinen Platz.

c) Übungen und Spiele mit dem Medizinball

12. In zwei Stirnreihen zueinander. Der Medizinball wird vom ersten hochgeworfen und vom zweiten aus der Luft kräftig zu Boden geschlagen.
13. Der Ball wird mit dem rechten, dann mit dem linken Bein dem Vordermann zugeworfen.
14. Ein Ringkampf um den Ball. Der erste hält den Ball mit beiden Händen fest, der zweite versucht dem ersten den Ball zu entreißen. Bild 14.
15. Im Flankenkreis im Sitzen. Der Ball wird durch Rumpfrücken dem Hintermann mit beiden Händen übergeben. Der Ball wird immer im Sitzen empfangen und im Liegen weitergegeben. Bild 15.
16. Wie 15. Der Ball wird im Liegen mit den Beinen empfangen und mit den Beinen dem Hintermann weitergegeben.
17. Es werden drei Kreise gebildet. Jeder Kreis soll einen Ball 5 Minuten im Kreise rechtsherum, von Mann zu Mann werfen. Welcher Kreis hat die meisten Runden geworfen? Von jedem Kreis wird ein Zähler bestimmt, der nach jeder Runde die Zahl laut ausruft.
18. Ein Spiel. Zwei Flankenreihen mit gegrätschten Beinen. Der Letzte der Reihe wirft einen Medizinball von hinten durch die gegrätschten Beine. Der vordere Spieler hält den Ball fest, läuft nach hinten und wirft den Ball wieder durch die gegrätschten Beine, wer geworfen hat, stellt sich hinten an. Welche Reihe ist zuerst fertig?
19. Zwei Flankenreihen im Sitzen. Der Ball wird über die Köpfe nach hinten weitergegeben. Der letzte Spieler hält den Ball fest, steht auf und läuft mit gegrätschten Beinen über die Sitzenden und setzt sich vorn hin. Der Ball wird solange weitergegeben, bis alle Spieler gelaufen sind. Welche Reihe ist zuerst fertig?
20. Zwei Kreise im Sitzen, mit Stütz auf den Unterarmen. In jedem Kreis liegen einige Bälle. Jeder versucht, mit den Füßen die Bälle hochzuheben und aus dem Kreis zu werfen. Einige Spieler, die außerhalb des Kreises stehen, werfen die hinausfliegenden Bälle wieder in den Kreis.

Gymnastische Grund- und Steigerungsformen

Vorgeführt von einer Gruppe jüngerer Frauen
Ausgewählt von G. Benedix / Musik v.W. Riedel

Gymnastische Grundformen nennen wir die lebendigen Bewegungsformen, denen sich der Körper zur Fortbewegung oder zur Arbeit bedient. Die Grundform jeder Bewegung ist die einfachste Form, die dem gewollten Zweck entspricht, sie kann je nach Absicht in ihrer Wirkung auf den Körper oder auf den Arbeitserfolg gesteigert werden = „Steigerungsformen“. Man denke an gewöhnliches Vorwärtsgehen als Grundform der Fortbewegung, Gehen mit großen Schritten bedeutet schon eine Steigerung, Gehen mit weiten Sprungschritten ist eine weitere Steigerung und Laufen mit weiten Sprüngen kann als noch stärkere Wirkungsübung gelten.

Die Steigerungsabsicht kann verschieden sein. Ein Beispiel soll das klar machen.

Nehmen wir die Arme lose verschränkt vor die Brust und führen nun aus:

1. Seitschwingen und Rückbewegung. Mehrmals.
2. Seitschwingen und einmal Nachwippen, dann Rückbewegung. Mehrmals.
3. Seitschwingen und Rückbewegen mit rückwippendem Beugen in die Schlaghalte. Mehrmals. (Die Ellenbogen stärkstens zurücknehmen.)

Bei dieser Steigerungsform des Armschwingens steht die stärkere Betonung der Brustmuskeldéhnung und der Kräftigung der oberen Rückenmuskeln im Vordergrund.

Nun aber ein anderes Beispiel des Armschwingens mit Übungssteigerung.

Wir nehmen wieder die Arme lose vor die Brust verschränkt und führen jetzt aus:

1. Seitschwingen und Rückbewegung. Mehrmals.
2. Seitschwingen — mit geballter Faust — und gleichzeitiges Knie-wippen (Hüfte gestreckt), Rückbewegung. Mehrmals.
3. Seitschwingen mit geballter Faust und gleichzeitiges Rumpfvorbeugen. Mehrmals.

Hier ist nun nicht sonderlich die Steigerung der Wucht des Armschwingens als vielmehr die größere Beanspruchung des Gesamtkörpers zu sehen. Dieser Hinweis ist nötig, um Klarheit zu haben.

Auch das Mittel der Übersteigerung gehört mit zu den planmäßigen (= methodischen) Verfahren, die Körperbildung sinnvoll gestalten.

Gymnastische Steigerungsformen sind anwendbar bei allen Übungen, ganz gleich, ob Mann oder Frau, jung oder alt. Die Grenze der körperlichen Leistungsmöglichkeit durch die Teilnehmer ist für den aufmerksamen Leiter leicht zu finden.

Aber auch die gymnastischen Zweckformen, die beim Männerturnen näher gewürdigt wurden, sind für beide Geschlechter und für Kinder nützlich. Auch hier entscheidet lediglich die richtige Wahl der gymnastischen Beanspruchung des Körpers.

Wir bringen nun Ausschnitte aus einem Stundenbild, aufgebaut aus Steigerungsübungen.

1. Flankenkreis

a) Acht Schritte „Schwebelaufen“. Bild 16.

b) Mit acht Schritten im Lauf eine ganze Drehung. Hierzu soll sich der Körper geschmeidig drehbeugen und die Arme schwingen dabei durch die Tiefhalte, der linke zuerst. Der andere Arm ist währenddessen jeweils oben. a) und b) mehrmals wiederholen. Eine feine Übung für das Erlernen des Schönlaufens.

2. Aus der freien Gruppe. Eine Übende beginnt mit je acht Schrittzeiten „Gehen“, dann „Schritthüpfen“, nachher „Schritthopsen“ mit Beinrückhochschwingen und zuletzt ausruhend Vorwärtsgehen. Beim Gehen, Schritthüpfen und Hopsen sollen die Arme immer parallel vor- und rückgeschwungen werden.

Die Steigerung des Fortbewegens und des Armschwunges ist ersichtlich.

Sobald die einzelne einmal die Übung gezeigt hat, setzt die ganze Gruppe mit Üben ein. Alles mehrmals wiederholen. Bild 17 und 18.

3. Stirnpaare im Doppelflankenkreis. Die rechten Hände sind gefaßt. Zuerst drei Laufschritte, dann Platzwechsel der linken Genossin mit drei Laufschritten und ganze Drehung rechts an die rechte Seite der anderen. Worauf diese die Übung sofort ebenso wiederholt. Hierauf folgen wieder drei Laufschritte der ersteren und dann ein Drehsprung mit ganzer Drehung rechts und mit Abspringen rechts zum Platzwechsel an die andere Seite der Genossin, die nun ihrerseits den Sprung wiederholt. Das Ganze mehrmals. Bild 19.

Steigerung des Gesellschaftslaufes zu einer gymnastischen Leistungsübung.

