

Singspiel und Jugendtanz

Die Bundesschule pflegt seit langem den freien, ungebundenen Tanz, das lebenswahre Singspiel. Wir lehnen seit jeher ab, das Verkleiden von Mädel zu Burschenrollen. Wir wollen den echten, wahren Jungen. Wir lehnen auch ab die „rhythmischen“ Posen und das Schlangen- und Wellenschwingen der Arme zu einfachen Singspielweisen. Wir wollen naturechte Lebensfreude. Unseren Singspielen liegen zumeist eigene Worte, eigene Erlebnisse und eigene Melodien zugrunde. Wir lieben und pflegen das Singspiel als Bewegungsspiel = ungebunden, ungekünstelt, ausgelassen und fröhlich, und wir pflegen auch das Singspiel als Darstellungsspiel, aus der Beobachtung heraus, das seine Mithereinnahme in den Aufgabenkreis der Schule für die harmonische Bewegungsbildung hohe Werte besitzt.

Auch im Singspiel und Jugendtanz gilt heute das in der Gymnastik vorherrschende Streben nach mehr Freiheit und mehr Natürlichkeit, und wir wissen aus der Erfahrung heraus, daß unsere Mitarbeit am freien Singspiel und am ungebundenen Tanz bisher schöne Erfolge aufzuweisen hat. Unser Tanzen wächst aus der Gymnastik heraus, es ist Erfolg gymnastischer Betätigung und Anregung zugleich. Wir sind auch der Meinung, daß nicht das schöne Tanzkleid in Seide, Flor oder sonstigem Flitterkram, der dem Auge des Zuschauers gewidmet ist, das Wesentliche sein darf, sondern der „getanzte“ Tanz. Gar nicht in unsere Zeit hinein passen die „geturnten“ Tänze, bei denen Gradlinigkeit des Bildes und peinlichste Genauigkeit vorgeschriebener Bewegungen das Merkwürdigste waren. Mehr eigenes, mehr Innenleben. Mehr Freude. Das ist unser erster Grundsatz.

Die hier niederschriftlich mitgeteilten Tanzweisen sind das Ergebnis gemeinsamen Erlebens. Wir fanden sie und folgten den Anregungen derjenigen, die für Inhalt und Melodie eine im Augenblick befriedigende Ausdrucksform zeigten. Wir sind überzeugt, daß auch andere Tanzlustige an unseren Tanzstudien Freude haben werden.

Frau Schnabelrot

Getanzt von Schülerinnen

Text und Tanzweise von G. Benedix

Melodie von W. Riedel

1. Es war einmal ein junger Hahn,
Ein ganz possierlich Ding,
Der fing schon früh zu singen an
Sein Lied, das also ging:
:/: Tuk! tuk! tuk! — Tuk! tuk! tuk!
Und tanzte auch dazu. :/:
2. Frau Schnabelrot, 'ne fette Gans,
Die sah dem Hähnchen zu.
Sie schwippt mit ihrem Wackelschwanz,
Und sagt in aller Ruh:
:/: Gack! gack! gack! — Gack! gack! gack!
Ich tanz so gut wie du! :/:

1. Vers

Die Mädel gehören paarweise zusammen, stehen aber ungeordnet in einer losen Gruppe.

Zum Melodie-Vorspiel: Die Mädel beugen sich vor, nehmen die Hände auf den Rücken und stellen die Finger hoch (= der Hahnenschwanz). Sie wenden sich im Rhythmus der Melodie nach links und rechts und scharren nach Hühnerart an den durch die Melodie hervorgehobenen Stellen.

1. Vers

Es war einmal ein junger Hahn,
Alle richten sich hoch auf und steigen mit Kniehegang
(= Steigegang) und ausgebreiteten Armen zu Paaren umeinander herum. 4

Ein ganz possierlich Ding.

Jetzt am Ort schnell um sich drehen, dabei ein wenig vorbeugen und mit den Armen (= Flügeln) schlagen (hauptsächlich mit den Händen wippend). 5

Der fing schon früh zu singen an

Zu Paaren im kleinen Ring, die Hände gefaßt, herumgehen, steif und stolz.

Sein Lied,

Weiter so gehen.

Das also ging:

Lösen der Fassung und langsam um sich drehen.

Tuk! tuk! tuk!

Wie bei der Einleitung, vorgebeugt, drei Steigeschritte umeinander in den Paaren.

Tuk! tuk! tuk!

Dreimal Scharren.

Und tanzte auch dazu.

Alle tanzen mit schönem Hopsen und Drehen um sich am Ort. Hierauf von „Tuk! tuk!“ an wiederholen.

Das Melodienachspiel. Mit gefaßten Händen im Kreise herum zwei Schritte laufen, ein Schwebepöser; nochmal zwei Schritte und Schwebepöser. Einzeln ohne Fassung um sich drehen mit leichtem schönen Hüpfen und das Ganze noch einmal wiederholen.

2. Vers.

Im Flankenkreis links. Ohne Vorspiel.

Frau Schnabelrot, 'ne fette Gans,

Plump und steifbeinig im Takt vorwärts watscheln (= sechs Schritte), dann nach der Kreismitte umdrehen, Vorbeugen und die Hände auf die gebeugten Beine stützen.

Die sah dem Hähnchen zu.

Im Takt den Kopf einmal links seitneigen, dann rechts und noch mal links (immer eine Viertel-Pause machen).

Sie schwippt mit ihrem Wackelschwanz

Im Viertel-Takt nur das Gesäß nach links und rechts „schwippen“.

Und sagt in aller Ruh:

Langsam aufrichten und mit beiden Händen erhaben und verächtlich abwinken. (Wie: „Wenn's weiter nichts ist!“).

Gack! gack! gack!

Je zwei einander zugewendet im Grätschstand mit gebeugten Beinen, aber steif und tappig; links, rechts, links treten (dazu das andere Bein gebeugt heben). Auch die Arme sind gebeugt und die Finger gespreizt. (Durch das Seittreten entsteht eine hin- und herschwankende Bewegung.)

Gack, gack! gack!

In der vorher geschilderten Haltung: Vorbeugen, Aufrichten und Wiedervorbeugen.

Ich tanz so gut wie du.

In plumper Weise unter möglichster Beibehaltung der vorigen Haltung: Hopsen links und rechts mit Drehen am Ort. Hierauf von „Gack! gack!“ an noch mal wiederholen.

Das Melodienachspiel. In gleicher Weise wie beim ersten Vers, nur in ganz plumper Form.

Zwerg — Zwerg — kleiner!

Ein Singspiel für Knaben

Verse und Tanzweise von P. Seifert

Musik vom W. Riedel

1. Zwerg, Zwerg, kleiner,

Was bist du für ein Feiner.

Hast kurze Bein' und kurze Arm',

Jedoch ein Herz so lieb und warm,

Und einen riesengroßen Bart.

Du bist so recht nach Kinderart.

2. Jungs, Jungs, Mädels,

Nun fasset euch im Räderl,

Und tanzt herum im lust'gen Kreis,

Bis daß die Wangen glühen heiß.

Dann springt hinauf den hohen Berg,

Hoiho, wie freut sich da der Zwerg.

1. Vers.

Zwerg, Zwerg, kleiner,

(Die Knaben stehen im Stirnkreis vorlings ohne Handfassung.)

Zwei Schritte vorwärtsgehen und auf „kleiner“ kurzes halbtiefes Kniebeugen und -strecken.

Was bist du für ein Feiner.

Schritthüpfen mit Drehen und lustigen Armbewegungen mit Handklatsch. Dabei wieder nach außen hüpfen.

Hast kurze Bein'

Tiefes Kniebeugen, so die kurzen Beine darstellend.

und kurze Arm',

Langsames Kniestrecken und auf „Arm“ Armbeugen in die Stoffhalte (= kurze Arme).

Jedoch ein Herz so lieb und warm,

Langsames Heben in den Zehenstand mit langsamem Hochheben der Arme und wieder senken. Bei „warm“ die Hände ans Herz drücken.

Und einen riesengroßen Bart.

Links um und langsam, etwas gebückt (Zwergengestalt darstellend), vorwärtsgehen auf der Kreisbahn (rechts herum), dabei den riesengroßen Bart mit den Händen andeuten. (Drei Schritte „riesen — großen Bart“.)

Du bist so recht nach Kinderart.

Schritthüpfen am Ort, lustig und fröhlich, mit entsprechenden Armbewegungen und Handklatsch.

Musiknachspiel:

Galopphüpfen links seitwärts im Stirnkreis vorlings mit Handfassung.

2. Vers.

Die Teilnehmer haben sich zu Paaren gruppiert und stehen sich gegenüber. So:



Gleich mit Beginn dieses Verses setzt ein schnelleres Singzeitmaß ein, als beim 1. Vers.

Jungs, Jungs, Mädels,

Vorwärtsgehen mit Handklatsch und entsprechenden Rumpfbewegungen, links, rechts, links hin.

Nun fasset euch im Räderl,

Die beiden Gegenüberstehenden fassen sich mit beiden Händen und gehen so im kleinen Ring rechts herum.

Und tanzt herum im lust'gen Kreis,

Bis daß die Wangen glühen heiß.

Mit Schritthüpfen im Rad anfangs rechts herum und bei der zweiten Zeile links herum.

Dann springt hinauf den hohen Berg,

Griff lösen und alle hüpfen nach der Mitte zusammen. Auf „Berg“ hüpfen alle Teilnehmer mit Schlußsprung hoch.

Hoiho, wie freut sich da der Zwerg.
Lustig hüpfend und mit Drehungen begeben sich alle Teilnehmer wieder nach außen auf die anfängliche Kreisbahn.
Musiknachspiel:
Galopp hüpfen seitwärts wie beim 1. Vers, nur mit leichtem Handklatsch.

Auf der Wiese

Getanzt von Schülerinnen

Text und Tanzweise von G. Benedix

Melodie von W. Riedel

1. Auf der Wiese, draußen am Tor,
Tanzen die Kinder einander was vor.
Seht nur die Kleinen, niedlich und fein,
Wie sie sich drehn in bunten Reih'n. —
Ach — herrje! — was ist denn geschehn?
Von den Kindern ist nichts mehr zu sehn;
Alle sind fort! —
Weg! weg! weg! Fort! fort! fort!
Weg! weg! weg! Fort! fort! fort!
Al—le sind fort!
2. Auf der Wiese kling, ling, ling, klang,
Springen die Schäfchen den Hügel entlang,
Rauf und herunter, lustig ei, ei
Und unser Spitz ist auch dabei. —
Seht, den alten Schäfersmann,
Wie er gar nicht mitkommen kann;
Zipperlein zwackt!
Oh! oh! oh! Au! au! au!
Oh! oh! oh! Au! au! au!
Zip—per—lein zwackt!
3. Auf der Wiese im Vollmondenschein,
Treffen sich nachts die Waldmännlein.
Purzeln und rennen, leise, ganz leis,
Tanzen und springen im Zauberkreis.
Horch — jetzt — schlägt es Mitternacht, bumm!
Ach, da fallen die Männlein um,
Husch, sind sie weg!
Husch! husch! husch! Hasch! hasch! hasch!
Husch! husch! husch! Hasch! hasch! hasch!
Husch — sind — sie — weg!

1. Vers

Die Mäd'el stehen im Halbkreis mit gegenseitig auf die Schulter gelegten Armen.

Auf der Wiese draußen am Tor,

Vier Schritte vorgehen, leicht zierlich schwebend.

Tanzen die Kinder einander was vor.

Die Fassung lösen und einzeln mit feinem Hüpfen um sich tanzen. (Hierbei sollen sich zwei Gruppen bilden, die von Gruppe zu Gruppe einen freien Raum lassen.)

46

Seht nur die Kleinen niedlich und fein,
Eine Anzahl Kleine tanzen einzeln in den freien Raum.
Die Gruppen bewundern das mit staunenden Armbewegungen und hinweisendem gegenseitigen Aufmerksam-machen.

Wie sie sich drehn in bunten Reih'n.
Jetzt fassen sich die Kleinen zum Kreis und tanzen weiter. Zuletzt aber laufen sie nach zwei Seiten blitzschnell weg und stellen sich hinter den Gruppen auf.

Die Großen bewundern anfänglich weiter — halten beim Weglaufen der Kinder aber inne.

Ach — herrje! — was ist denn geschehn?
Erschrecktes und verdutztes Hin und Her in den Gruppen, weil die Kleinen verschwunden sind.

Von den Kindern ist nichts mehr zu sehn.
Erregtes gegenseitiges Aufmerksam-machen.

Alle sind fort!
Bedauernd die Hände zusammenschlagen.

Weg! weg! weg!
Mit ausgebreiteten losen Armen vorlaufen (dabei die Arme von unten aufschwingen).

Fort! fort! fort!
Ebenso die Schritte rückwärtslaufen.

Weg! weg! weg! Fort! fort! fort!
Einzeln um sich drehen, die Arme lose „fliegen“ lassen.

Alle sind fort!
Sehr bedauernd die Hände zusammenschlagen und mit traurigem Kopfnicken unterstützen, aber bei dem Wort „Fort!“ eine groteske Wippbewegung, die Knie gebeugt, die Arme von sich gestreckt.

Die Kleinen machen von ihrem Verschwinden an alles wie die Größeren mit.

2. Vers.

Die Mäd'el stehen in loser Gruppe beisammen.

Auf der Wiese,
In der Gruppe Schwebhopsen vorwärts.

Kling, ling, ling, klang,
Laufen mit kleinen leichten Schrittden, im Liederrhythmus dazu die Hände „klingelnd“ auf- und abbewegen.

Springen die Schäfchen den Hügel entlang.
Lebendiges Hopsen und Springen mit Armschwingen.

Rauf und herunter,
Die Höhe und Tiefe andeutendes Armschwingen.

Lustig, ei, ei,
Fröhlich hüpfen und drehen.

Und unser Spitz ist auch dabei.
Erstauntes Hindeuten und Handklatsch, dann Hüftstütz, vorbeugen und sich verwundern, daß das „Hündchen“ auch dabei ist.

Seht, den alten Schäfersmann,
Alle stehen wie auf einen bis zur Brusthöhe reichenden Schäferstock gestützt, die Hände so übereinandergelegt (nur der Stock fehlt), dazu wehmütig mit dem Kopfe nicken.

47

Wie er gar nicht mitkommen kann:
Langsam ein paar Tritte vorgehen.

Zipperlein zwackt!

Mit einem Ruck die Hüfte vor Schmerz halten, dann den Oberschenkel. Beim

Oh! oh! oh! Au! au! au! usw.

immer ruckhaft einen andere schmerzende Stelle des Körpers halten (Hüfte, Kreuz usw.). Zuletzt

Zip-per-lein zwackt!

Wehmütig schmerzliches Halten beider Hüften und dazu mit dem Kopfe im Rhythmus neigen.

3. Vers

Auf der Wiese im Vollmondenschein,

Die Mädels stehen leicht vorgebeugt und geheimnisvoll tuend in der Gruppe. (Sie drängen etwas ängstlich nach der Mitte zusammen.)

Treffen sich nachts die Waldmännlein.

Mit scheuen Gebärden und leicht zurückweichend, bei Waldmännlein die kleinen Männlein mit den Händen andeutend.

Purzeln und rennen,

Jetzt schwingen die Mädels die Arme im runden Bogen vor dem Körper herüber und hinüber (= den Rundbogen oben).

Leise, ganz leise,

Ganz leicht und leise mit kleinen Schrittschritten vorlaufen.

Tanzen und springen

Grotesk hopsend mit Armschwingen.

Im Zauberkreis.

Vorbeugen und mit dem rechten Arm einen weiten Kreisbogen zeichnend, dabei ganz schnell um sich drehen.

Horch, jetzt schlägt es Mitternacht, — bum!

Erschreckt zusammenfahren und im Musikrhythmus nach der Mitte zusammendrängen, bei „bum“ nochmal zusammenfahren.

Ach, da fallen die Männlein um,

Jetzt bedauernd aufrichten und mit den Armen entsprechende Bewegungen machen, nach den zu Boden gefallenen Männlein deutend.

Husch, sind sie weg!

Bewegungen, die den Sinn des „Husch“ andeuten, bei „weg“ suchend umschauen.

Husch! husch! husch! Hasch! hasch! hasch!

Armschwingen wagerecht vor dem Körper hin und her, dabei langsam vorgehen.

Husch! hüscht! usw. wiederholen,

dazu vorgebeugt vorlaufen und in die Hände klatschen, wie antreibend.