Empfang mit Rückmeldung

IV. ✓
4. Freie Gruppe

- a) Ganz freies persönliches Schütteln und „Rackeln“ der Schultern.
- b) Schulterkreisen vorwärts.
- c) Schulterkreisen vorwärts mit Kniewippen und „Wirbelsäulenwellen“. Bild 20 und 21. Hierbei gelangen die Arme aus der anfänglichen Tiefhalte heraus mit klein beginnenden, mehr seitlich ausgeführten Armkreisen vorwärts, zu immer größer werdenden Kreisen vorwärts.
Steigerung des Armschwunges durch mehr Wucht und mehr Gesamtkörpermitarbeit.
- d) Das Armkreisen wird matter, es klingt ab.
Alles in jeweils acht Schrittzeiten. Mehrmals wiederholen. Nach jedem Durchüben der Übungsteile a—d erfolgt Schritthüpfen vorwärts in 8 oder 16 Schrittzeiten.

1-4
5-8
7-11
5-8
1-8
1-4
5-8

V. ✓
5. Freie Gruppe im Grätschstand

- a) Acht Zeiten loses Rumpfdrehen links und rechts. Hierauf in acht Zeiten viermal geschmeidiges, leichtes Hüpfen in den flüchtigen Schlußzehenstand und wieder in den Grätschstand zurück. Das Ganze wiederholen.
- b) Acht Zeiten Rumpfdrehen links und rechts mit waagerechtem starken Armschwung bei geballter Faust. Weit herum, die Füße fest am Boden (immer in Schulterhöhe bleiben). Hierbei in acht Zeiten Grätschstandhüpfen wie bei a, aber jeweils so weit als möglich nach vorn und rückwärts hüpfen.
- c) Rumpfdrehen links mit Beinvorhochschwingen links als Gegenbewegung zur Verstärkung des Rumpfdrehens. Sonst wie bei b). Das Grätschstandvorhüpfen mit halben Drehungen.
- d) Zuerst Rumpfdrehbeugen links mit Erfassen der rechten Ferse durch die linke Hand, Bild 22, und Rückbewegung. Viermal so, alsdann Hüpfen in die tiefe Kniebeuge mit geschlossenen Füßen und zurück in den Grätschstand. Viermal. Das Ganze wiederholen, aber jetzt mit Rumpfdrehbeugen rechts.
Sehr starke Steigerung des Rumpfdrehens und nebenher des Grätschstandhüpfens.

VI. ?
6. Springen aus der freien Gruppe heraus über folgende Hindernisse:

- a) Freisprung über eine Bank, Bild 23, im Anschluß daran — über eine zweite Bank „Hechtrollen“.
- b) Freisprung über eine Knieende, die die Arme vorhält, — Bild 24, dann Hechtrollen.
- c) Freisprung über ein vorgehaltenes Bein, Bild 25, dann — Hechtrollen darüber.
- d) Freisprung über eine vorgebeugt stehende Genossin, Bild 26, — dann Hechtrollen.
- e) Freisprung über den 90 cm hohen Kasten — Hechtrollen.
- f) Freisprung über das 1 m hohe Pferd — Hechtrollen.

Leicht ersichtliche Steigerung der Sprungkraft und der Mutbeanspruchung.

VII. ✓
7. Stirnkreis

- a) Viermal Seitbeugen links, ganz lose, dann viermal rechts. Hierauf Seitbeugen links mit Heben des gestreckten rechten Armes über den Kopf mit Nachwippen, dann ebenso widergleich und einmal wiederholen. Zum Schluß Galopphüpfen im Kreis (16 Zeiten) und wiederholen der ganzen Übung.
- b) 1. Rumpfvorfallen aus dem Grätschstand (Bild 27). — 2. Rumpfheben und Seitbeugen. — 3. Nachwippen. — 4. bis 9. zweimal wiederholen wie 1.—3. — 10. Rumpfkreisen über hinten und rechts, Bild 28. — 11. Rumpfvorfallen. — 12. Aufrichten. Dann beginnt die Wiederholung mit Vorfallen, jetzt aber widergleich. Nachher Galopphüpfen links, aber leicht vorgebeugt und mit halbtiefem Kniebeugen und antreibendem Armschwungen.
- c) Zu Paaren im Kreis: Eine liegt auf der Seite, die andere hält die Beine der Liegenden nieder, worauf diese den Oberkörper hebt und senkt, Bild 29. Mehrmals. Dann die andere Seite und zuletzt Rollentausch.
Steigerung des Seitbeugens aus einer einfachen Schulübung zur Leistungsform.

VIII. 8 ✓
8. Stirnkreis

- a) 1.—4. Beinvorhochschwingen links, recht hoch, und zurückschwingen, Bild 30. — 5.—8. Beinschwingen mit jedesmaliger halber Drehung rechts beim Vorschwung. — 9.—16. wie 1.—8., aber mit dem rechten Bein.
- b) 1.—8. Schritthopser links seitwärts = „Wilder Hopser“. — 9.—16. Gewöhnlich Gehen. — a) und b) rechts hin wiederholen.
Neben dem Grundgedanken der Hüftlockerung und der Dehnung der Gesäß- und hinteren Beinmuskeln ist hier die Steigerung des Gleichgewichtsverhaltens zu beachten. Der wilde Hopser ist als belebende Beigabe anzusehen.

9. Flankenkreis

- 1.—8. Beinrückschwingen kurz und federnd nach Art des „Scharrens der Hühner“, Bild 31. — 9.—16. Zwei Schritte vorwärts gehen und ein Spreizsprung vorwärts, einmal wiederholt. — 17.—32. Wiederholung mit Beinschwingen wie bei 1.—8., aber jetzt rechts.
Steigerung der Wirkung des gewöhnlichen Beinschwingens zur Streckung der vorderen Hüftgelenkmuskeln und Bänder. Der Spreizsprung gilt auch hier als belebende Beigabe.

10. Stirnkreis vorlings

- a) 1. u. 2. Hohes Bogenspreizen links bis zur weiten und tiefen Kreuzschrittstellung links hinter rechts, Bild 32. — 3. und 4. Spreizsprung links seitwärts, Bild 33. — 5.—8. Widergleiches Bogenspreizen und Spreizsprung rechts. — 9. bis 16. Wiederholen.
- b) 1.—16. Seitspreizhüpfen am Ort.
Steigerung der Wirkung des einfachen Beinschwingens zur Förderung der Beckenbildung.

71
Rumpfbewegung
Kombination

11. Doppelter Stirnkreis

- a) 1.—4. Armseit- und -abschwingen. — 5.—8. Armsenken, die Hintenstehende faßt die Arme der Vorderen von unten und leistet dem Senken Widerstand. Bild 54. Mehrmals wiederholen.
- b) 1.—4. Armseit- und -abschwingen. — 5.—8. Armheben, die Hintenstehende leistet durch Andrücken der Arme an den Körper Widerstand. Mehrmals wiederholen.
- c) 1. Mehrmals Rumpfvorfallen und straff wieder heben mit Armausbreiten. Bild 55. — 2. Zwischen den Beinen einer Stehenden liegt eine Genossin, die erstere beugt sich vor, die andere hängt sich an den Hals und die erstere hebt und senkt die „steif“ liegende mehrmals durch einfaches Rumpfheben. Bild 55.
- d) 1. Herumgehen zu Paaren, auf ein Zeichen trägt die eine die andere im Kreise weitergehend fort. Auf ein Zeichen wieder niederstellen, dann Rollentausch. — 2. Jetzt ganz wie bei 1., heben und forttragen, aber gegen Widerstand der anderen. (Nicht weglaufen, der Widerstand darf auch nicht durch Anfassen der Angreifenden ausgeübt werden.) Bild 56.
Steigerung der kraftmehrenden Übungen von der Schul- zur Leistungsform.