Husch — sind — sie — weg!

Zuerst in die Hände klatschen, bedauernd, dann die zusammengeklatschten Hände erst nach einer, dann nach der anderen Seite schwenken, und zuletzt noch mal sehr bedauernd in Brusthöhe in die Hände klatschen.

Teddy

Ein Singspiel für Knaben

Verse und Tanzweise von P. Seifert

Musik von W. Riedel

1. Es schenkt mein Vater mir 'nen Bär,
Ein wunderfeines Ding.
Er wackelt hin, er wackelt her
Und tanzt auch im Ring.

Refr.: Rrr, rrr, rrr, rek, kek, kek, kek.
* Es schnarrt und knarrt das Werk.
Mein Bärlein läuft schon wieder weg,
Als wollt' es übern Berg.

2. Oft läuft mein Teddy vorneweg
Und ich gleich hinterdrein.
Dann meint er gar, wir spielen „Zeck“,
Oh, das ist nett und fein. Refr.

3. Du liebes kleines Bärlein du,
Gemeinsam spielen wir.
Komm her zu mir und fasse zu,
Jetzt tanze ich mit dir. Refr.

1. Vers

Die Knaben stehen im Stirnkreis vorlings. Die Hände sind nicht gefaßt.

Es schenkt mein Vater mir 'nen

Gehen nach der Kreismitte. Freudig bewegt, gleichsam allen Umstehenden links und rechts davon erzählend.

Bär,

Halbe Drehung (Gesicht also wieder nach außen).

Ein wunderfeines Ding.

Wieder freudig erzählend, mit dem Zeigefinger wichtigtuend, vorwärtsgehen (= nach außen).

Er wackelt hin,

Hüpfen auf das linke Bein. Das rechte ist leicht gebeugt und gespreizt emporgehoben. Die Arme sind etwas gebeugt, die Vorderpfoten das Bären darstellend.

Er wackelt her

Wie vorhergehende Bewegungen, nur widergleich.

Und tanzt auch im Ring.

Links und rechts hin wackelnd, wie die vorhergehende Bewegung, nur schneller. Auf jede Silbe kommt eine Bewegung und dabei außerdem noch im Kreis drehend (= Tanzbär).

Rrr, rrr, rrr,

In leicht gebückter Haltung mit dem rechten Arm kreisend, so, wie ein Uhrwerk aufgezogen wird.

Rek, kek, kek, kek.

Plötzliches Erschrecken (= das Uhrwerk ist übergeschnappt) und in dieser komischen Stellung verweilen.

Es schnarrt und knarrt das Werk.

Im Stirnkreis vorlings nach links und rechts hin leichtes Rumpfbeugen mit wichtigtuender Gebärde. Rechten gestreckten Zeigefinger wieder in Tätigkeit setzen.

Mein Bärlein läuft schon wieder weg, als wollt' es übern Berg.

Links um und vorwärts wackeln nach Bärenart auf der Kreislinie entlang.

Wiederholung des Refrain:

Die Tanzweise ist genau so, wie beim erstenmal, nur wird hier die Zeile „Es schnarrt und knarrt das Werk“ nur mimisch angedeutet, nicht aber mitgesungen.

2. Vers

Die Teilnehmer stehen wie beim ersten Vers im Stirnkreis vorlings.

Oft läuft mein Teddy vorneweg

Links hüpfen, rechts hüpfen und Wiederholung.

Und ich gleich hinterdrein.

Links um und mit kleinen Trippelschritten auf der Kreisbahn rechts herumlaufen. (Jeder soll sich dabei in leicht gebückter Haltung und mit wiederholtem Handklatschen vorwärtsbewegen.)

Dann glaubt er gar, wir spielen „Zeck“.

Schwebehopsen links und rechts im Wechsel mit jedesmaligem Handklatsch.

Oh, das

Handklatsch in die Hände (dabei stehenbleibend).

ist nett

Handklatsch in die Hände.

und fein.

Handklatsch auf die Oberschenkel.

Refrain: Genau wie beim 1. Vers.

3. Vers

Paarweise stehen sich die Teilnehmer im großen Kreis gegenüber. So:



Du liebes kleines Bärlein du,

Handklatsch gegeneinander, wechselnd Hand in Hand, einmal links und einmal rechts und Wiederholung.

Gemeinsam spielen wir.

Handklatsch mit beiden Händen gegeneinander, Handklatsch in die eigenen Hände, Wiederholung.

Komm her zu mir

Die Außenstehenden gehen etwas rückwärts und locken ihren Gespielen zwinkernd zu sich.

50

und fasse zu.

Wieder aufeinander zugehen und Händefassen.

Jetzt tanze ich mit dir.

Galopp hüpfen im kleinen Ring herum.

Beide Knaben stehen sich noch gegenüber und singen:

Rrr, rrr, rrr, rek, kek, kek, kek.

Drehbewegung, Erschrecken und dastehen wie bei den anderen Versen.

Es knarrt und schnarrt das Werk.

Auch wie bei den anderen Versen.

Mein Bärlein läuft schon wieder weg,

Die Innenstehenden machen kehrt und wackeln nach der Kreismitte zusammen. Die anderen sind erstaunt und zeigen auf den Davonlaufenden.

Als wollt' er nach Nürnberg.

Die Innenstehenden schließen sich zusammen zu einem engen Kreis. Die Arme werden auf die Schultern der Nachbarn gelegt und die Äußerer laufen schnell jeder zu seinem Mitspieler.

Rrr, rrr, rrr, rek, kek, kek, kek.

Die Äußerer: Drehbewegung in der Gegend des Gesäßes der Inneren und erschrecken wie üblich. Die Inneren: Mit dem Kopf links und rechts hin schaukeln und beim Erschrecken ruckhaft den Kopf „ins Genick werfen“.

Es schnarrt und knarrt das Werk.

Die Inneren: Rumpfvorbeugen und Verweilen. Die Äußerer: Taktmäßiges Schlagen links und rechts im Wechsel auf das Gesäß des Inneren.

Mein Bärlein läuft schon wieder weg, als wollt' es nach Nürnberg.

Die Inneren: Aufrichten und Galopp hüpfen seitwärts. Die Äußerer: Auflegen der Hände auf die Schultern der Inneren und mithüpfen.

Am Schluss des Gesanges schnelles Verschwinden im Bärenwackelgang.

X Kindersch was ist los?

Ein fröhliches Spiel für Knaben und Mädchen

Text und Tanzweise von G. Benedix

Musik von W. Riedel

Kindersch ^{heut} nee, was ist denn das?

Oh! Oh! Oh!

Was hab'n wir denn heut für Spaß?

So! So! So!

Rieckien hat den Zopf verlorn,

Oh! Oh! Oh!

Hilden ward der Kopf geschorn!

So! So! So!

Heute früh, wer glaubt denn das?

Oh! Oh! Oh!

Fiel der Max ins Regenfaß! ^{Rivol}

So! So! So!

Paul und Peter boxten sich! ^{Figuras}

So! So! So!

Mädel, das ist nix für dich!

Oh! Oh! Oh!

51

Alle her, wir machen was!
Oh! Oh! Oh!
Einer dies und einer das!
So! So! So!
Kindersch, hei, jetzt geht es los!
Oh! Oh! Oh!
Spiel und Spaß, das wird famos!
So! So! So!

1. Vers

Kindersch, nee, was ist denn das?

Aufstellung im Stirnkreis, zu Paaren eingeteilt (= Knabe und Mädel). Im kleinen gebeugten Grätschstand „vor Freude“ einmal links hin drehen, einmal rechts hin drehen, dabei mit leichtem Vorbeugen Handklatsch vor der Brust.

Oh, oh, oh!

Die Arme in drei Rücken bis in die Seitgrätschhochhalte strecken (die Beine gebeugt).

Was hab'n wir denn heut' für Spaß?

Vor lauter Lust und Freude am Ort hopsen mit Knieheben.

So, so, so!

Vorbeugen, die Hände auf die Knie stützen = „so“. Aufrichten, Hände hochheben, Finger gespreizt = „so“. Wieder Vorbeugen, Hände auf die Knie gestützt = „so“.

Riekchen hat den Zopf verlor'n.

Die Burschen packen die Mädel mit einer Hand am Kopf und ahmen das „Zopfabschneiden“ nach, die Mädel wehren sich etwas.

So, so, so!

Die Burschen ahmen nach, wie sie den abgeschnittenen Zopf hochhalten.

Hilden ward der Kopf geschorn!

Die Jungen drehen den Mädels den Rücken zu und zeigen mit dem Daumen spöttisch hin, die Mädel bewegen sich schmollend am Ort.

Oh, oh, oh!

Am Ort hopsend, immer noch mit dem Daumen spöttisch zeigen.

Musiknachspiel:

1.—8. Galopphüpfen im Kreis mit Handklapp. 9.—16. Schritthüpfen, ganz toll, mit Kniekreuzen. Einmal wiederholen.

2. Vers

Heute früh, wer glaubt denn das?

Die Paare erzählen sich, sehr, sehr wichtig tuend, die Knie sind etwas gebeugt und die Hände auf die Knie gestützt (bei „heute“ und bei „glaubt“ auf die Knie schlagen).

Oh, oh, oh!

Gegenseitig die Hände zusammenschlagen, erst rechte Hand, dann linke Hand, dann alle beide Hände.

Fiel der Max ins Regenfaß!

Mit Sprung eine halbe Drehung um, Vorbeugen zum andern Nachbar und wieder im Takt mit dem Zeigefinger betonend erzählen.

Handwritten: fügen
So, so, so!

Tief vorbeugen, das Reinfallen ins Faß nachmachen, dazu immer abwechselnd ein Bein rückwärts heben.

Paul und Peter boxten sich!

Nach links und rechts mit erhobenem Zeigefinger zu den Nachbarn erzählen.

So, so, so!

Jeder boxt einem gedachten Gegner ins Gesicht, mal links, mal rechts.

Mädel, das ist nix für dich! (Langsam und leiser singend.)

Mit beiden Händen abwinkend.

Oh, oh, oh!

Mit den Händen vor der Brust den „armen Mann“ (der geboxt worden ist) nachmachen.

Musiknachspiel: Wie beim 1. Vers.

3. Vers

Alle her, wir machen was!

Einer aus dem Kreis läuft in die Mitte und singt es anfeuernd laut, den rechten Arm erhoben, die anderen hören es und laufen dann alle zur Mitte, eine ungezwungene Gruppe bildend.

Oh, oh, oh!

Fröhlich mit Handklapp hüpfen, diebische Freude soll daraus zu ersehen sein.

Einer dies und einer das!

Jeder macht „groteske“ Stellung, wie er Lust hat.

So, so, so!

Die Groteske wiederholen, aber immer toller werdend.

Kindersch, hopp, jetzt geht es los!

Alle springen wild durcheinander.

Oh, oh, oh!

Auf dem linken Bein hopsen, etwas den Oberkörper vorbeugen, das rechte Bein gebeugt heben und mit der rechten Hand auf den Hosenboden klatschen.

Spiel und Spaß, das wird famos!

Galopphüpfen in der Gruppe links seitwärts.

So, so, so!

Dreimal Galopphüpfen rechts seitwärts, beim viertenmal Sprung mit halber Drehung herum, den Oberkörper etwas vorneigen und so stehenbleiben bis das Musiknachspiel beginnt.

Musiknachspiel: Wie beim 1. Vers.

Der „Tunnelhopper“

Getanzt von Burschen und Mädel

Tanzweise von G. Benedix / Musik von W. Riedel

Während der Musikeinleitung ordnen sich die Paare zu Viererreihen, je zwei Reihen stehen sich immer gegenüber. (Nicht im Viereck.)

A. Die erste Reihe:

Takt 1 u. 2: Geht mit Handfassung vier Schritte vorwärts.

Takt 3 u. 4: Schwebeschritte links und rechts.

Takt 5 u. 6: Vier Schritte zurück.

Takt 7 u. 8: Die Paare machen mit Drehung nach innen Unterwinden.

Die zweite Reihe (hat bis jetzt zugesehen) tanzt nun.

Takt 9—16: In derselben Tanzweise wie die 1. Reihe.
Musikwiederholung.

Takt 1—4: Beide Reihen tanzen nun mit Schritthüpfen und Armseithochschwingen im Kreise links herum. (Die Arme werden so geschwungen, daß der rechte Arm gerundet über den Kopf hinweg nach dem Kreisinnern geschwungen wird.)

Takt 5—8: Mit gewöhnlichen Schritten im Kreise weitergehen, dann eine halbe Drehung links und in der gleichen Richtung weitergehen (also jetzt rückwärts gehen).

Takt 9—16: Zuvor ein Schrittwechsel und hierauf Wiederholung des Schritthüpfens und Gehens nach der anderen Seite. (Jetzt aber ohne halbe Drehung und ohne Rückwärtsgehen.)

B. Die erste Reihe.

Takt 17 u. 18: Eine Viertel-Drehung mit Auflegen der Hände auf die Schultern der Vornstehenden (zur Flankenreihe). Und nun Galopphüpfen rechts seitwärts nach der zusehenden zweiten Reihe hin.

Takt 19 u. 20: Hackentupftritt erst links, dann rechts.

Takt 21—24: Galopphüpfen und Tupftritte wieder auf den eigenen Platz zurück.

Takt 25—28: Spreizhopsen links und rechts (zuerst hopst links und rechts spreizt). Die 2. Reihe macht das Spreizhopsen mit.

Takt 29—32: Je drei Takte Kreuzgehen; erst nach links, dann nach rechts. Jedesmal bei 4: ein Stampftritt. Die zweite Reihe macht auch das mit.

Takt 33—40: Die zweite Reihe bildet durch Gegenüberstellen der Burschen und Mädels, die die rechten Hände gefaßt erheben, einen „Tunnel“; die erste Reihe tanzt schritthüpfend und mit nach vorn aufgelegten Armen durch den Tunnel.

Takt 41—48: Sobald die erste Reihe den Tunnel verlassen, beginnt die zweite Reihe sich zur Flankenreihe mit aufgelegten Armen zu ordnen und hüpfte genau so wie die erste Reihe durch den Tunnel, den nun die erste Reihe stellt.

Musikwiederholung der Takte 17—48 für die zweite Reihe, die nun die gleichen Tanzbewegungen wie vorher die erste Reihe ausführt.

C. Nach Kreuzpolka-Art zu tanzen.

Takt 49—52: Die Paare gehen mit Handfassung im Kreise links herum spazieren.

Takt 53—56: Die Mädels tanzen allein weiter, die Burschen hüpfen mit Handklapp und Beinschwenken verlangend hinterdrein.

Takt 57—64: Wiederholung der Tanzweise von Takt 49—56.
Musikwiederholung von Takt 49—64.

Takt 49 u. 50: Zu Paaren mit Handfassung zwei Schritte vorgehen und einen Hopper links anfügen.

Takt 51 u. 52: Wie Takt 49 u. 50, aber mit Hopper rechts.

Takt 53—56: Schottisch-Umtanz mit Tanzfassung.

Takt 57—64: Wiederholung der Tanzweise von Takt 49—56

Heut ist heut!

Getanzt von Burschen und Mädels
Text und Tanzweise von Hilda Sucker
Melodie von W. Riedel

Jugendtanz und Jugendspiel,
Sonnenschein zu erstem Ziel,
Strafft den Körper, stählt den Mut,
Schafft in uns lebend'ges Blut.

Freut euch mit, kommt all herbei,
Spielt und tanzt, noch ist es Mai.
Tanzt, solange die Sonne lacht,
Einmal wird es dunkle Nacht.

Nützt die Zeit, die sich noch beut,
Herrlich klingt es: „Heut ist heut!“
Heut noch wolln wir lustig sein!
Auf zum frohen Tanz zu Zwein!

1. Vers.

Jugendtanz und Jugendspiel,
Im Stirnkreis mit Handfassung: Gehen im Rechtskreis.

Sonnenschein zu erstem Ziel,
Leichtes Schritthüpfen im Rechtskreis.

Strafft den Körper, stählt den Mut,
Grifflösen und Stirnkreis: Hoch- und Abschwingen der Hände,
dazu Beinrückschwingen und Knieheben mit leichtem Aufhüpfen.

Schafft in uns lebend'ges Blut,
Schritthüpfen im Armrad rechts.

Lalala . . .
Mit Handfassung, Schritthüpfen im Rechtskreis.

Strafft den Körper, stählt den Mut,
Schafft in uns lebend'ges Blut.