72
offen

12. Schlußspiele

- a) „Die Kette platzt“. Alle nehmen Unterarmfassung im Kreis rücklings und ziehen mit aller Kraft, bis die Fassung reißt, siehe „Titelbild“.
- b) „Das Gedränge“. Alle stehen im Stirnkreis. Auf ein Zeichen gehen alle langsam zur Mitte. Jeder will unbedingt über die Kreismitte. Keiner weicht aus.

Gymnastische Verbindungsformen

Vorgeführt von einer Mädchengruppe
Ausgewählt v. G. Benedix / Musik v. W. Riedel

Neben den gymnastischen Zweck- und Steigerungsformen kommt den leicht und „fließend“ zusammengestellten „Verbindungsformen“ gymnastischer Bewegungen nicht zu unterschätzende Bedeutung zu. Einmal, weil durch eine Verbindung andersartiger Übungen Abwechslung und Freude in die Betriebsweise hineingebracht wird und zum anderen, weil das auf solche Weise wachgehaltene Interesse der Übenden sich zu eingehendem Schulen ihrer Bewegungstechnik ausnützen läßt. Die gymnastischen Verbindungsformen sind Rumpf- und Gliederbewegungen, die sich von den einfachen Lebensformen der Leibesübung dadurch unterscheiden, daß sie Bewegungstechnik und Muskelspiel als für die Lebensformen wichtige Voraussetzung schulen wollen, ohne selbst Lebensformen zu sein. Deshalb nennt man solche Übungen auch „Schulformen“ der Leibesübung. Wir betonen aber auch an dieser Stelle, daß die Beherrschung der Lebensform das erstrebte Ziel ist, dem die Schul- und Verbindungsform dienstbar gemacht werden soll.

73
Kombination

1. Freie Gruppe. Im Wechsel je acht Schrittzeiten Hopselaufen (= zwei Laufschritte ein Hopsler) und Wechselhüpfen am Ort aus der tiefen Ausfallstellung (linkes und rechtes Bein abwechselnd vor). Recht leicht und federnd. Mehrmals wiederholen. 48

2. Freie Gruppe. Aus dem Seitgrätschstand:

- a)
 1. Vorbeugen mit Kniebeugen, tief hinunter, die Arme umschlingen von innen und hinten her die Unterschenkel.
 2. Wiederaufrichten mit Armausbreiten und ohne Ecke (trichter-kreisartig), kleines Armkreisen in Seithälte. 14
 3. u. 4. Wiederholen wie 1. u. 2.
 - 5.—8. Armkreisen vorwärts mit Kniewippen.
 - 9.—16. Wiederholung der Bewegungen von 1.—8.

- b)
 - 1.—4. Hopslerlaufen links hin.
 - 5.—8. Hopslerlaufen rechts hin.

1.—8. nur einen Partner

- 9.—16. Am Ort um sich drehen mit schönem Mitschwingen der Arme und kleinen Laufsritten.
Teil a) und b) wiederholen.

3. Zu Paaren im Flankenkreis

a)

- 1.—4. Schottisch hüpfen.
5.—8. Schritthüpfen.
9.—16. Wiederholung von 1.—8. (Beim letzten Hupf eine Viertel-drehung in den Paaren zueinander.)

b)

1. u. 2. Mit dem rechten Arm ausholen und wuchtiges Armhauen rechts nach links vor dem Körper hin und am Ende der Schwungbewegung — ohne Ecke — nachwippen.
3. u. 4. Jetzt einen ebensolchen Hieb mit dem rechten Arm nach rechts.
5.—8. Vier wuchtige Außenarmkreise rechts mit Kniewippen.
9.—16. Wiederholen, aber mit dem linken Arm.
Teil a) und b) wiederholen.

4. Freie Gruppe

a)

1. Aufhüpfen in die Kreuzschrittstellung, rechts hinter links mit Rumpfschwenken links und Armhauen rechts über den Kopf.
2. Zurückhüpfen.
3.—8. Wiederholung der Bewegungen 1. u. 2.

b)

- 1.—4. Schluss hüpfen mit hohem Knieheben und antreibenden Armbewegungen.
5.—8. Boxhopper links (d. i. Hopsen auf dem linken Bein mit Beinboxen rechts).
Kleine Pause, dann Wiederholung von Teil a) und b), jetzt aber den Beinboxer rechts. Nach Kräften wiederholen.

5. Paarweise in freier Gruppe. (Walzertakt.)

a)

1. Sehr tiefes, weites Kreuzstellen rechts hinter links, die rechte Hand flach auf den Boden neben dem linken Bein.
2. Wiederaufrichten mit Spreizen in den Grätschstand.
3. u. 4. Widergleich.
5.—8. Wiederholen.
9.—12. Außenarmkreise mit Kniewippen.
13.—16. Außenarmkreise mit Aufhüpfen.

b) Zu Paaren:

- Zwei Takte = 6 Schritte umeinanderlaufen.
Zwei Takte einzeln um sich drehen.
Vier Takte Laufen im Ring zu Zweien.
Acht Takte Wiederholen.

Gymnastische Schnurren

Gezeigt von Schülerinnen / Gesammelt von G. Benedix / Musik von W. Riedel

Wenn die Mädels guter Laune sind, dann treiben sie allerlei Hallo. Nicht selten werden dann auch gymnastische Bewegungen in freier Weise zu grotesken Zerrbildern „umgewandelt“. Kinder ahmen irgendwo Gesehenes gern nach und lieben es, sich in spaßiger Weise zu unterhalten. So entstehen die als „Gymnastische Schnurren“ bezeichneten Kleinigkeiten, die — obgleich scheinbar dummes Zeug — dennoch als Bewegungsstudien ihren bewegungsbildenden Wert haben. Mögen also die Kinder ihre „Schnurren“ weiter-treiben. Uns bleibt dabei die Aufgabe, zu sammeln, zu ordnen und — mitzuhelfen Freude zu verbreiten.

Hier zwei Beispiele, die aus gelegentlichen „Bruchstücken“ aneinandergereiht wurden.

a) Die Trotzige

- Ein Mädel allein — trotzt. Die Hände vorm Gesicht.
Eine Schar anderer Mädels erscheint und „schleicht an“. Dabei machen sie beim Erblicken der Trotzigen halt und führen allerlei höhnisch-schadenfrohe, übermütige Rumpf- und Glieder-„verrenkungen“ aus.
Jetzt schleichen sie, sich gegenseitig ermunternd, freudig, und auf ihr Vorhaben, die Trotzige zu necken, ganz eingestellt, mit leisen aber ganz verrückten Bewegungen noch näher heran und verweilen (siehe Bild).
Nun kommen sie leise ganz dicht heran, fast bis zum Berühren, die zeigenden Finger der Mädels treffen denn auch die Trotzige und
Plötzlich dreht sich die Trotzige mit ausgebreiteten Armen mit einem Ruck herum und verweilt in einer Stellung, die den anderen das Gruseln beibringen soll. Die Schar der Mädels ist bei dem unerwarteten Herumfahren der Trotzigen so erschrocken, daß sie ein paar Schritte zurückweicht und wie versteinert in den ulkigsten Stellungen verharret (siehe Bild).
Nun geht die Trotzige langsam Schritt um Schritt vor — immer grotesk bleibend — und im gleichen Rhythmus weichen die anderen zurück. Sie erneuern dabei immer wieder ihre groteske Stellung. Nach etwa acht Schritten hält die Trotzige inne, die anderen tun das gleiche.

IV. 1-8
9-16
Jetzt aber haben sich die Mädel von ihrem Schreck erholt und richten sich — immer in allem grotesk — langsam wieder auf und beginnen — weil die Trotzige, das bemerkend, ängstlich wird — wieder vorzugehen. Die Trotzige weicht nun zurück. Die Bewegungen werden schneller und schneller und toller und toller, und schließlich umhüpfen alle mit den unmöglichsten Sprüngen die Trotzige, die nun mit in die Lustigkeit einfällt. Damit ist die Geschichte aus.

b) „Schnick-Schnack“

Mädel im Doppelkreis zu Paaren, das Gesicht zueinander.

A.

- V. 1-32
1. Körperwippen mit Handklapp.
2. Klatsch auf die gebeugten Knie.
3. Handklapp wie bei 1.
4. Sprung mit halber Drehung in eine Seitgrätschstellung mit gebeugten Knien und mit seitgehobenen und gebeugten Armen, die Unterarme aufwärts, die Finger gespreizt = „Froschstellung“.
5.—8. Die gleichen Bewegungen wie 1.—4.
9.—12. Mit „Froschgalopp“ seitwärts hüpfen.
13.—16. In der Froschstellung abwechselnd das linke und rechte Bein gebeugt sehr hoch heben.
17.—32. Wiederholung der Bewegungen 1.—16.

B.

Der letzte Tritt des Beinhebens am Ort führt in eine „Zeigestellung“, wobei die Mädel mit beiden vor das Gesicht gehobenen Händen, wie — sich gegenseitig schadenfroh auslachend — mit den Fingern aufeinander zeigen.

- VI. 1-32
1.—4. Die Mädel gehen, abwechselnd mit dem einen, dann mit dem anderen Finger vorzeigend, zurück.
5.—8. Jetzt gehen sie ebenso vor.
9.—16. Nun umkreisen sie sich mit verschränkten Armen und „schieben“ sich Rücken an Rücken aneinander vorbei, sich dabei immer lauernd anblickend.
17.—24. Wildes Umhopsen mit Handklatschen.
25.—32. Ängstlich tuendes Umeinanderherumgehen. (Der Wechsel zwischen dem tollen Hopsen und dem angstvollen, ausweichenden Umeinandergang muß drastisch wirken.)

Teil A und B noch einmal wiederholen, worauf der „Schnick-Schnack“ in einer „ganz schlimmen“ Stellung endet.

Heitere Gymnastik

Vorgeführt von einer Knabengruppe
Ausgewählt von Paul Seifert

Würden wir in unseren Übungsstunden nur körperbildende Zweckformen darbieten und möchten sie noch so wertvoll und richtig sein — und ließen die Freude und Lust weckenden heiteren gymnastischen „Kleinigkeiten“ unbeachtet, dann würde ein hervorragend wichtiger Teil der körperlichen Bildungsmittel ausgeschaltet. Der „Betrieb“ würde langweilig und die Folge würde sein, Teilnehmerrückgang auf der ganzen Linie. Vor allem die tatenfrohe Jugend will Lustigkeit bis zur Ausgelassenheit und am tollsten sind die Knaben. Warum sollten wir dem Drange nach „Bewegungsfreude“ nicht Rechnung tragen, die sehnlichen Wünsche der Jugend nicht erfüllen? Um so mehr, als die heitere Gymnastik zu einem großen Teil aus fröhlichen Leistungsübungen besteht, die ebenso sehr Mut, Kraft, Geschmeidigkeit und Entschlußfähigkeit bilden, wie die ernsten Schulformen der Gymnastik. (Zweck- und Steigerungsformen.) Deshalb dürften die lebensvollen heiteren Kleinigkeiten in keiner Übungsstunde, weder bei Erwachsenen und noch viel weniger bei Kindern, fehlen.

Hier aus der Fülle ein paar Proben:

1. „Kartoffelsacktragen.“ Ein Knabe hat den anderen wie einen Kartoffelsack über die Schulter gelegt. So, an den Beinen gehalten, tragen sie mit größter Lustigkeit ihren Genossen herum. Nach kurzem, freiem Umherlaufen wird die Last abgesetzt. Bild 42.
2. „Hinkschiebekampf.“ Die Hände sind flach aneinander gelegt. So versucht einer den anderen, auf einem Bein hüpfend (= hinkend) vom Platze zu schieben.
3. Federhüpfen. Die Paare fassen sich nun sofort Hand in Hand und hüpfen: 16 Zeiten im kleinen Ring. Bei dieser Gelegenheit macht sich jedes Paar so viel Platz, daß es anschließend gut üben kann. Die neue Aufstellung ist so, daß die Paare sich Gesicht zu Gesicht gegenüberstehen. Der eine ist der erste, der andere der zweite; einer steht im Seitgrätschstand.
4. „Huckepackaufsitzen.“ Welcher Zweite sitzt am schnellsten bei seinem Partner im Huckepack? Geübt wird so, daß jeder Zweite erst durch die gegrätschten Beine des Ersten kriecht, dann sich schnell umdreht und dann ebenso blitzartig in das Huckepack aufsitzt. „Wettkampf!“ Die Rückbewegung ist ebenfalls Wettkampf.

Aufsitzen und Absitzen wird dann durch die Zweiten noch einmal wiederholt. Hierbei führt das Absitzen dann in den Sitz vor dem Ersten.

Grätschsprung der Ersten über die Zweiten hinweg, eine halbe Drehung und Händefassen der Zweiten und Aufstellung zum Huckepackaufsitzen mit gewechselten Rollen.

Die Ersten kriechen zwischen den gegrätschten Beinen durch und sitzen zum Huckepack auf, dann folgt Rückbewegung und Wiederholung bis in den Sitz vor dem Zweiten. Anschließend folgt:

5. „Doppelrudern.“ Die Ersten sitzen auf in den Reitsitz auf die Schultern der am Boden sitzenden Zweiten (= Achselreiten). Die Zweiten haben ihre Hände auf die gestreckten Beine der Ersten gelegt. So erfolgt nun das Rudern. (= Rumpfvorbeugen und wieder Aufrichten mit entsprechender Armbewegung.) Rollenwechsel und Wiederholung, hierauf Aufstehen und
6. „Huckepackringen“ auf der Kreisbahn links herum. Die Musik spielt dazu eine leichte Weise. Mit Abbruch der Musik versucht jeder Teilnehmer bei einem anderen in das Huckepack aufzusitzen. Durch Schütteln soll das jedoch verhindert werden. Wer sich in den Sitz gearbeitet hat, ist Sieger.
7. Rückenschiebekampf. Auf ein Zeichen wird begonnen, und zwar Rücken gegen Rücken stehend. Bild 43.
8. „Federhüpfen im Kreis“ mit Auflegen der Hände auf die Schultern des Vordermannes. Ist der Kreis geschlossen, erfolgt auf ein Zeichen des Leiters weiter hüpfend Viertel-Drehung nach dem Kreisinnern und sodann „Armverschränken hinterm Kopf“. Aus dieser Stellung auf ein Zeichen:
9. „Der lebende Trichter.“ Das ist mit ganz gestrecktem Körper im Takt vorgehen mit den Füßen und dann seitwärts oder wieder Rückbewegung und Wiederholung. Dann niedersetzen, Rollen rückwärts in den Stand und aufstellen zu Dreien. Jede Gruppe verschafft sich wieder genügend Platz. Wir üben dann
10. Die Glocke. Zwei Genossen stehen einander gegenüber und haben sich gegenseitig die Hände auf die Schultern gelegt. Der Dritte hängt sich von innen auf die Arme der beiden (= Oberarmhang). So beginnt nun die Glocke zu „läuten“ durch Seitschwingen links und rechts im Wechsel. Die beiden Untermänner können das Schwingen noch unterstützen.
11. Die beschwerliche Kniebeuge. Stellung wie bei 10., ein Genosse in Stütz auf den Armen, die beiden Untermänner führen Kniebeugen und -strecken aus. Bild 44.
- Nach dem nächsten Rollenwechsel setzt sich der Mittelste schnell auf die Arme seiner Partner und wird so hochgehoben. Lustig und fröhlich winken die Obensitzenden dann den Anwesenden zu. Dann Absitzen, Griff lösen und Fassen und Aufsitzen zum
12. Fünfbeinlaufen auf der Kreisbahn links herum. Bild 45. Rollenwechsel und
13. „Henkeltöpfchen.“ So verschwinden die Knaben dann mit lustigem Gejohle vom Schauplatz ihrer Taten.