Wiederholung der Bewegungen der 3. und 4. Zeile.

2. Vers.

Freut euch mit, kommt all herbei,
Paarweise in Gegenstellung: Zwei Schwebeschritte am Ort,
dann vier Schritte vorgehen.

Spielt und tanzt. Noch ist es Mai.
Weitergehen mit Handfassung im Ring rechts.

Tanzt, solange die Sonne lacht,
Schwebehopper am Ort.

Einmal wird es dunkle Nacht,
Weitergehen im Ring rechts.

Lalala . . .
Schritthüpfen zu Paaren im Ring rechts.

Tanzt, solange die Sonne lacht,

Einmal wird es dunkle Nacht,
Wiederholung der Bewegungen der 3. und 4. Zeile.

3. Vers.

Nützt die Zeit, die sich noch heut,
 Paarweise im Flankenkreis rechts: Mit Armschwingen vorwärtsgehen.

Herrlich klingt es: Heut ist heut.
 Die Fassung der inneren Hände bleibt. Mit Armschwingen einen Schwebeschritt in der Umzugsrichtung und einen entgegengesetzt, auf „Heut“ eine lustige Drehung der Paare nach außen herum.

Heut noch wolln wir lustig sein,
 Schwebehopser und Handklapp am Ort.

Auf zum frohen Tanz zu Zwein.
 Galopphüpfen seitwärts im Rechtskreis.

Lalala . . .
 Paarweise Schritthüpfen vorwärts mit Armschwingen.

Heut noch wolln wir lustig sein,
 Auf zum frohen Tanz zu Zwein.
 Wiederholungen der Bewegungen der 3. und 4. Zeile.

Bolero

Studie nach einem spanischen Tanz / Getanzt von Zweien
 Musik von W. Riedel

Die einleitenden Akkorde erklingen. Zwei Tänzerinnen kommen von je einer Seite und gehen mit schleichenden Schritten und stolzen Bewegungen aufeinander zu, drehen sich, huschen vorbei auf die andere Seite (Platzwechsel) und drehen sich dort wieder. Der anfeuernde Rhythmus des spanischen Tanzes wird von beiden durch Aufstampfen mit den Füßen und antreibenden Körper- und Armbewegungen unterstützt. Dann beginnt ohne Pause der eigentliche Tanz.

Das Paar läuft mit leichten Schritten und lauerndem Ausdruck in Körper und Gesicht aufeinander zu — so, als wollte jede die andere erst zum Tanz locken — wieder zurück, dreht sich flink um sich selbst und verstärkt erneut den lebhaften Rhythmus durch stampfende Bewegungen. Dann läuft die eine Tänzerin auf die andere zu, diese, die sich flott und stolz am Ort dreht, durch Umspringen und Handklapp zu noch tollerem Tanzen und Drehen anzutreiben. Das Paar findet sich im lebhaften Wirbel der Musik, dreht sich, wirbelt auseinander, geht erneut in das Betonen des Tanzrhythmus über und wiederholt noch einmal den ersten Teil des Tanzes, der lebhaft und scharf mit drei kurzen Schlägen endet.

Einen Augenblick Pause, dann setzt die Musik leicht mit einem lieblichen und schmeichelnden Walzer ein. Das Tanzpaar steht sich mit gefaßten rechten Händen gegenüber. Langsam, dem Walzerrhythmus angepaßt, schreitet die eine Tänzerin rückwärts, die andere an der Hand mit sich ziehend, Wechsel.

Dann langsames Vorwärtsschreiten der einen und Unterwinden (Drehen unter dem erhobenen Arm) der anderen Tänzerin. Die Musik steigert sich etwas. Beide Tänzerinnen haben sich mit der linken Hand gefaßt, hüpfen ein paar Schritte vorwärts, drehen sich, hüpfen wieder zurück. Noch einmal dreht sich die eine unter der erhobenen Hand der anderen Tänzerin und läuft dann mit leichten, huschenden Schritten fort, sich dabei nach der verlangend Folgenden schelmisch umsehend. Sie ergibt sich und beide wiederholen noch einmal den gleichen Teil, der nun schließt mit einer ruhigen, dem schmeichelnden Walzerrhythmus entsprechenden Tanzstellung, bei der die vorher fliehende Tänzerin in den Armen der anderen ruht.

Wieder einen Augenblick Pause und scharf fahren die beiden Tänzerinnen beim Ertönen des lebhaften Rhythmus-schlagens auseinander, drehen sich, wirbeln, dabei immer die Musik durch anfeuernde Bewegungen betonend. Noch einmal setzt die Musik mit dem ersten Teil ein, der von beiden Tänzerinnen mit den gleichen Bewegungen wiederholt wird: Vor-, Zurück, Drehen, Stampfen, Umkreisen, Wirbel, auseinander und Abschlusstellung.

Der Brummbaß

Getanzt von Burschen und Mädels
 Tanzweise von Hilda Sucker
 Melodie von W. Riedel

Im Dorf auf der Wiese, da ist heut Kirchweih!
 Das ist ja ein Leben, juchhei dideldei!
 Der Brummbaß brummt und die Geige sie singt,
 Da dreht sich die Gret' und der Hansel der springt!
 Juchhei dideldumdum

Die Kinderlein schwärmen aus Stube und Haus
 Wie gaukelnde Falter zur Wiese hinaus.
 Sie heben die Füße und sie proben den Schritt,
 Mit Jubel und Lachen und hopsen dann mit!
 Juchhei dideldumdum

Da lockt's auch die Alten aus dämmriger Ruh,
 Sie stapfen zum Tanzplatz und gucken still zu.
 „Wie dreht sich die Jugend, die lustigen Leut!
 Ach, noch einmal jung sein, das wär eine Freud!“
 Juchhei dideldumdum

1. Vers

Im Dorf auf der Wiese, da ist heut Kirchweih!
 Burschen und Mädels stehen in der „Gruppe“ zusammen und erzählen, sich lebhaft bewegend, das Ereignis.
 Das ist ja ein Leben, juchhei dideldei!
 Lustiges Hopsen am Ort mit Handklapp und auf „juchhei dideldei“ einen lebhaften Sprung mit Herumdrehen.

Der Brummbaß brummt und die Geige sie singt,
 Das „Brummbaß“streichen und „Geige“spielen andeuten.
 Da dreht sich die Gret' und der Hansel der springt!
 Mit lustigem Hüpfen ordnen sich die Paare, die Mädels dabei
 unter dem erhobenen Arm der Burschen unterwindend zum
 Doppelflankenkreis links.
 Juchhei dideldumdum
 Takt 1 u. 2: Mit Handfassung im Paar einen Hopser der äußeren
 Beine mit Knieheben der inneren und einen Hopser der
 inneren Beine mit Knieheben der äußeren. (Die gefaßten
 Hände werden dabei durch die Tiefhalte nach vorn und
 wieder nach hinten geschwungen.)
 Takt 3 u. 4: Einen lustigen Sprung mit ganzer Drehung der
 Paare (nach außen).
 Takt 5 u. 6: Je einen Schwebeschritt mit Handklapp nach vorn
 (in der Umzugsrichtung) und nach hinten.
 Takt 7 u. 8: Wieder mit Handklapp eine lustige Drehung der
 Paare (nach außen).
 Takt 9—16: Wiederholung der Takte 1—8.

2. Vers

Die Kinderlein schwärmen aus Stube und Haus
 Wie gaukelnde Falter zur Wiese hinaus.
 Laufen mit ausgebreiteten Armen, teilweise langsam drehen,
 durcheinander und wieder zum Kreis.
 Sie heben die Füße und sie proben den Schritt
 Zuerst zögernde, dann etwas sichere Schwebeschritte bzw.
 Schwebehopser am Ort. (Es soll so aussehen, als ob sie noch
 nicht richtig tanzen können und erst zaghaft probieren.)
 Mit Jubel und Lachen und hopsen dann mit!
 Mit lustigem Hopsen mit Knieheben und Drehungen in die
 Aufstellung zum Doppelflankenkreis, dazu in die Hände
 klatschen.
 Juchhei dideldumdum
 Wie beim ersten Vers.

3. Vers

Da lockt's auch die Alten aus dämmriger Ruh,
 Zu Paaren Fassung durch Armauflegen auf die Schultern,
 langsam gehen.
 Sie stapfen zum Tanzplatz und gucken still zu.
 Zögernde Schritte.
 „Wie dreht sich die Jugend, die lustigen Leut!
 Die „Jugend“ (alle Tanzenden) dreht sich im Walzerrhythmus
 fröhlich herum.
 Ach, noch einmal jung sein, das wär eine Freud!“
 Mit lustigem Hopsen mit Knieheben und Drehungen in die
 Aufstellung zum Doppelflankenkreis, dazu in die Hände
 klatschen.
 Juchhei dideldumdum
 Wie beim 1. Vers. Nur ganz zum Schluß auf das letzte „Juch-
 hei“ sollen die Burschen ihre Mädels um die Hüfte fassen und
 in die Höhe heben.

Wir schreiten!

(Sprechbewegungschor)
 Vorgeführt von Jugendturnern und -turnerinnen
 Worte von Willi Kagelmacher
 Chorische Bearbeitung von Otto Zimmermann



Wir schreiten in der Sternennacht,
 Wir schreiten hell zur Sonnenwacht,
 Wir schreiten stark im wilden Wind,
 Wir schreiten, weil wir Jugend sind!
 Wir schreiten . . .

Wir streiten rot dem Lichte zu,
 Wir streiten für ein endlich Du,
 Wir streiten klar im Fackelschein,
 Wir streiten für das letzte Sein!
 Wir streiten . . .

Auf, Brüder! Wir sind Geist und Kraft,
 Wir schwingen Schwert und Fahnenstaffel!
 Der Sieg bleibt doch dem Banner rot,
 Der Menschheit leuchtend Morgenrot!
 Wir streiten, wir schreiten!

Der Sprechbewegungschor ist ein neues, wirkungsstarkes
 Gestaltungsmittel für unsere Feste. Durch ihn vermögen wir
 Empfindungen, Gedanken und Wollen unserer Gemein-
 schaft hörbar und sichtbar zugleich zum Ausdruck zu bringen.
 Ideal ist es, wenn ein solcher Chor sehr groß ist, wenn er
 tatsächlich eine Masse ist. Wo sich nur kleine Gruppen zu
 dieser Aufgabe zusammenfinden, sollte man die Feste lieber
 auf andere Weise als durch den Sprechbewegungschor aus-
 gestalten. Notwendig ist auch, daß ein solcher Chor durch
 einen Leiter, der entsprechende Kenntnisse und Können hat,
 geführt wird. Es sind also auch Ausbildungskurse für
 Sprechbewegungschorleiter notwendig.

Die Mitglieder eines solchen Chores müssen längere Zeit
 sprachlich geschult werden. Atemübungen und Sprechstudien
 sind selbstverständlich. Der Chor muß dialektfrei sprechen
 lernen. Er muß auch lernen, gemeinsam zu sprechen, und
 jede Dichtung muß auch ausdrucksstark und wirkungsvoll
 gestaltet werden können. Neben diesen sprachlichen Studien
 muß eine gymnastische Schulung der Mitglieder angestrebt
 werden. Die ist ja bei uns Arbeiterturnern und -sportlern
 vorhanden. Aber der Sprechbewegungschor bedarf noch für

seine besondere Aufgabe eine besondere Sprechbewegungs-Schulung. Das heißt: es muß das Sprechen in Verbindung mit den körperlichen Bewegungen geübt werden.

Nun ist ja gerade diese Verbindung das Natürliche. Jeder lebendige Sprecher bewegt sich. Ein lebendig-sprechender Chor ist also zugleich auch, wenn die körperliche Bewegung nicht eingedämmt, sondern durch den Leiter gesteigert, geführt und geformt wird, Sprechbewegungschor. Der zum Ruhigstehen gezwungene Sprechchor ist also dem Natürlichen ferner als der Sprechbewegungschor. Aber — und das darf dabei nie vergessen werden — die Bewegung des sprechenden Chores muß aus der Dichtung selbst sinnvoll erwachsen. Der Rhythmus, der der Dichtung innewohnt, ist der Rhythmus der körperlichen Bewegung. Das muß der Grundsatz des Sprechbewegungschores sein.

Die Bundesschule zeigt an einem kleinen Beispiel, wie man durch einfachste chorische Bewegtheit den Gehalt einer Dichtung nicht nur hörbar, sondern zugleich auch sichtbar werden lassen kann. Das gestaltete Gedicht „Wir schreiten“ stellt von sich aus die Aufgabe, durch schreitende Gruppen das Lebendige und Vorwärtstreibende, das die große proletarische Bewegung beseelt, fühlbar zu machen und in einfachen chorischen Bewegungen, Raumgliederungen und wechselnden Formen zu gestalten. Das proletarische Fest gewinnt durch solche Versuche mehr und mehr eigenen Charakter, neuen Inhalt, neue Form. Wir streiten! Wir schreiten!

BILDERANHANG

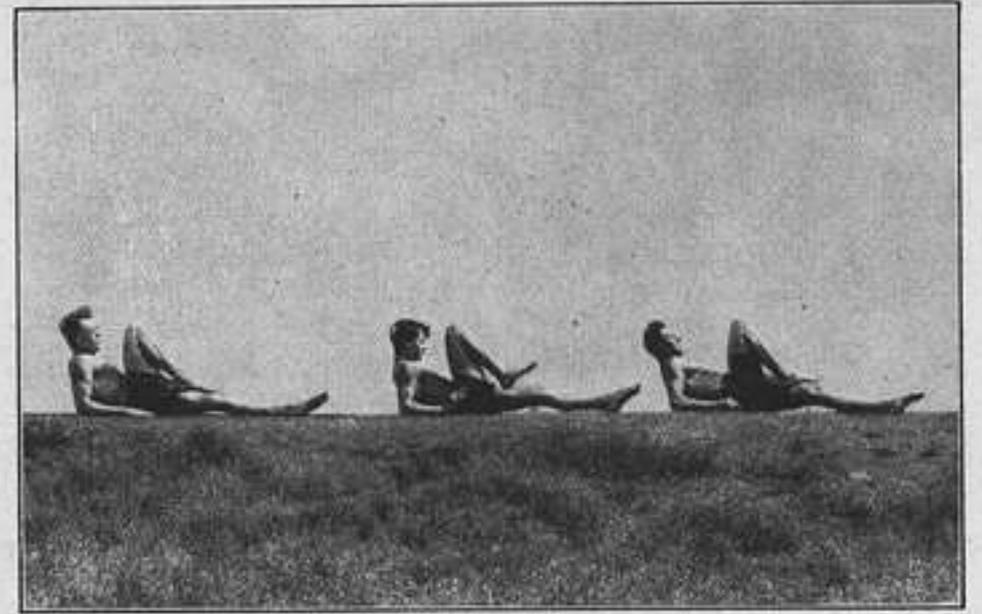
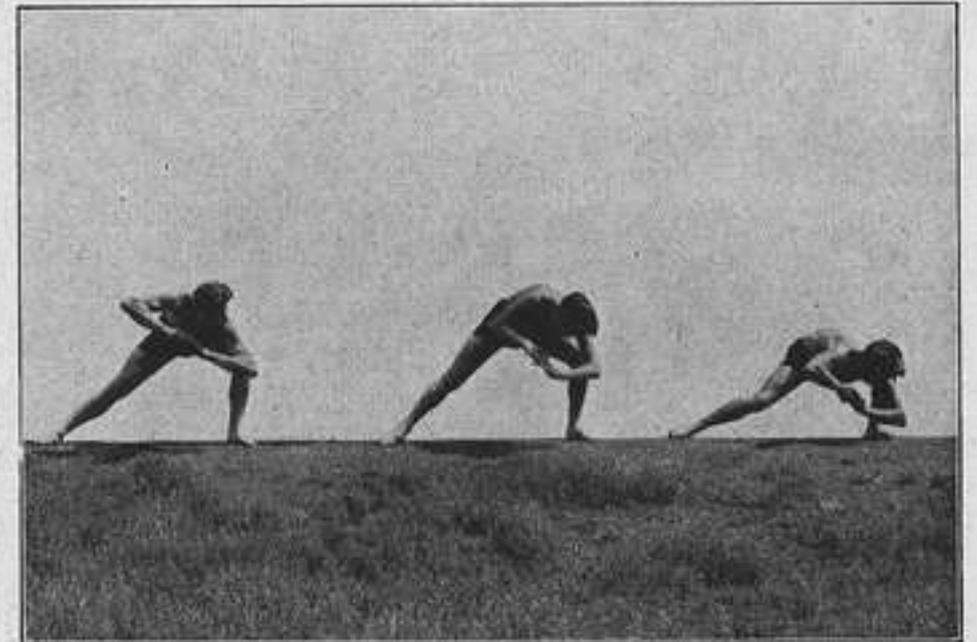