Festübungen

Vorgeführt von einer Knabengruppe
Zusammengestellt von Paul Seifert

1. Gruppe

Während des Vorspieles nehmen die Übenden den Seitgrätschstand mit Hochhalte der Arme ein, alsdann:

A.

1. Tiefes Rumpfvorbeugen mit gestreckten Knien mit Tiefschwingen der Arme (die Hände sollen möglichst flach den Boden berühren).
2. Aufrichten in die Ausgangsstellung.
- 3.—8. Wiederholungen.
9. Entspanntes Armabschwingen nach der linken Seite mit leichtem Rumpfdrehen links.
10. Rumpfdrehen rechts. Die Arme schleudern hinterher.
- 11.—15. Wiederholungen.
16. Energisches Hochschwingen der Arme und
- 17.—32. Die Übung von vorn wiederholend.

B.

- 1.—16. Leichtes federndes Laufen am Ort (32 Schritte) mit Boxstoß rechts vorwärts auf 1, 5 und 9. Auf 15—16 erfolgt auf jede Zeit ein Boxstoß vorwärts (links und rechts im Wechsel). Der linke Arm ist von 1—12 immer schützend vorm Kopf gebeugt.
- 17.—32. Wiederholung von 1.—16.

Nun wird die ganze Übung von vorn beginnend noch einmal wiederholt.

2. Gruppe

A.

Vortakt: Knieanheben links (= Ausholen zum Beinstoß).

1. Kräftiger Beinstoß vorwärts.
2. Schluffstellen links.
3. u. 4. Beinstoß und Schluffstellen rechts.
- 5.—8. Wiederholung.
9. Weiter Ausfall links vorwärts mit lockerem Vorfällen des Oberkörpers. Die entspannten Arme hängen in der Tiefhalte.
10. Kraftvolles Aufrichten des Oberkörpers mit Seitrückschlagen der Arme.
- 11.—15. Wiederholung von 9. u. 10.
14. Aufrichten des Körpers mit Hochschwingen der Arme und Vorspreizen links.
15. Schluffstellen mit Vorabschwingen der Arme.
16. Verweilen.
- 17.—32. Die Übung von vorn wiederholend, doch diesmal rechts beginnend.

B.

- 1.—4. Je zwei Knaben drehen sich zueinander um und fassen sich in der Hüftgegend (Erster und Zweiter).
5. Der Erste hebt den Zweiten hoch (zur Erleichterung springt der Zweite leicht ab).

6. Niedersprung des Zweiten in die halbtiefe Kniebeuge. Der Erste geht ebenfalls mit (schwungholend) in die halbtiefe Kniebeuge.
7. u. 8. Wiederholung von 5. und 6., jedoch mit gewechselten Rollen.
- 9.—12. Wiederholung von 5.—8.
- 15.—16. Rückbewegung in die Freiübungsaufstellung (= Ausgangsstellung).
- 17.—32. Wiederholung von 1.—16.

Nun wird die ganze Übung von vorn beginnend noch einmal wiederholt.

3. Gruppe

A.

Vortakt: Leichtes Vorschreiten links mit Vorheben der Arme.

1. Kniewippen mit Rückschwingen der Arme.
2. Kniewippen mit Vorschwingen der Arme.
3. Kniewippen mit Rückschwingen der Arme.
4. Schlufhochsprung mit Vorhochschwingen der Arme.
5. Niedersprung und sofort Armkreis vorwärts (beider Arme) an der linken Seite. Hierbei ist starkes Rumpfdrehen links auszuführen.
6. Wie 5., aber widergleich.
7. u. 8. Wiederholung von 5. und 6.
- 9.—16. Wiederholung von vorn.
- 17.—32. Wiederholung von 1.—16., jedoch mit leichtem Vorschreiten links mit Beginn der Wiederholung und einem Wechselsprung auf die 4. und einen Sprung in die Grundstellung auf die 12. Zählzeit.

B.

- 1.—16. Hohes Knieheben links. Die Arme umfassen das gehobene Bein und Hüpfen auf dem rechten Bein mit ganzer Drehung links.
 - 17.—32. Widergleiche Wiederholung.
- Nun wird die ganze Übung von vorn beginnend wiederholt.

Die Leibesübungen des Kleinkindes

Vorgeführt von einer Gruppe Nürnberger
und Leipziger Kleinkinder

Mit den Kleinkindergruppen „üben“ wir immer aus dem „Stegreif“ heraus. Aber natürlich nach besonderen Grundsätzen. Was ihnen gefällt, zu was sie gerade Lust und Liebe haben, das wird „geübt“. Der Leiter muß deshalb immer Augen und Ohren offen haben. Er muß mit den Kindern fühlen, nur so kann er ihre Herzen erobern.

Die Grundsätze, die uns bei der Leibesübung des Kleinkindes leiten, sind:

1. Beschäftigung der Kinder in ganz freier ungebundener Weise mit Spiel- und Lebensformen der Körperbewegung.
2. Der Leiter sei Spielkamerad, auf keinen Fall ein unfreundlicher, strenger „Lehrer für Leibesübung“.

Was sich praktisch aus den beiden Grundsätzen ergibt, sind zumeist Nachahmübungen ähnlicher Art wie folgende:

Froschhüpfen, Storchhüpfen, Laufen wie ein kleiner Hund oder auch Galoppieren wie ein Pferdchen, Riesenschritte, Trippelschritte, Schnellauf, Holzhacken, Steinewerfen, Wäscheaufhängen, die Uhr, den Fußballspieler, die Windmühle, Klein- und Großmachen, Maikäfer, Schaukelpferd und ähnliches mehr. Übungsmaterial für diese Gruppe zeigt das Merkblatt Nr. 42 der Arbeiter-Turn- und -Sportschule „Kleinkinderturnen“ betitelt oder in ausgiebigster Weise auch das Lehrbuch „Die Leibesübungen des Kindes“.

Beides ist im Arbeiter-Turnverlag Leipzig S 3, Fichte-straße 36, zu erhalten.