Bild 1. Beinheben und schnellstes Beugen im Kniegelenk (die Ferse soll das Gesäß berühren)



63 Bild 2. Versuche mit dem linken Ellenbogen den linken Fuß zu berühren

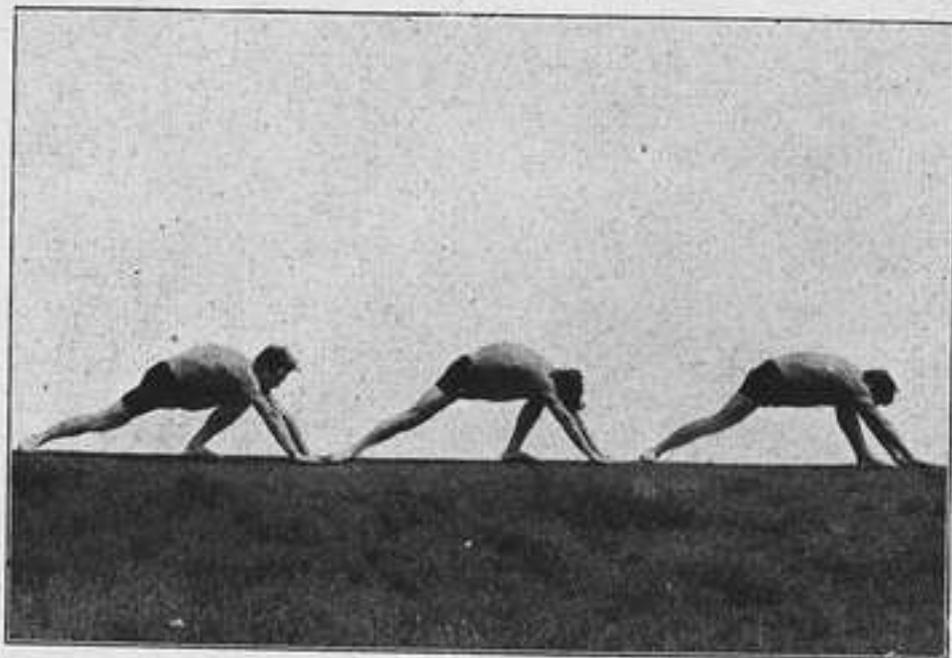
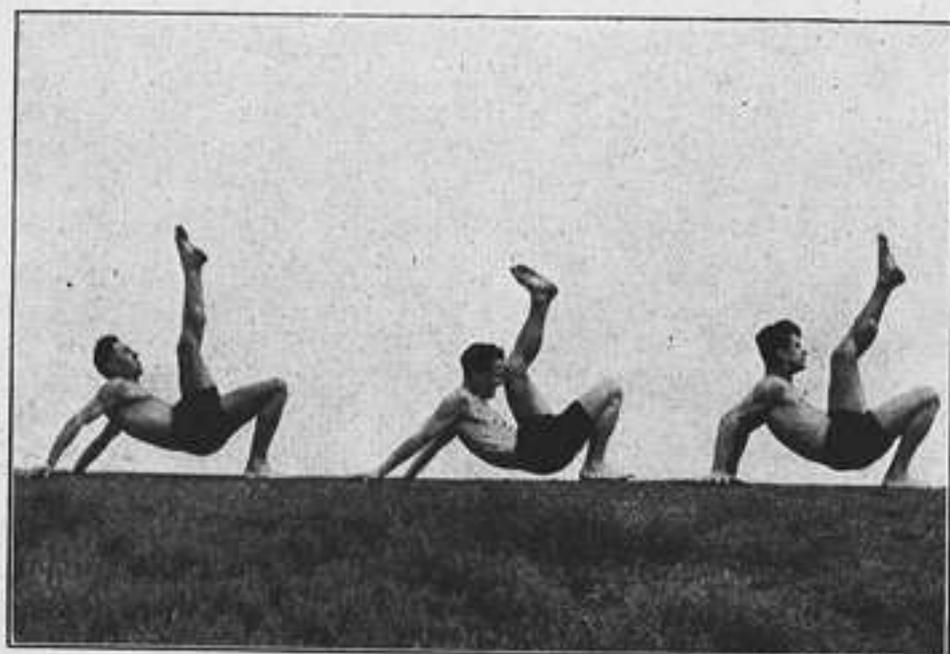


Bild 3. Die Hände sollen weit vom Fuß den Boden berühren



64 Bild 4. In der Bankstellung rücklings: Hochspreizen links mit Vorschieben des Gesäßes

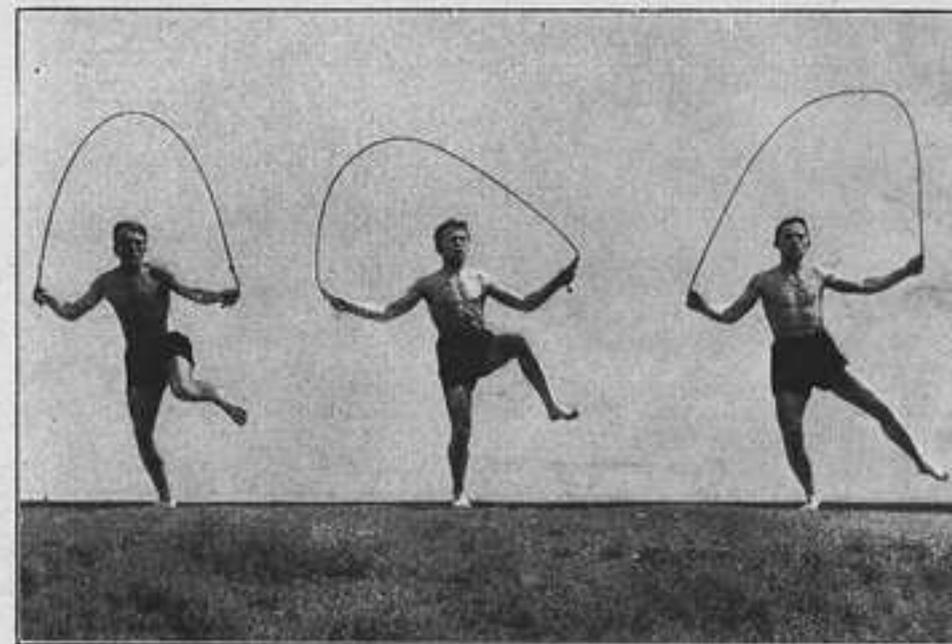
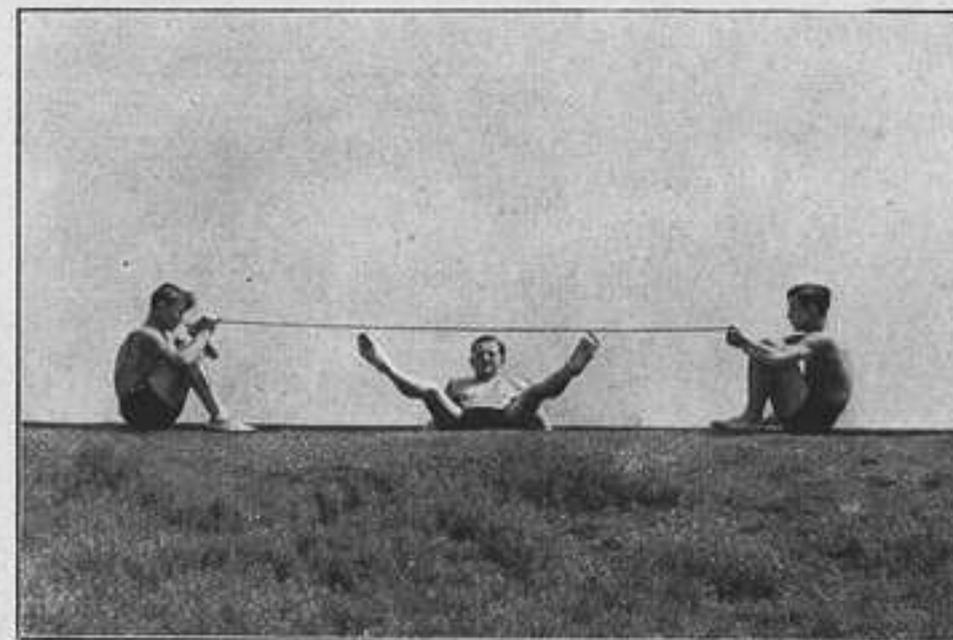


Bild 5. Hüpfen rechts und Seittreten (boxend) links



65 Bild 6. Beingrätschen und -schließen über das Seil

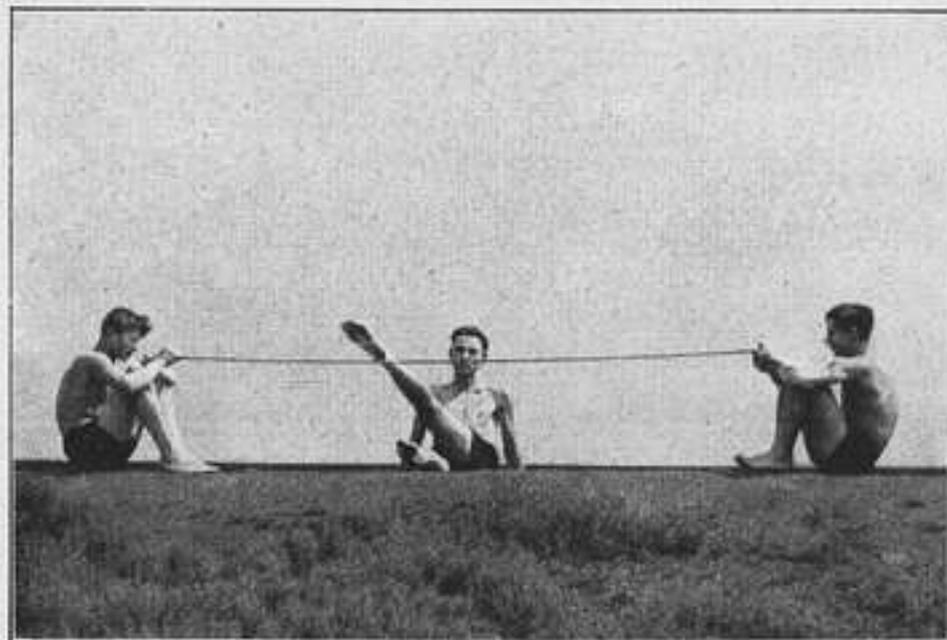
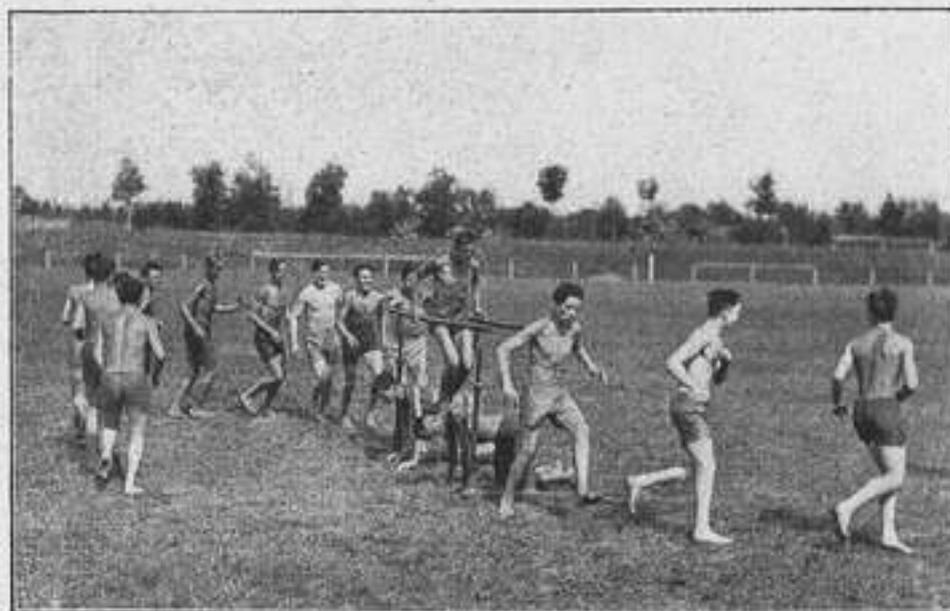


Bild 7. Hohes Kreisspreizen über das Seil



66 Bild 8. Stützsprung über die Bank

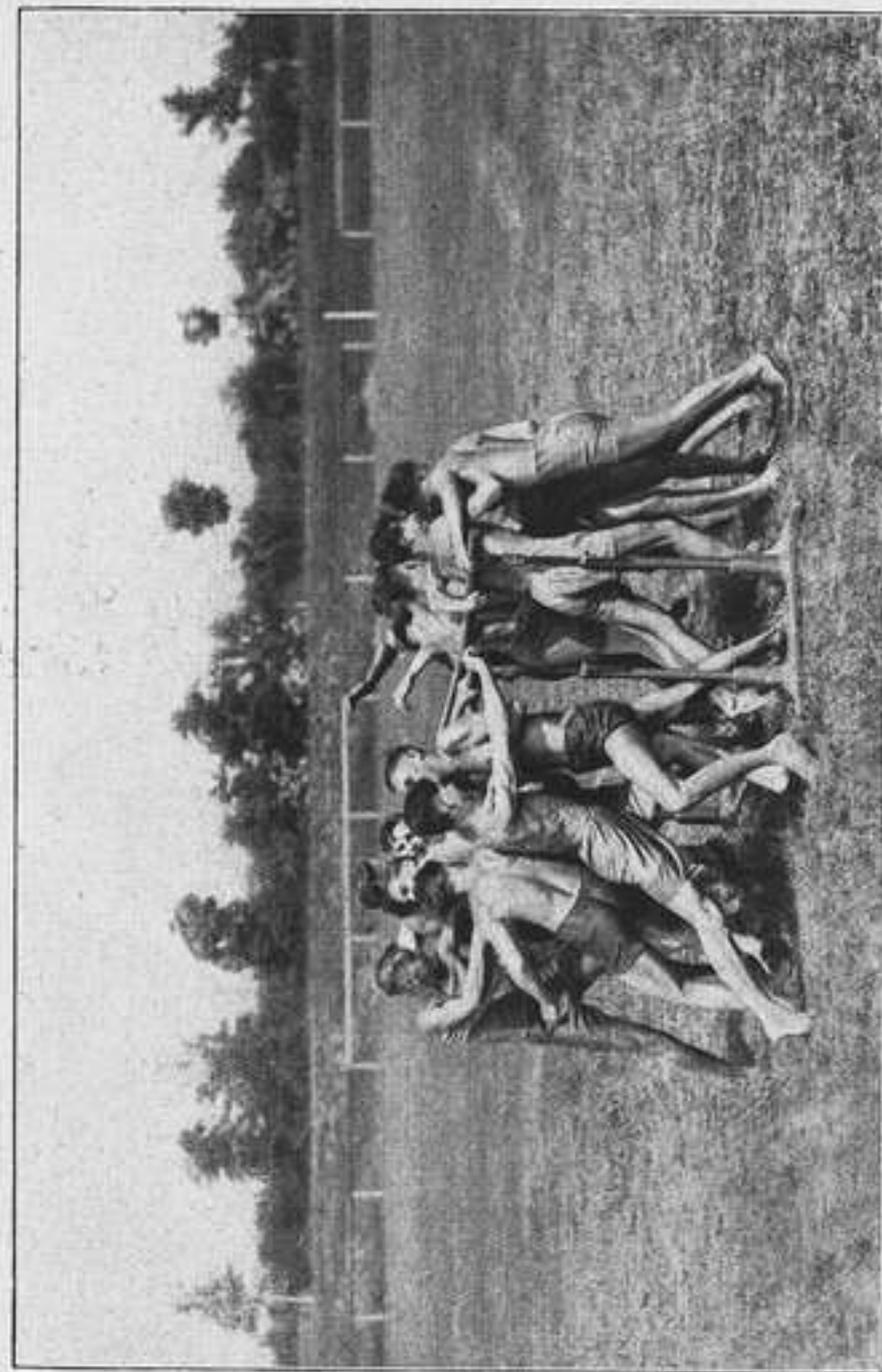


Bild 9. Versuche den Barrenholm zu fassen!