An weiteren Lebensformen üben wir das Herumsteigen und Klettern an geeigneten Geräten. Sehr beliebt ist bei den Kleinen:

Der „Stufensockel“.

Dieses neue Gerät wurde von der Arbeiter-Turn- und -Sportschule entworfen, erbaut und auch ausprobiert. Es hat sich beim Kleinkinderturnen sehr gut bewährt. Was die Kinder bis jetzt selbst „erfunden“ haben:

- 31 1. Die Stufen hinauf- und auf der anderen Seite hinuntersteigen.
2. Hinauf- und Hinuntersteigen zu Paaren gegeneinander.

5. Hinaufgehen, abwärts jedoch hüpfen.
4. Paarweise mit Handfassung hinauf- und heruntersteigen.
5. Paarweise mit Handfassung hinauf- und herunterhüpfen.
6. Auf allen Vieren hinauf- und herunterkriechen.
7. Auf allen Vieren kriechen zu Paaren gegeneinander.
8. Auf allen Vieren kriechen zu Paaren nebeneinander.
9. Die mittelsten Stufen hinaufkriechen, Aufrichten und Niedersprung vorwärts.
10. Die mittelsten Stufen hinaufsteigen und Schlufhupf vorwärts über einen knienden Freund hinweg.
11. Die mittelsten Stufen hinaufhüpfen und Grätschsprung über einen stehenden Freund hinweg. Bild 46.
12. Aufwärtskriechen, auf den Bauch legen, auf den Boden stützen und Rollen vorwärts.

Auf Wunsch hängen wir dann auch das „Rutschbrett“ an und dann geht es los mit:

1. Hinabgleiten vorwärts im Sitz. Bild 47.
2. Hinabgleiten rückwärts im Sitz. Bild 48.
3. Hinabgleiten vorwärts im Sitz zu Paaren hintereinander. Bild 49.
4. Hinabgleiten auf dem Bauche liegend. Bild 50.
5. Hinabgleiten auf dem Rücken liegend.
6. Hinabgleiten auf dem Bauche liegend mit einem zweiten Kinde, das auf dem Gesäß sitzt.
7. Hinabgleiten stehend. Bild 51.

Fest- und Werbeübungen

Vom ersten Tage ihres Bestehens an arbeitet die Bundes- schule auch an der Verfeinerung und Verinnerlichung der gymnastischen Festkultur. Immer war es unser Ziel, die jeweils als wertvoll erkannte gymnastische Lehre auch in die Festübungen zu verweben. Fest- und Werbeübungen haben einen doppelten Zweck; sie sollen einmal den In- halt unserer körperbildenden Arbeit zeigen und zum an- deren soll dieses herzeigen des Wertes und des Sinnvollen, in möglichst anregender, das Interesse des Zuschauers fesseln- der Weise geschehen.

Die Festübungen der früheren Zeit waren vorwiegend für das Auge des Zuschauers zugeschnitten. Heute muß das Sinnvolle überwiegen. Wir nähern uns auch bei den Festübungen mehr und mehr der Bevorzugung der lebensvollen Formen, während früher die Ausdrucksformen vorherrschten. Schon 1926, 1927 und 1928 haben wir bei- spielsweise für das Frauenturnen Festübungen im „Vor- turner“ veröffentlicht, die durch ihre Freiheit in der Körper- beanspruchung und Raumbenützung auffielen. Sie waren in ihrer Art als Festübungen ganz neu und wurden dem- entsprechend auch verschieden gewürdigt. Von der einen Seite als Großtat gepriesen und von der anderen Seite als „zu schwer“ und „die Ordnung der Aufstellung“ gefährdend abgelehnt. Nun, die Zeit arbeitet für die neuen Ideen. Heute sehen wir mit stiller Freude, wie einstige Gegner der freien Übungsweise in ihrer Anschauung von damals umgewandelt und Förderer der „Freiheit in der Gymnastik“ geworden sind. Und immer weiter geht die Entwicklung. Wir aber arbeiten in der Stille fort und fort.

Welcher Gegensatz im Inhalt und Aufbau der Fest- übungen besonders bei den weiblichen Bundesmitgliedern seit dem ersten Bundesfest 1922 zu beobachten ist, wird bei unseren Darbietungen in Nürnberg ersichtlich. Wir zeigen nacheinander:

1. Die Bundesfestübungen der Turnerinnen von 1922.
2. Keulenübungen aus einer Sondervorführung von 1922.
3. Stabübungen aus einer Sondervorführung von 1922.

4. Ausdrucksübungen aus einer Sondervorführung von 1922.
 5. Ein Beispiel neuzeitlicher Gymnastik.
 6. Ein Beispiel neuzeitlicher Übungen mit einer 1½ Pfund schweren Keule.

Die vier ersten Beispiele sind inhaltlich nicht mit in den Text dieser Schrift aufgenommen worden, weil wir nicht wünschen, daß unsere Vereine sie wieder aufleben lassen. Die Übungen gehören einer vergangenen Zeit an. Wir aber müssen den Blick nach vorwärts richten.

Die neuzeitlichen Übungen dagegen sollen zur Anregung in der Beschreibung hier folgen.

Eine neuzeitliche gymnastische Verbindungsform

Vorgeführt von einer jüngeren Frauengruppe
 Zusammengestellt von G. Benedix / Musik von W. Riedel

Übungsinhalt: Anlehnung an Vorübungen zur Technik des Kugelstoßes, Rumpfschwingen und gymnastische Sprünge.

Übungsausführung im ¾-Takt (Walzer).

Vorbewegung:

Beinrückstellen und Beugen rechts mit Rumpfdrehen tief und weit rechts herum und mit Beugen des rechten Armes = „Kugelstoßstellung“, Anfang.

a)

1. Mit vorausgehendem, schwingenvorbereitem Körperwippen: Kugelstoßbewegung rechts. (Achtgeben, daß der Stoß mit Schnellkraft aufwärtsschraubend erfolgt. Die rechte Hüfte ist weit vorzubringen, in Verbindung damit auch die Schulter. Fest stehen bleiben.)
2. Rückbewegen in die Stoßstellung wie zu Anfang. Hierbei soll der rechte Arm entspannt vorab- durch die Tiefhalte zurück in die gebeugte Kugelstoßhalte schwingen (die rechte Hand ist dabei ganz dicht über der rechten Schulter).
- 3.—8. Wiederholung der Bewegungen 1. und 2. (bei 8. wird das rechte Bein nahe an das linke herangestellt und die Arme abgeschwungen, aber sofort wieder ausholend vorhochgeschwungen).
9. Beugeschwung vorwärts mit Vorab- und Rückschwingen der Arme. (Beim Beugeschwung ist der Rumpf entspannt und wird — unterstützt durch Knie- und Fußwippen — wippend im Hüftgelenk gebeugt.)
10. Wiederaufschwingen des Rumpfes mit Vorhochschwingen der Arme.
- 11.—16. Wiederholung des Beugeschwingers. (Bei 16. wird zugleich als Vorbewegung zur Wiederholung des Kugelstoßes das linke Bein zurückgestellt und der linke Arm gebeugt zur Kugelstoßhalte.)
- 17.—32. Wiederholung des Kugelstoßes und Beugeschwunges wie bei 1.—16., in widergleicher Ausführung.

b)

1. Takt. Drei Laufschriffe links seitwärts, links antretend.
2. Takt. Rechts abspringen und ein Drehsprung seitwärts mit halber Drehung rechts.
3. u. 4. Takt. Ungezwungen verweilen.
- 5.—8. Takt. Wiederholung des Laufens und des Drehsprunges — wieder links antreten wie beim 1. und 2. Takt.
9. Takt. Mit vorausgehender Vierteldrehung links drei Laufschriffe vorwärts.
10. Takt. Mit Abspringen rechts ein hoher Spreizsprung rechts. (Beide Beine nacheinander recht hoch spreizen.)
11. u. 12. Takt. Verweilen und mit gewöhnlichen Tritten eine halbe Drehung.
- 13.—16. Takt. Wiederholung des Laufens und des Spreizsprunges wie bei 9.—12.
 Hierauf a) und b) nochmals wiederholen.

Eine neuzeitliche Keulenübung

Vorgeführt von einer jüngeren Frauengruppe
 Zusammengestellt von G. Benedix / Musik von W. Riedel

Übungsinhalt: Rumpf- und schulterkräftigende Armkreise mit einer 1½ Pfund schweren Keule. Rumpfbeugen und angewandte Körperbeherrschung in Spielform.

Übungsausführung in ¾-Walzertakt (mit Ausnahme des Teiles der Spielform).

Vorbewegung: Rückstellen rechts und Hochstrecken des rechten Armes mit der Keule.

a)

- 1.—4. Vier Armkreise rechts vorwärts, abwechselnd an der linken und an der rechten Körperseite.
- 5.—8. Wiederholung des Armkreises, in ihrer Wirkung und Wucht aber gesteigert durch Kniewippen, Rumpfdrehen und größeren Schwungnachdruck.
 Mit dem 8. Schwunge wird eine halbe Drehung rechts auf beiden Füßen ausgeführt und zwar in dem Augenblick, da die Keule durch die Tiefhalte schwingt.
- 9.—16. Die Armkreise werden nun wiederholt, und zwar an der rechten Körperseite beginnend.
 Mit dem 16. Armkreis wird wieder die halbe Drehung, diesmal aber links, ausgeführt und die Keule über dem Kopfe wagerecht mit beiden Händen erfaßt (die linke Hand ergreift den Keulenrumpf am Ende).

b)

1. Weit vorreichendes Rumpfvorbeugen und -tiefbeugen.
2. Wiederaufrichten mit vorübergehendem Armbeugen, wobei die Keule dicht am Körper vorbeigeführt wird, und die Arme hochstrecken. (Während der ganzen Bewegung der ersten und zweiten Übungszeit — 2 Takte — beschreibt die Keule einen großen Kreisbogen vorwärts, weit vor und tief hinunter.

3. u. 4. Wiederholen der Takte 1. u. 2.
- 5.—8. Wiederholen der Takte 1.—4., aber verstärkt durch tiefes Kniewippen.
9. Der Griff links an der Keule wird aufgegeben und es erfolgt ein Außenarmkreis rechts.
- 10.—12. Wiederholung der Außenarmkreise rechts.
- 13.—16. Weitere Wiederholung der Außenarmkreise, aber mit durch Kniewippen verstärkter Wucht. (Beim letzten Armkreis erfolgt Herübernehmen der Keule in die linke Hand. Teil a) und b) einmal widergleich wiederholen.

c)

Vier Übende stellen ihre Keulen im Mittelpunkt ihres Vierecks zusammen, fassen sich Hand in Hand und spielen das Spiel: „Ringender Kreis“. Eine sucht die andere an die Keulen heranzudrängen, sich selbst aber davon wegzuhalten. Wer eine Keule umwirft, bekommt von den anderen dreien einen herzhaften Schlag auf die Kehrseite und das Spiel beginnt von neuem.

Natürliches Geräteturnen

Kleine Proben von Schülerinnen und Schülern
Ausgewählt von G. Benedix und P. Seifert

Das natürliche Geräteturnen ist naturgebunden, das heißt, es kommt am besten und natürlichsten draußen im Freien zur Geltung. Es besteht in Klettern und Steigen und in Stützspringen. Man kann auch Freispringen dazu rechnen. Auf einer Bühne läßt sich das natürliche Geräteturnen nur andeuten. Wer da meint, daß das natürliche Geräteturnen nicht interessant sei, der irrt sehr. Der Zug der Zeit geht dahin, die natürlichen Formen der Körperbetätigung auch auf das Geräteturnen zu übertragen. Mut, Kraft, Geschicklichkeit und Entschlossenheit wird beim natürlichen Geräteturnen in hervorragender Weise geübt. Und wer im natürlichen Geräteturnen nicht faul ist, der wird auch im Kunstturnen seinen Mann stellen.

Alle vorhandenen Geräte eignen sich dazu, natürliche Übungen an ihnen zu machen. Sicher scheint aber, daß die nächste Zeit verschiedene eigene Geräte für das „natürliche Geräteturnen“ hervorbringen wird. Die Bundeschule hat beispielsweise für Kleinkinderturnen, das an anderer Stelle gewürdigte Gerät „Stufensockel“ entworfen und es bewährt sich sehr. Für die größeren Kinder und auch für Erwachsene ist

der Schwebebalken

ein sehr empfehlenswertes, überall verwendbares Gerät. Er wird erst tief, dann höher und höher, wagerecht oder schräg auf alle denkbaren anderen Geräte aufgelegt.

An Übungen ist alles Natürliche zu probieren, wie:

1. Drübergehen und -laufen mit kleinen und großen Schritten und mit Riesen- oder Ausfall- und Wippschritten.
2. Gehen und Steigen über Hindernisse aller Art.
3. Gehen und Tragen von Lasten.
4. Drüberspringen oder Überflanken, -hocken, -wenden usw.
5. Darunter wegekriechen oder Aufschwung in den Stütz.

Ein geeignetes Maß für den Schwebebalken ist 5 bis 6 Meter Länge und 15 Zentimeter Durchmesser.

Die Knaben am Kasten

Der Kasten steht seit und ist 1 m hoch.

1. Die Hocke (schöne Ausführung).
2. Die Hocke als Schnelligkeitsübung in rascher Folge.
3. Zwei Knaben sitzen im Grätschitz auf dem Kasten und versuchen ohne Gebrauch der Hände in den Streckstand zu kommen.
4. Die Grätsche.
5. Versuche auf irgendeine Art, jedoch ohne Gebrauch der Hände, über den Kasten zu kommen.
6. Hocke zu Zweien, nebeneinander stützend.
7. Aus dem hohen Liegestütz vorlings: Die Füße sind auf den Kasten aufgelegt. Es erfolgt nun Rückwärtsstützen so, bis der Oberkörper senkrecht steht und die gestreckten Beine wagerecht liegen.
8. Die Grätsche, erst über die Ecke links und dann rechts.
9. Zwei Knaben sitzen hintereinander in kurzer Entfernung vor dem Kasten. Der vordere hat die Aufgabe, sich schnellstens auf ein Zeichen über den Kasten nach der anderen Seite zu begeben. Der Hintermann hat ihn jedoch an dieser Ausführung zu hindern.
10. Die Hocke, erst über die Ecke links und dann rechts.
11. Zwei Knaben sitzen im Grätschitz auf dem Kasten. Einer versucht den anderen vom Kasten herunter zu drängen.
12. Rolle vorwärts.
13. Eine Anzahl Knaben steht auf einer Seite. Jeder hat die Aufgabe, unbemerkt mit den Händen auf den Kasten zu greifen. Ein Einzelner auf der anderen Seite versucht nun jeden, der den Kasten berührt, mit einem Schläger abzuschlagen. Wer getroffen wird, muß an die Stelle des „Aufpassers“.
14. Längsgrätsche, erst einmal „schön“ und dann in flotter Folge.