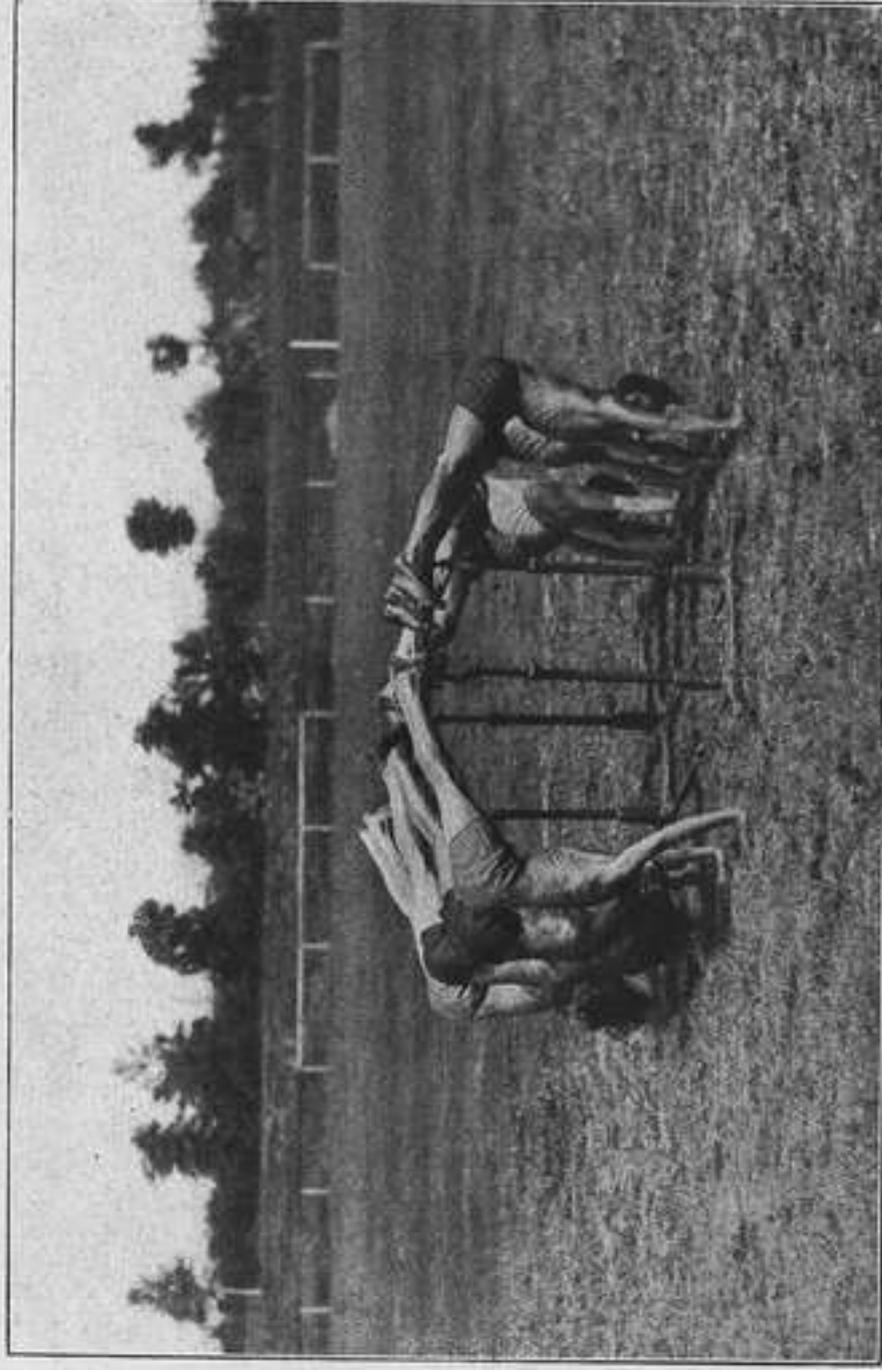


Bild 10. Im Liegestütz: Stützeln an die Barrenschwelle

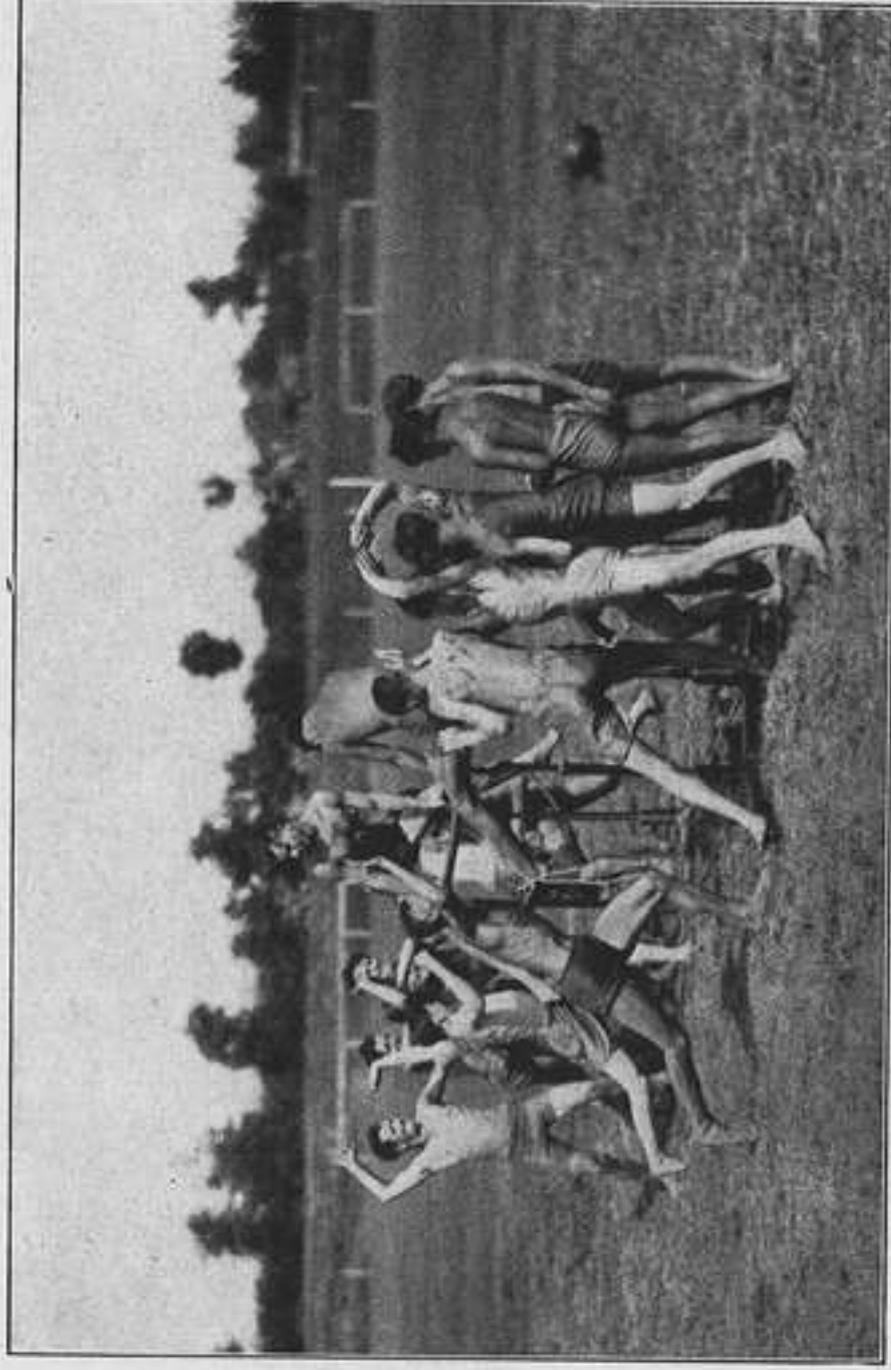


Bild 11. „Bär heraus!“ Laßt euch nicht erwischen!



Links: Bild 12
 Einer versucht
 im Lauf dem
 anderen in den
 Stütz auf die
 Schultern zu
 springen

Rechts: Bild 15
 Versuche den
 „oben“ Sitzen-
 den abzuschüt-
 teln

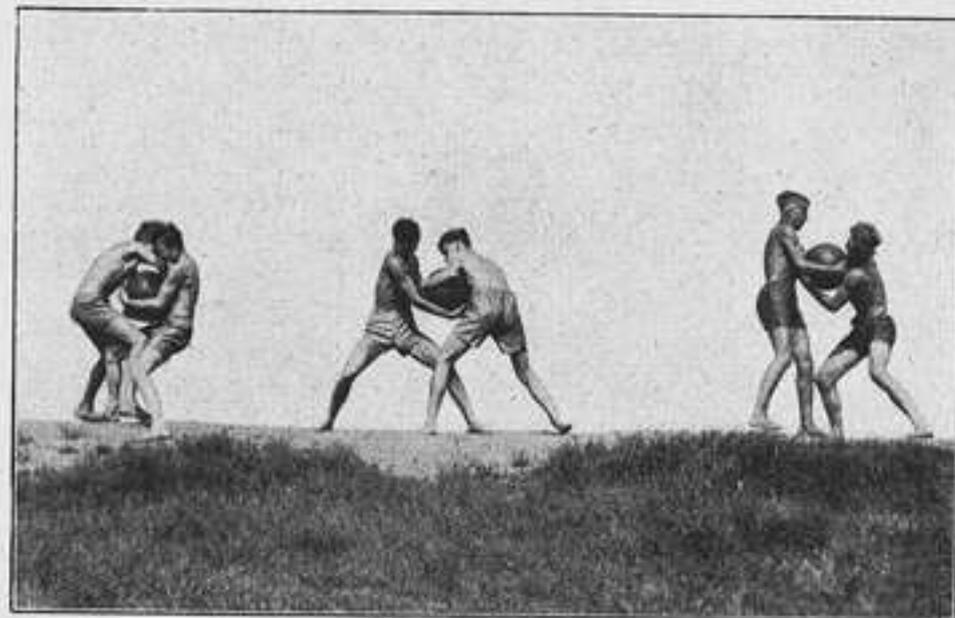
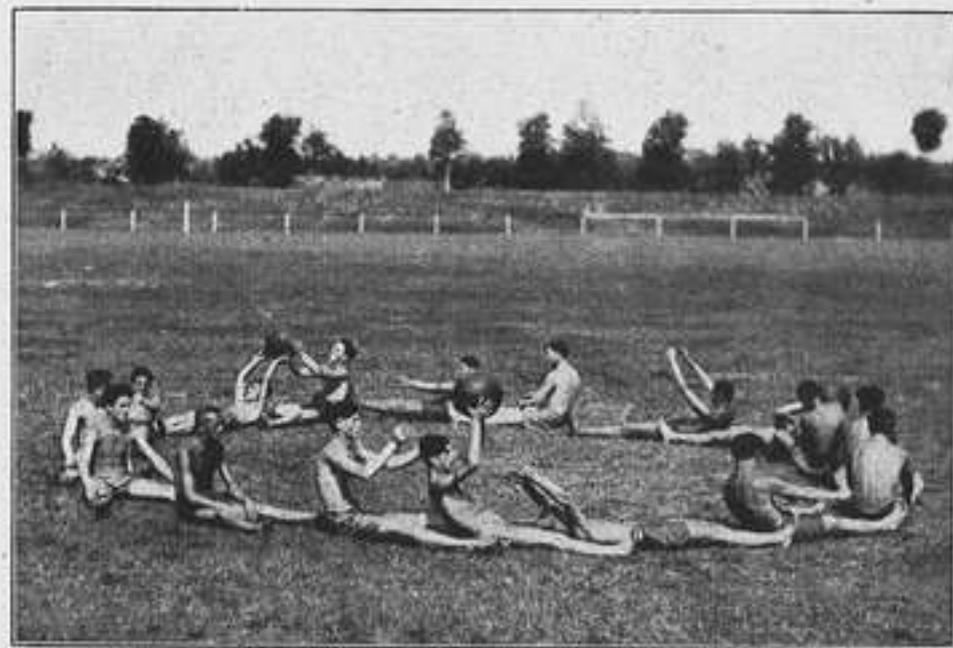


Bild 14. Ein Ringkampf um den Ball



71 Bild 15. Rumpfrücksenken mit dem Medizinball

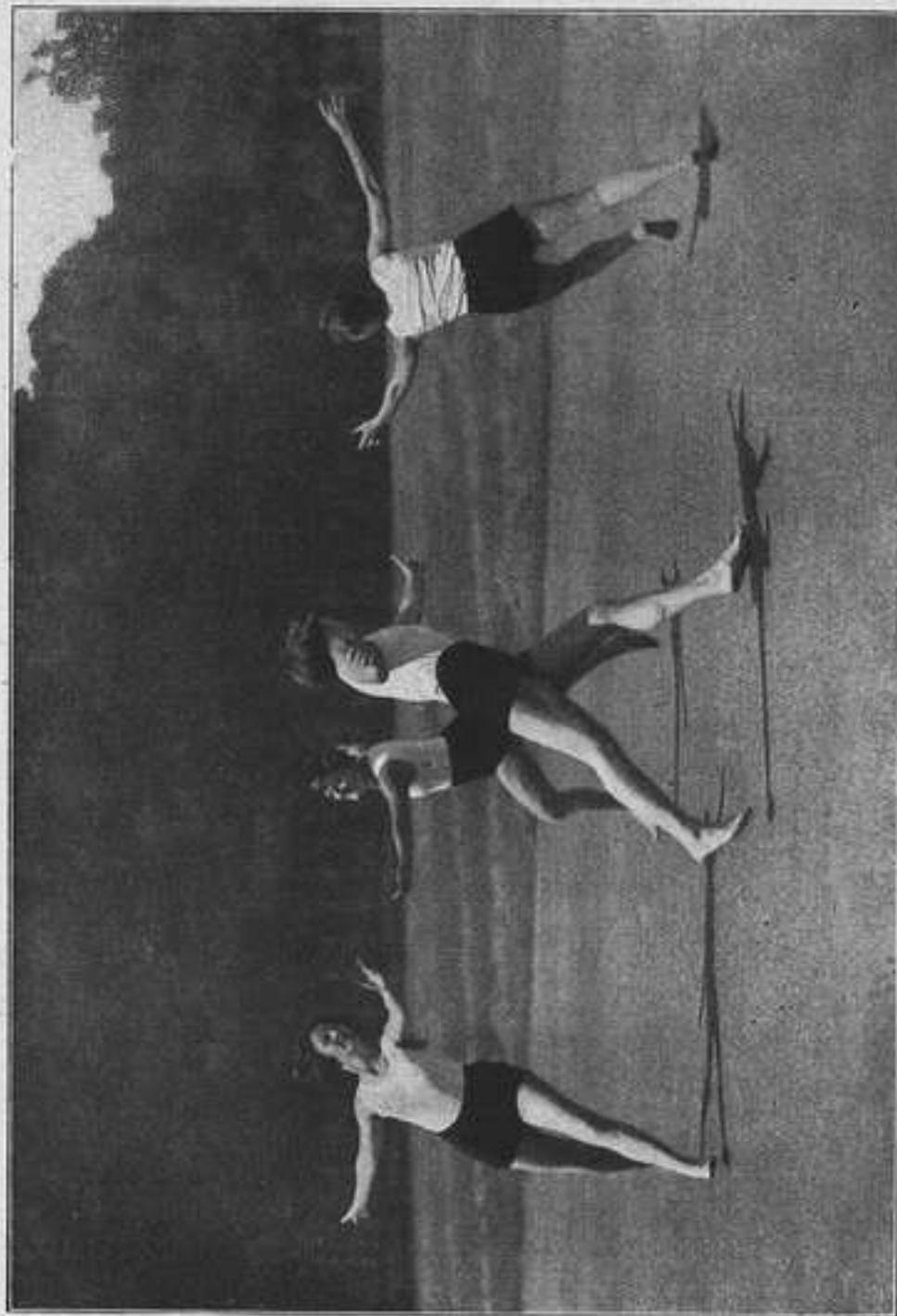


Bild 16. Schwebelaufen

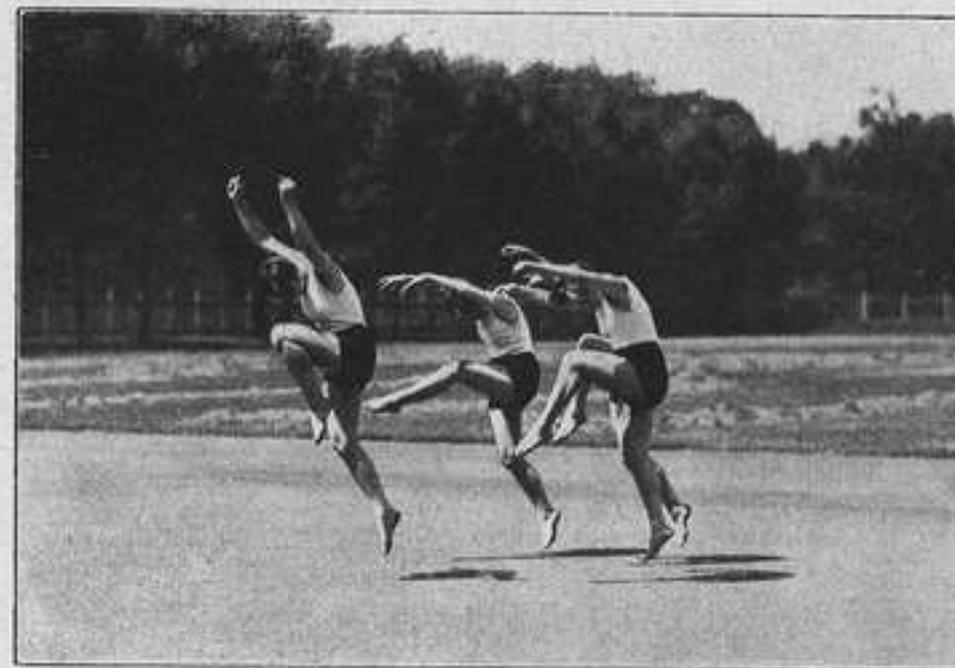
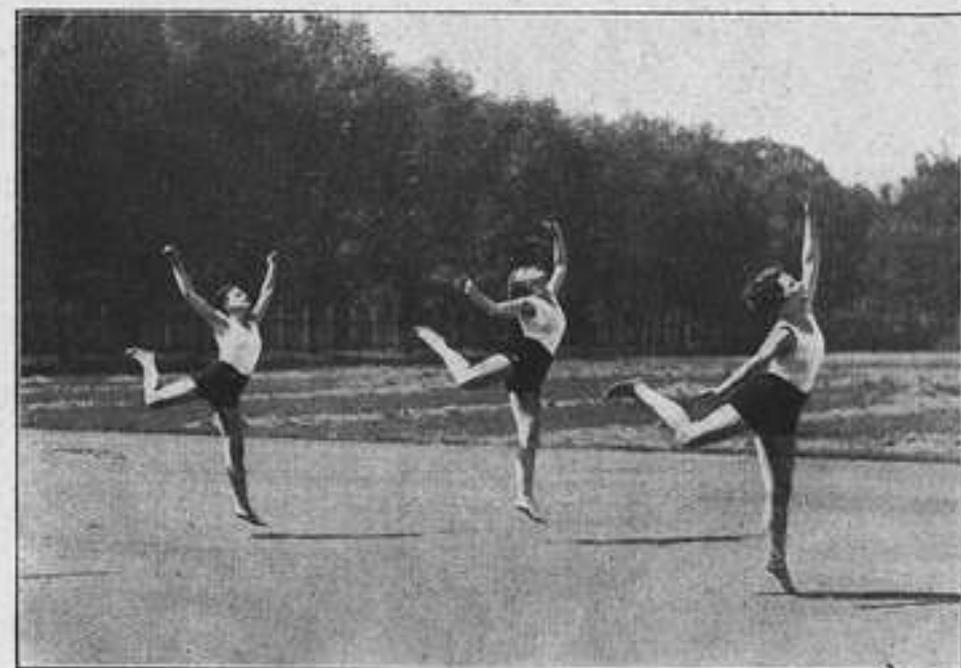


Bild 17. Schritthüpfen vorwärts mit Gleich-Armschwingen



73 Bild 18. Schritthopsen mit Gleich-Armschwingen



Bild 19. Mit Handfassung rechts zu Zweien: nach je drei Laufschritten ein „Drehsprung“ mit ganzer Drehung rechts zum Platzwechsel

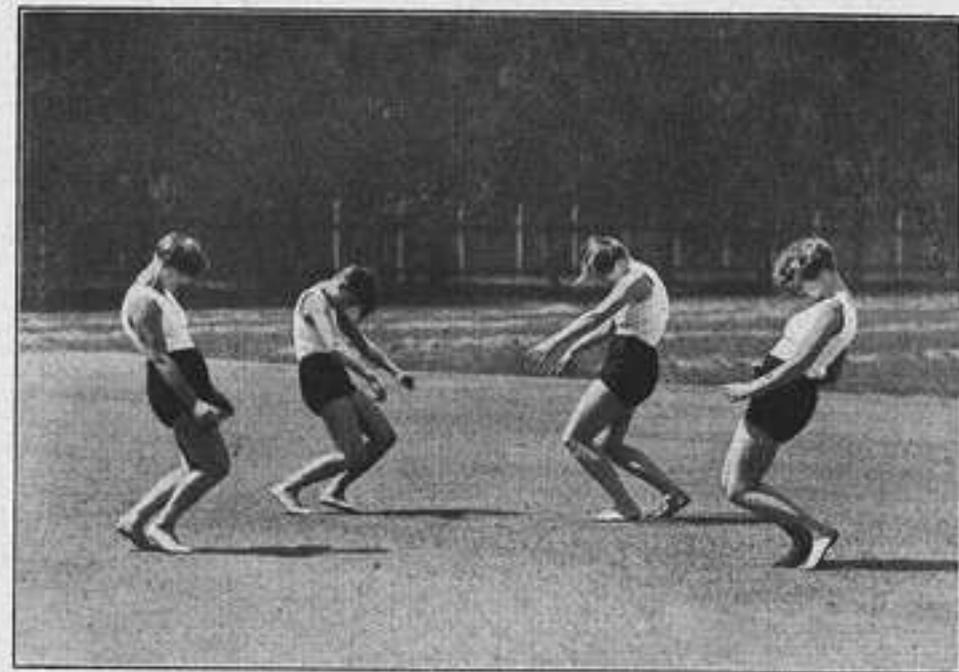
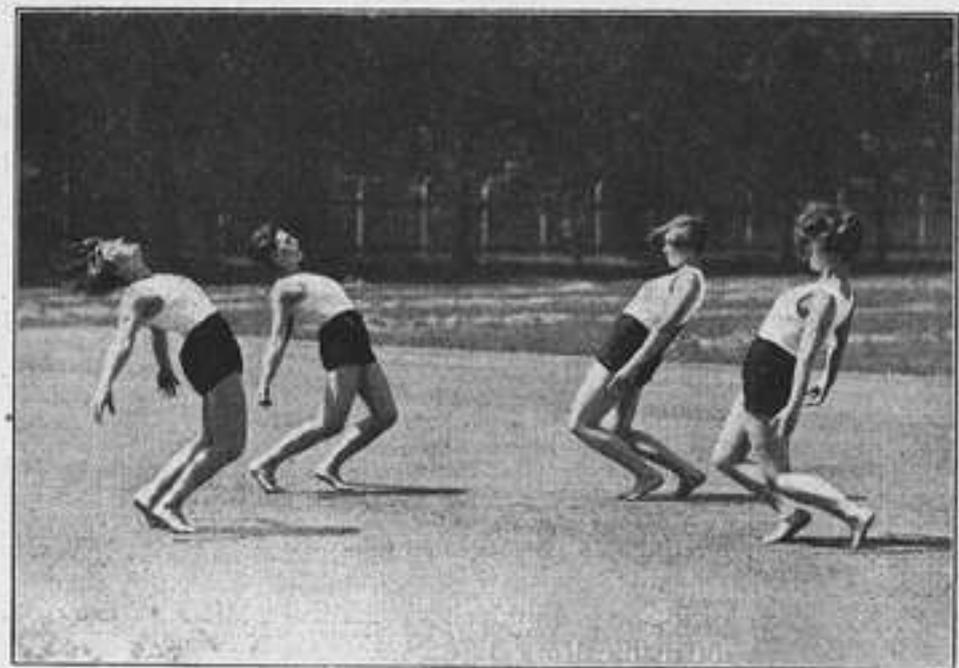


Bild 20. Aus dem Schulterkreisen beginnendes Armkreisen vorwärts; Beginn der Übung



75 Bild 21. Aus dem Schulterkreisen beginnendes Armkreisen vorwärts kurz nach Beginn der Übung

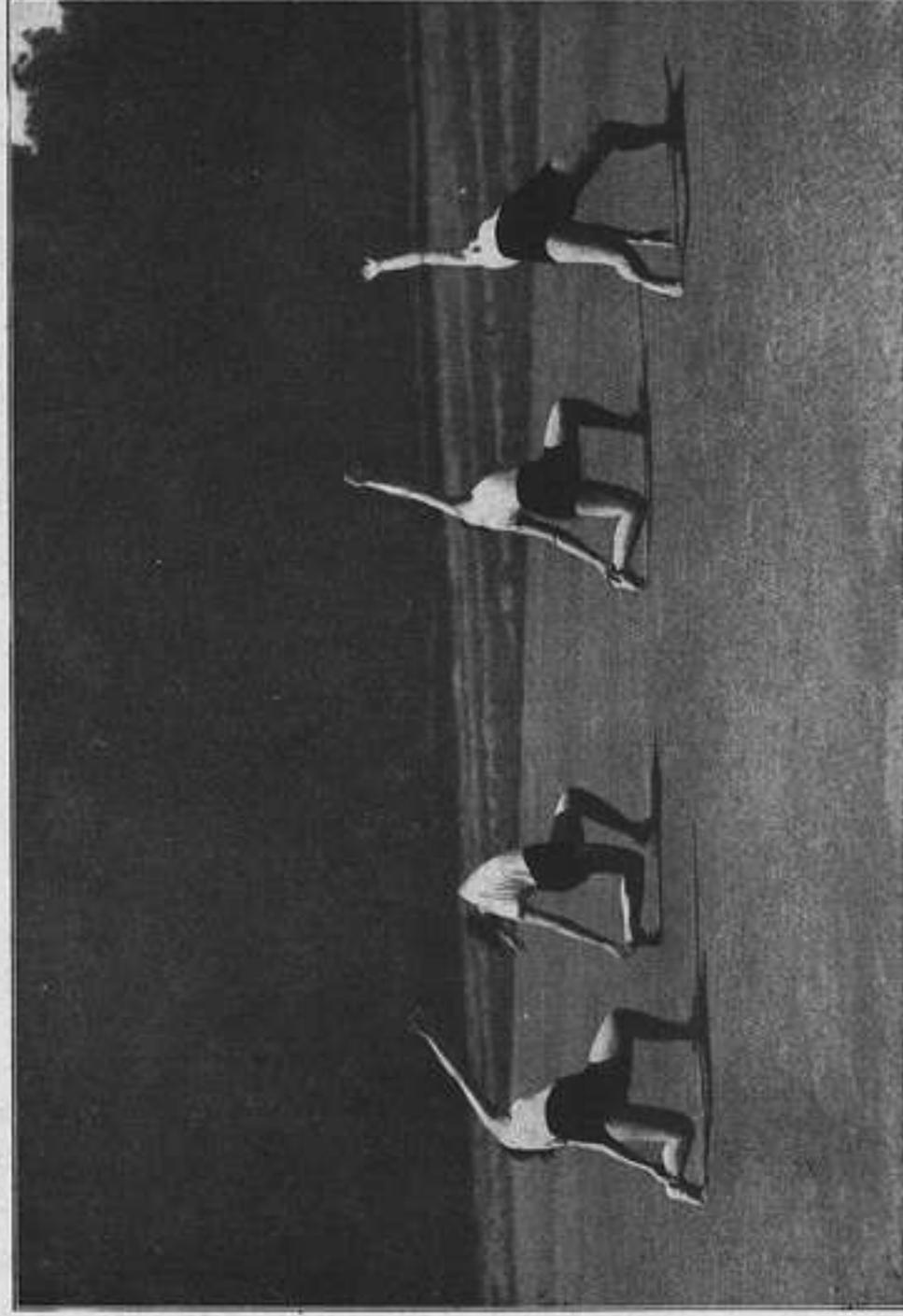
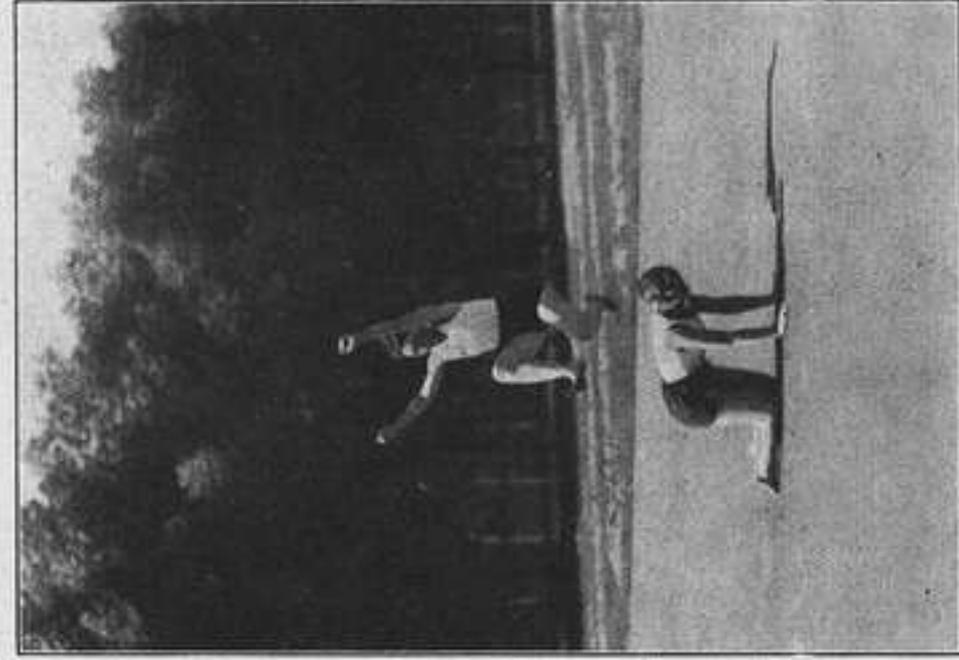


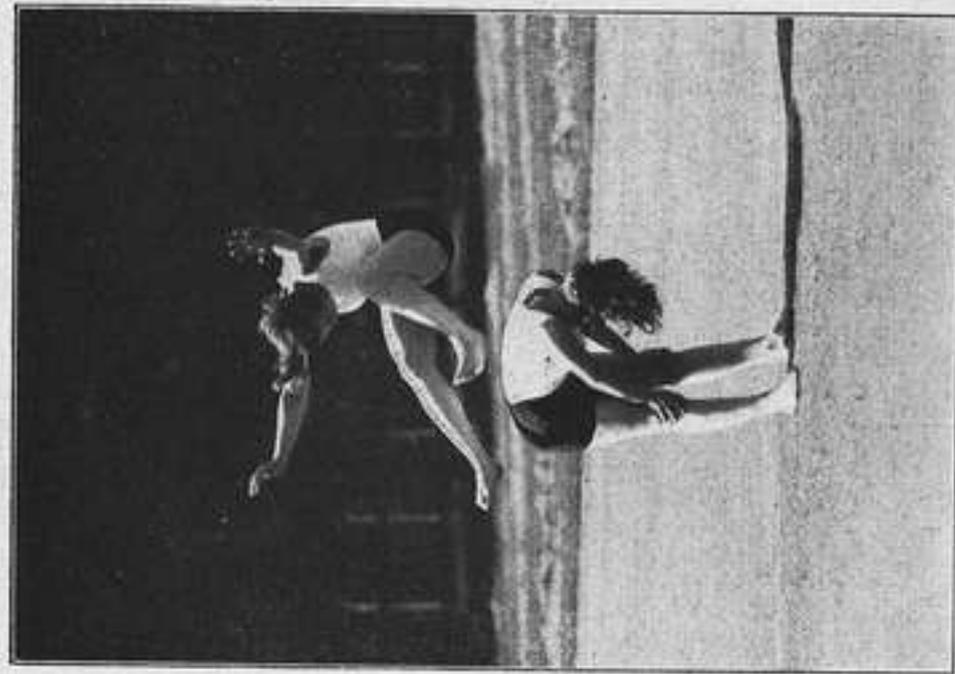
Bild 22. Rumpfdrehbeugen links mit Berühren der rechten Ferse durch die linke Hand