Ausschnitte aus der Schule des Handballspiels

Vorgeführt von der Übungs-klasse für Handball-
spiele im Tanzring des Stadions
Ausgewählt von Max Schulze

Zur Pflege und Ausübung der Leibesübungen gehören Spiele. Wir haben einen unendlich reichen Spielschatz, der leider nicht überall bekannt ist. Diesen Spielschatz an die weiteste Öffentlichkeit zu bringen, ist unsere Aufgabe.

Äußerst wertvoll sind die Kampfspiele, und unter diesen steht das „Handballspiel“ an erster Stelle.

Jägerballspiel

Im frisch-fröhlichen Getummel erreichen wir, daß alle Mitspieler an der Wurf- und Fangtätigkeit Gefallen finden. Die erste Stufe der Ballbehandlung wird ohne besondere Angaben erreicht.

Durch Zuspielen des Balles versuchen die Spieler sich gegenseitig abzuwerfen, bis der Letzte getroffen ist. Um einem Treffer zu entgehen, ist geschicktes Ausweichen notwendig. So wird eine große Gewandtheit mit diesem Spiel erreicht.

Neckball

In einem engen Stirnkreis vorlings wird der Ball von rechts nach links von einem Spieler zum anderen gegeben. Scharfes Zufassen und genauestes Weitergeben des Balles ist dabei erforderlich. Ein Spieler außerhalb des Kreises versucht den Ball abzuschlagen. Wo ihm das gelingt oder wo der Ball zu Boden fällt, muß der schuldige Spieler die Jagd nach dem Ball fortsetzen. So gewöhnen wir die Spieler in spielerischer Form an den Ball und steigern bei ihnen die Sicherheit in der Ballbeherrschung.

Balljagd

In einem weitgeöffneten Stirnkreis vorlings spielen sich zwei Parteien je einen Ball auf dem schnellsten Wege einander zu. Ein Ball muß den anderen überholen. Die Partei gewinnt, die am schnellsten und geschicktesten ist und den Ball flach abspielt. Dadurch wird ganz unbewußt der flache Kernwurf oder Schockwurf angewendet und zweckmäßige Wurfarbeit verrichtet.

Werfen und Fangen

Nun kommen wir zur zweckmäßigen Arbeit. Die Spieler stehen in zwei Stirnreihen, etwa 6—8 m entfernt, und spielen sich den Ball im Zickzackweg zu. Hierbei kommt es auf genaues Passen (= Zuspielen) des Balles an, und so wird der Grund gelegt zum Paßspiel im Feldspiel. Zuerst wird der Paß-Kernwurf und dann der Paß-Schockwurf links wie auch rechts geübt. Flaches Abspielen ist hier notwendig.

Hier wird auch das für das Handballspiel so wichtige Ballfangen geübt. Die Wurfhand ist immer dem Körper des Fangenden zugekehrt. Die andere Hand preßt kräftig beim Fangen den Ball an die Wurfhand. Das ist notwendig, weil sonst kein sicherer Fang gewährleistet ist.

Einzelspiel

Das Einzelspiel ist ein wichtiger Teil des Handballspieles. Jeder Spieler darf mit dem Ball in der Hand drei Schritte laufen, dann den Ball niederwerfen und nach jedem Niederwerfen wiederholen. Jeder Spieler umläuft seinen Gegenspieler zurück zur Ausgangsstelle und wirft mit Kernwurf dem nächsten Spieler den Ball zu. Dieser und die folgenden führen in der gleichen Weise das Umspielen aus.

Einzelspiel als Stafette

Die Parteien stehen in zwei Flankenreihen nebeneinander und haben die Aufgabe, im Einzelspiel den Ball nach dem Ziel und wieder zurückzubringen und dem zweiten, dritten und den folgenden Spielern zu übergeben. Diese wiederholen das gleiche. Die Partei, die zuerst fertig ist, hat gewonnen und gibt das mit dem freudigen Rufe „Durch!“ zu verstehen. Diese Stafette erzeugt richtige Spillebendigkeit.

Einzelspiel mit Abwehr

Ist das Einzelspiel in seiner rein technischen Art durchgenommen, ergibt sich durch das Zusammentreffen zweier Gegner, daß nur die größte Gewandtheit, List, Ball- und Lauffertigkeit zu Erfolgen führen kann.

Darum legen wir schon beim Erlernen großen Wert darauf, das Einzelspiel mit Hindernissen durchzuführen. Dadurch kommen wir den Spielvorgängen im Handballspiel näher. Überlistung im Umspielen sowie sichere Abwehr der Verteidigung wird angewandt. Es wird dabei die größte Feinheit im Spiel erlernt.

Ein Spiel zu Dreien

Ein Spiel zu Dreien soll vor allem das Zusammenspiel und das Angriffs- und Abwehrspiel zeigen. Tore sollen nur bei erzielttem freien Durchspiel geworfen werden. Bei größeren Übungsflächen können auch fünf oder mehr Spieler eine Partei bilden.

In der gleichen Art wie der gezeigte Ausschnitt, aber ausführlicher, führen wir die Erlernung des Handballspieles bei allen Lehrgängen durch. Auch in den Vereinen sollten die Mannschaften und Spieler nach diesem Grundsatz ausgebildet werden; denn nur der ist ein technisch reifer Spieler, der durch eine grundlegende Schule im Handballsport gegangen ist. Ist diese Voraussetzung erfüllt, dann erst dürfen Mannschaftsgebilde geschaffen werden, die auch wirkliche, ausgereifte Spiele austragen können, solche, die werbend für den Arbeitersport sind.

Neckspiele

In keiner Übungsstunde darf das Neckspiel fehlen. Neckspiele sorgen für Freude und Lust und sind fast durchweg Lebensformen der Leibesübung.

Kreishaschen mit Aufsitzen. Die Spieler stehen in einem Stirnkreis vorlings. Zwei von ihnen, ein „Ausreißer“ und ein „Verfolger“ jagen sich. Der Verfolger (Häscher) versucht den Ausreißer abzuschlagen. Gelingt das, dann werden die Rollen gewechselt. Der Ausreißer darf sich aber vor dem Abgeschlagenwerden dadurch retten, daß er in den Hüftsitz auf einen der im Kreis stehenden Spieler aufspringt. Aufgepaßt! Jetzt muß, beim Links-um-den-Kreis-laufen der rechte Nachbar weglaufen, und beim Rechts-um-den-Kreis-laufen, der linke Nachbar. So setzt sich das Retten (Aufsitzen) und Jagen fort. Dabei gibt es viel Spaß.

Übungen zur körperlichen Schulung

Ein Spieler darf nicht „nur“ Spieler sein. Es gehört zum Spiel vor allen Dingen als Voraussetzung „körperliche Leistungsfähigkeit“. Den Anforderungen, die das Spiel an den Körper stellt — und das sind nicht wenige — muß jeder Spieler gewachsen sein. Nur ein durchgebildeter Körper ist leistungsfähig. Schnellkraft-, Kraft-, Entspannungs- und Gewandtheitsübungen sind nötig, um den Spieler für sein Können im Spiel bereitzumachen.

Deshalb muß jeder Spieler auch gymnastische Zweckübungen pflegen. Keine Spielabteilung ohne geregeltes gymnastisches Training.