Links: Bild 23
Bankfreisprung



Rechts: Bild 24
„Höher!“ Über
die Arme



Links: Bild 25
„Noch höher!“
Über das Bein



Rechts: Bild 26
„Und immer
höher!“ Über
den gebeugten
Rücken

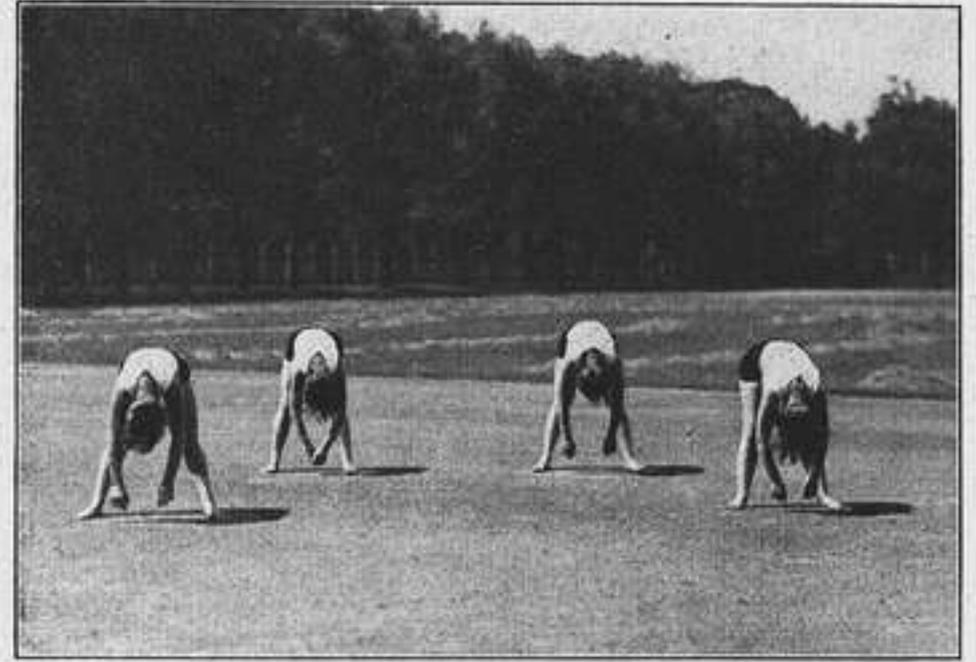


Bild 27. „Loses Rumpfvorfallen“

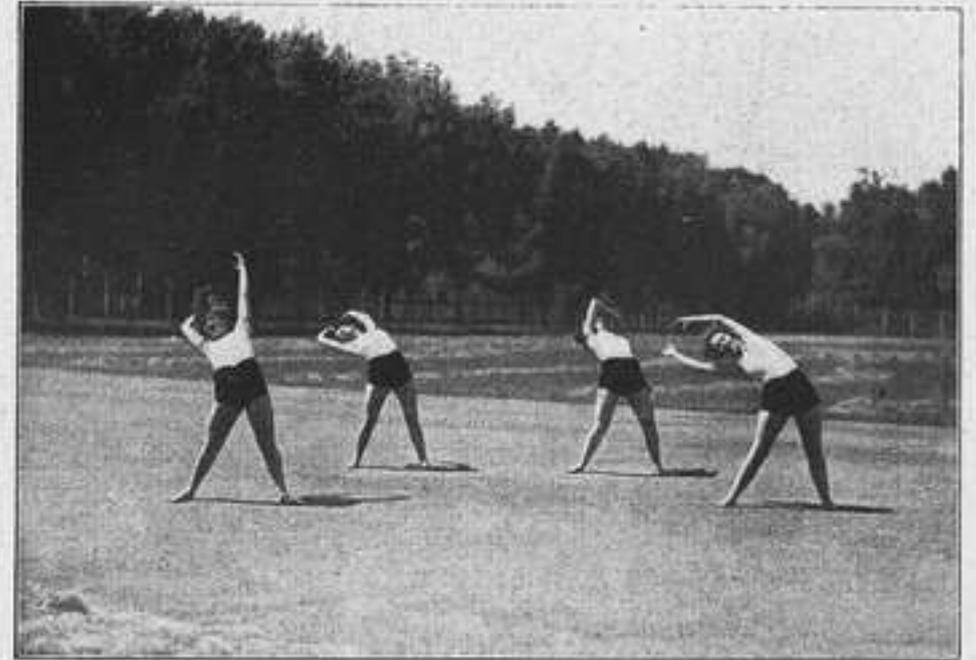


Bild 28. Rumpfkreisen; nach dem Seitbeugen links mit Nachwippen. Interessant ist die verschiedene Ausführung trotz einheitlichen Zeichens

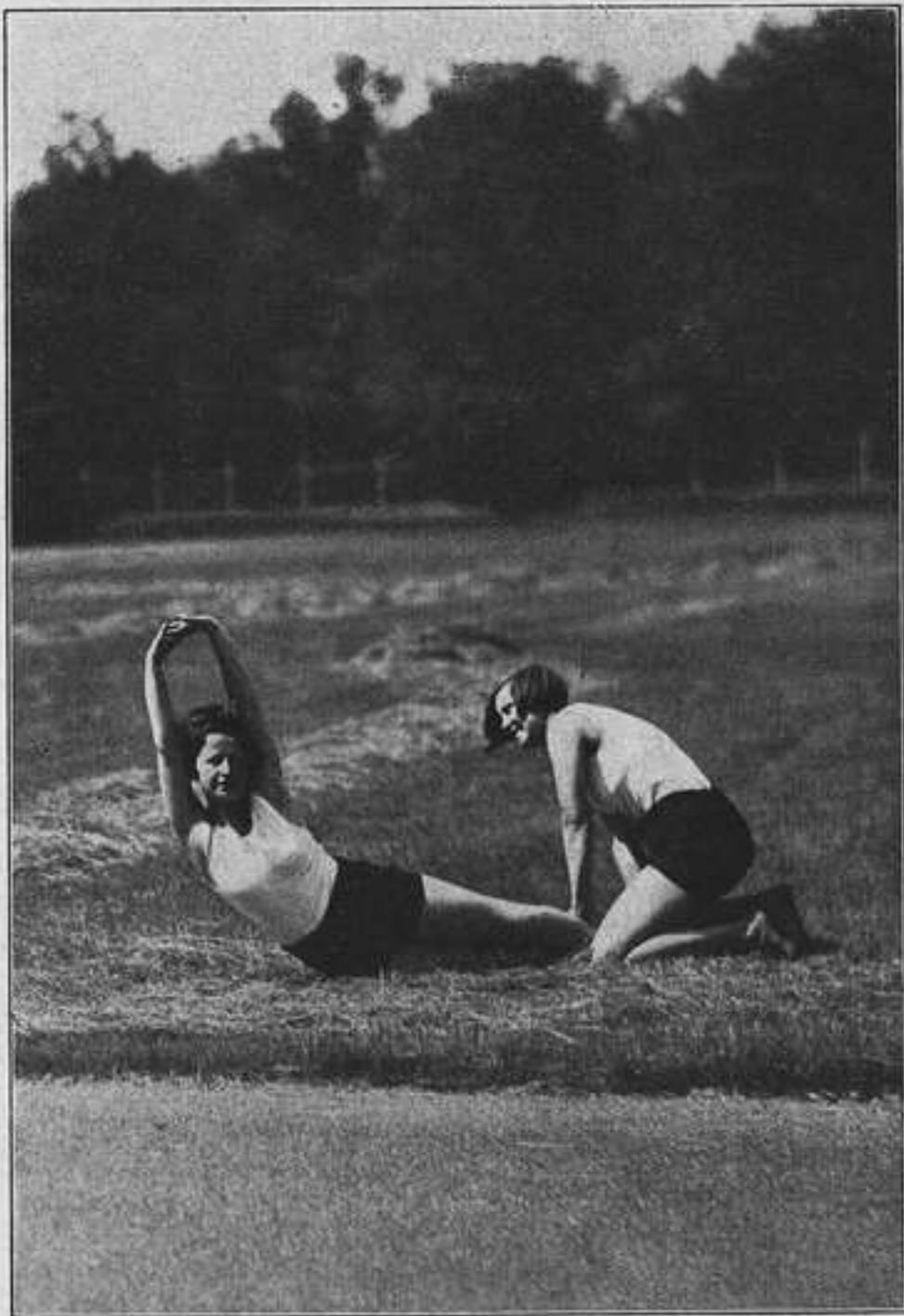


Bild 29. Rumpfheben aus dem Liegen seitlings als „Leistungsprobe“

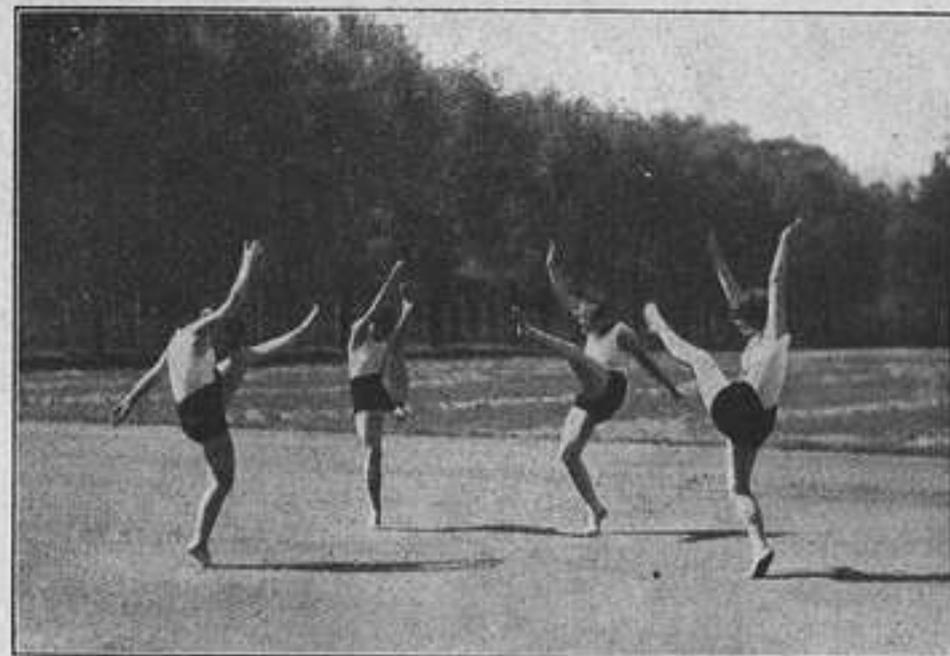


Bild 30. Hohes Beinvorhochschwingen



81 Bild 31. Kurz federndes Beinrückschwingen = „Hühnerscharren“

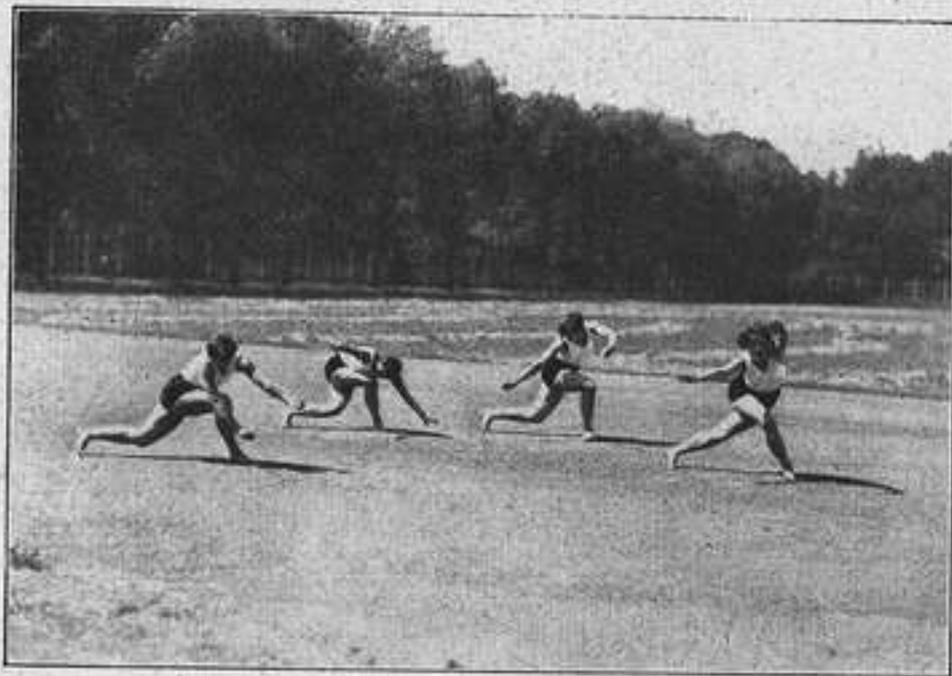


Bild 32. Bogenspreizen, Endpunkt der Übung



82 Bild 33. Seitenspreizsprung aus der tiefen Kreuzschrittstellung nach dem Bogenspreizen



Bild 34. Armsenken gegen Widerstand

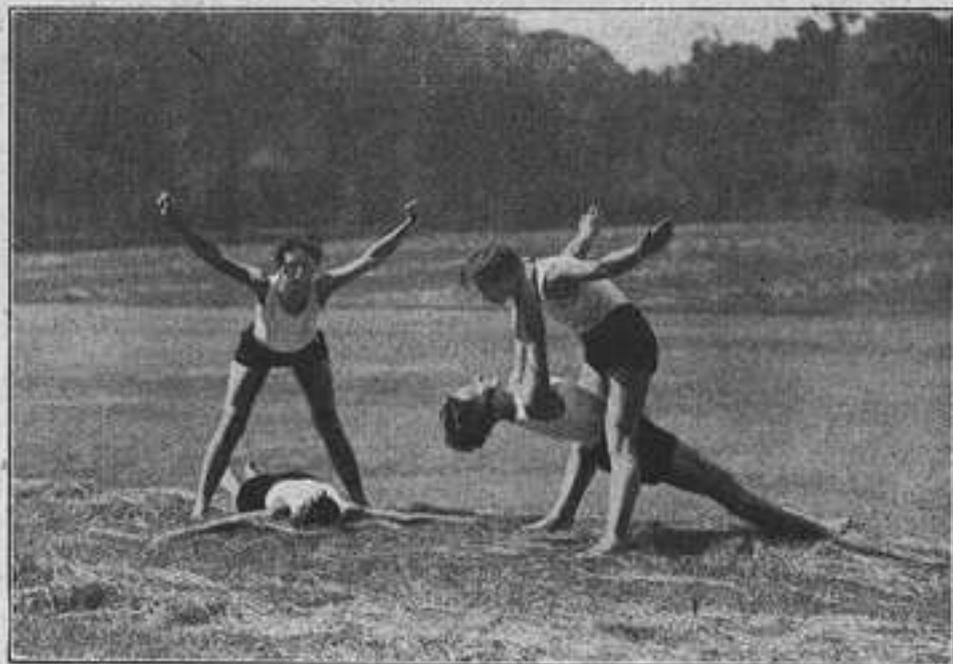
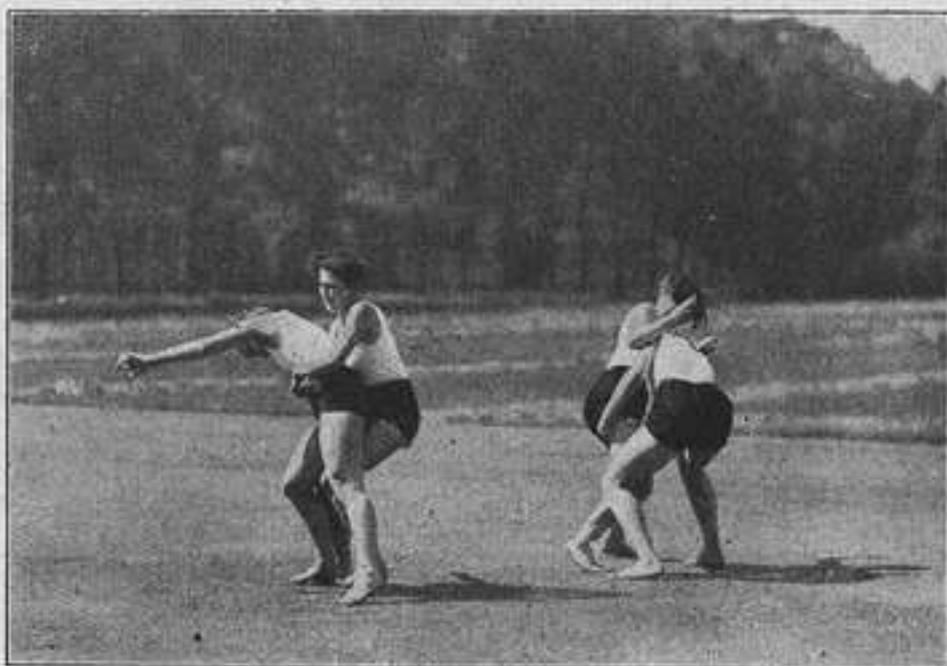


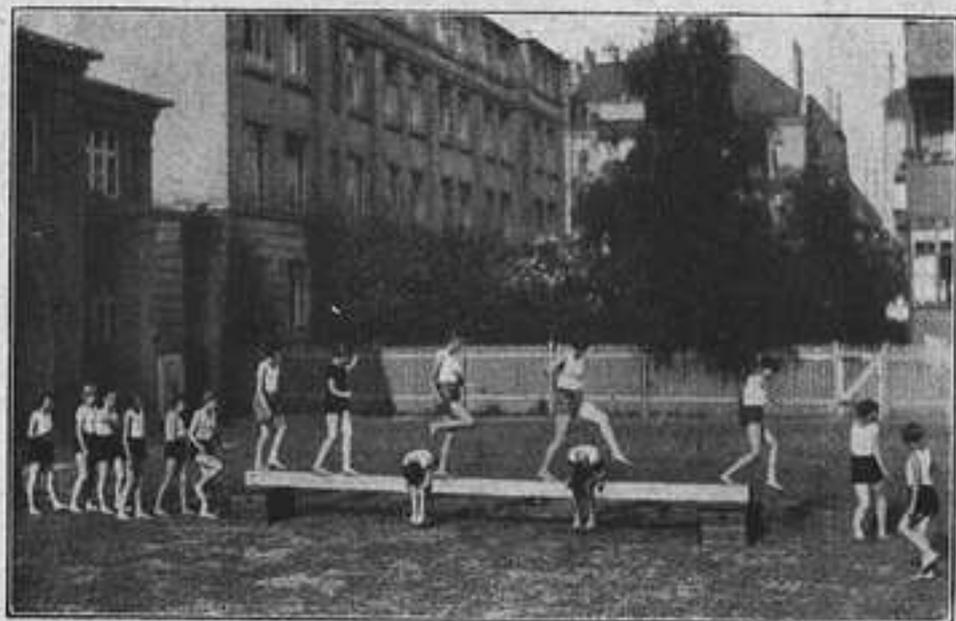
Bild 35. Kräftigung des Rückens. Schul- und Leistungsübungen



84 Bild 36. Wegtragen gegen Widerstand



Bild 37. „Die Trotzige“ wird von den Kindern heimlich und leise ausgelacht



85 Bild 39. Steigeübungen am Schwebebalken

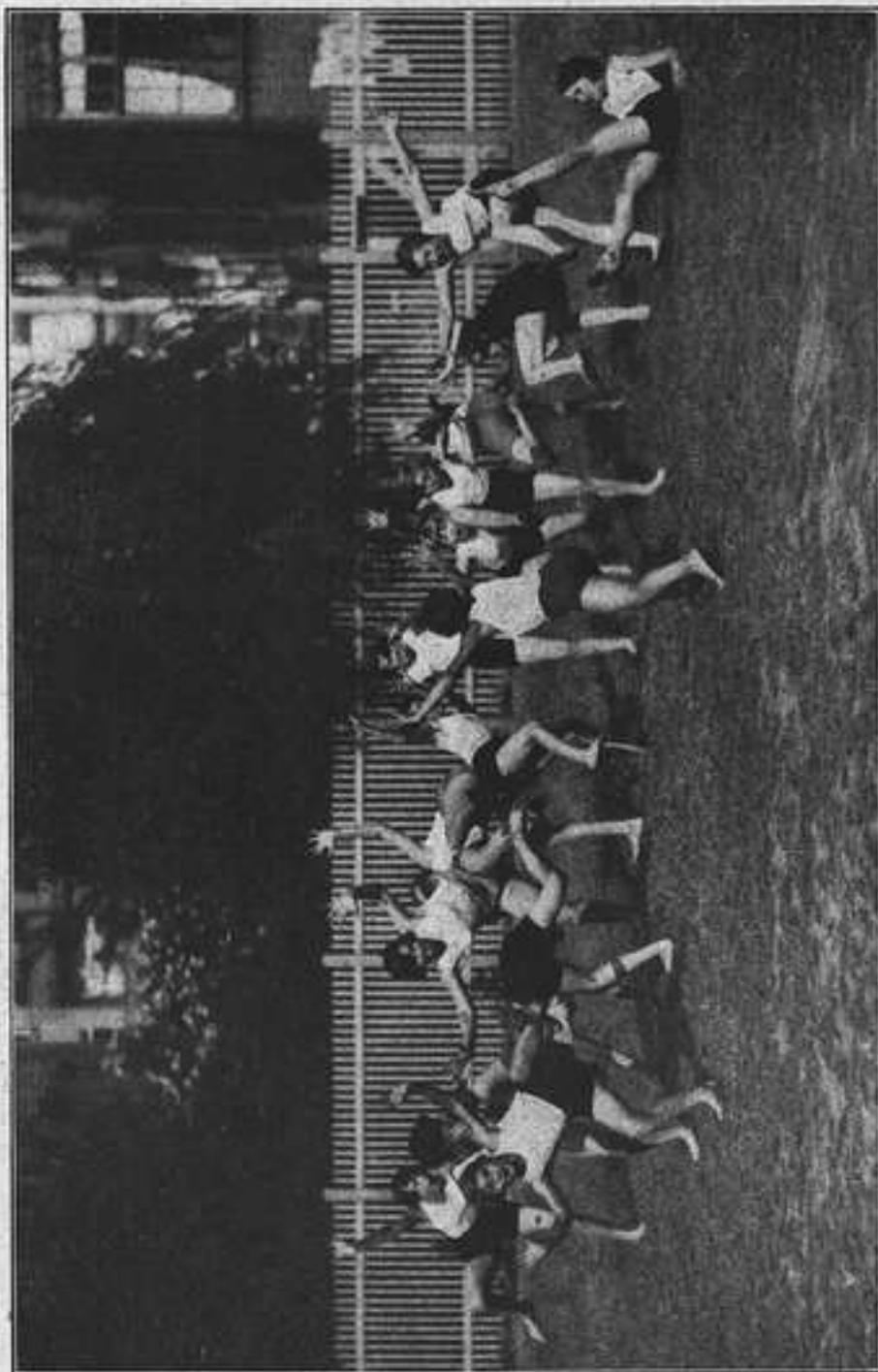
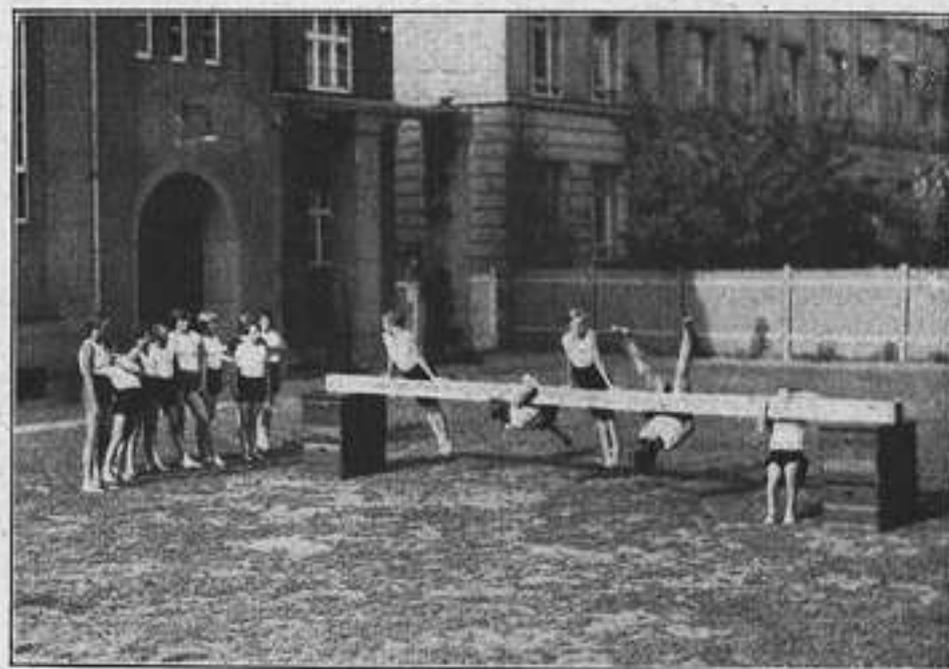


Bild 38. „Die Trotzige“ erschreckt durch plötzliches Herumdrehen die neckenden Kinder



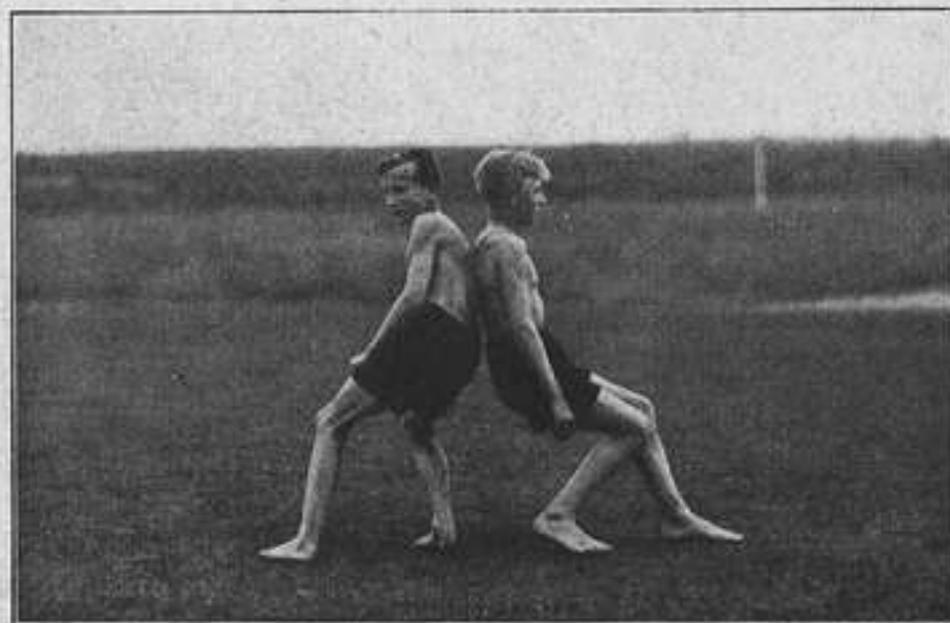
Bild 40. Sprünge über den Schwebebalken



87 Bild 41. Aufschwünge am Schwebebalken



Bild 42. Kartoffelsacktragen



88 Bild 43. Rückenschiebekampf



Bild 44. Die beschwerliche Kniebeuge



89 Bild 45. Fünfbeinlaufen



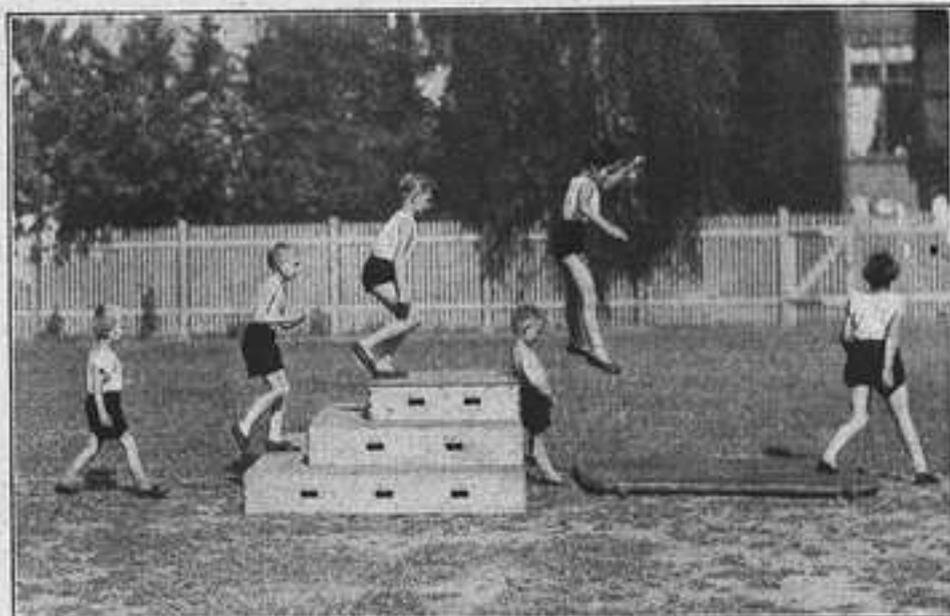


Bild 46. Mutige Sprünge über den kleinen Mann



Bild 48. Eine Fahrt ins Ungewisse



90 Bild 47. Fröhliche Rutschpartie



91 Bild 49. „Hei! Wer fährt mit?“ Rutschbahn mit Anhänger



Bild 50. Hinunter wie ein Schwimmer!



92 Bild 51. Im Stehen heruntergleiten. Eine feine Gleichgewichts-
übung

Inhaltsübersicht

Erste Folge der Darbietungen	5
Zweite Folge der Darbietungen	6
Unser Körper	7
Unser Körper läßt sich formen	7
Wie muß die Gymnastik dargeboten werden?	9
Was ist die Aufgabe der Bundesschule?	11
Die Entwicklung steht nicht still	12
Gymnastische Zweckformen	13
a) Lauf- und Sprungübungen über Matten und Hürden	13
b) Formende Gymnastik	14
c) Seilgymnastik	14
d) Mit dem Medizinball	15
e) Übungen am Gerät	15
Vorführungen der Jugendturner im Tanzring	16

Gymnastische Grund- und Steigerungsformen	18
Gymnastische Verbindungsformen	23
Gymnastische Schnurren	25
a) Die Troßige	25
b) Schnick-Schnack	26
Heitere Gymnastik	27
Festübungen	29
Die Leibesübungen des Kleinkindes	31
Fest- und Werbeübungen	33
Eine neuzeitliche gymnastische Verbindungsform	34
Eine neuzeitliche Keulenübung	35
Natürliches Geräteturnen	37
Der Schwebebalken	37
Die Knaben am Kasten	38

Ausschnitte aus der Schule des Handballspiels	39
Jägerballspiel	39
Neckball	39
Balljagd	39
Werfen und Fangen	39
Einzelspiel	40
Einzelspiel als Stafette	40
Einzelspiel mit Abwehr	40
Ein Spiel zu Dreien	40
Neckspiele	41
Übungen zur körperlichen Schulung	41
Singspiel und Jugendtanz	42
Frau Schnabelrot	43
Zwerg — Zwerg — kleiner	44
Auf der Wiese	46
Teddy	49
Kindersch was ist los?	51
Der „Tunnelhopper“	53
Heut ist heut	55
Bolero	56
Der Brummbaff	57
Wir schreiten	59
Bilderanhang	61—92

Zum Schluß

noch ein paar Worte über die Musik und die ausübenden Mitglieder der Bundesschulklassen.

Alle Musikstücke, die zu den vorgeführten Übungen verwendet wurden, sind Kompositionen unseres Genossen W. Riedel, Leipzig. Unser neues Notenbuch „Leibesübung und Musik“ wird nach seiner Fertigstellung auch diese Stücke mitbringen. Teilweise werden sie auch in der Musikbeilage des Vorturners kommen.

Die ausübenden Schüler und Schülerinnen der Bundesschule stellen keine auf Leistung geprüfte und ausgewählte Gruppe dar. Die Genossinnen und Genossen besuchen — mit Ausnahme weniger Personen — erst seit Ostern 1929 wöchentlich eine Stunde die Übungsabende der Bundesschule.

Das Ergebnis spricht für die Richtigkeit unserer Arbeitsweise, deren Sinn wir zusammenfassen in dem Satze:

„Aus der Praxis für die Praxis.“



Arbeiter-Turnverlag AG.
Leipzig S 3, Fichtestraße 36